



Jahresprogramm 2026



Muslimisches Familienbildungswerk Köln

Anerkannte Bildungsstätte der Familienbildung nach WbG-NRW

Muslimisches Frauenbildungswerk Köln

Anerkannte Bildungsstätte der Weiterbildung nach WbG-NRW

Muslimische Akademie

Anerkannte Bildungsstätte der Weiterbildung nach WbG-NRW

Unsere Förderer



Kofinanziert von der
Europäischen Union

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



Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen



Bezirksregierung
Köln



Bezirksregierung
Arnsberg



Bundesministerium
des Innern, für Bau
und Heimat



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für
Kultur und Wissenschaft
des Landes Nordrhein-Westfalen



Stadt Köln



jobcenter
KÖLN

KURT & MARIA
DOHLE STIFTUNG



Rheinischer
Sparkassen- und Giroverband



Bundeszentrale für
politische Bildung

Kommunales
Integrationszentrum
Köln

Kommunales
INTEGRATIONS
Management NRW

INTEGRATIONS-
AGENTUREN NRW
Integration. Einfach. Machen.



MENSCHEN
STÄRKEN
MENSCHEN

ÜBERNEHMEN SIE EINE CHANCEN-PATENSCHAFT

Demokratie *leben!*

LVR

Qualität für Menschen

Wir sind für Sie da!

Montag - Freitag
08.00 - 17.00 Uhr

Liebigstr. 120 & 120b
50823 Köln

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

kontakt@bfmf-koeln.de
www.bfmf-koeln.de



Gekennzeichnete Veranstaltungen werden auch digital angeboten.

Schließungszeiten:

Rosenmontag
16.02.2026

Ramadanfest
20.03.2026

Opferfest
27.05.2026

In den Sommerferien
03.08. – 14.08.2026

Kita Amana
27.07. – 14.08.2026

Jugendbetreuung
27.07. – 21.08.2026

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

30 Jahre – ein ganz besonderer Moment!

Mit Freude und Dankbarkeit blicken wir auf drei Jahrzehnte voller Begegnungen, gemeinsamer Wege und wertvoller Erfahrungen zurück. Unsere drei Bildungswerke, das Muslimische Familienbildungswerk Köln, das Muslimische Frauenbildungswerk Köln und die Muslimische Akademie sind im Laufe dieser Zeit zu Orten geworden, an denen Menschen miteinander lernen, wachsen und sich gegenseitig stärken.

Was uns von Anfang an getragen hat, ist die Überzeugung, dass Bildung über Kulturen, Religionen und Lebensgeschichten hinweg verbindet. Wir haben erlebt, wie Vertrauen entsteht, wie neue Perspektiven wachsen und wie Vielfalt zu einer echten Bereicherung wird.

Besonders stolz sind wir darauf, dass so viele Frauen, Männer, junge Erwachsene und Familien ihren Weg mit uns gegangen sind. Jede Begegnung, jedes Gespräch und jeder Kurs war ein Beitrag zu mehr Verständnis, Zusammenhalt und gegenseitiger Wertschätzung.

Unser herzlichster Dank gilt allen, die uns in diesen Jahren begleitet und unterstützt haben – unseren engagierten Teilnehmer:innen, unseren Mitarbeiter:innen, Dozent:innen, unseren Partnern und Freund:innen. Ohne Sie und Euch wäre all das nicht möglich gewesen.

Wir möchten weiterhin Brücken bauen, Mut machen und Räume schaffen, in denen Menschen sich entfalten und mitgestalten können – in einer Gesellschaft, die von Respekt, Gerechtigkeit und Solidarität getragen wird.

Wir laden Sie herzlich ein, auch in Zukunft Teil dieser Gemeinschaft zu bleiben – mitzuwirken, mitzudenken und mit uns zu wachsen. Denn Wissen ist Licht – und wer Wissen teilt, lässt viele Lichter erstrahlen.

Hanim Ezder

Geschäftsführerin des BFmF e.V.



Dr. Erika Theißen

Initiatorin BFmF e.V.



Als wir uns vor 30 Jahren, am 20.01.1996, zur Gründungsversammlung trafen und unserem Traum einen Namen gaben, klang er fast vermessen. „Begegnungs- und Fortbildungszentrum muslimischer Frauen“, dabei waren wir nur eine Handvoll Frauen. Ohne Geld. Ohne Räume. Aber mit einer Idee, die größer war als alles, was wir damals hatten.

Heute, drei Jahrzehnte später, steht dieses Zentrum. Und es lebt. Täglich kommen über 700 Menschen hierher, um zu lernen, Unterstützung zu finden, sich auszutauschen oder einfach dazuzugehören. Aus einer Vision ist eine feste Größe geworden: eine wichtige soziale Bildungsinstitution für Köln, eine deutschlandweit anerkannte und geschätzte Modelleinrichtung muslimischer Wohlfahrtspflege.

All das ist gewachsen aus Mut, Ausdauer, Solidarität und dem unermüdlichen Engagement muslimischer Frauen, die an ihre Idee geglaubt haben, auch als noch nichts greifbar war.

Eine beeindruckende Erfolgsgeschichte, und ganz sicher kein Abschluss. Die nächsten 30 Jahre können kommen.

Weiterhin viel Erfolg, ihr Powerfrauen!

Der Prophet (s.a.v.) sagte:

„Wer einen Weg geht, um Wissen zu erlangen, dem ebnet Allah einen Weg zum Paradies.“ (Sahih Muslim)

Unser ehrenamtlicher Vorstand



Von links: Sultan Aydoğdu, Oya Karabacak, Petra Hanaşoğlu, Regina Sadik Mohamed (Vorstandsvorsitzende), Mouna Benhassen

Liebe Mitglieder, Freund:innen und Unterstützer:innen unseres Vereins,

30 Jahre Vereinsgeschichte sind ein guter Moment, um dankbar zurückzuschauen. Gemeinsam haben wir in dieser Zeit viel bewegt: mit Ideen, Engagement und der Freude daran, etwas miteinander zu gestalten. Dieses gewachsene Fundament macht uns stolz und gibt uns Rückenwind für das, was vor uns liegt.

Gerade in einer Zeit voller Veränderungen tut ein Ort gut, an dem Gemeinschaft spürbar ist und Menschen sich einbringen können. Unser Verein soll auch in Zukunft genau das sein: ein Raum für Begegnung, für neue Impulse und für Projekte, die uns weiterbringen.

Danke für 30 Jahre Vertrauen und Zusammenhalt. Wir freuen uns auf alles, was wir gemeinsam noch auf den Weg bringen.

Der Vorstand des BFmF e.V.

Ansprechpartner:innen

Geschäftsführung a. D.	Dr. Erika Theißen erika.theissen@bfmf-koeln.de
Geschäftsführung	Hanim Ezder hanim.ezder@bfmf-koeln.de
Stellv. Geschäftsführung/ Leitung Kita Amana	Nilgün Filiz nilguen.filiz@bfmf-koeln.de
Muslimisches Frauenbildungswerk Köln	Birsen Ürek birsen.uerek@bfmf-koeln.de
Muslimisches Familienbildungswerk Köln	Nilgün Filiz nilguen.filiz@bfmf-koeln.de
Muslimische Akademie	Amena Afzali amena.afzali@bfmf-koeln.de
Deutschkurse	Beate Mohammad beate.mohammad@bfmf-koeln.de Sema Sevil sema.sevil@bfmf-koeln.de
Verwaltung	Pempe Manavbaşı verwaltung@bfmf-koeln.de
Projektverwaltung	Hatice Çoban projektverwaltung@bfmf-koeln.de
Migrationsberatung	Nebahat Özdemir nebahat.oezdemir@bfmf-koeln.de
Integrationsagentur/ Orientierungsberatung	Fatma Su fatma.su@bfmf-koeln.de
Kinderbetreuung	Nilgün Filiz kinderbereich@bfmf-koeln.de

Jugendbetreuung	Fatima Zehra Çakır jugendbereich@bfmf-koeln.de
Elternarbeit	Necibe Dumanoglu necibe.dumanoglu@bfmf-koeln.de
Familienhilfe	Heba Elias heba.elias@bfmf-koeln.de
Arbeitsmarktprogramme	Ayten Üstün ayten.ustun@bfmf-koeln.de
Erwerbslosenberatung	Türkan Emlik tuerkan.emlik@bfmf-koeln.de Heba Elias heba.elias@bfmf-koeln.de
Schuldner- und Verbraucher- insolvenzberatung	Sevgi Şentürk sevgi.sentuerk@bfmf-koeln.de
KIM-Case Management	Michaela Schmitt-Reiners kim@bfmf-koeln.de
Flüchtlingsberatung	Saliha Taş saliha.tas@bfmf-koeln.de
Presse-/Öffentlichkeitsarbeit	Amena Afzali pr@bfmf-koeln.de
EDV	Nihal Çelik nihal.celik@bfmf-koeln.de
Empfang	Eman Jami-Hassen/ Melek Karakaş kontakt@bfmf-koeln.de
Küche	Hajrija Babić kontakt@bfmf-koeln.de

**Die Kolleginnen vom Empfang helfen
Ihnen gerne telefonisch und
persönlich weiter.**



*Von links: Eman Jami-Hassen, Neslihan Kılıç, Melek Karakaş,
Annemarie Weise, Karin El Zein*

Bei allen Anliegen

Telefonisch von 08.00 - 17.00 Uhr unter Tel.: 0221 - 800 121 0

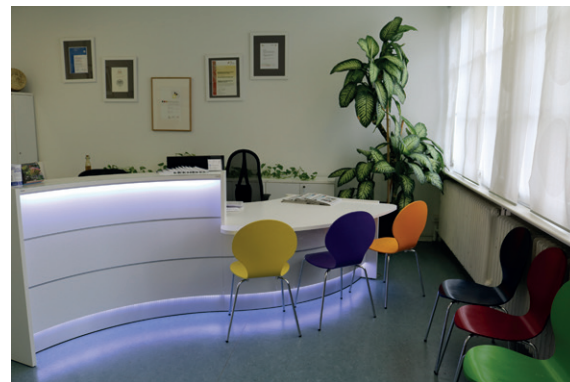
E-Mail: kontakt@bmf-koeln.de

Alle Veranstaltungen ohne Ortsangabe finden in den Räumen des BFmF e.V., Liebigstr. 120 & 120b, 50823 Köln statt.

Für die Richtigkeit der Angaben zu den Veranstaltungen übernehmen wir keine Gewähr. Es können Kurs- oder Seminargebühren anfallen, die nicht im Programmheft angegeben sind. Unsere Angebote sind auch unter www.bmf-koeln.de zu finden.

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.



Unsere Bildungsangebote werden wie folgt gekennzeichnet:

FB = Muslimisches Familienbildungswerk Köln

FR = Muslimisches Frauenbildungswerk Köln

MAK = Muslimische Akademie

BFmF ist...

herzlich modern
 verbindend cool aktiv kulinarisch
 muslimisch sozial selbstbewusst mutig
 motiviert bunt konstruktiv interessiert
 innovativ sympathisch erfahren lebendig
 multikulturell bodenständig professionell
 wertschätzend gastfreundlich solidarisch
 fröhlich offen mittendrin jung vielfältig
 motivierend einzigartig neugierig
 interessant beispielhaft empathisch
 international engagiert sportlich
 freundlich kreativ kritisch
 menschlich integrativ
 weiblich kölsch
 klassisch
 fit

Inhaltsverzeichnis

Deutsch lernen	20-35
Muslimisches Familienbildungswerk Köln	36-87
Muslimisches Frauenbildungswerk Köln	88-125
Muslimische Akademie	126-161
Angebote des Trägervereins BFmF e.V.	162-200
Unser Leitbild	201-202
Kursleiter:innen für Integrationskurse	203
Unsere Mitarbeiter:innen	204-207
Allgemeine Geschäftsbedingungen	208-209
Auszeichnungen	210-211
So unterstützen Sie uns	212

Veranstaltungsübersicht

JANUAR

05.01.2026	
Mütter Coaching, in Türkisch	43
Babymassage nach McClure	46
06.01.2026	
Still-Café	47
Zeit für uns! – Eltern-Time	62
07.01.2026	
MiA-Kurse - Gesprächskreise für Frauen	96
08.01.2026	
Mütter Coaching, in Türkisch	43
MiA-Kurse - Gesprächskreise für Frauen	44
Mutter-Kind-Treff in der Bibliothek	61
09.01.2026	
Frauencafé für Gehörlose	
Die Kommunikation wird in der deutschen Gebärdensprache sein	101
10.01.2026	
Ebru-Kunst: Osmanische Aquarell-Malerei für Mütter und ihre Kinder	76
12.01.2026	
Gehirntraining durch Bewegung	118
Schwimmen für Frauen	120
Bewegung für & mit Frauen	154
13.01.2026	
Väter-Treff	77
14.01.2026	
Achtsamkeit für Mütter mit mindful mums - Online Community	67
15.01.2026	
Bewegungsbaustelle für Mütter und ihre Kinder im Alter von 2-4 Jahren	56
Little Bird – Wie bekomme ich einen Kindergartenplatz für mein Kind?	65
16.01.2026	
Nähkurs für Frauen - „Kreativ mit Nadel & Faden“	112
Bewerbungsworkshops	145
EMS-Training – Effektives Training in nur 20 Minuten	152
20.01.2026	
Wenn die Seele Unterstützung braucht - Anzeichen erkennen und Wege zur Psychotherapie finden	68

22.01.2026	
Energiesparberatung	156
27.01.2026	
Türkisches Frauencafé	98
28.01.2026	
Arabisches Frauencafé	99
BlAF - Frauentreff für türkischsprachige Seniorinnen	115
Fortbildung für Fachkräfte in der sozialen Beratung	122
30.01.2026	
Spaziergang im Wald	63
Afghanisches Frauencafé	101
Bewerbungsworkshops	145
FEBRUAR	
01.02.2026	
Islam im Alltag - Frauentreff	199
02.02.2026	
MiA-Kurse - Gesprächskreise für Frauen	149
03.02.2026	
Wenn die Nacht keine Ruhe bringt - Schlaflosigkeit im Familienalltag	74
03.02./04.02./05.02.2026	
Informationsveranstaltung für Verbraucherinsolvenzverfahren	124
04.02.2026	
Wir basteln einen Ramadankalender	58
MiA-Kurse - Gesprächskreise für Frauen	97
05.02.2026	
„Sing mit mir!“	50
MiA-Kurse - Gesprächskreise für Frauen	97
Die Bestimmung des Menschen – Zwischen göttlicher Führung und persönlicher Verantwortung	136
06.02.2026	
Ein Baby wird geboren	46
Gesund ins Leben	48
Hurra, wir werden/sind Großeltern!	78
Albanisches Frauencafé- Kafe me Gratë shqipëtare	100
07.02.2026	
Frühstück mit Freundinnen	102
09.02.2026	
Gehirntraining durch Bewegung	118
11.02.2026	
Gewaltprävention und Selbstschutz im Alltag - Für Frauen	105
13.02.2026	
Bewerbungsworkshops	145

19.02.2026	Überschuldung - Existenzsicherung	122
20.02.2026	Reisen & Speisen - Eine kulinarische Entdeckungsreise um die Welt	103
24.02.2026	Gewaltprävention und Selbstschutz im Alltag - Für Männer	106
25.02.2026	Besuch im Landtag	113
	Fortbildung für Fachkräfte in der sozialen Beratung	122
MÄRZ		
05.03.2026	Energiesparberatung	156
06.03.2026	Unsere Powerfrauen treffen sich!	
	Anlässlich des Weltfrauentags am 08.03.2026	109
12.03.2026	Haushaltskasse führen	75
25.03.2026	Fortbildung für Fachkräfte in der sozialen Beratung	122
27.03.2026	Reden, zuhören, verstehen - Kommunikation in der Familie und Partnerschaft	72
	Göç ve Demans - Migration und Demenz (in türkischer Sprache)	107
	Nähkurs für Frauen - „Kreativ mit Nadel & Faden“	112
	„KI-Tools für Lehrkräfte“	143
30.03.2026	Nützliche Tools für einen erfolgreichen Unterricht	143
	Baby-Lektüre - Krabbel-Treff	50
APRIL		
09.04.2026	Achtsamkeit für Mütter mit mindful mums	68
10.04.2026	Bewerbungsworkshops	145
	Workshop Schuldnerberatung	148
13.04.2026	Gehirntraining durch Bewegung	118
	Schwimmen für Frauen	120
	Bewegung für & mit Frauen	154
14.04.2026	Kinder sicher begleiten Teil 1	80

15.04.2026	Kinderlieder im Wandel - Vielfalt statt Ausgrenzung	83
16.04.2026	Zahlungsverzug - Inkasso	106
	„Stark. Laut. Selbstbewusst.“ – Empowerment durch Boxen	151
17.04.2026	„Muslime im Dialog mit Staat und Gesellschaft: Kommunikation, Selbstvertretung und strategisches Handeln in herausfordernden Zeiten“	134
18.04.2026	Geschichten um uns – und von uns. Was kann Film?	140
20.04.2026	Ausbildung zur „Natur-Meditationslehrer:in“	84
	Die Menopause und ihre Folgen	119
21.04.2026	Kinder sicher begleiten Teil 2	81
	Marie, Murat & Co.	81
	Fortbildung für Fachkräfte in der sozialen Beratung	82
	Mitglieder-Café	200
23.04.2026	„Cine-BFmF“ - Gemeinsam schauen und diskutieren	150
	Energiesparberatung	156
24.04.2026	Reisen & Speisen - Eine kulinarische Entdeckungsreise um die Welt	103
	Tatreez entdecken – Traditionelle palästinensische Stickkunst	142
27.04.2026/29.04.2026	Achtsamkeit in der Natur (in Arabisch)	66
	Fortbildung für Fachkräfte in der sozialen Beratung	123
MAI		
02.05.2026	Frühstück mit Freundinnen	102
04.05.2026	Spaziergang im Wald	63
05.05.2026	Grenzen setzen (k)ein Problem	47
04.05.2026/11.05.2026	Achtsamkeit in der Natur (in Türkisch)	66
05.05./06.05./07.05.2026	Informationsveranstaltung für Verbraucherinsolvenzverfahren	124
06.05.2026	MiA-Kurse - Gesprächskreise für Frauen	44

08.05.2026	
Ein Baby wird geboren	46
Erfahrungsaustausch unserer Ehrenamtlerinnen	200
Gesund ins Leben	48
Bewerbungswshops	145
11.05.2026	
Gehirntraining durch Bewegung	118
12.05.2026	
„Herzgesund – aber richtig! Für ein starkes Frauenherz“	152
12.05.2026/13.05.2026	
Achtsamkeit in der Natur (in Bosnisch)	66
14.05.2026	
Möchten Sie Tagesmutter/Tagesvater werden?	64
18.05.2026	
Bestens versorgt im Alter	114
19.05.2026/20.05.2026	
Achtsamkeit in der Natur	66
20.05.2026	
Besuch im Landtag	113
21.05.2026/22.05.2026	
Achtsamkeit in der Natur	67
22.05.2026	
Türkisches Literaturcafé - Suzan 'la edebiyat ve tarih keyfi	108
Bewerbungswshops	145
27.05.2026	
Fortbildung für Fachkräfte in der sozialen Beratung	123
JUNI	
04.06.2026	
Entspannungstage für Frauen	111
Energiesparberatung	156
05.06.2026	
Komm! Komm! Wer du auch bist!	117
08.06.2026	
Gehirntraining durch Bewegung	118
18.06.2026	
Lichtgestaltung und kreative Lichteffekte – Stimmungsvolle Fotos mit dem Smartphone erstellen	139
19.06.2026	
Glühwürmchen-Exkursion	62
22.06.2026	
Mein Körper verändert sich Für junge Mädchen	119

24.06.2026	
Fortbildung für Fachkräfte in der sozialen Beratung	123
26.06.2026	
Reisen & Speisen - Eine kulinarische Entdeckungsreise um die Welt	103
JULI	
01.07.2025	
Tag gegen antimuslimischen Rassismus	161
04.07.2026	
Frühstück mit Freundinnen	102
07.07.2026	
Bildschirmzeit verwalten (in türkischer Sprache) Ekran zamanını yönetmek: çocuklarda dikkat, öğrenme ve duygu dengesi	73
09.07.2026	
Haushaltskasse führen	75
„Cine-BFmF“ - Gemeinsam schauen und diskutieren	150
13.07.2026	
Gehirntraining durch Bewegung	118
AUGUST	
24.08./26.08./27.08.2026	
MiA-Kurs - Gesprächskreise für Frauen	44
MiA-Kurs - Gesprächskreise für Frauen	97
MiA-Kurse - Gesprächskreise für Frauen	149
SEPTEMBER	
03.09.2026	
Weg der Mitte - Gesundheit und Ausgewogenheit im Islam	137
04.09.2026	
Ein Baby wird geboren	46
Gesund ins Leben	48
„Joko, du & ich“	51
05.09.2026	
Frühstück mit Freundinnen	102
07.09.2026	
Baby-Lektüre - Krabbel-Treff	50
Bewegung für & mit Frauen	154
08.09.2026	
Väter-Treff	77
Mitglieder-Café	200
09.09.2026	
Besuch im Landtag	113

10.09.2026

Fotoworkshop: Farbkontraste, Farbkomposition und Gestaltung – Kreativ fotografieren mit dem Smartphone	144
Schuldenfalle - Kredit/Bürgschaft	155
Energiesparberatung	156

11.09.2026

Bewerbungsworkshops	145
---------------------	-----

17.09.2026

Schätze der Weltreligionen	121
----------------------------	-----

18.09.2026

Bewerbungsworkshops	145
---------------------	-----

21.09.2026

Schwimmen für Frauen	120
----------------------	-----

25.09.2026

Reisen & Speisen - Eine kulinarische Entdeckungsreise um die Welt	103
Bewerbungsworkshops	145

29.09.2026

Mehrsprachigkeit als Ressource „Translanguaging am Beispiel Kita Amana“	83
---	----

30.09.2026

Fortbildung für Fachkräfte in der sozialen Beratung	123
---	-----

OKTOBER**14.10.2026**

Gewaltprävention und Selbstschutz im Alltag - Für Frauen	105
--	-----

16.10.2026

Fit mit BFmF	
--------------	--

Wochenende für Frauen im schönen Much im Bergischen Land	110
--	-----

Workshop Schuldnerberatung	148
----------------------------	-----

20.10.2026

Einführung in die Begriffsgeschichte der Umma	138
---	-----

22.10.2026

Los geht's – Eltern & Kinder basteln Drachen und lassen sie steigen	61
---	----

„Cine-BFmF“ - Gemeinsam schauen und diskutieren	150
---	-----

Energiesparberatung	156
---------------------	-----

23.10.2026

Türkisches Literaturcafé - Suzan'la edebiyat ve tarih keyfi	108
---	-----

27.10.2026

Gewaltprävention und Selbstschutz im Alltag - Für Männer	106
--	-----

Fortbildung für Fachkräfte in der sozialen Beratung	123
---	-----

29.10.2026

Los geht's – Eltern & Kinder basteln Drachen und lassen sie steigen	61
---	----

30.10.2026

Reisen & Speisen - Eine kulinarische Entdeckungsreise um die Welt	103
---	-----

NOVEMBER**02.11.2026**

Natur- & Achtsamkeitstrainer:innen	85
------------------------------------	----

03.11./04.11./05.11.2026

Informationsveranstaltung für Verbraucherinsolvenzverfahren	124
---	-----

06.11.2026

Die spannende Welt der ersten Jahre (0-6 Jahre)	73
---	----

07.11.2026

Frühstück mit Freundinnen	102
---------------------------	-----

12.11.2026

Möchten Sie Tagesmutter/Tagesvater werden?	64
--	----

13.11.2026

Bewerbungsworkshops	145
---------------------	-----

18.11.2026

Besuch im Landtag	113
-------------------	-----

20.11.2026

Reisen & Speisen - Eine kulinarische Entdeckungsreise um die Welt	103
---	-----

Bewerbungsworkshops	145
---------------------	-----

Erfahrungsaustausch unserer Ehrenamtlerinnen	200
--	-----

25.11.2026

Wir sagen „Nein zu Gewalt an Frauen!“	
---------------------------------------	--

jetzt und hier - immer und überall!	104
-------------------------------------	-----

Fortbildung für Fachkräfte in der sozialen Beratung	123
---	-----

27.11.2026

Bewerbungsworkshops	145
---------------------	-----

DEZEMBER**03.12.2026**

Energiesparberatung	156
---------------------	-----

05.12.2026

Frühstück mit Freundinnen	102
---------------------------	-----

Deutsch lernen



Leiterin des Deutschkursbereichs

Beate Mohammad
beate.mohammad@bfmf-koeln.de

Stellvertretende Leiterin

Sema Sevil
sema.sevil@bfmf-koeln.de



Team des Deutschkursbereichs

*Von links: Iman Abdo, Beate Mohammad, Tülay Sarikan,
Sonja Kattoub, Liudmyla Breish, Sema Sevil*

gefördert durch:



Deutsch lernen

Integrationskurse / berufsbezogene Deutschkurse

Wir führen im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) seit 2005 Integrationskurse und seit 2017 berufsbezogene Deutschkurse (DeuFöV) durch. Täglich besuchen ca. 400 Teilnehmer:innen unsere Deutschkurse.

Ein **Integrationskurs** besteht aus einem Sprachkurs (600, 900 oder 1.200 Unterrichtsstunden) und einem Orientierungskurs (100 Unterrichtsstunden). Am Ende des Sprachkurses absolvieren die Teilnehmer:innen die Abschlussprüfung „Deutschtest für Zuwanderer A2/B1“. Der Orientierungskurs schließt mit dem Abschlusstest „Leben in Deutschland“ ab.

Die **berufsbezogenen Deutschkurse** beinhalten 400 bzw. 500 UStd. und schließen mit dem Deutschtest Beruf ab. Bei Nichtbestehen kann der Kurs einmalig wiederholt werden.

Wir bieten verschiedene Kurstypen an

- Allgemeine Integrationskurse
- Integrationskurse mit Alphabetisierung
- Integrationskurse für Geringliteralisierte
- Zweitschriftlernerkurse
- Berufsbezogene Deutschkurse (DeuFöV) A2, B1, B2

Wir bieten Kurse in Teilzeit (12 – 15 UStd./Wo.) und Vollzeit (16 – 20 UStd./Wo.) an.

Unsere Kursleiter:innen sind qualifizierte Lehrkräfte, die über einen DaF- / DaZ-Abschluss verfügen und vom BAMF zugelassen sind.

Vor der Anmeldung muss ein **Einstufungstest** abgelegt werden, der über den Einstieg in ein passendes Kursniveau entscheidet. Wir bieten laufend Kurse auf allen Niveaustufen an.

Kursbegleitende Kinderbetreuung

Für Kurse, die zwischen 09.00 Uhr und 17.00 Uhr stattfinden, bieten wir kursbegleitende kostenlose Kinderbetreuung für Kinder von 6 Monaten bis zum Eintritt in die Kita an. Diese wird über das Bundesprogramm „Integrationskurs mit Kind“ finanziert, wenn nachweislich kein Kita-Platz vorhanden ist.

Kursgebühren in Integrationskursen

229 € pro 100 UStd. für berechnete/verpflichtete Teilnehmer:innen
kostenlos bei Vorlage einer Verpflichtung des Jobcenters oder einer Kostenbefreiung
440 € pro 100 UStd. für externe Teilnehmer:innen

Wir unterstützen Sie gerne bei Ihren Anträgen auf Zulassung, Kostenbefreiung, Kinderbetreuung oder Fahrtkosten. Weitere Informationen auf Anfrage.

Kursgebühren in berufsbezogenen Deutschkursen

Bei Vorlage einer Berechtigung/Verpflichtung vom Jobcenter oder der Bundesagentur für Arbeit ist der Kurs kostenlos. Für Beschäftigte: 1.024,00 € bzw. 1.280,00 €; unterhalb einer bestimmten Einkommensgrenze kostenlos. Lehrbücher und Abschlussprüfung sind inklusive.

