

BFmF aktiv für Kinder



Ramadanfest

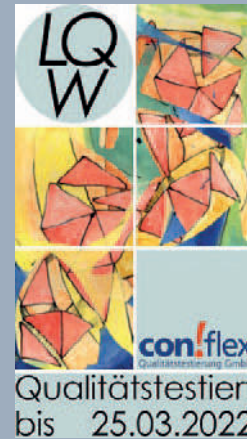


Weltkindertag



Familienfest

Muslimisches Frauen bildungs werk Köln



**„Also gewiss, mit der Erschwernis ist Erleichterung.“
(Koran, 94:5)**



Wir bitten bei allen Kursen um
vorherige Anmeldung (persönlich,
telefonisch oder per E-Mail).

Bei zu geringer Teilnehmer*innenzahl
kann ein Kurs leider nicht stattfinden.

*Alle Angebote finden unter Beachtung der jeweils aktuellen
Hygieneverordnungen statt. Je nach Verordnung können Veranstal-
tungen/Kurse/Seminare ausfallen, erweitert, von Präsenz auf
Digital umgestellt oder begrenzt werden. Die Änderungen werden
frühzeitig über verschiedene Kanäle bekannt gegeben!*

Liebe Leser*innen,

das vergangene Jahr 2020 wird wahrscheinlich kein Mensch, der es bewusst erlebt hat, wieder vergessen. Das neuartige Coronavirus Sars Cov2 hat unser aller Leben auf den Kopf gestellt. Kaum jemand wird wohl seine Planungen so umgesetzt haben, wie er oder sie es sich vorgestellt hatte. Noch hat uns das Virus nicht verlassen und die Hoffnung auf die Rückkehr zu unserer früheren Normalität schwindet angesichts der steigenden Inzidenzzahlen mehr und mehr.

Ganz gewiss hat die Corona-Pandemie für viele Menschen teils sehr dramatische Folgen gebracht. Der Verlust von geliebten Menschen, eine selbst erlebte schwere Infektion mit dem Virus, der Verlust der Existenzgrundlage und die Erschwernisse durch den Lockdown, die Maskenpflicht sowie Hygiene- und Abstandsregeln bedeuten schwerwiegende Einschnitte in unser Leben.

Sicherlich ist die Welt mit Corona eine andere geworden; unsere Gewohnheiten, Vorlieben, Arbeitsweisen, Lernmethoden, Freizeitbeschäftigungen - kurzum alles ist einem extrem schnellen und teils unfreiwilligen Wandel unterzogen worden.

Doch wie in jeder anderen Krise, haben wir auch in dieser gelernt, Lösungsstrategien zu entwickeln und bis dahin unbekannt Kompetenzen an uns entdeckt. Schlagwörter wie Digitalisierung, home office und home schooling prägen unseren neuen Alltag. Über online Seminare und Konferenzen können wir weiter lernen und miteinander kommunizieren. Als Menschen haben wir eine enorme Anpassungsfähigkeit an neue Herausforderungen, die wir auch in dieser Krise bewiesen haben. Trotz der Erschwernisse haben wir Wege zur Erleichterung gefunden und so erfahren, dass es immer einen Ausweg gibt.

Ich hoffe daher, dass wir alle auch in 2021 unsere Fähigkeit nutzen, weiterhin konstruktiv und lösungsorientiert mit den Herausforderungen umzugehen. Ich wünsche uns allen auch in dieser Zeit viele Möglichkeiten zur persönlichen Begegnung, zum gemeinsamen Lernen und gegenseitigem Austausch über Themen, die uns bewegen und uns Mut machen! Ich hoffe, dass unser Kursangebot Ihr Interesse weckt. Ich freue mich darauf Sie in unserem Zentrum zu sehen!

Ein Teil unserer Angebote wird auch online verfügbar sein.

Birsen Ürek

Leiterin „Muslimisches Frauenbildungswerk Köln“



Bred and Roses

As we go marching, marching
 We battle too for men
 For they are women's children
 And we mother them again
 Our lives shall not be sweated
 From birth until life closes
 Hearts starve as well as bodies
 Give us bread, but give us roses

As we go marching, marching
 Unnumbered women dead
 Go crying through our singing
 Their ancient call for bread
 Smart art and love, and beauty
 Their drudging spirits knew
 Yes, it is bread we fight for
 But we fight for roses, too...

