

## FreiRaum- Selbsthilfegruppe Depressionen Pulheim

Die Gruppe richtet sich an Menschen, die an einer Depression erkrankt sind. Sie bietet den Betroffenen einen Raum, sich untereinander informativ über die Erkrankung auszutauschen.

Gemeinsam wird erarbeitet, über welche Ressourcen und Kompetenzen der Einzelne verfügt und welche noch entdeckt und erlernt werden können. Es wird sich hierbei mit der Fragestellung beschäftigt, wie diese Ressourcen helfen können, sich positiv auf den Krankheitsverlauf auszuwirken. Die Gruppe bietet hierbei gegenseitige Unterstützung.

Ab Freitag, 3.5.2024 von 18.00 – 19.30 Uhr **Kostenfrei**  
**Anfragen per E-Mail: FreiRaum.SHG-Depressionen.pulheim@web.de**  
**Für die Teilnahme ist vorab ein persönliches Gespräch erforderlich.**

## KulTour – der internationale Frauentreff im Café F.

Der internationale Frauentreff will den Dialog über kulturelle Grenzen hinweg vertiefen und Frauen aus möglichst vielen unterschiedlichen Ländern zusammenbringen. Neben Gesprächen, Vorträgen und Diskussionsrunden werden die Teilnehmerinnen bei gemeinsamen KulTouren die Stadt Pulheim sowie die Region erkunden und dabei auch Museen und Institutionen besuchen. Willkommen sind Frauen mit und ohne Flucht- oder Migrationshintergrund, engagierte Bürgerinnen, Übersetzerinnen und Freundinnen des Café F.

jeden 1. Dienstag im Monat 17.00 – 18.30 Uhr  
**Leitung:** Eveline Sarp, Vorstand F.e.V. & Katrin Ulbricht, Ehrenamtskoordinatorin in der Flüchtlingshilfe der Stadt Pulheim

## Handarbeitskreis

jeden Dienstag, 9.30 – 11.30 Uhr **Kostenfrei**  
**Leitung:** Elke Römhild

## Singkreis

jeden 1. Donnerstag im Monat 19:30 – 21:00 Uhr  
**Beitrag 4 €/ Termin**  
**Leitung:** Frau Prössel

## Kultur im Café F.

### Ausstellung

#### Venezianische Masken der Kunstgruppe MitART

**06.01. – 09.03.2024**

Eröffnung: 06.01.2024

14.00 – 16.00 Uhr

mit Musik von  
Timo Freund,  
Liedermacher



Bekannt ist der venezianische Karneval vor allem für seine kunstvollen Masken. Diese Masken basieren hauptsächlich auf historischer Grundlage und versprühen einen eleganten und prunkvollen, manchmal geheimnisvollen Charakter. MitART hat sich genau davon inspirieren lassen und Venezianische Masken nach eigenen Ideen auf schwarz-gründerten Leinwänden in der Größe 50 x 50 cm geschaffen. MitART besteht aus Künstler\*innen aus Pulheim und dem Kölner Norden. Sie treffen sich einmal in der Woche um miteinander Kunst-Werke zu schaffen. Die Künstler/innen sind: Anneliese Hoffmann, Gerda Hagedoom, Christa Klein, Ellen Leuk, Ilse Schmitz und Karl Fuck.

#### Bunte Vielfalt der LVR-Donatusschule Brauweiler

**10.03.– 04.05.2024**

Eröffnung: 10.03.2024

11.00 – 13.00 Uhr.

Die Kunstausstellung „Bunte Vielfalt“ präsentiert eine beeindruckende Sammlung von Werken, die von Schülern und Schülerinnen der LVR-Donatusschule geschaffen wurden. Diese talentierten jungen Künstler und Künstlerinnen haben körperliche und motorische Beeinträchtigungen, aber ihre kreative Leidenschaft und ihr Talent wissen keine Grenzen. Die Ausstellung „Bunte Vielfalt“ ist eine Gelegenheit und Chance, die Bedeutung von Inklusion und Vielfalt in der Kunstwelt zu feiern. Diese Werke erinnern uns daran, dass Kunst eine universelle Sprache ist, die Menschen unabhängig von ihren Fähigkeiten oder Einschränkungen verbindet.



## West-Flandern - Küste und Hinterland von Anne Hölters-Rüth

**05.05.2024 – 31.08.2024**

Eröffnung: 05.05.2024, 11.00 – 13.00 Uhr



Mit Beginn ihres Ruhestandes hat Anne Hölters-Rüth ihre Passion für die Malerei wiederentdeckt – insbesondere für die Landschaftsmalerei in Acryl oder Aquarell. Ihre Motive findet sie auf zahlreichen Reisen, gerne in den Norden Europas, aber auch die Antarktis. Besonders beeindruckt sie die Atmosphäre an der Nordsee. Der immer schnell wechselnde Wolkenhimmel, die Wellen und die Dünen bieten ein unerschöpfliches Reservoir an Motiven. Die vermeintlich langweilige flache Polderlandschaft eignet sich hervorragend für Fahrradtouren. Auch hier findet sie immer wieder Anregungen für ihre Bilder.

