



Pressebericht- Pressebericht – Pressebericht

Sozio-kultureller Seniorenworkshop in Meinerzhagen vom 13. bis 15. Juni 2025

Vom 13. bis 15. Juni 2025 fand in der Stadt Meinerzhagen ein soziokultureller Workshop für Senioren, organisiert vom Bundesverband spanischer sozialer und kultureller Vereine e.V. statt. An der Veranstaltung nahmen 30 Personen aus verschiedenen Städten teil: Köln, Erkrath, Essen, Gelsenkirchen, Langenfeld, Neuss, Remscheid, Solingen und Wuppertal. Die Teilnehmenden verbrachten ein Wochenende voller Lernangebote, körperlicher Aktivität und Stärkung der Gemeinschaft. Der Freitag begann mit der Anreise der Gäste, die nach dem Abendessen Zeit zur freien Verfügung hatten, um sich auszuruhen oder auszutauschen.

Der Samstag wurde mit einer Begrüßung durch Antonio Espinosa Segovia, 1. Vorsitzender des Spanischen Bundesverbands und Mitglied des Allgemeinen Rates der im Ausland lebenden spanischen Staatsbürger, eröffnet. Im Anschluss leitete Giuliana Álvarez Orzáez, ehrenamtliche Mitarbeiterin, eine angepasste Gymnastikstunde im Freien, die Beweglichkeit und Gleichgewicht förderte und die Bedeutung von körperlicher Aktivität als Säule des Wohlbefindens im Alter unterstrich.

Anschließend hielt Psychologin Cintia Marques einen Vortrag mit dem Titel „Die Bedeutung von Freizeitaktivitäten und Hobbys im Ruhestand“. Darin hob sie hervor, dass Hobbys nicht nur zur sinnvollen Freizeitgestaltung beitragen, sondern auch wichtige Werkzeuge zur Erhaltung der kognitiven Fähigkeiten, zur Verbesserung der Stimmung und zur Förderung eines Lebenssinns darstellen. Außerdem wurde das Konzept der Neuroplastizität vorgestellt – die Fähigkeit des Gehirns, sich auch im Alter anzupassen und neue neuronale Verbindungen zu bilden, was lebenslanges Lernen und persönliche Entwicklung ermöglicht.

Nach dem Mittagessen leitete Dr. José Sánchez Otero, Soziologe, eine Eutonie-Praxis, eine Technik, die bewusste Bewegungen mit Körperwahrnehmung verbindet, zur Förderung von Entspannung, körperlichem Gleichgewicht und emotionaler Stabilität.

Die Veranstaltung wurde mit einem Vortrag von Dr. Sánchez Otero über „Rentenversicherung sowie Kranken- und Pflegeversicherung in der neuen Regierungskoalition Deutschlands“, in

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



**Coordinadora
Federal del Movimiento
Asociativo en Alemania**

dem er die aktuellen Reformen und ihre Auswirkungen auf die ältere spanische Migrantengemeinschaft analysierte, fortgesetzt. Dieser Teil der Veranstaltung schuf Raum für einen offenen Dialog und die Klärung individueller Fragen in einem respektvollen, kollegialen Rahmen. Vor dem Abendessen nutzten viele Teilnehmende die Gelegenheit zu Spaziergängen in der idyllischen Umgebung.

Am Sonntag präsentierte José Ramón Álvarez Orzáez, Geschäftsführer des Spanischen Bundesverbandes, den Tätigkeitsbericht der Jahre 2022 bis 2025 und informierte über aktuelle Projekte der Organisation. Die Maßnahme endete mit einem gemeinsamen Mittagessen, das ein Wochenende voller gegenseitigem Lernen und gestärktem Gemeinschaftsgefühl abschloss.

Während des gesamten Treffens konnten die Seniorinnen und Senioren auch die Freizeitangebote genießen: Gesellschaftsspiele, Kegeln, Bingo, Schwimmen, Wandern und Spaziergänge in der Natur rundeten das Programm ab und boten zahlreiche Gelegenheiten zur aktiven Erholung.

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, 25. Juni 2025