

Mehrsprachige Gesundheitsveranstaltungen 2026 der Interkulturellen Zentren der Stadt Köln

Mai

04./06./08. Mai 2026 16:00– 17.30

Veranstaltungsort:

Jama Nyeta gGmbH

Goebenstraße 10, 50672 Köln

Kalan Taboolo – Themenwochen: Sucht, Glücksspiel und Bildschirmzeit

1. „Balance in the Storm“: Ein interaktives Spiel, um unseren Teilnehmern nützlichen Wortschatz zu diesem Thema zu vermitteln und ihnen zu ermöglichen, über Gefühle zu sprechen
2. „The Gamble Game“: Ein interaktives Spiel zur Vermittlung von Grundkenntnissen zum Thema Spielsucht
3. „Schatzsuche“: Den Teilnehmern werden Unterlagen zur Verfügung gestellt, um gemeinsam wichtige Erkenntnisse zu diesem Thema zu gewinnen

Sprachen: Deutsch, Englisch, Französisch

Anmeldung:

fromage@jamanyeta.org



20. Mai 2026 & 10. Juni 10:00 – 13:00

Deutsch Türkischer Verein Köln e.V.

Abendrothstr. 20, 50769 Köln

Veranstaltungsort:

Canyon Chorweiler

Stadtteil Werkstatt Chorweiler gGmbH

Weichselring 6a, 50765 Köln

Selbstwirksamkeit statt Sucht

Kletterworkshop mit anschließendem Präventionstalk

Sprachen: Arabisch, Türkisch, Englisch, einfache Sprache

Anmeldung:

Barbara Müller-Heinen

b.mueller-heinen@dtvk.de

0221 12613713

0157 55151941



28. Mai 2026 13:30– 16.30

Veranstaltungsort:

AWO Zentrum Ostheim, Rösrather Str. 2-16
(2.OG im Rundhaus), 51107 Köln

Suchterkrankungen erkennen und vorbeugen

Ursachen und Anzeichen der Suchterkrankung,
welche Faktoren spielen, dabei eine Rolle?

Sprache: Türkisch

Anmeldung:

Nuran Kancok, AWO Bezirksverband Mittelrhein
Tel.: 0221 32008533
E-Mail: Nuran.Kancok@awo-mittelrhein.de

Juni

Jeden Sonntag 14:00 - 15:30

Veranstaltungsort:

Dersim Gemeinde Köln e.V.
Bleichstr. 1
51063 Köln

Fit in den Frühling

Bewegung und Spaziergang mit Tempo am Rhein
bis zu 5km.

In 10 Wochen Fit für den Frühling

Sprachen: Deutsch, Türkisch, Zazaki

Anmeldung:

dgk@dersimweb.de

28. Mai 2026 13:30– 16.30

Veranstaltungsort:

InterKultur e.V.
Bürgerhaus MüZe
Berliner Str. 77, 51063 Köln

interkultureller Workshop:

**Tipps zur Medienerziehung für Familien mit
Kindern von 3–10j. in Kooperation mit
Mediensuchtprävention NRW e.V.**

Gemeinsam entdecken wir sinnvolle
Kinderbeschäftigungen, altersgerechte
Medien, kreative
Spielideen und den bewussten Umgang mit
Smartphone, Tablet & Co. Austausch, Spaß
und praktische Anregungen für den
Familienalltag stehen im Mittelpunkt.

Sprache: Deutsch, Türkisch, Arabisch

Anmeldung:

Julia Sutanto
j.sutanto@interkultur-ev.net



Juni

**05.Juni 2026 15:00 - 17:00
& 17:00 - 19:00**

Veranstaltungsort:

Kurdisches Kultur- und Bildungszentrum
Köln e.V.
Olpenerstr. 143, 51103 Köln

Seminar: gesunde Ernährung & “Wir kochen zusammen”

Was ist das Geheimnis eines gesunden und langen Lebens?

Sprachen: Deutsch, Kurdisch, Arabisch, Türkisch

Anmeldung:

komkar-koeln@hotmail.com



10.Juni 2026 ab 14:30

Veranstaltungsort:

Shahrzad e.V.
Thieboldsgasse 96,
50676 Köln

Vortrag

Alkohol – kein Problem, oder?