Quelle: Jonnes Oppenheim



Brot und Rosen

*Wenn wir zusammen gehen, geht mit uns ein schöner Tag,
 durch all die dunklen Küchen und wo grau ein Werkshof lag,
 beginnt plötzlich die Sonne unsre arme Welt zu kosen,
 und jeder hört uns singen: Brot und Rosen!
 Brot und Rosen!*

*Wenn wir zusammen gehn, kämpfen wir auch für den Mann
 weil unbemuttert kein Mensch, auf die Erde kommen kann.
 Und wenn ein Leben mehr ist, als nur Arbeit Schweiß und Bauch,
 woll'n wir mehr, gebt uns das Leben, doch gebt uns Rosen auch!
 Gebt uns Rosen auch!*

*Wenn wir zusammen gehn, gehn unsre Toten mit,
 ihr ungehörter Schrei nach Brot, schreit auch durch unser Lied,
 sie hatten für die Schönheit, Liebe, Kunst erschöpft nie Ruh,
 drum kämpfen wir ums Brot, und um die Rosen dazu.
 Um die Rosen dazu.*

*Wenn wir zusammen gehn, kommt mit uns ein besser Tag.
 Die Menschen die sich wehren, wehren aller Menschen Plag.
 Zu Ende sei, dass kleine Leute schuftten fuer die Großen!
 Her mit dem ganzen Leben: Brot und Rosen!
 Brot und Rosen!*

Muslimisches Frauenbildungswerk

Deutsche Sprache

26 Allgemeine Integrationskurse mit Alphabetisierung für Männer und Frauen

Schulabschluss

90 Grundbildung mit Erwerbsselwterfahrung HSA Kl. 9

Gesprächskreise

92 Gesprächskreise für Frauen

Frauencafés

94 Türkisches Frauencafé

95 Arabisches Frauencafé

96 Frühstück mit Freundinnen

97 Internationales Frauenfrühstück

Bildung

98 Outlook - Tipps & Tricks

99 10-Finger-Schreiben

100 Virtuelle Treff - Zoom & Co.

101 Soziale Netzwerke nutzen?!

Beratung

102 Informationsveranstaltung für Verbraucherinsolvenzverfahren

104 Einführungskurs Schuldnerberatung

104 Fortbildung für Fachkräfte in der sozialen Beratung

Dialog und Religion

106 Erzählwerkstatt für Frauen

107 Bekleidungs- & Speisevorschriften im Islam

107 Spiritualität im Alltag von Muslimen

108 Koranische Geschichten und ihre Bedeutung für heute

108 Meditation im Islam

109 Wichtige Gebetsstätten des Islam: Lage/Historie/Bedeutung

109 Vita des Propheten Muhammad (s.a.v.)

Gesellschaft

110 Muslimisch - weiblich - erfolgreich!

110 Akhlaq und Adab

111 Ausflug zum Garten der Religionen / Wir gehen ins Museum

112 Spiele-Abend für Frauen

Gesundheit

113 Ätherische Öle als Wohltat für unsere Gesundheit

114 Rücken Fit

116 Hypnose als Alternative - schnell und hocheffektiv / ThetaHealing®

117 Gesund und fit ins Alter

Kulturelle Vielfalt

118 Afrika - Afrika!?

119 Ahlan wa Sahlan!

Grundbildung mit Erwerbserfahrung: Hauptschulabschluss Klasse 9



Einige Teilnehmerinnen unserer Hauptschulklasse 9 (2020/2021)

Intensivkurs für Frauen

An diesem Kurs können Frauen im Alter von 17 bis 45 Jahren teilnehmen, die in Deutschland oder in ihren Herkunftsländern bisher nur wenig zur Schule gehen konnten und über keinen Schulabschluss verfügen.

In kleinen Gruppen bereiten wir die Teilnehmerinnen intensiv und unter Berücksichtigung der individuellen Lernvoraussetzungen auf die Hauptschulabschlussprüfung Klasse 9 vor, die extern über die Bezirksregierung Köln organisiert wird.

