



# Muslimisches Frauen bildungs werk Köln



**„Es gibt keinen Weg zum Frieden,  
denn Frieden ist der Weg“.**

*Mahatma Gandhi*



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

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

Die letzten vier Jahre waren nicht einfach für die Menschheit. Für das neue Jahr 2025 können wir nur noch auf Besseres hoffen! Es soll ein Jahr sein, in dem Frieden einkehrt und Konflikte und Katastrophen nicht mehr auf der Tagesordnung sind.

Neben unserem bewährten Angebot an Sprachkursen, Gesprächskreisen, Schulabschlüssen und Seminaren zu verschiedenen Themenschwerpunkten, möchten wir uns dieses Jahr daher Themen widmen, die uns körperlich, seelisch und gesellschaftlich heilen und uns wieder Mut und Kraft für Neues geben!

Wie Mahatma Gandhi sagte: „Es gibt keinen Weg zum Frieden, denn Frieden ist der Weg.“, wollen wir den Frieden durch Lernen, Erleben und aktives Gestalten bewusst leben.

Dabei wollen wir uns auch verstärkt um die Menschen kümmern, die zu den Schwächsten in der Gesellschaft gehören; um Ältere und Kranke oder Behinderte aber auch um Menschen, die sich hier noch nicht angenommen fühlen. Unsere Angebote richten sich an alle Menschen, die Neues kennenlernen, ihre eigenen Ressourcen entdecken und einsetzen sowie sich und anderen Gutes tun wollen.

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

<b>Deutsche Sprache</b>	
Integrationskurse mit Alphabetisierung	25
<b>Schulabschluss</b>	
Grundbildung mit Erwerbsswelterfahrung HSA Kl. 9	92
<b>Gesprächskreise</b>	
MiA-Kurse - Gesprächskreise für Frauen	94
<b>Frauencafés</b>	
Frauencafés	96
<b>Gesellschaft</b>	
Äthiopien - Land der Geheimnisse	101
„Nein zu Gewalt an Frauen!“ jetzt und hier – immer und überall!	102
Gewaltprävention und Selbstschutz im Alltag – Für Frauen	103
Köln, deine Museen möchte ich sehen!	103
„Zusammenwachsen - Die Herausforderungen der Integration“	104
„Düsseldorf Alanya - Deutschland, Land der Träume“	105
Kendini fark et	106
Gewaltprävention und Selbstschutz im Alltag - Für Männer	107
Saz kursu - Kurs zum Erlernen der türkischen Laute/ Musikinstrument	108
Entspannungstage für Frauen	109
<b>Gesundheit</b>	
Gehirntraining durch Bewegung	110
Homöopathie - Heilung durch das Prinzip der Ähnlichkeit	111
Gesprächskreis und Kreativangebot für Schlaganfallpatienten	112
<b>Workshop</b>	
Eine Welt aus Wasser und Farben - Die Kunst der Aquarell-Malerei	113
<b>Finanzen</b>	
Informationsveranstaltung für Verbraucherinsolvenzverfahren	114
<b>Senioren</b>	
Bestens versorgt im Alter	116
BIAF - Frauentreff für türkischsprachige Seniorinnen	117
Bilderstöckchen Hanımlar Sohbet Grubu	117
<b>Dialog und Religion</b>	
Komm! Komm! Wer du auch bist!	118
Interreligiöser und interkultureller Dialog im BfMf e.V.	119
Bilâl ibn Rabâh al-Habâschî	120
<b>Fortbildung für Fachkräfte</b>	
Schätze der Weltreligionen	121
Ein interreligiöser Oasentag mit allen Sinnen	122
Überschuldung - Existenzsicherung	122
Fortbildung für Fachkräfte in der Beratung	122

## Grundbildung mit Erwerbserfahrung 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

21.08.2024 – 11.07.2025 (laufender Kurs)  
27.08.2025 – 17.07.2026 (neuer Kurs)

### Unterrichtszeiten

Mo. – Fr.: 09.00 – 14.00 Uhr  
(ca. 1248 UStd.)