Beratung und Anmeldung

Montag bis Donnerstag von 09.00 – 17.00 Uhr
Freitag von 09.00 – 12.00 Uhr

Unsere Integrationskurse finden Sie unter:

<https://bamf-navi.bamf.de>

Unsere berufsbezogenen Deutschkurse finden Sie unter:

www.kursnet.arbeitsagentur.de

Integrationskurse für Geringqualifizierte

(1200 UStd. Sprachkurs und 100 UStd. Orientierungskurs)

Die Kurse richten sich an Teilnehmende, die bereits lateinisch alphabetisiert, jedoch schrift- und lernungewohnt sind.

Die Kurse finden Mo. – Fr. am Vormittag mit 4 UStd. oder frühen Nachmittag mit jeweils 3 bzw. 4 UStd. statt. Ein Modul dauert ca. 5 – 7 Wochen.

Intensiv behandelt werden Themen wie Wohnen, Einkaufen, Gesundheit, Schule, Erziehung, Freizeit und Leben mit der Familie. Der Kurs führt zum Niveau B1.

Teilnahmebedingungen und Gebühren siehe Seite 21 – 22.

Zu allen Kursen gibt es kursbegleitende Kinderbetreuung!

Laufende Kurse

Beginn (Modul 3) : 09.02.2026 NW-305

Tag : Mo. – Fr. Kursende: 30.04.2027

Zeit : 09.00 – 12.15

Nurten Özdemir

FB26 01

Beginn (Modul 3) : 19.02.2025 NW-301

Tag : Mo. – Do. Kursende: 30.06.2027

Zeit : 12.45 – 16.00

Affe Üstündağ

FB26 02

Beginn neuer Kurse

Datum : 26.01.2026

Tag : Mo. – Do. Kursende: 11.11.2027

Zeit : 17.30 – 19.45

N.N.

FB26 03

Datum : 04.05.2026	
Tag : Mo. – Do.	Kursende: 26.08.2027
Zeit : 12.45 – 16.00	

Svetlana Drobinskaya

FB26 04

Datum : 07.09.2026	
Tag : Mo. – Do.	Kursende: 25.11.2027
Zeit : 12.45 – 16.00	

Lara Vardar/Birgit Menne

FB26 05

Datum : 02.11.2026	
Tag : Mo. – Fr.	Kursende: 09.11.2027
Zeit : 09.00 – 12.15	

Mariam Zaghdoudi

FB26 06

Integrationskurse mit Alphabetisierung

(1200 UStd. Sprachkurs und 100 UStd. Orientierungskurs)

Die Kurse finden Mo. – Do. am Nachmittag oder Mo. – Fr. am Vormittag mit jeweils 4 Unterrichtsstunden statt.

Ein Kursmodul dauert ca. 5 – 6 Wochen.

Intensiv behandelt werden Themen wie Wohnen, Arbeit und Beruf, Ämter und Behörden, Freizeit und Hobby.

Der Kurs führt zum Niveau A2, für Teilnehmer:innen mit geringen bzw. ohne Lese- und Schreibkenntnisse.

Teilnahmebedingungen und Gebühren siehe Seite 21 – 22.

Zu allen Kursen gibt es kursbegleitende Kinderbetreuung!

Laufende Kurse

Beginn (Modul 8) : 26.01.2026	NW-278
Tag : Mo. – Do.	Kursende: 16.11.2026
Zeit : 17.30 – 19.45	

Amal Cherni/Johanna Sikora

FR26 01

Beginn (Wdh 2) : 22.01.2026	NW-304
Tag : Mo. – Do.	Kursende: 27.04.2026
Zeit : 13.00 – 16.15	

Svetlana Drobinskaya

FR26 02

Beginn (Wdh 1) : 03.02.2026	NW-277
Tag : Mo. – Fr.	Kursende: 02.06.2026
Zeit : 09.00 – 12.15	

Lara Vardar/Sema Sevil

FR26 03

Beginn (Modul 5) : 11.02.2026	NW-299
Tag : Mo. – Fr.	Kursende: 22.01.2027
Zeit : 09.00 – 12.15	

Sultan Caner/Salome Kavtaradze

FR26 04

Beginn (Modul 7) : 18.02.2026	NW-289
Tag : Mo. – Do.	Kursende: 01.09.2026
Zeit : 13.00 – 16.15	

Dorothea Linse

FR26 05

Beginn (Modul 9) : 10.02.2026	NW-280
Tag : Mo. – Do.	Kursende: 14.09.2026
Zeit : 12.45 – 16.00	

Salome Kavtaradze/Sema Sevil

FR26 06

Beginn (Modul 7) : 29.01.2026	NW-290
Tag : Mo. – Fr.	Kursende: 01.09.2026
Zeit : 09.00 – 12.15	

Hakkı Ekinci/Johanna Sikora**FR26 07**

Beginn neuer Kurse

Datum : 12.01.2026	
Tag : Mo. – Do.	Kursende: 16.09.2027
Zeit : 17.30 – 19.45	

Beate Mohammad/Dorothee Freitag**FR26 08**

Datum : 02.02.2026	
Tag : Mo. – Do.	Kursende: 20.05.2027
Zeit : 13.00 – 16.15	

Hakkı Ekinci**FR26 09**

Datum : 29.06.2026	
Tag : Mo. – Fr.	Kursende: 01.09.2027
Zeit : 09.00 – 12.15	

Lara Vardar/Sema Sevil**FR26 10**

Datum : 14.09.2026	
Tag : Mo. – Do.	Kursende: 20.04.2028
Zeit : 17.30 – 19.45	

N.N.**FR26 11**

Datum : 26.10.2026	
Tag : Mo. – Do.	Kursende: 21.02.2028
Zeit : 12.45 – 16.00	

Sema Sevil**FR26 12**

Zweitschriftlernerkurse

(900 UStd. Sprachkurs und 100 UStd. Orientierungskurs)

Die Kurse richten sich an Teilnehmende, die im muttersprachlichen Schriftsystem aber nicht bzw. nicht ausreichend lateinisch alphabetisiert sind.

Die Kurse finden am Nachmittag oder Vormittag mit jeweils 4 UStd. statt.

Intensiv behandelt werden Themen wie Wohnen, Einkaufen, Gesundheit, Schule, Erziehung, Freizeit und Familie.

Der Kurs führt zum Niveau B1.

Teilnahmebedingungen und Gebühren siehe Seite 21 – 22.

Laufende Kurse

Beginn (Modul 7) : 13.01.2025	NW-283
Tag : Mo. – Do.	Kursende: 28.05.2026
Zeit : 13.00 – 16.15	

Birgit Menne/Lara Vardar**FR26 13**

Beginn (Modul 5) : 04.02.2026	NW-295
Tag : Mo. – Fr.	Kursende: 08.09.2026
Zeit : 09.00 – 12.15	

Mariam Zaghdoudi**FR26 14**

Beginn neuer Kurse

Beginn : 04.05.2026	
Tag : Mo. – Fr.	Kursende: 04.05.2027
Zeit : 09.00 – 12.15	

Dr. Sabine Ludwig/N.N.**FR26 15**

Beginn : 17.11.2026	
Tag : Mo. – Do.	Kursende: 15.02.2028
Zeit : 13.00 – 16.15	

Affe Üstündağ

FR26 16

Allgemeine Integrationskurse für Männer und Frauen

(600 UStd. Sprachkurs und 100 UStd. Orientierungskurs)

Die Kurse finden am Nachmittag oder am Abend mit jeweils 3 oder 4 Unterrichtsstunden statt.

Intensiv behandelt werden Themen wie Wohnen, Arbeit und Beruf, Ämter und Behörden, Freizeit und Leben mit der Familie. Der Kurs führt zum Niveau B1.

Teilnahmebedingungen und Gebühren siehe Seite 21 – 22.

Laufende Kurse

Bei entsprechenden Vorkenntnissen können Sie in höhere Module einsteigen.

Beginn (Modul 6) : 07.01.2026	NW-284
Tag : Mo. – Do.	Kursende: 10.03.2026
Zeit : 17.30 – 19.45	

Marion Hetzel/Dr.Gülcan Özcan

MAK26 01

Beginn (Modul 5) : 16.02.2026	NW-293
Tag : Mo. – Do.	Kursende: 06.07.2026
Zeit : 09.00 – 12.15	

Salma Gorani

MAK26 02

Beginn (Modul 3) : 18.11.2025	NW-297
Tag : Mo. – Do.	Kursende: 29.09.2026
Zeit : 13.00 – 16.15	

Johanna Sikora/Dr. Sabine Ludwig

MAK26 03

Beginn neuer Kurse

Beginn : 19.01.2026	
Tag : Mo. – Do.	Kursende: 17.11.2026
Zeit : 09.00 – 12.15	

Hilde Dembour/Dr. Judit Lippkai

MAK26 04

Beginn : 13.04.2026	
Tag : Mo. – Do.	Kursende: 02.06.2027
Zeit : 17.30 – 19.45	

Dr.Gülcan Özcan/Marion Hetzel

MAK26 05

Datum : 14.02.2026	
Tag : Mo. – Do.	Kursende: 18.10.2027
Zeit : 17.30 – 19.45	

Ruslan Zelenkov/N.N.

MAK26 06

Datum : 05.10.2026	
Tag : Mo. – Do.	Kursende: 14.07.2026
Zeit : 09.00 – 12.15	

Salma Gorani

MAK26 07

Orientierungskurse

Der Orientierungskurs umfasst 100 Unterrichtsstunden. Den Teilnehmer:innen werden die Grundlagen der politischen und gesellschaftlichen Ordnung der Bundesrepublik Deutschland vermittelt. Sie lernen das Bildungs- und Sozialversicherungssystem kennen und erfahren die wichtigsten Stationen der deutschen Geschichte von der NS-Zeit bis in die Gegenwart. Der Kurs endet mit der Prüfung „Leben in Deutschland“, die u.a. Voraussetzung für die Einbürgerung ist. Sie ist für verpflichtete Teilnehmer:innen obligatorisch. Teilnahmebedingungen und Gebühren siehe Seite 21 – 22.

Zweitschriftlerkurs

Datum : 25.05. – 07.07.2026	NW-283
Tag : Mo. – Do.	
Zeit : 13.00 – 16.15	

Birgit Menne/Lara Vardar FB26 07

Datum : 09.09. – 13.10.2026	NW-295
Tag : Mo. – Fr.	
Zeit : 09.00 – 12.15	

Mariem Zaghdoudi FB26 08

Frauenkurs

Datum : 11.05. – 18.06.2026	NW-287
Tag : Mo. – Fr.	
Zeit : 09.00 – 12.15	

Dorothea Linse FB26 09

Alpha-Kurs

Datum : 03.06. – 07.07.2026	NW-277
Tag : Mo. – Fr.	
Zeit : 09.00 – 12.15	

Lara Vardar/Sema Sevil FB26 10

Datum : 15.09. – 27.10.2026	NW-280
Tag : Mo. – Do.	
Zeit : 12.45 – 16.00	

Salome Kavtaradze/Sema Sevil FR26 17

Datum : 02.09. – 06.10.2026	NW-290
Tag : Mo. – Fr.	
Zeit : 09.00 – 12.15	

Hakkı Ekinci/Johanna Sikora FR26 18

Datum : 05.01. – 05.03.2026	NW-238
Tag : Mo. – Do.	
Zeit : 17.30 – 19.45	

Beate Mohammad/Dorothee Freitag FR26 19

Allgemeiner Integrationskurs

Datum : 11.03. – 06.05.2026	NW-284
Tag : Mo. – Do.	
Zeit : 17.30 – 19.45	

Dr. Gülcan Özcan/Marion Hetzel MAK26 08

Datum : 07.07. – 01.10.2026	NW-293
Tag : Mo. – Do.	
Zeit : 09.00 – 12.15	

Selma Gorani MAK26 09

Datum : 30.09. – 11.11.2026	NW-297
Tag : Mo. – Do.	
Zeit : 13.00 – 16.15	

Johanna Sikora/Dr. Sabine Ludwig MAK26 10

Test „Leben in Deutschland“ (LiD – Test)

Dieser Test wird am Ende der Orientierungskurse als Abschluss-test durchgeführt und gilt gleichzeitig als Nachweis von Grundkenntnissen über die politische und soziale Grundordnung der Bundesrepublik Deutschland für die **Einbürgerung**.

Geplante Termine (Änderungen vorbehalten):

24.01.2026 / 14.03.2026 / 09.05.2026 / 20.06.2026

11.07.2026 / 10.10.2026 / 07.11.2026

Prüfungsbeginn: 10.30 Uhr

Anmeldung: Persönlich spätestens 1 Monat vor dem Prüfungstermin

Prüfungsgebühr: **Kostenlos** im Rahmen der Integrationskurse
25 € für externe Teilnehmer:innen
(bei der Anmeldung zu zahlen)

„Deutschtest für Zuwanderer“ DTZ Niveau A2/B1

Dieser Test wird am Ende der Integrationskurse als Abschluss-test durchgeführt und gilt gleichzeitig als Nachweis von Grundkenntnissen der deutschen Sprache für die **Einbürgerung**.

Geplante Termine (Änderungen vorbehalten):

31.01.2026 / 14.03.2026 / 25.04.2026 / 09.05.2026 / 06.06.2026 /

20.06.2026 / 18.07.2026 / 12.09.2026 / 26.09.2026 /

10.10.2026 / 07.11.2026

Prüfungsbeginn: 09.00 Uhr

Anmeldung: Persönlich spätestens 5 Wochen vor dem Prüfungstermin

Prüfungsgebühr: **Kostenlos** im Rahmen der Integrationskurse
160 € für externe Teilnehmer:innen
(bei der Anmeldung zu zahlen)

Wir beraten Sie gerne!

Hinweis: Der DTZ kann nur dann abgelegt werden, wenn mindestens 1 Kursmodul im Integrationskurs absolviert wurde.

Berufsbezogene Deutschkurse gem. §4 Abs. 1 Satz 1 DeuFöV

Die Kurse finden Mo. – Fr. am Vormittag oder Nachmittag mit jeweils 4 Unterrichtsstunden statt.

Intensiv behandelt werden Themen wie Berufe, Arbeitsmarkt und Bewerbung sowie Kommunikation im Arbeitsalltag und -umfeld.

Die Heranführung an den Umgang mit digitalen Medien ist integraler Bestandteil der Kurse. Bei Bedarf stellen wir für die Dauer des Kurses kostenlos ein Chromebook zur Verfügung.

Wir bieten Kurse auf den Niveaustufen A2, B1 und B2 an.

Ein Kurs umfasst 400 bzw. 500 Unterrichtsstunden, dauert ca. 5 – 6 Monate und schließt mit dem Deutschtest Beruf auf dem jeweiligen Zielniveau des Kurses ab.

Voraussetzung zur Teilnahme ist der vollständig abgeschlossene Integrationskurs oder Deutschkenntnisse mindestens auf Niveau B1.

Kostenlose Kinderbetreuung in Vormittags- und Nachmittagskursen!

Unsere berufsbezogenen Deutschkurse finden Sie unter:
www.kursnet.arbeitsagentur.de



Weltkindertag 2025



Muslimisches Familienbildungs- werk Köln



*„Erzieht eure Kinder nicht so, wie eure Eltern euch
erzogen haben. Sie sind für eine andere Zeit geboren.“
(Hz. Ali)*

FAMILIENZENTRUM



Unsere Kita Amana ist seit 2015 ein zertifiziertes Familienzentrum.



Liebe Eltern,

wir freuen uns, Ihnen unser neues Programm vorstellen zu können, mit vielen Angeboten, die Sie und Ihre Familie bereichern und im Alltag unterstützen sollen.

Als Muslimisches Familienbildungswerk möchten wir ein verlässlicher Partner an Ihrer Seite sein. Uns ist wichtig, Sie in Ihrer Rolle als Eltern zu stärken, Räume für Austausch mit anderen Familien zu schaffen und Impulse zu geben, die das Familienleben leichter und schöner machen.

Das Leben bringt immer wieder neue Herausforderungen mit sich, sei es der Spagat zwischen Familie und Beruf, die Fragen rund um Kindererziehung oder auch die Suche nach einem guten Gleichgewicht zwischen Tradition und modernen Anforderungen. Genau hier möchten wir Ihnen Orientierung geben und Sie begleiten.

Unsere Veranstaltungen werden von erfahrenen Pädagog:innen und Fachkräften mit viel Herz und Fachwissen gestaltet. Ob Elternabende, kreative Workshops, gemeinsame Freizeitangebote oder Begegnungsangebote, wir haben ein buntes Programm zusammengestellt, in dem sicher auch für Ihre Familie etwas Passendes dabei ist.

Wir laden Sie herzlich ein, in einer offenen und familienfreundlichen Atmosphäre teilzunehmen, neue Impulse mitzunehmen und andere Familien kennenzulernen.

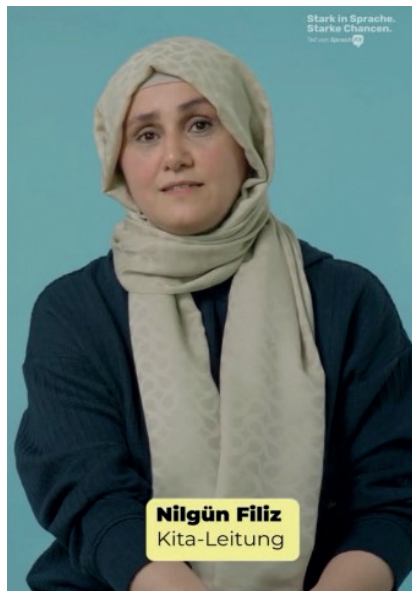
Wir freuen uns darauf, Sie und Ihre Familie bald bei uns begrüßen zu dürfen!

Nilgün Filiz

Leiterin „Muslimisches Familienbildungswerk Köln“



Translanguaging in der Kita Mehrsprachigkeit als Ressource



„Die Deutsche Kinder- und Jugendstiftung hat gemeinsam mit mir einen kurzen Filmbeitrag zum Translanguaging-Ansatz aufgenommen, der unter folgendem Link [@https://www.instagram.com/reel/DOYaNu1jl-lu/?igsh=MXZ6cDJydHJ0ZGg3dQ==](https://www.instagram.com/reel/DOYaNu1jl-lu/?igsh=MXZ6cDJydHJ0ZGg3dQ==) zu sehen ist. Darin zeige ich, wie wichtig es ist, die Mehrsprachigkeit von Kindern wertzuschätzen und gezielt zu fördern. In unserer Broschüre gibt es dazu auf Seite 83 ein Fortbildungsangebot für Pädagog:innen, die Lust haben, neue Impulse für die sprachliche Vielfalt in ihrer Arbeit zu bekommen.“

Muslimisches Familienbildungswerk

Deutsche Sprache

Integrationskurse für Geringlateralisierte Orientierungskurse	23
	30

Erziehungskurse für Mütter

Starke Eltern - Starke Kinder® (SESK) Seminare	42
SESK® im teil-digitalen Format / Mütter-Coaching	43
MiA-Kurse – Gesprächskreise für Frauen	44
Mütter-Cafés	45
Ein Baby wird geboren / Babymassage nach McClure	46
Still-Café / Grenzen setzen - (k)ein Problem?	47
Gesund ins Leben	48

Mütter aktiv mit Kindern

Krabbelgruppe	49
Baby-Lektüre - Krabbel-Treff / „Sing mit mir!“	50
„Joko, du und ich“	51
Spielgruppe für Mütter und ihre Kinder im Alter von 1,5-3 Jahren	52
„Mama, spiel mit mir!“	54
Bastelnachmittag	55
Einzelseminare und Kurse	56

Seminare für Eltern

Zeit für uns! – Eltern-Time/Glühwürmchen Exkursion	62
Wer betreut mein Kind, wenn ich keinen Kita-Platz habe?	
Möchten Sie Tagesmutter/Tagesvater werden?	64
Achtsamkeit in der Natur	66
Achtsamkeit für Mütter mit mindful mums - Online Community	67
Wenn die Seele Unterstützung braucht	68
Einzelseminare und Kurse	69

Erziehungskurse für Väter

Väter-Treff	77
-------------	----

Angebote für Senioren

Hurra, wir werden/sind Großeltern!	78
Oma erzählt	79

Gesundheit

Kinder sicher begleiten	80
-------------------------	----

Pädagogische Fortbildung für Multiplikator:innen

Marie, Murat & Co.	82
Kinderlieder im Wandel - Vielfalt statt Ausgrenzung	83
Mehrsprachigkeit als Ressource	83
Die Ausbildung „Natur-Meditationslehrer:in“	84
„Natur- & Achtsamkeitstrainer:innen“	85
Basisbildung für Migrantinnen/Vorbereitungskurs für den Besuch der Hauptschule	86

Starke Eltern – Starke Kinder® (SESK) Seminare Pubertät – Aufbruch, Umbruch, kein Zusammenbruch



Pubertierende Jugendliche stecken innerlich oft im Chaos und damit meist auch die Eltern und der Rest der Familie. Die Eltern fühlen sich dabei häufig machtlos und haben das Gefühl, sie könnten ihren Kindern nicht helfen. Die Kinder verändern sich, die Konflikte erschweren den Alltag. Kinder und Eltern werden sich in dieser Zeit oft erst einmal fremd.

Das Seminar bietet den Eltern einen Austausch über die Wirren, Überraschungen oder Verzweigungen während der Zeit der Pubertät. Sie erhalten Unterstützung und Rat durch unsere erfahrene Pädagogin.

Gerne bieten wir das Seminar auch in Ihrem Verein in **deutscher oder türkischer** Sprache an.

Datum : wird bekanntgegeben	36 UStd.
Zeit : 10.00 – 12.15	
Ort : Familienzentren im Verbund	
Kita Ludwig-Ronig-Str. 12, 51107 Köln	

Necibe Dumanoğlu, Erzieherin

FB26 11

Datum : wird bekanntgegeben	36 UStd.
Zeit : 09.00 – 11.15	
Ort : Kita Picco Pänz, Piccoloministr. 262, 51067 Köln	

Necibe Dumanoğlu, Erzieherin

FB26 12

Datum : wird bekanntgegeben	36 UStd.
Zeit : 15.00 – 16.30	
Ort : Kita Ludwigsburger Str. 11, 50739 Köln	

Necibe Dumanoğlu, Erzieherin

FB26 13

SESK® im teil-digitalen Format

Datum : wird bekanntgegeben	je 3 UStd.
Zeit : wird bekanntgegeben	
Ort : BFmF e.V.	

Necibe Dumanoğlu, Erzieherin

FB26 14

Mütter-Coaching

Begleitung der Mütter im Erziehungsalltag

Die Kurse bieten wir in verschiedenen Sprachen an.

Datum : 08.01. – 09.07./10.09. – 10.12.2026	je 3 UStd.
Tag : donnerstags, für Alleinerziehende	
Zeit : 10.00 – 12.15	

**Assia Daoudi (in Arabisch),
Elternbegleiterin**

FB26 15

Datum : 05.01. – 13.07.2026	je 2 UStd.
Tag : montags	
Zeit : 12.00 – 13.30	

**Seher Kurtar (in Türkisch),
Hebamme B.Sc., Still- und Laktationsberaterin,
Prävention und Gesundheitspsychologie M.Sc.,
Psychologische Beratung und Betreuung**

FB26 16

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. – 07.05.2026	je 3 UStd.
Tag : donnerstags	
Zeit : 12.30 – 14.45	

Assia Daoudi

FB26 17

Datum : 06.05. – 17.06.2026	je 3 UStd.
Tag : mittwochs	
Zeit : 10.00 – 12.15	

Samira Aschtari

FB26 18

Datum : 26.08. – 16.12.2026	je 3 UStd.
Tag : mittwochs	
Zeit : 12.30 – 14.45	

Emine Söyleyoğlu

FB26 19

gefördert durch:



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge

Mütter-Cafés

Unsere Mütter-Cafés sind ein offenes Angebot für Mütter. Hier haben sie die Möglichkeit, während die Kinder betreut werden, für einige Stunden den Alltagsstress zu vergessen und sich mit anderen Müttern in gemütlicher Runde auszutauschen. Die Mütter-Cafés werden von pädagogisch qualifizierten Mitarbeiterinnen angeboten und begleitet. Es werden auch externe Referentinnen zu Themen wie Ernährung, Erziehung, Entwicklung und Gesundheit eingeladen.

Mütter-Café in arabischer Sprache

Datum : 13.01. – 07.07./08.09. – 08.12.2026	je 3 UStd.
Tag : dienstags	
Zeit : 12.30 – 14.45	

Assia Daoudi, Elternbegleiterin

FB26 20

Datum : 09.01. – 03.07./04.09. – 11.12.2026	je 3 UStd.
Tag : freitags	
Zeit : 12.30 – 14.45	

Assia Daoudi, Elternbegleiterin

FB26 21

Mütter-Café in türkischer Sprache

Datum : 03.02. – 07.07./06.10. – 01.12.2026	je 2 UStd.
Tag : 1. Dienstag im Monat, 10.30 – 12.00	
Ort : Furkan Moschee, Andreaestr. 14, 51063 Köln	

Necibe Dumanoğlu, Erzieherin

FB26 22

Ein Baby wird geboren

Die Wahl des Geburtsortes und der Hebammenbetreuung

- Soll mein Baby im Krankenhaus zur Welt kommen?
- Welche Alternativen gibt es? Was ist für mich das Richtige?
- Wer steht mir während und nach der Schwangerschaft mit Rat und Tat zur Seite?
- Soll ich die Wahl der Hebamme dem Zufall überlassen?

Datum : 06.02.2026, Freitag 2 UStd.

Zeit : 09.30 – 11.00

FB26 23

Datum : 08.05.2026, Freitag 2 UStd.

Zeit : 09.30 – 11.00

FB26 24

Datum : 04.09.2026, Freitag 2 UStd.

Zeit : 09.30 – 11.00

FB26 25

Seher Kurtar,

Hebamme B.Sc., Still- und Laktationsberaterin,
Prävention und Gesundheitspsychologie M.Sc.,
Psychologische Beratung und Betreuung

Babymassage nach McClure

Datum : 05.01. – 14.12.2026 je 2 UStd.

Tag : montags

Zeit : 15.45 – 17.15

FB26 26

Seher Kurtar,

Hebamme B.Sc., Still- und Laktationsberaterin,
Prävention und Gesundheitspsychologie M.Sc.,
Psychologische Beratung und Betreuung

Still-Café

Sie haben ein Baby und suchen Austausch und Anregungen? Wenn Sie Fragen haben, fundierte Informationen suchen oder Kontakt zu anderen Müttern mit Babys knüpfen möchten, dann sind Sie hier genau richtig! Das Still-Café lädt Sie (und Ihre Babys) zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch ein.

Datum : 06.01. – 14.07.2026 je 2 UStd.

Tag : dienstags

Zeit : 11.00 – 12.30

FB26 27

Seher Kurtar,

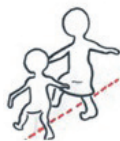
Hebamme B.Sc., Still- und Laktationsberaterin,
Prävention und Gesundheitspsychologie M.Sc.,
Psychologische Beratung und Betreuung

Grenzen setzen – (k)ein Problem?

Grenzen können Kinder einschränken, frustrieren, Aggressionen und Widerstand hervorbringen.

Grenzen können aber auch Halt und Sicherheit geben, Klarheit schaffen, das Miteinander regeln.

Wir möchten Sie einladen gemeinsam die Herausforderungen und die Chancen des Grenzsetzens zu erörtern, Lösungsmöglichkeiten zu finden und gleichzeitig einen Austausch zu pflegen.



Datum : 05.05.2026, Dienstag 3 UStd.

