

Magazine

# gero

## AKTIV

### Agenda

Alle unsere Aktivitäten /  
Toutes nos activités

Seite/page 41

Partnerschaft

**Die Welt noch mal in rosarot**

*Musique et rythmes avec joie*

**Cours de djembé et percussion**

Highlights JIPA 2021

**Digital dabei sein**

**Faire partie du monde digital**



**Nutzen Sie die Vorteile unserer Partner**

*Profitez des avantages de nos partenaires*

# NATIONALEN DAG VUM BAM

Journée Nationale de l'Arbre - Nationaler Tag des Baumes

Faites dès aujourd'hui un don pour planter des arbres au Luxembourg

Spenden Sie noch heute, um Bäume in Luxemburg zu pflanzen

20 € = 1 mètre de haie / 1 Meter Hecke

50 € = 1 fruitier sauvage / 1 Wildobstbaum

100 € = 1 arbre solitaire / 1 Solitärbaum

100 € = 1 arbre fruitier / 1 Obstbäume



Plant  
a tree!

natur&émwelt  
**FONDATION  
HËLLEF FIR D'NATUR**

Fondation Hëllef fir d'Natur de natur&émwelt

CPLULL IBAN LU89 1111 0789 9941 0000

Communication: JNA21

par un don digital

Scannez ce QR Code  
Digicash

Scannen Sie diesen  
Digicash QR-Code



## EDITORIAL

### Liebe Leser\*innen

Chers lecteurs / Chères lectrices

DE

Ein wichtiges Anliegen für GERO ist es, positive Altersbilder zu vermitteln und mit fundierter Information und Sensibilisierung landesweit zu unterstützen. Denn GEROntologie bedeutet nichts anderes als die Wissenschaft des Alterns – und alt werden wir (hoffentlich) alle und zwar in möglichst guter körperlicher und seelischer Verfassung. Unser ganzes Leben ist ein Alterungsprozess. Erfreulicherweise haben wir es dabei ein Stück weit selbst in der Hand, wie wir diese Entwicklung positiv beeinflussen.

Leider beruht die öffentliche Wahrnehmung noch allzu oft auf Stereotypen, die mit der vielfältigen Lebenswelt älterer Menschen, ihren Wünschen und Bedürfnissen nichts zu tun haben. Diesen Aspekt möchten wir beispielhaft in dem Artikel über Partnerschaften und die Initiative „Single-Events“ aufgreifen. Der Wunsch noch einmal den oder die Richtige fürs Leben zu finden und etwas Neues zu wagen, ist an kein Alter gebunden. Im Gegenteil: Es gibt auch jenseits 60+ immer mehr Optionen, wie und wo man leben, sein Umfeld und seine Beziehungen gestalten möchte.

In diesem Sinne wird sich GERO 2022 insbesondere auch den verschiedenen Facetten der Diversität im Alter widmen. Wir freuen uns über Ihre Anregungen!

FR

Une préoccupation importante de GERO est de véhiculer des images positives du vieillissement et de les soutenir par une information et une sensibilisation bien fondées, et ceci à l'échelle nationale. Car GEROntologie signifie la science du vieillissement – et nous vieillissons tous et, espérons-le, dans la meilleure condition physique et mentale possible. Notre vie entière est un processus de vieillissement. Heureusement, nous avons un certain contrôle sur la façon dont nous influençons positivement cette évolution.

Malheureusement, la perception du public est encore trop souvent fondée sur des stéréotypes qui n'ont rien à voir avec le monde de vie diversifié des personnes âgées, avec leurs souhaits et leurs besoins. Nous souhaitons relever cet aspect, à titre d'exemple, dans l'article sur les relations et l'initiative « Single-Events ». Le désir de trouver la femme ou l'homme de sa vie et d'oser encore quelque chose de nouveau n'est lié à aucun âge. Au contraire, même au-delà de 60 ans, il existe de plus en plus de possibilités de choisir son mode de vie et de façonner son environnement et ses relations.

Dans ce sens, en 2022, GERO se consacrera plus particulièrement aux différentes facettes de la diversité. Nous nous réjouissons de vos suggestions !

Foto: © Stephan Porchet



**Vibeke Walter**

Verantwortliche / Responsable geroAKTIV  
GERO – Kompetenzzentrum für den Alter asbl

O Conselho de Administração e a equipa GERO desejam-lhe um Feliz Natal e um próspero Ano Novo.



