

# PROGRAMM AUGUST-DEZEMBER 2024

IM CAFÉ F.

F. e.V. Beratung, Bildung, Kultur und Treff für Frauen.

[www.Cafef.de](http://www.Cafef.de)

## Kontakt.

**CAFÉ F.**

Venloer Straße 135  
50259 Pulheim  
[www.cafef.de](http://www.cafef.de)

Bürozeiten: i.d.R. freitags von 9:00–12:00 Uhr

## Café

**02238 - 8 25 81**  
[info@cafef.de](mailto:info@cafef.de)

Frühstück und Mittagstisch Dienstag - Freitag,  
10.00 - 14.00 Uhr (Reservierung und Anmeldung bitte  
telefonisch)

## Bildung & Kultur

**02238 - 4 72 279**  
[bildung@cafef.de](mailto:bildung@cafef.de)

Alle Veranstaltungen mit dem \* werden von der  
Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit dem  
F.e.V. durchgeführt.

## Frauenberatungsstelle

**02238 - 8 14 52**  
[frauenberatungsstelle@cafef.de](mailto:frauenberatungsstelle@cafef.de)

Dienstag & Donnerstag, 10.00 - 14.00 Uhr  
(oder nach Vereinbarung)



[www.Cafef.de](http://www.Cafef.de)

### 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

## Treff im Café F.

### Frauen-Talk am Donnerstag im F.\*

Diskussionsrunde für Frauen ab 50 über aktuelle Themen.

Leitung **Anita Metzen**, Systematischer & wingwave@  
Coach, Personaltrainerin

Kursbeitrag **Kostenfrei**

Ab dem 26.09.2024 jeden letzten Donnerstag im Monat,  
19:30 - 21:00 Uhr

Kursnummer 2026

### Frühstück für Alleinerziehende\*

Bei einem gemeinsamen Frühstück bieten wir alleinerziehenden, getrenntlebenden, geschiedenen und neu in Pulheim lebenden Müttern die Möglichkeit zum Kennenlernen und Erfahrungsaustausch. In ungezwungener Atmosphäre wollen wir miteinander ins Gespräch kommen, wichtige Informationen und Kontakte weitergeben und uns gegenseitig unterstützen. Kinder sind auch herzlich willkommen!

Leitung **Daniela Boué**, Dipl. Informationswirtin,  
Systemische Coachin  
**Meike Räkel**, M.A. Sozialwissenschaften

Kursbeitrag **Kostenfrei**

Samstag, 09.11.2024, 10:00 - 12:00 Uhr

Kursnummer 1052

### FreiRaum- Selbsthilfegruppe Depressionen Pulheim

Die Gruppe richtet sich an Menschen, die an einer Depression erkrankt sind. Im Fokus steht der informative Austausch über die Erkrankung sowie das Entdecken persönlicher positiver Ressourcen und Kompetenzen, die einen positiven Krankheitsverlauf unterstützen könnten. Die Gruppe bietet hierbei gegenseitige Unterstützung.

Kursbeitrag **Kostenfrei**

Freitag, 23.08.2024, 18:00 - 19:30 Uhr

Anfragen per E-Mail:

FreiRaum.SHG-Depressionen.pulheim@web.de.

## 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.

Leitung **Hatice Mavus, Eveline Sarp**, Vorstand F.e.V.,  
**Katrin Ulbricht**, Ehrenamtskoordinatorin in  
der Flüchtlingshilfe der Stadt Pulheim

Kursbeitrag **Kostenfrei**

Jeden 1. Dienstag im Monat 17.00 bis 18.30 Uhr

### Handarbeitskreis

Leitung **Elke Römhild**

Kursbeitrag **Kostenfrei**

Jeden Dienstag, 9:30 - 11:30 Uhr

### Singkreis

Leitung **Ingrid Preißler**

Kursbeitrag **4€** je Termin

Jeden 1. Donnerstag im Monat, 19:30 - 21:00 Uhr

## Kultur im Café

### Konzert „Reine Frauensache“ – Vokal total

„Reine Frauensache“ ist ein Chor mit 9 Frauenstimmen aus Pulheim. Die Sängerinnen aus Leidenschaft fanden sich erstmals 2017 für ein Projekt der Stadt Pulheim unter der Leitung von Harald Kimmig zusammen und erarbeiteten seither ein vielgestaltiges A-capella-Programm. Das Konzert bietet Besucherinnen und Besuchern musikalische Reisen in die 40er bis 70er Jahre des letzten Jahrhunderts. Die Leitung liegt in den Händen der Pianistin und Chorleiterin Dorothee Grüneberg.

