



Muslimisches Frauen bildungs werk Köln



„Ich stehe hier, weil ich gut bin“

*Dr. Dilek Gürsoy, Tochter von türkischen „Gastarbeitern“,
Medizinerin des Jahres 2019.*

*„Sie implantierte als erste Frau in Europa ein Kunstherz, heute ist Dilek
Gürsoy eine der bekanntesten Herzchirurginnen in Deutschland.“*

Forbes Magazine / November 2022



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

**Bei zu geringer Teilnehmendenzahl
kann ein Kurs leider nicht stattfinden.**

**Liebe Leserinnen,
liebe Leser!**

unser Motto für das Jahr 2024 ist „Starke Frauen – starke Gesellschaft“. Denn eine Gesellschaft ist nur so stark wie die einzelnen Individuen in ihr. Als Muslimisches Frauenbildungswerk ist es unser Anliegen, Frauen durch das Vorstellen positiver Vorbilder wie z.B. von erfolgreichen Frauen in verschiedenen Bereichen (Bildung, Politik, Medizin u.a.) zu stärken. Wir möchten aber auch Geschichten von Frauen erzählen, die persönlichen Mut in ausweglosen Situationen bewiesen haben.

Zur Stärkung gehört der Aufbau von psychischen und physischen Ressourcen, der Aufbau von Resilienz gegenüber Schwierigkeiten, aber auch konkrete Anleitungen zur Abwehr von Gefahren im Alltag, sei es Alltagsrassismus oder auch häusliche Gewalt. Auch die Stärkung der Selbstwirksamkeit und das Erlernen neuer Fähigkeiten sind wichtige Aspekte in dieser Hinsicht. Mit einer bunten Mischung aus all diesen Themenfeldern, die Kopf, Herz und Hand ansprechen, möchten wir das Jahr 2024 als ein hoffentlich positives und erfolgreiches Jahr gestalten.

Selbstverständlich haben wir aber auch viele Angebote, die auch für Männer offen sind wie unsere Sprachkurse oder auch Seminare zu sozialen, politischen u.a. Themen.

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

Birsen Ürek

Leiterin „Muslimisches Frauenbildungswerk Köln“



Nein zu Gewalt an Frauen!



Muslimisches Frauenbildungswerk

Deutsche Sprache	
Integrationskurse mit Alphabetisierung	25
Schulabschluss	
Grundbildung mit Erwerbsswelterfahrung HSA Kl. 9	90
Gesprächskreise	
MiA-Kurse - Gesprächskreise für Frauen	92
Frauencafés	
Frauencafés	94
Gesellschaft	
Wir sagen „Nein zu Gewalt an Frauen!“ jetzt und hier – immer und überall!	98
Gewaltprävention und Selbstschutz im Alltag – Für Frauen	99
Starke Frauen in der Politik: Muslimisch – weiblich – engagiert!	100
„Ich bin eine starke Frau, denn...“ - Mutmachgeschichten von Frauen mit Fluchterfahrung	101
Fünf Menschen. Fünf Wege. Ein Ziel	
Lesung mit Isabel Schayani aus ihrem Werk „Nach Deutschland“	102
Köln, deine Museen möchte ich sehen!	103
Kinder sicher in die Zukunft führen - Mein Zukunftsplan	104
Entspannungstage für Frauen	105
Beratung	
Zahlungsverzug - Inkasso	107
Gesundheit	
Kendine iyi bak!	109
Frau, sei gesund! Anlässlich des Tags der Gesundheit am 10.10.2024	109
Informationsveranstaltung über die Fortbildung zur Alltagsbegleiterin für pflegebedürftige Menschen	110
Ernährung nach Blutgruppe	110
Senioren	
BIAF- Frauentreff für türkischsprachige Seniorinnen	
Bilderstöckchen Hanımlar Sohbet Grubu	111
Dialog und Religion	
„Kennenlernen verbindet – Unsere Gesellschaft offen – demokratisch – stark!“ Interreligiöser und interkultureller Dialog im BfMf e.V.	113
Workshop	
Kreativ-Workshops für Frauen	115
Fortbildung für Fachkräfte	
Überschuldung - Existenzsicherung	118
Kulturelle Vielfalt	
Vom Irak bis Marokko	120
Afrika - Afrika	121

Grundbildung mit Erwerbswelterfahrung Hauptschulabschluss Klasse 9



Einige Teilnehmerinnen unserer Hauptschulklasse 9 (2023/2024)

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

07.08.2023 – 05.07.2024 (laufender Kurs)
21.08.2024 – 11.07.2025 (neuer Kurs)

Unterrichtszeiten

Mo. – Do.: 09.00 – 14.00 Uhr
(ca. 1308 UStd.)

