

FIT, GESUND UND MUNTER IM ALTER

Ein Teilprojekt GeniAl

Mit dem Projekt „Fit, gesund und munter im Alter“ setzt sich moveGLOBAL innerhalb der GeniAl Aktivitäten speziell für ältere Menschen mit Einwanderungsgeschichte ein. Das Modellprojekt GeniAl „Gemeinsam bewegen - Gesund leben im Alter“, wird vom Deutschen Olympischen Sportbund e.V. (DOSB) durchgeführt und vom Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat (BMI), dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) sowie dem Bundesministerium für Gesundheit (BMG) gefördert. Durch unser Teilprojekt möchten wir die Gesundheits- und Bewegungskompetenz der älteren Menschen mit Einwanderungsgeschichte durch Maßnahmen der Wissensvermittlung zu gesundheitlichen Themen erweitern. Um diese Ziele zu erreichen, bieten wir einen Angebotsmix aus unterschiedlichen gesundheitsbezogenen Aktivitäten wie Bewegung, Ernährung, Beratung und Bildungsangebote an.



**PROJEKT
GENIAL**

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern
und für Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

PROJEKTAKTIVITÄTEN

1: WISSENSVERMITTLUNG ZU GESUNDHEITLICHEN THEMEN

Folgende Themen sind geplant: Gesunde Ernährung; Informationen auf Lebensmittelverpackungen verstehen; Was sind Proteine? Welche Menge braucht man? Was sind Fette? Was sind Kohlenhydrate? Arten und Auswirkung im Körper; Bluthochdruck, Krampfadern, Thrombosen und Diabetes.

2: TEILHABE DURCH ERLEBEN

Geplant sind Ausflüge bzw. Exkursionen mit älteren Migrant:innen u.a. zu Krankenkasseneinrichtungen, Pflegeeinrichtungen sowie Gesundheitseinrichtungen.

3: INTERKULTURELLER SENIOR:INNEN RUNDER TISCH

Der interkulturelle Senior:innen Runder Tisch bietet eine Austauschplattform für ältere Menschen mit und ohne Migrationsgeschichte.

4: PROJEKTSTAMMTISCH

Im Mittelpunkt stehen ältere Menschen mit Einwanderungsgeschichte. Im Rahmen des Projektstammtisches möchten wir Ihre Ideen und Anregungen zur Verbesserung der Projektaktivitäten aufnehmen.

5: NIEDRIGSCHWELLIGE BEWEGUNGSFÖRDERUNG

Durchführung von niedrigschwelligem Bewegungsförderungsangeboten:
gemeinsam mit anderen wandern, schwimmen und Tanzeinheiten organisieren, interkulturelle Sportevents, Spaziergang und Walkinggruppe, Meditation, Achtsamkeits- und Atemübungen.

Kontakt

Arbeiten Sie mit älteren Menschen mit Einwanderungsgeschichte? Möchten Sie Aktivitäten im Rahmen des Projektes mit uns gemeinsam umsetzen? Schreiben Sie uns gern an:

Koordination:

Abdoul Yacoubou

Mail: abdoul-yacoubou@moveglobal.de

Linh Koschmider

Mail: linh-koschmider@moveglobal.de



**Am Sudhaus 2
12053 Berlin
Tel.: (+30) 24171844**

FIT, GESUND UND MÜNTER IM ALTER

Ein Teilprojekt GeniAI

moveGLOBAL은 "노년기에 적합하고 건강하며 쾌활함" 프로젝트를 통해 GeniAI 활동 내에서 이민자 배경을 가진 노인들에게 특별히 헌신하고 있습니다. GeniAI 모델 프로젝트 "Move Together - 노년의 건강한 삶"은 독일 올림픽 스포츠 연맹(DOSB)이 수행하고 연방 내무부, 건축 공동체(BMI), 연방 이민 및 난민 사무국의 지원을 받습니다. (BAMF)와 연방 보건부(BMG)가 자금을 지원했습니다. 하위 프로젝트를 통해 우리는 건강 주제에 대한 지식을 전달하는 조치를 통해 이민 이력이 있는 노인들의 건강 및 운동 기술을 확장하고자 합니다. 이러한 목표를 달성하기 위해 우리는 운동, 영양, 조언 및 교육 제공과 같은 다양한 건강 관련 활동을 혼합하여 제공합니다.



