



# Muslimisches Frauen bildungs werk Köln



**... esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! –  
Er (Allah) liebt nicht die Maßlosen. (Koran: 7/31)**



**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.**

### **Liebe Leserinnen, liebe Leser!**

Ganz ohne Zweifel geht die Menschheit durch eine sehr schwere Zeit. Corona – Kriege – Flucht und Vertreibung – Klimawandel – Energiekrise – Inflation. Da es wohl keinen Menschen gibt, der nicht von mindestens einer dieser Entwicklungen betroffen ist, sollten wir uns alle Gedanken darübermachen, wie wir unserer Verantwortung gerecht werden können.

Der Koranvers (7/31) bringt diesen Aspekt sehr treffend zum Ausdruck: „...esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! – Er (Allah) liebt nicht die Maßlosen.“

Diese Prämisse sollte uns nicht nur in Krisenzeiten leiten, sondern immer, sodass wir Krisen vermeiden können. Wir vergessen zu schnell, dass wir nur einen bestimmten Anteil an den Ressourcen dieser Welt haben und mit diesen „maßvoll“ umgehen sollten.

Als Bildungsinstitution können wir sicherlich nicht alle Probleme der Welt lösen. Wir können aber durch unsere Angebote Denkmomente schaffen zum Inne halten und Hinterfragen, aber auch konkrete Lösungswege für neue alltägliche Herausforderungen aufzeigen.

Mit unseren Angeboten möchten wir Ihnen aber auch Mut machen, allen Schwierigkeiten zum Trotz, ein hoffnungsvolles, entspanntes und erfülltes Jahr 2023 zu erleben.

Seien Sie gerne dabei und bereichern Sie uns auch mit Ihren Ideen und Fragen!

#### **Birsen Ürek**

Leiterin „Muslimisches Frauenbildungswerk Köln“



## Nein zu Gewalt an Frauen!



## Muslimisches Frauenbildungswerk

<b>Deutsche Sprache</b>	
Integrationskurse mit Alphabetisierung	24
<b>Schulabschluss</b>	
Grundbildung mit Erwerbserfahrung HSA Kl. 9	90
<b>Gesprächskreise</b>	
MiA-Kurse - Gesprächskreise für Frauen	92
<b>Frauencafés</b>	
Türkisches Frauencafé	94
Arabisches Frauencafé	95
Internationales Frauenfrühstück	96
Frühstück mit Freundinnen	97
<b>Bildung</b>	
Energieverbrauch – Sinnvoll und sparsam gestalten	98
In Verantwortung vor Allah und der Schöpfung	99
10-Finger-Schreiben / Outlook – Tipps & Tricks	100
Word 2016 - Grundlagen / Excel 2016 - Grundlagen	101
<b>Beratung</b>	
Informationsveranstaltung für Verbraucherinsolvenzverfahren	102
Überschuldung – Existenzsicherung	104
Fortbildung für Fachkräfte in der sozialen Beratung	104
<b>Dialog und Religion</b>	
Erzählwerkstatt für Jüdinnen, Christinnen und Musliminnen	106
<b>Workshop</b>	
Kreativ-Workshops für Frauen	107
<b>Gesundheit</b>	
BIAF - Frauentreff für türkischsprachige Seniorinnen	112
Anti Aging / Yoga - Schnupperstunde	113
Ahlaq und Adab / Röntgen - CT - MRT	114
<b>Gesellschaft</b>	
Mevlûde Genç – Muslimin und Friedensbotschafterin	115
Garten der Religionen / Durch die Stadt mit Annett!	116
Entspannungstage für Frauen	117
<b>Kulturelle Vielfalt</b>	
Afrika - Afrika	118
Afghanistans Reichtum & Schönheit	119

## Grundbildung mit Erwerbserfahrung Hauptschulabschluss Klasse 9



Einige Teilnehmerinnen unserer Hauptschulklasse 9 (2021/2022)

### Intensivkurs für Frauen

An diesem Kurs können Frauen im Alter von 18 bis 50 Jahren teilnehmen, die in Deutschland oder in ihren Herkunftsländern bisher nur wenig zur Schule gehen konnten und über keinen Schulabschluss verfügen.

