

## 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](mailto:cfma@iree.org)

## ZUSAMMENFASSUNG

### Raum für Begegnung

Dieser Workshop richtet sich speziell an Senioren, die aktiv, informiert und in Kontakt bleiben möchten. Im Laufe des Wochenendes erwartet euch ein abwechslungsreiches Programm, das praktische Informationen, Wellness und Zeit für den persönlichen Austausch miteinander verbindet.

Es werden wichtige Themen wie die Finanzplanung im Ruhestand, Strategien zur Verbesserung der Gesundheit und der Umgang mit innovativen digitalen Tools behandelt. Darüber hinaus gibt es Präsentationen von Partnerorganisationen sowie Angebote für sanfte Bewegungs- und Entspannungsaktivitäten wie Nordic Walking, Schwimmen und Wellnessangebote.

Das Programm bietet auch Momente der Gemeinschaft, Freizeit und Gelegenheiten zum Erfahrungsaustausch in einer angenehmen und bereichernden Atmosphäre.

Ein Wochenende zum Lernen, zur Selbstfürsorge und zum Genießen in guter Gesellschaft.

Herzlich willkommen!



## Soziokultureller Senior:innenworkshop

26 bis 28 Juni 2026

Meinerzhagen - Valbert



### Anmeldefristen:

Dieses Formular muss bis zum **20. Mai 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, 26 / 06 / 26**

18:30 h Ankunft und Zimmeraufteilung

19:00 h Abendessen

20:00 h Freie Zeit

**Samstag, 27 / 06 / 26**

Frühstück von 08:00 bis 10:00 Uhr

**10:15 Uhr** Begrüßung und Eröffnung

Antonio Espinosa Segovia

- *Präsident des Bundesverbandes*

**10:30 Uhr** "Das finanzielle Leben"

- *Dr. José Sánchez Otero, Soziologe*

**11:30 Uhr** Präsentation der Allianz

- *Diego Martinez-Leal*

**12:30 Uhr** Mittagessen

**14:30 Uhr** "Strategische Maßnahmen zur Verbesserung der Gesundheit"

- *Dr. Sánchez Otero*

**15:30 Uhr** VIVESS App - aktuelle Entwicklung

- *Herr Rodríguez Seijas, Spanisches Konsulat*

**16:30 Uhr** Pause

**17:00 Uhr** Zeit zum Schwimmen im Hotel

**18:00 Uhr** Abendessen

ab **19:00 Uhr** Freie Zeit

# PROGRAMM

**Sonntag, 28 / 06 / 26**

Frühstück von 08:00 bis 10:00 Uhr

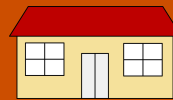
**10:30 Uhr** Körperliche Aktivität: Nordic Walking  
- *Claudia Ladino-Schwede*

**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**

**26 bis 28 Juni 2026  
Meinerzhagen - Valbert**

**Hinweis:**

Bitte bringen Sie Sportkleidung und Schwimmsachen 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.