Sprachen: deutsche Lautsprache,
deutsche Gebärdensprache (DGS)

Anmeldung:

info@shahrzad-gehoerlose.de

13. Juni 2026 ganztägig

Jama Nyeta gGmbH
Goebenstraße 10, 50672 Köln

Veranstaltungsort:

Bezirkssportanlage Bocklemünd
Heinrich-Rohlmann-Str. 1, 50829 Köln

**Unity Cup Köln – Interkulturelles
Fußball- und Communityturnier**

Ein interkulturelles Fußballturnier, das
Sport, Begegnung und gesellschaftlichen
Dialog miteinander verbindet

Sprache: Deutsch

Anmeldung:

info@jamanyeta.org
0221 70994558



Juli

3. Juli 2026 ab 10:00

Veranstaltungsort:

Integrationshaus e.V.
Ottmar-Pohl-Platz 5, 51103 Köln

Handy, Hass & und Sucht– Kinder sicher durch die digitale Welt begleiten

Der Workshop stärkt die Medien-kompetenz von Erziehungsberechtigten und gibt praxisnahe Einblicke in die digitale Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen. Thematisiert werden hilfreiche Methoden zur Mediennutzung, vor allem die zeitliche Komponente, um Suchtpotenzial rauszunehmen, digitalen Teilhabe, der Umgang mit Cybermobbing sowie passende Anlaufstellen für Unterstützung.

Sprache: Deutsch, Englisch, Ukrainisch, Russisch, Arabisch, Farsi

Anmeldung:

info@ihaus.org

16. Juni 2026

11:00 - 13:00

Veranstaltungsort:

Rom e.V.
Venloer Wall 17, 50672 Köln

Esssucht

Formen von Essstörung - Mögliche Ursachen
Wie können sie überwunden werden?

Sprachen: Deutsch, Serbisch

Anmeldung:

selma.idrizi@romev.de
0173 8929878

25. Juni 2026

ab 15:00

Veranstaltungsort:

Rom e.V.
Venloer Wall 17, 50672 Köln
Begegnungszentrum Porz der Synagogen-Gemeinde Köln
Theodor-Heuss-Str. 43-45, 51149 Köln

Voraussetzungen für die Entstehung einer Drogenabhängigkeit - Предпосылки возникновения наркотической зависимости

Faktoren und Bedingungen, die zur Entwicklung einer Drogenabhängigkeit führen können, sowie biologische, psychische und soziale Aspekte.

Sprache: Russisch

ohne Anmeldung

August

13./ 27. August 2026 10:00 - 13:00

Veranstaltungsort:

Raum-B

Interkulturelles Zentrum Buchheim

Frankfurter Straße 102-104 , 51063 Köln

Medien & Spiele Café

Wir laden Eltern und ihre Kinder zum gemütlichen Beisammensein in unser Elterncafé ein und lauschen dort den spannenden und interaktiven Vorträgen zum Thema Umgang mit digitalen Medien. Zusätzlich gibt es einige Aktivitäten für die Kinder.

Sprachen: Deutsch - Dolmetscher:innen können auf Anfrage gestellt werden

Anmeldung:

raum-b@diakonie-koeln.de

0221 99201097



27. August 2026 ab 15:00

Veranstaltungsort:

Begegnungszentrum Porz der

Synagogen-Gemeinde Köln

Theodor-Heuss-Str. 43-45, 51149 Köln

Soziale Folgen des Missbrauchs von Alkohol und Drogen - Социальные последствия злоупотребления алкоголем и наркотическими средствами

negativen Auswirkungen des Alkohol- und Drogenmissbrauchs auf das soziale Leben, wie etwa Beziehungsprobleme, Arbeitsplatzverlust und soziale Isolation.

Sprache: Russisch

ohne Anmeldung





September

04. September 2026

ab 15:00

Veranstaltungsort:

Solibund e.V.