Zeit : 10.00 – 12.15

Ort : Kolping-Bildungswerk Diözesanverband Köln e.V.
James Krüss Grundschule

FB26 28

Necibe Dumanoğlu, Erzieherin

Gesund ins Leben



Bereits während der Schwangerschaft und auch wenn das Baby endlich da ist, stellen sich Mütter viele Fragen. Soll ich stillen und wenn ja, wie lange? Wo soll das Kind schlafen? Dieser Vortrag will Ihnen Anregungen zu einem gemeinsamen liebevollen Umgang mit Ihrem Baby geben.

Datum : 06.02.2026, Freitag 2 UStd.

Zeit : 14.00 – 15.30

FB26 29

Datum : 08.05.2026, Freitag 2 UStd.

Zeit : 14.00 – 15.30

FB26 30

Datum : 04.09.2026, Freitag 2 UStd.

Zeit : 14.00 – 15.30

FB26 31

Seher Kurtar,

Hebamme B.Sc., Still- und Laktationsberaterin,
Prävention und Gesundheitspsychologie M.Sc.,
Psychologische Beratung und Betreuung



Krabbelgruppe

Diese Treffen ermöglichen Müttern gemeinsam mit ihren Kindern **bis 2 Jahren** einen vertrauensvollen Austausch untereinander. Es finden gemeinsame Mutter-Kind-Spiele sowie eine pädagogische Begleitung der Mütter durch unsere Pädagoginnen statt.

Datum : 05.01. – 06.07./07.09. – 14.12.2026 je 3 UStd.

Tag : montags

Zeit : 09.30 – 11.45

Funda Karaca, Soziale Arbeit (B.A.)

FB26 32

Datum : 07.01. – 01.07./09.09. – 16.12.2026 je 3 UStd.

Tag : mittwochs

Zeit : 12.30 – 14.45

Funda Karaca, Soziale Arbeit (B.A.)

FB26 33

Datum : 16.01. – 10.07./11.09. – 18.12.2026 je 3 UStd.

Tag : freitags

Zeit : 13.00 – 15.15

Necibe Dumanoglu, Erzieherin

FB26 34



Baby-Lektüre - Krabbel-Treff

mit Bilderbüchern in die Lese-Welt hineinkrabbeln!

Da die Leseförderung die beste Investition in die Zukunft jedes Kindes ist, möchten wir mit diesem Angebot die Kinder so früh wie möglich für Bücher begeistern bzw. damit in Kontakt bringen.

Wir treffen uns einmal in der Woche, singen gemeinsam Lieder, spielen Kniereiter- und Fingerspiele, die eine wichtige Basis für die spätere Sprach- und Lesekompetenz der Kinder schaffen. Für Kinder 0-3 Jahren.

Datum : 30.03. – 29.06.2026	je 3 UStd.
Tag : montags	
Zeit : 15.00 – 16.30	

Necibe Dumanoglu, Erzieherin

FB26 35

Datum : 07.09. – 14.12.2026	je 3 UStd.
Tag : montags	
Zeit : 15.00 – 16.30	

Necibe Dumanoglu, Erzieherin

FB26 36

„Sing mit mir!“

„Bei uns ist der Gesang die erste Stufe der Bildung“ (Goethe)

Wir singen verschiedenste Kinderlieder auf Deutsch, Türkisch und Arabisch. Auch Lieder in anderen Sprachen, die den Kindern bekannt sind, können mit eingebracht werden.

Datum : ab 05.02.2026	je 2 UStd.
Tag : donnerstags/14-tägig von 15.00 – 16.30	
Ort : BFmF e.V., Liebigstr. 120, 50823 Köln	

Anne Schulte-Bensaid, Dipl. Sozialpädagogin

FB26 37

Veranstaltungen in Kooperation mit dem Familienzentrum Amana

„Joko, du & ich“



„Joko, du & ich“ ist ein Konzept, das von der AOK Rheinland/Hamburg und der Universität Bielefeld entwickelt wurde. Die Stärkung der Eltern-Kind-Bindung kann das seelische Wohlbefinden von zwei- bis dreijährigen Kindern nachhaltig fördern.

Die Kurszeit ist gefüllt mit Spielen, Singen, Geschichtenerzählen, Bewegung und Entspannung.

Hier haben Sie die Möglichkeit neue Erfahrungen zu sammeln und erhalten Anregungen für das Beisammensein zuhause.

Datum : ab Januar 2026, in Arabisch	24 UStd.
Tag : nach Vereinbarung	
Ort : BFmF e.V., Liebigstr. 120, 50823 Köln	

Assia Daoudi,

Dipl. Literaturwissenschaften/Elternbegleiterin

FB26 38

Datum : ab Januar 2026, in Bosnisch	24 UStd.
Tag : nach Vereinbarung	
Ort : BFmF e.V., Liebigstr. 120, 50823 Köln	

Sanela Babić,

Soziale Arbeit/Sozialpädagogik (B.A.)

FB26 39

Datum : 07.09. – 09.11.2026, montags	je 2 UStd.
Zeit : 15.00 – 16.30	
Ort : BFmF e.V., Liebigstr. 120, 50823 Köln	

Necibe Dumanoglu, Erzieherin

Funda Karaca, Soziale Arbeit (B.A.)

FB26 40

Veranstaltungen in Kooperation mit dem Familienzentrum Amana

Spielgruppe für Mütter und ihre Kinder im Alter von 1,5 - 3 Jahren

In dieser Gruppe kommen Mütter mit Kindern aus verschiedenen Kulturen zum gemeinsamen Singen, Spielen, Basteln und Malen zusammen. In einer lockeren, freundlichen und gemütlichen Atmosphäre werden auch familiäre und kulturelle Themen besprochen.



Datum : 07.01. – 15.07./02.09. – 16.12.2026 je 3 UStd.
Tag : mittwochs
Zeit : 15.00 – 17.15

Necibe Dumanoğlu, Erzieherin

FB26 41

Datum : 08.01. – 16.07./03.09. – 17.12.2026 je 3 UStd.
Tag : donnerstags
Zeit : 10.00 – 12.15

Necibe Dumanoğlu, Erzieherin

FB26 42

Datum : 09.01. – 17.07./04.09. – 18.12.2026 je 2 UStd.
Tag : freitags
Zeit : 10.00 – 12.15
Ort : Kita Von-Ketteler-Straße 26, 51061 Köln

Necibe Dumanoğlu, Erzieherin

FB26 43

Datum : 09.01. – 17.07./04.09. – 18.12.2026 je 3 UStd.
Tag : freitags
Zeit : 14.00 – 16.15

Necibe Dumanoğlu, Erzieherin

FB26 44

Datum : 12.01. – 06.07./07.09. – 14.12.2026 je 3 UStd.
Tag : montags
Zeit : 09.45 – 12.00

Funda Karaca, Soziale Arbeit (B.A.)

FB26 45

Datum : 12.01. – 13.07./07.09. – 21.12.2026 je 3 UStd.
Tag : montags
Zeit : 10.00 – 12.15

Ort : Familienhaus Chorweiler Nord. In den Räumen des „Familienhaus SKF Köln e.V.“ an der Weserpromenade

Necibe Dumanoğlu, Erzieherin

FB26 46

Datum : 14.01. – 08.07./09.09. – 09.12.2026 je 3 UStd.
Tag : mittwochs
Zeit : 10.00 – 12.15

Funda Karaca, Soziale Arbeit (B.A.)

FB26 47

„Mama, spiel mit mir!“

Das Spielen ist eines der wichtigsten Grundbedürfnisse der Kinder. Durch das Spielen erkunden sie ihre Umwelt und entfalten ihre körperlichen, geistigen und seelischen Fähigkeiten. Welche Spiele sind in welchem Alter geeignet und sinnvoll? Gemeinsam entdecken wir in diesem Seminar die Spielwelt der Kinder!

Datum : wird bekanntgegeben	2 UStd.
Zeit : 15.00 – 16.30	
Ort : Kindertagesstätte Neue Kempener Straße Neue Kempener Str. 207, 50739 Köln	

Necibe Dumanoglu, Erzieherin

FB26 48

Datum : 18.06.2026/25.06.2026	je 2 UStd.
Tag : donnerstags	
Zeit : 15.00 – 16.30	
Ort : Kita Ludwigsburger Str. 11, 50739 Köln	

Necibe Dumanoglu, Erzieherin

FB26 49

Datum : 02.07.2026/09.07.2026	je 2 UStd.
Tag : donnerstags	
Zeit : 09.00 – 10.30	
Ort : Kita Picco Pänz, Piccoloministr. 262, 51067 Köln	

Necibe Dumanoglu, Erzieherin

FB26 50

Bastelnachmittag

für Mütter und ihre Kinder im Alter von 3-6 Jahren

Datum : 24.03.2026, Dienstag	3 UStd.
Zeit : 14.00 – 16.15	
Ort : Familienzentrum Am Bilderstöckchen 60c, 50739 Köln	

Necibe Dumanoglu, Erzieherin

FB26 51

Datum : 30.03.2026, Montag	3 UStd.
Zeit : 11.30 – 13.45	
Ort : Familienhaus Chorweiler Nord. In den Räumen des „Familienhaus SKF Köln e.V.“ an der Weserpromenade	

Necibe Dumanoglu, Erzieherin

FB26 52

Datum : 01.04.2026, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 10.00 – 12.15	
Ort : Kita Ludwigsburger Str. 11, 50739 Köln	

Necibe Dumanoglu, Erzieherin

FB26 53

Datum : 16.11.2026, Montag	3 UStd.
Zeit : 10.00 – 12.15	
Ort : Kolping-Bildungswerk Diözesanverband Köln e.V. James Krüss Grundschule	

Necibe Dumanoglu, Erzieherin

FB26 54

Datum : 30.11.2026, Montag	3 UStd.
Zeit : 10.00 – 12.15	
Ort : Familienhaus Chorweiler Nord. In den Räumen des „Familienhaus SKF Köln e.V.“ an der Weserpromenade	

Necibe Dumanoglu, Erzieherin

FB26 55

Bewegungsbaustelle für Mütter und ihre Kinder im Alter von 2 - 4 Jahren

Bei der Mutter-Kind-Bewegungsbaustelle erobern unsere Kleinsten durch Springen, Balancieren, Singen und Tanzen, Klettern und Rutschen die Welt. Sie erleben ihren Körper, lernen eigene Fähigkeiten und Grenzen kennen und haben Spaß. Die Freude an der Bewegung steht bei uns im Mittelpunkt.

Nach einer Einstimmung mit Liedern und Bewegungsspielen bauen wir eine Gerätelandschaft auf, welche die Kinder selbstständig oder gemeinsam mit ihren Müttern entdecken und ausprobieren dürfen. Die Kinder klettern, balancieren, springen, fangen und werfen. Das alles wird an unterschiedlichen Stationen gefordert und gefördert. Abschließend gibt es einen Ausklang ebenfalls mit Liedern.

Datum : 15.01. – 16.04.2026, donnerstags	je 2 UStd.
Zeit : 15.00 – 16.30	
Ort : BFmF e.V., Liebigstr. 120, 50823 Köln	

Necibe Dumanoglu, Erzieherin

FB26 56

Datum : 14.04. – 16.06.2026, dienstags	je 2 UStd.
Zeit : 14.30 – 16.00	
Ort : KiTa & Familienzentrum Niehler Elternverein e.V.	

Necibe Dumanoglu, Erzieherin

FB26 57

Datum : 10.11. – 15.12.2026, dienstags	je 2 UStd.
Zeit : 14.00 – 15.30	
Ort : Familienzentren im Verbund Kita Ludwig-Ronig-Str. 12, 51107 Köln	

Necibe Dumanoglu, Erzieherin

FB26 58

Mutter-Kind Gruppe

Datum : 13.01. – 07.07./08.09. – 08.12.2026	je 3 UStd.
Tag : dienstags	
Zeit : 14.00 – 16.15	

Nuriye Kaplan, Kinderpflegerin

FB26 59

Datum : 16.01. – 10.07./11.09. – 11.12.2026	je 3 UStd.
Tag : freitags	
Zeit : 10.00 – 12.15	

Nuriye Kaplan, Kinderpflegerin

FB26 60

Wir basteln einen Ramadankalender

Steht der Ramadan vor der Tür, wird es Zeit einen neuen Ramadankalender zu basteln.

Liebe Mütter,

Sie sind mit Ihren Kindern hierzu herzlich eingeladen!

Datum : 02.02.2026	3 UStd.
Tag : Montag	
Zeit : 10.00 – 12.15	
Ort : Kita Ludwigsburger Str. 11, 50739 Köln	

Necibe Dumanoglu, Erzieherin

FB26 61

Datum : 02.02.2026, Montag	2 UStd.
Zeit : 12.30 – 14.00	
Ort : Familienhaus Chorweiler Nord. In den Räumen des „Familienhaus SKF Köln e.V.“ an der Weserpromenade	

Necibe Dumanoglu, Erzieherin

FB26 62

Muslimisches Familienbildungswerk Köln

Datum : 03.02.2026	3 UStd.
Tag : Dienstag	
Zeit : 09.00 – 11.15	
Ort : Kita Picco Pänz, Piccoloministr. 262, 51067 Köln	

Necibe Dumanoğlu, Erzieherin

FB26 63

Datum : 03.02.2026	3 UStd.
Tag : Dienstag	
Zeit : 15.00 – 17.15	
Ort : Kita Von-Ketteler-Straße 26, 51061 Köln	

Necibe Dumanoğlu, Erzieherin

FB26 64

Datum : 04.02.2026, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 09.30 – 11.45	
Ort : Familienzentren im Verbund	
Kita Ludwig-Ronig-Str. 12, 51107 Köln	

Necibe Dumanoğlu, Erzieherin

FB26 65

Datum : 04.02.2026, Mittwoch	2 UStd.
Zeit : 15.00 – 16.30	
Kosten : 5 €	

Ouafa Benghanou, Tagesmutter

FB26 66

Datum : 09.02.2026, Montag	3 UStd.
Zeit : 10.00 – 12.15	
Ort : Kolping-Bildungswerk Diözesanverband Köln e.V. James Krüss Grundschule	

Necibe Dumanoğlu, Erzieherin

FB26 67

Muslimisches Familienbildungswerk Köln

Datum : 09.02.2026/12.02.2026	je 2 UStd.
Tag : Montag/Donnerstag	
Zeit : 14.00 – 15.30	
Ort : Familienzentrum Am Bilderstöckchen 60c, 50739 Köln	

Necibe Dumanoğlu, Erzieherin

FB26 68

Gemeinsames Iftar Am Bilderstöckchen

Ramadan ist nicht nur ein Monat der Spiritualität und der inneren Einkehr, sondern auch ein Monat des Zusammenkommens der Menschen. Mittlerweile ist es eine Tradition geworden, dass das BFmF und das Familienzentrum Bilderstöckchen gemeinsame Iftar-Abende veranstalten.

Diese gemeinsamen Iftar-Abende beinhalten sowohl spirituelle als auch unterhaltsame Programmpunkte und haben einen ganz besonderen Stellenwert bei den Eltern, da sie ein besonderes Gemeinschaftsgefühl ausdrücken.

Die Veranstaltung wird gemeinsam mit und für die Eltern der Kita organisiert und durchgeführt.

Datum : 13.03.2026	4 UStd.
Tag : Freitag	
Zeit : ab 18.00	
Ort : Familienzentrum Am Bilderstöckchen 60c, 50739 Köln	

Necibe Dumanoğlu, Erzieherin

FB26 69

Umgang mit Medien

Datum : 17.09.2026	2 UStd.
Tag : Donnerstag	
Zeit : 17.00 – 18.30	
Ort : Kita Ludwigsburger Str. 11, 50739 Köln	

Necibe Dumanoğlu, Erzieherin

FB26 70

Los geht's - Eltern & Kinder basteln Drachen und lassen sie steigen

Der Herbst bietet neben bunten Blättern, Kastanien und Nüsse sammeln eine ganz besondere Spielmöglichkeit an, die wohl jeder aus seiner/ihrer eigenen Kindheit noch kennt.

Drachen steigen lassen gehört zu einer der schönsten und beliebtesten Outdoor-Aktivitäten im Herbst. Doppelten Spaß haben Kinder, wenn sie zudem die Drachen auch noch mit den Eltern selbst zusammenbauen. Mit ein wenig handwerklichem Geschick lässt sich dies einfach und kostengünstig verwirklichen.

Drachen basteln / Drachen steigen lassen

Datum : 06.10.2026/13.10.2026	je 2 UStd.
Tag : dienstags	
Zeit : 16.00 – 17.30/15.00 – 16.30	
Ort : Kita Von-Ketteler-Straße 26, 51061 Köln	

Necibe Dumanoğlu, Erzieherin

FB26 71

Datum : 08.10.2026/15.10.2026	je 2 UStd.
Tag : donnerstags	
Zeit : 09.00 – 10.30/14.00 – 15.30	
Ort : Kita Picco Pänz, Piccoloministr. 262, 51067 Köln	

Necibe Dumanoğlu, Erzieherin

FB26 72

Datum : 19.10.2026/26.10.2026, montags	je 2 UStd.
Zeit : 11.00 – 12.30	
Ort : Familienhaus Chorweiler Nord. In den Räumen des „Familienhaus SKF Köln e.V.“ an der Weserpromenade	

Necibe Dumanoğlu, Erzieherin

FB26 73

Datum : 19.10.2026, Montag	3 UStd.
Zeit : 10.00 – 12.15	
Ort : Kolping-Bildungswerk Diözesanverband Köln e.V. James Krüss Grundschule	

Necibe Dumanoğlu, Erzieherin

FB26 74

Datum : 22.10.2026/29.10.2026	je 3 UStd.
Tag : donnerstags	
Zeit : 14.00 – 16.15	Kosten : 5 €
Ort : BFmF e.V.	

Necibe Dumanoğlu, Erzieherin

FB26 75

Datum : 03.11.2026/05.11.2026	je 2 UStd.
Tag : Dienstag/Donnerstag	
Zeit : 15.00 – 16.30	
Ort : Kita Ludwigsburger Str. 11, 50739 Köln	

Necibe Dumanoğlu, Erzieherin

FB26 76

Mutter-Kind-Treff in der Bibliothek

Dieses Treffen ermöglicht Familien mit Fluchterfahrung, insbesondere Mutter und Kind, in der Bibliothek gemeinsam in die Bücherwelt einzutauchen. Hierbei können Bücher vorgelesen, Gesellschaftsspiele gespielt oder gebastelt werden.

Datum : ab 08.01.2026	je 3 UStd.
Tag : alle 2 Wochen donnerstags	
Zeit : 16.00 – 18.15	
Ort : Zentral-Bibliothek	

Assia Daoudi,

Dipl. Literaturwissenschaften/Elternbegleiterin

FB26 77

Zeit für uns! – Eltern-Time

Wir laden Sie herzlich zu unserer „Eltern-Time“ ein, wo Fragen über die Entwicklung und Erziehung der Kinder in einer angenehmen, geselligen Atmosphäre mit Kaffee und Kuchen besprochen werden.

Unsere erfahrene Fachkraft Necibe Dumanoğlu wird Sie dabei mit Rat und Tat begleiten.

Gerne können Sie Vorschläge und Themen mitbringen, die Sie gemeinsam besprechen können.

Wir freuen uns auf Sie!

Datum :	ab 06.01.2026	je 2 UStd.
Tag :	jeden ersten Dienstag im Monat	
Zeit :	15.00 – 16.30	
Ort :	BFmF e.V.	

Necibe Dumanoğlu, Erzieherin

FB26 78

Glühwürmchen-Exkursion

Um die geheimnisvollen Naturwesen des Parks zu entdecken, treffen wir uns kurz vor Einbruch der Dämmerung, um 20:45 Uhr, auf dem Parkplatz des Wildparks Dünnwald.

Bitte bringen Sie eine Taschenlampe oder Stirnlampe, Getränke und Snacks mit und tragen Sie helle Kleidung oder reflektierende Elemente, die den Wetterbedingungen entsprechen, um besser sichtbar zu sein.

Aufgrund von Wetterlage, Uhrzeit und Entwicklungsstand der Insekten besteht keine Garantie, dass Glühwürmchen an diesem Tag gesichtet werden.

Zielgruppe sind Familien mit Kindern ab 3 Jahren

Datum :	19.06.2026, Freitag	3 UStd.
Zeit :	20.45 – 23.00	
Ort :	Dünnwalder Wildpark	

Necibe Dumanoğlu, Erzieherin

FB26 79

Spaziergang im Wald

Unsere Kinder leiden immer häufiger unter Reizüberflutung und an Konzentrationsschwäche.

Wissenschaftler fanden heraus, dass bereits ein täglicher 20-minütiger Spaziergang durch einen grünen Park oder Wald beruhigend wirken und die Konzentration verbessern kann.

Wir möchten gemeinsam mit Kindern und Eltern die beruhigende Wirkung eines solchen Spaziergangs erfahren.

Datum :	ab 30.01.2026	je 4 UStd.
Tag :	jeden letzten Freitag im Monat	
Zeit :	14.30 – 17.30	
Ort :	Lindenthaler Stadtwald	

Necibe Dumanoğlu, Erzieherin

FB26 80

Datum :	04.05. – 13.07./ 07.09. – 19.10.2026	je 4 UStd.
Tag :	montags	
Zeit :	14.30 – 17.30	
Ort :	Blücherpark	

Necibe Dumanoğlu, Erzieherin

FB26 81

Datum :	15.06.2026	4 UStd.
Tag :	Montag	
Zeit :	14.00 – 17.00	
Ort :	Familienzentrum Am Bilderstöckchen 60c, 50739 Köln	

Necibe Dumanoğlu, Erzieherin

FB26 82

Wer betreut mein Kind, wenn ich keinen Kita-Platz habe?

Wir informieren Eltern darüber, wie sie einen Tagespflegeplatz für ihr Kind bekommen können.

Weitere Informationen auf Anfrage

Ansprechpartnerin

Anne Schulte-Bensaid, kita.amana@bmf-f-koeln.de

Möchten Sie Tagesmutter/ Tagesvater werden?

Wir informieren Interessierte über die Qualifizierung zu Tageseltern.

Datum : 14.05.2026	2 UStd.
Tag : Donnerstag	
Zeit : 16.00 – 17.30	

Anne Schulte-Bensaid,
Dipl. Sozialpädagogin

FB26 83

Datum : 12.11.2026	2 UStd.
Tag : Donnerstag	
Zeit : 16.00 – 17.30	

Anne Schulte-Bensaid,
Dipl. Sozialpädagogin

FB26 84

Veranstaltungen in Kooperation mit dem Familienzentrum Amana

Little Bird - Wie bekomme ich einen Kindergartenplatz für mein Kind?

Sie möchten Ihr Kind in der Kita anmelden, wissen aber nicht wie? Dann sind Sie in dieser Veranstaltung richtig. Hier wird Ihnen die Online-Anmeldung über Little Bird erklärt.

Datum : 15.01.2026	2 UStd.
Tag : Donnerstag	
Zeit : 15.00 – 16.30	

Anne Schulte-Bensaid,
Dipl. Sozialpädagogin

FB26 85



Veranstaltungen in Kooperation mit dem Familienzentrum Amana

Achtsamkeit in der Natur

Ein Kurs zur Förderung der mentalen Gesundheit von Müttern. Die Natur ist ein Ort der Entspannung und der Achtsamkeit. Wir bieten Spaziergänge in der Natur an und gestalten diese mit kleinen Achtsamkeitsübungen. Die bewusste Wahrnehmung des Moments und die Entschleunigung liegen dabei im Fokus. Ort wird bekanntgegeben.

Datum : 27.04.2026/29.04.2026	je 3 UStd.
Tag : Montag/Mittwoch	
Zeit : 10.15 – 12.30	

Assia Daoudi, (in Arabisch)
Natur- und Achtsamkeitstrainerin

FB26 86

Datum : 04.05.2026/11.05.2026	je 3 UStd.
Tag : montags	
Zeit : 14.00 – 16.15	

Necibe Dumanoğlu, (in Türkisch)
Natur- und Achtsamkeitstrainerin

FB26 87

Datum : 12.05.2026/13.05.2026	je 3 UStd.
Tag : Dienstag/Mittwoch	
Zeit : 10.15 – 12.30	

Sanela Babić, (in Bosnisch)
Natur- und Achtsamkeitstrainerin

FB26 88

Datum : 19.05.2026/20.05.2026	je 3 UStd.
Tag : Dienstag/Mittwoch	
Zeit : 10.15 – 12.30	

Hatice Kara
Natur- und Achtsamkeitstrainerin

FB26 89

Datum : 21.05.2026/22.05.2026	je 3 UStd.
Tag : Donnerstag/Freitag	
Zeit : 10.15 – 12.30	

Funda Karaca,
Natur- und Achtsamkeitstrainerin

FB26 90



Achtsamkeit für Mütter mit mindful mums – Online Community

Ein Kurs zur Förderung der mentalen Gesundheit von Müttern. Ziel ist ein ehrlicher Austausch und das Üben von Achtsamkeit im Mama-Alltag, insbesondere viele kurze „mamataugliche“ Übungen, die zur Entspannung und Stressreduktion im Alltag führen. Sowohl frischgebackene als auch erfahrene Mamas sind willkommen!

Wir treffen uns online. Bitte um Anmeldung per Mail an mindfulmums@web.de

Datum : ab 14.01.2026	je 1 UStd.
Tag : alle zwei Wochen, mittwochs	
Zeit : 09.30 – 10.15	

Nurcan Gottschalk,
Wirtschaftspsychologin, Natur- und Achtsamkeitstrainerin

FB26 91

Achtsamkeit für Mütter mit mindful mums

Ein Kurs zur Förderung der mentalen Gesundheit von Müttern. Ziel ist ein ehrlicher Austausch und das Üben von Achtsamkeit im Mama-Alltag, insbesondere viele kurze „mamataugliche“ Übungen, die zur Entspannung und Stressreduktion im Alltag führen. Sowohl frischgebackene Mamas als auch erfahrene Mamas sind willkommen!

Wer vorher reinschnuppern möchte, kann mittwochs am online-Kurs teilnehmen.

Datum :	09.04. – 28.05.2026	je 3 UStd.
Tag :	donnerstags, 8 Wochen Kurs	
Zeit :	09.00 – 11.15	

Nurcan Gottschalk,

Wirtschaftspsychologin, Natur- und Achtsamkeitstrainerin

FB26 92

Wenn die Seele Unterstützung braucht – Anzeichen erkennen und Wege zur Psychotherapie finden

In diesem Seminar erfahren Eltern, welche Anzeichen darauf hindeuten können, dass ihr Kind psychotherapeutische Unterstützung braucht. Es wird aufgezeigt, wie sie Belastungen erkennen, richtig ansprechen und geeignete Hilfe finden können. Zudem lernen Eltern verschiedene Therapieformen kennen und erhalten praktische Hinweise, wie der Weg zur passenden Unterstützung gelingt.

Datum :	20.01.2026	2 UStd.
Tag :	Dienstag	
Zeit :	10.00 – 11.30	

Hanife Işık,

approbierte Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin

FB26 93

Arabisch – Umgangssprache

Möchten Sie sich auf Arabisch unterhalten?

Brauchen Sie Arabisch für Ihre Arbeit? In diesem Kurs lernen Sie wichtige Wörter und den Satzbau.

Im Vordergrund steht die Kommunikation.

Datum :	ab Januar 2026	je 2 UStd.
Tag :	wird bekanntgegeben	
Zeit :	wird bekanntgegeben	
Kosten :	wird bekanntgegeben	

Saliha Taş, Islamwissenschaften (M.A.)

FB26 94

Die Polizei klärt auf: So schützen Sie sich vor Diebstahl und Einbruch!

Ein Fenster auf Kippe, eine offene Balkontür, ein einfaches Schloss an der Wohnungstür, eine ständig offenstehende Haustür können schnell als Einladung von Einbrechern gesehen werden. Was können wir tun, um unsere Wohnungen, Autos und anderes Eigentum vor Einbruch und Diebstahl zu schützen? Welche Verhaltensweisen und technische Ausrüstung gibt es zum Schutz?

