

Frauenseminar „In uns selbst sicher, gemeinsam stark!“

ANUNCIO ACTIVIDAD: Seminario para mujeres „¡Seguras en nosotras, fuertes juntas!“ - Wuppertal, 06-08/11/2026



Estimadas/os amigas/os,

La Coordinadora Federal del Movimiento Asociativo en Alemania tiene el placer de invitar a todas las mujeres interesadas, especialmente a las participantes y multiplicadoras de las asociaciones y centros españoles en Alemania, a nuestro próximo seminario para mujeres **«¡SEGURAS EN NOSOTRAS, FUERTES JUNTAS!»**, que tendrá lugar durante el fin de semana del 6 al 8 de noviembre de 2026 en la ciudad alemana de Wuppertal.

Durante este encuentro abordaremos temas relacionados con las realidades de las mujeres migrantes en Alemania, la resiliencia, el autocuidado, el apoyo mutuo y el trabajo de cuidados. Además, se ofrecerán talleres de expresión corporal y baile, así como espacios de intercambio de experiencias, reflexión y convivencia.

En el anexo os enviamos el programa del seminario en español y alemán, con información detallada sobre las actividades previstas.

Rogamos a las interesadas que confirmen su participación lo antes posible, dado que el número de plazas es limitado.

Esperamos contar con vuestra participación y compartir un fin de semana enriquecedor de aprendizaje, intercambio y fortalecimiento de nuestras redes de apoyo.

Un cordial saludo.

José Ramón Álvarez Orzáez



Liebe FreundInnen des Spanischen Bundesverbandes,

der Bundesverband spanischer sozialer und kultureller Vereine e. V. lädt alle interessierten Frauen, insbesondere Teilnehmerinnen und Multiplikatorinnen aus spanischen Kulturzentren und Vereinen in Deutschland, herzlich zu unserem kommenden Frauenseminar **„IN UNS SELBST SICHER, GEMEINSAM STARK!“** ein, das vom 6. bis zum 8. November 2026 in Wuppertal stattfinden wird.

Im Mittelpunkt des Seminars stehen die Lebensrealitäten migrantischer Frauen in Deutschland sowie Themen wie Resilienz, Selbstfürsorge, gegenseitige Unterstützung und Sorgearbeit. Ergänzt wird das Programm durch Workshops zur Körperwahrnehmung, Selbsterfahrung und zum Austausch durch Tanz sowie durch gemeinsame Reflexions- und Gesprächsrunden.

Anbei übersenden wir Ihnen das Veranstaltungsprogramm in deutscher und spanischer Sprache mit weiteren Informationen zu den geplanten Aktivitäten.

Wir bitten alle Interessentinnen, ihre Teilnahme möglichst zeitnah zu bestätigen, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnehmerinnen und ein bereicherndes Wochenende voller Austausch, gemeinsamer Erfahrungen und gegenseitiger Stärkung.

Viele Grüße

José Ramón Álvarez Orzáez

[Programa](#)

[Programm](#)