## Konzert

### Robert Artley

**Mittwoch, 13.03.2024**  
**um 19.30 Uhr**



Robert Artley kann sowohl als Singer/Songwriter, wie auch als Leadsänger und Gitarrist von Bands unterschiedlicher Musikrichtungen auf eine mehr als 40-jährige Bühnenerfahrung zurückblicken. Dazu zählen nicht nur Auftritte in Deutschland, sondern auch in Italien, Frankreich, Belgien, den USA, der Schweiz und Japan. Seit einigen Jahren ist der in Pulheim lebende Künstler Frontmann der Kölner (Indie) Rockband SONIC LIQUID, die er 2014 gegründet hat.

Das Charakteristische an Robert Artleys Songs sind seine große Stimmweite und sein dezent eingesetztes Gitarrenspiel. Bei seinen Texten möchte er sich nicht auf eine Sprache festlegen, da jede Sprache seiner Meinung nach ihren eigenen klanglichen Reiz hat und unterschiedliche Möglichkeiten bietet.

**Eintritt: 15 €/ 12 €\*\*** (\*\* reduzierter Beitrag für Mitglieder)

## Lesung

### „Frau hoch drei – ein literarischer Abend auch für Männer“ von Patricia Falkenburg und Margit Hähner

**Freitag, 08.03. 2024 um 19.30 Uhr** mit musikalischer Begleitung von Claudia Haider, Flöte  
„Frau hoch drei“ treten zum internationalen Frauentag den Beweis an, dass sie nicht in Elfenbeintürmen zu finden sind, sondern mitten in Leben und Gesellschaft. Lassen Sie sich überraschen wie vielgestaltig, unterhaltsam und nachdenklich von Frauen geschriebene Literatur sein kann. Sie kennen die GEDOK nicht?

Dann lassen Sie sich erzählen, was es mit dem ältesten Verband von Künstlerinnen und Kunstfördernden im deutschsprachigen Raum auf sich hat: das älteste und europaweit größte Netzwerk für Künstlerinnen aller Disziplinen lohnt die Entdeckung.

**Patricia Falkenburg:** promovierte Naturwissenschaftlerin, Lyrikerin, Fotokünstlerin & Mitglied des Bundesvorstands der GEDOK

**Margit Hähner:** freie Autorin in Köln & Mitglied im Präsidium des PEN

**Ein kostenfreies Angebot in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Pulheim**

## Verbindliche Anmeldung zu den Kursen

Ihre verbindliche Anmeldung ist bis 10 Tage vor Kursbeginn möglich.

Mit Angabe der Kursnummer melden Sie sich entweder

• telefonisch unter 02238–472279 (AB),

• E-Mail: bildung@cafef.de oder

• über unsere Homepage [www.cafef.de](http://www.cafef.de) an.

Vor Kursbeginn überweisen Sie bitte den Teilnehmerbeitrag auf folgendes Konto:

**Kreissparkasse Köln**

**F.e.V.**

**IBAN DE70 3705 0299 0157 0217 83**

Bitte vergessen Sie nicht im Verwendungszweck die Kursnummer anzugeben! Mit Ihrer verbindlichen Anmeldung stimmen Sie unserer Datenschutzerklärung nach den rechtlichen Vorgaben DSGVO zu.

Aktuelle Informationen finden Sie auf unserer Homepage: [www.cafef.de](http://www.cafef.de)

Alle Veranstaltungen mit dem \* werden von der

**Paritätischen Akademie NRW** in Kooperation mit dem F.e.V. durchgeführt.



Hinweis zur Barrierefreiheit:

Verschiedene Menschen besuchen unsere Kurse. Wir bemühen uns um Barrierefreiheit, damit alle Teilnehmenden einen leichten Zugang haben. Das betrifft zum Beispiel den Veranstaltungsort und das betrifft auch die Sprache. Es betrifft auch das Vorgehen und die Materialien. Bitte melden Sie sich, wenn Sie besondere Bedarfe haben. Wir können gemeinsam überlegen, ob und wie eine Teilnahme möglich ist.

## Unser Café F.

bietet Ihnen dienstags bis freitags von 10.00–14.00 Uhr Frühstück und einen Mittagstisch an.

Reservierung und Anmeldung bitte telefonisch unter: 02238 – 82581.

Den aktuellen Speiseplan finden Sie auf unserer Homepage: [www.cafef.de](http://www.cafef.de).

Adresse: Venloer Straße 135, 50259 Pulheim

## Unsere Erreichbarkeit

Unsere Bürozeiten: i.d.R. freitags von 9.00–12.00 Uhr

Der Anrufbeantworter wird regelmäßig abgehört.

Adresse: Venloer Str.135, 50259 Pulheim

E-Mail: [info@cafef.de](mailto:info@cafef.de)

F. e. V.

Beratung, Bildung,  
Kultur und Treff  
für Frauen



im

Café



Programm  
Januar bis Juli 2024

