



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 Erwerbsswelterfahrung 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 Erwerbserfahrung Hauptschulabschluss Klasse 9



Einige Teilnehmerinnen unserer Hauptschulklasse 9 (2023/2024)

Intensivkurs für Frauen

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

In kleinen Gruppen werden die Teilnehmerinnen intensiv und unter Berücksichtigung der individuellen Lernvoraussetzungen auf die Hauptschulabschlussprüfung Klasse 9 vorbereitet, die extern über die Bezirksregierung Köln organisiert wird. Unterrichtsfächer sind Deutsch, Mathematik, Englisch (oder Herkunftssprache), Biologie, Politik/Geschichte, EDV und Berufskunde.

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

Voraussetzungen

- Zertifikat B1
- Motivation

Kursdauer

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 / Birsen 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 sohbet ne dersiniz?

İlginizi çektiysek, arkadaşlarımızla 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 زانان 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 تبادلہ 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

FR26 41

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

Zahlungsverzug - Inkasso

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

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

Die Teilnehmerszahl ist begrenzt.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Datum : 16.04.2026 2 UStd.

Tag : Donnerstag

Zeit : 15.00 – 16.30

FR26 42

Sevgi Şentürk,
zert. Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberaterin

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, Selbständige 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 jüngerer 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	

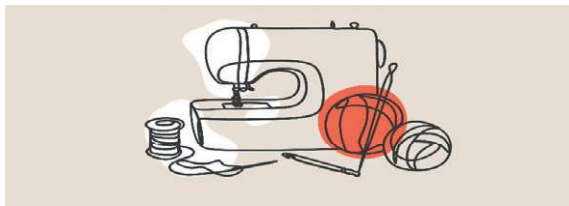
Regina Sadik/Karin El Zein

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

Birsen Ürek, birsen.uerек@bfmf-koeln.de
Hanım 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 Dschaläl ad-Din Muhammad Rumi – 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

Birsen 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 Fahrrad fahren 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