Sollten Sie Interesse an diesem Kurs haben, sprechen Sie uns gerne an. Anmeldungen sind ab März 2025 möglich.

### Ansprechpartnerinnen

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

FR25 17

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 : 07.01. – 29.04.2025	51 UStd.
Tag : dienstags	
Zeit : 12.30 – 14.45	

**Assia Daoudi**

FR25 18

Datum : 08.01. – 30.04.2025	51 UStd.
Tag : mittwochs	
Zeit : 10.00 – 12.15	

**Samira Aschtari**

FR25 19

Datum : 05.02. – 28.05.2025	51 UStd.
Tag : mittwochs	
Zeit : 12.30 – 14.45	

**Eman Jami-Hassen**

FR25 20

Datum : 05.02. – 28.05.2025	51 UStd.
Tag : mittwochs	
Zeit : 12.30 – 14.45	

**Emine Söyleyenöglü**

FR25 21

Datum : 03.02. – 02.06.2025	51 UStd.
Tag : donnerstags	
Zeit : 18.00 – 20.15	

**Esra Tuna**

FR25 22

Datum : 25.08. – 15.12.2025	51 UStd.
Tag : montags	
Zeit : 12.30 – 14.45	

**Emine Söyleyenöglü**

FR25 23

gefördert durch:



## 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 :** 28.01. – 24.06./26.08. – 16.12.2025 je 3 UStd.

**Tag :** jeden letzten Dienstag im Monat

**Zeit :** 10.00 – 12.15

**Handan Tekin**

**FR25 24**



## 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 :** 05.02. – 02.07./03.09. – 03.12.2025 je 3 UStd.

**Tag :** jeden ersten Mittwoch im Monat

**Zeit :** 10.00 – 12.15

**Assia Daoudi**

**FR25 25**

## Albanisches Frauencafé – Kafe me Gratë shqipëtare

Të dashura gra,  
Një herë në muaj, ne femrat shqiptare dëshirojmë të mblidhemi dhe të flasim për jetën tonë në Gjermani me kafe dhe biskota dhe gjithashtu të marrim informacione të dobishme.

Datum : 31.01. – 19.12.2025	je 2 UStd.
Tag : jeden letzten Freitag im Monat	
Zeit : 14.30 – 16.00	

**Gentiana Cekaj**

FR25 26



## Kurdisches Frauencafé

Datum : ab 09.01.2025	je 2 UStd.
Tag : jeden ersten Donnerstag im Monat	
Zeit : 12.30 – 14.00	

**Nurten Aras**

FR25 27

## Café Africa

In diesem Frauencafé können sich Frauen aus verschiedenen Ländern Afrikas treffen, sich miteinander unterhalten, Informationen zu verschiedenen Themen erhalten und sich gegenseitig stärken.

Das Café ist in englischer Sprache. Bei genügender Anzahl von Interessentinnen können auch Cafés in anderen Sprachen eingerichtet werden.

Datum : 30.01. – 18.12.2025	je 2 UStd.
Tag : letzter Donnerstag im Monat	
Zeit : 12.30 – 14.00	

**Hawa Negash/Eman Jami-Hassen**

FR25 28

## Frauencafé für Gehörlose

Die Kommunikation wird in der deutschen  
Gebärdensprache sein.

In diesem Frauencafé können sich Frauen unterschiedlicher Herkunft in der deutschen Gebärdensprache miteinander unterhalten, Informationen austauschen und sich gegenseitig stärken.

Datum : ab 10.01.2025	je 3 UStd.
Tag : alle zwei Wochen freitags	
Zeit : 16.00 – 18.15	

**Canan Güneş**

FR25 29

## 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@bfmf-koeln.de](mailto:karin.elzein@bfmf-koeln.de)

Datum : 05.04./07.06./06.09./06.12.2025, samstags je 4 UStd.