Über diese und andere Fragen informiert uns die Polizei.

Datum :	wird bekanntgegeben	2 UStd.
Tag :	Mittwoch	
Zeit :	10.00 – 12.15	

N.N.

FB26 95

Elternstart NRW

Mein Baby ist endlich da – Hurraaa!

Liebe Eltern,

herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Babys. Nun beginnt eine sehr aufregende und ebenso verantwortungsvolle Zeit für Sie. Diese Verantwortung wird Sie nun Ihr Leben lang begleiten. Einmal Eltern – immer Eltern! Wir wollen Sie in dieser wichtigen Phase im Rahmen des Projekts „Elternstart NRW“ unterstützen und begleiten. Sie erhalten Informationen rund um die kindliche Entwicklung, Ihre Rolle als Eltern und vieles mehr. Das Angebot richtet sich an Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr und ist kostenlos.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann sind Sie mit Ihrem Baby herzlich eingeladen!

Offener Treff Elternstart NRW

Datum :	07.01. – 15.07.2026	je 2 UStd.
Tag :	alle zwei Wochen mittwochs	
Zeit :	09.30 – 11.00	

Seher Kurtar

FB26 96

Datum :	05.01. – 06.07.2026	je 2 UStd.
Tag :	alle zwei Wochen montags	
Zeit :	14.00 – 15.30	

Seher Kurtar

FB26 97

Datum :	19.01. – 13.07.2026	je 2 UStd.
Tag :	alle zwei Wochen montags	
Zeit :	14.00 – 15.30	

Seher Kurtar

FB26 98

gefördert durch:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Datum :	02.09. – 09.12.2026	je 2 UStd.
Tag :	alle zwei Wochen mittwochs	
Zeit :	09.30 – 11.00	

Seher Kurtar

FB26 99

Datum :	07.09. – 21.12.2026	je 2 UStd.
Tag :	alle zwei Wochen montags	
Zeit :	14.00 – 15.30	

Seher Kurtar,

Hebamme B.Sc., Still- und Laktationsberaterin,
Prävention und Gesundheitspsychologie M.Sc.,
Psychologische Beratung und Betreuung

FB26 100

Elternkompetenzkurs FuN – Familie und Nachbarschaft

Haben Sie Lust, mit der Familie im Kreise anderer Familien die Freude am gemeinsamen Spiel und Gespräch kennenzulernen? In diesem Seminar geht es um die Stärkung des inneren Zusammenhalts der Familie und die Stärkung der Familie in ihrem sozialen Umfeld. Unter Anleitung der Pädagoginnen werden neue Kontakte geknüpft, die Verständigung in Familien gefördert, der Familienstress vermindert und der Familienzusammenhalt gestärkt.

Datum :	02.06. – 14.07.2026	je 4 UStd.
Tag :	dienstags	
Zeit :	09.30 – 12.30	
Ort :	Familienzentrum Am Bilderstöckchen 60c, 50739 Köln	

Necibe Dumanoglu, Erzieherin

FB26 101

Reden, zuhören, verstehen – Kommunikation in der Familie und Partnerschaft

Im Familienalltag prallen oft unterschiedliche Bedürfnisse, Erwartungen und Gefühle aufeinander – besonders zwischen Eltern als Paar. Kleine Missverständnisse können sich schnell zu größeren Konflikten entwickeln. In diesem Seminar geht es darum, typische Kommunikationsfallen zu erkennen und Wege zu finden, Gespräche klarer, respektvoller und verständnisvoller zu führen. So kann Kommunikation wieder verbinden – im Alltag, als Paar und in der Familie.

Datum : 27.03.2026	2 UStd.
Tag : Freitag	
Zeit : 14.00 – 15.30	

Emine Arslan-Bilgin

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin B.A.,
Systemische Beraterin (DGSF)

FB26 102

Rechtsberatung für Mütter

Bei dieser Veranstaltung haben Mütter die Möglichkeit, ihre rechtlichen Fragen zu stellen (Kindergeld, Erziehungsurlaub, Mutterschutz, Scheidung, etc.).
Eine Rechtsanwältin gibt Antworten und zeigt Lösungswege auf.

Datum : einmal im Monat	je 2 UStd.
Tag : wird bekanntgegeben	
Zeit : wird bekanntgegeben	

Emine Beytekin, Rechtsanwältin

FB26 103

Bildschirmzeit verwalten (in türkischer Sprache) Ekran zamanını yönetmek: çocuklarda dikkat, öğrenme ve duygu dengesi

Günümüzde ekranlar, çocukların dikkat, öğrenme ve duygusal gelişim süreçlerini doğrudan etkiliyor. Amacımız ekranı düşman ilan etmek değil, onu doğru yönetmeyi öğrenmek. Bu seminerde, çocuklarımızın dijital dünyada daha dengeli, bilinçli ve sağlıklı kalabilmeleri için bilimsel temelli ve uygulanabilir yolları paylaşacağız.

Datum : 07.07.2026	2 UStd.
Tag : Dienstag	
Zeit : 10.00 – 11.30	

Yüce Seyfi,

Kindheitspädagogin (B.A.)

FB26 104

Die spannende Welt der ersten Jahre (0-6 Jahre)

Kinder entwickeln sich in den ersten sechs Lebensjahren mit beeindruckender Geschwindigkeit. Dieses Seminar lädt dazu ein, die Entwicklungsschritte besser zu verstehen und Ideen mitzunehmen, wie Sie Ihr Kind liebevoll und alltagsnah begleiten können.

Datum : 06.11.2026	2 UStd.
Tag : Freitag	
Zeit : 14.00 – 15.30	

Emine Arslan-Bilgin

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin (B.A.),
Systemische Beraterin (DGSF)

FB26 105

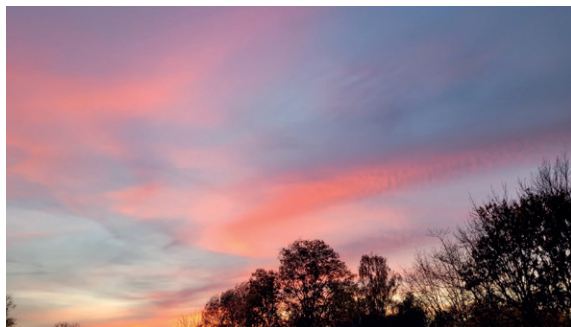
Wenn die Nacht keine Ruhe bringt - Schlaflosigkeit im Familienalltag

Schlafmangel gehört für viele Eltern zum Alltag, doch dauerhafte Schlaflosigkeit kann Körper und Seele stark belasten. In diesem Seminar sprechen wir über die Ursachen von Schlafproblemen im Familienleben und darüber, wie Stress, Sorgen und Überforderung den Schlaf beeinflussen. Sie erhalten Impulse, wie Sie wieder zu mehr Ruhe finden und kleine Veränderungen im Alltag große Wirkung zeigen können.

Datum : 03.02.2026	2 UStd.
Tag : Dienstag	
Zeit : 16.00 – 17.30	

Dr. Emine Seçmez,
Psychologin

FB26 106



Haushaltskasse führen

Reichen die Einnahmen nicht aus, um alle Ausgaben zu decken? Haben Sie all Ihre Sozialleistungsansprüche ausgeschöpft? Dann ist es sehr wichtig, den Überblick nicht zu verlieren. Dafür ist das Führen einer Haushaltskasse immer sehr hilfreich.

In dieser Veranstaltung erlernen Sie eigenständig eine Haushaltskasse zu führen und prüfen mit Unterstützung, ob Sie alle Ihnen zustehenden Sozialleistungen ausgeschöpft haben.

Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Datum : 12.03.2026 / 09.07.2026	je 2 UStd.
Tag : Donnerstag	
Zeit : 15.00 – 16.30	

Sevgi Şentürk, Dipl. Ökonomin/
zert. Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberaterin

FB26 107

Weiterführende Schulen

Wir informieren Sie über das deutsche Bildungssystem und die Schwerpunkte der weiterführenden Schulen.

Datum : 20.04.2026, Montag	3 UStd.
Zeit : 10.00 – 12.15	
Ort : Kolping-Bildungswerk Diözesanverband Köln e.V. James Krüss Grundschule	

Necibe Dumanoglu, Erzieherin

FB26 108

Datum : 23.04.2026, Donnerstag	2 UStd.
Zeit : 15.30 – 17.00	
Ort : Kita Picco Pänz, Piccoloministr. 262, 51067 Köln	

Necibe Dumanoglu, Erzieherin

FB26 109

Ebru-Kunst: Osmanische Aquarell-Malerei für Mütter und Kinder

Die Ebru-Kunst – Osmanische Aquarell-Malerei ist so beeindruckend wie kinderleicht! Haben Sie Lust auf Wasser zu malen? Bei der Ebru-Kunst können Sie mit ausgewählten, natürlichen Farben beliebige Muster auf dem Wasser bilden, eine Tulpe oder sogar eine Rose entstehen lassen. Dazu nutzen Sie einen Marmorier-Pinsel, einen speziellen Kamm und einen besonderen Stab. Wenn Sie mit dem Malen auf dem Wasser fertig sind, wird das zauberhafte Ergebnis schließlich auf ein Blatt Papier übertragen.

Ist das denn nicht schwierig? Das ist das Schöne an der Ebru-Malerei. Es ist für jeden, Klein und Groß möglich damit zu beginnen und erste sehenswerte Kunstwerke zu gestalten.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Wir laden Sie herzlichst ein, auch diese wunderbare, sinnliche Erfahrung zu machen.



Datum : 10.01.2026	3 UStd.
Tag : Samstag	
Zeit : 13.00 – 15.15	
Ort : Kita Amana	Kosten: 35 €

Hatice Kara, Motopädin

FB26 110

Väter-Treff

Der Väter-Treff ist ein spezielles Angebot für arabischsprachige Väter, in dem Themen wie Erziehung, Eltern-Kind-Beziehung, Familienstrukturen, Ehe und Partnerschaft in der neuen Heimat Deutschland behandelt werden.

Datum : 13.01. – 14.07.2026	54 UStd.
Tag : dienstags	
Zeit : 17.00 – 19.15	

Feras Afaghani, (in Arabisch)

FB26 111

Datum : 08.09. – 15.12.2026	54 UStd.
Tag : dienstags	
Zeit : 17.00 – 19.15	

Feras Afaghani, (in Arabisch)

FB26 112



Hurra, wir werden/sind Großeltern!

Großeltern werden - sind wir jetzt alt?

„Oma / Opa“- irgendwie führt der neue Status einem das eigene Alter ganz deutlich vor Augen. Natürlich kann niemand die Zeit zurückdrehen, doch die meisten Großeltern blühen richtig auf und fühlen sich noch einmal jung.

Sie wollen perfekte Großeltern werden und die werdenden Eltern unterstützen. Doch was ist sinnvoll und was zu viel?

Lassen Sie uns zusammenkommen und uns bei Kaffee und Kuchen in einer gemütlichen Atmosphäre austauschen.

Datum : ab 06.02.2026	je 3 UStd.
Tag : jeden ersten Freitag im Monat	
Zeit : 11.30 – 13.45	

Necibe Dumanoğlu, Erzieherin

FB26 113



Oma erzählt

حكايات جدتي

عزيزتي الجدة

نلتقي في جو من المحبة نحتسي الشاي والقهوة ,

فنستمع ونستمع بحكايات زمان.

حضور أولادنا محور اهتمامنا في سماع الحكاية .

مرحبا بكن

Arabische Seniorinnen erzählen Jugendlichen von ihrer eigenen Jugend, ihrer Heimat, ihren Anfangsjahren in Deutschland, von ihren Erlebnissen, Erfahrungen und von ihren Wünschen und Träumen.

Datum : wird bekanntgegeben	je 3 UStd.
Tag : montags	
Zeit : nach Vereinbarung	

Assia Daoudi, (in Arabisch),
Dipl. Literaturwissenschaftlerin/Elternbegleiterin

FB26 114

Kinder sicher begleiten - Teil 1

Erste Hilfe Kind-Einführungsworkshop

Unfälle bei Kindern stellen im Alltag eine ständige Gefahr dar. Dabei ist es bekannt, dass viele dieser Unfälle durch richtiges Verhalten und einfache Vorsorgemaßnahmen verhindert werden können. Indem Sie sich über potenzielle Gefahrenquellen und häufige Verletzungsmuster bei Kindern informieren, können Sie Ihren Nachwuchs schützen und ihm gleichzeitig die Möglichkeit geben, sich sicher und frei zu entfalten. **Kinder benötigen keine überängstlichen Eltern, sondern solche, die gut informiert sind.**

Da Notfälle oft plötzlich und unerwartet auftreten, ist es sinnvoll, sich frühzeitig Wissen anzueignen, um im Ernstfall schnell und effektiv Erste Hilfe leisten zu können. Gerade in den ersten Minuten können gezielte Handlungen entscheidend sein. Unser Workshop „Erste Hilfe am Kind/ Kindernotfälle“ vermittelt Ihnen anhand praktischer Beispiele und Übungen, wie Sie im Ernstfall Ihrem Kind oder Baby effektiv helfen können. Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, insbesondere an (Groß-)Eltern aller Altersgruppen.

Themenschwerpunkte:

- Kindernotfälle erkennen
- Verhalten im Notfall
- Notfallmaßnahmen bei Verschlucken/Ersticken
- Reanimation bei Kindern
- Reanimation bei Säuglingen
- Plötzlicher Kindstod (SIDS)

Datum : 14.04.2026	5 UStd.
Tag : Dienstag	
Zeit : 09.00 – 13.00	

Tayfun Tilikik,

FB26 115

European Paediatric Advanced Life Support (EPALS) Provider

Kinder sicher begleiten - Teil 2

Erste Hilfe am Kind-Vertiefungsworkshop

In dem Vertiefungsworkshop geht es um folgende Themenschwerpunkte:

- Hausapotheke,
- gefährliche Spielzeuge,
- gefährliche Haushaltsmittel:
- Vergiftungen, Verbrennungen,
- Gehirnerschütterung,
- Umgang mit Fieber/Fieberkrampf,
- sicher schwimmen mit Kindern:
- Ertrinken vermeiden,
- vor Sonne schützen,
- Zahnunfälle,
- Zeckenentfernung,
- Infektionen vorbeugen



Datum : 21.04.2026	5 UStd.
Tag : Dienstag	
Zeit : 09.00 – 13.00	

Tayfun Tilikik,

FB26 116

European Paediatric Advanced Life Support (EPALS) Provider

Marie, Murat & Co.

Vielfalt der Religionen und Kulturen in Kita und Kindertagespflege
Eintägige Kompakt-Fortbildung



Wir leben in einer bunten und vielfältigen Gesellschaft. Menschen aus verschiedenen Kulturen und Religionen leben Tür an Tür. Auch in der Kita und Kindertagespflege spiegelt sich diese Vielfalt wider. Je mehr Wertschätzung den Kindern, ihrer Familienkultur, ihrer Herkunft, Sprache und Religion entgegengebracht wird, umso mehr Selbstvertrauen können Kinder entwickeln. Wir haben die bisherige Fortbildung „Marie und Murat“, als eintägige Kompakt-Fortbildung neu konzipiert und laden Sie herzlich zur Teilnahme ein!

Besonderheiten unserer Fortbildung:

- Interreligiöses Team aus erfahrenen Referentinnen
- Wir arbeiten praxisorientiert mit Fokus auf verschiedenen Lernebenen:
- **Wissensebene:** Hintergrundinformationen zu verschiedenen Religionen mit Schwerpunkt Islam, Verbindungen zwischen den Religionen, Praxisbezug zur Kita und Kindertagespflege
- **Haltungsebene:** Sensibilisierung für die Vielfalt der Kulturen und Religionen
- **Handlungsebene:** Konkrete Ideen und Materialien für interreligiöse Projekte, Zeit für Austausch mit Kolleg:innen
- Besonderer Veranstaltungsort: Wir sind an diesem Tag zu Gast im muslimischen Familienzentrum mit eigener U3-Kita in Köln-Ehrenfeld

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

Anmeldung bitte bis zum 13.04.2026 an Britta Köllejan, britta.koellejan@erzbistum-koeln.de, Tel.: 0221-1642-7200

Eine Fortbildung in Kooperation von: FamilienForum Köln Deutz-Mülheim, Kath. Familienbildung Köln e.V., Fachbereich Dialog des Erzbistums Köln Begegnungs- und Fortbildungszentrum muslimischer Frauen (BFmF) e.V., Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e.V.

Datum :	21.04.2026, Dienstag	8 UStd.
Zeit :	09.30 – 16.30	
Ort :	BFmF e.V., Liebigstr. 120 b, 50823 Köln	

Anna-Maria Fischer,

Diplomtheologin, Islam- und Religionswissenschaftlerin

Hanım Ezder, Pädagogin und Islamwissenschaftlerin (M.A.)

FB26 117

Kinderlieder im Wandel – Vielfalt statt Ausgrenzung

Viele traditionelle Kinderlieder stammen aus einer Zeit, in der diskriminierende Begriffe und Stereotype selbstverständlich waren. Heute wirken sie jedoch verletzend und transportieren Bilder, die nicht mehr zu einer diskriminierungssensiblen Pädagogik passen. In dieser Fortbildung setzen wir uns kritisch mit Kinderliedern und Reimen auseinander, reflektieren deren Wirkung und können selbst zeitgemäße Alternativen entwickeln. Ziel ist es, Kinder in ihrer Vielfalt wertschätzend zu begleiten – auch im gemeinsamen Singen.

Datum :	15.04.2026	3 UStd.
Tag :	Mittwoch	
Zeit :	16.30 – 18.45	

Natascha Fröhlich,

Islamwissenschaftlerin, Interkulturelle Trainerin

FB26 118

Mehrsprachigkeit als Ressource „Translanguaging am Beispiel Kita Amana“

Viele Kinder wachsen heute mit mehr als einer Sprache auf. Translanguaging eröffnet dabei neue Möglichkeiten, Sprachen im Alltag flexibel und selbstverständlich einzusetzen. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie mehrsprachige Kinder stärken, ihre Ressourcen sichtbar machen und eine wertschätzende Sprachkultur in der Kita fördern können. Gemeinsam schauen wir uns praxisnahe Ansätze an, die den pädagogischen Alltag bereichern.

Datum :	29.09.2026	3 UStd.
Tag :	Dienstag	
Zeit :	15.00 – 17.15	

Nilgün Filiz,

Soziale Arbeit/Sozialmanagement (M.A.)/Mediatorin

FB26 119

Ausbildung zur „Natur-Meditationslehrer:in“

In dieser Ausbildung zum/zur Natur-Meditationslehrer:in erlernen Sie verschiedene Techniken, mit denen Sie Ihren Klient:innen einen wirklichen Kontakt zur Natur und innerliche Ruhe schenken können.



Die Praxis der Meditation in der Natur kann die Konzentrationsfähigkeit verbessern, da sie eine Umgebung bietet, die weniger Ablenkungen und Störungen bietet als städtische Gebiete.

Die natürliche Umgebung und die Ruhe der Natur können dazu beitragen, Stress abzubauen und das Nervensystem zu beruhigen. Die frische Luft und die Bewegung in der Natur können die körperliche Gesundheit verbessern, indem sie das Immunsystem stärken und die Atmung fördern.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie einen entsprechenden Rahmen für Meditationen in der Natur schaffen und Sie erhalten einen umfassenden Einblick in verschiedene Meditationstechniken, um später eigene Anleitungen durchzuführen.

In Kooperation mit „Deutsche Akademie für Waldbaden & Gesundheit“ und als Bildungsurlaub anerkannt.

Datum : 20.04. – 22.04.2026	je 8 UStd.
Tag : Montag – Mittwoch	
Zeit : 09.00 – 16.15	
Kosten : 399 €	

Sabine Fuchs,

FB26 120

Kursleiterin Waldbaden und Aufbaumodule/Natur-Resilienz/
Natur-Achtsamkeit/Natur-Meditation/Bildungsurlaube

„Natur- & Achtsamkeitstrainer:innen“

Mit der Ausbildung gilt es, die Achtsamkeit im Alltag zu verankern und das Selbstmitgefühl zu trainieren. Die gesamte Ausbildung basiert auf einem ganzheitlichen und wissenschaftlichen Verständnis von Achtsamkeit und entwickelt die Kompetenzen für die Vermittlung und den Transfer in den Alltag. Vor allem die Wahrnehmung im Augenblick wird durch die Achtsamkeit geschult. Dafür erhalten Sie ausführliche Seminar- und Übungsmaterialien. Ein Schwerpunkt dabei ist die Selbsterfahrung. Sie erfahren, wie Achtsamkeit in der Natur



- den Zugang zu Körper, Geist und Seele schult
- Krisensituationen analysiert und in lösungsorientiertes Handeln umsetzt
- natürliche Phänomene und Resonanzen für Persönlichkeitsentwicklung und Lösungsfindung nutzt

Außerdem erfahren Sie neue Impulse, die auch zur Weiterentwicklung Ihrer bisherigen Angebote dienen können. Sie erhalten ein Zertifikat als Natur- & Achtsamkeitstrainer:in.

In Kooperation mit „Deutsche Akademie für Waldbaden & Gesundheit“ und als Bildungsurlaub anerkannt.

Datum : 02.11. – 04.11.2026	je 8 UStd.
Tag : Montag – Mittwoch	
Zeit : 09.00 – 16.15	
Kosten : 399 €	

Sabine Fuchs,

FB26 121

Kursleiterin Waldbaden und Aufbaumodule/Natur-Resilienz/
Natur-Achtsamkeit/Natur-Meditation/Bildungsurlaube

Basisbildung für Migrantinnen/ Vorbereitungskurs für den Besuch der Hauptschule



Teilnehmerinnen unserer Klassen (2023/2024) mit ihren Lehrerinnen

Dieser Kurs ist für Frauen mit Migrationshintergrund im Alter von 18 bis 45 Jahren. Voraussetzung zur Teilnahme sind deutsche Sprachkenntnisse auf B1-Niveau. In diesem Kurs werden die Deutschkenntnisse intensiv gefördert und Basiskenntnisse in den Fächern Biologie, Mathematik, Geschichte sowie Berufskunde vermittelt. Die Teilnehmerinnen erhalten Wissen und Unterstützung, um ihren Alltag selbständig zu bewältigen und können bei entsprechender Motivation und Mitarbeit im Folgejahr den Kurs zum Hauptschulabschluss nach Klasse 9 besuchen.

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

Voraussetzungen

- Deutschkenntnisse auf B1-Niveau
- Motivation

Kursdauer

01.09.2025 – 16.07.2026 (laufender Kurs)

07.09.2026 – 15.07.2027 (neuer Kurs)

Unterrichtszeiten

Mo. – Do.: 09.00 – 12.15 Uhr
(ca. 748 UStd.)

Sollten Sie Interesse an diesem Kurs haben, sprechen Sie uns gerne an. Anmeldungen sind ab März 2026 möglich.

Ansprechpartnerinnen

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

FB26 122

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





Muslimisches Frauen bildungs werk Köln



„Auch wenn du wüsstest, dass der Tag des Jüngsten Gerichts morgen kommt, pflanze den letzten Setzling, den du hast.“ Prophet Muhammad (Friede sei mit ihm) in Bukhari, al-Adab al-Mufrad.



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

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Der nebenstehende Hadith (Überlieferung) des Propheten Muhammad (Friede sei mit ihm), ruft uns dazu auf, auch angesichts des nahenden Weltuntergangs noch einen Setzling in die Erde zu pflanzen.

Die vergangenen fünf Jahre haben sehr viele Veränderungen in unser aller Leben gebracht. Wir haben gelernt, mit ihnen zu leben und neue Wege gefunden, unser Leben zu gestalten.

So wie der Setzling dem Weltuntergang trotzt, so sollten wir diesen schwierigen Zeiten trotzen, mit Worten und Taten. Nur so können wir aktiv die Veränderungen herbeiführen, die wir uns wünschen und etwas Großartiges schaffen. Lassen wir uns von positiven Prämissen leiten, Mut fassen und Neues wagen!

Mit unserem Kursangebot für das Jahr 2026 möchten wir Ihnen sowohl bewährte als auch neue Ideen nahebringen, Sie durch theoretische Inputs wie praktische Übungen begeistern.

Seien Sie eingeladen, unser Programm durch Ihre aktive Mitwirkung in Form von Teilnahmen, konstruktiven Rückmeldungen und eigenen Ideen und Vorschlägen mitzugestalten und zu bereichern!



Ihre Birsen Ürek

Leiterin „Muslimisches Frauenbildungswerk Köln“

Nein zu Gewalt an Frauen!



Muslimisches Frauenbildungswerk

Deutsche Sprache	
Integrationskurse mit Alphabetisierung	24
Zweitschriftlernerkerse	27
Schulabschluss	
Grundbildung mit Erwerbswelterfahrung HSA Kl. 9	94
Gesprächskreise	
MiA-Kurse - Gesprächskreise für Frauen	96
Frauencafés	
Frauencafés	98
Gesellschaft	
Reisen & Speisen - Eine kulinarische Entdeckungsreise um die Welt	103
„Nein zu Gewalt an Frauen!“ jetzt und hier – immer und überall!	104
Gewaltprävention und Selbstschutz im Alltag – Für Frauen	105
Gewaltprävention und Selbstschutz im Alltag – Für Männer	106
Göç ve Demans - Migration und Demenz (in türkischer Sprache)	107
Türkisches Literaturcafé - Suzan 'la edebiyat ve tarih keyfi	108
Unsere Powerfrauen treffen sich	
Anlässlich des Weltfrauentags am 08.03.2026	109
Fit mit BFmF - Wochenende für Frauen im schönen	
Much im Bergischen Land	110
Entspannungstage für Frauen	111
Nähkurs für Frauen - „Kreativ mit Nadel & Faden“	112
Besuch im Landtag	113
Senioren	
Bestens versorgt im Alter	114
BIAF - Frauentreff für türkischsprachige Seniorinnen	
Bilderstöckchen Hanımlar Sohbet Grubu	115
Dialog und Religion	
Interreligiöser und interkultureller Dialog im BFmF e.V.	116
Komm! Komm! Wer du auch bist!	117
Gesundheit	
Gehirntraining durch Bewegung	118
Mein Körper verändert sich/ Die Menopause und ihre Folgen	119
Schwimmen für Frauen/Fahrrad fahren lernen für	
Frauen und Mädchen	120
Fortbildung für Fachkräfte	
Schätze der Weltreligionen	
Ein interreligiöser Oasentag mit allen Sinnen	121
Überschuldung - Existenzsicherung	122
Fortbildung für Fachkräfte in der Beratung	122
Finanzen	
Informationsveranstaltung für Verbraucherinsolvenzverfahren	124

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

27.08.2025 – 17.07.2026 (laufender Kurs)

02.09.2026 – 16.07.2027 (neuer Kurs)

Unterrichtszeiten

Mo. – Fr.: 09.00 – 14.00 Uhr

(ca. 1554 UStd.)

Sollten Sie Interesse an diesem Kurs haben, sprechen Sie uns gerne an. Anmeldungen sind ab März 2026 möglich.

Ansprechpartnerinnen

Dr. Gülcan Özcan / Birsan Ürek (M.A.)

hsa@bfmf-koeln.de

FR26 20

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. – 29.04.2026	51 UStd.
Tag : mittwochs	
Zeit : 12.30 – 14.45	

Assia Daoudi

FR26 21

Datum : 07.01. – 29.04.2026	51 UStd.
Tag : mittwochs	
Zeit : 10.00 – 12.15	

N.N.

