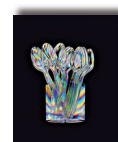


## Kultur im Café F.

### Ausstellung

# Bunte Vielfalt

## 50 Jahre Fotoclub Stommeln



Monika Brumm



Ellen Thoms



Elisabeth Gosselaar



Erika Schirrmeyer



Brigitte Schröder



Andrea Maaßen

In diesem Jahr feiert der Fotoclub Stommeln sein 50jähriges Jubiläum und präsentiert sich bei verschiedenen Veranstaltungen.

In dieser Ausstellung stellen nur die Frauen des Fotoclub Stommeln aus. Bei sechs Fotografinnen mit sechs unterschiedlichen Charakteren, mit einer Zugehörigkeit zum Club zwischen einem und 40 Jahren können Sie sich auf eine bunte Vielfalt aus der Welt der Fotografie freuen.

Eröffnung: 06.08.2023 11.00 - 13.00 Uhr

Dauer: 06.08.2023 - 20.10.2023

### SchMUHseKUH

06.09.2023 um 19.30 Uhr

#### Lesung mit Tina Tulpe

Das Buch für alle, die Kühe mögen, und nicht einverstanden sind mit der Nutztierhaltung und deren Folgen. Tina Tulpe erzählt die Geschichte zweier namenloser Bullenkälber und ihrer fünf zum Tode verurteilten Freunde, die zur richtigen Zeit am richtigen Ort auf den richtigen Menschen getroffen sind. Aus der Anonymität der Nutztieropfer werden liebenswerte Persönlichkeiten, die immer mehr Aufmerksamkeit und eine Stimme erhalten: Bruno und Heinrich Herzerfrischende Texte, Nachdenkliches und sogar ein paar vegetarische Gerichte für Einsteiger.

Eintritt 10/8€\*\* \*\* reduzierter Beitrag für Mitglieder



### TANGO Y MAS

Duo Gerd Rosenbaum & Johannes Krause  
Am Mittwoch, 09.08.2023  
um 19.30 Uhr

Gerd Rosenbaum am Akkordeon und der Gitarrist Gerd Krause präsentieren mit Feeling, Leidenschaft und vor allem guter Laune traditionelle Tangos aus Argentinien, z.B. aus der Feder von Piazzolla, Gardel, Galliano, Moreno und Villoldo. Sie bezaubern die Zuhörer\*innen mit einem attraktiven Mix aus lateinamerikanischen Stücken und Folklore. So kann man einmal abschalten und die Sorgen des Alltags vergessen. Gerd Rosenbaum entdeckte schon mit 6 Jahren seine Liebe zum Akkordeon. Neben seiner Berufstätigkeit als Lehrer widmete er sich intensiv der Musik als Chorleiter, Arrangeur und Instrumentalist. Johannes Krause kommt aus der Blues- und Rockszene. Mit der Galaband „Rheinstars“ begleitete er namhafte Künstler wie Johnny Logan, Dave Dee, Vicky Leandros und viele mehr. Er spielt seit vielen Jahren im Kölner Jazzlokal „Papa Joe's Streckstrumpf“.

Beitrag 15/12€\*\* \*\* reduzierter Beitrag für Mitglieder

### Leila Slimani: Das Land der Anderen

Lesung mit Barbara Varga  
Dienstag, 26.09.2023, 19.30 Uhr

Anlässlich der interkulturellen Woche laden Café F., Lotsenpunkt Geyen-Sinthern-Brauweiler und die Mayersche Buchhandlung zu der Lesung ein. Die französisch-marokkanische Autorin Leila Slimani gilt als eine der wichtigsten literarischen Stimmen Frankreichs. Das Land der Anderen ist „die Familiengeschichte Leila Slimanis und zugleich die brillante Weiterführung ihres literarischen Themas: Frauen, die versuchen ihre Freiheitssehnsucht durchzusetzen und unabhängig zu leben.“ (Mara Delius, Welt am Sonntag)  
„Ein überwältigender Roman von einer zu Recht hochgefeierten Autorin“ (Salman Rushdie)  
Eintritt 10/8€\*\* \*\* reduzierter Beitrag für Mitglieder

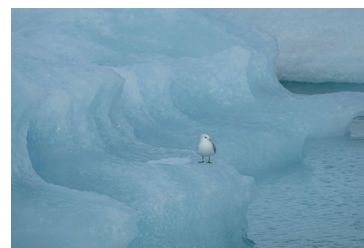
### Fotoausstellung Von Heidi Heegewaldt

Reise durch Island und Lofoten  
vom 22.10.2023 – 05.01.2024

Heidi Heegewaldt, die seit vielen Jahren die Natur- und Tierfotografie für sich entdeckt hat, wird uns mit ihren eindrucksvollen Bildern und einem Reisebericht zu Island und den Lofoten verzaubern.



