

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-grundierten 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 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

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.

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

F. e. V.

Beratung, Bildung,
Kultur und Treff
für Frauen



im

Café



Programm
Januar bis Juli 2024

Frauenberatungsstelle im Café F.



Wir beraten, coachen und informieren Frauen

- bei Trennung und Scheidung
- beim Wiedereinstieg in den Beruf
- bei Gewalt in engen sozialen Beziehungen
- im Umgang mit Behörden
- bei jedem anderen Thema!

Beratungszeiten:

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

Birgit Floßdorf, Dipl.-Heilpädagogin,
Fachberaterin für Psychotraumatologie
Beratungsschwerpunkt: „Gewaltschutzberatung“

Daniela Boué, Dipl.-Informationswirtin, systemische Coachin
(nach DCV), Ausbilderin und Personalfachkraft mit Expertise
in Konfliktmanagement und Gewaltfreier Kommunikation
Beratungsschwerpunkt: Beratung und Coaching in
Lebenskrisen und Schwierigkeiten am Arbeitsplatz

Termine unter: Telefon: 02238 / 81 452

oder frauenberatungsstelle@cafef.de

Adresse: Venloer Strasse 135, 50259 Pulheim

Liebe Kursteilnehmer*innen und die, die es werden wollen!

Wir freuen uns sehr, Ihnen und Euch unser neues Programm im Café F. für das erste Halbjahr 2024 zu präsentieren.

Ob in Bildung oder Kultur beginnen wir das neue Jahr mit einem vielfältigen Angebot. Für jeden Geschmack ist etwas dabei!

Ausführliche Informationen zu allen Veranstaltungen gibt es wie immer auf unserer Homepage www.cafef.de. Ein Blick darauf lohnt sich!

Wir freuen uns auf spannende Veranstaltungen mit Ihnen und Euch!

Die Frauen des F.e.V.

und alle Referentinnen & Künstlerinnen

Bildung im Café F

Italienisch

Level A2

montags, 10.00 - 11.30 Uhr (wöchentlich)

15.01. - 01.07.2024

Kurs 937 *

42 U.-Std.

Beitrag 168 €

Level B1

montags, 11.30 - 13.00 Uhr (wöchentlich)

15.01. - 01.07.2024

Kurs 989 *

42 U.-Std.

Beitrag 168 €

Conversazione (Vorkenntnisse erforderlich)

montags, 16.00 – 17.30 Uhr (wöchentlich)

15.01. – 01.07.2024

Kurs 991*

42 U.-Std.

Beitrag 168 €

Fortgeschrittene (Vorkenntnisse erforderlich)

mittwochs, 16.00 – 17.30 Uhr (wöchentlich)

17.01.- 03.07.2024

Kurs 994*

44 U.-Std.

Beitrag 176 €

Dozentin: Anna Maggiore, Lehrerin

Französisch für Fortgeschrittene (Niveau A2/ B1)

Vertiefung von Französischkenntnissen

freitags, 16.00 – 17.30 Uhr (wöchentlich)

19.01. – 17.05.2024

Kurs 1001*

30 U.-Std.

Beitrag 120 €

Dozentin: Roselyne Rigollet

Spanisch für den Urlaub

Vermittlung von grundlegenden Spanischkenntnissen für Alltagssituationen

montags, 18.30 – 20.00Uhr (wöchentlich)

29.01. – 18.03.2024

Kurs 996*

14 U.-Std.

Beitrag 56 €

Dozentin: Lisa Schäfer, Lehrerin f. Spanisch, Deutsch u. Sozialwissenschaften

Kräuterwerkstatt im Café F.

Entdecken von Wildkräutern und Überblick über ihre vielen verschiedenen Verwendungsmöglichkeiten bei einem gemeinsamen Spaziergang durch unsere nahe Umgebung.