Zeit : 10.00 – 13.00

Ort : BFmF e.V.

**Regina Sadik Mohamed/Karin El Zein**

FR25 30

Datum : 01.02./03.05./05.07./04.10.2025, samstags je 4 UStd.

Zeit : 10.00 – 13.00

Ort : Café, wird bekanntgegeben

**Regina Sadik Mohamed/Karin El Zein**

FR25 31



## Äthiopien – Land der Geheimnisse

Äthiopien ist eines der größten Länder Afrikas und mit über 120 Mio. Menschen auch eines der bevölkerungsreichsten Länder der Welt. Der Reichtum an Sprachen, Kulturen und Religionen ist unermesslich, hier in Europa aber kaum bekannt.

Lassen Sie uns gemeinsam die vielen Geheimnisse dieses großartigen Landes entdecken, erschmecken und erleben!

Bringen Sie Appetit und gute Laune mit!

Datum : 16.05.2025

3 UStd.

Tag : Freitag

Zeit : 13.30 – 15.45

**Hawa Negash**

FR25 32



## 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 zu diesem leider immer aktuellen Thema auf der Agenda. 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 25.11.2025 mit einem gemeinsamen Abendgebet gedacht.

Ort und Thema werden zeitnah bekannt gegeben.

Datum : 25.11.2025	2 UStd.
Tag : Dienstag	
Zeit : 18.00 – 19.30	

**Birsan Ürek**, Geschichte (M.A.)

FR25 33



## 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 : 12.02.2025	3 UStd.
Tag : Mittwoch	
Zeit : 10.00 – 12.15	

**Davina Lannois**, Kriminaloberkommissarin,  
Kontaktbeamtin für interkulturelle und -religiöse Angelegenheiten

FR25 34

Datum : 15.10.2025	3 UStd.
Tag : Mittwoch	
Zeit : 14.00 – 16.15	

**Davina Lannois**, Kriminaloberkommissarin,  
Kontaktbeamtin für interkulturelle und -religiöse Angelegenheiten

FR25 35

## 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	je 3 UStd.
Tag : jeden ersten Donnerstag im Monat	
Ort : wird bekanntgegeben	

**Assia Daoudi**

FR25 36

## „Zusammenwachsen – Die Herausforderungen der Integration“

### Lesung von Musa Deli aus seinem Buch

„Zusammenwachsen setzt voraus, dass wir einen wohlwollenen Blick aufeinander werfen, dass wir bereit sind, einander besser kennenzulernen und mehr übereinander zu erfahren.“, so beschreibt Musa Deli seine Sicht der Integration von Menschen mit und ohne Migrationsgeschichte in der deutschen Gesellschaft. Als langjährig erfahrener Akteur in der Integrationsarbeit teilt Deli seine Erfahrungen und Erwartungen in diesem Bereich mit dem Leser.

Datum : 07.02.2025	2 UStd.
Tag : Freitag	
Zeit : 17.30 – 19.00	

**Musa Deli,**  
Sozialwissenschaftler/Sozialpsychologe/Autor

FR25 37



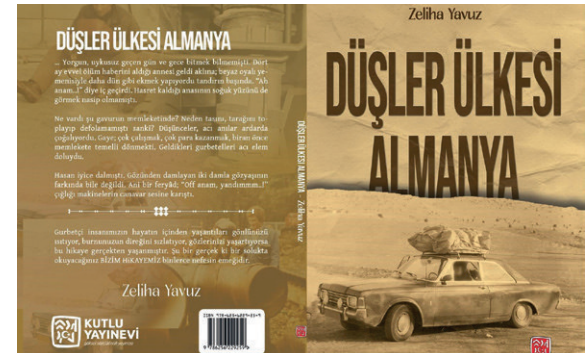
Copyright: Steffi Atze

## „Düşler ülkesi Almanya – Deutschland, Land der Träume“

### Eine Lesung mit Mutter und Tochter

**Zeliha Yavuz** liest aus ihrem Roman „Düşler ülkesi Almanya – Deutschland – Land der Träume“, in dem sie ihre Hoffnungen, Träume und Enttäuschungen verarbeitet hat. Ihre Tochter Meltem Yavuz Erdemli begleitet sie mit Fragen und Erinnerungen. Das Duo aus zwei Generationen zeigt, in wie weit sich die Hoffnungen und Träume der ersten Generation und die Erwartungen und Forderungen der zweiten Generation der Migrantinnen erfüllt haben.