Sollten Sie Interesse an diesem Kurs haben, sprechen Sie uns gerne an. Anmeldungen sind ab März 2024 möglich.

Ansprechpartnerinnen

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

FR24 12

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



Kofinanziert von 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 : 08.01. – 06.05.2024	48 UStd.
Tag : montags	
Zeit : 12.30 – 14.45	

Assia Daoudi

FR24 13

Datum : 09.01. – 07.05.2024	54 UStd.
Tag : dienstags	
Zeit : 12.30 – 14.45	

Eman Jami-Hassen

FR24 14

Datum : 10.01. – 08.05.2024	51 UStd.
Tag : mittwochs	
Zeit : 12.30 – 14.45	

Emine Söyleyenoğlu

FR24 15

Datum : 10.01. – 08.05.2024	51 UStd.
Tag : mittwochs	
Zeit : 18.00 – 20.15	

Arzu Gül

FR24 16

Datum : 06.05. – 01.07.2024	45 UStd.
Tag : montags und mittwochs	
Zeit : 12.30 – 14.45	

Assia Daoudi

FR24 17

Datum : 14.05. – 02.07.2024 / 27.08. – 22.10.2024	51 UStd.
Tag : dienstags	
Zeit : 12.30 – 14.45	

Eman Jami-Hassen

FR24 18

Datum : 15.05. – 03.07.2024 / 28.08. – 23.10.2024	54 UStd.
Tag : mittwochs	
Zeit : 12.30 – 14.45	

Emine Söyleyenoğlu

FR24 19

Datum : 15.05. – 03.07.2024 / 28.08. – 23.10.2024	54 UStd.
Tag : mittwochs	
Zeit : 18.00 – 20.15	

Arzu Gül

FR24 20

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 çektiysek, arkadaşlarınızla birlikte bekleriz!

Datum : 23.01. – 25.06. & 27.08. – 17.12.2024 je 3 UStd.

Tag : jeden letzten Dienstag im Monat

Zeit : 10.00 – 12.15

Handan Tekin

FR24 21



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 : 03.01. – 05.06. & 04.09. – 04.12.2024 je 3 UStd.

Tag : jeden ersten Mittwoch im Monat

Zeit : 10.00 – 12.15

Assia Daoudi

FR24 22

Internationales Frauencafé



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

Datum : 07.02. / 06.03. / 05.06. / 04.09. / 02.10. / 06.11. / 04.12.2024	28 UStd.
Tag : mittwochs	
Zeit : 11.00 – 14.00	

Jamila Benhaddou/Karin El Zein

FR24 23

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!

Wir bitten um Anmeldung unter karin.elzein@bmf-koeln.de

Datum : 02.03./01.06./07.09./02.11.2024, samstags	16 UStd.
Zeit : 10.00 – 13.00	
Ort : BFmF e.V.	

Regina Sadik Mohamed/Karin El Zein

FR24 24

Datum : 03.02. / 04.05. / 06.07. / 05.10. / 07.12.2024, samstags	20 UStd.
Zeit : 10.00 – 13.00	
Ort : Café, wird bekanntgegeben	

Regina Sadik Mohamed/Karin El Zein

FR24 25

Wir sagen „Nein zu Gewalt an Frauen!“ jetzt und hier – immer und überall!

Als BfMf e.V. begehen wir alljährlich gemeinsam mit unseren interreligiösen Kooperationspartnerinnen den Aktionstag „Nein zu Gewalt an Frauen“. Jedes Jahr steht ein anderes Schwerpunktthema auf der Agenda zu diesem leider immer aktuellen Thema. Als muslimische Frauen setzen wir gemeinsam mit anderen ein Zeichen gegen die Unterdrückung, Ausbeutung und Ermordung von Frauen weltweit, sei es in Kriegen und Katastrophen oder im Kreise der engsten Verwandten.

Den Opfern der Gewalt wird am 25.11.2024 mit einem gemeinsamen Abendgebet gedacht.

Ort und Thema werden zeitnah bekannt gegeben.