FR26 22

Datum : 04.02. – 27.05.2026	51 UStd.
Tag : mittwochs	
Zeit : 12.30 – 14.45	

Eman Jami-Hassen

FR26 24

Datum : 04.02. – 27.05.2026	51 UStd.
Tag : mittwochs	
Zeit : 12.30 – 14.45	

Emine Söyleyenoğlu

FR26 25

Datum : 05.02. – 04.06.2026	51 UStd.
Tag : donnerstags	
Zeit : 18.00 – 20.15	

Dr. Gülcan Özcan

FR26 23

Datum : 24.08. – 14.12.2026	51 UStd.
Tag : montags	
Zeit : 12.30 – 14.45	

Emine Söyleyenoğlu

FR26 26

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 sohbete ne dersiniz?

İlginizi çektiyse, arkadaşlarınızla birlikte bekleriz!

Datum : 27.01. – 15.12.2026	je 3 UStd.
Tag : jeden letzten Dienstag im Monat	
Zeit : 10.00 – 12.15	

Handan Tekin

FR26 27



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 : 28.01. – 16.12.2026	je 3 UStd.
Tag : jeden letzten Mittwoch im Monat	
Zeit : 10.00 – 12.15	

Assia Daoudi

FR26 28

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 : 06.02. – 04.12.2026	je 2 UStd.
Tag : jeden ersten Freitag im Monat	
Zeit : 14.30 – 16.00	

N.N.

FR26 29



Afghanisches Frauencafé

زنان عزیز،
ما زنان افغان میخواهیم که ماهی یک بار با هم ملاقات کنیم تا در مورد زندگی خود در
جرمنی با قهوه و کلهچه ها صحبت کنیم و معلومات مفید را تبادل کنیم.

Datum : 30.01. – 18.12.2026	je 2 UStd.
Tag : jeden letzten Freitag im Monat	
Zeit : 14.30 – 16.00	

N.N.

FR26 30

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 09.01.2026	je 3 UStd.
Tag : alle zwei Wochen freitags	
Zeit : 16.00 – 18.15	

Canan Güneş

FR26 31

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

Datum : 07.02./02.05./04.07.2026, samstags	je 4 UStd.
Zeit : 10.00 – 13.00	
Ort : BFmF e.V.	

Regina Sadik Mohamed/Karin El Zein

FR26 32

Datum : 05.09./07.11./05.12.2026, samstags	je 4 UStd.
Zeit : 10.00 – 13.00	
Ort : BFmF e.V.	

Regina Sadik Mohamed/Karin El Zein

FR26 33

Reisen & Speisen – Eine kulinarische Entdeckungsreise um die Welt

Der Kurs verbindet die Freude am Reisen mit dem Genuss des Kochens. Die Teilnehmerinnen entdecken kulinarische Traditionen verschiedener Länder, lernen landestypische Gerichte zuzubereiten und erfahren Spannendes über Kultur, Lebensweise und Essgewohnheiten weltweit.

Ziel ist es, kulturelle Vielfalt erlebbar zu machen – mit allen Sinnen, mit Herz und Geschmack.

Reiseländer: Albanien, Afghanistan & Iran, Irak & Syrien und Türkei

Datum : 24.04./26.06.2026	je 4 UStd.
Tag : freitags	
Zeit : 17.00 – 20.00	

Birsen Ürek

FR26 34

Datum : 25.09./30.10./20.11.2026	je 4 UStd.
Tag : freitags	
Zeit : 17.00 – 20.00	

Birsen Ürek

FR26 35



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

Als BFmF e.V. begehen wir alljährlich gemeinsam mit unseren interreligiösen Kooperationspartner:innen 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 25.11.2026 mit einem gemeinsamen Abendgebet gedacht.

Ort und Thema werden zeitnah bekannt gegeben.

Datum : 25.11.2026	2 UStd.
Tag : Mittwoch	
Zeit : 18.00 – 19.30	

Birsen Ürek, Geschichte (M.A.)

FR26 36



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 : 11.02.2026	3 UStd.
Tag : Mittwoch	
Zeit : 10.00 – 12.15	

FR26 37

Datum : 14.10.2026	3 UStd.
Tag : Mittwoch	
Zeit : 14.00 – 16.15	

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

FR26 38

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

FR26 39

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 : 24.02.2026	3 UStd.
Tag : Dienstag	
Zeit : 10.00 – 12.15	

FR26 40

Datum : 27.10.2026	3 UStd.
Tag : Dienstag	
Zeit : 14.00 – 16.15	

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

FR26 41

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 : 16.04.2026	2 UStd.
Tag : Donnerstag	
Zeit : 15.00 – 16.30	

Sevgi Şentürk,
zert. Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberaterin

FR26 42

Göç ve Demans - Migration und Demenz

(in türkischer Sprache)

„Fatma Dik-Thiel, yaşlılar alanında hizmet veren göçmenlik ve demans konularına kafa yoran, yazan bir şair ve yazar. Özellikle ilk kuşak göçmenlerin yaşlılıkla birlikte silinmeye başlayan anılarını şiirsel bir duyarlılıkla işler. Eserlerinde gurbetin sessizliği, hatırlamanın çabası ve unutulmaya direnen kültürel izler öne çıkar.

Seminerde, kendi şiirleri ve yazıları eşliğinde, göçmen yaşlıların hafıza dünyasına bir yolculuk sunuyor. Katılımcılar, kitaplarından demansla yaşamının insani yönlerini birlikte keşfedecek. Bu buluşma, kuşaklar arası bir köprü kurma ve unutulmaya yüz tutan hikâyeleri yeniden hatırlama fırsatı..”



Datum : 27.03.2026	2 UStd.
Tag : Freitag	
Zeit : 17.00 – 18.30	

Fatma Dik-Thiel, Autorin

FR26 43

Türkisches Literaturcafé - Suzan ile edebiyat ve tarih keyfi

Dünya tarihinde bir yolculuk mu, yoksa edebiyatın perde arkasına bir bakış mı? Kim kimi etkiledi? Bir kavram felsefede kiminle yerleşti? Belirli bir dönemde âlimler ve yöneticiler arasında nasıl ilişkiler vardı? Suzan Çelik, bu ve diğer birçok büyüleyici soru ve konuya ışık tutuyor. Bu kendi kendini yetiştirmiş uzman, felsefi, tarihi, edebi ve teolojik konulardan oluşan muazzam bir repertuara sahip ve onu dinlemek büyük bir keyif!

Datum : 22.05.2026	2 UStd.
Tag : Freitag	
Zeit : 17.00 – 18.30	

Suzan Çelik

FR26 44

Datum : 23.10.2026	2 UStd.
Tag : Freitag	
Zeit : 17.00 – 18.30	

Suzan Çelik

FR26 45



Unsere Powerfrauen treffen sich!

Anlässlich des Weltfrauentags am 08.03.2026

Unter ihnen sind Zahnärztinnen, Ingenieurinnen, IT-Fachkräfte, Bürokauffrauen, Pädagoginnen, Podologinnen, Erzieherinnen, Verwaltungsfachkräfte, Lehrerinnen, Selbstständige u.v.m.

Absolventinnen der BFmF Real- und Hauptschulabschlusskurse aus 30 Jahren berichten von ihren persönlichen und beruflichen Erfolgen. Wie hat der Schulabschluss sie geprägt und welche Möglichkeiten haben sich für sie dadurch eröffnet? Was empfehlen sie als role models jüngeren Frauen / neuen Migrantinnen?

Diese und viele weitere Fragen und Themen erwarten Sie bei dem Treffen unserer Absolventinnen bei einem gemeinsamen Iftar!

Begrenzte Plätze, Voranmeldung bis zum 27.02.2026!

Datum : 06.03.2026	3 UStd.
Tag : Freitag	
Zeit : 17.00 – 21.00	

Birsen Ürek

FR26 46



Fit mit BFmF

Wochenende für Frauen im schönen Much im Bergischen Land

Ein ganzes Wochenende beschäftigen wir uns mit den Themen Gesundheit, Ernährung, Achtsamkeit und der Natur mit Übernachtung im Doppelzimmer.

Begrenzte Plätze!

Eigene Anreise; Fahrgemeinschaften können organisiert werden.

Verbindliche Anmeldung und Bezahlung bis 30.06.2026 unter kontakt@bfmf-koeln.de

Datum : 16.10. – 18.10.2026	20 UStd.
Tag : Freitag – Sonntag	
Ort : Hotel FIT in Much	
Kosten : 200 € inkl. Verpflegung	

Mariam Sadik

FR26 47



Entspannungstage für Frauen



Diesmal wieder im

Gästehaus Moseltherme in Traben Trarbach.

Das Gästehaus verfügt über 8 Einzel- und Doppelappartements, 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 30.03.2026

Datum : 04.06. – 07.06.2026	30 UStd.
Tag : Donnerstag – Sonntag	
Ort : Gästehaus-Moseltherme in Traben Trarbach	
Kosten : 170 € inkl. Frühstück und Eintritt Moseltherme	

Regina Sadik/Karin El Zein

FR26 48

Nähkurs für Frauen – „Kreativ mit Nadel & Faden“

Der Kurs richtet sich an Frauen, die Freude am kreativen Arbeiten mit Stoffen haben. Ziel ist es, Grundlagen des Nähens zu vermitteln, eigene Kleidungsstücke oder Wohnaccessoires herzustellen und Selbstvertrauen im kreativen Handwerk zu stärken.

Vorgespräch: Am 09.01.2026 um 15.00 Uhr.



Kurs I für Anfängerinnen

Datum : 16.01. – 13.02.2026	je 3 UStd.
Tag : freitags	
Zeit : 15.00 – 17.15	
Kosten : 50 €	

Melek Karakaş

FR26 49

Kurs II für Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen

Datum : 27.03. – 24.04.2026	je 3 UStd.
Tag : freitags	
Zeit : 15.00 – 17.15	
Kosten : 50 €	

Melek Karakaş

FR26 50

Besuch im Landtag



Kommen Sie zu einem gemeinsamen Besuch des NRW-Landtags in Düsseldorf für geflüchtete Menschen und lernen Sie dort:

- Was bedeutet Demokratie?
- Was ist Föderalismus?
- Welche Rechte und Pflichten haben Menschen in Deutschland?
- Wie können Menschen in Deutschland mitbestimmen?

Teilnehmen können Menschen in Integrationskursen mit mindestens Sprachniveau A2.

Das Angebot wird zusammen mit dem Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration in Nordrhein-Westfalen gemacht.

Abfahrt vom BFmF: 11.30 Uhr

Ankunft in Köln gegen 18.00 Uhr

(Hin- und Rückfahrt mit der S-Bahn)

Anmeldung für einen Termin: Einen Monat vor dem Besuch persönlich, telefonisch oder über Email.

Das Angebot ist kostenlos.

Datum : 25.02.2026/20.05.2026 /	je 4 UStd.
09.09.2026/18.11.2026	
Tag : mittwochs	
Zeit : 13.30 – 16.30	

Birsen Ürek

FR26 51

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 darauf?
- Welche Hilfsmittel gibt es für den Alltag?
- Wie können nötige Umbauten finanziert werden?
- Mitgebrachte Fragen

Datum : 18.05.2026	2 UStd.
Tag : Montag	
Zeit : 17.30 – 19.00	

Sevgi Şentürk

FR26 52

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 : 28.01. – 16.12.2026	je 2 UStd.
Tag : jeden letzten Mittwoch im Monat	
Zeit : 10.30 – 12.00	
Ort : BFmF e.V.	

Zeliha Yavuz

FR26 53

Interreligiöser und interkultureller Dialog im BFmF e.V.

Im Rahmen unserer Kooperation bieten wir jüdisch-christlich-muslimische Veranstaltungen 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 Multiplikator:innen und an interessierte Bürger:innen.

Ansprechpartner:innen

Birsan Ürek, birsan.uerrek@bfmf-koeln.de

Hanim Ezder, hanim.ezder@bfmf-koeln.de

FR26 54

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 Dschalāl ad-Dīn Muhammad Rūmī – 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 : 05.06.2026

2 UStd.

Tag : Freitag

Zeit : 17.00 – 18.30

Birsan Ürek, Geschichte (M.A.)

FR26 55

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 : 12.01.2026/09.02.2026, montags je 2 UStd.

Zeit : 15.00 – 16.30

FR26 56

Datum : 13.04.2026/11.05.2026, montags je 2 UStd.

Zeit : 15.00 – 16.30

FR26 57

Datum : 08.06.2026/13.07.2026, montags je 2 UStd.

Zeit : 15.00 – 16.30

Gisela Strick

FR26 58

Mein Körper verändert sich Für junge Mädchen

Mit dem Eintritt in die Pubertät verändert sich der weibliche Körper. Um diese neue Phase des Lebens nicht mit Angst und Verunsicherungen zu verbringen, ist es für junge Mädchen wichtig sich mit Themen wie Zyklus, Menstruation, PMS, Endometriose, Schwangerschaft und Geburt auseinanderzusetzen. Die erfahrene Gynäkologin informiert über die genannten Themen und geht auf mitgebrachte Fragen ein.

Datum : 22.06.2026

2 UStd.

Tag : Montag

Zeit : 17.00 – 18.30

N.N.

FR26 59

Die Menopause und ihre Folgen

Die Menopause markiert wie die Pubertät einen entscheidenden Lebensabschnitt der Frau. Ihr Körper verändert sich erneut. Auch in dieser Lebensphase können Frauen von Ängsten und Unsicherheiten begleitet werden.

Der Alltag wird von Hitzewallungen, Nachtschweiß, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen, u.a. geprägt.

Eine erfahrene Gynäkologin erklärt, wie sich die Veränderungen der Menopause auf das körperliche und psychische Befinden auswirken und wie der richtige Umgang damit ist.

Datum : 20.04.2026

2 UStd.

Tag : Montag

Zeit : 17.00 – 18.30

N.N.

FR26 60

Schwimmen für Frauen

In Kooperation mit dem Köln-Ehrenfelder Damen-Schwimmverein 1919 e.V. bieten wir einen Schwimm-Kurs für Frauen an. Es gibt drei Kurse pro Jahr, mit jeweils 8 Terminen. Die Gebühren betragen **120 € pro Kurs** und müssen vor Kursbeginn bezahlt werden.

Anfragen und Anmeldungen über kontakt@bfmf-koeln.de
Sportstätte: Ehrlenweg 16, 50827 Köln

Datum : 12.01. – 09.03.2026, montags	je 1 UStd.
	FB26 61
Datum : 13.04. – 08.06.2026, montags	je 1 UStd.
	FB26 62
Datum : 21.09. – 23.11.2026, montags	je 1 UStd.
Zeit : 20.00 – 21.00	
Rabia Toprak/Birsens Ürek	FR26 63

Fahrrad fahren lernen für Frauen und Mädchen

Fahrrad-Lernkurs für Frauen –

„Sicher und frei auf zwei Rädern“



Der Kurs richtet sich an Frauen, die nie Fahrradfahren gelernt haben oder sich nach längerer Pause wieder sicher fühlen möchten. Ziel ist es, Schritt für Schritt das Radfahren zu erlernen, Sicherheit im Straßenverkehr zu gewinnen und Selbstvertrauen sowie Mobilität zu fördern.

Datum : wird bekanntgegeben	14 UStd.
Tag : Freitag	
Zeit : 16.30 – 18.00	
N.N.	FR26 64

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 20. August 2026 an:

Britta Köllejan, 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 : 17.09.2026	8 UStd.
Tag : Donnerstag	
Zeit : 09.30 – 16.00	
Ort : BFmF e.V.	

Birsens Ürek, BFmF e.V. Köln

FR26 65

Polina Kochelaieva, Synagogengemeinde Köln

Dorothee Schaper, Melanchthon-Akademie Köln

Andreas Lüke, Behindertenseelsorge und Fachstelle für interreligiösen Dialog im Erzbistum Köln

Arianita Mölder, Referentin für Umwelt und interreligiösen Dialog, 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 : 19.02.2026	2 UStd.
Tag : Donnerstag	
Zeit : 15.00 – 16.30	

Sevgi Şentürk, FR26 66
zert. Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberaterin

Fortbildung für Fachkräfte in der sozialen Beratung

Aktuelle Entwicklungen und Informationen rund um SGBII und Sozialleistungen.

Verbindliche Anmeldung notwendig!

Datum : 28.01.2026, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 11.30 – 13.45	

Fatma Su, FR26 67

Dipl. Sozialwissenschaften

Datum : 25.02.2026, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 11.30 – 13.45	

Fatma Su FR26 68

Datum : 25.03.2026, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 11.30 – 13.45	

Fatma Su FR26 69

Datum : 29.04.2026, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 11.30 – 13.45	

Fatma Su FR26 70

Datum : 27.05.2026, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 11.30 – 13.45	

Fatma Su FR26 71

Datum : 24.06.2026, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 11.30 – 13.45	

Fatma Su FR26 72

Datum : 30.09.2026, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 11.30 – 13.45	

Fatma Su FR26 73

Datum : 28.10.2026, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 11.30 – 13.45	

Fatma Su FR26 74

Datum : 25.11.2026, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 11.30 – 13.45	

Fatma Su FR26 75

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 : 03.02.2026, Dienstag	3 UStd.
Zeit : 15.00 – 17.15, in Türkisch	
Sevgi Şentürk	FR26 76

Datum : 04.02.2026, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 15.00 – 17.15, in Deutsch	
Sevgi Şentürk	FR26 77

Datum : 05.02.2026, Donnerstag	3 UStd.
Zeit : 15.00 – 17.15, in Arabisch	
Sevgi Şentürk/Feras Afaghani,	FR26 78

zert. Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberater:in

Datum : 05.05.2026, Dienstag	3 UStd.
Zeit : 15.00 – 17.15, in Türkisch	
Sevgi Şentürk	FR26 79

Datum : 06.05.2026, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 15.00 – 17.15, in Deutsch	
Sevgi Şentürk	FR26 80

Datum : 07.05.2026, Donnerstag	3 UStd.
Zeit : 15.00 – 17.15, in Arabisch	
Sevgi Şentürk/Feras Afaghani	FR26 81

Datum : 03.11.2026, Dienstag	3 UStd.
Zeit : 15.00 – 17.15, in Türkisch	
Sevgi Şentürk	FR26 82

Datum : 04.11.2026, Mittwoch	3 UStd.
Zeit : 15.00 – 17.15, in Deutsch	
Sevgi Şentürk	FR26 83

Datum : 05.11.2026, Donnerstag	3 UStd.
Zeit : 15.00 – 17.15, in Arabisch	
Sevgi Şentürk/Feras Afaghani,	FR26 84

zert. Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberater:in

Muslimische Akademie



„Bildung darf nicht darauf zielen, Menschen anzupassen, sondern sie zu befreien und sie in die Lage zu versetzen, die Welt zu verändern.“ (Paulo Freire)



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

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Als Leitung der Muslimischen Akademie freue ich mich sehr, Ihnen unser diesjähriges Programm vorzustellen. In der Akademie schaffen wir (jungen) muslimischen Erwachsenen Räume für Begegnungen, fachlichen Austausch, Vernetzung und Weiterbildung. Wir begleiten sie dabei, ihre Perspektiven zu erweitern, sich zu vernetzen und aktiv am gesellschaftlichen Diskurs teilzunehmen.

Unser Angebot orientiert sich an den Bedarfen unserer Teilnehmer:innen und deckt aktuelle Themen aus den Bereichen Kultur, Religion, Sprache, Identität, Politik, Umwelt und Gesundheit ab. In Vorträgen, Kursen und Workshops eröffnen wir Gelegenheiten, Wissen zu vertiefen, neue Impulse zu erhalten und gemeinsam zu lernen. Dabei ist es uns ein besonderes Anliegen, muslimische Lebensrealitäten sichtbar zu machen, Räume für differenzierte Diskussionen zu schaffen und Kompetenzen zu fördern, die in einer postmigrantischen Gesellschaft unverzichtbar sind.

Ob Sie sich künstlerisch ausdrücken, vertiefende theologische Impulse erhalten, über gesellschaftspolitische Entwicklungen reflektieren oder konkrete Fähigkeiten für Ihren Alltag erwerben möchten – unser Jahresprogramm bietet Ihnen vielfältige Möglichkeiten, sich persönlich und gemeinsam weiterzuentwickeln. Ich lade Sie herzlich ein, unser Programm zu entdecken, sich inspirieren zu lassen und die Akademie als Ort des Austauschs, des Lernens und der Begegnung zu erleben. Ich freue mich auf viele bereichernde Momente und anregende Gespräche im kommenden Jahr.

Amena Afzali

Leiterin „Muslimische Akademie“



Muslimische Akademie

Deutsche Sprache

Allgemeine Integrationskurse für Männer und Frauen	28
Orientierungskurse	30
Test „Leben in Deutschland“ (LID - Test zur Einbürgerung)	32
Deutschtest für Zuwanderer DTZ Niveau A2/B1	33
Berufsbezogene Deutschkurse gem. §7 Abs.2 DeuFöV	34

Schulabschluss

Grundbildung mit Erwerbswelterfahrung HSA Kl. 10	132
--	-----

Bildung

„Muslime im Dialog mit Staat und Gesellschaft: Kommunikation, Selbstvertretung und strategisches Handeln in herausfordernden Zeiten“	134
Die Bestimmung des Menschen –	
Zwischen göttlicher Führung und persönlicher Verantwortung	136
Weg der Mitte - Gesundheit und Ausgewogenheit im Islam	137
Einführung in die Begriffsgeschichte der Umma	138

Workshops

Lichtgestaltung und kreative Lichteffekte –	
Stimmungsvolle Fotos mit dem Smartphone erstellen	139
Geschichten um uns - und von uns. Was kann Film?	140
Tatreez entdecken – Traditionelle palästinensische Stickkunst	142
„KI-Tools für Lehrkräfte“	
Nützliche Tools für einen erfolgreichen Unterricht	143
Fotoworkshop: Farbkontraste, Farbkomposition und Gestaltung – Kreativ fotografieren mit dem Smartphone	144
Bewerbungswshops	145
Fortbildung für Multiplikator:innen Interreligiöse und interkulturelle Kompetenzen in der pädagogischen Arbeit mit Migrant:innen – Schwerpunkt: Islam und muslimisches Leben	146

Erfolgreich Projektanträge stellen	147
Workshop für Schuldnerberatung	148

Gesellschaft

MiA-Kurse – Gesprächskreise für Frauen	149
„Cine-BFmF“ – Gemeinsam schauen und diskutieren	150

Gesundheit

„Stark. Laut. Selbstbewusst.“ – Empowerment durch Boxen	151
EMS-Training - Effektives Training in nur 20 Minuten	152
„Herzgesund - aber richtig!“	
Für ein starkes Frauenherz“	153
Bewegung für & mit Frauen	154

Finanzen

Schuldenfalle – Kredit/Bürgschaft	155
Energiesparberatung	156

Antimuslimischer Rassismus

Neues Projekt „EmpowerZone“ stellt sich vor!	158
Café - Marwa	160
Tag gegen antimuslimischen Rassismus	161

Grundbildung mit Erwerbswelterfahrung Hauptschulabschluss Klasse 10



Einige Teilnehmerinnen unserer Hauptschulklasse 10 (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 schon zur Schule gegangen sind, aber aus unterschiedlichen Gründen keinen Schulabschluss der Klasse 10 erlangen konnten.

In kleinen Gruppen bereiten wir die Teilnehmerinnen intensiv, die individuellen Lernvoraussetzungen berücksichtigend, auf die Hauptschulabschlussprüfung Klasse 10 vor, die extern über die Bezirksregierung Köln im Rahmen der zentralen Prüfungen abgelegt wird.

Unterrichtsfächer sind Deutsch, Mathematik, Englisch (oder Herkunftssprache), Biologie, Politik/Geschichte, EDV und Berufskunde. Die prüfungsrelevanten Inhalte werden intensiv und übersichtlich strukturiert erarbeitet.

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

27.08.2025 – 17.07.2026 (laufender Kurs)

02.09.2026 – 16.07.2027 (neuer Kurs)

Unterrichtszeiten

Mo. – Fr.: 09.00 – 14.00 Uhr
(ca. 1554 UStd.)

Sollten Sie Interesse an diesem Kurs haben, sprechen Sie uns gerne an. Anmeldungen sind ab März 2026 möglich.

Ansprechpartnerinnen

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

MAK26 11

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



Bildung

„Muslime im Dialog mit Staat und Gesellschaft: Kommunikation, Selbstvertretung und strategisches Handeln in herausfordernden Zeiten“

Die gesellschaftlichen und politischen Rahmenbedingungen in Deutschland verändern sich spürbar. Diskurse werden zunehmend polarisierter, Zuschreibungen und Ressentiments gegenüber Muslimen nehmen zu, und viele muslimische Akteur:innen sehen sich in ihrem Engagement für Dialog, Teilhabe und Selbstvertretung neuen Herausforderungen gegenüber.

Dieses Seminar unter Leitung von Dr. Raida Chbib richtet sich an muslimische Akteur:innen und Akteure, die nach innen (in ihre eigenen Gemeinden oder Organisationen/Vereinen) wie nach außen (gegenüber Medien, Politik und Gesellschaft) handeln und sich dabei in lokalen, landes- oder bundespolitischen Kontexten bewegen. Es bietet Raum, Herausforderungen offen zu benennen, Handlungsräume sichtbar zu machen und gemeinsam Perspektiven für wirksames und motiviertes Handeln in einem komplexen gesellschaftlichen Umfeld zu entwickeln. Im Mittelpunkt steht ein offener, moderierter Austausch, der durch thematische Inputs gerahmt wird. Dabei geht es vor allem um folgende Schwerpunkte:

1. Situationsanalyse aus der Perspektive der Teilnehmenden: Wie stellt sich die aktuelle Lage für muslimische Akteur:innen in den jeweiligen Handlungsfeldern dar?
2. Handlungsoptionen und Strategien: Welche Möglichkeiten der Kommunikation, Allianzen und Selbstvertretung bestehen in den jeweils eigenen Settings?

Statt pauschaler Diagnosen wird gemeinsam konkret herausgearbeitet, wie welche Veränderungen sich auf welche einzelnen Arbeitsfelder auswirken. Ziel ist es sodann, im gemeinsamen Austausch Orientierungen für das eigene Engagement zu entwickeln – sowohl hinsichtlich klarer strategischer Linien als auch hinsichtlich persönlicher und gemeinschaftlicher Resilienz.



Datum :	17.04.2026	2 UStd.
Tag :	Freitag	
Zeit :	17.00 – 18.30	

Dr. Raida Chbib,

Politikwissenschaftlerin, Goethe-Universität Frankfurt

MAK26 12

Die Bestimmung des Menschen – Zwischen göttlicher Führung und persönlicher Verantwortung

Viele Menschen erleben heute Druck, Orientierungslosigkeit und Zukunftsängste. Der Koran erinnert uns daran, dass jeder Mensch von ALLAH mit einer einzigartigen Bestimmung erschaffen wurde. Diese Bestimmung ist eng verknüpft mit den individuellen Fähigkeiten, Interessen und Lebenswegen, die uns mitgegeben wurden.

Im Seminar nähern wir uns der Frage, wie göttliche Führung und menschliche Entscheidungsfreiheit zusammenwirken. Anhand der Lebenswege von Propheten Musa und Yusuf werden wir nachvollziehen, wie ALLAH den Menschen durch unterschiedliche Erfahrungen formt und leitet. Dabei steht die Auseinandersetzung mit den Eigenschaften Ar-Razzāq (der Versorger) und Al-Wakil (der Beschützer und Vertrauenswürdige) im Mittelpunkt.

Das Seminar bietet einen innermuslimischen Reflexionsraum, in dem Glaubenserfahrungen, persönliche Lebenswege und spirituelle Fragen offen geteilt und gemeinsam reflektiert werden können. Gemeinsam mit der Referentin Dr. Menekşe Çıtak – Theologin und Rechtswissenschaftlerin – erkunden wir, wie Vertrauen in Allah und Bewusstsein für die eigene Verantwortung zu innerer Klarheit, Sinnfindung und Selbstwirksamkeit führen können.

vertreten werden, und vergleichen sie mit Beispielen aus dem Koran und der Sunna.