Friedrichstr. 39 – 41, 51143 Köln

Sucht: Arten, Ursachen, Symptomen, Folgen, Behandlung

Der Referent stellt vier Suchtarten wie Nikotin-, Alkohol- und Drogenkonsum sowie Spielsucht dar und beschreibt deren Ursachen, Symptome, gesundheitliche und soziale Folgen sowie mögliche therapeutische und nicht-medikamentöse Behandlung

Sprachen: Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Russisch, Türkisch, Arabisch, Kurdisch

Anmeldung:

info@solibund.de

September 2026

13:30– 16.30

Veranstaltungsort:

Interkulturelles Zentrum am Kölnberg
Alte Brühler Str. 10, Wohnungen 106 und 107
50997 Köln

Zwei Überblicksabende zur Suchtprävention für Eltern und Jugendliche

Überblicksveranstaltungen mit Hinweisen auf nahegelegene Suchtberatungsstellen, Informationen zu Sucht und Suchtprävention anbieten.

Sprache: Arabisch, Kurdisch, Rumänisch, Englisch, Französisch, Italienisch

Genaue Termine und Anmeldung:

caritas-zentrum.meschenich@caritas-koeln.de
02232 4171810

10. September 2026

10:00 - 12:30

Veranstaltungsort:

Vingster Treff

Würzburger Straße 11a, 51103 Köln

Digitales Miteinander: Chancen und Grenzen für Familien

Eltern, Handys & Medienkompetenz in der ganzen Familie - was ist ein verantwortungsbewusster Umgang mit Medien? - Chancen, Risiken und Suchtpotentiale - Mit Christian Kurtz, pädagogischer Berater und Coach

Sprache: Arabisch, Bulgarisch, Deutsch, Kurmandschi, Türkisch

Anmeldung:

vingstertreff@bz-vingst.de
Tel.: 0221 87 54 85



Oktober

10. Oktober 2026 **14:00 - 17:00**

Veranstaltungsort:

FliehKraft e.V.

Turmstraße 3-7, 50733 Köln

Mind your Feed - Bewusster Umgang mit sozialen Medien

Social Media macht Spaß – aber kennst du das Gefühl, länger hängen zu bleiben, als du eigentlich wolltest? Das ist kein Zufall. In diesem Workshop erfährst du, warum Apps dich so lange fesseln, was das mit deiner Stimmung macht – und wie du gegensteuern kannst. Du lernst, wie du deine Nutzungszeit besser in den Griff bekommst, und wie du deinen Feed

Sprachen: Deutsch, Somali

Anmeldung:

thoms@koelner-fluechtlingsrat.de

26. September 2026

15:00 - 18:00

Veranstaltungsort:

Afrikanische Gemeinde Köln e.V.

Weinsbergstraße 190, 50825 Köln

Sucht und Suchtprävention

Sprachen: Deutsch, Französisch

Anmeldung:

Dr. Denis Kapuku Mukuna

0173 7025021

0221 31055060

29. Oktober 2026

ab 15:00

Veranstaltungsort:

Begegnungszentrum Porz der Synagogen-Gemeinde Köln

Theodor-Heuss-Str. 43-45, 51149 Köln

Spielsucht: Mythen, Realität und Wege zur Heilung - Игровая зависимость: мифы, реальность и способы избавления

Mythen und die tatsächliche Realität der Spielsucht sowie mögliche Ansätze und Therapiewege zur Heilung

Sprache: Russisch

ohne Anmeldung

3 Termine im September/Oktober

Veranstaltungsort:

Aktion Nachbarschaft e.V.

Familientreff

Ossendorfer Weg 1, 50827 Köln

Mediensucht

Sicher unterwegs im Netz, Prävention

Süchtiges Verhalten

Sprachen: Deutsch, Englisch, Französisch,
Arabisch

Genaue Termine und Anmeldung:

Sonja Bühler

0172 3966441

sonja.buehler@aktion-nachbarschaft.de

Laufende Veranstaltung

Freitags & Samstags

Veranstaltungsort:

Afina e.V.

Bremsstr. 10, 50969 Köln

Stark von innen

Sprachen: Deutsch, Russisch

Genaue Termine und Anmeldung:

info@afina-koeln.de