Die Lesung und das Gespräch finden in türkischer Sprache statt.



Datum : 07.03.2025, Weltfrauentag	3 UStd.
Tag : Freitag	
Zeit : 17:30 – 19:45	

FR25 38

**Zeliha Yavuz, Erzieherin**  
**Meltem Yavuz Erdemli,**  
Kinder- & Jugendlichenpsychotherapeutin (M.A.)/Dipl.-Soz. Päd./-Soz. Arb./-Sozialmanagerin

## Kendini fark et!

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 direnç kazanma – dayanıklılık veya reziliyans gibi konular gündemimizde olacak.  
 Seminerlerimiz aylık olmak üzere tatil dönemleri hariç düzenlenecektir ve ücretsizdir.  
 Her ay farklı bir konu ele alınacak. Önceden tanıtımı yapılacaktır

Datum : 07.02.2025, Freitag	3 UStd.
Zeit : 10.00 – 12.15	

FR25 39

Datum : 04.04.2025, Freitag	3 UStd.
Zeit : 10.00 – 12.15	

FR25 40

Datum : 13.06.2025, Freitag	3 UStd.
Zeit : 10.00 – 12.15	

FR25 41

Datum : 29.08.2025, Freitag	3 UStd.
Zeit : 10.00 – 12.15	

FR25 42

Datum : 10.10.2025, Freitag	3 UStd.
Zeit : 10.00 – 12.15	

FR25 43

Datum : 05.12.2025, Freitag	3 UStd.
Zeit : 10.00 – 12.15	

FR25 44

**Esra Tuna,**  
 Zertifizierte Psychologische Beraterin

## Gewaltprävention und Selbstschutz im Alltag – Für Männer

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.

Datum : 25.02.2025	3 UStd.
Tag : Dienstag	
Zeit : 10.00 – 12.15	

FR25 45

Datum : 28.10.2025	3 UStd.
Tag : Dienstag	
Zeit : 14.00 – 16.15	

FR25 46

**Cevat Koca,** *Kriminaloberkommissar,*  
 Kontaktbeamter für interkulturelle und -religiöse Angelegenheiten

## 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 Teilnehmerszahl ist begrenzt.**

**Die Teilnahme ist kostenlos.**

Datum : 17.04.2025	2 UStd.
Tag : Donnerstag	
Zeit : 15.00 – 16.30	

FR25 47

**Sevgi Şentürk,**  
 zert. Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberaterin

## Saz kursu – Kurs zum Erlernen der türkischen Laute/Musikinstrument

Die Bağlama ist das wohl bekannteste traditionelle türkische Musikinstrument. Es begleitet insbesondere altes türkisches Liedgut, erfreut sich aber auch bei Neuinterpretationen großer Beliebtheit.

In diesem Kurs erlernen Sie die Bedienung des Instruments und auch einige klassisch-traditionelle Lieder zu spielen. Der Kurs ist für Anfänger.

**Materialien:** Bağlama und Notenständer

*Die Kursbeiträge sind als Ganzes im Voraus zu bezahlen.*

### 1. Semester

Datum : 10.01. – 13.06.2025	36 UStd.
Tag : freitags	
Zeit : 17.30 – 19.00	
Kosten : 360 €	

**Rabia Toprak**

FR25 48

### 2. Semester

Datum : 22.08. – 19.12.2025	34 UStd.
Tag : freitags	
Zeit : 17.30 – 19.00	
Kosten : 340 €	

**Rabia Toprak**

FR25 49

## Entspannungstage für Frauen



Diesmal mit **neuem** Ziel:

Gästehaus Moseltherme in Traben Trarbach.

