

**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

## **Pressebericht - Pressebericht – Pressebericht**

### **2. Seniorenworkshop vom 7. bis 9. Juni in Bergisch Gladbach**

Vom 7. bis 9. Juni fand in Bergisch Gladbach der zweite vom Bundesverband spanischer sozialer und kultureller Vereine e.V. organisierte Seniorenworkshop statt. An der Veranstaltung nahmen 38 Personen aus verschiedenen Städten teil, darunter Aachen, Köln, Düsseldorf, Erkrath, Essen, Gelsenkirchen, Langenfeld, Neuss, Remscheid, Wermelskirchen und Wuppertal. Die Ankunft der Teilnehmer erfolgte am Freitagnachmittag. Der Tag endete nach dem Abendessen mit einem von Frau Mónica Álvarez Muñetón geleiteten Bachata-Kurs, der von allen sehr gut aufgenommen und genossen wurde.

Der Samstag startete mit einer Begrüßung der Teilnehmer 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. Anschließend hielt die Psychologin Cintia Marques einen Vortrag über Depressionen im Alter. In ihrem Vortrag wurden die Ursachen und Symptome von Depressionen bei älteren Menschen erörtert, wobei die erheblichen Auswirkungen dieser Störung auf die Lebensqualität der Betroffenen sowie ihrer Familien und Betreuer hervorgehoben wurden. Sie erklärte, wie sich die Symptome bei älteren Menschen unterscheiden können, indem sie sich eher als körperliche Symptome statt als offensichtliche Traurigkeit äußern, was zu einer Unterdiagnose führt. Es wurden Behandlungsstrategien und präventive Maßnahmen wie regelmäßige körperliche Betätigung, gesunde Ernährung, Teilnahme an sozialen und Freizeitaktivitäten sowie die Suche nach emotionaler und professioneller Unterstützung diskutiert.

Nach einer Pause wurde der Film "Ein Mann namens Otto" vom Regisseur Marc Forster auf einer Großleinwand projiziert. Nach dem Mittagessen fand ein Plenum, in dem die Teilnehmer die Emotionen und Gefühle, die der Film in ihnen hervorrief, statt. Sie diskutierten und betonten, wie persönliche Beziehungen das emotionale Wohlbefinden und die Fähigkeit, Hindernisse zu überwinden, beeinflussen, so wie es bei Otto, der Hauptfigur, der Fall ist. Anschließend teilten sich die Teilnehmer in zwei Gruppen auf, um an der Gruppenaktivität Bingo der Emotionen teilzunehmen, die von der Psychologin Cintia Marques und José Ramón Álvarez Orzáez, Geschäftsführer des Bundesverbandes spanischer sozialer und kultureller Vereine e.V., geleitet wurde. Diese spielerische Erfahrung ermöglichte es den Teilnehmern,

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**

über ihre persönlichen Erfahrungen im Zusammenhang mit Depressionen nachzudenken und diese zu teilen, was ein unterstützendes und verständnisvolles Umfeld förderte.

Zum Abschluss des Tages wurden Eutonie- und autogenes Training-Übungen unter der Leitung von Dr. José Sánchez Otero durchgeführt. Diese Übungen sind darauf ausgelegt, das körperliche und geistige Wohlbefinden zu verbessern. Eutonie fördert das Gleichgewicht des Muskeltonus, lindert Spannungen und erhöht das Körperbewusstsein, während autogenes Training eine Entspannungstechnik, die hilft, Stress abzubauen, die Konzentration zu verbessern und ein Gefühl der Ruhe und des Wohlbefindens zu fördern, ist. Diese Praktiken sind besonders für ältere Menschen von Vorteil, da sie helfen, Ängste zu bewältigen und ihre Lebensqualität zu verbessern.

Der Sonntag begann mit einer Ansprache von Herrn Antonio Espinosa Segovia, 1. Vorsitzender des Bundesverbandes spanischer sozialer und kultureller Vereine e.V., der über die kommenden Aktivitäten und Veranstaltungen des Bundesverbandes informierte. Anschließend hielt Dr. Sánchez Otero einen Vortrag über die Reform des deutschen Gesundheitssystems, in dem er die jüngsten Änderungen im Gesundheitssystem, einschließlich der Veränderungen in der Versicherungsdeckung, der neuen Gesundheitspolitiken und deren Auswirkungen auf die ältere Bevölkerung, diskutierte.

Zum Abschluss des Seminars und vor dem Abschiedessen wurde ein Rückblick auf die Aktivitäten gegeben, und die Teilnehmer bewerteten die Bedeutung, die dieser Workshop für sie hatte, wobei sie die Wichtigkeit solcher Informations- und Lernräume für die Zukunft hervorhoben. Dieser Workshop bot nicht nur wertvolle Informationen über Depressionen im Alter, sondern gab den Teilnehmern auch die Möglichkeit, sich mit anderen in ähnlichen Situationen zu vernetzen, Erfahrungen auszutauschen und neue Fähigkeiten zu erlernen, um ihr emotionales Wohlbefinden zu verbessern. Schließlich bedankte sich Herr Antonio Espinosa Segovia bei den TeilnehmerInnen für ihre Teilnahme und wünschte ihnen eine gute Heimreise.

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](mailto:cfma@iree.org), Homepage: [www.iree.org](http://www.iree.org).

**Remscheid, 17. Juni 2024  
Saray Calderón Naranjo**