

Mai

Fr 03.05., 18:00 – So. 05.05., 15:30 Uhr  
Haus Marienhof  
Königswinterer Straße 414, 53639 Königswinter

„Mama, beim Papa darf ich aber...!“  
(oder umgekehrt) – Mit Unterschieden  
und Differenzen leben

Manchmal kann allein erziehen sehr ungerecht sein. Es entstehen Gefühle wie Ärger und Ohnmacht, z. B. wenn das andere Elternteil partout nicht mit am gleichen Strang ziehen will, andere Vorstellungen hat, ... – Im kreative Austausch suchen wir nach Antworten, die Ihnen im Alltag zu mehr Gelassenheit verhelfen können.

Mit Svenja Rixen, Gerd Reiners

Für alleinerziehende Frauen und Männer, mit Kinderbetreuung während der Seminareinheiten  
85,00 Euro pro Familie

Mi 15.05. 20:00 – 22:15 Uhr

Familienzentrum Christus König / Inklusive Kita Porz  
Elisabethstr. 17, 51147 Köln

Eltern unter Strom – Wege aus dem Hamsterrad

Vortrag für (neugierige, alleinerziehende, interessierte, gestresste, kurz: für alle) Mütter und Väter

Immer mehr Mütter und Väter fühlen sich gestresst in ihrem Erziehungsalltag und können zunehmend weniger die Zeit mit ihren Kindern genießen.

Andrea Lück, Sozialpädagogin und lösungsorientierter Coach, zeigt an diesem Abend Möglichkeiten auf, zu entschleunigen, um wieder in den Fluss zu kommen statt unter Strom zu stehen und um den Erziehungsalltag mit mehr Freude zu leben.

Anmeldung: Kath. Familienzentrum Christus König,  
fz.christuskoenig@caritas-koeln.de  
oder 0173 / 5890553

Mit Andrea Lück  
5,00 Euro

Di 28.05., 19:30 – 21:00 Uhr  
Online-Gespräch

Bibel-Teilen

Eine Auszeit für mich und den Gott meines Lebens

Mit Dr.<sup>in</sup> Hedwig Lamberty-Zielinski  
Kostenfrei

Do 30.05. – Mo 03.06.  
Erfurt

Katholikentag in Erfurt  
„Zukunft hat der Mensch des Friedens“  
Psalm 37, 37b

Seien Sie beim 103. Katholikentag in Erfurt mit dabei und erleben Sie ein vielfältiges Programm vor Ort. Gerahmt werden die Tage durch spirituelle Impulse und Möglichkeiten des Austauschs in der Gruppe. Die Anreise erfolgt gemeinsam mit der Bahn.

Mit Dr.<sup>in</sup> Andrea Osten-Hoschek  
700 Euro / 380 Euro für kfd-Mitglieder

Juni

Fr 07.06., 18:00 – So. 09.06., 14:00 Uhr  
Kardinal Schulte Haus, Overrather Straße 51-53, 51429  
Bergisch Gladbach – Bensberg

Atemholen für die Seele

Einkehrtage für Frauen in der Pflege

Zeit für all das, was zwischen Früh-, Spät- und Nachtdienst zu kurz kommt: Entspannen, Selfcare, Durchatmen. Zeit mit mir selbst, Zeit mit Gott, Zeit mit anderen Frauen in der gleichen Situation – Gemeinschaft erleben, die trägt.

Mit Daniela Ballhaus, Caroline Lypken  
240,00 Euro / 120,00 Euro für kfd-Mitglieder

Newsletter

Wir informieren Sie über Veranstaltungen, Termine und vieles mehr. Anmeldung für den Newsletter über:  
www.kfd-koeln.de oder auch gerne per E-Mail an  
info@kfd-koeln.de, Betreff: Newsletter

Anmeldungen unter:  
0221 / 1642-1545  
oder  
info@kfd-koeln.de

Fr 14.06., 18:00 – So. 16.06., 15:30 Uhr  
Haus Venusberg  
Haager Weg 28-30, 53127 Bonn – Venusberg

Vom Glück, Teil der Natur zu sein

Raus aus dem Alltagstrott und rein in die Natur

Die Natur ist unsere große Begleiterin, Ratgeberin und Lehrmeisterin. In ihr können wir nicht nur Kraft tanken, sie spiegelt uns auch auf einzigartige und eindruckliche Weise unsere inneren Prozesse. Meist begegnen wir ihr nur beiläufig und nehmen sie selten bewusst wahr. An diesem Wochenende steht die Einladung, sich mitten in sie hinein-zubegeben, sie zu erkunden und zu erlaufen. Wir wollen uns die Zeit nehmen, mit allen Sinnen einzutauchen in die uns fast selbstverständlich umgebende Natur.