Das Gästehaus verfügt über 8 Einzel- und Doppelapartements, jedes Zimmer mit 2 Betten, eigenem Bad und kleiner Küche. Maximale Teilnehmerzahl 25 Personen.

Spaziergänge an der schönen Mosel und in Cochem.

Besonderes Highlight: ein ganzer Tag in der Moseltherme ist im Reisepreis inbegriffen (islamische Badekleidung erlaubt). 3 Übernachtungen mit gemeinsamem Frühstück, sonstige Verpflegung auf eigene Kosten.

Eigene Anreise; Fahrgemeinschaften können organisiert werden.

**Verbindliche Anmeldung und Bezahlung bis 31.03.2025**

Datum : 19.06. – 22.06.2025	30 UStd.
Tag : Donnerstag – Sonntag	
Ort : Gästehaus-Moseltherme in Traben Trarbach	
Kosten : 170 € inkl. Frühstück und Eintritt Moseltherme	

**Regina Sadik/Karin El Zein**

FR25 50

## Gehirntraining durch Bewegung

### Was ist das?

Ein spielerisches Bewegungsprogramm (kein Sport), welches das Gehirn anspricht und dort zu neuen Vernetzungen zwischen den Nervenzellen führt.

### Warum ist das wichtig?

Wenn wir älter werden, fällt uns besonders auf, dass wir schneller müde oder unkonzentriert sind und uns schneller überlastet und gestresst fühlen.

Wenn unser Gehirn durch eine gute Vernetzung zwischen den Nervenzellen trainiert ist, kann uns so schnell „nichts aus dem Gleichgewicht bringen“ – körperlich wie auch mental.

### Und außerdem?

Das Training in der Gruppe macht Spaß, fordert uns heraus, stärkt unser Selbstwertgefühl und auch unsere Stabilität. Und es wird in den Kursen immer viel gelacht – nicht über die Anderen, sondern jede/r über sich selbst, weil man kaum glauben kann, dass einem die Dinge, die so leicht aussehen, nicht gelingen wollen.

Datum : 13.01.2025, Montag 2 UStd.

Zeit : 15.00 – 16.30

FB25 51

Datum : 27.01.2025, Montag 2 UStd.

Zeit : 15.00 – 16.30

FB25 52

Datum : 10.02.2025, Montag 2 UStd.

Zeit : 15.00 – 16.30

**Gisela Strick**

FB25 53

Datum : 24.02.2025, Montag 2 UStd.

Zeit : 15.00 – 16.30

FB25 54

Datum : 10.03.2025, Montag 2 UStd.

Zeit : 15.00 – 16.30

FB25 55

Datum : 24.03.2025, Montag 2 UStd.

Zeit : 15.00 – 16.30

FB25 56

Datum : 07.04.2025, Montag 2 UStd.

Zeit : 15.00 – 16.30

FB25 57

Datum : 28.04.2025, Montag 2 UStd.

Zeit : 15.00 – 16.30

FB25 58

**Gisela Strick**

## Homöopathie – Heilung durch das Prinzip der Ähnlichkeit

Dieser Vortrag beleuchtet die grundlegenden Prinzipien der Homöopathie, insbesondere das Ähnlichkeitsprinzip. Erfahren Sie, wie homöopathische Mittel auf natürliche Weise den Organismus unterstützen können, Krankheiten zu behandeln.

Datum : 09.05.2025/12.09.2025 2 UStd.