Unterrichtsfächer sind Deutsch, Mathematik, Englisch (oder Herkunftssprache), Biologie, Politik/Geschichte, EDV und Berufskunde.

Der Kurs wird aus Mitteln des Landes NRW und des Europäischen Sozialfonds gefördert und ist daher für die Teilnehmerinnen kostenlos.

Voraussetzungen:

- Zertifikat B1
- Motivation

Kursdauer:

12.08.2020 – 02.07.2021 (laufender Kurs)
18.08.2021 – 24.06.2022

Unterrichtszeiten:

Mo. – Fr.: 09.00 – 14.00 Uhr
Beginn 18.08.2021
(6 UStd. pro Tag / ca. 1242 UStd.)

Sollten Sie Interesse an diesem Kurs haben, sprechen Sie uns gerne an. Anmeldungen ab März 2021 möglich.

Ansprechpartnerinnen:

Dr. Gülcan Özcan / Birsen Ürek
hsa@bfmf-koeln.de

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds



Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



Gesprächskreise für Frauen



In einer Runde von 10 -12 Frauen diskutieren wir in deutscher Sprache über verschiedene Themen rund um den Alltag in Deutschland.

Neben Anregungen zu Alltag, Freizeit und beruflichen Perspektiven können Sie Ihre vorhandenen Deutschkenntnisse im Gespräch schulen und sich miteinander austauschen.

In Exkursionen besuchen wir Museen, die Stadtbibliothek und die Philharmonie in Köln.

Themen:

- Kenntnisse über die deutsche Gesellschaft
- Fit in Deutsch im Alltag
- Orientierung im Stadtteil
- Gesundheit

Der Kurs wird vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge im Rahmen des Angebots „**MiA-Kurse** – Migrantinnen einfach stark im Alltag“ gefördert und ist für die Teilnehmerinnen kostenlos.

Datum : 07.01. – 04.03.2021 51 UStd.

Tag : dienstags & donnerstags

Zeit : 10.00 – 12.15

Mariem Zaghdoudi

FR21 08

Datum : 11.01. – 10.03.2021 54 UStd.

Tag : montags & mittwochs

Zeit : 12.30 – 14.45

Kauthar Abdo

FR21 09



Datum : 11.03. – 11.05.2021

54 UStd.

Tag : dienstags & donnerstags

Zeit : 10.00 – 12.15

Mariem Zaghdoudi

FR21 10

Datum : 15.03. – 12.05.2021

51 UStd.

Tag : montags & mittwochs

Zeit : 12.30 – 14.45

Kauthar Abdo

FR21 11

Frauencafés im BFmF e.V.



Bei unseren monatlichen Treffen tauschen wir in anregenden Gesprächen interessante Informationen über verschiedene alltagsrelevante Themen wie z.B. das Leben in Deutschland, Erziehung, Bildung etc. miteinander aus.

Türkisches Frauencafé

Sevgili hanımlar,
ayda bir kere başka Türk hanımlarla biraraya gelip çay kahve eşliğinde hoş sohbet ne dersiniz?
İlginizi çektiyse, arkadaşlarınızla birlikte bekleriz!

Datum : 26.01. – 29.06. & 31.08. – 21.12.2021	je 3 UStd.
Tag : jeden letzten Dienstag im Monat	
Zeit : 10.00 – 12.15	

Handan Tekin

FR21 12



ملتقى النساء العربيات

Arabisches Frauencafé

Alle arabischsprachigen Frauen sind herzlich eingeladen!

في جو من الألفة والمحبة، تلتقي النساء العربيات مرة واحدة من كل شهر، لتبادل الآراء والمواضيع التي تلمس الحياة اليومية.

Datum : 06.01. – 02.06. & 01.09. – 01.12.2021	je 3 UStd.
Tag : jeden ersten Mittwoch im Monat	
Zeit : 10.00 – 12.15	

Assia Daoudi

FR21 13

Frühstück mit Freundinnen



Wir treffen uns weiterhin zum monatlichen Frühstück. Dies ist eine schöne Gelegenheit in einer gemütlichen Runde neue Leute kennenzulernen. Wir essen zusammen, erzählen und räumen auch zusammen auf.

