

# Mehrsprachige Gesundheitsveranstaltungen 2024 der Interkulturellen Zentren der Stadt Köln

## August

**21.08. bis 23.10., Mittwochs 18-19 Uhr**

Veranstaltungsort: Raum-B

Frankfurter Straße 102-104, 51065 Köln

### Fit und gesund mit Zumba für Frauen

Ausdauertraining, Stressabbau und Anleitung zur selbstständiger Ausübung mit Sarah Kranz.

Sprache: Englisch, Deutsch

Anmeldung:

Raum B

Caterina Münch

0221 99 2010 97

Raum-b@diakonie-koeln.de

**23.08. bis 20.12., Freitags 16-17.30 Uhr**

Veranstaltungsort: Allerweltshaus,

Geisselstraße 3-5, 50823 Köln

### Yoga für Frauen

Yoga und Entspannungsübungen mit der Yogalehrerin Veronika Weber.

Sprache: Ukrainisch, Russisch

Anmeldung:

Allerweltshaus

Sophie Hennis

0221 57 779 930

kurse@allerweltshaus.de



**29.08., Donnerstag 15 Uhr**

Veranstaltungsort:

BGZ Porz der Synagogen-Gemeinde Köln

Theodor-Heuss-Str. 43-45, 51149 Köln

### Weniger Stress, mehr Leben:

#### Gesunde Balance im Alltag einer Frau

“Ich bin im Stress” - doch was ist eigentlich Stress? Was macht er mit meinem Körper? Kommunikationstechniken, Konflikt- und Zeitmanagement, Erlernen von Entspannungstechniken mit dem Referent Alexander Apel.

Sprache: Russisch

Anmeldung:

BGZ Porz der Synagogen-Gemeinde Köln

Natalia Töpfer

02203 2015 54

n.toepfer@sngk.de



Bezirksverband Mittelrhein e.V.



für köln



## September

**01.09. bis 31.12., Dienstags 12.30-14.00 Uhr**

Veranstaltungsort:

BGZ Chorweiler

Pariser Platz 30, 50765 Köln

### Rückengymnastik für Frauen

Im Alter kann es zu Veränderungen im Körper kommen, die die Lebensqualität und Motorik beeinträchtigen können. Der Kurs soll helfen diesen Störungen vorzubeugen und ist darauf ausgerichtet, destruktive Prozesse zu verlangsamen und die Arbeit des Muskel-Skelett-Systems zu verbessern.

Sprache: Russisch, Ukrainisch

Anmeldung:

BGZ Chorweiler, SGK

Ilya Rivin

bgz-chorweiler@sgk.de

0221-70992790

**03.09., Dienstag 14.30-16.30 Uhr**

Veranstaltungsort: Interkulturelles Zentrum am

Kölnberg, Raum "Quitte"

Brühler Landstr. 425, 50997 Köln

### Sexuelle Aufklärung für Frauen mit unterschiedlichem kulturellem und sprachlichen Hintergrund

Eltern und Bezugspersonen von Kindern Sicherheit geben, wie man kindliche Fragen zu Sexualität altersgerecht beantwortet. Das Thema bildet einen guten Einstieg in die Themen "Verhütung" und "Sexualität in der Partnerschaft", die im Austausch mit den Teilnehmenden behutsam besprochen werden. Mit Giovanna Caloiero, Integrationsagentur, Caritas.

Sprache: Arabisch, Kurdisch, Bulgarisch, Rumänisch und Russisch

Anmeldung:

Interkulturelles Zentrum am Kölnberg

Katja Hendrichs

02232 41 718 10

ikz@koelnberg@caritas-koeln.de

**14.09., Samstag 10-16 Uhr und**

**16.09., Montag, 16-20 Uhr**

Veranstaltungsort:

Schule Kunterbunt

Kolkrabenweg 8-10, 50829 Köln

### Fahrradkurs für Frauen

Fahrradkurs für Anfängerinnen mit Theorie und Praxis

Sprache: Deutsch, Englisch, Türkisch

Anmeldung:

Aktion Nachbarschaft e.V.