Tag : Freitag

Zeit : 18.00 – 19.30

**Z. Hilal Aydın,**

Heilpraktikerin/Ernährungsberaterin

FR25 59

## Gesprächskreis und Kreativangebot für Schlaganfallpatienten

### Gemeinsam stark trotz Herausforderungen

Fühlen Sie sich nach einer neurologischen Erkrankung wie einem Schlaganfall oft ausgeschlossen? Wir wissen, wie wichtig soziale Teilhabe und kreative Ausdrucksmöglichkeiten sind – besonders für Frauen. Deshalb bieten wir einen geschützten Raum, in dem Sie sich mit anderen Frauen austauschen, gemeinsam kreativ werden und neue Kraft schöpfen können.

#### Inhalte:

- **Bewegungsangebote:** Bleiben Sie in Bewegung mit leichten Gymnastik- und Atemübungen, die Ihre Beweglichkeit fördern und Ihnen helfen, sich zu entspannen.
- **Gesprächsrunden:** Tauschen Sie sich mit anderen Frauen aus, teilen Sie Ihre Erfahrungen und finden Sie Unterstützung in einer offenen, wertschätzenden Gruppe.
- **Unser Plus:** Unsere Angebote werden von einer erfahrenen Logopädin begleitet. Spezielle Übungen zur Förderung Ihrer Sprach- und Kommunikationsfähigkeiten helfen Ihnen, im Alltag selbstbewusster und unabhängiger zu werden.

Datum : 06.04./20.04.2025, Sonntag je 3 UStd.

Zeit : 10.00 – 12.15

FR25 60

Datum : 11.05./25.05.2025, Sonntag je 3 UStd.

Zeit : 10.00 – 12.15

FR25 61

Datum : 15.06./29.06.2025, Sonntag je 3 UStd.

Zeit : 10.00 – 12.15

FR25 62

Merve Yardim, Logopädin

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

Die Künstlerin, Illustratorin und Influencerin @amynek Amine Kabaktepe führt Sie in die theoretischen Grundlagen der Aquarell-Malerei ein 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 : 17.05.2025

7 UStd.

Tag : Samstag

Zeit : 10.30 – 16.30

Kosten : 55 € inkl. Materialkosten und Verpflegung

FR24 59 63

Amine Kabaktepe, Künstlerin



## 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 : 04.02.2025, Dienstag	3 UStd.
Zeit : 15.00 – 17.15, in Türkisch	
<b>Sevgi Şentürk</b>	
	<b>FR25 64</b>

Datum : 05.02.2025, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 15.00 – 17.15, in Deutsch	
<b>Sevgi Şentürk</b>	
	<b>FR25 65</b>

Datum : 06.02.2025, Donnerstag	3 UStd.
Zeit : 15.00 – 17.15, in Arabisch	
<b>Sevgi Şentürk/Feras Afaghani</b>	
	<b>FR25 66</b>

zert. Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberater:in

Datum : 13.05.2025, Dienstag	3 UStd.
Zeit : 15.00 – 17.15, in Türkisch	
<b>Sevgi Şentürk</b>	
	<b>FR25 67</b>

Datum : 14.05.2025, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 15.00 – 17.15, in Deutsch	
<b>Sevgi Şentürk</b>	
	<b>FR25 68</b>

Datum : 15.05.2025, Donnerstag	3 UStd.
Zeit : 15.00 – 17.15, in Arabisch	
<b>Sevgi Şentürk/Feras Afaghani</b>	
	<b>FR25 69</b>

Datum : 11.11.2025, Dienstag	3 UStd.
Zeit : 15.00 – 17.15, in Türkisch	
<b>Sevgi Şentürk</b>	
	<b>FR25 70</b>

Datum : 12.11.2025, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 15.00 – 17.15, in Deutsch	
<b>Sevgi Şentürk</b>	
	<b>FR25 71</b>

Datum : 13.11.2025, Donnerstag	3 UStd.
Zeit : 15.00 – 17.15, in Arabisch	
<b>Sevgi Şentürk/Feras Afaghani</b>	
	<b>FR25 72</b>

zert. Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberater:in

## Bestens versorgt im Alter

Ältere Menschen haben besondere Bedürfnisse, für die es eine Reihe staatlicher Unterstützungsmöglichkeiten gibt. In diesem Seminar möchten wir über die Herausforderungen des Älterwerdens in Deutschland und die diesbezüglichen Wege und Möglichkeiten sprechen.