Kleiner Wildkräuterspaziergang 1

Dienstag, 09.04.2024

17.00 – 18.30 Uhr

Kurs 1003*

1 Termin

Beitrag 15 €

Ort: Parkplatz am Wald, Stommelerbusch/
Hackenbroicherweg 53-55, Pulheim

Kleiner Wildkräuterspaziergang 2

Sonntag, 21.04.2024

11.00 – 13.00 Uhr

Kurs 1004*

1 Termin

Beitrag 18 €

Ort: Sportplatz Sinnersdorf, Stommeler Str., Pulheim

Kleiner Wildkräuterspaziergang 3

Dienstag, 07.05.2024

17.30 – 18.30 Uhr

Kurs 1005*

1 Termin

Beitrag 15 €

Ort: Parkplatz am Wald, Stommelerbusch/
Hackenbroicherweg 53-55, Pulheim

Kleiner Wildkräuterspaziergang 4

Dienstag, 04.06.2024

17.30 – 19.00 Uhr

Kurs 1006*

1 Termin

Beitrag 15 €

Ort: Sportplatz Sinnersdorf, Stommeler Str., Pulheim

Dozentin: Claudia Peter, Kräuter-Pädagogin

Wilde Suppenküche im Frühjahr

Überblick über verschiedene Wildkräuter und Ihre Verarbeitungsmöglichkeiten zu kulinarischen Köstlichkeiten.

Dienstag, 23.04.2024

18.00 – 20.15 Uhr

Kurs 1010*

1 Termin

Beitrag 25 €

Dozentin: Claudia Peter, Kräuter-Pädagogin

Qigong im Zanderhof

Frische für Körper und Geist (Krankenkassen zertifizierter Gesundheitskurs)

dienstags, 16.30 - 17.30 Uhr (wöchentlich)

30.01. – 30.04.2024 (Änderungen sind möglich)

12 Std.

Kurs 1014*

Beitrag 96 €

Dozentin: Anja Woyna, Qigong-Lehrerin

Ort: Zanderhof

Stark wie ein Baum! - Resilienz-Training in der Natur

Resilienz wird auch das „Immunsystem unserer Seele“ genannt und hilft schwierige Lebenssituationen erfolgreich zu meistern und gestärkt daraus hervorzugehen.

Sind wir mit der Natur im Innen und Außen gut verbunden, fördert dies die seelische und körperliche Gesundheit.

Gemeinsam probieren wir im Workshop verschiedene Übungen aus dem Natur-Coaching und Resilienz-Bereich, um mentale Widerstandsfähigkeit zu stärken. Theoretisches

Wissen wird mit einem hohem Selbsterfahrungsanteil verknüpft.

Samstag, 16.03.2024

10.00 – 12.15 Uhr

Kurs 929*

1 Termin

Beitrag 24 €

Dozentin: Elisabeth Heinrichs, Systemische Beraterin und Integrativer Naturcoach

Treffpunkt: Stommelerbusch/ Hackenbroicherweg 53-55
(Parkplatz am Wald), Pulheim

Eine gute GEHdanken-Pause!

Eine hohe Informationsflut und Schnelligkeit im (Berufs-) Alltag sind oft die Regel. Umso wichtiger sind bewusste Pausen. Während eines kurzen Spaziergangs lernen wir Techniken aus der Achtsamkeitslehre und dem Naturcoaching.

Spaziergang 1

Donnerstag, 18.04.2024

17.30 – 19.00 Uhr

Kurs 934*

1 Termin

Beitrag 16 €

Spaziergang 2

Donnerstag, 16.05.2024

17.30 – 19.00 Uhr

Kurs 936*

1 Termin

Beitrag 16 €

Dozentin: Elisabeth Heinrichs, Systemische Beraterin und Integrativer Naturcoach

Ort: Schürgespfad, Eingang vor dem Parkfriedhof, Pulheim

Kreatives Schreiben

Du hast Freude am Schreiben, weißt aber nicht, wie du deine Gedanken zu Papier bringen sollst? Dann bist du hier richtig! In diesem Workshop erlernen wir gemeinsam unterschiedliche Methoden, wie die Fantasie auf spielerische Art und Weise eingesetzt werden kann. Bestehende Hemmungen vor dem Schreiben werden abgebaut und die Lust an Worten geweckt.