**PROJEKT
GENIAL**

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern
und für Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

프로젝트 활동

1: 건강 주제에 대한 지식 전달

다음과 같은 주제가 계획되어 있습니다: 건강한 식습관; 식품 포장에 대한 정보를 이해합니다. 단백질이란 무엇입니까? 얼마나 필요합니까? 지방이란 무엇입니까? 탄수화물이란 무엇입니까? 신체의 종류와 효과 고혈압, 정맥류, 혈전증 및 당뇨병.

2: 경험을 통한 참여

노인 이민자들과 함께 건강 보험 기관, 요양 시설, 의료 시설 등을 방문하는 여행이나 여행을 계획합니다.

3: 다문화 노인 원탁회의

다문화 시니어:인넨 라운드 테이블은 아주 이력이 있거나 없는 노인들을 위한 교류 플랫폼을 제공합니다.

4: 프로젝트 단골 테이블

초점은 이민 이력이 있는 노년층에 맞춰져 있습니다. 프로젝트 레귤러 테이블의 일부로 프로젝트 활동 개선을 위한 여러분의 아이디어와 제안을 받고 싶습니다.

5: 낮은 역치 운동 촉진

임계치가 낮은 신체 활동 촉진 제안의 구현:

다른 사람들과 함께하는 하이킹, 수영, 댄스 세션, 문화 간 스포츠 행사, 걷기 및 걷기 그룹, 명상, 마음챙김 및 호흡 운동을 조직합니다.

연락하다

이민자 출신의 노인들과 함께 일하십니까? 프로젝트의 일환으로 우리와 함께 활동을 구현하시겠습니까? 다음 주소로 편지를 보내주세요:

조정:

Abdoul Yacoubou

Mail: abdoul-yacoubou@moveglobal.de

Linh Koschmider

Mail: linh-koschmider@moveglobal.de



Am Sudhaus 2

12053 Berlin

Tel.: (+30) 24171844

FIT, GESUND UND MÜNTER IM ALTER

Ein Teilprojekt GeniAI

من خلال مشروع "اللياقة والصحة والبهجة في الشيخوخة"، تلتزم moveGLOBAL بشكل خاص ببار السن من ذوي الخلفية المهاجرة ضمن أنشطة GeniAI. يتم تنفيذ مشروع GeniAI النموذجي "التحرك معًا - حياة صحية في الشيخوخة" من قبل الاتحاد الرياضي الأولمبي الألماني (DOSB) وبدعم من الوزارة الفيدرالية للداخلية والبناء والمجتمع (BMI)، والمكتب الفيدرالي للهجرة واللاجئين (BAMF) والوزارة الاتحادية للصحة (BMG) بتمويل. من خلال مشروعنا الفرعي، نرغب في توسيع نطاق المهارات الصحية وممارسة الرياضة لدى كبار السن الذين لديهم تاريخ من الهجرة من خلال تدابير لنقل المعرفة حول المواضيع الصحية. ومن أجل تحقيق هذه الأهداف، نقدم مزيجاً من الأنشطة المختلفة المتعلقة بالصحة مثل التمارين الرياضية والتغذية والنصائح والعروض التعليمية.



**PROJEKT
GENIAL**

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern und
für Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

أنشطة المشروع

1: نقل المعرفة في المواضيع الصحية

تم التخطيط للمواضيع التالية: الأكل الصحي؛ فهم المعلومات المتعلقة بتغليف المواد الغذائية؛ ما هي البروتينات؟ كم تريده؟ ما هي الدهون؟ ما هي الكربوهيدرات؟ أنواعها وتأثيراتها في الجسم؛ ارتفاع ضغط الدم والدولي والتختثر والسكري.