In kleinen Gruppen werden die Teilnehmerinnen intensiv und unter Berücksichtigung der individuellen Lernvoraussetzungen auf die Hauptschulabschlussprüfung Klasse 9 vorbereitet, 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

10.08.2022 – 21.06.2023 (laufender Kurs)  
07.08.2023 - 05.07.2024 (neuer Kurs)

### Unterrichtszeiten

Mo. – Fr.: 09.00 – 14.00 Uhr  
(ca. 1230 Ustd.)

Sollten Sie Interesse an diesem Kurs haben, sprechen Sie uns gerne an. Anmeldungen sind ab März 2023 möglich.

### Ansprechpartnerinnen

Dr. Gülcan Özcan / Birsan Ürek (M.A.)  
hsa@bfmf-koeln.de

FR23 09

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



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



## MiA-Kurse - Gesprächskreise für Frauen



MiA bedeutet "Migrantinnen einfach stark im Alltag". In diesem Kursangebot, können sich Frauen gegenseitig stärken. Sie machen sich Mut, lernen dazu und erfahren viel Neues. Sie sprechen über Themen, die für Sie wichtig sind. Die Kursgruppe besteht nur aus Frauen. Auch die Kursleiterin ist eine Frau. Ein Kurs dauert 34 Stunden, verteilt über mehrere Wochen oder Monate.

Ob Sie an einem MiA-Kurs teilnehmen können, erfahren Sie in einem Gespräch. Fragen Sie bitte einfach nach, wir helfen Ihnen gerne weiter!

Dieser Kurs wird vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gefördert und ist für die Teilnehmerinnen kostenlos.

Datum : 09.01. – 08.05.2023 51 UStd.

Tag : montags

Zeit : 18.00 – 20.15



**Anastasiia Portna**

FR23 10

Datum : 10.01. – 02.05.2023 51 UStd.

Tag : dienstags

Zeit : 17.30 – 19.45



**Serra Nur Gündoğdu**

FR23 11

Datum : 01.02. – 24.05.2023 51 UStd.

Tag : mittwochs

Zeit : 14.30 – 16.45

**Dr. Gülcan Özcan**

FR23 12

Datum : 09.05. – 20.06.2023 / 15.08. – 17.10.2023 102 UStd.

Tag : dienstags

Zeit : 17.30 – 19.45



**Serra Nur Gündoğdu**

FR23 13

Datum : 15.05. – 19.06.2023 / 14.08. – 23.10.2023 102 UStd.

Tag : montags

Zeit : 18.00 – 20.15



**Anastasiia Portna**

FR23 14

Datum : 16.05. – 20.06.2023 / 15.08. – 24.10.2023 102 UStd.

Tag : dienstags

Zeit : 14.30 – 16.45

**Özlem Yeşilyurt**

FR23 15

Datum : 09.10. – 04.12.2023 51 UStd.

Tag : montags & mittwochs

Zeit : 17.00 – 19.15

**Birsen Ürek**

FR23 16

Datum : 10.10. – 05.12.2023 51 UStd.

Tag : dienstags & donnerstags

Zeit : 17.00 – 19.15

**Birsen Ürek**

FR23 17

## 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.

Teilnahme nur mit Voranmeldung!

## 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 : 24.01. – 20.06. & 29.08. – 19.12.2023	je 3 Ustd.
Tag : jeden letzten Dienstag im Monat	
Zeit : 10.00 – 12.15	

Handan Tekin

FR23 18



## 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 : 04.01. – 07.06. & 06.09. – 06.12.2023	je 3 Ustd.
Tag : jeden ersten Mittwoch im Monat	
Zeit : 10.00 – 12.15	

Assia Daoudi, Elternbegleiterin

FR23 19

## Internationales Frauencafé



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

Termine : 01.02. / 01.03. / 03.05. / 07.06. / 06.09. 28 UStd.  
04.10. / 06.12.2023, mittwochs

Zeit : 11.00 – 14.00

**Jamila Benhaddou/Karin El Zein**

FR23 20

## 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.

Wir freuen uns auf Euch!