Folgende Themen werden behandelt:

- Was ist Pflegebedürftigkeit und wie wird sie festgestellt?
- Was macht der Medizinische Dienst?
- Was bedeuten die Pflegegrade?
- Wo und wie stellt man den Antrag auf ?
- Welche Hilfsmittel gibt es für den Alltag?
- Wie können nötige Umbauten finanziert werden?
- Mitgebrachte Fragen

Datum : 19.05.2025 2 UStd.

Tag : Montag

Zeit : 17.30 – 19.00

Sevgi Şentürk

FR25 73

## 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 : 29.01. – 17.12.2025 je 2 UStd.

Tag : jeden letzten Mittwoch im Monat

Zeit : 10.30 – 12.00

Ort : BFmF e.V.

Zeliha Yavuz

FR25 74





**Komm! Komm! Wer du auch bist!**

**Wenn du auch Götzendiener oder Feueranbeter bist.**

**Komm wieder! Dies ist die Tür der Hoffnung, nicht der Hoffnungslosigkeit. Auch wenn du tausendmal dein Versprechen gebrochen hast. Komm! Komm wieder!**

*Dies sind die berühmtesten Zeilen aus dem Mathnawi des Dschaläl ad-Din Muhammad Rûmî – kurz Mualana/Mevlana genannt.*

Dieser muslimische Theologe und Dichter des 13. Jahrhunderts hat wie kaum ein anderer die unendliche Barmherzigkeit und Liebe Gottes zu seiner Schöpfung unterstrichen. In einer Zeit von Krisen und Kriegen, von Hass und Hoffnungslosigkeit ist ein Ruf nach Frieden, Vergebung und Neubeginn nicht nur heilsam, sondern auch existentiell wichtig. In diesem Seminar befassen wir uns mit den friedensstiftenden Aussagen aus Rumis Gesamtwerk und seiner literarischen und geistesgeschichtlichen Wirkung.



Datum : 06.06.2025 2 UStd.

Tag : Freitag

Zeit : 17.00 – 18.30

**Birsen Ürek**, Geschichte (M.A.)

FR25 75

### Interreligiöser und interkultureller Dialog im BFmF e.V.

Im Rahmen unserer Kooperation gefördert über die „**Weißt du wer ich bin?**“ bieten wir jüdisch-christlich-muslimische Veranstaltungen in Kooperation mit der Integrationsagentur der Caritas Köln und der Integrationsagentur der Synagogengemeinde Köln an.

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 in der Gesellschaft ist.

Fragen Sie gerne nach unserem aktuellen Fortbildungsprogramm zu verschiedenen Themen im BFmF e.V. und bei unseren Kooperationspartnern an.

Das Angebot richtet sich an Multiplikatorinnen und Multiplikatoren und an interessierte Bürgerinnen und Bürger.

#### **Ansprechpartnerin**

Birsen Ürek, [birsen.uerек@bfmf-koeln.de](mailto:birsen.uerек@bfmf-koeln.de)

FR25 76

## Bilāl ibn Rabāh al-Habaschī

Bilāl ibn Rabāh al-Habaschī war ein Prophetengefährte der ersten Stunde, ehemaliger Sklave und Gebetsrufer der Gemeinde in Medina. Vor dem Islam wurde er als schwarzer Sklave mehrfach diskriminiert und unterdrückt. Bilals Konversion zum Islam machte ihn von einem unterdrückten Sklaven zu einem hochgeachteten Mitglied der muslimischen Gemeinschaft. In diesem Seminar wollen wir Bilals Leben vor und nach seiner Konversion zum Islam betrachten und die sozialen und rechtlichen Verhältnisse in den beiden Lebensabschnitten vergleichen. Welche Bedeutung hat Bilāl heute noch für die muslimischen Gemeinschaften insbesondere in Bezug auf Rassismus gegenüber Menschen schwarzer Hautfarbe? Wie viel ist von seinem Beispiel heute noch lebendig?