2: المشاركة من خلال الخبرة

الرحلات أو الرحلات مع المهاجرين الأكبر سنا إلى مؤسسات التأمين الصحي ومرافق الرعاية والمراافق الصحية، من بين أمور أخرى.

3: مائدة مستديرة لكتاب السن

توفر المائدة المستديرة Senior:innen منصة تبادل لكتاب السن الذين لديهم أو ليس لديهم تاريخ هجرة.

4: جدول منظمي المشروع

ويُنصب التركيز على كتاب السن الذين لديهم تاريخ من الهجرة. كجزء من جدول المشاركين في المشروع، نود أن نتلقى أفكاركم واقتراحاتكم لتحسين أنشطة المشروع.

5: تعزيز حركة العتبة المنخفضة

تنفيذ عروض تعزيز النشاط البدني ذات العتبة المنخفضة: قم بتنظيم جلسات المشي لمسافات طويلة والسباحة والرقص مع الآخرين، والأحداث الرياضية بين الثقافات، ومجموعات المشي والمشي، والتأمل، واليقظة الذهنية، وتمارين التنفس.

اتصال

هل تعمل مع كتاب السن من ذوي الخلفية المهاجرة؟ هل ترغب في تنفيذ الأنشطة معنا كجزء من المشروع؟ يرجى الكتابة لنا على:



Am Sudhaus 2
12053 Berlin
Tel.: (+30) 24171844

تنسيق:
Abdoul Yacoubou
Mail: abdoul-yacoubou@moveglobal.de

Linh Koschmider
Mail: linh-koschmider@moveglobal.de

FIT, GESUND UND MÜNTER IM ALTER

Podprojekt GeniAI

W ramach projektu "Sprawni, zdrowi i żwawi w starszym wieku" moveGLOBAL angaże się szczególnie w działania na rzecz osób starszych o pochodzeniu imigracyjnym w ramach projektu GeniAI. Dzięki projektowi "Sprawni, zdrowi i żwawi w starszym wieku" jest realizowany przez Niemiecką Konfederację Sportów Olimpijskich (DOSB) i finansowany przez Federalne Ministerstwo Spraw Wewnętrznych, Budownictwa i Spraw Wewnętrznych (BMI), Federalny Urząd ds. Migracji i Uchodźców (BAMF) oraz Federalne Ministerstwo Zdrowia (BMG). Poprzez nasz podprojekt "Sprawni, zdrowi i żwawi w starszym wieku" chcemy rozszerzyć kompetencje zdrowotne i ruchowe osób starszych o pochodzeniu imigracyjnym poprzez działania związane z transferem wiedzy na tematy zdrowotne. Aby osiągnąć te cele, oferujemy połączenie działań związanych ze zdrowiem, takich jak ćwiczenia, odżywianie, doradztwo i edukacja.



**PROJEKT
GENIAL**

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern
und für Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

DZIAŁANIA W RAMACH PROJEKTU

1: TRANSFER WIEDZY NA TEMATY ZDROWOTNE

Planowane są następujące tematy: Zdrowe odżywianie; Rozumienie informacji na opakowaniach żywności; Czym są białka? Ile potrzebujesz? Co to są tłuszcze? Co to są węglowodany? Rodzaje i efekt w organizmie; Wysokie ciśnienie krwi, żylaki, zakrzepica i cukrzyca.

2: UCZESTNICTWO POPRZEZ DOŚWIADCZENIE

Planowane są wycieczki ze starszymi migrantami do instytucji ubezpieczenia zdrowotnego, domów opieki i zakładów opieki zdrowotnej.

3: MIĘDZYKULTUROWY OKRĄGŁY STÓŁ DLA SENIORÓW

Międzykulturowy okrągły stół Senior:innen oferuje platformę wymiany dla osób starszych z i bez historii migracji.

