

ANMELDUNG

Vorname: _____

Nachname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Verein: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Alter: _____

KONTAKT

Bitte zurücksenden an:

Bundesverband spanischer sozialer und
kultureller Vereine e.V.

Hindenburgstraße 1
42853 Remscheid



Tel.: + 49 / (0) 2191 – 42 15 31

Fax: + 49 / (0) 2191 – 42 14 32



@: cfma@iree.org

ZUSAMMENFASSUNG

Raum für Begegnung

In diesem Workshop möchten wir einen Raum schaffen, der den vielfältigen Dimensionen des Lebens im Alter sowie dem Lernen und dem Austausch gewidmet ist.

Im Laufe des Tages werden wir grundlegende Themen behandeln, die das Wohlbefinden, die soziale Teilhabe und die Lebensqualität älterer Menschen beeinflussen.

Zunächst werden wir analysieren, wie institutionelle Entscheidungen ein würdiges und aktives Leben im Alter fördern oder erschweren können.

Anschließend richten wir den Fokus auf die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung und gesunder Lebensgewohnheiten. Nach einer wohlverdienten Pause tauchen wir in die kulturelle Welt ein, die den Dialog und den sozialen Wandel fördert.

Wir werden das Wochenende voller Energie und Freude im Rhythmus des Salsa und mit Bewegungsaktivitäten ausklingen lassen, die darauf ausgelegt sind, Spaß zu haben, sich zu bewegen und in einer entspannten Atmosphäre gemeinsam Zeit zu verbringen. Wir hoffen, dass diese Tage bereichernd und inspirierend sein werden und vor allem die Bindungen zwischen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern stärkt.

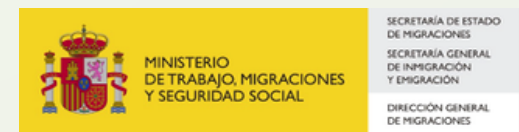
Herzlich willkommen!



Soziokultureller Senior:innenworkshop

24 bis 26 April 2026

Meinerzhagen - Valbert



Anmeldefristen:

Dieses Formular muss bis zum **07. April 2026** im Büro des Bundesverbandes eingereicht werden.

Es steht nur eine begrenzte Anzahl von Plätzen zur Verfügung. Der Bundesverband übernimmt die Kosten für die Unterkunft und die Verpflegung.

PROGRAMM

Freitag, 24 / 04 / 26

18:30 Uhr Ankunft und Zimmernaufteilung

19:00 Uhr Abendessen

20:00 Uhr Freie Zeit

Samstag, 25 / 04 / 26

Frühstück von 08:00 bis 10:00 Uhr

10:15 Uhr Begrüßung und Eröffnung

Antonio Espinosa Segovia

Präsident des Bundesverbandes



10:30 Uhr "Wie sich die Politik auf ältere Menschen auswirkt" – *Dr. José Sánchez Otero, Soziologe*

11:30 Uhr "Ernährung und gesunde Lebensweise bei älteren Menschen" – *Dr. Sánchez*

12:30 Uhr Mittagessen

14:30 Uhr Das Lebenswerk von Gonzalo Celorio – interaktive Präsentation

– *Lena & Hanna vom Bundesverband*

15:30 Uhr "Der brasilianische Dramaturg Augusto Boal und die Form des „Forumtheaters“

– *Dr. Sánchez*

16:30 Uhr Pause

17:00 Uhr Salsa mit Lena vom Bundesverband

18:00 Uhr Abendessen

ab 19:00 Uhr Freie Zeit

PROGRAMM

Sonntag, 26 / 04 / 26

Frühstück von 08:00 bis 10:00 Uhr

10:30 Uhr Körperliche Aktivität:

Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht

– *Claudia Ladino-Schwede*

12:15 Uhr Zusammenfassung der Aktivitäten

12:30 Uhr Mittagessen

14:30 Uhr Ende & Rückfahrt

ANFAHRT



Veranstaltungsort:

Landhotel Nordhelle / Bernstein Hotels

Zum Koppenkopf 3

58540 Meinerzhagen – Valbert

Hinweis:

Von Remscheid fährt ein Bus nach Meinerzhagen, organisiert vom spanischen Bundesverband, Hindenburgstr. 1. Wenn Sie einen Sitzplatz wünschen, melden Sie sich bitte telefonisch an.



Soziokultureller Senior:innenworkshop

24 bis 26 April 2026
Meinerzhagen - Valbert

Hinweis:

Bitte bringen Sie Sportkleidung für die sportlichen Aktivitäten mit. Aus hygienischen Gründen empfehlen wir außerdem, ein Handtuch oder eine Matte mitzubringen, um bei den Übungen den Kontakt mit dem Boden zu vermeiden.