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, 30 de abril de 2025

Comunicado de Prensa - Comunicado de Prensa - Comunicado de Prensa

Taller de Animación Sociocultural para Personas Mayores en Meinerzhagen del 25 al 27 de abril de 2025

Del 25 al 27 de abril, la ciudad de Meinerzhagen fue escenario de un 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.). La actividad reunió a 31 participantes de diversas ciudades como Aquisgrán, Colonia, Erkrath, Dortmund, Essen, Remscheid y Wuppertal. La llegada de los participantes tuvo lugar el viernes por la tarde, donde luego de la cena pudieron disfrutar de tiempo libre.

La jornada del sábado comenzó con la bienvenida a los participantes a cargo de Antonio Espinosa Segovia, presidente de la Coordinadora Federal y Consejero del Consejo General de la Ciudadanía Española en el Exterior. A continuación, la Licenciada en Psicología, Cintia Marques ofreció una ponencia acerca de las *Estrategias de afrontamiento de la soledad en la tercera edad*, donde se abordaron las diferencias entre la soledad objetiva y el sentimiento subjetivo de sentirse solo, las consecuencias emocionales y físicas de la soledad crónica en adultos mayores, y se presentaron diferentes estrategias de afrontamiento que pueden implementarse desde un enfoque personal y comunitario.

Tras el almuerzo, la Sra. Claudia Ladino-Schwede, instructora certificada en Hatha y Ashtanga Yoga (India y Nepal) e Instructora de Zumba, compartió una ponencia sobre *Cómo mantener una vida activa en la tercera edad*, abordando aspectos como la importancia del movimiento, la respiración conciente y el equilibrio emocional. A continuación, dictó una clase adaptada de *Zumba Gold*, diseñada específicamente para personas mayores. La actividad fue muy bien recibida, ya que se brindaron alternativas para que, quienes lo necesitaran, pudieran realizar los movimientos desde una silla, cuidando su bienestar físico.

La jornada concluyó con una práctica de *Yoga en silla y ejercicios de pranayama*. Esta práctica proporcionó a los participantes herramientas para mejorar su postura, fortalecer el cuerpo, relajar la mente y gestionar mejor el estrés, promoviendo así un envejecimiento activo y saludable.

El domingo se abordó la temática de la tecnología como aliada del bienestar. La psicóloga Cintia Marques ofreció una charla sobre *Recursos tecnológicos que mejoran la calidad de vida de las personas mayores*, en la que se expusieron los beneficios del aprendizaje digital en la tercera edad y se presentaron diversas aplicaciones móviles, desde monitores de salud como Google Fit y Medisafe, hasta plataformas culturales como eBiblio o apps de meditación guiada, cocina y estimulación cognitiva.

Para finalizar Antonio Espinosa Segovia y el Director Gerente de la Coordinadora Federal, José Ramón Álvarez Orzáez, compartieron información sobre las próximas actividades de la entidad y a continuación se realizó un resumen de lo vivido durante el fin de semana. Los participantes valoraron positivamente la experiencia, destacando no solo el aprendizaje de nuevos contenidos, sino también el valor de los espacios de interacción grupal y la importancia de seguir generando encuentros de formación y contención para personas mayores migrantes. Durante este fin de semana, las personas mayores también tuvieron la ocasión de disfrutar de los espacios de tiempo libre con diferentes actividades recreativas como los juegos de mesa, el juego de bolos o el bingo o bien, aprovechando las magníficas instalaciones, ejerciendo la natación, la marcha o el senderismo.

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

Remscheid, 30 de abril de 2025
Cintia Marques