4: STOLIK BYWALCÓW PROJEKTU

Skupia się na osobach starszych z historią imigracyjną. W ramach stolika bywalców projektu chcielibyśmy podjąć Państwa pomysły i sugestie dotyczące usprawnienia działań projektowych.

5: PROMOCJA NISKOPROGOWEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Realizacja niskoprogowych ofert promocji ruchu: spacery, pływanie i organizowanie sesji tanecznych wspólnie z innymi, międzykulturowe imprezy sportowe, grupa spacerowa, medytacja, mindfulness i ćwiczenia oddechowe.

Kontakt

Czy pracujesz ze starszymi migrantami? Czy chciałbyś realizować działania w ramach projektu razem z nami? Zapraszamy do pisania do nas:

Koordynacja:

Abdoul Yacoubou

Mail: abdoul-yacoubou@moveglobal.de

Linh Koschmider

Mail: linh-koschmider@moveglobal.de



**Am Sudhaus 2
12053 Berlin
Tel.: (+30) 24171844**

FIT, GESUND UND MUNTER IM ALTER

GeniAl'in bir alt projesi

"Yaşlılıkta zinde, sağlıklı ve canlı" projesi ile moveGLOBAL, GeniAl faaliyetleri kapsamında özellikle göçmen kökenli yaşlılara yönelik çalışmalar yürütmektedir. GeniAl "Birlikte Hareket Etmek - Yaşlılıkta Sağlıklı" model projesi, Alman Olimpik Sporlar Konfederasyonu (DOSB) tarafından yürütülmekte ve Federal İçişleri, İnşaat ve İçişleri Bakanlığı (BMI), Federal Göç ve Mülteciler Dairesi (BAMF) ve Federal Sağlık Bakanlığı (BMG) tarafından finanse edilmektedir. Alt projemiz aracılığıyla, sağlıkla ilgili konularda bilgi aktarımı önlemleri yoluyla göçmen yaşlıların sağlık ve fiziksel aktivite yeterliliklerini artırmayı amaçlıyoruz. Bu hedeflere ulaşmak için egzersiz, beslenme, danışmanlık ve eğitim gibi sağlıkla ilgili faaliyetlerin bir karışımını sunuyoruz.



**PROJEKT
GENIAL**

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern
und für Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

PROJE FAALİYETLERİ

1: SAĞLIK KONULARINDA BILGI TRANSFERİ

Aşağıdaki konular planlanmıştır: Sağlıklı beslenme; Gıda ambalajı üzerindeki bilgileri anlama; Proteinler nedir? Ne kadar lazım? Yağlar nedir? Karbonhidratlar nedir? Çeşitleri ve vücuttaki etkisi; yüksek tansiyon, varis, tromboz ve diyabettir.

2: DENEYİM YOLUYLA KATILIM

Yaşlı göçmenlerle birlikte sağlık sigortası kurumlarına, huzurevlerine ve sağlık tesislerine geziler planlanmaktadır.

3: KÜLTÜRLERARASI KİDEMİ: YUVARLAK MASA'DA

Kültürlerarası Senior:innen Yuvarlak Masası, göç geçmişi olan ve olmayan yaştılar için bir değişim platformu sunmaktadır.

4: PROJE MÜDAVİMLERİNİN MASASI

Odak noktası, göçmenlik geçmişi olan yaşlı insanlardır. Proje müdafimleri masası çerçevesinde, proje faaliyetlerinin iyileştirilmesine yönelik fikir ve önerilerinizi almak istiyoruz.

5: DÜŞÜK EŞİKLİ FİZİKSEL AKTİVİTÉ TEŞVİKİ

Düşük eşikli hareket promosyon tekliflerinin uygulanması: Başkalarıyla birlikte yürümek, yüzmek ve dans seansları düzenlemek, kültürlerarası spor etkinlikleri, yürüyüş ve yürüyüş grubu, meditasyon, farkındalık ve nefes egzersizleri.