Sie fotografiert schon seit der frühesten Jugend, besuchte viele Kurse um sich weiterzuentwickeln, arbeitete als Fotografin bei der Stadtteilzeitung Meschenich und ist Mitglied der fotografischen Arbeitsgemeinschaft Brühl. Die Bildershow erfolgt zusammen mit der Vernissage am 22.10.2023.



### JAZZPRIX Quartett

Mittwoch, 25.10.2023 um 19.30 Uhr

Die große Liebe zum Jazz verbindet vier Herzblutmusiker, die mit Erfahrung, Leidenschaft und energiegeladener Spielfreude überzeugen. Sie präsentieren großartige Arrangements aus der Feder des Pianisten Rolf von Ameln. Mit Swing, Bebop, Latin und gefühlvollen Balladen verzaubern sie Ihr Publikum und nehmen ihre Zuhörer mit auf eine fesselnde Reise in die Welt des Jazz.

Heike Kraske hat mit ihrer beseelten, leichtfüßigen Stimme bereits in verschiedensten Formationen mitgewirkt. Darunter waren überregional bekannte Größen wie Willy Ketzler, Pablo Paredes und die Grammy-Preisträger Jens Neufang, Klaus Osterloh und Rolf Römer.

Rolf von Ameln entlockt den Tasten seines Pianos bezaubernde Klänge und arrangiert mit großer Hingabe die Musiktitel des Quartetts. Damit ist er das musikalische Herz des Ensembles. Ganz nach seinem Motto: Jazz ist ein Lebensgefühl.

Guido Schwab am Kontrabass ist das dienstjüngste Mitglied bei Jazzprix. Es gibt kaum eine Besetzung in der er noch nicht spielte, von Solo über Big-Band bis zum Symphonie-Orchester.

Volker Venohr am Schlagzeug ist neben seinen herausragenden musikalischen Fähigkeiten ein talentierter Organisator. Seine musikalische Leidenschaft bringt er in verschiedenen Formationen ein, wie auch in der ERFT-STAR BigBand ein.

Eintritt 15/12 €\*\*

\*\* reduzierter Beitrag für Mitglieder



### KulTour – Begegnung/Austausch/Exkursionen

Frauen aus unterschiedlichen Ländern diskutieren aktuelle Themen. Geplant sind Besuche von Museen und Institutionen, Kinobesuche, Vorträge und Buchbesprechungen. Wichtig ist eine aktive Teilnahme aller Frauen, denn sie bestimmen und moderieren die Themen selbst. KulTour wird unterstützt von der Stadt Pulheim  
Ab August jeden 1.Dienstag im Monat  
von 16.30 – 18 Uhr.



### Lesung Gestern – Heute – Morgen

Am 15. November 2023 um 19:30h im Café F.

Die TeilnehmerInnen der Pulheimer Schreibwerkstatt laden Sie herzlich ein zur Lesung.

Hier hören Sie selbst verfasste Gedichte und Geschichten, die temperamentvoll oder auf leisen Sohlen, erzählend oder lyrisch, nachdenklich oder zum Lachen kitzelnd daherkommen, und finden Sie heraus, welche Texte sich mit gestern, heute oder morgen befassen!

Eintritt frei

### Kölsche Weihnacht

Mitsingkonzert mit Dieter Dahl  
Am 06.12.2023 um 19.30 Uhr

Dieter Dahl ist 76 Jahre alt, er hat mit 14 Jahren angefangen Gitarre zu spielen und Rock und Pop am Lagerfeuer vorzutragen. „Black Föös“ und die spätere Vielzahl an Interpretationen und Bands in kölscher Mundart haben die Sprache wachgehalten und belebt. Dieter Dahl macht es Freude kölsche Mundart gesanglich zu verbreiten und Zuhörende zum Mitsingen zu begeistern. Feiern sie mit ihm „Kölsch Weihnacht“, lustig, fröhlich und schmunzelnd, aber auch besinnlich und berührt.