Datum : 25.11.2024	2 UStd.
Tag : Montag	
Zeit : 17.30 – 19.00	

Birsan Ürek, Geschichte (M.A.)

FR24 26



Gewaltprävention und Selbstschutz im Alltag – Für Frauen

In diesem Seminar werden Sie darüber informiert, wie Sie unangenehmen oder sogar gefährlichen Situationen im Alltag begegnen können ohne sich selbst und andere zu gefährden. Außerdem werden auch der Umgang mit Alltagsrassismus und häuslicher oder innerfamiliärer Gewalt gegen Frauen thematisiert und Hilfsmöglichkeiten vorgestellt.

Datum : 11.10.2024	je 3 UStd.
Tag : Freitag	
Zeit : 10.00 – 12.15	

Julia Hünsberg, Kriminaloberkommissarin,
Kontaktbeamtin muslimischer Institutionen

FR24 27

Khadija Bint Khuwailid – Eine starke Frau des Islam

Anlässlich des Maulid an - Nabi

Wer war diese Frau, die ihr Hab und Gut für die Sache des Islam opferte und 25 Jahre lang die Ehefrau des Propheten und die Mutter seiner Kinder war? Welche Lehren können heutige Musliminnen aus ihrem Leben und Wirken für sich ziehen?

Datum : 13.09.2024	2 UStd.
Tag : Freitag	
Zeit : 17.00 – 18.30	

Birsan Ürek, Geschichte (M.A.)

FR24 28

Starke Frauen in der Politik: Muslimisch – weiblich – engagiert!

An diesem Weltfrauentag wollen wir uns der Frage widmen, welche Möglichkeiten muslimische Frauen in der Politik von der lokalen bis zur Landes- und Bundesebene haben.

Welche Themen bewegen Politikerinnen mit muslimischem Glauben bei ihrer politischen Arbeit?

Was sind ihre besonderen Chancen und gibt es auch Hürden, die sie überwinden müssen?

Wie begegnen ihnen Politiker:innen anderen Glaubens oder anderer Weltanschauung?

In wieweit spielt der Islam für sie in ihrem Engagement eine Rolle?

Drei starke Frauen aus der lokalen sowie aus der Landes- und Bundespolitik sprechen über ihre Erfahrungen.



Datum : 08.03.2024, Weltfrauentag	2 UStd.
Tag : Freitag	
Zeit : 18.00 – 19.30	

Birsen Ürek, *Geschichte (M.A.)*

FR24 29

„Ich bin eine starke Frau, denn...“ - Mutmachgeschichten von Frauen mit Fluchterfahrung

„Ich bin eine starke Frau, denn ich habe mit meinen zwei kleinen Kindern in einem einfachen Boot das Mittelmeer überquert!“, sagt R. Vor acht Jahren gelang ihr die Flucht über das Mittelmeer vor dem Krieg in Syrien. Geschichten wie diese gibt es zuhauf. Sie alle zeigen, wozu Menschen fähig sind oder können, wenn sie in größter Not sind. Während wir über den großen Mut der geflüchteten Frauen und Männer staunen, sollten wir auch an all die Momente in unserem Leben denken, in denen wir bei den geringsten Schwierigkeiten schon in Hoffnungslosigkeit verfallen.

In diesem Seminar möchten wir starke und mutige Frauen mit ihren sehr persönlichen Geschichten zu Wort kommen lassen und sie damit würdigen. Zugleich möchten wir uns von ihrer Stärke und ihrem Mut anstecken lassen und unsere eigenen Stärken besser sehen und nutzen lernen.

Datum : 08.03.2024, Weltfrauentag	3 UStd.
Tag : Freitag	
Zeit : 14.00 – 16.15	

Assia Daoudi

FR24 30

Fünf Menschen. Fünf Wege. Ein Ziel. Lesung mit Isabel Schayani aus ihrem Werk „Nach Deutschland“

Safi schleppt sich im Winter zu Fuß über die Balkanroute. Ruhi fliegt von Teheran zunächst nach Italien. Omid will nach Deutschland und landet dann doch in Calais. Melika steckt in Moria fest. Und Olena hat als Ukrainerin beinahe freie Fahrt.