Mit Alexandra Buysch, Natascha Meyer

Für alleinerziehende Frauen, mit Kinderbetreuung während der Seminareinheiten  
85,00 Euro pro Familie

Mi 26. Juni, 20:00 – 22:15 Uhr  
Familienzentrum Hippolytusgarten  
Hippolytusstr. 49, 53840 Troisdorf

Selbstständigkeit macht stark

Vortrag für (neugierige, alleinerziehende, interessierte, gestresste, kurz: für alle) Mütter und Väter

Wie oft geben Eltern ihren Kindern die Lösung vor und geben ihnen Ratschläge, weil sie meinen, sie wüssten, was gut für ihr Kind ist? Doch ist das wirklich gut für das Kind? Oder würde dem Kind eine ganz andere Lösung helfen? Bei diesem Abend mit Andrea Lück, Sozialpädagogin und lösungsorientierter Coach, geht es darum zu lernen, die Kinder darin zu stärken, ihre eigenen Lösungen zu entwickeln.

Anmeldung: Familienzentrum Hippolytusgarten,  
fz-hippolytusgarten@trokirche.de  
oder 02241 / 83811

Mit Andrea Lück  
5,00 Euro

Besondere Veranstaltungen  
2. Halbjahr

Mo 15.07.2024 – Fr 19.07.2024

Alles hat seine Zeit und alles Vorhaben  
unter dem Himmel hat seine Stunde

Auszeitwoche für alleinerziehende Frauen

So 11.08., 17:00 – Fr 16.08. 2024, 13:00 Uhr

„Mach doch einfach!“

Sommerwoche für alleinerziehende Frauen mit ihren Kindern

Sa 28.09.2024, 10:00 – 13:00 Uhr

Politische Matinee

Mo 18.11.2024, 10:00 – Mo 25.11.2024, 15:00 Uhr

FerienFreizeit für Frauen mit kleinem Einkommen

Kostenfreies Angebot für Frauen mit kleinem Einkommen

Impressum



Besucher/innenanschrift:  
An Groß St. Martin 10  
50667 Köln

Postanschrift:  
Marzellenstraße 32  
50668 Köln  
www.kfd-koeln.de

Herausgeberin:  
Katholische Frauengemeinschaft  
Deutschlands (kfd)  
Diözesanverband Köln e. V.,  
Telefon 0221 / 16 42-13 85  
E-Mail: info@kfd-koeln.de  
www.facebook.com/kfd\_koeln  
www.instagram.com/kfd\_koeln/

Verantwortlich:  
Monika Kleinefenn  
Redaktion:  
Monika Kleinefenn, kfd-Team  
Grafik: dyadesign, Düsseldorf  
Druck: gcprint, Gerhard Clemenz, Köln  
gedruckt auf fsc-zertifiziertem Papier

Weitere Informationen und Angebote  
finden Sie auf unserer  
Internetseite unter www.kfd-koeln.de

Digitale Veranstaltungen via Zoom  
Unsere Online-Gebete, Online-Seminare oder Online-Konferenzen veranstalten wir über den Anbieter ZOOM. Sie erhalten die Einwahldaten in der Regel ein bis zwei Tage vor der Veranstaltung.

Newsletter  
Wir informieren Sie über Veranstaltungen, Termine und vieles mehr. Anmeldung für den Newsletter über:  
www.kfd-koeln.de oder auch gerne per E-Mail an  
info@kfd-koeln.de, Betreff: Newsletter.



# Angebote 1\_2024

Veranstaltungen des  
kfd-Diözesanverbands Köln

Liebe kfd-Frauen, liebe Interessierte,

wir freuen uns sehr, Ihnen das Kursprogramm für das erste Halbjahr 2024 vorstellen zu dürfen. Ein auf allen Ebenen vielseitiges Programm: digitale Angebote und Veranstaltungen in Präsenz, mehrtägige Auszeiten mit Übernachtung und Abendtermine von wenigen Stunden, Großveranstaltungen und Begegnungen in kleiner Runde. Mit dieser bunten Zusammenstellung an Veranstaltungen möchten wir Ihnen spirituelle Stärkung, inhaltliche Auseinandersetzung, praktisches Lernen, Gemeinschaftserleben und das Austesten neuer Perspektiven ermöglichen. Allen Veranstaltungen gemeinsam ist, dass sie Frauen Raum schenken und sie stärken sollen.