Eintritt: 5 €

### 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

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. Freitag 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

August bis Dezember 2023

## 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  
Beratungs-Schwerpunkt „Gewaltschutzberatung“

**Marlis Klöckner**, Dipl.-Sozialpädagogin, Mediatorin  
Beratungs-Schwerpunkt „Coaching in Lebenskrisen“

Termine unter: Telefon: 02238 / 81 452 oder  
E-Mail: 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 zweite Halbjahr 2023 zu präsentieren.

Ob in Bildung oder Kultur haben wir wieder ein vielfältiges Angebot mit vielen neuen und spannenden Veranstaltungen.

Wir freuen uns auf spannende Kurse mit Ihnen und Euch!

Die Frauen des F.e.V.  
und alle Referentinnen

## Bildung im Café F

### Italienisch

Erlernen der italienischen Sprache mit Wortschatz- und Grammatikübungen sowie Dialogen.

#### Level A2

montags, 10.00 - 11.30 Uhr (wöchentlich)  
14.08. - 18.12.2023  
Kurs 2151 \*

34 U.-Stunden  
**Beitrag 136 €**

#### Level B1

montags, 11.30 - 13.00 Uhr (wöchentlich)  
14.08. - 18.12.2023  
Kurs 2154 \*

34 U.-Stunden  
**Beitrag 136 €**

### Conversazione (Vorkenntnisse erforderlich)

montags, 16.00 – 17.30 Uhr (wöchentlich)  
14.08. – 18.12.2023  
Kurs 2158\*

34 U.-Stunden  
**Beitrag 136 €**

### Fortgeschrittene

mittwochs, 16.00 – 17.30 Uhr (wöchentlich)  
16.08.- 20.12.2023  
Kurs 2162\*

32 U.-Stunden  
**Beitrag 128 €**

**Dozentin:** Anna Maggiore, Lehrerin,  
**Anmeldung** unter: 02238-472279 (AB) oder  
bildung@cafef.de

### Französisch Conversation

Konversation in französischer Sprache zur Vertiefung von Französischkenntnissen.  
(Erforderlich sind Sprachkenntnisse auf Level B1)

freitags, 16.00 – 17.30 Uhr (wöchentlich)  
18.08. – 17.11.2023  
Kurs 2241\*

24 U.-Std.  
**Beitrag 96 €**

**Dozentin:** Roselyne Rigollet

**Ort:** Zanderhof  
**Anmeldung** unter: 02238–472279 (AB) oder  
bildung@cafef.de

## Kräuterwerkstatt im Café F.

Überblick über die vielen verschiedenen Verwendungsmöglichkeiten von Wildkräutern.  
Bei einem gemeinsamen Spaziergang durch unsere nahe Umgebung lernen wir viele Wildkräuter kennen und erfahren Spannendes und Interessantes über ihren Verwendungszweck in Küche und Volksmedizin.

### Wildkräuterspaziergang zum Feierabend 1

Dienstag, 29.08.2023  
von 17.00 – 18.30 Uhr  
Kurs 2225\*

1 Termin  
**Beitrag 15 €**

### Wildkräuterspaziergang zum Feierabend 2

Dienstag, 26.09.2023  
von 16.30 – 18.00 Uhr  
Kurs 2226\*

1 Termin  
**Beitrag 15 €**

### Wildkräuterspaziergang zum Feierabend 3

Dienstag, 17.10.2023  
von 16.30 – 18.00 Uhr  
Kurs 2227\*

1 Termin  
**Beitrag 15 €**

**Dozentin:** Claudia Peter, Kräuter-Pädagogin  
**Anmeldung** unter: 02238–472279 (AB) oder  
bildung@cafef.de

### Winterliche Wildkräuterwerkstatt

Auch in der kalten Jahreszeit bereichern Wildkräuter unseren Alltag auf vielfältige Art und Weise – ob in Küche oder als natürliche Unterstützung ohne Chemie bei Erkältungen.

In der Wildkräuterwerkstatt rühren wir gemeinsam Salben an aus ökologisch-biologischen Zutaten, die uns bei Schnupfennasen und kalten Füßen unterstützen können und von unseren Vorfahren bereits volksmedizinisch verwendet wurden.