Datum : 04.04.2025	2 UStd.
Tag : Freitag	
Zeit : 17.00 – 18.30	

**Birsen Ürek**, *Geschichte (M.A.)*

FR25 77

## 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	8 UStd.
Zeit : 10.00 – 17.00	

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

FR25 78

## Schätze der Weltreligionen

### Ein interreligiöser Oasentag mit allen Sinnen

Die Weltreligionen sind für viele Menschen Kraftquellen im Alltag. An diesem Tag wollen wir uns gemeinsam auf eine Entdeckungsreise zu den Schätzen der Religionen Judentum, Christentum und Islam begeben: Mit allen Sinnen hören, sehen, riechen, schmecken, fühlen, was uns guttut – was anderen guttun kann.

Wir wollen hierbei bewusst inklusive Methoden verwenden. Methoden, die für Erwachsene und Kinder mit und ohne Behinderung und für Menschen aus unterschiedlichen Kulturen geeignet sind.

Unser Ziel ist es, dass Sie am Ende des Tages erholt und inspiriert wieder nach Hause gehen.

**Zielgruppe:** Pädagogische Fachkräfte in Kitas und in der Kindertagespflege, in Grundschulen, OGS, Kinder- und Jugendarbeit, weitere Interessierte

#### Schriftliche Anmeldung bis zum 31. Januar 2025 an:

Britta Köllejan, [britta.koellejan@erzbistum-koeln.de](mailto:britta.koellejan@erzbistum-koeln.de),  
Tel.: 0221-1642-7200

**Kosten:** 15,00 € für die Verpflegung inkl. Getränke und Mittagessen (bitte in Bar mitbringen, Quittungen können ausgestellt werden).

Datum : 11.02.2025	8 UStd.
Tag : Dienstag	
Zeit : 09.30 – 16.00	
Ort : BFmF e.V.	

**Birsen Ürek**, *BFmF e.V. Köln*

FR25 79

**Polina Kochelaieva**, *Synagogengemeinde Köln*

**Dorothee Schaper**, *Melanchthon-Akademie Köln*

**Andreas Lüke und Anna-Maria Fischer**, *Behindertenseelsorge und Fachstelle für interreligiösen Dialog im Erzbistum Köln*

## 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.

**Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt.**

**Die Teilnahme ist kostenlos.**

Datum : 13.02.2025	2 UStd.
Tag : Donnerstag	
Zeit : 15.00 – 16.30	

**Sevgi Şentürk,** **FR25 80**  
 zert. Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberaterin

## Fortbildung für Fachkräfte in der sozialen Beratung

Aktuelle Entwicklungen und Informationen rund um SGBII und Sozialleistungen.

**Verbindliche Anmeldung notwendig!**

Datum : 29.01.2025, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 11.30 – 13.45	

**Fatma Su,** **FR25 81**  
 Dipl. Sozialwissenschaften

Datum : 26.02.2025, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 11.30 – 13.45	

**Fatma Su** **FR25 82**

Datum : 26.03.2025, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 11.30 – 13.45	

**Fatma Su** **FR25 83**

Datum : 30.04.2025, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 11.30 – 13.45	

**Fatma Su** **FR25 84**

Datum : 28.05.2025, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 11.30 – 13.45	

**Fatma Su** **FR25 85**

Datum : 25.06.2025, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 11.30 – 13.45	

**Fatma Su** **FR25 86**

Datum : 24.09.2025, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 11.30 – 13.45	

**Fatma Su** **FR25 87**

Datum : 29.10.2025, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 11.30 – 13.45	

**Fatma Su** **FR25 88**

Datum : 26.11.2025, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 11.30 – 13.45	

**Fatma Su** **FR25 89**