Besonders ans Herz legen möchten wir Ihnen in diesem Kursprogramm die FrauenFrühstücksZeit am 24. Februar, bei der wir mit der Autorin Regina Laudage-Kleeberg der Erfahrung nachgehen, „Obdachlos katholisch“ zu sein. Über das Fronleichnamswochenende fahren wir gemeinsam zum Katholikentag in Erfurt, wo wir unter dem Motto „Zukunft hat der Mensch des Friedens“ die Vielfalt und Lebendigkeit der katholischen Kirche miterleben. Alle, die lernen möchten, professionell Plakate, Flyer und Beiträge für Facebook und Instagram zu gestalten, sind herzlich bei der digitalen Schulung zum Design-Programm Canva willkommen (23.01., 30.01. und 06.02.). Wir freuen uns auch, dass die Veranstaltungen für Alleinerziehende, deren Ausrichtung wir vor einigen Jahren vom Erzbis-tum Köln übernommen haben, so gut angenommen werden. Zum Wochenende „Innehalten – Auftanken“ im April sind übrigens alleinerziehende und nicht alleinerziehende Frauen mit ihren Kindern herzlich eingeladen.

Wir begrüßen Sie sehr gerne bei der ein oder anderen Veranstaltung und freuen uns auf die Begegnung und den Austausch mit Ihnen. Seien Sie dabei!

Herzlichst Ihre  
Elisabeth Bungartz  
(Diözesanvorsitzende)

Monika Kleinefenn  
(Geschäftsführerin)



## Besondere Termine

- 19.01.–21.01. **Egal was kommt, es wird gut – sowieso**
- 24.02. **FrauenFrühstücksZeit „Obdachlos katholisch“**
- 30.05.–03.06. **Katholikentag in Erfurt**
- 07.06.-09.06 **Atemholen für die Seele – Einkehrtage für Frauen in der Pflege**

Januar

### WGT – Studientage 2024 ...durch das Band des Friedens

**Do 11.01., 15:00 – 18:00 Uhr, Solingen**  
Pfarrhaus St. Katharina  
Adolf-Kolping-Straße 47, 42719 Solingen

Mit Birgit Bartmann, Elisabeth Schmitz-Janßen  
6,00 Euro

**Sa 13.01., 09:30 – 16:00 Uhr, Köln**  
In Via  
Stolzestraße 1a, 50674 Köln

Mit Birgit Bartmann, Marianne Stapelfeld  
12,00 Euro

**Sa 13.01., 9:30 – 14:30 Uhr, Düsseldorf**  
Mariensaal, St. Mariä Empfängnis,  
Hohenzollernstr. 22, 40211 Düsseldorf

Mit Elisabeth Schmitz-Janßen, Kornelia Fehndrich  
8,00 Euro

**Sa 13.01., 10:00 – 16:00 Uhr, Sankt Augustin**  
Pfarrheim St. Maria Königin  
Marienkirchstraße 8a, 53757 Sankt Augustin  
Mit Barbara Hildebrand, Nawal Obst  
10,00 Euro

**Di 16.01., 17:00 – 20:00 Uhr, Altenkirchen**  
Katholische Kirchengemeinde St. Jakobus und Joseph  
Rathausstraße 9, 57610 Altenkirchen  
Mit Barbara Hildebrand, Andrea Heidrich  
Spende erwünscht

**Sa 20.01., 09:30 – 15:00 Uhr, Bedburg**  
Pfarrheim St. Martinus  
Pützer Straße 2, 50181 Bedburg  
Mit Barbara Peiffer, Andrea Weber  
14,00 Euro

**Sa 20.01., 14:00 – 17:00 Uhr, Windeck-Herchen**  
Kath. Pfarrheim St. Peter Herchen  
Am Knippen, 51570 Windeck-Herchen  
Mit Ursula Timmerscheidt, Andrea Heidrich  
5,00 Euro

**Mi 24.01., 17:00 – 21:00 Uhr, Königswinter**  
Evangelisches Gemeindezentrum  
Friedensstr. 29, 53639 Königswinter  
Mit Barbara Hildebrand, Nawal Obst  
Spende erwünscht

**Mi 24.01., 09:00 – 13:00 Uhr, Ertstadt**  
Pfarrzentrum St. Kilian  
Franz-Busbach-Str. 3, 50374 Ertstadt

Information und Anmeldung über Gabriele Berger;  
Tel.: 02235/952612  
E-Mail: nc-bergerwa4@netcologne.de