Sonja Bühler

0172 3966441

sonja.buehler@aktion-nachbarschaft.de



**14.09., Samstag 15-19 Uhr**

Veranstaltungsort: Integrationshaus e.V.

Ottmar-Pohl-Platz 5, 51103 Köln

### Rassismus und Diskriminierung machen krank:

#### Infos und Tipps rund um Gesundheit bei Negativerfahrungen

Einflussfaktoren von Rassismus und Diskriminierung auf unsere Gesundheit. Infos und Tipps für Kopf, Herz und Körper; Unterstützungsstrategien und Empowerment.

Sprache: Arabisch, Englisch, Französisch, Deutsch, Russisch

Anmeldung:

Integrationshaus e.V.

0221 997 457 52

machmit@ihaus.org

## September

**18.09., Mittwoch 14-15.30 Uhr**

Veranstaltungsort:

Internationales Caritas-Zentrum Sülz  
Zülpicher Str. 273b, 50937 Köln

### **Das deutsche Gesundheitssystem**

Diese Veranstaltung bietet einen klaren Überblick über den Aufbau des deutschen Gesundheitssystems. Welche Krankenkassen gibt es? Wie erhalten Sie medizinische Hilfen? Von Arztbesuchen bis hin zu Krankenhausaufenthalten sowie gesetzliche Regelungen, einschließlich Rechte und Pflichten der Versicherten.

Sprache: Deutsch, Russisch, Ukrainisch

Anmeldung:

Internationales Caritas-Zentrum Sülz  
Katerina Aleksieva  
katerina.aleksieva@caritas-koeln.de

**19.09., Donnerstag 15 Uhr**

Veranstaltungsort:

BGZ Porz der Synagogen-Gemeinde Köln  
Theodor-Heuss-Str. 43-45, 51149 Köln

### **Gesunde Ernährung: Mythen und Realität**

Die richtige Ernährung für Frauen in jeder Lebensphase. Ernährung und die weiblichen Hormone, Diäten und Ernährungsmythen, die Frauen nicht glauben sollten mit dem Referent Alexander Apel.

Sprache: Russisch

Anmeldung:

BGZ Porz der Synagogen-Gemeinde Köln  
Natalia Töpfer  
02203 2015 54  
n.toepfer@sgk.de

**24.09. – 29.10., Dienstags 17-18.30 Uhr**

Veranstaltungsort:

Alevitisches Kulturzentrum Köln Porz e.V.  
Josef Str. 24, 51143 Köln

### **Yoga für Frauen**

Spiritualität, Bewusstsein und ganzheitliche Gesundheit.

Sprache: Türkisch, Deutsch

Anmeldung:

Alevitisches Kulturzentrum Köln Porz e.V.  
akmporz@outlook.de

**26.09., Donnerstag 10 Uhr**

Veranstaltungsort: Deutsch Griechisches  
Kulturzentrum Köln Porz e.V.  
Mühlenstraße 40, 51143 Köln

### **Bewegung und Fitness für Frauen: Psychische Gesundheit und Stressbewältigung im interkulturellen Kontext**

Praktische Übungen, Tipps zur Integration von Bewegung in den Alltag sowie Techniken zur Stressbewältigung und Förderung der psychischen Gesundheit in verschiedenen Kulturen.

Sprache: Deutsch, Griechisch

Anmeldung:

Deutsch Griechisches Kulturzentrum Köln  
Porz e.V.  
0178 291 42 48  
dgkulturzentrum@gmail.com



## Oktober

### 16.10., Mittwoch 10-13 Uhr

Veranstaltungsort:

23Nisan e.V.

Auguststr.52 , 50733 Köln

#### Depressionen erkennen

Eine Informationsveranstaltung mit Dipl. Psychologin Hamidiye Ünal.