Am 04.02.2023 findet das Frühstück nicht im BfMf statt, wir bitten um Anmeldung unter [karin.elzein@bfmf-koeln.de](mailto:karin.elzein@bfmf-koeln.de)

Termine : 04.03. / 03.06. / 05.08. / 02.09. 32 UStd.  
07.10. / 04.11. / 02.12.2023, samstags

Zeit : 10.00 – 13.00

**Karin El Zein/Regina Sadik Mohamed**

FR23 21

## Energieverbrauch – Sinnvoll und sparsam gestalten

In Zeiten der Energiewende und der Klimakrise ist es dringender denn je, Energie im Haushalt (Strom und Gas) so effizient wie möglich zu nutzen und damit sowohl die Umwelt als auch unseren Geldbeutel zu schonen. Die Referent:innen der RheinEnergie informieren Sie über folgende Fragestellungen und geben Ihnen Tipps und Tricks, wie Sie Ihren Energieverbrauch sinnvoll und ökonomisch regulieren können:

- Welche Einsparungsmöglichkeiten habe ich mit meinen bestehenden Geräten?
- Welche Geräte sollten langfristig energieeffizient erneuert werden?
- Welche Verhaltensänderungen sind im Sinne einer energieeffizienten Lebensweise nötig und sinnvoll?
- Wie kann ich richtig heizen und lüften?
- Welche Energiequellen stehen zur Verfügung und wie setzen sich die Tarife zusammen?
- Was muss ich beachten, um einer eventuellen Energiesperrung vorzubeugen?

Datum : 11.01.2023 2 UStd.

Tag : Mittwoch

Zeit : 17.00 – 18.30

**Anja Sonderhoff/Pierre Esser,**  
Account Manager/Energieberater:innen RheinEnergie AG

FR23 22

## In Verantwortung vor Allah und der Schöpfung



Islamische Perspektiven zu Umweltschutz, Klimaschutz und nachhaltigem Umgang mit Ressourcen

Der Klimawandel und die Verknappung von natürlichen Ressourcen durch Raubbau und Verschmutzung stellen die gesamte Menschheit vor große Herausforderungen und gefährden die Zukunft des Planeten.

Der Islam sieht die Natur als Schöpfung und den Menschen als Sachwalter Gottes auf Erden an.

Welchen Beitrag können und müssen auch Muslime leisten, damit die Folgen von Erderwärmung, Trockenheit, Fluten und Umweltverschmutzung nicht in eine Katastrophe münden?

In diesem Seminar befassen wir uns mit der theologischen Begründung des Themas in den religiösen Quellen Koran und Sunna und überlegen uns Strategien zu deren praktischen Umsetzung im Alltag.

Das Seminar ist offen für alle Interessierten.

Datum : 05.06.2023 2 UStd.

Tag : Montag

Zeit : 17.30 – 19.00

**Birsen Ürek,** Geschichte (M.A.)

FR23 23

## 10-Finger-Schreiben

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

Datum : 09.01. – 23.06. & 07.08. – 15.12.2023 162 UStd.

Tag : Mo. - Fr.

Zeit : 12.30 – 13.15

Nihal Çelik, ITA

FR23 24

## Outlook – Tipps & Tricks

Heutzutage ist Outlook ein Muss, wenn man die E-Mails 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 : 10.03.2023, Freitag 3 UStd.

Zeit : 15.00 – 17.15

Kosten : 15 €

Zuhal Çelik, Dipl. Informatik

FR23 25

Datum : 17.11.2023, Freitag 5 UStd.

Zeit : 15.00 – 17.15

Kosten : 15 €

Zuhal Çelik, Dipl. Informatik

FR23 26

## Word 2016 - Grundlagen

In diesem Seminar erlernen Sie die Grundlagen des Microsoft Office-Programms Word 2016.

Nach Abschluss des Kurses werden Sie Texte und Briefe erstellen, bearbeiten und formatieren können.

Datum : 17.01. – 21.03.2023, dienstags 30 UStd.

Zeit : 10.00 – 12.15

Kosten : 90 €

Nihal Çelik, ITA

FR23 27

Datum : 15.08. – 31.10.2023, dienstags 30 UStd.

Zeit : 10.00 – 12.15

Kosten : 90 €

Nihal Çelik, ITA

FR23 28

## Excel 2016 - Grundlagen

Excel ist ein Tabellenkalkulationsprogramm, welches vorwiegend im Bereich des Abrechnungswesens und der Verwaltung genutzt wird. Über die Grundfunktionen hinaus gibt es umfangreiche Möglichkeiten, die in diesem Kurs vermittelt werden.

Datum : 27.03. – 19.06.2023, montags 30 UStd.

Zeit : 10.00 – 12.15

Kosten : 90 €

Nihal Çelik, ITA

FR23 29

Datum : 16.10. – 18.12.2023, montags 30 UStd.