Eintritt **15,- € / 12,- €** (für Mitglieder)

Mittwoch, 25.09.2024, 19:30 Uhr

### Ausstellung Bild und Ton von Renate Lemanczik

Renate Lemanczik ist seit 2008 Mitglied des Kunstvereins "Galerie-Werkstatt Bayer-Dormagen" im Kloster Knechtsteden, seit 2013 im Fachbereich Keramik der Galerie-Werkstatt Bayer Dormagen. Alle Werke finden Sie auf ihrer Webseite: [www.gestalteninbildundton.de](http://www.gestalteninbildundton.de).

01.09. - 01.11.2024

Eröffnung am 01.09.2024, 11:00 - 13:00 Uhr

Musikalische Begleitung **Denni Petrat** (Akkordeon)

### Liederabend: Cathérine De La Roche

Die Kölner Singer/Songwriterin Cathérine de la Roche verzaubert das Publikum mit eigenen Songs. Durch die Wiederholung während des Auftritts aufgenommener Worte und Melodien, sogenannten „Loops“, formt sie faszinierende Klangwelten.

Mit finanzieller Unterstützung des Internationalen Lyzeum Club Köln E.V.

Eintritt **10,- € / 8,- €** (für Mitglieder)

Mittwoch, 11.09.2024, 19:30 Uhr



## Ein Abend mit BossaNovaClub

Sängerin Irma Coerschulte bringt mit ihrer klaren, ausdrucksvollen Stimme die Leichtigkeit der brasilianischen Lebensart für uns zum Klingen.

Cool und entspannt werden Bossa Novas, Sambas und auch Jazzstandards dargeboten. Für das jazzige Gewand der Titel sorgen vier erfahrene Musiker: Ean Gidman, Peter Scholly, Rafael Stolarski, Volker Venohr. [www.bossanovaclub.de](http://www.bossanovaclub.de).



Eintritt **15,- € / 12,- €** (für Mitglieder)

Mittwoch, 13.11.2024, 19:30 Uhr

Um Reservierung wird gebeten unter [kultur@cafef.de](mailto:kultur@cafef.de) oder 02238-472279

### Im Strom der Zeit



Die TeilnehmerInnen der Pulheimer Schreibwerkstatt laden Sie herzlich ein zur Lesung. Die selbst verfassten Gedichte und Geschichten erzählen von Veränderungen, Neuanfängen und allem, was so passiert, im Strom der Zeit. Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Abend!

Eintritt **Kostenfrei**

Mittwoch, 27.11.2024, 19:30 Uhr

### Reise in ein fernes Land

Reise in ein fernes Land – diesen Untertitel gab Bruce Chatwin seinem Buch „In Patagonien“. Er reiste 1974 für vier Monate ans Ende der Welt und beschrieb die strenge Schönheit und die weite Einsamkeit des Landes.

**Andrea Maaßen** bereiste im März 2024 Chile für vier Wochen zusammen mit ihrem Mann und zeigt uns mit ihren Fotos ihre Eindrücke von Land und Leuten. Andrea Maaßen ist von Beruf Kinderärztin. In ihrer Freizeit erkundet sie gerne die Welt, auch oft zu Fuß, und fotografiert, was sie sieht: Menschen in ihrer Umgebung, Szenen der Landschaft. Ihre Fotos wollen uns mit auf die Reise nehmen.

03.11.2024 bis 10.01.2025

Eröffnung am 03.11.2024, 11:00 - 13:00 Uhr

# Bildung im Café

## Italienisch\*

Alle Kurse finden wöchentlich im jeweils angegebenen Zeitraum statt (je insgesamt 32 Unterrichtsstunden).

Dozentin **Anna Maggiore**, Lehrerin  
Kursbeitrag **128,- €**

### Level A2

montags 10:00 – 11:30 Uhr, 19.08. – 16.12.2024  
Kursnummer 1936

### Level B1

montags 11:30 – 13:00 Uhr, 19.08. – 16.12.2024  
Kursnummer 1941

### Conversazione

Vorkenntnisse erforderlich  
montags 16:00 – 17:30 Uhr, 19.08. – 16.12.2024  
Kursnummer 1943

### Fortgeschrittene

Vorkenntnisse erforderlich  
mittwochs 16:00 – 17:30 Uhr, 21.08. – 18.12.2024  
Kursnummer 1945

## Französisch\*

Der Kurs findet wöchentlich im angegebenen Zeitraum statt (insgesamt 24 Unterrichtsstunden).

