



ein Projekt zur Förderung von Gesundheit und sozialer Integration (älterer) MigrantInnen durch Outreach, Empowerment und Bewegung

Informationsveranstaltungen:

- Wie kann ich meine Gesundheit fördern?
- Warum ist Bewegung gesund?
- Welche Sportangebote gibt es in Graz?
- Was ist gesunde Ernährung?
- Wie funktioniert Bewegung im Alltag?
- und vieles mehr!

Unterschiedliche Bewegungsgruppen zum Ausprobieren:

Walken, Wandern, Schwimmen, Gymnastik, Radfahren, Fußball und andere Ballsportarten,...



Verein IKEMBA
Burggasse 4, 8010 Graz

www.ikemba.at
office@ikemba.at

0316/228113

Projektkoordination: Barbara Pawlata
Projektleitung: Mag. Livinus Nwoha

In Kooperation mit ATG Graz, ATUS Graz, DSG Graz, SeniorInnenreferat Graz & Sportunion Steiermark

„Sport fördert den interkulturellen Dialog, die Teilnahme an sozialen Aktivitäten und den friedlichen Umgang miteinander“ (ÖIF, 2014)