Zeit : 10.00 – 12.15

Kosten : 90 €

Nihal Çelik, ITA

FR23 30

## Informationsveranstaltung für Verbraucherinsolvenzverfahren



Für viele überschuldete Menschen bietet das Verbraucherinsolvenzverfahren eine Chance, nach dem neuen Gesetzgebungsverfahren nach 3 Jahren wieder schuldenfrei einen Neuanfang starten zu können. Wie der Ablauf ist, welche Grundvoraussetzungen man mitbringen muss, welche Hürden zu meistern sind, mit welchen Kosten man rechnen muss, wie lange alles dauert usw.; dies sind alles Fragen, deren Beantwortung zum erfolgreichen Gelingen/Durchlaufen des InsO-Verfahrens sehr wichtig sind.

Damit Sie sich über die gesetzlichen Regelungen einschließlich der zahlreichen Hürden und Fallstricke ausführlich informieren können, bieten wir regelmäßig Informationsveranstaltungen an.

**Die Teilnehmerzahl ist begrenzt**

**Die Teilnahme ist kostenlos.**

Datum : 08.02.2023, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 15.00 – 17.15, in Türkisch	
<b>Sevgi Şentürk</b>	<b>FR23 31</b>

Datum : 09.02.2023, Donnerstag	3 UStd.
Zeit : 15.00 – 17.15, in Deutsch	
<b>Sevgi Şentürk</b>	<b>FR23 32</b>

Datum : 10.02.2023, Freitag	3 UStd.
Zeit : 15.00 – 17.15, in Arabisch	
<b>Sevgi Şentürk/Feras Afaghani,</b>	<b>FR23 33</b>

zert. Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberater:innen

Datum : 03.05.2023, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 15.00 – 17.15, in Türkisch	
<b>Sevgi Şentürk</b>	<b>FR23 34</b>

Datum : 04.05.2023, Donnerstag	3 UStd.
Zeit : 15.00 – 17.15, in Deutsch	
<b>Sevgi Şentürk</b>	<b>FR23 35</b>

Datum : 05.05.2023, Freitag	3 UStd.
Zeit : 15.00 – 17.15, in Arabisch	
<b>Sevgi Şentürk/Feras Afaghani</b>	<b>FR23 36</b>

Datum : 15.11.2023, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 15.00 - 17.15, in Türkisch	
<b>Sevgi Şentürk</b>	<b>FR23 37</b>

Datum : 16.11.2023, Donnerstag	3 UStd.
Zeit : 15.00 – 17.15, in Deutsch	
<b>Sevgi Şentürk</b>	<b>FR23 38</b>

Datum : 17.11.2023, Freitag	3 UStd.
Zeit : 15.00 – 17.15, in Arabisch	
<b>Sevgi Şentürk/Feras Afaghani,</b>	<b>FR23 39</b>

zert. Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberater:innen

## Überschuldung – Existenzsicherung

Schulden sind normal – Überschuldung ist ein Problem. Was ist Überschuldung? Überschuldung ist die Nichterfüllung von Zahlungsverpflichtungen, die zu einer ökonomischen und psychosozialen Destabilisierung von Schuldner\*innen führt. Folgen: Depressionen, Ratlosigkeit ... In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie Sie bei einer Überschuldung vorgehen und welche Maßnahmen Sie ergreifen können.

**Nur mit Voranmeldung!**

Datum : 21.02.2023	6 UStd.
Tag : Dienstag	
Zeit : 10.00 – 15.00	
Kosten : 50 €	
<b>Sevgi Şentürk,</b> zert. Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberaterin	<b>FR23 40</b>

## Fortbildung für Fachkräfte in der sozialen Beratung

Aktuelle Entwicklungen und Informationen rund um SGBII und Sozialleistungen.

**Verbindliche Anmeldung notwendig!**

Datum : 25.01.2023, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 11.30 – 13.45	
<b>Fatma Su,</b> Dipl. Sozialwissenschaften	<b>FR23 41</b>

Datum : 22.02.2023, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 11.30 – 13.45	
<b>Fatma Su,</b> Dipl. Sozialwissenschaften	<b>FR23 42</b>

Datum : 29.03.2023, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 11.30 – 13.45	
<b>Fatma Su</b>	<b>FR23 43</b>

Datum : 26.04.2023, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 11.30 – 13.45	
<b>Fatma Su</b>	<b>FR23 44</b>

Datum : 24.05.2023, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 11.30 – 13.45	
<b>Fatma Su</b>	<b>FR23 45</b>

