

**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, 05. Mai 2025

Pressebericht- Pressebericht – Pressebericht

Sozio-kultureller Seniorenworkshop in Meinerzhagen vom 25. bis 27. April 2025

Der Bundesverband spanischer sozialer und kultureller Vereine e.V. veranstaltete am Wochenende vom 25. bis zum 27. April 2025 einen Seniorenworkshop, an dem 31 Personen aus den Städten Aachen, Köln, Erkrath, Dortmund, Essen, Remscheid und Wuppertal teilgenommen haben. Die Teilnehmenden reisten am Freitagnachmittag an und konnten nach dem Abendessen erste freie Stunden gemeinsam verbringen.

Der Samstag begann mit einer Begrüßung durch Antonio Espinosa Segovia, 1. Vorsitzender des Bundesverbandes und Mitglied des *Allgemeinen Rates der im Ausland lebenden spanischen Staatsbürger*. Im Anschluss hielt die Psychologin Cintia Marques einen Vortrag über Strategien zur Bewältigung von Einsamkeit im Alter. Dabei ging sie auf den Unterschied zwischen objektiver Einsamkeit und dem subjektiven Gefühl des Alleinseins ein, beleuchtete die emotionalen und körperlichen Folgen chronischer Einsamkeit im Alter und stellte verschiedene persönliche und gemeinschaftsbezogene Bewältigungsstrategien vor.

Nach dem Mittagessen sprach Frau Claudia Ladino-Schwede – zertifizierte Hatha- und Ashtanga-Yogalehrerin (Indien und Nepal) sowie Zumba-Trainerin – über ein aktives Leben im Alter, wobei sie auf die Bedeutung von Bewegung, bewusster Atmung und emotionalem Gleichgewicht einging. Im Anschluss leitete sie eine angepasste Zumba-Gold-Stunde, die speziell für ältere Menschen entwickelt wurde. Besonders geschätzt wurde die Möglichkeit, die Übungen im Sitzen durchzuführen, was für Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen sehr hilfreich war.

Den Tagesabschluss bildete eine Stuhlyoga-Session mit Atemübungen (Pranayama). Diese Praxis vermittelte den Teilnehmenden wertvolle Werkzeuge zur Verbesserung der Körperhaltung, zur Stärkung des Körpers, zur Beruhigung des Geistes und zur Stressbewältigung – ein wirkungsvoller Beitrag für ein aktives und gesundes Altern.

Am Sonntag stand das Thema Technologie als Verbündete für das Wohlbefinden im Alter im Fokus. Die Psychologin Cintia Marques hielt einen Vortrag über technologische Ressourcen

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**

zur Verbesserung der Lebensqualität älterer Menschen. Sie hob die Vorteile digitaler Lernangebote im Alter hervor und stellte verschiedene mobile Anwendungen vor – von Gesundheits-Apps wie „Google Fit“ und „Medisafe“ bis hin zu kulturellen Plattformen wie „eBiblio“ oder Apps für geführte Meditation, Kochen und kognitive Aktivierung.

Zum Abschluss informierten Antonio Espinosa Segovia und der Geschäftsführer des Bundesverbandes, José Ramón Álvarez Orzáez, über kommende Aktivitäten der Organisation. Anschließend wurde eine gemeinsame Reflexion über das Wochenende durchgeführt. Die Teilnehmenden äußerten sich sehr positiv über das Erlebte, hoben den Lerngewinn ebenso wie den sozialen Austausch hervor und betonten die Bedeutung solcher Bildungs- und Begegnungsräume für ältere Migrant*innen.

Während des Wochenendes genossen die SeniorInnen auch die Freizeitangebote des Hauses: Gesellschaftsspiele, Kegeln, Bingo sowie Aktivitäten wie Schwimmen, Spaziergehen oder Wandern trugen zu einem rundum bereichernden Erlebnis bei.

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, 5. Mai 2025