Datum :	05.02.2026	5 UStd.
Tag :	Donnerstag	
Zeit :	16.00 – 20.00	

Dr. Menekşe Çıtak,
Theologin und Rechtswissenschaftlerin

MAk26 13

Weg der Mitte - Gesundheit und Ausgewogenheit im Islam

Der Islam versteht den Menschen als ein Wesen, das in seiner Fitra – seiner ursprünglichen Natur – auf Harmonie, Maß und Ausgewogenheit ausgerichtet ist. Je näher wir dieser inneren Balance kommen, desto mehr entfalten sich unsere körperlichen, geistigen und seelischen Potenziale und desto bewusster können wir unsere von ALLAH bestimmte Lebenszeit gestalten. In diesem Seminar erkunden wir, wie islamische Quellen und Traditionen einen ganzheitlichen Blick auf Gesundheit und Wohlbefinden eröffnen. Aus akademischer Perspektive und mit spiritueller Sensibilität betrachten wir unter anderem:

- wie Koran und Sunna zu Balance, Resilienz und seelischer Stabilität anleiten,
- wie die Lebensweise des Propheten als Modell für ein maßvolles und gesundes Leben dienen kann,
- wie wir Zeit und Energie so strukturieren, dass sie uns selbst, unseren Familien und unserer Gemeinschaft guttun, und wie die Asmā´ al-Husnā sowie die Lebensgeschichten der Propheten Orientierung bieten, um Herausforderungen bewusst, gelassen und kraftvoll zu meistern.

Das Seminar bietet einen innermuslimischen Reflexionsraum, in dem Teilnehmende persönliche Erfahrungen, Fragen und Zugänge zu einem gesunden und ausgewogenen Lebensstil einbringen können. Geleitet wird das Seminar von Dr. Menekşe Çıtak – Theologin und Rechtswissenschaftlerin –, die wissenschaftliche Erkenntnisse, spirituelle Perspektiven und praktische Impulse miteinander verbindet, um eine fundierte und zugleich alltagsnahe Auseinandersetzung zu ermöglichen.

Datum :	03.09.2026	5 UStd.
Tag :	Donnerstag	
Zeit :	16.00 – 20.00	

Dr. Menekşe Çıtak,
Theologin und Rechtswissenschaftlerin

MAk26 14

Einführung in die Begriffsgeschichte der Umma

In einer globalisierten, aber gleichzeitig fragmentierten Welt hat sich der Begriff der Umma zu einem zentralen Konzept entwickelt, das in verschiedenen politischen und sozialen Kontexten verwendet wird. Allerdings ist die Bedeutung der Umma heute oft unscharf und mehrdeutig. Was genau wird unter Umma verstanden, wenn sie in unterschiedlichen Zusammenhängen zur Sprache kommt? Wer fühlt sich durch den Begriff angesprochen und in welchem sozialen oder politischen Rahmen operiert das Umma - Konzept?

Dieses Seminar bietet einen kompakten Überblick über die historische Entwicklung des Begriffs Umma – beginnend mit seiner Bedeutung im Koran und seiner Interpretation in der klassischen islamisch politischen Theorie. Dabei wird der Begriff der Umma nicht nur als religiöses Konzept, sondern auch als sozialer und politischer Bezugspunkt untersucht.

Datum :	20.10.2026	2 UStd.
Tag :	Dienstag	
Zeit :	18.00 – 19.30	

Nagat Emara,
Islamwissenschaftlerin (M.A.)

MAK26 15

Workshops

Lichtgestaltung und kreative Lichteffekte – Stimmungsvolle Fotos mit dem Smartphone erstellen

In diesem abwechslungsreichen 3-Stunden-Workshop erfährst du, wie du mit einfachen Mitteln – auch ausschließlich mit deiner Smartphone-Kamera – beeindruckende und stimmungsvolle Fotos erzeugen kannst. Schritt für Schritt tauchen wir in die wichtigsten Grundlagen ein: Bildaufbau, Lichtführung, Farbtemperaturen und kreative Lichteffekte, die deinen Bildern eine besondere Atmosphäre verleihen.

Der Workshop kombiniert verständliche Erklärungen mit vielen praktischen Übungen. Du lernst, wie du mit kleinen Tricks, bewusster Lichtsetzung und einem geschulten Blick Ergebnisse erzielst, die aussehen, als wären sie im Profi-Setup entstanden – ganz ohne teures Equipment.

Für den praktischen Teil darf es gerne etwas leuchten. Bitte bring – sofern vorhanden – folgende Lichtquellen mit:

- Taschenlampe
- Nachtlicht / LED-Leuchte
- Warmes Licht (Kerze, warmweiße Lampe)
- Kaltes Licht (Taschenlampe, Handy-LED)
- Kleiner Lichtstrahler, Mini-Lampe oder Schreibtischlampe
- Optional: Spiegel, Glas, transparente Gegenstände
- Handy oder Kamera mit genug Akku
- Spaß & Experimentierfreude

Freu dich auf einen inspirierenden Workshop, der dein fotografisches Gespür stärkt und dir zeigt, wie viel Kreativität in simplen Lichtquellen steckt.

Datum :	18.06.2026	4 UStd.
Tag :	Donnerstag	
Zeit :	16.30 – 19.30	

Heba Elias, Fotografin

MAK26 16

Geschichten um uns – und von uns. Was kann Film?

Jeden Tag sind wir umgeben von Bildern und Geschichten, die andere über uns erzählen – in Nachrichten, Serien oder Kinofilmen. Diese Bilder prägen, wie die Gesellschaft uns sieht – und manchmal auch, wie wir uns selbst sehen.

In diesem Workshop wollen wir das ändern. Gemeinsam gehen wir der Kraft des Storytellings im Film auf den Grund:

Wie entstehen Geschichten?

Welche Rollen spielen Macht, Perspektive und Repräsentation dabei?

Und wie können wir selbst Geschichten erzählen, die uns wirklich zeigen – komplex, lebendig und echt?

Ob für Social Media, Kurzfilm oder große Leinwand:

Wir entdecken kreative Wege, mit Bewegtbild zu arbeiten, uns auszudrücken und unsere eigene Lebensrealität sichtbar zu machen.

Der Workshop richtet sich an von Rassismus betroffene BIPOCs, die Lust haben, Film als Werkzeug des Empowerments kennenzulernen – ganz egal, ob mit oder ohne Vorerfahrung.

Teil des Workshops:

- Geschichten erzählen: Wohin geht die Story?
- Formate (Social Media, TV bis Kinoleinwand) und ihre Zukunft
- Verschieden Berufsgruppen in Bewegtbild und ihre Zugänge
- Umgang mit Themensetzung
- Gruppen-Übungen zu Storyaufbau
- Gemeinsame Übung: Entwickelt eine Kurzgeschichte

Nilgün Akıncı ist Filmemacherin und Islam- und Kulturwissenschaftlerin. Mit Minara Studios entwickelt sie fiktionale Formate für TV und Kino. Aktuell entwickelt sie „400 APM“ (AT), eine Serie über ein underdog E-Sports-Team um die legendäre Spielerin MaliQassasin, das sich in der Profi-Liga versucht.



Datum :	18.04.2026	8 UStd.
Tag :	Samstag	
Zeit :	10.00 – 17.00	

Nilgün Akıncı, Filmemacherin

MAk26 17

Tatreez entdecken – Traditionelle palästinensische Stickkunst

In diesem Women-Only-Workshop tauchst du gemeinsam mit der Künstlerin Halima Aziz in die Welt der palästinensischen Stickkunst Tatreez ein. Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und verbindet Wissensvermittlung mit kreativem Arbeiten.

Was dich erwartet:

- Ein praktischer Einstieg für Anfängerinnen: Du lernst die Grundtechniken des Tatreez-Stickens kennen Nadelführung, klassische Muster, Farbkombinationen.
- Gemeinsam sticken wir ein eigenes kleines Motiv, das du mit nach Hause nehmen kannst.
- Eine inspirierende Präsentation über die Geschichte, Bedeutung und Entwicklung von Tatreez – von seinen ländlichen Ursprüngen bis zur Rolle als Symbol kultureller Identität und Widerstand.
- Ein Blick auf die traditionelle palästinensische Kleidung: Welche Motive waren früher typisch? Welche Bedeutungen hatten sie in verschiedenen Regionen?
- Raum für Austausch: Was bedeutet Tatreez für uns heute? Wie verbinden wir Kunst, Erinnerung und Solidarität?



Warum du dabei sein solltest:

- Lerne eine uralte Kunstform kennen, die gleichzeitig politisch und persönlich ist.
- Erlebe Kultur als lebendiges Erbe – nicht nur zum Anschauen, sondern zum Mitmachen.
- Verbinde dich mit anderen jungen Menschen, die Interesse an kreativen und kulturellen Themen haben
- Schaffe ein kleines Kunstwerk, das eine Geschichte erzählt – deine eigene kleine Erinnerung.

Datum : 24.04.2026	4 UStd.
Tag : Freitag	
Zeit : 15.00 – 18.00	
Kosten : 15 € (Materialien werden gestellt)	

Halima Aziz, Künstlerin

MAk26 18

„KI-Tools für Lehrkräfte“ Nützliche Tools für einen erfolgreichen Unterricht

Hier könnt ihr euch einen Überblick über verschiedene KI-Tools für den DaF-Unterricht verschaffen und diese gemeinsam ausprobieren. (Mitnahme eines Laptops wird empfohlen).

Datum : 27.03.2026, Freitag	4 UStd.
Zeit : 13.00 – 16.15	
Kosten : 40 €	

Sema Sevil, Islamwissenschaften (M.A.)/EZW

MAk26 19

Fotoworkshop: Farbkontraste, Farbkomposition und Gestaltung – Kreativ fotografieren mit dem Smartphone

In diesem praxisnahen 3-Stunden-Workshop lernst du, wie du mit deinem Smartphone gezielt Farben und Formen einsetzt, um spannende und harmonische Bildkompositionen zu gestalten. Der Fokus liegt auf dem bewussten Umgang mit Farbkontrasten, der Farbwirkung und einer durchdachten Bildgestaltung, die deine Fotos lebendig und ausdrucksstark machen.

Du erfährst, wie du Farben als kraftvolles Gestaltungselement nutzen kannst, um Emotionen zu erzeugen und das Auge des Betrachters gezielt zu führen. Dabei beschäftigen wir uns besonders mit den spannenden Komplementärfarben-Paaren wie Rot–Grün, Blau–Orange und Gelb–Violett.

Der Workshop umfasst praktische Fotoübungen direkt in der Umgebung, bei denen du vorhandene Gegenstände und alltägliche Motive nutzt, um das Gelernte kreativ umzusetzen.

Bitte bring, sofern möglich, Gegenstände, in den Farben Rot–Grün, Blau–Orange oder Gelb–Violett mit, damit wir gezielt mit den Komplementärfarben arbeiten können.

Freu dich auf einen inspirierenden Fototag, der deine Smartphone-Fotografie auf das nächste Level bringt und dir neue kreative Wege eröffnet!

Datum : 10.09.2026	4 UStd.
Tag : Donnerstag	
Zeit : 16.30 – 19.30	

Heba Elias, Fotografin

MAK26 20

Bewerbungsworkshops

Die Erwerbslosenberatungsstelle EBS führt eine Workshop-Reihe zum Thema Bewerbung durch. Anhand von kurzen Vorträgen und kleinen praktischen Übungen sollen die Teilnehmenden lernen, worauf es beim Bewerbungsverfahren ankommt.

Die Teilnehmenden der Bewerbungsworkshops können zudem einen Fototermin für ein professionelles Bewerbungsfoto im BFmF e.V. wahrnehmen.

Ort: PC-Raum des BFmF – 3. OG Raum 316-318

Modul 1 - Lebenslauf und Anschreiben

Modul 2 - Stellenrecherche und Online-Bewerbung

Modul 3 - Vorstellungsgespräche

Teilnehmendenzahl: max. 10 Personen.

Datum : 16.01.2026/30.01.2026/13.02.2026, freitags je 3 UStd.

Zeit : 10.00 – 12.15

Nadja Schramm

MAK26 21

Datum : 10.04.2026/08.05.2026/22.05.2026, freitags je 3 UStd.

Zeit : 15.00 – 17.15, in Deutsch

Nadja Schramm

MAK26 22

Datum : 11.09.2026/18.09.2026/25.09.2026, freitags je 3UStd.

Zeit : 10.00 – 12.15

Nadja Schramm

MAK26 23

Datum : 13.11.2026/20.11.2026/27.11.2026, freitags je 3 UStd.

Zeit : 10.00 – 12.15

Nadja Schramm

MAK26 24

Fortbildung für Multiplikator:innen Interreligiöse und interkulturelle Kompetenzen in der pädagogischen Arbeit mit Migrant:innen – Schwerpunkt: Islam und muslimisches Leben

In dieser Fortbildung werden folgende drei Themengebiete erarbeitet:

1. Glaubensgrundlagen Islam

Wie ist das Gottes- und Menschenbild im Islam? Wie sieht die Glaubenspraxis aus?

2. Geschichte des Islam:

Wann und wie entstand der Islam? Welche Entwicklungen ereigneten sich im Laufe der islamischen Geschichte. Welche Glaubensströmungen gibt es unter den Muslim:innen und was unterscheidet sie? (Sunniten, Schiiten, Aleviten, ...)

3. Muslimische Frau in Deutschland:

Die Stellung der Frau im Islam ist ein häufig diskutiertes Thema auch hierzulande und zwar nicht nur unter Christ:innen sondern auch unter Muslim:innen. Sie haben die Möglichkeit mit einer Muslima ins Gespräch zu kommen und die Stellung der muslimischen Frau in der Religion und Praxis zu erfahren.

Datum : 05.05./02.06./07.07.2026 je 3 UStd.

Tag : dienstags

Zeit : 17.00 – 19.15

Birsen Ürek, Historikerin

Hanim Ezder, Islamwissenschaftlerin und Pädagogin

MAk26 25

Erfolgreich Projektanträge stellen

Die Fördermittelakquise stellt für Non-Profit-Organisationen oft eine große Herausforderung dar. Gut konzipierte Projekte können aufgrund fehlender finanzieller Mittel leider nicht durchgeführt werden.

Das Ziel des Seminars ist es hauptamtliche sowie ehrenamtliche Mitarbeiter:innen von gemeinnützigen Migrant:innenorganisationen in der Projektarbeit zu schulen.

Seminarinhalte:

- Projektentwicklung
- Projektbeantragung
- Finanzierung
- Projektmanagement
- Projektzeiträumen
- Projektende etc.

Datum : wird bekanntgegeben 6 UStd.

Tag : Dienstag

Zeit : 15.00 – 19.45

Kosten : 15 €

Nilgün Filiz,

Soziale Arbeit/Sozialmanagement (M.A.)/Mediatorin

MAk26 26

Workshop Schuldnerberatung

Folgende Themen werden behandelt:

- Kurze Einführung in die Schuldnerberatung
- Existenzsicherung / Krisenintervention
- Zahlungsverzug / Mahnung
- Pfändung/Pfändungs- und Überweisungsbeschluss
- Zwangsvollstreckung / Gerichtsvollzieher
- Vermögensaufkunft
- Schuldenregulierung

Das Angebot richtet sich an Multiplikator:innen, die in der sozialen Arbeit mit überschuldeten Menschen zusammenarbeiten.

Anmeldung: schuldnerberatung@bmf-koeln.de

Datum : 10.04.2026	7 UStd.
Tag : Freitag	
Zeit : 10.00 – 16.00	
Kosten : 110 € inkl. Mittagessen	

Sevgi Şentürk, Dipl. Ökonomin
zert. Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberaterin

MAK26 27

Datum : 16.10.2026	7 UStd.
Tag : Freitag	
Zeit : 10.00 – 16.00	
Kosten : 110 € inkl. Mittagessen	

Sevgi Şentürk, Dipl. Ökonomin
zert. Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberaterin

MAK26 28

Gesellschaft

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 : 02.02. – 25.05.2026	je 3 UStd.
Tag : montags	
Zeit : 12.30 – 14.45	

Emine Söyleyenoğlu

MAK26 29

Datum : 26.08. – 16.12.2026	je 3 UStd.
Tag : mittwochs	
Zeit : 12.30 – 14.45	

Eman Jami-Hassen

MAK26 30

Datum : 27.08. – 17.12.2026	je 3 UStd.
Tag : donnerstags	
Zeit : 12.30 – 14.45	

Assia Daoudi

MAK26 31

„Cine-BFmF“

Gemeinsam schauen und diskutieren



In dieser Reihe wollen wir Filme zu verschiedenen gesellschaftlichen, interkulturellen sowie interreligiösen Themen anschauen und sie im Anschluss gemeinsam diskutieren.

Nur für Frauen

Datum :	23.04.2026/09.07.2026/22.10.2026	je 3 UStd.
Tag :	donnerstags	
Zeit :	17.30 – 19.45	

Saliha Taş

MAk26 32

Gesundheit

„Stark. Laut. Selbstbewusst.“ – Empowerment durch Boxen

Boxen ist mehr als Sport – es ist Empowerment!

In diesem Kurs für Frauen geht es darum, die eigene Kraft zu entdecken, bewusst einzusetzen und das Vertrauen in den eigenen Körper zu stärken.

Unter der Anleitung der Psychologischen Boxtherapeutin Ayşe Gerner, arbeitest du an körperlicher Stärke, mentaler Klarheit und innerer Stabilität. Das Training verbindet Boxelemente mit Achtsamkeit, Selbstwahrnehmung und gegenseitiger Unterstützung.

Gemeinsam schaffen wir einen geschützten Raum, in dem Frauen sich ausprobieren, Grenzen setzen und Selbstbewusstsein entwickeln können.

Wir stärken Solidarität und Zusammenhalt und machen deutlich: Wir lassen uns nicht kleinmachen – weder durch Vorurteile, Sexismus noch durch Rassismus.

Bei regelmäßiger Teilnahme (mindestens 6 Termine) wird die Teilnahmegebühr vollständig zurückerstattet.



Datum :	16.04./23.04./30.04./07.05./28.05./	je 3 UStd.
	11.06./18.06./25.06./02.07./09.07.2026, donnerstags	
Zeit :	16.30 – 18.45	
Kosten :	50 € für 10 Termine (erstattbar ab 6 Teilnahmen)	

Ayşe Gerner,
Psychologische Boxtherapeutin

MAk26 33

EMS-Training – Effektives Training in nur 20 Minuten



EMS-Training (Elektro-Muskel-Stimulation) ist eine innovative Trainingsmethode, bei der deine Muskulatur gezielt durch elektrische Impulse aktiviert wird. Während du einfache, gelenkschonende Übungen ausführst, werden nahezu alle großen Muskelgruppen gleichzeitig angesprochen – intensiver als bei herkömmlichem Training.

Warum EMS-Training?

- **Zeiteffizient:** Ein komplettes Ganzkörpertraining in 20 Minuten
- **Individuell anpassbar:** Für Anfänger, Fortgeschrittene und Reha geeignet
- **Gelenkschonend:** Ideal bei Rücken- oder Gelenkproblemen
- **Effektiv:** Aktiviert bis zu 90 % der Muskulatur gleichzeitig
- **Persönlich betreut:** 1:1 Training mit professioneller Anleitung

Für wen ist EMS-Training geeignet?

- Menschen mit wenig Zeit
- Einsteiger & Wiedereinsteiger
- Sportler zur Leistungssteigerung
- Personen mit Rücken- oder Haltungproblemen
- Kund:innen mit dem Wunsch nach gezielter Körperperformance

Dein Training. Dein Tempo. Dein Erfolg.

Nach der Veranstaltung hast du die Möglichkeit, an einem Probetraining teilzunehmen. Bitte trage dich bei Interesse vorab ein.

Datum : 16.01.2026	2 UStd.
Tag : Freitag	
Zeit : 16.00 – 18.30	

Nihal & Zuhal Çelik

MAK26 34

„Herzgesund – aber richtig! Für ein starkes Frauenherz“

Wie führt man einen gesunden Lebensstil, der sich positiv auf die Herzfunktion und die Lebensqualität auswirkt? Welche Konsequenzen (z.B. der klassische Herzinfarkt) sind zu erwarten bei Nachlässigkeit und wie genau beeinflusst das weibliche Geschlecht all diese Faktoren? In diesem Vortrag wird auf diese und weitere Punkte eingegangen.

Datum : 12.05.2026	2 UStd.
Tag : Dienstag	
Zeit : 17.00 – 18.30	

Shahed Al Zoghool,
Ärztin in Weiterbildung

MAK26 35

Bewegung für & mit Frauen

In diesem Kurs werden Bewegungselemente aus verschiedenen Sportarten genutzt:
u.a Aufwärmung, Dehnübungen, Muskelaufbau, BOP, Capoeira, Zumba.
Einstieg jederzeit möglich.
Kostenlos: 1 x Probetraining



Datum : 12.01. – 16.02.2026, montags	14 UStd.
Zeit : wird bekanntgegeben	
Kosten : 35 €	

Saliha Taş

MAk26 36

Datum : 13.04. – 06.07.2026, montags	24 UStd.
Zeit : wird bekanntgegeben	
Kosten : 60 €	

Saliha Taş

MAk26 37

Datum : 07.09. – 21.12.2026, montags	32 UStd.
Zeit : wird bekanntgegeben	
Kosten : 80 €	

Saliha Taş

MAk26 38

Finanzen

Schuldenfalle - Kredit/Bürgschaft

Aus unserem Beratungsalltag der Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberatungsstelle kennen wir, dass Menschen den Lockangeboten unseriöser Kreditvermittler in die Falle laufen.

Wie Sie sich vor Fehlentscheidungen und Betrug durch unseriöse Kreditvermittler schützen können, erfahren Sie in dieser Veranstaltung.

Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Datum : 10.09.2026	2 UStd.
Tag : Donnerstag	
Zeit : 15.00 – 16.30	

Sevgi Şentürk, Dipl. Ökonomin

MAk26 39

zert. Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberaterin



Energiesparberatung

Wenn Familien die Rechnungen für Strom und Gas nicht mehr bezahlen können, ist es wichtig, sich rechtzeitig Hilfe und Beratung zu holen. Unsere Schuldnerberatungsstelle bietet kompetente und kostenlose Beratung an.

Themen:

Wie kann ich Heizkosten & Warmwasser sparen?

Wie kann ich Strom sparen?

Spartipps Strom, Wärme und Lebenshaltungskosten

Für die Menschen wird das Leben immer teurer. Strom, Gas, Lebensmittel - überall müssen Verbraucherinnen und Verbraucher mehr zahlen. Oft genügen schon kleine Anpassungen, um die stark gestiegenen Kosten zu mindern.

Wo kann gespart werden? Welche Tipps bringen wirklich etwas? In unseren Veranstaltungen geben wir Ihnen Spartipps für Ihren Alltag mit.

Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt.

Die Teilnahme ist kostenlos.



Datum : 22.01.2026, Donnerstag 2 UStd.

Zeit : 15.00 – 16.30

MAK26 40

Datum : 05.03.2026, Donnerstag 2 UStd.

Zeit : 15.00 – 16.30

MAK26 41

Datum : 23.04.2026, Donnerstag 2 UStd.

Zeit : 15.00 – 16.30

MAK26 42

Datum : 04.06.2026, Donnerstag 2 UStd.

Zeit : 15.00 – 16.30

MAK26 43

Datum : 10.09.2026, Donnerstag 2 UStd.

Zeit : 15.00 – 16.30

MAK26 44

Datum : 22.10.2026, Donnerstag 2 UStd.

Zeit : 15.00 – 16.30

MAK26 45

Datum : 03.12.2026, Donnerstag 2 UStd.

Zeit : 15.00 – 16.30

MAK26 46

Sevgi Şentürk,

zert. Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberaterin

Neues Projekt „EmpowerZone“ stellt sich vor!

Wir freuen uns euch unser neues Projekt **„EmpowerZone – Resilient gegen Rassismus“** vorstellen zu dürfen!

EmpowerZone schafft Schutzräume für muslimische (und als solche gelebte) Frauen und Jugendliche, die Rassismuserfahrungen gemacht haben. Diese Räume bieten Beratung, Solidarität und Empowerment. Gemeinsam gestalten wir eine Zukunft voller Stärke, Respekt und Zusammenhalt.

Wer steckt dahinter?

Das Projekt EmpowerZone wird vom BfMF e.V. getragen und durch das Bundesprogramm „Demokratie leben!“ des Bundesministeriums für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFSFJ) gefördert.

Warum EmpowerZone?

Rassismus ist eine Realität, der viele leider täglich begegnen. Doch oft wird darüber zu wenig gesprochen. Diese Realität kann lähmend wirken, aber sie bietet auch die Chance für Veränderung. Doch Veränderung braucht Teilhabe.

Wir wollen:

- Rassistische Strukturen hinterfragen und alternative Wege vorschlagen.
- Für unsere Rechte eintreten und unsere Stimmen hörbar machen.
- Standfest gegen rechtsextreme Bewegungen stehen.
- Aktiv für Gerechtigkeit kämpfen.
- Selbstwirksamkeit und Teilhabe stärken.

Wie hilft EmpowerZone?

- Ausbildung von Anti-Rassismus-Trainer:innen
- Eröffnung Safer Space Café mit Anti-Rassismus-Beratung
- Seminare mit Experten rund um das Thema (Antimuslimischer) Rassismus
- künstlerische Workshops „Körper und Geist“ zur Resilienzstärkung
- mehrtägige Empowerment-Camps mit vielfältigem Programm

Kontakt & Info

empowerzone@bfmf-koeln.de



empowerzone.bfmf/



MAK26 47



Gefördert vom

im Rahmen des Bundesprogramms

EMPOWER
RESILIENT
GEGEN RASSISMUS **ZONE**



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Demokratie **leben!**



ANTIDISKRIMINIERUNGSCAFÉ

Für Betroffene von Antimuslimischem Rassismus:

- **Austausch** über Rassismuserfahrungen
- **Erste Hilfe & Infos** zu Beratungs- und Meldestellen
- **Coaching** für Selbstwirksamkeit & Handlungssicherheit
- in **einfacher Sprache** und **vertraulicher Atmosphäre**



SPRECHZEITEN:

Dienstags 12:30 - 14:30 Uhr
für Frauen

Donnerstags 15:30 - 17:30 Uhr
für junge Erwachsene
(16 - 27 Jahre)

Ohne Termin – einfach vorbeikommen!

📍 BFmF e.V., Liebigstr. 120 50823 Köln, 3. Etage Raum 301

EMPOWER
ZONE
RESISTENT
GEGEN RASSISMUS



Gefördert von
Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Im Rahmen des Bundesjugendplans
Demokratie **Lebend**

1. Juli: Tag gegen antimuslimischen Rassismus

Islam- und Muslimfeindlichkeit, die sich zunehmend in gewalttätigen Übergriffen äußern, sind eine große Gefahr für unsere Gesellschaft und die Demokratie insgesamt. Darauf machen wir am 1. Juli aufmerksam.

Den Tag gegen antimuslimischen Rassismus nutzen wir, um das Bewusstsein dafür zu schärfen.

Ansprechpartnerin

Fatma Su

MAK26 48



Marwa El-Sherbini Preisverleihung an Frau Dr. Erika Theißen



Begegnungs- und Fortbildungszentrum
muslimischer Frauen e.V.

Angebote des Träger- vereins BFmF e.V.



30 Jahre BFmF e.V.



Angebote des Trägervereins

Kinder und Jugendliche

Kita und Familienzentrum Amana

166

Jugendbereich

170

Beratung

Offene Familienberatung

176

Familienhilfe BFmF e.V.