Datum : 27.09.2023, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 11.30 – 13.45	
<b>Fatma Su</b>	<b>FR23 46</b>

Datum : 25.10.2023, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 11.30 – 13.45	
<b>Fatma Su</b>	<b>FR23 47</b>

Datum : 22.11.2023, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 11.30 – 13.45	
<b>Fatma Su</b>	<b>FR23 48</b>

## Erzählwerkstatt für Jüdinnen, Christinnen und Musliminnen

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 : wird bekanntgegeben	3 UStd.
Zeit : 15.00 – 17.30	
Ort : Begegnungszentrum Porz	
Theodor-Heuss-Straße 43-45, 51149 Köln	

**Ganna Gorkovets**

FR23 49

Datum : wird bekanntgegeben	3 UStd.
Zeit : 15.00 – 17.30	
Ort : BFmF e.V.	
Liebigstr. 120b, 50823 Köln	

**Birsen Ürek**

FR23 50

Datum : wird bekanntgegeben	3 UStd.
Zeit : 15.00 – 17.30	
Ort : Melanchthon Akademie	
Kartäuserwall 24b, 50678 Köln	

**Dorothee Schaper**

FR23 51

## Workshops

### Kreativ-Workshops für Frauen

Handwerkliche Hobbys sind eine gute Möglichkeit, die geistigen Fähigkeiten zu schärfen, die Feinmotorik zu trainieren, sich mit etwas „Sinnvollem“ zu beschäftigen und der Fantasie freien Lauf zu lassen. Dabei lernen Sie auch noch etwas Neues und gestalten am Ende ein schönes und nützliches Werk.

In unserer Kreativ-Workshop-Reihe für Frauen können Sie all dies mit viel Spaß in einer schönen Gruppenatmosphäre gemeinsam mit anderen umsetzen. Neben dem praktischen Teil führen Sie unsere Kursleiterinnen auch noch in die Historie, Methoden und Materialkunde ihres Kunsthandwerks ein!

Um vorherige und verbindliche Anmeldung spätestens eine Woche vor Beginn wird gebeten!

### Sticken mit dem Rahmen für Anfänger:innen

In diesem Workshop lernen Sie die wichtigsten Materialien zum Sticken mit dem Rundrahmen kennen und erstellen selbständig ein Rosenmotiv und einen Buchstaben nach Wunsch.

**Maximale Teilnahme von 8 Personen.**

Datum : 24.04.2023	3 UStd.
Tag : Montag	
Zeit : 15.30 – 17.45	
Kosten : 10 €	

**Aysegül Ürek,**

Erziehungs-/Islamwissenschaften (B.A.)

FR23 52

## Klasik Türk Sanatları / Klassisch türkische Kunstformen: Illumination - Tezhip

Illumination ist die Verzierung von wertvollen Büchern und Bildern mit Gold und wurde insbesondere im osmanischen Reich viel angewendet. In diesem Workshop erlernen Sie die Grundlagen dieser faszinierenden Kunst und können selbst kleine „Kunstwerke“ gestalten.

Tezhip Türk süsleme sanatlarından biridir. Kelime anlama „Altınla Süslemek“ tir. 18 ve 22 ayar ezilmiş altınla ve muhtelif renklerle kitap ve levha gibi yazma eserlerin süslenmesidir. Bu sanat; sevgi, sabır, zevk ve zarafetin ortaya koyduğu eserler bütünüdür. Bu workshopumuzda tezhip sanatı ile ilgili temel bilgiler edinip, ayrıca kendiniz de ufak bir deneme yapabilirsiniz.

**Maximale Teilnahme von 10 Personen.**

Datum : 17.03.2023	4 UStd.
Tag : Freitag	
Zeit : 14.30 – 17.45	
Kosten : 20 €	

*Hilal Alphan, Künstlerin*

FR23 53

## Eine Welt aus Wasser und Farben – Die Kunst der Aquarell-Malerei

Die Künstlerin, Illustratorin und Influencerin @amynek Amine Kabaktepe führt Sie ein in die theoretischen Grundlagen der Aquarell-Malerei und leitet Sie an, mithilfe von Vorlagen eigene Bilder zu gestalten. Neben der Auswahl der richtigen Materialien für diese Kunst, klärt sie die Teilnehmer:innen auch über die wichtigsten Stile und Techniken auf. Entdecken Sie mit Wasserfarben und Pinsel Ihre kreative Seite, erstellen Sie Ihr erstes Aquarell-Kunstwerk und genießen Sie eine schöne Workshop-Atmosphäre zusammen mit anderen Interessierten!