Bedingt durch die Corona-Pandemie ist zu jedem Termin eine Anmeldung zwingend erforderlich. Wir entscheiden vor jedem Termin ob und wo das Frühstückstreffen stattfindet und geben dies in unserer Whats-App Gruppe bekannt.

Wir freuen uns auf Euch!

Termine : 09.01. / 06.02. / 06.03. / 05.06. / 28 UStd.
02.10. / 06.11. / 04.12.2021, samstags

Zeit : 10.00 – 13.00

Regina Sadik/Karin El Zein

FR21 14

Internationales Frauenfrühstück



Frühstücksvorlieben können hier erlebt und ausprobiert werden. Es wäre schön, wenn Sie den Frühstückstisch durch Ihre Liebesspezialität bereichern!

Datum : 21.09.2021 3 UStd.

Tag : Dienstag

Zeit : 10.00 – 12.15

Mouna Benhassen/Petra Hanaşođlu

FR21 15

Computerkurse für Frauen

Outlook – Tipps & Tricks

Heutzutage ist Outlook ein Muss, wenn man die Emails organisieren und verwalten möchte. In diesem Workshop wird eine Übersicht verschafft und die Effizienz der Benutzung verbessert.

Wenn Sie grundlegende Erfahrung mit Outlook haben, dann bekommen Sie in diesem Workshop jede Menge Tipps und Tricks.



Datum : 05.10.2021	5 UStd.
Tag : Dienstag	
Zeit : 10.00 – 14.00	

Zuhal Çelik

FR21 16

Datum : 07.12.2021	5 UStd.
Tag : Dienstag	
Zeit : 10.00 – 14.00	

Zuhal Çelik

FR21 17

10-Finger-Schreiben

Das Angebot richtet sich an Frauen, die 10-Finger-Schreiben mit Hilfe entsprechender Programme üben und ihre Schreibtechnik verbessern möchten.

Datum : 11.01. – 02.07. & 23.08. – 17.12.2021	162 UStd.
Tag : Mo. - Fr.	
Zeit : 12.30 – 13.15	
kostenlos	

Nihal Çelik

FR21 18



Virtueller Treff - ZOOM & Co.

Im Zeitalter der Digitalisierung werden Konferenzen, Seminare und Workshops Online gehalten. Die Bildungseinrichtungen Unterrichten teilweise Online.

Für diese Herausforderung werden wir Sie in diesem Seminar rüsten und bestimmte Einblicke in den Videokonferenztools verschaffen.

Datum : 02.02.2021	3 UStd.
Tag : Dienstag	
Zeit : 10.00 – 12.15	

Zuhal Çelik

FR21 19

Datum : 08.06.2021	3 UStd.
Tag : Dienstag	
Zeit : 10.00 – 12.15	

Zuhal Çelik

FR21 20



Soziale Netzwerke nutzen?!



Facebook und Instagram sind in aller Munde und begleiten unser Leben. Würden Sie sie auch gerne nutzen, wissen aber nicht genug über Vorteile und Gefahren? Lernen Sie diese kennen und erfahren Sie, wie Sie ein eigenes Profil erstellen und was Sie dabei beachten müssen.

Datum : 02.03.2021 / 09.03.2021	je 3 UStd.
Tag : dienstags	
Zeit : 10.00 – 12.15	
Kosten : je 10 €	

Zuhal Çelik

FR21 21

Informationsveranstaltung für Verbraucherinsolvenzverfahren:

Die Teilnehmer*innen lernen Schuldenfallen rechtzeitig zu erkennen und so Verschuldung zu vermeiden. Handlungsmöglichkeiten bei bereits bestehender Verschuldung sollen erörtert werden. Darüber hinaus werden Haushaltspläne erstellt und dabei auf die Wichtigkeit der Existenzsicherung eingegangen.