Workshop 1

Donnerstag, 15.02.2024

18.00 – 21.15 Uhr

Kurs 1017*

1 Termin

Beitrag 32 €

Workshop 2

Donnerstag, 11.04.2024

18.00 – 21.15 Uhr

Kurs 1018*

1 Termin

Beitrag 32 €

Dozentin: Sigrid Braun, Heilpraktikerin

Denken macht Spaß – Gehirnjogging hält geistig fit

Gezieltes Gedächtnistraining ab 50 Jahren
donnerstags, 16.00 – 17.30 Uhr (wöchentlich)

18.01. – 21.03.2024

Kurs 1012*

18 U.-Std.

Beitrag 72 €

Dozentin: Angelika Lanfermann, Gedächtnistrainerin

Geselliger Gemeinschaftstanz

Wir lernen alte und neue Kreis- und Folkloretänze aus aller Welt kennen. Mit leicht zu erlernenden Schritten zu abwechslungsreichen Musiken stärken wir unseren Kreislauf und halten unseren Geist fit.

Workshop 1

donnerstags, 15.30 – 17.00 Uhr

18.1., 25.01. & 1.2.2024

Kurs 1103*

3 Termine

Beitrag 35 €

Workshop 2

donnerstags, 15.30 – 17.00 Uhr

11.4., 18.04. & 25.4.2024

Kurs 1104*

3 Termine

Beitrag 35 €

Dozentin: Gabriele Mattes, Musik- und Tanzpädagogin

Ort: Zanderhof

Präventive Erziehungshaltung – ein Informationsabend

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

Damit sie sich auch gegen Gewalt schützen können, gibt es Themen, deren Förderung besonders wichtig ist, wie z.B. „Dein Körper gehört Dir!“, „Nein“-sagen, schöne und blöde Berührungen etc.!

Donnerstag, 21.03.2024

20.00 – 21.30 Uhr

Kurs 1081*

1 Termin

Kostenfrei

Referentin: Kirsten Stamer, Dipl. Heilpädagogin/
Kunsttherapeutin, Analytisch-Systemische Einzel-,
Paar- und Familientherapeutin

Hochsensibilität: „Eigentlich habe ich schon immer anders getickt...“

Ist Ihnen oder Ihren Kindern die Umwelt oft auch zu laut, brauchen Sie mehr Rückzugsmöglichkeiten als andere, meiden Sie Menschenmengen oder unbekannte Gruppen, werden Sie als „schwierig“ von anderen gesehen? Dies könnte ein Hinweis auf Hochsensibilität sein. Möchten Sie

mehr zu diesem Thema erfahren, dann kommen Sie zu unserem Vortragsabend.

Mittwoch, 28.02.2024

19.30 – 21.00 Uhr

Kurs 1106*

1 Termin

Beitrag 5 €

Referentin: Sybille Jasmin Hürtgen, psychologische Beraterin

„Mach dich doch einfach auf den Weg...“

Ein interessanter Erfahrungsbericht mit den schönsten Fotos vom portugiesischen Jakobsweg. Sibylle Jasmin Hürtgen erzählt von ihrem Weg von Porto nach Santiago de Compostela, den sie alleine gelaufen ist. Sie will Mut machen - gerade auch allein laufenden Frauen. Wie plane ich eine solche Unternehmung? Müssen Unterkünfte vorher gebucht werden? Wie schwer darf der Rucksack sein?

Diese und ähnliche Fragen können im anschließenden Gespräch erörtert werden.

Mittwoch, 21.02.2024

19.30 – 21.00 Uhr

Kurs 926*

1 Termin

Beitrag 5 €

Referentin: Sybille Jasmin Hürtgen, psychologische Beraterin

Treff im Café F.

Frauen-Talk am Donnerstag im F.

Diskussionsrunde für Frauen ab 50 über aktuelle Themen jeden letzten Donnerstag im Monat 19.30 – 21.00 Uhr:

25.01. - 27.06.2024

6 Termine

Kurs 926*

Leitung: Anita Metzen, Systematischer & wingwave® Coach, Personaltrainerin

Kostenfrei

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.

Samstag, 13.04.2024

Von 10.00 – 12.00 Uhr

Kurs 1077*

1 Termin

Kostenfrei

Leitung: Meike Räkel, M.A. Sozialwissenschaften, & eine Mitarbeiterin der Frauenberatungsstelle des F.e.V.