



Hindenburgstr. 1
42853 Remscheid
Tel.: 0 21 91 / 42 15 31
Fax: 0 21 91 / 42 14 32
E-Mail: cfma@iree.org



Ihr Zeichen und Ihre Nachricht vom
Su referencia y escrito de

Unser Zeichen:
Nuestra referencia:

Pressebericht - Pressebericht - Pressebericht

Sozio-kultureller Seniorenworkshop des Spanischen Bundesverbandes in Bonn-Bad Godesberg (2. bis 4. Juni 2023)

Der Bundesverband spanischer sozialer und kultureller Vereine e.V. veranstaltete am Wochenende vom 2. bis zum 4. Juni 2023 einen Seniorenworkshop, an dem 39 Personen aus den Städten von Aachen, Köln, Dortmund, Düsseldorf, Essen, Gelsenkirchen, Langenfeld, Neuss, Oberhausen, Remscheid, Wermelskirchen und Wuppertal teilgenommen haben.

Nach der Begrüßung und Eröffnung des Seminars durch Herrn Antonio Espinosa Segovia, 1. Vorsitzender des Bundesverbandes spanischer sozialer und kultureller Vereine e.V., und Mitglied des Allgemeinen Rates der im Ausland ansässigen Spanier, hielt Dr. José Sánchez Otero einen Vortrag über die häufigsten Krankheiten, die ältere Menschen am Auge befallen können, wobei er sich diesmal besonders auf den „Grauen Star“ konzentrierte. Der Vortrag befasste sich mit der Art der Krankheit, ihren Symptomen, statistischen Daten über die Zahl der Betroffenen, vorbereitenden Maßnahmen für einen chirurgischen Eingriff, dem Ablauf der Operation selbst, der Art der Linsen, die üblicherweise implantiert werden, und dem postoperativen Verlauf. Nach einer kurzen Pause mit Kaffee, Tee und etwas Obst führte Frau Claudia Ladino Schwede, ausgebildete Lehrerin für Hattha- und Ashtanga yoga, mit Informationen über die Ursprünge beider Yogamodalitäten und ihre Verbreitung als Praxis in verschiedenen Ländern in das Thema ein. Anschließend führten alle Teilnehmer eine Reihe von Übungen, die speziell für ältere Menschen oder Menschen mit Behinderungen gedacht sind, durch. Zu diesem Zweck konnten die Übungen im Sitzen auf einem Stuhl ausgeführt werden. Teilnehmer mit Erfahrung in Yogatechniken führten die gleichen Übungen auf die übliche Art und Weise aus. Nach der Mittagspause erläuterte Dr. Sánchez Otero die Herkunft, die praktische Umsetzung und die Vorteile für Gesundheit und Wohlbefinden des bekannten "Nordic Walking". Anschließend hatten alle Teilnehmer die Möglichkeit, sich in der Anwendung dieser Sportart im Park rund um das gastgebende Haus sowie in der Umgebung und am Rheinufer zu bewegen. Zum Abschluss des Samstagprogramms wurde nach dem Abendessen der Film „Der perfekte Chef“ gezeigt, der unter anderem mit dem spanischen Filmpreis Goya für den besten Film des Jahres 2022 ausgezeichnet wurde. Thalita Santana und Sarah Calderón führten in die Vorführung ein und moderierten die Diskussion über den Film, die aufgrund der Länge des Films erst am nächsten Tag nach dem Frühstück stattfand.

Nachdem der Sonntag mit einer Diskussion zum Film „Der perfekte Chef“ begonnen hatte, ging es mit dem Tagesprogramm weiter. Dr. Sánchez Otero hielt eine Power-Point-Präsentation über das im Alter häufig auftretende Problem der Einsamkeit und des Gefühls der Isolation. Der Vortrag



befasste sich mit den vorhandenen statistischen Daten zu diesem Phänomen, seinen Ursachen und Folgen sowie mit dem breiten Spektrum an Maßnahmen, die ergriffen werden können, um das Gefühl der Isolation und der zunehmenden Einsamkeit in Griff zu halten. Unter den Mitteln und Methoden stellte der Referent die Ergebnisse eines kürzlich vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) geförderten Modellprojekts der Malteser in Deutschland vor, die eine umfangreiche Studie über die Ausmaße des Problems der Einsamkeit und Isolation älterer Menschen durchgeführt und als Ergebnis ihrer Feldforschungsarbeit eine detaillierte Liste mit palliativen Maßnahmen zu dem Problem erstellt haben.

Am Ende des Seminars gaben die Teilnehmer eine Bewertung dessen ab, was die beiden Tage bewirkt hatten, und formulierten eine Reihe von Vorschlägen für die nächsten Workshops und Seminare für ältere Menschen des spanischen Bundesverbandes. Zu den Vorschlägen gehörten unter anderem: Methoden zur Steigerung des Selbstwertgefühls; der Umgang mit sozialen Beziehungen zu den Deutschen; die Analyse der Situation in Deutschland angesichts der Folgen der Coronapandemie und der energie-, umwelt- und haushaltspolitischen Herausforderungen; die besorgniserregende Zunahme des Einflusses der politischen Partei Alternative für Deutschland (AfD), und Lachtherapie. Abschließend bedankte sich Severino Abeledo, stellvertretender Vorsitzender des Bundesverbandes spanischer sozialer und kultureller Vereine e.V., bei den Teilnehmern für ihr zahlreiches Erscheinen und wünschte ihnen eine gute Heimkehr.

Falls Sie sich für unsere sonstigen Projekte und Angebote interessieren, wenden Sie sich bitte direkt an: Bundesverband spanischer sozialer und kultureller Vereine e.V., Hindenburgstraße 1 – 42853 Remscheid, Tel.: 02191 421531, Fax: 02191 421432, E-Mail: cfma@iree.org, Homepage: www.iree.org.

Remscheid, 12. Juni 2023