



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,...

IKEMBA



Verein IKEMBA

Burggasse 4, 8010 Graz

0316/228113 oder 0650/2245839

www.ikemba.at

office@ikemba.at

www.facebook.com/VereinIkemba

Projektkoordination: Mag^a 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)*



Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Gesundheit Österreich