Dozentin **Roselyne Rigollet**  
Kursbeitrag **96,- €**

### Level B1

Vorkenntnisse erforderlich  
freitags 16:00 – 17:30 Uhr, 06.09. – 13.12.2024  
Kursnummer 1946

## Spanisch für den Urlaub\*

Vermittlung von grundlegenden Spanischkenntnissen für Alltagssituationen. Der Kurs findet wöchentlich im angegebenen Zeitraum statt (insgesamt 14 Unterrichtsstunden).

Dozentin **Lisa Schäfer**, Lehrerin  
Kursbeitrag **56,- €**

montags 18:30 – 20:00 Uhr, 28.10. – 09.12.2024  
Kursnummer 1947

## Kräuterspaziergang\*

Entdecken von Wildkräutern und Überblick über ihre vielen verschiedenen Verwendungsmöglichkeiten.

Dozentin **Claudia Peter**, Kräuterpädagogin  
Treffpunkt **Parkplatz am Wald**, Stommelerbusch, Hackenbroicherweg 53-55, Pulheim  
Kursbeitrag **15,- €**

### Kleiner Wildkräuterspaziergang 1

Dienstag, 10.09.2024, 17:00 - 18:30 Uhr  
Kursnummer 1948

### Kleiner Wildkräuterspaziergang 2

Dienstag, 08.10.2024, 16:30 - 18:00 Uhr  
Kursnummer 1949

## Winterliche Wildkräuterwerkstatt\*

Überblick über verschiedene Wildkräuter und ihre Verarbeitung zu Salben für Erkältungen.

Dozentin **Claudia Peter**, Kräuterpädagogin  
Kursbeitrag **30,- €** (zzgl. 10,- € Materialkosten)

Donnerstag, 21.11.2024, 18:00 - 20:30 Uhr  
Kursnummer 1951

## Stark wie ein Baum! Resilienz-Training in der Natur\*

Lerne, wie Du wie ein Baum standhaft bleibst, selbst wenn der Wind des Lebens stark bläst!

Dozentin **Elisabeth Heinrichs**, Systemische Beraterin u. integrativer Naturcoach  
Treffpunkt **Parkplatz am Wald**, Stommelerbusch, Hackenbroicherweg 53-55, Pulheim  
Kursbeitrag **24,- €**

Samstag, 07.09.2024, 10:00 - 12:30 Uhr  
Kursnummer 2030

## Selbstverteidigung für Seniorinnen und Senioren\*

Dieser Vortrag richtet sich an alle Senioren, die wissen möchten, wie sie sich vor gefährlichen Situationen besser schützen können.

Dozentin **Franziska Benhebibi**  
Kursbeitrag **10,- €**

Samstag, 14.09.2024, 10:30 - 12:00 Uhr  
Kursnummer 2074

## Selbstverteidigung für Frauen\*

Durch Achtsamkeit und Selbstbehauptung können wir starke Zeichen setzen!

Dozentin **Franziska Benhebib**  
Kursbeitrag **10,- €**

Samstag, 24.08.2024, 10:30 - 12:00 Uhr  
Kursnummer 2072

## „Wenn die Seele die Sprache verliert!“ – ein Vortrag über Psychosomatik\*

Es ist wichtig die Signale unseres Körpers zu achten und seelische Belastungen und Gefühle nicht zu ignorieren.

Dozentin **Silke Falkenberg**, Coach &  
Heilpraktikerin (Psychotherapie)  
Kursbeitrag **12,- €**

Dienstag, 08.10.2024, 19:30 - 21:00 Uhr  
Kursnummer 2042

## Geselliger Gemeinschaftstanz\*

Wir lernen alte und neue Kreis- und Folkloretänze aus aller Welt kennen. Der Kurs findet wöchentlich statt (insgesamt 10 Unterrichtsstunden).

Dozentin **Gabriele Mattes**, Musik- und Tanzpädagogin  
Treffpunkt **Im Zanderhof**  
Hackbroicher Str., Pulheim  
Kursbeitrag **60,- €**

donnerstags, 15:30 – 17:00 Uhr, 05.09. – 10.10.2024  
Kursnummer 2029

## Kreatives Schreiben\*

Du hast Freude am Schreiben, weißt aber nicht, wie du deine Gedanken zu Papier bringen sollst? Dann bist du hier richtig!