Dienstag, 28.11.2023  
von 18.00 – 20.30 Uhr  
Kurs 2229 \*

1 Termin  
**Beitrag 30 €**

**Dozentin:** Claudia Peter, Kräuter-Pädagogin  
**Anmeldung** unter: 02238–472279 (AB) oder  
bildung@cafef.de

## Qigong

Frische für Körper und Geist (Zertifizierter Kurs)  
dienstags, 16.30 - 17.30 Uhr (wöchentlich)  
29.08. – 21.11.2023  
Kurs 2144\*

12 Std.  
**Beitrag 96 €**

**Dozentin:** Anja Woyna, Qigong-Lehrerin

**Ort:** Zanderhof  
**Anmeldung** unter: 02238–472279 (AB) oder  
bildung@cafef.de

## 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.

### Workshop 1

Samstag 23.09.2023  
von 10.00 – 12.15 Uhr  
Kurs 2237\*

1 Termin  
**Beitrag 24 €**

### Workshop 2

Samstag 21.10.2023  
von 10.00 – 12.15 Uhr  
Kurs 2238\*

1 Termin  
**Beitrag 24 €**

**Dozentin:** Elisabeth Heinrichs, Systemische Beraterin und Integrativer Naturcoach

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

**Anmeldung** unter: 02238–472279 (AB) oder  
bildung@cafef.de

## Denken macht Spaß – Gehirnjogging hält geistig fit

Gezieltes Gedächtnistraining ab 50 Jahren  
donnerstags, 16.00 – 17.30 Uhr (wöchentlich)  
21.09. – 09.11.2023  
Kurs 2257\*

16 U.-Std,  
**Beitrag 64 €**

**Dozentin:** Angelika Lanfermann, Ganzheitliche Gesundheitstrainerin

**Anmeldung** unter: 02238–472279 (AB) oder  
bildung@cafef.de

## 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. Entdecke die Schönheit von selbstgeschriebenen Texten und deren Wert für die eigene Entwicklung.

### Workshop 1

Donnerstag, 21.09.2023  
Von 18.00 – 21.15 Uhr  
Kurs 2239\*

1 Termin  
**Beitrag 32 €**

### Workshop 2

Donnerstag, 09.11.2023  
Von 18.00 – 21.15 Uhr  
Kurs 2240\*

1 Termin  
**Beitrag 32 €**

**Dozentin:** Sigrid Braun, Heilpraktikerin  
**Anmeldung** unter: 02238–472279 (AB) oder  
bildung@cafef.de

## 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, gute und schlechte Geheimnisse!

Donnerstag 02.11.2023  
Von 20.00 – 21.30 Uhr  
Kurs 2232\*

1 Termin  
**Kostenfrei**

**Referentin:** Kirsten Stamer, Dipl. Heilpädagogin/ Kunsttherapeutin, Analytisch-Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin  
**Anmeldung** unter: 02238–472279 (AB) oder  
bildung@cafef.de

## Treff im Café F.

### Frauen-Talk am Donnerstag im F.

Diskussionsrunde für Frauen ab 40  
Jeden letzten Donnerstag im Monat 19.30 - 21.00 Uhr  
28.09. - 21.12.2023  
Treff 2141\*

4 Termine  
**Kostenfrei**

**Leitung:** Anita Metzen, Coaching, Personaltrainerin

**Anmeldung** unter: 02238–472279 (AB) oder  
bildung@cafef.de

## Frühstück für Alleinerziehende

Alleinerziehende meistern Kindererziehung, Freizeit mit Kindern, Haushalt und Sicherung des Lebensunterhalts ohne Unterstützung eines Partners. Das kostet viel Kraft und stellt sie vor viele Herausforderungen.

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.

### Frühstück 1

Samstag 19.08.2023  
Von 10.00 – 12.00 Uhr  
Kurs 2258\*

1 Termin  
**Kostenfrei**

### Frühstück 2

Samstag 21.10.2023  
Von 10.00 – 12.00 Uhr  
Kurs 2259\*

1 Termin  
**Kostenfrei**

**Leitung:** Meike Räkel, M.A. Sozialwissenschaften, und eine Mitarbeiterin der Frauenberatungsstelle  
**Ort:** Café F.  
**Anmeldung** unter: 02238–472279 (AB) oder  
bildung@cafef.de

## Handarbeitskreis

dienstags, 9.30 – 11.30 Uhr (wöchentlich)  
**Leitung:** Elke Römhild

**Kostenfrei**

## Singkreis

donnerstags, 19.30 – 21.00 Uhr  
(jeden 1. Donnerstag im Monat)  
ab 17.08.2023  
**Leitung:** N.N.

**Beitrag 4 €/Termin**