Sprache: Türkisch

Anmeldung:

23Nisan e.V.

Emine Şengül

0221-83000899

23nisankoeln@gmx.de

### 17.10., Donnerstag 14-18.30 Uhr

Veranstaltungsort:

AWO Zentrum Ostheim

Rösrather Str.2-16, 51107 Köln

(2.OG im Rundhaus)

#### Stressbewältigung im Alltag

#### Gesunde Ernährung, Bewegung, Vitamine & Co

Wie kann ich mit Alltagsstress gut umgehen?

Was hilft mir gegen Stress?

Bewegung im Alltag einbauen; Vermitteln von praktischen Übungen zu Atem- und Bewegung, Gesunde Ernährung und vieles mehr.

Sprache: Türkisch

Anmeldung:

AWO Bezirksverband Mittelrhein e.V.

Nuran Kancok

0221 32 0085 33

nuran.kancok@awo-mittelrhein.de



### 26.10., Samstag 15-20 Uhr

Veranstaltungsort:

Afrikanische Gemeinde Köln e.V.

Weinsbergstraße 190, 50825 Köln

(im Hinterhof)

#### Gesunde Ernährung und ein langes Leben für afrikanische Frauen

Die Referentin Dr.med. Elisabeth Mukuna wird über gesunde Ernährung und ein langes Leben ohne (viele) Schmerzen für afrikanische Frauen referieren.

Sprache: Deutsch, Französisch

Anmeldung:

Afrikanische Gemeinde Köln e.V.

Dr. Denis Mukuna

0173 70 250 21

drdenismukuna@aol.de

### 28.10.24, Montag 10-12 Uhr

Veranstaltungsort:

Bürgerzentrum Vingst, Vingster Treff

Würzburger Str. 11a, 51103 Köln

#### Frauengesundheit 40plus

#### mehrsprachige Informationsveranstaltung

Informationen, Fragen und Austausch mit der Referentin Dr. Julia Holtschmidt, Fachärztin für Frauenheilkunde in Kooperation mit Rotary Club Köln Dom.

Sprache: Arabisch, Kurdisch, Türkisch, Ukrainisch

Anmeldung:

Bürgerzentrum Vingst, Vingster Treff

Patricia Duda

0221 87 54 85

vingstertreff@soziales-koeln.de

## Oktober

**30.10., Mittwoch 15 Uhr**

Veranstaltungsort:

BGZ Porz der Synagogen-Gemeinde Köln  
Theodor-Heuss-Str. 43-45, 51149 Köln

### Gesundheitsrisiken und

### Krebsvorsorgeuntersuchungen für Frauen

Was ist eine Krebsfrüherkennungsuntersuchung?  
Was gehört zur Krebsvorsorge bei Frauen?  
Ab welchem Alter und wie oft soll man zur Vorsorge gehen? Die Veranstaltung wird begleitet von Alexander Apel.

Sprache: Russisch

Anmeldung:

BGZ Porz der Synagogen-Gemeinde Köln  
Natalia Töpfer  
02203 2015 54  
n.toepfer@sgk.de



## November

**11.11., Montag 9-11 Uhr**

Veranstaltungsort:

Griechische Gemeinde Köln  
Liebigstraße 120b, 50823 Köln

### Nachbarschaftshilfe

Nachbarschaftshilfe - Was ist das?  
Die gesetzlichen Regelungen in NRW mit Vissarion Klissouras.

Sprache: Griechisch

Anmeldung:

Griechische Gemeinde Köln  
Vissarion Klissouras  
griech-gem-koeln@t-online.de

**13.11., Mittwoch, 10-13 Uhr**

Veranstaltungsort:

23Nisan e.V.

Auguststr.52 , 50733 Köln

### Mentale Gesundheit fördern-Resilienz

### Mental sağlık nedir?

### Mental sağlığımı nasıl koruyabilirim?

An dem Tag werden wir mit vielen praktischen Übungen lernen wie wir unsere eigenen psychischen Widerstandfähigkeit stärken um mit Krisen besser zurechtzukommen. Eine Veranstaltung mit Dipl. Psychologin Hamidiye Ünal.