Dozentin **Sigrid Braun**, Heilpraktikerin  
Kursbeitrag **32,- €**

### Workshop 1

Donnerstag, 19.09.2024, 18:00 - 21:15 Uhr  
Kursnummer 2031

### Workshop 2

Donnerstag, 14.11.2024, 18:00 - 21:15 Uhr  
Kursnummer 2032

## Familien im Café

### Naturschatzsuche - ein Workshop voller Überraschungen und Erlebnisse

Freue Dich gemeinsam mit Deinem Kind auf eine kreative Auszeit voller Spaß und Abenteuer in der freien Natur! Die Schatzsuche ist ideal für ein Elternteil mit Kind.

Dozentin **Elisabeth Heinrichs**, Systemische  
Beraterin u. integrativer Naturcoach  
Zielgruppe **Elternteil mit Kind** (4 bis 9 Jahre)  
Treffpunkt **Parkplatz am Wald**, Stommelerbusch,  
Hackenbroicherweg 53-55, Pulheim  
Kursbeitrag **16,- €**

#### Termin 1

Samstag, 31.08.2024, 10:00 – 11:30 Uhr  
Kursnummer 2075

#### Termin 2

Samstag, 21.09.2024, 10:00 – 11:30 Uhr  
Kursnummer 2076

## Präventive Erziehungshaltung\*

Kinder werden mit immer mehr Herausforderungen konfrontiert – nicht zuletzt in Kita und Schule.

Dozentin **Kirsten Stamer**, Dipl. Heilpädagogin/ Kunst  
therapeutin, Analytisch-Systemische Einzel-,  
Paar- und Familientherapeutin  
Kursbeitrag **Kostenfrei**

#### Termin

Dienstag, 29.10.2024, 19:30 – 21:00 Uhr  
Kursnummer 2033



## AD(H)S bei Frauen und Mädchen\*

AD(H)S kommt auch häufig bei Erwachsenen vor - insbesondere bei Frauen. Die Herausforderungen und Symptome, mit denen Mädchen und Frauen mit AD(H)S konfrontiert sein können, unterscheiden sich von denen bei Jungen und Männern. Möchten Sie mehr zu diesem Thema und über mögliche Bewältigungsstrategien erfahren, die unterstützen können, um das Leben mit AD(H)S zu organisieren und erfolgreich zu sein, dann sind Sie hier genau richtig!

Dozentin **Silke Falkenberg**, Coach und Heilpraktikerin (Psychotherapie)  
Kursbeitrag **12,- €**

Mittwoch, 06.11.2024, 19:00 - 20:30 Uhr  
Kursnummer: 2043

Weitere Informationen zu den Angeboten finden Sie auf unserer Webseite unter [www.cafef.de](http://www.cafef.de)

## Verbindliche Anmeldung zu den Kursen

Ihre verbindliche Anmeldung ist bis 10 Tage vor Kursbeginn möglich. Mit Angabe der Kursnummer melden Sie sich entweder:

- per E-Mail unter [bildung@cafef.de](mailto: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.

## Frauenberatungsstelle im Café

Unser Angebot richtet sich an Frauen, die in unterschiedlichen Lebenssituationen Unterstützung suchen. Egal, ob sie sich nur einmal aussprechen möchten oder vor einer wichtigen Veränderung stehen - wir sind für Sie da.

### Wir bieten Ihnen

Einzelgespräche zur Stärkung Ihres Selbstbewusstseins und zur Wahrnehmung Ihrer Stärken, gerade auch in Krisensituationen.

Problemlösungsstrategien und praktische Hilfe im Umgang mit Behörden und bürokratischen Anliegen angepasst an ihre individuellen Bedürfnisse und Lebenssituationen.

Hilfe beim Umgang mit Gewalterfahrungen durch Analyse der Gewaltdynamik.

Hilfe im Umgang mit Bedrohungen und Stalking, Wiederherstellung von äußerer und innerer Sicherheit.



### Birgit Floßdorf

Dipl.-Heilpädagogin,  
Fachberaterin für Psycho-  
traumatologie

Beratungsschwerpunkt

Gewaltschutz- und  
Präventionsberatung als  
ressourcen- und  
prozessorientierte  
Stabilisierungsarbeit



### Daniela Boué

Dipl.-Informationswirtin,  
Systemische Coachin

Beratungsschwerpunkt

Beratung und Coaching in  
Lebenskrisen,  
Schwierigkeiten am  
Arbeitsplatz, gewaltfreie  
Kommunikation