Mit Ursula Timmerscheidt  
5,00 Euro

**Sa 27.01., 14:00 – 18:00 Uhr, Bonn-Ippendorf**  
Pfarrzentrum Heilig Geist  
Kiefernweg 22, 53127 Bonn

Mit Nawal Obst, Barbara Hildebrand  
5,00 Euro

**Di 16.01., 19:30 Uhr – 21:00 Uhr**  
Online-Gespräch

### Bibel-Teilen

Eine Auszeit für mich und den Gott meines Lebens

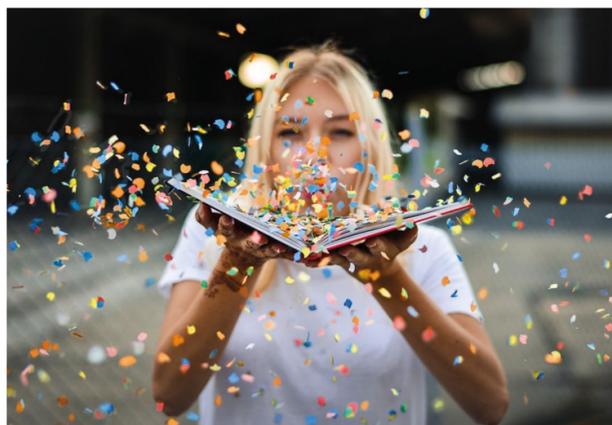
Mit Dr.<sup>in</sup> Hedwig Lamberty-Zielinski  
Kostenfrei

**Fr 19.01., 18:00 – So 21.01., 14:00 Uhr**  
Kardinal Schulte Haus  
Overather Straße 51-53,  
51429 Bergisch Gladbach - Bensberg

**Egal was kommt, es wird gut – sowieso**  
Einkehrtage zum Jahresbeginn

Dem neuen Jahr die Türen öffnen – Segen erbitten –  
Farben neu mischen: Welche Geschichten willst Du  
schreiben? Welches sind Deine Lieder? Wünsche und  
Träume, Pläne und Sehnsucht miteinander teilen und  
Gott ans Herz legen. Dafür ist Zeit!

Mit Daniela Ballhaus und Konstanze Ebel  
240,00 Euro / 120,00 Euro für kfd-Mitglieder



**Di, 23.01., 18:30 – 21:00 Uhr**  
Digital über ZOOM

### Social Media Postings, Flyer & mehr gestalten mit Canva

Erste Schritte: Technische Einführung in canva.com –  
*Modul 1*

Dreiteiliger Kurs zur Einführung in die Nutzung von  
canva.com, einem Design-Tool zur Gestaltung von  
Social Media Postings, Flyern, Plakaten und vielem mehr.

Die drei Module können einzeln gebucht werden.  
Für die Teilnahme an den Modulen 2 und 3 wird das in  
Modul 1 vermittelte Wissen vorausgesetzt. Wer bereits  
Erfahrung mit Canva hat, kann auch nur an den Modu-  
len 2 und 3 teilnehmen.  
Mit Vanessa Schmidt  
6,00 Euro für die Teilnahme an einem Modul  
15,00 Euro für die Teilnahme an allen Modulen

**Di, 30.01., 18:30 – 21:00 Uhr**  
Digital über ZOOM

### Social Media Postings, Flyer & mehr gestalten mit Canva

Mit Canva Social Media-Inhalte gestalten –  
*Modul 2*

Februar

**Di, 06.02., 18:30 – 21:00 Uhr**  
Digital über ZOOM

### Social Media Postings, Flyer & mehr gestalten mit Canva

Mit Canva Flyer, Karten, Plakate und andere  
Druckmedien gestalten –  
*Modul 3*

