

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, 20 de junio de 2025

Comunicado de Prensa - Comunicado de Prensa - Comunicado de Prensa

Taller de Animación Sociocultural para Personas Mayores en Meinerzhagen del 13 al 15 de junio de 2025

Entre el 13 y el 15 de junio de 2025 se celebró en Meinerzhagen-Valbert 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.) en el que participaron 30 personas provenientes de diversas ciudades: Colonia, Erkrath, Essen, Gelsenkirchen, Langenfeld, Neuss, Remscheid, Solingen y Wuppertal. Los participantes han compartido un fin de semana dedicado al aprendizaje, la actividad física y el fortalecimiento de los lazos comunitarios. El viernes por la tarde comenzó con la recepción de los asistentes, quienes tras la cena disfrutaron de un tiempo libre para descansar o socializar.

El sábado se inició con las palabras de bienvenida de Antonio Espinosa Segovia, presidente de la Coordinadora Federal y Consejero del Consejo General de la Ciudadanía Española en el Exterior. Acto seguido, la Sra. Giuliana Álvarez Orzáez, trabajadora voluntaria de la Coordinadora Federal, condujo una *clase de actividad física* al aire libre adaptada para personas mayores, que promovió la movilidad y el equilibrio, subrayando la importancia del ejercicio como pilar del bienestar en la tercera edad.

Posteriormente, la Licenciada en Psicología, Cintia Marques, ofreció una ponencia acerca de "*La importancia de mantener actividades recreativas y hobbies en la etapa jubilatoria*", en la que destacó cómo los hobbies y pasatiempos no solo enriquecen el tiempo libre, sino que actúan como poderosas herramientas para preservar las funciones cognitivas, mejorar el estado de ánimo y reforzar el sentido de propósito vital. Se abordó también el concepto de neuroplasticidad, es decir, la capacidad del cerebro para adaptarse y generar nuevas conexiones neuronales, lo que permite seguir aprendiendo y desarrollándose a cualquier edad.

Tras el almuerzo, el Dr. José Sánchez Otero, sociólogo, dirigió a los participantes en una *Práctica de eutonía*, una técnica que combina movimientos conscientes y atención plena al

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

cuerpo, favoreciendo la relajación, la toma de conciencia corporal y el equilibrio físico-emocional.

La jornada continuó con la ponencia del Dr. Sánchez Otero sobre *“Las pensiones de jubilación y el seguro de enfermedad y cuidados en la nueva coalición de gobierno en Alemania”*, donde se presentó un análisis detallado de las recientes reformas y su impacto en la comunidad de mayores. Este espacio fomentó el diálogo, el intercambio de inquietudes y la resolución de dudas en un ambiente de respeto y colaboración. Antes de la cena, muchos participantes aprovecharon para realizar caminatas por los alrededores, disfrutando del buen clima y del entorno natural.

El domingo, tras el desayuno, el Director Gerente de la Coordinadora Federal, José Ramón Álvarez Orzáez, presentó el informe de actividades realizadas desde 2022 al 2025 y brindó información sobre los proyectos actuales. La jornada concluyó con un almuerzo compartido, que selló un fin de semana caracterizado por el aprendizaje mutuo y el fortalecimiento de los vínculos comunitarios.

A lo largo de todo el encuentro, las personas mayores también pudieron disfrutar de sus momentos de ocio mediante juegos de mesa, bolos, bingo, natación, paseos y senderismo, aprovechando al máximo las instalaciones y el entorno natural.

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, 20 de junio de 2025
Cintia Marques