Sprache: Türkisch

Anmeldung:

23Nisan e.V.

Emine Şengül

0221-83000899

23nisankoeln@gmx.de

**14.11.24, Donnerstag 10-12 Uhr**

Veranstaltungsort:

Bürgerzentrum Vingst, Vingster Treff  
Würzburger Str. 11a, 51103 Köln

### Naturkosmetik mit Heilpflanzen

### selbst herstellen

Viele Heilpflanzen, die sich besonders gut für die Hauptpflege eignen, wachsen vor unserer Tür. Wir lernen einige der Pflanzen kennen und stellen eigene, gesunde Naturkosmetik zum Mitnehmen her.

Mit Patricia Duda, zert. Kräuterpädagogin und Integrationsagentur Vingster Treff.

Sprache: Arabisch, Kurdisch, Türkisch, Polnisch

Anmeldung:

Bürgerzentrum Vingst, Vingster Treff

0221 87 54 85

vingstertreff@soziales-koeln.de



## November

### 18.11. und 25.11., Montags 14-15 Uhr

Veranstaltungsort:

DTVK e.V.

Abendrothstraße 20, 50769 Köln

### Beckenboden stärken mit Yoga auf dem Stuhl

Gutes Beckenbodentraining mit Yoga hilft nicht nur nach der Schwangerschaft. Ein starker Beckenboden schützt auch vor Inkontinenz. Das Angebot wird geleitet von Manuela Kohn.

Sprache: Deutsch, Türkisch

Anmeldung:

DTVK e.V.

Müjgan Keltok

0221 126 13 70

info@dtvk.de



### 20.11., Mittwoch 15 Uhr

Veranstaltungsort:

BGZ Porz der Synagogen-Gemeinde Köln

Theodor-Heuss-Str. 43-45, 51149 Köln

### Frauen als pflegende Angehörige: Belastungen und Probleme

Viele pflegebedürftige Menschen werden von einem engen Familienmitglied, vorwiegend von einer Frau betreut und gepflegt. Die Aufgaben sind meist fordernd und anspruchsvoll. Welche körperlichen und psychischen Belastungen gilt es zu bewältigen? Wie können Belastungen verringert werden, um selbst gesund zu bleiben? Eine Informationsveranstaltung mit dem Referent Alexander Apel.

Sprache: Russisch

Anmeldung:

BGZ Porz der Synagogen-Gemeinde Köln

Natalia Töpfer

02203 2015 54

n.toepfer@sgk.de

### 28.11., Donnerstag 10-12.30 Uhr

Veranstaltungsort:

Bürgerzentrum Vingst, Vingster Treff

Würzburger Str. 11a, 51103 Köln

### Zeit für mich - benim zamanım

„Einfach nur Zeit für sich nehmen...“

klingt einfach, ist aber oft schwierig umzusetzen. Die meisten von uns sind dauernd im Stress und haben fast „nie Zeit“.

Heute nehmen wir bewusst Zeit für uns selbst. Komm und sei dabei! Ein Workshop mit Meltem Kempe.

Sprache: Deutsch, Türkisch, Kurdisch, Arabisch

Anmeldung:

Bürgerzentrum Vingst, Vingster Treff

0221 87 54 85

vingstertreff@soziales-koeln.de

## Dezember

### 09.12., Montag 9-11 Uhr

Veranstaltungsort:

Griechische Gemeinde Köln

Liebigstraße 120b, 50823 Köln

### Sport und Gesundheit

Informationen rund um das Thema Sport: Vor- und Nachteile, Intensität und Risiken. Eine Veranstaltung mit Lambros Trifonidis.

Sprache: Griechisch

Anmeldung:

Griechische Gemeinde Köln

Vissarion Klissouras

griech-gem-koeln@t-online.de