**Mi 14.02., 10:00 – 17:00 Uhr**  
Haus Marienhof  
Königswinterer Straße 414, 53639 Königswinter

### „Ich danke dir, dass ich so staunenswert und wunderbar gestaltet bin.“ (Ps 139,14) – Aschermittwoch der kfd

Mit dem Aschermittwochs-Team  
35,00 Euro / 28,00 Euro für kfd-Mitglieder

**Mi 14.02., 10:00 – 17:00 Uhr**  
St. Maria Empfängnis  
Oststr. 42, 40211 Düsseldorf

### „Ich danke dir, dass ich so staunenswert und wunderbar gestaltet bin.“ (Ps 139,14) – Aschermittwoch der kfd

Mit dem Aschermittwochs-Team  
35,00 Euro / 28,00 Euro für kfd-Mitglieder

**Mi 14.02., 10:00 – 17:00 Uhr**  
In Via  
Stolzestraße 1a, 50674 Köln

### „Ich danke dir, dass ich so staunenswert und wunderbar gestaltet bin.“ (Ps 139,14) – Aschermittwoch der kfd

Mit dem Aschermittwochs-Team  
35,00 Euro / 28,00 Euro für kfd-Mitglieder

**Fr 16.02., 18:00 – So 18.02., 15:30 Uhr**  
Jugendakademie Walberberg

### Feuer, Flamme, Glut und Zunder – wie aus Feuer neue Energie erwächst

Wer kennt sie nicht, die inneren Sehnsüchte nach Kraft,  
innerer Leidenschaft und Verwandlung. Doch allzu oft  
ist der eigene alltägliche Rhythmus in einer durchratio-  
nalisierten Welt von Aufgabenlisten und äußeren Zwängen  
geprägt, der wenig Raum lässt für Momente des Spürens  
des inneren Feuers, der Lebendigkeit und des Inneren  
Wachstums. Wir wollen an diesem Wochenende das  
Element des Feuers nutzen, um die verschiedenen Qua-  
litäten des Feuers auf unser eigenes Leben zu übertragen.

Mit Silke Dust und Annette Eberth-Keil

Für alleinerziehende Frauen, mit Kinderbetreuung  
während der Seminareinheiten  
85,00 Euro pro Familie

**Sa 24.02., 10:00 – 13:00 Uhr**  
In Via  
Stolzestraße 1a, 50674 Köln

### FrauenFrühstücksZeit

„Obdachlos katholisch. Auf dem Weg zu einer Kirche,  
die wieder ein Zuhause ist“

Lesung und Gespräch mit Regina Laudage-Kleeberg

Mit Regina Laudage-Kleeberg,  
Dr.<sup>in</sup> Andrea Osten-Hoschek  
28,00 Euro / 18,00 Euro für kfd-Mitglieder

**Di 27.02., 19:30 Uhr – 21:00 Uhr**  
Online-Gespräch

### Bibel-Teilen

Eine Auszeit für mich und den Gott meines Lebens

Mit Dr.<sup>in</sup> Andrea Osten-Hoschek

Kostenfrei

März

### Save the Date: Veranstaltung anlässlich des Equal Pay Day

In Kooperation mit weiteren katholischen Verbänden im  
Erzbistum Köln planen wir auch in diesem Jahr wieder  
eine Veranstaltung anlässlich des Equal Pay Day, der  
auf die ungleiche Bezahlung von Frauen und Männern  
aufmerksam macht.

Genauere Informationen zu Ort, Zeit und Art der Ver-  
anstaltung finden Sie zeitnah auf unserer Homepage.

**Mi 13.03., 17:30 – 19:00 Uhr**  
Digital über ZOOM

### Kassen ABC

Schulung für Kassenverwalterinnen

Wir stellen Ihnen die Kassen-Broschüre vor und geben  
Anregungen zur Arbeit mit Excel. Darüber hinaus bleibt  
Zeit, um Fragen zur Kassenführung, Mitgliedsbeiträgen,  
Umsatzsteuer usw. zu beantworten.

Mit Dr.<sup>in</sup> Maria Bebber

Kostenfrei

April

**Di 09.04., 19:30 Uhr – 21:00 Uhr**  
Online-Gespräch

### Bibel-Teilen

Eine Auszeit für mich und den Gott meines Lebens

Mit Dr.<sup>in</sup> Hedwig Lamberty-Zielinski  
Kostenfrei

**Fr 19.04., 18:00 – So 21.04., 15:30 Uhr**  
Haus Marienhof  
Königswinterer Straße 414, 53639 Königswinter

### Innehalten – Auftanken

Tauche in die Tiefe der Entspannung und lerne an die-  
sem Wochenende die alltagstaugliche Entspannungs-  
methode Autogenes Training. Zwischendurch werden  
wir auch gemeinsam mit den Kindern entspannen und  
Übungen aus der Brain Gym turnen, um beide Hirnhäl-  
ften zu aktivieren z.B. zur Vorbereitung für die Hausauf-  
gaben.

Mit Michaela Ries-Klug

Für alleinerziehende und nicht-alleinerziehende Frauen  
mit ihren Kindern, mit Kinderbetreuung

85,00 Euro pro Familie

Anmeldungen unter\*:  
0221 / 1642-1545  
oder  
info@kfd-koeln.de

\* wenn nicht in rotem Feld  
anders angegeben