Die preisgekrönte Journalistin Isabel Schayani berichtet von fünf verschlungenen Wegen Richtung Deutschland und gewährt uns tiefe Einblicke in das prekäre Leben im Niemandsland zwischen den Grenzen und in den Grauzonen des Asylrechts. Im Vordergrund ihres Augen öffnenden Buches steht die große, drängende Frage, wie wir Flucht und Migration menschlicher organisieren können.



Foto: Verlag C.H. Beck©

Datum : 24.01.2024	2 UStd.
Tag : Mittwoch	
Zeit : 18.00 – 19.30	

Isabel Schayani, Journalistin

FR24 31

Köln, deine Museen möchte ich sehen!

An jedem ersten Donnerstag im Monat dürfen Kölner:innen die Museen der Stadt kostenlos besuchen. Wir laden Sie ein, mit uns zusammen die Schätze in den Museen bei einem Schnupperbesuch kennenzulernen.

Treffpunkt ist BFmF e.V.

Datum : wird bekanntgegeben	3 UStd.
Tag : donnerstags	
Ort : wird bekanntgegeben	

N.N.

FR24 32



Kinder sicher in die Zukunft führen – Mein Zukunftsplan

Dieser umfassende Kurs widmet sich der ganzheitlichen Absicherung von Kindern, insbesondere im Hinblick auf finanzielle und gesundheitliche Aspekte. Eltern und Erziehungsberechtigte stehen vor der Herausforderung, nicht nur die gegenwärtigen Bedürfnisse ihrer Kinder zu erfüllen, sondern auch eine solide Grundlage für ihre Zukunft zu schaffen.

Inhalte:

1. Finanzielle Absicherung:
 - Tipps und Tricks für die finanzielle Bewusstseinsentwicklung für finanzielle Themen im Kindesalter.
 - Budgetplanung für Kinder: Erlernen Sie effektive Strategien zur Finanzplanung, um die finanzielle Stabilität Ihrer Familie zu gewährleisten.
 - Investitionen und Sparpläne: Erfahren Sie, wie Sie langfristige finanzielle Ziele für Ihre Kinder setzen und durch kluge Investitionen und Sparpläne erreichen.
2. Gesundheitliche Absicherung und Notfallvorsorge:
 - Versicherungen für Kinder: Erfahren Sie, welche Versicherungen im Kontext von Gesundheit, Unfall und Bildung besonders relevant sind.

Zielgruppe:

Dieser Kurs richtet sich an Eltern, Erziehungsberechtigte sowie alle, die für das Wohlergehen und die Zukunftssicherung von Kindern verantwortlich sind.

Datum : 05.09.2024	2 UStd.
Tag : Donnerstag	
Zeit : 17.00 – 18.30	

Hasan Memiş,
zertifizierter Finanz- und Vermögensberater

FR24 33

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.

Verbindliche Anmeldung und Bezahlung der Kosten bitte bis zum 20.01.2024

Anreise: Fahrgemeinschaften werden bevorzugt.

Datum : 30.05. – 02.06.2024	30 UStd.
Tag : Donnerstag – Sonntag	
Ort : Jugendherberge Rurberg, in Simmerath-Rurberg	
Kosten : 132 € einschl. Halbpension & Getränke-Pauschale	

Regina Sadik/Karin El Zein

FR24 34

Kendine iyi bak!

Kadınlar için kişisel gelişim seminerleri – Seminarreihe zur persönlichen Entwicklung in türkischer Sprache
 Kişisel gelişim seminerlerimizde kendimizi günlük sorun ve sorumluluklarımıza karşı nasıl güçlendiririz sorusuna cevap arayacağız. Özellikle vesvese veya aşırı düşünme ile nasıl başedebiliriz ve güçlülere karşı direnc kazanma – dayanıklılık veya reziliyans gibi konular gündemimizde olacak.
 Seminerlerimiz aylık olmak üzere tatil dönemleri hariç on oturum şeklinde düzenlenecektir ve ücretsizdir.
 Her ay farklı bir konu ele alınacak. Önceden tanıtımı yapılacaktır.

Datum : ab 12.01.2024	je 2 UStd.
Tag : 1. Freitag im Monat	
Zeit : 10.30 – 12.00	

Esra Tuna,
 Zertifizierte Psychologische Beraterin

FR24 45

Frau, sei gesund!