177

Mehrsprachige kultursensible Seniorenberatung

178

Migrationsberatung für erwachsene Zugewanderte (MBE)

179

Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberatung

180

Integrationsagentur

182

Orientierungsberatung (ALG II)

183

Arbeitsgelegenheiten (AGH)

184

Arbeitsbezogene Beratung und Orientierung (ArBOR)

185

Erwerbslosenberatungsstelle (EBS)

187

Regionale Flüchtlingsberatung

189

Anlaufstelle für Geflüchtete

190

Patenschaftsprojekt

192

KIM Case-Management

193

Kooperationen

„Sich kennen lernen und einander vertrauen“

194

„dieKümmerei“

195

„Bibliothek interkulturell“

196

„Kölner Museen“

197

Religiöse Bildung

Tafsir und Fiqh

198

Arabishe Sprache und Qur'an lesen für Kinder

198

Islam im Alltag Frauentreff

199

Qur'an lesen für Erwachsene

199

Gesprächskreise

Mitglieder-Café

200

Erfahrungsaustausch unserer Ehrenamtlerinnen

200

BFmF e.V.

Leitbild

201

Kursleiter:innen für Integrationskurse

203

Unsere Mitarbeiter:innen

204

Allgemeine Geschäftsbedingungen

208

Auszeichnungen

210



„Mein Bestes einer Person anvertrauen“, das bedeutet „Amana“.

Kita Amana – Gemeinsam wachsen, entdecken und stark werden

Wir sind die Kita **Amana**, ein zertifiziertes Familienzentrum und eine liebevoll geführte Kindertageseinrichtung für Kinder von sechs Monaten bis drei Jahren.

Als „nachhaltige Kita“ wurden wir vom Wissenschaftsladen Bonn ausgezeichnet – und mit dem „SunPass“-Zertifikat für unser Engagement rund um gesunde Kinderhaut und Hautkrebsprävention geehrt.

Unser Träger, das **Begegnungs- und Fortbildungszentrum muslimischer Frauen e.V.**, steht für eine Bildung, die **Akzeptanz, Offenheit und Gleichberechtigung** lebt. In enger Zusammenarbeit mit dem **Muslimischen Familienbildungswerk Köln** begleiten wir Familien in ihren ganz unterschiedlichen Lebenssituationen – individuell, herzlich und auf Augenhöhe.

Unsere Angebote des Familienzentrums umfassen folgende Themenbereiche:

- Beratung und Unterstützung von Kindern und Familien
- Familienbildung und Erziehungspartnerschaft
- Vereinbarkeit von Beruf und Familie
- Beratung über Kindertagespflege

Unsere Kita – ein Ort zum Entdecken, Spielen und Wachsen

Unsere **Amana** – Kids werden von einem engagierten, einfühlsamen Team begleitet, das jedes Kind in seiner Neugier und Individualität stärkt.

Als Kita für die Kleinsten liegt uns Mehrsprachigkeit besonders am Herzen. Wir arbeiten mit dem **Translanguaging-Ansatz**, der Kinder in ihrer sprachlichen Vielfalt stärkt – natürlich und alltagsnah.

Dank unseres vielfältigen Teams fördern wir gezielt in Arabisch, Bosnisch, Deutsch, Kurdisch und Türkisch.

Wir arbeiten inklusiv, partizipativ und kultursensibel – inspiriert vom Situationsansatz und der Pikler-Kleinkindpädagogik.



Räume und Außengelände – Wohlfühlen und Entdecken

Unsere Räume sind hell, kindgerecht und laden zum Spielen, Forschen und Entspannen ein. Draußen wartet ein liebevoll gestaltetes **Außengelände speziell für U3-Kinder**, das Bewegung, Naturerfahrungen und kleine Abenteuer ermöglicht.



Unser Team – herzlich und kompetent!

Ein multikulturelles, multilingual aufgestelltes Team betreut mit viel Herz 22 Kinder.

Bei uns arbeiten Sozialpädagoginnen (B.A./M.A.), Erzieherinnen und Kinderpflegerinnen Hand in Hand.

Die Leitung der Kita hat Frau Filiz, Sozialpädagogin (M.A.).

Anmeldung

Wir nehmen Kinder ab 6 Monaten auf. Für eine Platzanfrage müssen sich Eltern über das Internetportal <https://portal-koeln.little-bird.de> registrieren. Wie in allen Kitas ist ein Elternbeitrag abhängig vom Einkommen der Eltern an die Stadt Köln zu zahlen.

Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage oder erfahren Sie im persönlichen Gespräch. Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, sind Sie bei uns herzlich willkommen!

Ansprechpartnerinnen

Leitung Kita Amana: Nilgün Filiz

Stellv. Leitung Kita Amana: Annegret Schulte-Bensaid

Der Jugendbereich

Wir machen dich fit für die Schule und fürs Leben!

Wir betreuen Kinder und Jugendliche von 10 bis 18 Jahren und unterstützen sie in allen schulischen und persönlichen Angelegenheiten.

5. – 13. Klasse

Betreuungszeiten

Mo. – Do. 14.00 – 18.00 Uhr

Fr. 14.00 – 17.00 Uhr

Unsere Angebote

- gemeinsames Mittagessen
- Hausaufgabenhilfe & Lernen
- tägliche Aktivitäten
- Gesprächsrunden
- Ferienprogramm
- Elternberatung

Gemeinsames Mittagessen

Jeden Tag ab 13.00 Uhr gibt es bei uns ein frisch gekochtes Mittagessen (halal).



Hausaufgabenhilfe & Lernen

Hausaufgaben? Klassenarbeiten? Tests? Referate? Kein Problem! Wir sind für dich da und unterstützen dich beim Lernen.

Bei uns gibt es

- Betreuung und Hilfe bei den Hausaufgaben
- tägliches Üben für den Schulunterricht & Wiederholen des Stoffes
- Gemeinsames Lernen für Klassenarbeiten, Tests, Referate
- Lernen mit digitalen Medien



Unsere Jugendarbeit wird gefördert durch die Stadt Köln.



Stadt Köln



Tägliche Aktivitäten

Wir verbringen die freie Zeit nach den Hausaufgaben gemeinsam bei verschiedenen Aktivitäten.

Bei uns gibt es

- Tischtennis, Kicker, Boxen, Basketball, Pfeil & Bogen, Dart und vieles mehr
- Kreativität
- Digitale Spiele
- Gesellschaftsspiele
- Leseförderung
- AGs wie Kochen & Backen, Schach und Gesprächskreise





Ferienprogramm 2026

Während der Ferien bieten wir ein abwechslungsreiches Programm mit vielen Ausflügen und Aktionen an. Wir gehen z.B. ins Museum, zum Jump House, in Parks, werden kreativ und toben uns bei verschiedenen Spielen aus.

Osterferienprogramm:	30.03.2026 – 10.04.2026
Sommerferienprogramm:	20.07.2026 – 24.07.2026
	24.08.2026 – 01.09.2026
Herbstferienprogramm:	19.10.2026 – 30.10.2026

Für Schüler:innen der Abschlussklassen gibt es in den Ferien einen Intensiv-Lernkurs zur Vorbereitung auf die Zentralen Prüfungen.

Offene Eltern-Sprechstunde

Für unsere Eltern bieten wir eine individuelle Beratung an. Mit unserer ausgebildeten Elternberaterin Necibe Dumanoğlu, können Problemsituationen rund um Schule, Erziehung und Entwicklung des Kindes besprochen werden. Ohne Termin können Eltern gerne zur offenen Eltern-Sprechstunde kommen.

Offene Eltern-Sprechstunde:

Datum: jeden ersten Donnerstag im Monat
 Zeit: 15.45 – 16.45 Uhr
 Ort: BFmF e.V.

Personal

Das Team des Jugendbereichs besteht aus erfahrenen Fachkräften der Fachrichtungen Erziehungswissenschaften, Soziale Arbeit, Kindheitspädagogik, Familienbildung und Student:innen verschiedener Fachrichtungen.

Kosten

Die Hausaufgabenhilfe und die Betreuung sind kostenfrei. Für das Mittagessen erheben wir monatlich einen kleinen Unkostenbeitrag. Familien in finanziellen Problemlagen können eine Ermäßigung erhalten.

Anmeldung & Informationen

Sie denken darüber nach Ihr Kind bei uns anzumelden? Bei Fragen oder für weitere Informationen, z.B. über die genauen Kosten, nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf! Gerne vereinbaren wir einen Probetag!

Ansprechpartnerin

Fatima Zehra Çakır, jugendbereich@bmf-koeln.de

 [@bmf.jugendbereich](https://www.instagram.com/bmf.jugendbereich)

Offene Familienberatung

Die Familienberatung hilft in schwierigen Lagen. Überlastung und Unsicherheit innerhalb der Familie, der Partnerschaft und der Kindererziehung können zu einer herausfordernden Belastungssituation führen. Häufige Beratungsanlässe sind zum Beispiel Schwierigkeiten in Bezug auf Partnerschaft und Kinder, Stress, Selbstzweifel, Ängste vor der Zukunft, Konzentrations- und Motivationsprobleme, negatives Denken oder depressive Verstimmungen.

Wenn Sie Themen dieser Art haben oder einfach über etwas reden möchten, was Sie belastet, zögern Sie nicht, in unsere Sprechstunde zu kommen.

Kompetent, vertraulich, kostenfrei.

Öffnungszeiten

Donnerstags von 10.00 – 13.00 Uhr

Offene Sprechstunde (ohne Termin) von 10.00 – 11.00 Uhr,
nach Terminvereinbarung von 11.00 – 13.00 Uhr

Ansprechpartnerin

Ayşe Gerner, familienberatung@bmf-koeln.de

M.Sc.Psych, Klinische Psychologin,

Fachkraft für Kinderschutzverfahren & häusliche Gewalt



in Kooperation mit dem Familienzentrum Amana



Familienhilfe
BFmF e.V.

Familienhilfe

Ambulante Hilfen zur Erziehung und Betreuung nach SGB VIII

Unser Angebot

§ 27 SGB VIII Hilfen zur Erziehung

§ 27 Abs. 2 SGB VIII Flexible Hilfen

§ 31 SGB VIII Sozialpädagogische Familienhilfe

§ 35 SGB VIII Intensive sozial-pädagogische Einzelbetreuung

§ 36 SGB VIII Mitwirkung, Hilfeplan

§ 41 SGB VIII Hilfen für junge Volljährige und

§ 41a SGB VIII Nachbetreuung

Unsere Ziele

- Sicherung des Kindeswohls nach § 8a SGB VIII
- (Wieder-) Herstellung der Erziehungskompetenz der Eltern
- Ressourcen der Familien stärken Eigenverantwortliche Lebensführung stärken Unterstützung bei Konflikt- und Krisensituationen sowie Alltagsbewältigung
- Anbindung an den Sozialraum
- Nachhaltig Sicherung der Lebensführungskompetenzen

Wir arbeiten

- lösungs- und ressourcenorientiert (systemischer Ansatz)
- unter Einbeziehung des familiären Systems sowie des sozialen Umfelds
- kultursensibel und lebensweltorientiert
- mit Empowerment Methoden
- nach dem Anti-Bias-Ansatz mit dem sozialen Netzwerk (z.B. Großeltern, Nachbarn, Vereine, Übermittagsangebote, Kita, ...)
- bedürfnisorientiert
- mit unseren bestehenden Kooperationen und Arbeitskreisen als weitere Hilfen

Ansprechpartnerin

Heba Elias, heba.elias@bmf-koeln.de / familienhilfe@bmf-koeln.de

Mehrsprachige kultursensible Beratung der Kölner Senior:innen

- auch für Angehörige -



Du bist nicht allein!

- Hilfe beim Verstehen und Ausfüllen von Anträgen
- Beratung zur Pflege & Gesundheit
- Unterstützung bei Nutzung von Tablets, Handys usw.
- Vermittlung und Begleitung zu unterschiedlichen Diensten
- Vermittlung zu sozialen Angeboten

Beratungsorte

BFmF e.V.

Liebigstr. 120b, 50823 Köln
Telefon: (+49)221-800121-0

Vereine / Gemeinden

Sprechstunden anfragen
Mobil: 0152 07216433

Ansprechpartnerin

Ayten Üstün, ayten.ustun@bfmf-koeln.de
Slim Ben Mohamed, slim.benmohamed@bfmf-koeln.de



Migrationsberatung für erwachsene Zugewanderte (MBE)

Wir unterstützen erwachsene Zugewanderte ab 27 Jahren auf ihrem Weg der sozialen Integration.

Wir begleiten Sie mit Ihren Familien bei folgenden Fragen: Deutschlernen, Aufenthalt, Beruf, Ausbildung, Arbeit, Kinderbetreuung, individuelle Hilfen, Behörden und Institutionen.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter 0221 – 800 121-0.

Ansprechpartner:innen

MBE Leitung: Nebahat Özdemir,
nebahat.oezdemir@bfmf-koeln.de,
Julia Galler, julia.galler@bfmf-koeln.de,
Feras Afaghani, feras.afaghani@bfmf-koeln.de,
Ali Kılıçarslan, ali.kilicarslan@bfmf-koeln.de

gefördert durch:



MBE
Migrationsberatung
für erwachsene
Zugewanderte



Von links hinten: Feras Afaghani, Julia Galler,
Von links vorne: Nebahat Özdemir, Ali Kılıçarslan,

Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberatung

Man kann schnell in eine Situation geraten, in der einem die Schulden über den Kopf wachsen und man sich nicht mehr zu helfen weiß.

Ziel unserer **sozialen Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberatung** ist es, gemeinsam mit den Ratsuchenden die krisenhafte Situation zu erkennen und zu analysieren. Eine Entschuldung ist ein Mittel, dieses Ziel zu erreichen.

Unsere Aufgaben in der sozialen Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberatungsstelle sind:

- Motivationsförderung
- Förderung des Ressourcenbewusstseins
- Existenzsicherungsberatung
- Krisenintervention
- Informationen und Beratung zu Mahn- und Vollstreckungsbescheiden, Lohn- und Kontopfändungen, Gerichtsvollzieher, Zwangsvollstreckung, Abgabe von Vermögensauskunft etc.
- Gemeinsame Erarbeitung eines realistischen Haushalts- und Tilgungsplans
- Kontaktaufnahme zu Gläubigern (Stundungen, Vergleiche, Niederschlagung etc.)
- Informationen und Beratung im Rahmen der Verbraucherinsolvenz, wie außergerichtlicher Einigungsversuch, Antragstellung und Begleitung während des gerichtlichen Verfahrens und der Wohlverhaltensphase

Anerkannte Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberatungsstelle gem. § 305 AGInsO
gefördert durch:



Stadt Köln

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Rheinischer
Sparkassen- und
Giroverband

Grundsteine für unsere gemeinsame Zusammenarbeit in der sozialen Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberatung sind:

- Freiwilligkeit
- Eigenverantwortlichkeit
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Verschwiegenheit
- Ganzheitlichkeit
- Nachvollziehbarkeit
- Fachliche Unabhängigkeit

Das Angebot der sozialen Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberatung ist für Sie kostenfrei.

Offene Sprechstunde

Dienstags: 10.00 – 12.00 Uhr

Termine bitte nach telefonischer Vereinbarung oder per E-Mail:

schuldnerberatung@bfmf-koeln.de



@bfmf.schuldnerberatung

Informationsveranstaltung für Verbraucherinsolvenzverfahren:

Termine finden Sie auf den Seiten 124 – 125

Ansprechpartnerin

Sevgi Şentürk



Von links: Samira Aschtari, Meral Demirci, Ayşe-Nur Yalçı, Sevgi Şentürk, Aynur Kurmanç, Ayşe Torun, Beyzanur Yeşildal, Feras Afaghani

Integrationsagentur

Die Integrationsagentur des BFmF will das friedliche und gleichberechtigte Zusammenleben in unserer Gesellschaft fördern.

Die Schwerpunkte unserer Arbeit sind

- Antidiskriminierungsarbeit
- Sozialraumorientierte Arbeit
- Interkulturelle Öffnung
- Bürgerschaftliches Engagement

Wir suchen engagierte Ehrenamtler:innen für viele Bereiche unseres Hauses.

Wenn Sie Lust haben, ehrenamtlich aktiv zu werden, sprechen Sie uns einfach an!

Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme.

Ansprechpartnerinnen

Fatma Su, fatma.su@bfmf-koeln.de

Hanim Ezder, hanim.ezder@bfmf-koeln.de



gefördert durch:



Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Orientierungsberatung (ALG II - Beratung)

Das BFmF bietet im Auftrag des Jobcenter Köln Orientierungsberatung an. Wir beraten Sie in allen Fragen zum SGB II.

Zielgruppe

(potentielle) SGB II – Leistungsempfänger:innen

- Beratung über Grundvoraussetzungen der SGB II - Leistungen
- Berechnung und Überprüfung der ALG II - Leistungen
- Beantwortung von speziellen Fragen rund um ALG II
- Unterstützung beim Ausfüllen von Anträgen
- Schriftverkehr und Telefonate mit Ämtern
- Aufklärung über weitere Transferleistungen
- Vermittlung sprachlicher Hilfe
- Unterstützung bei Konflikten mit Behörden / Ämtern
- Soforthilfe bei persönlichen Krisen durch die Weiterleitung an Fachstellen

Unser Vorteil: Erfahrene Mitarbeiter:innen mit Fach- und Sprachkompetenz stehen mit Rat und Tat allen Ratsuchenden **nach Terminvereinbarung** zur Verfügung.

Ansprechpartnerin

Fatma Su, fatma.su@bfmf-koeln.de

Das Beratungsangebot ist kostenlos!

gefördert durch



Arbeitsgelegenheiten (AGH)

Der Einstieg ins Berufsleben ist ein bedeutender Schritt für die Zukunft. Wir begleiten Sie auf diesem Weg und unterstützen Sie dabei.

Das BFmF bietet im Auftrag des Jobcenter Köln Arbeitsgelegenheiten nach § 16d SGB II an. Wir ermöglichen Frauen anhand einer Arbeitsgelegenheit die Teilhabe am Arbeitsleben mit dem Ziel, den Einstieg in den regulären Arbeitsmarkt zu erleichtern.

Als Mitarbeiterin in Arbeitsgelegenheiten unterstützen Sie unsere Arbeit und erhalten eine Entschädigung für Mehraufwendungen. Der Stundensatz beträgt zurzeit 2 Euro und wird nicht auf das Bürgergeld angerechnet. Mit 15 bis 30 Wochenstunden bieten wir umfangreiche Einsatzmöglichkeiten in verschiedenen Bereichen an:

**Küche, Gästebewirtung, Reinigung,
Kinder- und Jugendbetreuung, Büro/Verwaltung,
Verkauf/Kleiderkammer (Second-Hand)**

Bei Interesse vereinbaren wir einen Termin mit Ihnen und informieren Sie über die Anforderungen und Tätigkeiten der jeweiligen Arbeitsbereiche vor Ort.

Die offizielle Zuweisung in eine Arbeitsgelegenheit erfolgt dann durch Ihre zuständigen Ansprechpartner:innen im Jobcenter Köln.

Ansprechpartnerin

Ayten Üstün, ayten.ustun@bfmf-koeln.de

gefördert durch

jobcenter
KÖLN

Arbeitsbezogene Beratung und Orientierung (ArBOR)

Das Angebot „Arbeitsbezogene Beratung und Orientierung“ (ArBOR) bietet eine erste Anlaufstelle für alle Fragen rund um die Themen Arbeit, prekäre Beschäftigung und Existenzsicherung. Es richtet sich an Menschen, die Unterstützung und Orientierung auf ihrem beruflichen Weg suchen.

In den Räumlichkeiten des ArBOR können Interessierte aktuelle Stellenangebote einsehen, tagesaktuelle Regionalzeitungen lesen sowie eine PC-Station für die Recherche auf Stellenportalen nutzen. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, Bewerbungsunterlagen zu erstellen, auszudrucken oder Originaldokumente zu scannen.

Falls ein individueller Beratungsbedarf besteht, können auch persönliche Termine in der Erwerbslosenberatungsstelle (EBS) vereinbart werden. Zusätzlich stehen im selben Gebäude 14 PC-Arbeitsplätze mit Internetzugang und Druckmöglichkeiten zur Verfügung.

Die Arbeitsbezogene Beratung und Orientierung organisiert außerdem regelmäßige Informationsveranstaltungen zu arbeitsmarktrelevanten Themen, die in Zusammenarbeit mit externen Partnern durchgeführt werden. Die Termine werden im Vorfeld über Aushänge bekannt gegeben.

Öffnungszeiten

Montag – Freitag: 09.00 – 15.00 Uhr

Ansprechpartnerin

Ayten Üstün, ayten.ustun@bfmf-koeln.de

gefördert durch

 **Stadt Köln**

„Pustebblume“

Das Bistro „Pustebblume“ im Rahmen der Arbeitsbezogenen Beratung und Orientierung (ArBor) bietet einen einladenden Ort, um in entspannter Atmosphäre soziale Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen. Für einen kleinen Beitrag können Besucher Kaffee, Tee, Snacks, frische Suppen oder Kuchen genießen. Das Bistro dient somit nicht nur der Verpflegung, sondern auch als Treffpunkt für Gespräche und den informellen Austausch.

Öffnungszeiten: Montag – Freitag, 09.00 – 15.00 Uhr



„Die Klamotte“

Der Arbeitsbezogenen Beratung und Orientierung (ArBor) ist eine Kleiderkammer angeschlossen. Hier können Sie gut erhaltene Kleidung und Schuhe für Kinder und Erwachsene preiswert erwerben. Sie können sich auch mit kleinen Haushaltsgegenständen und Spielzeug versorgen.



Erwerbslosenberatungsstelle (EBS)

Mit finanzieller Unterstützung durch die Stadt Köln unterhält der BFmF e.V. eine Erwerbslosenberatungsstelle (EBS) und das niederschwellige Angebot „ArBor – Arbeitsbezogene Beratung und Orientierung“.

Die Beraterinnen der Erwerbslosenberatungsstelle unterstützen Erwerbslose, von Erwerbslosigkeit bedrohte Menschen und Berufsrückkehrer:innen mit und ohne Migrationshintergrund unabhängig, neutral und vertraulich.

Bei Wunsch nach beruflichem Einstieg, beruflicher Veränderung und bei einem prekären Beschäftigungsverhältnis informiert die EBS über Zugänge zum Arbeitsmarkt und Arbeitnehmerrechte.

Unsere Beraterinnen sind u.a. bei folgenden Fragen behilflich

- berufliche (Neu-) Orientierung, Weiterbildungen, Qualifizierungen
- gezielte Job-, Ausbildungsplatz-, Praktikumssuche
- Schul- und Ausbildungsberatung
- Beratung zum Thema Zugang zum deutschen Arbeitsmarkt im Rahmen des neuen FEG
- Beratung zur Anerkennung von schulischen und beruflichen Abschlüssen aus dem Ausland
- Erstellen von kompletten Bewerbungsunterlagen und Begleitung des Bewerbungsverfahrens
- Umgang mit Ämtern und Behörden
- Vereinbarkeit von Beruf und Familie u.v.m.

Die Erwerbslosenberatungsstelle unterstützt Sie auch bei

- sozialrechtlichen und existenzsichernden Fragen
- ALG I-, Bürgergeld- sowie Weiterbewilligungsanträgen und Erklärung von Bewilligungsbescheiden
- Grundauskünften der angrenzenden Rechtsbereiche wie BAföG, Wohngeld, Kindergeld, Bildung und Teilhabe, Mutterschutz und vermittelt Sie bei Bedarf zu anderen Fachberatungsstellen wie Mieterberatung, Orientierungsberatung, Schulinerberatung, Arbeitsrecht, Familienberatung u.a.

Regelmäßig bietet die EBS aktuelle Informationsveranstaltungen und Schulungen zu berufsbezogenen Themen an, zum Teil in Kooperation mit anderen Arbeitsmarktakteuren.

Bitte beachten Sie die Terminankündigungen per Aushang, auf unserer Homepage, auf Facebook und Instagram.

Die EBS ist Mitglied im Beratungsnetz der Region Köln.

Beratungszeiten: Montag: 09.30 – 14.00 Uhr
Dienstag, Mittwoch und Freitag: 08.30 – 16.00 Uhr
Donnerstag: 08.30 – 17.00 Uhr

nach Terminvereinbarung auch Online

Offene Sprechstunde Montag – Freitag: 12.00 – 13.00 Uhr

Bitte vereinbaren Sie vor Ort, per E-Mail oder telefonisch einen Termin!

Unter 0221 – 800121-0 oder Mobil 0157 – 33 25 81 97.

Ansprechpartnerinnen

Türkan Emlik, tuerkan.emlik@bfmf-koeln.de

Heba Elias, heba.elias@bfmf-koeln.de

Nadja Schramm



Von links: Türkan Emlik, Heba Elias, Nadja Schramm
Unsere Mitarbeiterinnen beraten Sie kompetent, mehrsprachig, ergebnisorientiert und kultursensibel.

gefördert durch



Stadt Köln

Regionale Flüchtlingsberatung

Bei Fragen zu asyl-, aufenthalts- und sozialrechtlichen Themen gibt die Regionale Flüchtlingsberatung im BFmF gerne Informationen und Unterstützung.

Unsere Flüchtlingsberatung berät geflüchtete Menschen, die nicht über einen auf Dauer angelegten Aufenthaltstitel verfügen, und unterstützt vor allem bei der Asylantragstellung und begleitet sie bis zur ihrer Anerkennung. Schwerpunkt unserer Arbeit ist es, Geflüchtete zu jedem Zeitpunkt ihres Verfahrens über ihre rechtlichen und tatsächlichen Möglichkeiten sachkundig zu informieren.

Wir beraten Sie in den Sprachen **Arabisch, Deutsch, Kurdisch, Russisch und Türkisch!**

Offene Sprechzeiten: Mo: 15.00 – 17.00 Uhr
Di: 10.00 – 12.00 Uhr
Mi: 10.00 – 12.00 Uhr

Ansprechpartnerin

Saliha Taş, saliha.tas@bfmf-koeln.de



gefördert durch

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Anlaufstelle für Geflüchtete

Auf der 3. Etage Haus 2 Raum 325 findet täglich eine offene Sprechstunde für Geflüchtete statt.

Unsere arabisch- und türkischsprachigen Mitarbeiter:innen helfen bei:

- Übersetzungen von Briefen
- Formularen wie Köln-Pass, WBS, Kindergeld etc.
- Vereinbarungen von Terminen

und bei vielen Fragen zum Leben in Deutschland.

Sie verweisen bei Bedarf an Fachstellen im BFmF und außerhalb.



Geschenkaktion für geflüchtete Kinder



Patenschaftsprojekt „Menschen stärken Menschen“

Möchten Sie gerne etwas für einen Geflüchteten oder eine Flüchtlingsfamilie tun?

Dann werden Sie Pate/Patin!

Durch kleinere Hilfen oder Begleitungen, Förderung der deutschen Sprache oder Hausaufgabenhilfe, zwanglose Treffen, gemeinsame Unternehmungen zum Kennenlernen des deutschen Umfelds oder anderes können Sie einer Person oder einer Familie helfen, sich besser in Deutschland zurechtzufinden.

Nur Mut - es macht Spaß, Menschen zu helfen!

„Wer einem Bedürftigen die Bedrängnis erleichtert, dem wird Allah auf dieser Welt und im Jenseits Erleichterung geben.“ (Hadith)

Ansprechpartnerin

Aynur Kurmanc, aynur.kurmanc@bmf-koeln.de



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



KIM Case - Management

Der Rat der Stadt Köln hat der Teilnahme am Landesprogramm Kommunales Integrationsmanagement und damit der Etablierung eines rechtskreisübergreifenden, einzelfallbezogenen Case Managements zugestimmt. Das operative Case Management im Sinne der Landesförderung „Kommunales Integrationsmanagement NRW“ wird in Köln ausschließlich von Trägern der freien Wohlfahrtspflege durchgeführt.

Das BFmF ist beauftragt für den Bezirk Ehrenfeld.