Datum : 09.02.2021, Dienstag	3 UStd.
Zeit : 15.00 – 17.15, in Türkisch	

Sevgi Şentürk

FR21 22

Datum : 10.02.2021, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 15.00 – 17.15, in Deutsch	

Sevgi Şentürk

FR21 23

Datum : 11.02.2021, Donnerstag	3 UStd.
Zeit : 15.00 – 17.15, in Arabisch	

**Sevgi Şentürk/
Feras Afaghani**

FR21 24

Datum : 04.05.2021, Dienstag	3 UStd.
Zeit : 15.00 – 17.15, in Türkisch	

Sevgi Şentürk

FR21 25

Datum : 05.05.2021, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 15.00 – 17.15, in Deutsch	

Sevgi Şentürk

FR21 26

Datum : 06.05.2021, Donnerstag	3 UStd.
Zeit : 15.00 – 17.15, in Arabisch	

**Sevgi Şentürk/
Feras Afaghani**

FR21 27

Datum : 16.11.2021, Dienstag	3 UStd.
Zeit : 15.00 – 17.15, in Türkisch	

Sevgi Şentürk

FR21 28

Datum : 17.11.2021, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 15.00 – 17.15, in Deutsch	

Sevgi Şentürk

FR21 29

Datum : 18.11.2021, Donnerstag	3 UStd.
Zeit : 15.00 – 17.15, in Arabisch	

**Sevgi Şentürk/
Feras Afaghani**

FR21 30

Einführungskurs Schuldnerberatung

Eigentlich ist Ihr Aufgabenschwerpunkt nicht die Schuldnerberatung. Sie haben aber mehr und mehr mit überschuldeten Menschen zu tun? Sie wollen sich Kenntnisse in der Schuldnerberatung aneignen, um "Erste Hilfe" leisten zu können?

Die Teilnehmenden dieses Kurses erhalten eine Einführung in das Arbeitsfeld Schuldnerberatung. Anhand von Fallbeispielen werden konkrete Handlungsmöglichkeiten für die Beratungspraxis aufgezeigt.

Zielgruppe dieser Veranstaltung sind u.a. Mitarbeiter*innen oder ehrenamtliche Unterstützer*innen in der Sozialen Arbeit.

Nur mit Voranmeldung!

Datum : 16.02.2021	6 UStd.
Tag : Dienstag	
Zeit : 10.00 – 15.00	
Kosten : 50 €	

Sevgi Şentürk

FR21 31

Fortbildung für Fachkräfte in der sozialen Beratung

Aktuelle Entwicklungen und Informationen rund um SGBII und Sozialleistungen.

Verbindliche Anmeldung notwendig

Datum : 27.01.2021, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 11.30 – 13.45	

Fatma Su

FR21 32

Datum : 24.02.2021, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 11.30 – 13.45	

Fatma Su

FR21 33

Datum : 31.03.2021, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 11.30 – 13.45	

Fatma Su

FR21 34

Datum : 28.04.2021, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 11.30 – 13.45	

Fatma Su

FR21 35

Datum : 26.05.2021, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 11.30 – 13.45	

Fatma Su

FR21 36

Datum : 29.09.2021, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 11.30 – 13.45	

Fatma Su

FR21 37

Datum : 27.10.2021, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 11.30 – 13.45	

Fatma Su

FR21 38

Datum : 24.11.2021, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 11.30 – 13.45	

Fatma Su

FR21 39

Erzählwerkstatt für Frauen: „Hagars und Sarahs Töchter treffen sich!“



Zwischen Geburt und Tod, zwischen jüdischen, christlichen und muslimischen Lebenswelten, zwischen alten und neuen, einheimischen und zugewanderten Kölnerinnen gibt es viel auszutauschen. Mit theologischen Impulsreferaten, direkten Gesprächen und der Vorstellung der drei Tagungsorte wollen wir das Verständnis zwischen Hagars und Sarahs Töchtern erweitern und vertiefen.

Datum : Termin bitte erfragen 3 UStd.

Zeit : 15.30 – 18.00

Ort : Synagogengemeinde Köln-Porz

FR21 40

Datum : Termin bitte erfragen 3 UStd.

Zeit : 15.30 – 18.00

Ort : Melancthon Akademie

FR21 41

Datum : Termin bitte erfragen 3 UStd.