Anlässlich des Tags der Gesundheit am 10.10.2024

Frauengesundheit ist nicht nur ein Thema für die Gynäkologin. Sicherlich sind regelmäßige Untersuchungen zur Krebsvorsorge wichtig für die Früherkennung. Es ist aber auch sehr wichtig zu wissen, was uns krankmacht und wie wir den Ursachen von Krankheiten entgegentreten können. Ein weiteres Thema ist auch der Umgang mit einer bereits eingetretenen Erkrankung. Welche persönlichen, spirituellen, sozialen und medizinischen Ressourcen stehen uns dabei zur Verfügung? Wie können wir uns schützen und heilen sind die zentralen Fragen des Tags der Gesundheit am 10.10.2024, denen wir zusammen mit einer Ärztin nachgehen wollen.

Datum : 12.10.2024	5 UStd.
Tag : Samstag	
Zeit : 11.00 – 15.30	

N.N.

FR24 46

Zahlungsverzug - Inkasso

Zu einem Zahlungsverzug kann es sehr schnell kommen. Wenn man sich im Zahlungsverzug befindet, bekommt man häufig ein Schreiben eines Inkassounternehmens mit einer Zahlungsaufforderung. Die finanziellen Kosten, die durch den Zahlungsverzug entstanden sind, werden an den Schuldner weitergegeben.

Wie Sie sich vor überhöhten Inkassokosten bewahren können, erfahren Sie in unserer Veranstaltung.

Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Datum : 18.04.2024	2 UStd.
Tag : Donnerstag	
Zeit : 15.00 – 16.30	

Sevgi Şentürk,
 zert. Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberaterin

FR24 44



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 Teilnehmendenzahl ist begrenzt.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Datum : 07.02.2024, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 15.00 – 17.15, in Türkisch	
Sevgi Şentürk	
	FR24 35

Datum : 08.02.2024, Donnerstag	3 UStd.
Zeit : 15.00 – 17.15, in Deutsch	
Sevgi Şentürk	
	FR24 36

Datum : 09.02.2024, Freitag	3 UStd.
Zeit : 15.00 – 17.15, in Arabisch	
Sevgi Şentürk/Feras Afaghani,	
	FR24 37

zert. Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberater:innen

Datum : 15.05.2024, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 15.00 – 17.15, in Türkisch	

Sevgi Şentürk **FR24 38**

Datum : 16.05.2024, Donnerstag	3 UStd.
Zeit : 15.00 – 17.15, in Deutsch	

Sevgi Şentürk **FR24 39**

Datum : 17.05.2024, Freitag	3 UStd.
Zeit : 15.00 – 17.15, in Arabisch	

Sevgi Şentürk /Feras Afaghani **FR24 40**

Datum : 13.11.2024, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 15.00 – 17.15, in Türkisch	

Sevgi Şentürk **FR24 41**

Datum : 14.11.2024, Donnerstag	3 UStd.
Zeit : 15.00 – 17.15, in Deutsch	

Sevgi Şentürk **FR24 42**

Datum : 15.11.2024, Freitag	3 UStd.
Zeit : 15.00 – 17.15, in Arabisch	

Sevgi Şentürk/Feras Afaghani, **FR24 43**

zert. Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberater:innen

Informationsveranstaltung über die Fortbildung zur Alltagsbegleiterin für pflegebedürftige Menschen

Immer mehr ältere Menschen werden pflegebedürftig und brauchen Unterstützung im Alltag. Sei es eine Gesprächspartnerin für einen gemeinsamen Spaziergang oder auch eine Helferin beim Kochen oder Aufräumen der Wohnung. Die Tätigkeit als Alltagsbegleitung kann im Rahmen der Pflegeversicherung als Ehrenamtszuschale entschädigt werden. Welche Aufgaben von der Alltagsbegleitung erwartet werden können und wie Sie diese Fortbildung absolvieren können, erfahren Sie in diesem Informationsseminar.

Bei Interesse wird um vorherige Anmeldung gebeten.

Datum	: wird bekanntgegeben	4 UStd.
Tag	: wird bekanntgegeben	
Zeit	: wird bekanntgegeben	

Dr. Sema Akin, Ärztin

FR24 47

Ernährung nach Blutgruppe

Jede Blutgruppe ist genetisch programmiert und die Blutgruppenernährung ist ein Ernährungskonzept, das davon ausgeht, dass Menschen je nach ihrer Blutgruppe, bestimmte Lebensmittel entweder besonders gut oder schlecht vertragen. Wenn wir Nahrungsmittel zu uns nehmen, die für unsere Blutgruppe geeignet ist, können wir auf unseren Gesundheitszustand positiv einwirken und somit unsere Verdauung verbessern, Gewicht reduzieren, hormonelle Schwankungen in den Griff bekommen, Stress abbauen und Lebensenergie zurückgewinnen.

