

## Remitente:

Nombre:

Apellidos:

Calle:

C.P./lugar:

Asociación: \_\_\_\_\_

Teléfono:

E-Mail:

Fecha:

Firma:

Edad:

En este 2º Taller nos informaremos sobre la pérdida de las capacidades auditivas y visuales en el proceso de envejecimiento, así como de las medidas paliativas de las que dispone la medicina actualmente sobre el particular.

El yoga es una técnica que ofrece grandes posibilidades de mantener cuerpo y mente sanos, si se practica adecuada y asiduamente. Se practicarán ejercicios especialmente aptos para personas mayores. **Se recomienda traer ropa holgada**, que permita realizar los ejercicios cómodamente.

La "marcha nórdica" es un ejercicio fácil de realizar y de grandes ventajas para la salud. Los participantes tendrán la oportunidad de familiarizarse con **los bastones** que se utilizan para este deporte, y aprender las técnicas básicas para su uso correcto.

La soledad es uno de los retos mayores que deben afrontar las personas de edad avanzada, causada por la pérdida de seres queridos y amistades. Bien sea debido a su fallecimiento o al cambio de domicilio. Incluso si se tienen hijos/as y nietos/as, no siempre viven éstos cerca del padre/abuelo o la madre/abuela viudos. En esta parte del Taller se expondrán las estrategias y medidas concretas que pueden ayudar a soslayar buena parte del grave problema que significa la soledad.

Al final del seminario se hará una evaluación detallada de lo realizado, y se fijarán los temas para los próximos talleres.



## 2º Taller de animación sociocultural para personas mayores

Del 2 al 4 de Junio 2023  
en Bonn - Bad Godesberg



**Por favor enviar a:**  
Coordinadora Federal del Movimiento  
Asociativo en Alemania  
Hindenburgstraße 1  
42853 Remscheid  
Tel.: + 49 / (0) 2191 - 42 15 31  
Fax: + 49 / (0) 2191 - 42 14 32  
@: cfma@iree.org



## PROGRAMA

## PROGRAMA Y PLANO DE ACCESO

## INSCRIPCIÓN

### Viernes, 2 de Junio de 2023

- 17:00 h Llegada y entrega de las habitaciones  
18:00 h Cena

### Sábado, 3 de Junio de 2023

- De las 07:00 hasta las 09:00: Desayuno
- 09:30 h **Apertura y saludo a las participantes**  
Antonio Espinosa Segovia  
*Presidente de la  
Coordinadora Federal*
- 09:45 h **Problemas auditivos y visuales**  
Dr. José Sánchez Otero  
*Sociólogo*
- 10:45 h Pausa (Servicio de Café)
- 11:00 h **La práctica de Yoga como fuente de bienestar**  
Sra. Claudia Ladino Schwede  
Profesora oficial de Hatha y Ashtanga  
Yoga
- 12:45 h Almuerzo
- 15:00 h **El Ocio y los adultos mayores: "Marcha Nórdica con Bastones"**  
Dr. José Sánchez Otero  
*Sociólogo*
- 16:30 h Pausa (Servicio de Café)
- 18:00 h Cena
- 19:30 h Proyección de la Película "EL BUEN PATRÓN" (en español)  
Coloquio  
Thalita Santana y Sarah Calderón

### Domingo, 4 de Junio de 2023

- De las 07:00 hasta las 09:00: Desayuno
- 09:30 h **La Soledad en la Tercera Edad**  
Dr. José Sánchez Otero  
*Sociólogo*
- 11:00 h Pausa (Servicio de Café)
- 11:15 h **Resumen de la actividad y clausura**
- 12:15h Almuerzo
- 14:00 h Fin

**El seminario tendrá lugar en:**  
Gustav-Stresemann-Institut e.V.  
Langer Grabenweg 68  
53175 Bonn Bad-Godesberg

#### ¿Cómo llegar?:

#### En transporte público:

Desde la estación central de Bonn (Hauptbahnhof) el tranvía, líneas 16 o 63, en dirección *Bad Godesberg* hasta la parada *Max-Löbner-Str.*, desde allí pasar el Hotel Maritim, girar a la izquierda hacia la calle *Heinemannstraße* y luego a la derecha hacia la calle *Langer Grabenweg*. O desde la estación central de Bonn el tranvía línea 66 dirección *Bad Honnef* hasta la parada *Robert-Schuman-Platz* y luego el bus línea 638 dirección *Bonn Schweinheim Stadtwald* hasta la parada *Langer Grabenweg* y luego 90 metros.

#### En coche:

Desde Colonia: Coger la autopista A59. En el cruce *Autobahnkreuz Bonn-Ost* coger la salida derecha hacia la autopista A562. En 4 kilómetros girar a la derecha hacia la carretera B9 dirección *Bonn-Bad Godesberg*. Luego de 600 metros girar a la derecha hacia la calle *Marie-Schlei-Allee*, y seguir por la calle *Heinemannstraße*. En la esquina con *Langer Grabenweg* encontraréis la casa.



## 2º Taller de animación sociocultural para personas mayores

Del 2 al 4 de Junio 2023  
en Bonn - Bad Godesberg



#### Plazos de inscripción:

Este formulario debe ser entregado en la oficina de la Coordinadora Federal antes del 2 de Mayo de 2023. Sólo disponemos de un número limitado de plazas. La Coordinadora Federal corre con los gastos de alojamiento y manutención.

#### AVISO:

Traerse ropa cómoda para los ejercicios de Yoga, una toalla de baño o esterilla para el suelo, y los bastones (quien los tenga) para la Marcha Nórdica.