İletişim

Göçmen yaşlılarla çalışıyor musunuz? Proje kapsamındaki faaliyetleri bizimle birlikte uygulamak ister misiniz? Bize yazmaktan çekinmeyin:

Koordinasyon:

Abdoul Yacoubou

Mail: abdoul-yacoubou@moveglobal.de

Linh Koschmider

Mail: linh-koschmider@moveglobal.de



Am Sudhaus 2

12053 Berlin

Tel.: (+30) 24171844

FIT, GESUND UND MÜNTER IM ALTER

ένα υποέργο της GeniAI

Με το πρόγραμμα "Δυνατός, υγιής και ζωντανός στα γηρατειά", η moveGLOBAL δεσμεύεται ειδικά για τους ηλικιωμένους με μεταναστευτικό υπόβαθρο στο πλαίσιο των δραστηριοτήτων GeniAI. Το πρότυπο πρόγραμμα GeniAI "Κινούμαστε Μαζί - Υγιείς στην Τρίτη Ηλικία" υλοποιείται από τη Γερμανική Συνομοσπονδία Ολυμπιακών Αθλημάτων (DOSB) και χρηματοδοτείται από το Ομοσπονδιακό Υπουργείο Εσωτερικών, Κατασκευών και Εσωτερικών Υποθέσεων (BMI), το Ομοσπονδιακό Γραφείο Μετανάστευσης και Προσφύγων (BAMF) και το Ομοσπονδιακό Υπουργείο Υγείας (BMG). Μέσω του υποέργου μας, θέλουμε να διευρύνουμε τις ικανότητες υγείας και σωματικής δραστηριότητας των ηλικιωμένων με μεταναστευτικό υπόβαθρο μέσω μέτρων μεταφοράς γνώσεων σε θέματα που σχετίζονται με την υγεία. Για την επίτευξη αυτών των στόχων, προσφέρουμε ένα μείγμα δραστηριοτήτων που σχετίζονται με την υγεία, όπως άσκηση, διατροφή, συμβουλευτική και εκπαίδευση.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

**PROJEKT
GENIAL**

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΈΡΓΟΥ

1: ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΓΝΩΣΕΩΝ ΣΕ ΘΕΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ

Προβλέπονται τα ακόλουθα θέματα: Υγιεινή διατροφή- Κατανόηση των πληροφοριών στις συσκευασίες τροφίμων- Τι είναι οι πρωτεΐνες; Τι ποσότητα χρειάζεστε; Τι είναι τα λίπη; Τι είναι οι υδατάνθρακες; Υψηλή αρτηριακή πίεση, κιρσοί, θρόμβωση και διαβήτης.

2: ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΜΈΣΩ ΤΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ

Προγραμματίζονται εκδρομές με ηλικιωμένους μετανάστες σε ιδρύματα υγειονομικής ασφάλισης, γηροκομεία και εγκαταστάσεις υγειονομικής περίθαλψης.

3: ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΟ ΣΤΡΟΓΓΥΛΟ ΤΡΑΠΈΖΙ ΓΙΑ ΗΛΙΚΙΩΜΈΝΟΥΣ

Το διαπολιτισμικό στρογγυλό τραπέζι Senior:innen προσφέρει μια πλατφόρμα ανταλλαγής απόψεων για ηλικιωμένους με και χωρίς μεταναστευτικό ιστορικό.

4: ΤΡΑΠΈΖΙ ΤΩΝ ΤΑΚΤΙΚΩΝ ΠΕΛΑΤΩΝ ΤΟΥ ΈΡΓΟΥ

Η έμφαση δίνεται στους ηλικιωμένους με μεταναστευτικό ιστορικό. Στο πλαίσιο του τακτικού τραπεζιού του έργου, θα θέλαμε να λάβουμε τις ιδέες και τις προτάσεις σας για τη βελτίωση των δραστηριοτήτων του έργου.