**Maximale Teilnahme von 15 Personen.**

Datum : 20.05.2023	6 UStd.
Tag : Samstag	
Zeit : 11.00 – 16.15	
Kosten : 45 € inkl. Materialkosten und Verpflegung	

*Amine Kabaktepe, Künstlerin*

FR23 54



## Paper Card Art / Klasik Türk Sanatları Kat'ı sanatı

Das Wort kat bedeutet auf Arabisch Schnitt. Von diesem Wort abgeleitet, ist „Kati“ eine dekorative Kunst, die durch das Schneiden eines Musters oder eines Stapels von Buchstaben aus Schichten wie Papier oder Leder ausgeführt wird. Dies ist eine klassische osmanische Kunstform, die u.a. zur Verzierung von Büchern dient.

In diesem Workshop erhalten Sie eine Einführung in diese schöne Kunstform und können selbst kleine Kunstwerke herstellen.

### Kat'ı Sanatı

Kat kelimesi Arapça kesme anlamına gelir. Bu kelimeden türeyen Kat'ı, bir desenin veya yazı istifinin kâğıt veya deri gibi tabakalardan oyulmasıyla icra edilen bir süsleme sanatıdır. Bir kâğıt veya deri üzerindeki yazıyı, motifi, bir kalemtraşla kesip çıkartarak içi oyulmuş olan parçayı veya çıkan parçayı diğer bir kâğıt, bir deri veya bir cam üzerine yapıştırmak suretiyle vücuda getirilen işlemdir.

**Maximale Teilnahme von 10 Personen.**

Datum : 16.06.2023	4 UStd.
Tag : Freitag	
Zeit : 14.30 – 17.45	
Kosten : 20 €	

*Hilal Alphan, Künstlerin*

FR23 55

## Keramikkunst / Keramik sanatı

Die Kunst der Keramik bzw. Çini auf Türkisch ist eine alte Kunstform, die aus China stammt, aber später eine der klassischen türkischen Kunstformen geworden ist. Die reich verzierten Keramiken schmücken seit Jahrhunderten Moscheen, Paläste und andere wertvolle Bauten und Gegenstände. In diesem Workshop erhalten Sie eine Einführung in diese beeindruckende Kunstform und können selbst kleine Gegenstände verzieren.

Kelime anlamı Çin'e ait (çini) demek olan çini, günümüzde pişmiş topraktan yapılan sırlı duvar kaplamalarına verilen bir addir. Türk sanatında iç ve dış mimari süslemenin en önemli unsurlarından birisi hiç şüphesiz kâşî/çini kullanımımızdır.

Çini sanatı, tarih boyunca üzerinde görülen yazı, nakış ve desenler bakımından, bir önceki dönemin geleneğini ve teknik tecrübesini de sürdürerek, gelişmeye devam etmiştir.

Günümüzde de birçok çini sanatçısı çağdaş çini eserler üretmeye ve günümüz sanatına uygun modern sanat anlayışı ile geleneksel çini sanatını sürdürmeye devam etmektedir.

**Maximale Teilnahme von 10 Personen.**

Datum : 15.09.2023	4 UStd.
Tag : Freitag	
Zeit : 14.30 – 17.45	
Kosten : 20 €	

*Hilal Alphan, Künstlerin*

FR23 56

Gesundheit

**BIAF- Frauentreff für türkischsprachige Seniorinnen**  
**Bilderstöckchen Hanımlar Sohbet Grubu**

In unserem Seniorinnentreff können sich türkischsprachige Frauen ab 60 Jahren bei Kaffee und Tee untereinander austauschen und ihre Fragen zu wichtigen Themen aus dem Alltag gemeinsam besprechen.



Mögliche Themen und Aktivitäten sind:

Gesundheit und Fitness im Alter, Kennenlernen von Bildungs- und Beratungsangeboten für Seniorinnen, Unterstützung und Betreuung bei Krankheit und Pflegebedürftigkeit, gemeinsame Freizeitgestaltung, Lesen uvm. Seien Sie auch dabei mit Ihren Ideen und Fragen!

60 yaş üstü bayanlar için hanımlar sohbet grubumuza sizi de bekleriz. Çay, kahve eşliğinde birlikte fikir alışverişinde bulunup, önemli günlük konular hakkındaki sorularımızı birlikte tartışalım.