Zeit : 15.30 – 18.00

Ort : BFmF e.V.

FR21 42

Referentinnen:

Birsen Ürek (Historikerin)

Dorothee Schaper (Evangelische Theologin)

Natalia Töpfer (Historikerin)

Bekleidungs- & Speisevorschriften im Islam



Diese und andere Themen im Zusammenleben von Muslim*innen und Nichtmuslim*innen sollen in dieser Veranstaltung besprochen werden.

Datum : 22.03.2021

2 UStd.

Tag : Montag

Zeit : 16.00 – 17.30

Birsen Ürek

FR21 43

Spiritualität im Alltag von Muslimen



Der Alltag eines gläubigen muslimischen Menschen wird durch verschiedene religiöse Pflichten bestimmt. In diesem Seminar soll die Bedeutung und Funktion dieser Pflichten und ihre Auswirkungen auf das Verhalten erläutert werden.

Datum : 16.09.2021

2 UStd.

Tag : Donnerstag

Zeit : 16.00 – 17.30

Birsen Ürek

FR21 44

Koranische Geschichten und ihre Bedeutung für heute



In dieser Reihe möchten wir uns insbesondere mit den Geschichten der Propheten Yusuf, Musa, Ibrahim und Isa befassen.

Datum : 17.02.2021 / 19.05.2021	je 2 UStd.
Tag : Mittwoch	
Zeit : 17.30 – 19.00	

Birsen Ürek

FR21 45

Datum : 22.09.2021 / 24.11.2021	je 2 UStd.
Tag : Mittwoch	
Zeit : 17.30 – 19.00	

Birsen Ürek

FR21 46

Meditation im Islam

As-Salah/Namaz ist die höchste Form der Meditation im Islam, bei der die Gläubige mit ihrem Schöpfer spricht.

Bei dieser Veranstaltung geht es um die Bedeutung und Auswirkung des as-Salah/Namaz auf den Körper und den Geist einer/eines Betenden.

Datum : 04.05.2021	2 UStd.
Tag : Dienstag	
Zeit : 16.00 – 17.30	

Hanim Ezder

FR21 47

Wichtige Gebetsstätten des Islam: Lage / Historie / Bedeutung



In diesem Seminar befassen wir uns mit den geografischen und historischen Gegebenheiten wichtiger muslimischer Gebetsstätten und ihrer Bedeutung für die islamische Welt.

Datum : 26.05.2021	2 UStd.
Tag : Mittwoch	
Zeit : 17.30 – 19.00	

Birsen Ürek

FR21 48

Die Vita des Propheten Muhammad (s.a.v.) (anlässlich des Maulid am 17.10.2021)



Der Prophet Muhammad wird häufig in seiner Wirkung als Gesandter wahrgenommen, aber kaum in seinem besonderen Schicksal, das ebenfalls eine wichtige Seite seiner Persönlichkeit darstellt. In diesem Seminar möchten wir dem Menschen Muhammad näherkommen, indem wir den verschiedenen Stationen seines Lebens nachgehen und besondere Ereignisse darin hervorheben.

Datum : 13.10.2021	2 UStd.
Tag : Mittwoch	
Zeit : 17.30 – 19.00	

Birsen Ürek

FR21 49

Muslimisch – weiblich – erfolgreich!

In der Öffentlichkeit wird immer wieder das Bild der unterdrückten muslimischen Frau präsentiert. Der Realität vieler Musliminnen entspricht dies allerdings nicht. Es gibt im Gegenteil viele Beispiele von jungen und erfolgreichen Musliminnen. In dieser Veranstaltung sprechen erfolgreiche Musliminnen über ihren Lebensweg, ihren Beruf und über die Chancen und Hindernisse auf dem Weg zum Erfolg.

Datum : 08.03.2021	2 UStd.
Tag : Montag, Weltfrauentag	
Zeit : 17.30 – 19.00	

Birsen Ürek

FR21 50

Akhlaq und Adab - Guter Charakter und Benehmen aus islamischer Perspektive

Guter Charakter und gutes Benehmen gehören im Islam zu einer guten Erziehung. Doch was genau wird darunter verstanden und wie soll eine solche Erziehung funktionieren? Ein Seminar zur Persönlichkeitsbildung nach islamischen Gesichtspunkten.