Datum	: 17.04.2024	2 UStd.
Tag	: Mittwoch	
Zeit	: 17.30 – 19.00	

Z. Hilal Aydın,

Heilpraktikerin/Ernährungsberaterin

FR24 48

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	: 24.01. – 18.12.2024	je 2 UStd.
Tag	: jeden letzten Mittwoch im Monat	
Zeit	: 10.30 – 12.00	
Ort	: bitte erfragen	

Zeliha Yavuz, Erzieherin

FR24 49



MiA-Kurse - Gesprächskreise für Seniorinnen



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.

Im MiA-Kurs für Seniorinnen können Sie sich insbesondere über Themen wie Gesundheit im Alter, Arztbesuche, Krankenhausaufenthalt, Patientenverfügung, Pflegeleistungen u.a. informieren. Es werden aber auch Fragen dazu beantwortet, wie Sie als Seniorin fit bleiben und Freude am Leben haben können. Außerdem lernen Sie passend zu alltäglichen Situationen einfaches Deutsch.

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 : 10.01. – 08.05.2024 je 3 UStd.

Tag : mittwochs

Zeit : 10.00 – 12.15

Emine Söyleyenoglu

FR24 50

„Kennenlernen verbindet – Unsere Gesellschaft offen – demokratisch – stark!“

Interreligiöser und interkultureller Dialog im BFmF e.V.

Dem BFmF e. V. ist es ein besonderes Anliegen den Dialog zwischen den verschiedenen Religionsgemeinschaften und den Kulturen zu stärken, da dies eine wichtige Voraussetzung für den gegenseitigen Respekt und den Zusammenhalt der Gesellschaft ist. Sowohl durch professionelle Arbeit als auch durch ihre besondere kulturelle Nähe zur Zielgruppe konnten sich die Mitarbeiterinnen des Zentrums eine langjährige Expertise aneignen. Daher ist das BFmF e.V. seit Anbeginn ein bedeutender Ansprechpartner für Mitarbeitende von staatlichen Institutionen und NGOs. Da „Muslimisches Leben in Deutschland“ mit der Zeit immer mehr an gesellschaftlicher Relevanz gewonnen hat, stellt das Zentrum dieses wichtige Angebot des interreligiösen und interkulturellen Dialogs für Multiplikator:innen wie interessierten Bürger:innen seit über 15 Jahren ohne Unterbrechung im Rahmen verschiedener Bundes- und EU-Projekte zur Verfügung.

Aktuell läuft das Projekt „Kennenlernen verbindet – Unsere Gesellschaft offen – demokratisch – stark!“, gefördert über die Bundeszentrale für politische Bildung.

Wir bieten Fortbildungen und Seminare im BFmF e.V. und kommen auch gerne in Ihre Institution!

Sprechen Sie uns gerne an!

Ansprechpartnerin

Birsen Ürek, birsen.uerk@bmf-f-koeln.de

FR24 51

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 : wird bekanntgegeben 7 UStd.
Zeit : 10.00 – 15.30

Nadja El-Ammarine, Dipl. Pädagogin

FR24 52

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 : 03.05.2024 / 20.09.2024 je 3 UStd.
Tag : Freitag
Zeit : 14.00 – 16.15

Birsan Ürek, Geschichte (M.A.)

Anne Plhak, Stabsstelle Christliches Profil & interreligiöser Dialog

FR24 53



Malen auf Metall – Reliefkunst

Reliefmalerei ist die Kunst, mit Hilfsmaterialien (Metalle, Gips u.a.) dreidimensionale Gemälde mit Tiefe zu schaffen.

In diesem Workshop erlernen Sie die wichtigsten Materialien und Schritte, um ein eigenes Reliefkunstwerk nach Vorlage anzufertigen.

Materialien werden gestellt.