Olası konu ve etkinlikler şunlardır: Yaşlılıkta sağlık ve zindelik, yaşlılar için eğitim ve danışmanlık hizmetlerini tanıma, hastalık ve bakım ihtiyaçları durumunda destek ve bakım, ortak boş zaman etkinlikleri, okuma ve çok daha fazlası.

Fikirleriniz ve sorularınızla siz de aramızda olun!

Datum : 25.01. – 20.12.2023	je 2 UStd.
Tag : jeden letzten Mittwoch im Monat	
Zeit : 10.30 – 12.00	
Ort : bitte erfragen	

**Zeliha Yavuz, Erzieherin**

**FR23 57**

**Anti-Aging-Sport**

Gut trainierte über 50-Jährige können so fit sein wie untrainierte 30-Jährige. Ihr habt in diesem Kurs die Möglichkeit mit verschiedenen Übungen vor allem euren Rücken zu stärken und Muskeln aufzubauen.

Datum : 13.01. – 17.03. / 28.04. – 16.06.2023, freitags	36 UStd.
Zeit : 18.30 – 20.00	
Kosten : 99 €	

**FR23 58**

Datum : 11.08. – 29.09./20.10. – 15.12.2023, freitags	34 UStd.
Zeit : 18.30 – 20.00	
Kosten : 93 €	

**Özden Kırbaç, Fitnesstrainerin**

**FR23 59**

**Yoga – Schnupperstunde**

Yoga wirkt Verspannungen im Rücken und im Schulter-Nacken-Bereich entgegen. Durch die gelenkte, vertiefte Atmung und kleine meditative Übungen kann sich die Übende körperlich, mental und emotional entspannen und zu Wohlbefinden und zur inneren Klarheit finden.

Datum : 02.02.2023, Donnerstag	2 UStd.
Zeit : 17.30 – 19.00	
Kosten : 5 €	

**FR23 60**

Datum : 15.08.2023, Dienstag	2 UStd.
Zeit : 17.30 – 19.00	
Kosten : 5 €	

**Nadja Schramm, Yogalehrerin BDYoga**

**FR23 61**

## Akhlak 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?

Im Seminar soll die Persönlichkeitsbildung nach islamischen Gesichtspunkten erörtert werden.

Datum : 19.03.2023, Sonntag 6 UStd.

Zeit : 10.00 – 15.15

**Nadja El-Ammarine, Dipl. Pädagogin**

FR23 62

## Röntgen – CT – MRT

### Bildgebende Verfahren – Was genau ist das?

Eine Röntgenaufnahme oder eine CT-Untersuchung oder doch eher eine MRT?

Viele haben wahrscheinlich selbst oder einen Angehörigen eines dieser Untersuchungen gehabt, aber nur wenige wissen, was genau dahintersteckt. Mit ihnen wird das Körperinnere abgebildet, um bei der Diagnose von Erkrankungen zu helfen. Einige Verfahren dienen zur Darstellung der Anatomie von Organen, andere wiederum der Funktion. Dabei wird die Auswahl vom betreuenden Arzt getroffen. In diesem Vortrag sollen die häufigsten bildgebenden Untersuchungen erläutert und miteinander verglichen werden.

Datum : 15.06.2023 2 UStd.

Tag : Donnerstag

Zeit : 16.00 – 17.30

**Süreyya Konaklı,**

Master of Science Medizinische Physik

FR23 63

## Gesellschaft

## Mevlûde Genç – Muslimin und Friedensbotschafterin

Ministerpräsident Hendrik Wüst sagte anlässlich des Todes von Mevlûde Genç:

*„Mit Mevlûde Genç verliert unser Land ein großes Vorbild der Versöhnung. Wie wenig andere hat Mevlûde Genç den Glauben an das Gute im Menschen verkörpert. Ihr selbst wurde vor knapp 30 Jahren in Solingen aus purem Hass das wichtigste im Leben – Kinder, Enkelkinder, eine Nichte – genommen. Ein Anschlag auf ihr Leben und das ihrer Familie, ein Anschlag, von dem sich die meisten Menschen nie wieder erholt hätten. Doch Mevlûde Genç hat den Frieden und die Versöhnung immer an erste Stelle gesetzt. Sie verstand es, den unermesslichen Schmerz, der ihr zugefügt wurde, umzuwandeln in Kraft, um sich für andere Menschen einzusetzen. Sie hat den Hass, die Gewalt und die Missgunst, die ihr entgegen geschlagen, als Großherzigkeit und Toleranz zurückgegeben.“*

(Auszug aus der Rede von H. Wüst, Quelle: <https://www.land.nrw/pressemitteilung/ministerpraesident-hendrik-wuest-zum-tod-von-mevluede-genc>)

Wir möchten als BfMf an diesem Weltfrauentag der Lebensleistung dieser großartigen Frau gedenken, die am 30.10.2022 von uns gegangen ist.