5: ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΧΑΜΗΛΟΥ ΚΑΤΩΦΛΙΟΥ

Εφαρμογή προσφορών προώθησης της κίνησης χαμηλού κατωφλίου: περπάτημα μαζί με άλλους, κολύμπι και οργάνωση συνεδριών χορού, διαπολιτισμικές αθλητικές εκδηλώσεις, ομάδα περπατήματος και περπάτημα, διαλογισμός, ασκήσεις ενσυνειδητότητας και αναπνοής.

Επικοινωνία

Εργάζεστε με ηλικιωμένους μετανάστες; Θα θέλατε να υλοποιήσετε δραστηριότητες στο πλαίσιο του έργου μαζί μας; Μη διστάσετε να μας γράψετε:

Συντονισμός:

Abdoul Yacoubou

Mail: abdoul-yacoubou@moveglobal.de



Linh Koschmider

Mail: linh-koschmider@moveglobal.de

Am Sudhaus 2

12053 Berlin

Tel.: (+30) 24171844

FIT, GESUND UND MUNTER IM ALTER

(Sống khỏe mạnh và vui vẻ khi về già)

Một tiểu dự án của GeniAI

Dự án "Sống khỏe mạnh và vui vẻ khi về già" của tổ chức moveGLOBAL đặc biệt hướng tới những người lớn tuổi có nguồn gốc nhập cư. Đây là một tiểu dự án nằm trong mô hình "GeniAI - Gemeinsam bewegen, gesund leben im Alter" được thực hiện bởi Liên đoàn thể thao Olympic Đức (DOSB) và được tài trợ bởi Bộ Nội Vụ và Nội địa Liên bang (BMI), Văn phòng Liên bang về Di cư và Người tị nạn (BAMF) và Bộ Y tế Liên bang (BMG).

Thông qua dự án này, chúng tôi mong muốn mở rộng kỹ năng sống khoẻ của người lớn tuổi có gốc nhập cư qua các biện pháp truyền đạt kiến thức và hoạt động khác nhau như tập thể dục, tư vấn và các buổi tọa đàm về các chủ đề dinh dưỡng lành mạnh, bệnh thường gặp ở người cao tuổi, thăm quan những trung tâm y tế và sức khỏe, bàn tròn dành cho người cao tuổi.



**PROJEKT
GENIAL**

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern
und für Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

CÁC HOẠT ĐỘNG DỰ ÁN

1: CHUYỂN GIAO KIẾN THỨC VỀ CHỦ ĐỀ SỨC KHỎE

Các chủ đề sau đây được dự kiến: dinh dưỡng lành mạnh; hiểu rõ thông tin trên bao bì thực phẩm; Protein là gì? Chất béo là gì? Carbohydrate là gì? Tăng huyết áp, giãn tĩnh mạch, huyết khối và tiểu đường là gì?

2: THĂM QUAN VÀ TRẢI NGHIỆM

Các chuyến thăm quan: ví dụ như đến các tổ chức bảo hiểm y tế, viện dưỡng lão và cơ sở về sức khỏe.

3: BÀN TRÒN ĐA VĂN HÓA

Người cao niên liên văn hóa: Bàn tròn dành cho người cao niên cung cấp một nền tảng trao đổi về các vấn đề quan tâm trong cuộc sống của những người lớn tuổi có và không có nền tảng nhập cư.

4: BÀN TRÒN DỰ ÁN

Một phần của bàn tròn dự án là cùng nhau trao đổi về những ý tưởng và mong muốn trong cuộc sống của người cao tuổi để cải thiện các hoạt động của dự án được tốt hơn.

5: KHUYẾN KHÍCH HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT Ở NGƯỜING THẤP

Triển khai các ưu đãi khuyến khích tập thể dục ở ngưỡng thấp: đi bộ, bơi lội, tham gia các sự kiện thể thao liên văn hóa, các bài tập thiền, khí công và hít thở.

Liên hệ

Quản lý dự án:

Abdoul Yacoubou

Mail: abdoul-yacoubou@moveglobal.de

Linh Koschmider

Mail: linh-koschmider@moveglobal.de



Am Sudhaus 2

12053 Berlin

Tel.: (+30) 24171844