Kosten: 30 €

Datum : 02.02.2024 3 UStd.
Tag : Freitag
Zeit : 15.00 – 17.15
Ort : Bosnisch Islamische Kulturgemeinschaft e.V.
Vogelsangerstr. 210, 50825 Köln

Zemina Osmic

FR24 54

Schreib Deine eigene Geschichte! Biografisches Schreiben für Frauen

Sobald wir Menschen zusammentreffen, erzählen wir von uns vom Alltag, vom Leben, von der Arbeit, aktuellen Ereignissen und vielem mehr. Beim Erzählen tauschen wir Erfahrungen aus, wir hören dem anderen zu und möchten uns ebenfalls mitteilen. Erzählen tut gut, Schreiben ebenfalls, es kann sogar heilend sein, denn das Erlebte wird festgehalten und verewigt.

Im Kurs Biografisches Schreiben wird in acht aufeinander folgenden Terminen über verschieden Themenaspekte, die in Deiner Biografie eine Rolle spielen, geschrieben. Es wird in geschützter Atmosphäre unter Anleitung der Pädagogin Sebiha Küman gemeinsam geschrieben, vorgelesen und ausgetauscht.

Datum : 12.01. – 01.03.2024, freitags 2 UStd.

Zeit : 16.00 – 17.30

Sebiha Küman,

Dipl. Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin
Erzieherin, Systemische Beraterin und Familienberaterin

FR24 55

Datum : 19.04. – 07.06. 2024, freitags 2 UStd.

Zeit : 16.00 – 17.30

Sebiha Küman

FR24 56

Datum : 30.08. – 18.10.2024 , freitags 2 UStd.

Zeit : 16.00 – 17.30

Sebiha Küman

FR24 57

Datum : 25.10. – 13.12.2024 , freitags 2 UStd.

Zeit : 16.00 – 17.30

Sebiha Küman

FR24 58

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 : 18.05.2024 7 UStd.

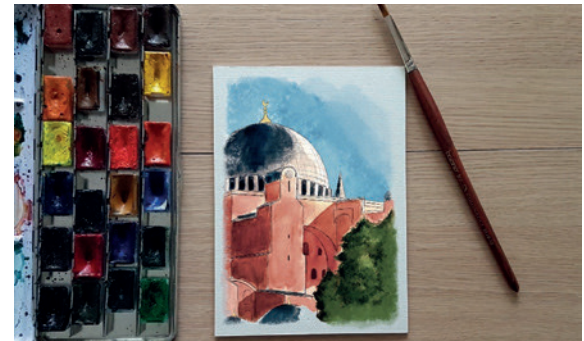
Tag : Samstag

Zeit : 10.30 – 16.30

Kosten : 55 € inkl. Materialkosten und Verpflegung

Amine Kabaktepe, Künstlerin

FR24 59



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 Schuldndern 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 : 15.02.2024	2 UStd.
Tag : Donnerstag	
Zeit : 15.00 – 16.30	

Sevgi Şentürk, FR24 60
 zert. Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberaterin

Fortbildung für Fachkräfte in der sozialen Beratung

Aktuelle Entwicklungen und Informationen rund um SGBII und Sozialleistungen.

Verbindliche Anmeldung notwendig!

Datum : 24.01.2024, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 11.30 – 13.45	

Fatma Su, FR24 61
 Dipl. Sozialwissenschaften

Datum : 28.02.2024, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 11.30 – 13.45	

Fatma Su FR24 62

Datum : 27.03.2024, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 11.30 – 13.45	

Fatma Su FR24 63

Datum : 24.04.2024, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 11.30 – 13.45	

Fatma Su FR24 64

Datum : 29.05.2024, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 11.30 – 13.45	

Fatma Su FR24 65

Datum : 26.06.2024, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 11.30 – 13.45	

Fatma Su FR24 66

Datum : 25.09.2024, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 11.30 – 13.45	

Fatma Su FR24 67

Datum : 30.10.2024, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 11.30 – 13.45	

Fatma Su FR24 68

Datum : 20.11.2024, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 11.30 – 13.45	

Fatma Su FR24 69



Vom Irak bis Marokko

Arabische Frauen aus verschiedenen arabischsprachigen Ländern nehmen uns mit auf eine Reise zu ihren Ländern, Kulturen und kulinarischen Köstlichkeiten!

Datum : 26.04.2024	3 UStd.
Tag : Freitag	
Zeit : 16.00 – 18.15	

Assia Daoudi

FR24 70



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 : 15.05.2024	3 UStd.
Tag : Mittwoch	
Zeit : 13.30 – 15.45	

*Eman Jami-Hassen /
Hawa Negash*

FR24 71