Ali Kılıçarslan, Journalist und Freund der Familie Genç, wird durch das Programm führen.

Datum : 08.03.2023, Weltfrauentag 2 UStd.

Tag : Mittwoch

Zeit : 17.30 – 19.00

**Ali Kılıçarslan, Journalist**

FR23 64

## 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.

**Der Eintritt ist kostenlos.**

**Den Treffpunkt bitte erfragen!**

(Bei schlechtem Wetter entfällt die Veranstaltung.)

Datum : 22.09.2023	3 UStd.
Tag : Freitag	
Zeit : 14.00 – 16.15	

**Birsen Ürek**, *Geschichte (M.A.)*  
**Anne Plhak**, *Stabsstelle Christliches Profil & interreligiöser Dialog*

FR23 65

## Durch die Stadt mit Annett!

Die international tätige professionelle Reiseführerin Annett Schaffrath bietet uns ein einmaliges Erlebnis mit einer Führung durch unsere Stadt Köln. Erkunden und erleben Sie Köln aus einer neuen Perspektive! Lernen Sie besondere Orte, Gässchen und Geschichten kennen, die Ihnen bisher verborgen geblieben sind!

Datum : wird bekanntgegeben	2 UStd.
Tag : wird bekanntgegeben	
Zeit : wird bekanntgegeben	

**Annett Schaffrath**,  
*Studienreiseleiterin Studiosus Reisen München*

FR23 66

## Entspannungstage für Frauen



Möchten Sie sich für einige Tage eine Auszeit nehmen, dann fahren Sie mit uns nach Simmerath-Rurberg am Rursee. Alle Frauen sind willkommen, es sich für einige Tage gut gehen zu lassen.

### Programmangebot:

- Spaziergang mit dem Förster in der schönen Umgebung
- Die Seele baumeln lassen, Entspannung pur
- Boot oder Kanu fahren\*, Spazieren gehen, Minigolf spielen\*
- Gesellschaftsspiele oder sich einfach unterhalten
- Überraschungsangebot\*

\*Ausflüge/Aktivitäten zahlt jede Teilnehmerin selbst

**Anreise: Fahrgemeinschaften werden bevorzugt.**

Datum : 08.06. – 11.06.2023	30 UStd.
Tag : Donnerstag – Sonntag	
Ort : Jugendherberge Rurberg, in Simmerath-Rurberg	
Kosten : 126 € einschl. Halbpension & Getränke-Pauschale	

**Regina Sadik**

FR23 67

Kulturelle Vielfalt



Afrika – Afrika

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

Datum : 13.05.2023 3 UStd.

Tag : Samstag

Zeit : 13.30 – 15.45

**Eman Jami-Hassen**  
**Hawa Negash**

FR23 68

Afghanistans Reichtum & Schönheit



Seit nun mehr als 40 Jahren befindet sich Afghanistan in einem permanenten Kriegszustand, in dem große Selbsterstörungskräfte wirkten. Nach wie vor zählt es zu den großen Sorgenkindern der internationalen Gemeinschaft. Jenseits dieses düsteren und hoffnungslosen Bildes versteckt sich jedoch ein Land, so reich an schöner Landschaft und Natur und facettenreich in seiner Kultur und seinem Volk.

In diesem Seminar möchten die afghanischsprachigen Besucherinnen unseres Zentrums die Landesgeschichte, aber vor allem den Reichtum und die große kulturelle Vielfalt Afghanistans vorstellen und Ihnen neben Sehenswürdigkeiten, Kunst, Musik und Mode einige kulinarische Speisen ihres Heimatlandes präsentieren.

Datum : 31.08.2023 3 UStd.

Tag : Donnerstag

Zeit : 16.00 – 18.15

**Amena Afzali,**  
Erziehungs- /Islamwissenschaften (B.A.)

FR23 69