

**Bundesverband  
spanischer sozialer und  
kultureller Vereine e.V.**



**Coordinadora  
Federal del Movimiento  
Asociativo en Alemania**

Bundesverband spanischer sozialer und kultureller Vereine e.V.  
Hindenburgstr. 1 - 42853 Remscheid

Ihr Zeichen und Ihre Nachricht vom:  
Su referencia y escrito de:

Unser Zeichen:  
Nuestra referencia:  
Steuernummer: 126/5774/1657

Remscheid, 17 de junio de 2024

## **Comunicado de Prensa - Comunicado de Prensa - Comunicado de Prensa**

### **2do Taller de animación sociocultural celebrado del 7 al 9 de junio en Bergisch Gladbach**

Del 7 al 9 de junio, la ciudad de Bergisch Gladbach acogió la segunda edición del Taller de animación sociocultural para personas mayores, organizado por la Coordinadora Federal del Movimiento Asociativo en Alemania (Bundesverband spanischer sozialer und kultureller Vereine e.V.). El evento contó con la participación de 38 personas provenientes de diversas ciudades, incluyendo Aquisgrán, Colonia, Dusseldorf, Erkrath, Essen, Gelsenkirchen, Langenfeld, Neuss, Remscheid, Wermelskirchen y Wuppertal. La llegada de los participantes tuvo lugar el viernes por la tarde, culminando la jornada después de la cena con una *Clase de Bachata* impartida por la Sra. Mónica Álvarez Muñetón, que fue muy bien recibida y disfrutada por todos.

La jornada del sábado comenzó con un saludo a los participantes por parte de Antonio Espinosa Segovia, Presidente de la Coordinadora Federal y Consejero del Consejo General de la Ciudadanía Española en el Exterior. Posteriormente, la Licenciada en Psicología, Cintia Marques, presentó una ponencia sobre la *Depresión en la tercera edad*. En su charla, se abordaron las causas y síntomas de la depresión en personas mayores, destacando el impacto significativo de este trastorno en la calidad de vida de los afectados, así como de sus familias y cuidadores. Se explicó cómo los síntomas en personas mayores pueden diferir, manifestándose más como síntomas físicos que como tristeza evidente, lo que contribuye a su subdiagnóstico. Se discutieron estrategias de tratamiento y medidas preventivas, como el ejercicio físico regular, una dieta saludable, la participación en actividades sociales y recreativas, y la búsqueda de apoyo emocional y profesional.

Tras una pausa, se proyectó la película "Un hombre llamado Otto", del director Marc Forster. Después del almuerzo, se realizó un plenario donde los participantes discutieron las emociones y sentimientos que la película les evocó, destacando cómo las relaciones personales influyen en el bienestar emocional y en la capacidad para superar obstáculos, tal como le ocurre a Otto, el personaje principal. A continuación, los participantes se dividieron en dos grupos para participar en la actividad grupal *El bingo de las emociones*, coordinada por la Licenciada Cintia Marques y José Ramón Álvarez Orzáez, Director Gerente de la

Bundesverband spanischer sozialer und  
kultureller Vereine e.V.  
1. Vorsitzender: Antonio Espinosa Segovia  
Hindenburgstr. 1 - 42853 Remscheid

Tel.: 0 21 91 / 42 15 31  
Fax: 0 21 91 / 42 14 32  
E-Mail: cfma@iree.org  
Web: www.iree.org

Bankverbindung / Cuenta bancaria:  
Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN: DE46 3702 0500 0001 4124 00  
BIC: BFSWDE33XXX

**Bundesverband  
spanischer sozialer und  
kultureller Vereine e.V.**



**Coordinadora  
Federal del Movimiento  
Asociativo en Alemania**

Coordinadora Federal. Esta experiencia lúdica permitió a los participantes reflexionar y compartir sus experiencias personales en relación con la depresión, fomentando un ambiente de apoyo mutuo y comprensión.

Para cerrar el día, se llevaron a cabo *Ejercicios de eutonía y entrenamiento autógeno* dirigidos por el Dr. José Sánchez Otero. Estos ejercicios están diseñados para mejorar el bienestar físico y mental. La eutonía favorece el equilibrio del tono muscular, alivia tensiones y aumenta la conciencia corporal, mientras que el entrenamiento autógeno es una técnica de relajación que ayuda a reducir el estrés, mejorar la concentración y promover una sensación de calma y bienestar. Estas prácticas son especialmente beneficiosas para las personas mayores, ayudándoles a manejar la ansiedad y mejorando su calidad de vida.

La jornada del domingo inició con Antonio Espinosa Segovia, Presidente de la Coordinadora Federal, quien brindó información sobre las próximas actividades y eventos de la Coordinadora. Luego, el Dr. Sánchez Otero impartió una charla sobre la reforma del sistema sanitario alemán, discutiendo las recientes modificaciones en el sistema de salud, incluyendo los cambios en la cobertura de seguros, las nuevas políticas de atención médica y su impacto en la población mayor.

Al finalizar el seminario y antes del almuerzo de clausura, se realizó un resumen de las actividades y los participantes valoraron lo que significaron estos dos días, resaltando la importancia de que estos espacios de información y aprendizaje se mantengan en el tiempo. Este taller no solo ofreció información valiosa sobre la depresión en la tercera edad, sino que también brindó a los participantes la oportunidad de conectar con otros en situaciones similares, compartir experiencias y aprender nuevas habilidades para mejorar su bienestar emocional. Finalmente, Antonio Espinosa Segovia agradeció a los participantes por su asistencia y les deseó un buen regreso a sus lugares de residencia.

En caso de interés de participar en nuestras actividades, por favor, contactarse con la oficina de la Coordinadora Federal del Movimiento Asociativo en la RFA, Hindenburgstraße 1 – 42853 Remscheid, teléfono: 02191 - 421531, email: [cfma@iree.org](mailto:cfma@iree.org)

**Remscheid, 17 de junio de 2024  
Cintia Marques**