Die einzelfallbezogene Beratung im Rahmen des Case Management richtet sich in Köln schwerpunktmäßig an folgende Zielgruppen:

- Kölner:innen mit internationaler Familiengeschichte, welche nicht vorrangig durch das Jobcenter integrativ begleitet werden
- Kölner:innen mit internationaler Familiengeschichte mit Behinderungen
- Kölner:innen mit internationaler Familiengeschichte aus der „LSBTIQ* Community“

Beratung im Case Management

- sozialpädagogische Beratung zu den Themen Arbeit und Ausbildung, Spracherwerb, soziale Leistungen, Gesundheit, Wohnen und soziale Teilhabe
 - Langfristige, individuell vereinbarte Begleitung im Integrationsprozess
 - Unterstützung im Umgang mit Behörden
- Die Teilnahme am Case Management ist freiwillig, kostenfrei und vertraulich.

Termine nach vorheriger Vereinbarung

Wir beraten in folgenden Sprachen

Deutsch, Arabisch, Englisch, Italienisch, Französisch

Ansprechpartnerin

Michaela Schmitt-Reiners, kim@bmf-koeln.de

gefördert durch:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Frauen und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Kommunales
INTEGRATIONS
Management | 12



Stadt Köln



Kommunales
Integrationszentrum
Köln

Kooperation mit der Polizeiwache Ehrenfeld

„Sich kennen lernen und einander vertrauen“



Regelmäßig besuchen Frauengruppen sowie Mütter und Kinder die Polizeiwache in Köln-Ehrenfeld. Während und nach einer Führung durch das Gebäude entwickeln sich interessante Gespräche mit oft unerwarteten Inhalten.

Diese Begegnungen helfen, gegenseitige Vorurteile abzubauen, Grenzen zu überwinden und Vertrauen aufzubauen.

Ansprechpartnerin

Fatma Su

Kooperation mit der Kümmerei

„dieKümmerei“

Integratives Handlungskonzept im Quartier – wir verbinden Menschen, Infrastruktur, Medizin und Soziales mit dem Ziel der abgestimmten Gesundheitsförderung.

Gesundheit zusammen denken!

Wir sind für Sie in Chorweiler da:

Osloer Str. 8 – 34,

50765 Köln

Ansprechpartnerin

Nilgün Filiz



Kooperation mit der Stadtbibliothek Köln

„Bibliothek interkulturell“

Das Integrationsprojekt „BI-IN“ („Bibliothek interkulturell“) ist eine Kooperation zwischen dem BFmF e.V. und der Stadtbibliothek Köln. In Begleitung einer geschulten Lehrkraft besuchen die Teilnehmer:innen unserer Integrationskurse eine Stadtteilbibliothek.

Um die weitere Bibliotheksnutzung zu fördern, erhalten die Gruppenmitglieder eine kostenlose dreimonatige Schnupper-Mitgliedschaft.

Ansprechpartnerin

Sema Sevil



Stadt Köln



Foto: Stadt Köln

Kooperation mit dem Museumsdienst

„Kölner Museen“

In Begleitung einer Kunsthistorikerin können Sie die Vielfalt der Kölner Museen entdecken. Neben dem Besuch der Dauer-ausstellung des Museums Ludwig werden zeitnah besondere Ausstellungen bekanntgegeben, für die Sie sich über das BFmF anmelden können.

Ansprechpartnerin

Birsen Ürek



Tafsir und Fiqh



In dieser Veranstaltungsreihe wird die Bedeutung der islamischen Quellen für den Lebensalltag der Muslim:innen erläutert.

Datum : 08.01. – 16.07./03.09. – 17.12.2026	je 3 UStd.
Tag : donnerstags	
Zeit : 16.30 – 18.45	

Nadja El Ammarine, Dipl. Pädagogin

Kinderbetreuung: 5 € pro Std.

Arabische Sprache und Qur'an lesen für Kinder

Anfänger (6 - 10 Jahren)

Datum : 16.04. – 16.07./03.09. – 17.12.2026	je 2 UStd.
Tag : donnerstags	
Zeit : 16.30 – 18.00	

Fortgeschrittene (11 - 14 Jahren)

Datum : 17.04. – 10.07./04.09. – 18.12.2026	je 2 UStd.
Tag : freitags	
Zeit : 16.00 – 17.30	

Assia Daoudi

Teilnahmegebühr: 1. Kind 20 €
2. Kind 10 €
3. Kind 5 €

Islam im Alltag - Frauentreff

Hierzu sind alle zum Islam konvertierten Frauen herzlich eingeladen, die sich gerne mit anderen Musliminnen unterhalten und austauschen möchten. Auch Interessierte, die mehr über die Erfahrungen der Konvertierten und den Islam erfahren möchten, sind herzlich willkommen.

Kinderbetreuung können wir leider nicht anbieten.

Datum : ab 01.02.2026	je 4 UStd.
Tag : Jeden 2. Sonntag im Monat	
Zeit : 10.00 – 13.00	

Karin El Zein

Qur'an lesen für Erwachsene

Anfangen mit Buchstaben des arabischen Alphabets wird das einfache Lesen des Qur'ans unter Beachtung der originalen Aussprache geübt. Der Kurs richtet sich an alle interessierten muslimischen Frauen und wird in deutscher Sprache angeboten.

Datum : 28.04. - 07.07./08.09. - 15.12.2026	je 3 UStd.
Tag : dienstags	
Zeit : 10.00 – 12.15	

Assia Daoudi

Mitglieder-Café

Hiermit laden wir alle Mitglieder des BFmF als Dankeschön für die Unterstützung unserer Arbeit und zum gegenseitigen Kennenlernen recht herzlich zu Kaffee und Kuchen ein. Über viele Gäste und einen regen Austausch würden wir uns freuen.

Auf Wunsch gibt es auch die Möglichkeit einer Führung durch die Räumlichkeiten in beiden Häusern.

Um Anmeldung telefonisch oder per Mail wird gebeten.

Datum : 21.04.2026, Dienstag	3 UStd.
Zeit : 15.00 – 17.15	
Datum : 08.09.2026, Dienstag	3 UStd.
Zeit : 15.00 – 17.15	

Karin El Zein

Erfahrungsaustausch unserer Ehrenamtlerinnen

Bei diesen Treffen haben alle unsere Ehrenamtlerinnen die Möglichkeit, sich kennen zu lernen und sich über ihre Arbeit im Haus auszutauschen. Außerdem werden wir über unsere interessanten, schönen und hin und wieder vielleicht auch überraschenden Erfahrungen sprechen können.

Datum : 08.05.2026, Freitag	3 UStd.
Zeit : 10.00 – 12.15	
Datum : 20.11.2026, Freitag	3 UStd.
Zeit : 10.00 – 12.15	

Fatma Su, Dipl. Sozialwissenschaften
Hanim Ezder, Pädagogin (M.A.)

Unser Leitbild

Das Muslimische Familienbildungswerk Köln, das Muslimische Frauenbildungswerk Köln und die Muslimische Akademie sind anerkannte Bildungseinrichtungen unter der Leitung von muslimischen Frauen in Trägerschaft des BFmF e.V., die sich an Frauen, Männer und Familien unter Beachtung des Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetzes (AGG) richten.

Wir sehen uns insbesondere als Brücke zwischen den Kulturen und Religionen.

Mit unseren breit gefächerten Angeboten möchten wir Frauen, Männer und Familien unter dem Aspekt „Vielfalt als Bereicherung“ zur gleichberechtigten Teilhabe in der Gesellschaft befähigen.

Im Rahmen des Familienbildungswerks haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, durch zielgruppenspezifische Kurse die Erziehungsfähigkeit insbesondere muslimischer Familien in Deutschland zu erweitern. Die Unterstützung von Familien und Frauen in schwierigen Lebenslagen und die Stärkung der Erziehungskompetenz von Eltern sind uns ein wichtiges Anliegen.

Das Frauenbildungswerk möchte Erwachsene, insbesondere Frauen, in ihrer persönlichen, sozialen und beruflichen Entwicklung bilden und stärken. Dabei richten wir uns auch an Menschen, die aufgrund ihrer kulturellen Identität und/oder sozialen Lage durch andere Bildungsanbieter nur schwer erreicht werden.

Die Muslimische Akademie richtet sich an alle Interessierten, möchte ihren Fokus aber auf junge Erwachsene legen. Es werden Seminare und Bildungsveranstaltungen zu aktuellen, gesellschaftspolitischen und kulturellen Themen angeboten.

Des Weiteren richtet sich das Bildungsangebot an Fachleute und Multiplikator:innen zur Erweiterung ihrer interkulturellen und interreligiösen Bildung.

Als Musliminnen stehen wir für die gleichberechtigte Anerkennung aller Menschen. Unsere Werte und unser Handeln orientieren sich an islamischen Grundsätzen, die mit den allgemeinen Menschenrechten, dem Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland und dem darin begründeten Verständnis von Demokratie, Freiheit und Gleichberechtigung im Einklang stehen.

Wir wollen einen Beitrag dazu leisten, dass Menschen unterschiedlicher Herkunft, Religionen und Kulturen friedlich in gegenseitigem Respekt, Akzeptanz und Toleranz miteinander leben.

Besonders möchten wir muslimische Frauen und deren Familien darin bestärken, sich gleichberechtigt in der Gesellschaft einzubringen. Dazu gehört auch die Möglichkeit des Erwerbs anerkannter Zertifikate und Bildungsabschlüsse im BFmF e.V. Unsere Bildungsarbeit orientiert sich an den Bedürfnissen und Ressourcen unserer Zielgruppe.

Mit unseren Bildungsangeboten möchten wir Menschen für neue Inhalte, Themen und Erkenntnisse öffnen. Erreicht werden soll das Überwinden eigener Unsicherheiten und das Erkennen und Einsetzen eigener Fähigkeiten.

Unser Team besteht überwiegend aus muslimischen Frauen unterschiedlicher Herkunftsnationalitäten und -kulturen. Wir verfügen über einen großen Pool an wissenschaftlich ausgebildeten Fachkräften mit einer großen Sprachenvielfalt sowie interkulturellen und interdisziplinären Kompetenzen.

Das vollständige Leitbild finden Sie unter
<https://bmf-köln.de/leitbild/>

Kursleiter:innen für Integrationskurse

Unsere Kursleiter:innen sind qualifizierte Lehrkräfte, die über einen DaF- /DaZ-Abschluss verfügen und vom BAMF zugelassen sind. Zusätzlich verfügen sie über folgende Universitätsabschlüsse:

KOORDINATION:

Mohammad, Beate DaZ-Lehrerin, Musikpädagogin
Sevil, Sema Islamwissenschaften (M.A.)/EZW

KURSLEITER:INNEN:

Caner, Sultan BWL
Cherni, Amal Literatur- und Sprachwissenschaft (M.A.)
Dembour, Hildegard Lehrerin Sek.II Chemie/Biologie
Drobinskaya, Svetlana Dipl. Pädagogin
Ekinci, Hakki Lizenziat der dt. Sprache & Literatur (TR)
Freitag, Dorothee Sprachwissenschaften (M.A.)
Gorani, Salma Asienwissenschaften/Arab. Sprache & Translation (M.A.)

Heider-Lippkai, Dr. jur. Judit Juristin, vereidigte Übersetzerin/Dolmetscherin
Hetzel, Marion Dipl. Medienwissenschaften
Kavtaradze, Salome Deutsche Sprache und Literatur (M.A.)
Kezze, Hafsa Weiterbildungsstudium Deutsch als Zweitsprache
Kocaköse, Hatice N.d.t. Literaturwiss./EZW/Germanistik (M.A.)
Linse, Dorothea Lehrerin Sek. I Deutsch/Englisch/EZW
Ludwig, Dr. Sabine Germanistik (Prom.)/Geschichte, Politik (M.A.)
Özcan, Dr. Gülcan Philosophie (Prom.)/Germanistik (M.A.)
Özdemir, Nurten Architektur (FH)
Sikora, Johanna Übersetzerin Englisch/Deutsch
Theißen, Dr. Erika Bildungswissenschaften
Üstündağ, Afife zertifizierte Dozentin für Pflege und Medizin
Vardar, Lara Denise Konferenzdolmetscherin
Will, Eva-Maria Erwachsenenbildung (M.A.)/Dipl. Betriebswirtin
Zaghoudi, Mariem Vereidigte Übersetzerin/Dolmetscherin
Zelenkov, Ruslan Germanistik/Informationswissenschaften (M.A.)

Unsere Mitarbeiter:innen

Abdo, Iman	Studentische Hilfskraft
Afaghani, Feras	Jurist (SYR)/zertifizierter Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberater
Afzali, Amena	Erziehungs-, Islamwissenschaften (B.A.)
Akman, Merve	Tagesmutter
Al Haj Yousef, Hayat	Hauservicekraft
Alay, Ebtisam	Tagespflegekraft
Alzaza Alkurdi, Khawla	Hauservicekraft
Arslanoğlu, Elif	Kinderpflegerin
Aschtari, Samira	Dipl. Kauffrau
Aydın, Zeynep Hilal	Heilpraktikerin/Ernährungsberaterin
Babić, Hajrija	Leitung Küche
Babić, Sanela	Soziale Arbeit/Sozialpädagogik (B.A.)
Ben Mohamed, Chaima	Soziale Arbeit/Erziehungswissenschaften (B.A.)
Ben Mohamed, Slim	Bachelor of Engineer/zert. Lerncoach
Benghanou, Ouafa	Tagesmutter/Juristin (LL.B)
Benhaddou, Jamila	Bürokauffrau
Beyazel, Emel	Hauservicekraft
Breish, Liudmyla	Wirtschaft (B.A.)
Çakır, Fatima Zehra	Kindheitspädagogik und Familienbildung (B.A.) Sozialarbeit/Sozialpädagogik (B.A.)
Caner, Sultan	DaZ-Lehrkraft
Çelik, Nihal	Informationstechnische Assistentin
Çelik, Zuhail	Dipl. Informatik
Cetin, Ceren Aleyna	Soziale Arbeit (B.A.)
Çoban, Hatice	Fachkraft für Lagerwirtschaft
Costa, Salvatore	Soziale Arbeit (B.A.)
Daoudi, Assia	Dipl. Literaturwissenschaftlerin/ Elternbegleiterin
Demirci, Meral	Bürokauffrau

Demirok, Ayşe	Hauservicekraft
Direk, Ülya	Erzieherin
Drobinskaya, Svetlana	DaZ-Lehrkraft
Dumanoğlu, Necibe	Erzieherin/Elternbegleiterin
Ekinci, Hakkı	DaZ-Lehrkraft
El Ammarine, Nadja	Dipl. Pädagogin
El Zein, Karin	Bürokauffrau
Elias, Heba	Dipl. Sozialpädagogik
Emlik, Türkan	Dipl. Sozialwissenschaftlerin
Ertürk, Aynur	Tagesmutter
Ezder, Hanim	Germanistik/Pädagogik, Islamwissenschaften (M.A.)
Fares, Bouchra	Tagesmutter
Filiz, Nilgün	Soziale Arbeit/Sozialmanagement (M.A.)/ Mediatorin
Galler, Julia	Dipl. Pädagogin/DAZ-Lehrerin
Gorani, Rudena	Bürokauffrau
Güler, Rukiye	Islamische Theologie (B.B.)
Günaydin, Meyibe	Küchenkraft
Güneş, Yasemin	Hauservicekraft
Jami-Hassen, Eman	Kauffrau für Büromanagement
Kara Hatice	Motopädin
Karaca, Funda	Soziale Arbeit (B.A.)
Karakaş, Melek	Kauffrau für Büromanagement
Kattoub, Sonja	Verwaltungsgehilfin
Kaya, Cigdem	Kinderpflegerin
Khalaf Mirza, Khaula	Hauservicekraft
Kılıç, Neslihan	Verwaltungsgehilfin
Kılıçarslan, Ali	Dipl. Pädagogik/Soz. Arbeit/Ökonom
Kocakaya, Fatma	Küchenhilfe
Kocaköse, Hatice	DaZ-Lehrkraft

Kurmanç, Aynur	Bürokauffrau
Linse, Dorothea	DaZ-Lehrkraft
Manavbaşı, Pempe	Lehrerin/DaZ-Lehrkraft
Mohammad, Beate	Musikpädagogin/DaZ-/DaF-Lehrerin
Özcan, Ayşe	Hauservicekraft
Özcan, Dr. phil. Gülcan	Germanistik, Politikwissenschaften (M.A.)
Özdemir, Nebahat	Dipl. Sozialarbeiterin/Sozialpädagogik
Sarıkan, Tülay	Bürokauffrau
Schmitt-Reiners, Michaela	Diplom Übersetzerin, Case-Managerin
Schulte-Bensaid, Anne	Dipl. Sozialpädagogik
Sevil, Sema	Islamwissenschaften und Pädagogik (M.A.) DaF-/DaZ-Lehrkraft
Seyfi, Yüce	Kindheitspädagogik (B.A.)
Soro, Fıryal	Soziale Arbeit (B.A.)
Söyleyenoglu, Emine	Rechtswissenschaften
Su, Fatma	Dipl. Sozialwissenschaftlerin/Systemische Beraterin/zert. Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberaterin
Şentürk, Sevgi	Dipl. Ökonomin/zert. Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberaterin
Taş, Saliha	Islamwissenschaften/Geographie/ Ägyptologie (M.A.)
Theißen, Assaad	Elektroniker/zert. Flüchtlingsbegleiter
Theißen, Dr. Erika	Bildungswissenschaftlerin
Torun, Ayşe	Kindheitspädagogik (B.A.)/ zertifizierte Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberaterin
Tunç, Selin	Pädagogik: Entwicklung und Inklusion (B.A.)
Uğurlu, Fadimeana	Hauservicekraft
Ürek, Birsan	Germanistik/Romanistik/ Geschichte (M.A.)
Üsküdarlı, Fatma	Dipl. Sozialpädagogik
Üstün, Ayten	Soziale Arbeit/Sozialpädagogik (B.A.)

Üstündağ, Afife	zert. Dozentin für Pflege und Medizin
Weise, Annemarie	Schreinerin/zert. Lerncoach
Yalçı, Ayşe-Nur	Soziologie (B.A.)/ zertifizierte Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberaterin
Yeşildal, Beyzanur	Erziehungswissenschaften (B.A.)/ Rehabilitationswissenschaften(M.A.)/ Sozialpädagogin
Yeşilyurt, Özlem	Pädagogik/Romanistik/Anglistik (M.A.)
Yogarajeh, Indradevi	Hauservicekraft
Zaghoudi, Mariem	DaZ-Lehrkraft

**Wir danken allen, die uns seit
Jahren unterstützen und
uns die Treue halten.**

**Für die Unterstützung bei der Gestaltung und
Erstellung unseres Jahresprogramms 2026
bedanken wir uns bei Lemon Time GmbH.**

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Geschäftsform und Trägerschaft

Das Begegnungs- und Fortbildungszentrum muslimischer Frauen (BFmF) ist ein gemeinnütziger eingetragener Verein.

Teilnahme

Die Teilnahme an Veranstaltungen des BFmF e.V. steht allen Interessierten offen. In besonderen Fällen können Zugangs-, Tätigkeits- oder Leistungsvoraussetzungen vom BFmF e.V. festgelegt werden.

Anmeldung

Eine Anmeldung zu unseren Veranstaltungen ist erforderlich und online über unser Anmeldeformular, schriftlich per E-Mail oder telefonisch möglich. Sie erhalten von uns eine Benachrichtigung, falls eine Veranstaltung belegt ist oder ausfällt.

Terminänderung

Das BFmF behält sich Terminänderungen vor.

Gebühren

Einige Veranstaltungen sind gebührenpflichtig, um die Kosten zu decken. Die Anmeldung zu diesen Veranstaltungen ist erst dann verbindlich und gesichert, sobald die Zahlung der Gebühren geleistet wurde. Die Zahlungsfristen entnehmen Sie den einzelnen Veranstaltungsausschreibungen. Die Gebühren können bar oder per Überweisung bezahlt werden.

Rücktritt

Ein Rücktritt von der Anmeldung ist jederzeit möglich. Bei Rücktritt bis zu 24 Stunden vor Veranstaltungsbeginn werden 25% der Teilnahmegebühren als Verwaltungsgebühr einbehalten. Bei jeder späteren oder gar keiner Abmeldung werden die vollen Gebühren einbehalten. Diese Rücktrittsregelungen gelten auch im Krankheitsfall.

Erstattung

Kommen Veranstaltungen nicht zustande, werden bereits geleistete Zahlungen erstattet.

Bei Terminverschiebungen haben Interessenten die Möglichkeit entweder die Gebühren zurückzuerhalten oder diese für den neuen Termin verbuchen zu lassen.

Mindestteilnehmerzahl

Veranstaltungen werden in der Regel ab 10 Personen durchgeführt.

Mindestalter der Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Die Bildungswerke des BFmF sind Weiterbildungseinrichtungen für Erwachsenen- und Familienbildung. Erwachsene im Sinne des Weiterbildungsgesetzes sind Teilnehmerinnen und Teilnehmer ab 16 Jahren. Das Mindestalter zur Teilnahme an den Veranstaltungen beträgt daher 16 Jahre. Veranstaltungen der Familienbildung sehen auch die Teilnahme von Kindern vor (Eltern-Kind-Kurse).

Weitere Veranstaltungen, für die eine Teilnahme auch unter 16 Jahren möglich ist, enthalten einen ausdrücklichen Hinweis. Die Teilnahme von Kindern ist in Begleitung Erwachsener möglich, sie bedarf der Zustimmung aller Erziehungsberechtigten.

Kinderbetreuung

Kinderbetreuung wird generell während aller Veranstaltungen an Wochentagen angeboten. Eine schriftliche Anmeldung der Kinder ist mindestens 24 Stunden vor Veranstaltungsbeginn erforderlich. Eventuell anfallende Kostenbeiträge sind bei der Anmeldung fällig.

Aufnahme von Wort-, Bild- und Tonbeiträgen

Tonbandgeräte, Film-, Foto- oder Videokameras dürfen bei der Veranstaltung nur mit ausdrücklicher Erlaubnis des Veranstalters betrieben werden. Aufnahmen jedweder Form – auch durch den Einsatz von Mobiltelefonen – sind daher untersagt. Jeder Missbrauch wird mit den Mitteln des Straf- und Hausrechts verfolgt. Das BFmF behält sich das Recht vor, bei Veranstaltungen Film- und Fotoaufnahmen zwecks Dokumentation und Öffentlichkeitsarbeit durchzuführen.

Reklamation und Beschwerden

Bei Reklamationen und Beschwerden wenden Sie sich bitte an die Kursleitung, die Bereichsleitung oder an eine Mitarbeiterin am Empfang, die die Beschwerde weiterleitet. Gerne können Sie auch unsere Beschwerdekästen nutzen. Für Verbesserungsvorschläge und Anregungen sind wir jederzeit offen.

Haftung

Für Garderobe oder sonstiges Eigentum wird keine Haftung übernommen.

Qualitätssicherung

Das BFmF ist mit dem Gütesiegel LQW zertifiziert, das durch das Land NRW anerkannt ist. Darüber hinaus ist das BFmF unter anderem Mitglied im Arbeitskreis Allgemeine Weiterbildung der Region Köln (AWK) und verpflichtet sich, die zur Sicherung der Qualität des Angebots vom Arbeitskreis aufgestellten Standards einzuhalten.

Datenschutz

Wir weisen darauf hin, dass die Speicherung und Nutzung personenbezogener Daten ausschließlich im Sinne des Bundesdatenschutzgesetzes genutzt wird. Das BFmF e.V. verwendet die persönlichen Daten der Kund:innen lediglich zum Zwecke der Kursabwicklung und soweit gewünscht zur Übersendung von Informationsmaterialien.

Weitere Bestimmungen

Es gelten die Vorgaben des Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetzes (AGG).

Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen in der jeweils gültigen Fassung.

Beachten Sie bitte die gesonderten Geschäftsbedingungen für Integrationskurse, Vorbereitungskurs zum externen Hauptschulabschluss und Übermittagsbetreuung für Schulkinder.

Stand: 05.09.2025

BFmF e.V. hat folgende Auszeichnungen erhalten



2025 Marwa El-Sherbini Preis



2024 Avicenna Preis

- **2025** Dr. Erika Theißen ist mit dem Marwa El-Sherbini Preis NRW ausgezeichnet. Für herausragendes und authentisches Engagement beim Einsatz für gegenseitige Akzeptanz und gegen antimuslimischen Rassismus.
- **2024** Dr. Erika Theißen ist mit dem Avicenna Preis ausgezeichnet. Für ihr großes Lebenswerk, der Gründung und Weiterentwicklung des BFmF e.V. als einer modellhaften Institution muslimischer Bildungs- und Sozialarbeit und wegen der Förderung der interkulturellen und interreligiösen Verständigung seit fast 30 Jahren.
- **2023** „SunPass - Zertifikat“ Kita Amana, Krebsgesellschaft NRW e.V. und Krankenkasse IKK
- **2023** „Engel der Kulturen“ Preis für interkulturellen Dialog und friedliches Zusammenleben
- **2022** Ehrenamtspreis „Köln Engagiert 2022“, Urkunde an Aynur Kurmanç und Eman Jami-Hassen
- **2021** Dr. Erika Theißen erhält die Mevlüde-Genç-Medaille für Verständigung und Toleranz des Landes NRW, überreicht von Ministerpräsident Armin Laschet.
- **2020** Als Interkulturelles Zentrum den „Miteinander Preis für Integration und Vielfalt“

- **2020** Unsere Vorstandsvorsitzende Regina Sadik wurde mit dem Ehrenamtspreis des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes ausgezeichnet.
- **2019** „Nachhaltige Kita“ vom Wissenschaftsladen Bonn
- **2014** „Ideen für die Bildungsrepublik 2013/2014“ der Bundesrepublik Deutschland für unser Angebot „Eltern aktiv“
- **2011** Unsere Geschäftsführerin, Dr. Erika Theißen wurde für ihr Engagement mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet.
- **2010** „Aktiv für Demokratie und Toleranz“ für Engagement und Zivilcourage der Beauftragten der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration
- **2004** „Bündnis für Demokratie und Toleranz“ für Engagement und Zivilcourage der Beauftragten der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration
- **2002** „Vorbildliches Engagement bei der Integration von Zuwanderern“ des Bundespräsidenten Johannes Rau
- **1999** Karl-Kübel Preis „ohne uns geht gar nichts“



Wir brauchen Ihre Hilfe!

Da bei Projektförderungen stets ein Eigenanteil erwartet wird, um öffentliche Fördermittel zu erhalten, sind wir dringend auf regelmäßige Spenden und Beiträge angewiesen.

Deshalb bitten wir Sie um eine Spende oder die Übernahme einer regelmäßigen Fördermitgliedschaft in Höhe von 15 € monatlich.

SozialBank AG

BIC: BFSWDE33XXX

IBAN: DE05 3702 0500 0007 1212 00

Sparkasse Köln Bonn

BIC: COLSDE33XXX

IBAN: DE07 3705 0198 0002 0520 33



PayPal

Wir sind gut zu erreichen

mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Bus Linie 127	Haltestelle Bahnhof Nippes
Bus Linie 142	Haltestelle Pettenkoferstraße
U-Bahn 5	Haltestelle Liebigstraße ca. 10 Minuten Fußweg
S11 und S6	Haltestelle Bahnhof Nippes 10 Minuten Fußweg oder weiter mit Bus Linie 142 Haltestelle Pettenkoferstraße
U-Bahn 13	Haltestelle Nußbaumerstraße 10 Minuten Fußweg

mit dem PKW

- A3 Autobahnausfahrt Kreuz Köln-Ost
- geradeaus weiter in Richtung Zentrum
- geradeaus weiter über die Zoobrücke
- geradeaus weiter auf der Inneren Kanalstraße
- vor der ersten Bahnunterführung rechts in die Escherstraße einbiegen und links auf die Liebigstraße fahren
- nach ca. 300 m liegt auf der linken Seite das BFmF e.V.





Jahresprogramm **2026**



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

Liebigstr. 120 & 120 b • 50823 Köln

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

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

