

INTERKULTURELLE ZENTREN KÖLN

Infoveranstaltungen Gesundheit • Prävention

- für alle ab 60 Jahren
- mehrsprachig

WAS?

WO?
WANN?

BITTE
ANMELDEN



Interkulturelle Zentren Köln

WAS? Mehrsprachige Infoveranstaltungen • ab 60 Jahren

WO? In 14 Interkulturellen Zentren der Stadt Köln

WANN? September bis Dezember 2023

WEB www.interkulturell.koeln

Herausgegeben vom AK Interkulturelle Zentren Köln

Gefördert durch: Stadt Köln - Kommunales Integrationszentrum Köln



Gefördert durch



Stadt Köln

Termin	Thema	Einrichtung	Sprachen
01.09.23 15:00-17:00	Wasser – Gesundes Trinken im Alter	Vingster Treff Würzburger Str. 11, 51103 Köln Julia Althof 0221 8705090 / 0221 875485 j.althof@soziales-koeln.de	Deutsch, Türkisch, bei Bedarf andere
03.11.23 15:00-17:00	Fit mit 60Plus – Fit ve aktif 60üzeri		
07.10., 14.10., 21.10.23 jeweils 14:00	Veranstaltungen mit Physiotherapeuten zu den Themen Demenz und gesundes Leben	Magnet e. V. Sigrid Undset Str. 12, 51103 Köln Sergej Malt 0221 44900784 / 0152 28656562 Verein-magnet@gmx.de	Deutsch, Ukrainisch, Russisch
10.10.23 10:30-13:30	Gesundheit im Alter – die fünf Säulen der Gesundheit / Yaşlılık ve sağlık – sağlığın 5 vaz geçilmezi	Interkultur e.V. Berliner Str. 77, 51063 Köln Julia Kollmann 0221 95790186 info@interkultur-ev.net	Türkisch
7.11.23 10:30-13:30	Herausforderungen im Alter und wie man sie bewältigt / Yaşlılığa bağlı zorluklar ve güncel yaşamda çözümler		
19.10.23 11:00	Demenz (mit Veedel für Alle)	Aktion Nachbarschaft Ossendorfer Weg 1, 50827 Köln Eva Schneider 0221 16859128 / 0152 37723502 Interkulturelles.zentrum@aktion- nachbarschaft.de	Türkisch
25.10.23 14:00	Informationen über „Rechtliche Betreuung und Pflegeversicherung“	Diakonie, Raum B Frankfurter Str. 102-104, 51065 Köln Caterine Münch 0221 99201097 caterine.muench@diakonie-koeln.de	Farsi, Deutsch (25.10.)
14.11.23 10:00	Seelische Gesundheit im Alter		Russisch, Deutsch (14.11.)
27.10.23 14:00-17:00	Geistig fit bleiben, Demenz vorbeugen	AWO Ostheim Rösrather Str. 2-16, 51107 Köln Nuran Kancok 0221 32008533 nuran.kancok@awo-mittelrhein.de	Deutsch, Türkisch
28.10.23 15:00-20:00	Gesunde Ernährung und ein langes Leben ohne (viele) Schmerzen mit Dr. med Carles Ntulte	Afrikanische Gemeinde Köln e.V. Weinsbergstr. 190, 50827 Köln Dr. Denis Kapuku Mukuna 0173 7025021 / 0221 50057965 info@afrikanische-gemeinde-koeln.de / drdenismukuna@aol.de	Deutsch, Französisch

Termin	Thema	Einrichtung	Sprachen
02.11., 09.11., 23.11., 30.11., jeweils 14:00-15:30	Sturzprävention Beweglichkeit und Koordination im Alter Aufrichtung und Haltung bei Schulter- und Nackenverspannungen Aufmerksamkeit und Techniken im Umgang mit Schmerzen und Stress	DTVK e. V. Abendrothstr. 20, 50769 Köln Jennifer Suckow 0221 12613711 j.suckow@dtvk.de	Deutsch, Türkisch
15.11.23 10:00-12:00 Anfang Dezember	Infoveranstaltungen Depression in Planung (Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen)	23 Nisan e. V. Auguststr. 44-52, 50733 Köln Malik Karaman, Emine Erdem 0171 9569059 / 0221 83000890 23nisankoeln@gmx.de	Deutsch, Türkisch
September / Oktober	Drei Veranstaltungen zu Gesundheit und Ernährung	Alevitisches Kulturzentrum Porz Josefstr. 24, 51143 Köln Magdalena Gather 02203 1833939 akmporz@outlook.de	Türkisch, Deutsch
Oktober / November	In Planung	Deutsch-Griechisches Kulturzentrum Köln-Porz e. V. Mühlenstr. 40, 51143 Köln Evangelia Loutsopoulos 02203 55208 dgkulturzentrum@googlemail.com	Griechisch, Deutsch
November	Gesundheit und Bewegung Gesundheit und Ernährung	DAKO e. V. Melchiorstr. 3, 50670 Köln Francois Koutouan 0221 4309975 info@dako-ev.de / interkulturelleszentrum@dako-ev.de	
November	In Planung	Antonio Machado e.V. Severinsmühlengasse 1, 50678 Köln Luziano Gonzales Tejon 0157 80907291 machado@spanischer-verein.com	Deutsch, Spanisch, Polnisch
Ende November / Anfang Dezember	Mobil und Gesund	Offene Welt e. V. - Mondoaperto Zugweg 22, 50677 Köln Antonella Giurano 0221 29996093 / 0157 74331739 offene-welt@web.de	Italienisch, Deutsch