Datum : bitte erfragen	3 UStd.
Zeit : Uhrzeit bitte erfragen	

Nadja El-Ammarine

FR21 51

Ausflug zum Garten der Religionen

Wir laden Sie herzlich ein mit uns den „Garten der Religionen“ zu besuchen und besondere Eindrücke über den eigenen und fremden Glauben zu gewinnen.

Treffpunkt bitte erfragen!

(Bei schlechtem Wetter entfällt die Veranstaltung)

Datum : 16.06.2021	3 UStd.
Tag : Mittwoch	
Zeit : 10.00 – 12.15	

Anne Plhak / Birsen Ürek

FR21 52

Datum : 15.09.2021	3 UStd.
Tag : Mittwoch	
Zeit : 13.00 – 15.15	

Anne Plhak / Birsen Ürek

FR21 53

Wir gehen ins Museum!

In Begleitung einer Kunsthistorikerin können Sie die Vielfalt der Kölner Museen entdecken. Neben dem Besuch der Dauerausstellung des Museums Ludwig werden zeitnah besondere Ausstellungen bekanntgegeben, für die Sie sich über den BfMf e.V. anmelden können.

Datum : Ort und Zeit werden bekannt gegeben	je 3 UStd.
Kosten : Eintrittspreis je nach Museum	

Ana Novitovic

FR21 54

Spiele-Abend für Frauen

In der Zeit der Computer- und Handyspiele möchten wir gerne einen geselligen Abend mit altbekannten Gesellschaftsspielen wie „Mensch ärgere dich nicht“, „Phase 10“ oder „Scrabble“ verbringen. Hätten Sie Lust einen unterhaltsamen Abend mit uns zu erleben? Dann sind Sie herzlich dazu eingeladen und dürfen selbstverständlich auch Ihre Lieblingsspiele mitbringen. Mit Spaß und guter Laune erwarten wir Sie zu einer lustigen Runde!

Bedingt durch die Corona-Pandemie ist zu jedem Termin eine Anmeldung zwingend erforderlich.



Datum : 08.06.2021, Dienstag 3 UStd.

Zeit : 18.00 – 20.15

FR21 55

Datum : 07.09.2021, Dienstag 3 UStd.

Zeit : 18.00 – 20.15

FR21 56

Datum : 09.11.2021, Dienstag 3 UStd.

Zeit : 18.00 – 20.15

Karin El Zein

FR21 57

Ätherische Öle als Wohltat für unsere Gesundheit

Seit Jahrtausenden finden die ätherischen Öle Anwendung bei der Heilung verschiedener Leiden. Die Anwendungsmöglichkeiten ätherischer Öle sind äußerst vielseitig und gehen weit über ihren intensiven Duft hinaus. Sie führen zu: Mehr Gesundheit & Wohlgefühl, mehr Energie & Vitalität, ruhigerer Schlaf, ausgeglichene Stimmung.

Kommen Sie zum Zuhören, Schnuppern, Fühlen und Probieren.

Make & take – Sie können eigene Öl-Roller-Mischungen selbst herstellen und mitnehmen.



Datum : 19.03.2021 3 UStd.

Tag : Freitag

Zeit : 16.00 – 18.15

FR21 58

Datum : 08.10.2021 3 UStd.

Tag : Freitag

Zeit : 16.00 – 18.15

Harshika Trecha

Unabhängige Aroma-Beraterin und angehende Heilpraktikerin

FR21 59



Rücken Fit

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit mit unserem Workout Ihren Rücken fit zu machen!
Für die Rückenfit Übungen benötigen Sie keinerlei Geräte.
Eine Gymnastikmatte reicht aus.

Datum : 02.03. – 06.04. /18.05. – 29.06.21	26 UStd.
Tag : dienstags	
Zeit : 18.45 – 20.15	
Kosten : 72 €	

Özden Kırbaç
Fitnesstrainerin

FR21 60

Datum : 24.08. – 14.12.2021	34 UStd.
Tag : dienstags	
Zeit : 18.45 – 20.15	
Kosten : 95 €	

Özden Kırbaç
Fitnesstrainerin

FR21 61

Datum : 05.03. – 09.04. /21.05. – 25.06.2021	24 UStd.
Tag : freitags	
Zeit : 19.00 – 20.30	
Kosten : 66 €	

Özden Kırbaç
Fitnesstrainerin

FR21 62

Datum : 27.08. – 17.12.2021	34 UStd.
Tag : freitags	
Zeit : 19.00 – 20.30	
Kosten : 95 €	

Özden Kırbaç
Fitnesstrainerin

FR21 63

Hypnose als Alternative – schnell und hocheffektiv

Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, verschiedene Hypnosetechniken kennenzulernen und Fehlvorstellungen zu korrigieren. Hypnose ist ein wunderbares Werkzeug, schnell, und effektiv gegen Süchte, Ängste, Stress, Gewichtsprobleme, Traumata und vieles mehr vorzugehen.

Datum : 04.03.2021	2 UStd.
Tag : Mittwoch	
Zeit : 16.00 – 17.30	

N.N.

FR21 64

ThetaHealing®

ThetaHealing ist eine von Vianna Stibal entwickelte Meditations- und Heilungstechnik, die dabei hilft, eigene Selbstheilungskräfte zu aktivieren sowie innere Konflikte komplett und schnell aufzulösen.

Datum : 15.09.2021	2 UStd.
Tag : Mittwoch	
Zeit : 14.00 – 15.30	

Ayşe Gül Efe

FR21 65

Gesund und Fit ins Alter

Immer mehr Menschen in unserer Gesellschaft erreichen ein hohes Alter. Die eigenen Kinder großziehen und noch den Enkelkindern beim Aufwachsen zuzusehen ist sicherlich der Wunsch vieler Menschen. Jedoch wird dieser Wunsch getrübt, wenn die Seniorinnen und Senioren durch körperliche wie geistige Erkrankungen nicht mehr aktiv am Leben teilhaben können.

In diesem Seminar möchten wir der Frage nachgehen, wie man bis ins hohe Alter möglichst fit und gesund bleiben kann und über Möglichkeiten informieren, wenn dennoch Hilfe benötigt wird. Insbesondere älteren Migrantinnen und Migranten sind viele Hilfsangebote nicht bekannt. In diesem Seminar können Sie auch spezielle muttersprachliche und auf ihre kulturellen Bedürfnisse angepasste Unterstützungsmöglichkeiten kennenlernen.

Datum : 06.10.2021	2 UStd.
Tag : Mittwoch	
Zeit : 17.30 – 19.00	

N.N.

FR21 66

Kulturelle Vielfalt



Afrika - Afrika!?

Frauen aus verschiedenen afrikanischen Ländern berichten über ihr Land und führen uns in kulturelle Besonderheiten ihres Landes ein. Wir erfahren Erstaunliches über die Vielfältigkeit dieses Kontinents.

Datum : 04.09.2021	3 UStd.
Tag : Samstag	
Zeit : 13.30 – 15.45	

Eman Jami-Hassen

FR21 67



Ahlan wa Sahlan!

Die arabischsprachige Welt ist in den letzten Jahren immer mehr in den Fokus der Weltöffentlichkeit geraten. Entwicklungen wie der „Arabische Frühling“ oder der Krieg in Syrien vermitteln jedoch ein von Leid und Problemen geprägtes Bild dieser Region. In diesem Seminar möchten die arabischsprachigen Besucherinnen unseres Zentrums den Reichtum und die große Vielfalt ihres Kulturraums präsentieren und Ihnen einige kulinarische Kostproben ihrer Heimatländer anbieten.

Datum : bitte erfragen	3 UStd.
Tag : Mittwoch	
Zeit : Uhrzeit bitte erfragen	

Assia Daoudi

FR21 68



Jahresprogramm 2021



**Begegnungs- und Fortbildungszentrum
muslimischer Frauen e.V.**

Liebigstr. 120 & 120 b • 50823 Köln

Tel.: 0221 - 800 121 0 • Fax: 0221 - 800 121 28

kontakt@bmf-koeln.de • www.bmf-koeln.de