Petra Vandenbosch

Der Verwaltungsrat und das Team von GERO wünschen Ihnen frohe Weihnachten und ein gutes und gesundes neues Jahr.



Joëlle Erpelding



Nicole Duhr



Danielle Simon

De Conseil d'Administration an d'Ekipp vu GERO wënschen Iech schéi Feierdeeg a vill Gléck a Gesondheet am Neie Joer.



Alain Breyer

Le Conseil d'administration et l'équipe de GERO vous souhaitent un joyeux Noël et une bonne année en bonne santé.



Vibeke Walter



Abigail Menem



Editha Ienei



Jörg Blälinger



Fabio Gaspel



Dr. Martine Hoffmann



Sophie Thomé



Nadine Berchem



Martha Pereira



Claudine Goeres



Nadia Bemtgen

Eis Büroe sinn zou vum  
**24. Dezember 12h00 bis den  
31. Dezember inclus.**  
Nos bureaux sont fermés du  
**24 décembre 12h00 jusqu'au  
31 décembre inclus.**

## INHALT

- 3 Editorial
- 8 Partnerschaft  
**Die Welt noch mal in rosarot**
- 12 Ganzheitliches Gedächtnistraining  
**Geistig fit ein Leben lang**
- 16 *Musique et rythmes avec joie*  
**Cours de djembé et percussion**
- 20 Eng Saach – Eng Geschichte  
**D'Knäppkëscht**
- 22 Neurologe Prof. Dr. Rejko Krüger  
**Es gibt nicht die Parkinson-Krankheit**
- 25 Highlights JIPA 2021  
**Digital dabei sein**  
*Faire partie du monde digital*
- 28 Bee Secure  
**Gängige Betrugsmaschen erkennen**  
*Reconnaître les arnaques courantes*
- 30 Démence / Demenz  
**Les bienfaits de la musique**  
**Musik für mehr Lebensqualität**
- 32 Rätsel / Gewännsplill / jeu-concours
- 40 *Nos lecteurs prennent la plume*  
**Oh, Esch-sur-Sûre**



## Musique et rythmes avec joie Cours de djembé et percussion

# 16

- 34 **Kaart60+**  
*Nutzen Sie die Vorteile / Profitez des avantages*
- 35 **Abonnement**  
*Karte und Magazin / Carte et magazine*
- 36 *Neue Partner / nouveaux partenaires Kaart60+*
- 38 *Kulturpartner / partenaires culturels Kaart 60+*
- 41 **Agenda**
- 52 *Teilnahmebedingungen / Conditions de participation*
- 53 *Anmeldung / inscription*
- 54 *Rätselaufösungen & Impressum*

## Highlights JIPA 2021 Digital dabei sein Faire partie du monde digital

# 25



## partnerDOSSIER

**Ihre Vorteile bei den  
GERO-Partnern /  
 Vos avantages auprès des  
partenaires GERO**



## PARTNERSCHAFT

# Die Welt nochmal in rosarot

*Die Sehnsucht nach der großen Liebe, der Wunsch, den einen Menschen zu finden, der seelenverwandt mit uns durch die Höhen und Tiefen des Lebens geht, sind an kein Alter gebunden. Warum auch? Gefühle altern schließlich nicht und Bedürfnisse nach Nähe, Verbundenheit und körperlicher Zuwendung ebenso wenig.*

DE

Die Idee, nicht allein bleiben zu wollen, zieht sich wie ein universeller roter Faden durch die Menschheitsgeschichte. Die Vorstellung des griechischen Philosophen Platon, „dass wir alle einmal aus zwei Hälften bestanden haben (Frau-Mann, Mann-Mann, Frau-Frau), die auseinandergerissen wurden“ und dass wir „seitdem immer auf der Suche nach der anderen Hälfte sind“\*, begleitet uns bis heute – ganz gleich in welchem Alter und mit welcher sexuellen Orientierung.

Schmetterlinge im Bauch zu haben, die Welt durch eine rosarote Brille zu sehen, Herzklopfen und weiche Knie beim Anblick der geliebten Person zu spüren, wer möchte das nicht erleben? Oder vielleicht

\* Ursula Wagner (2005), „Die Kunst des Alleinseins“, Theseus Verlag

sogar noch einmal und immer wieder? „Verliebtsein inspiriert, gibt Lebensfreude und Hoffnung“, schreibt die Psychologin Ursula Wagner in ihrem Buch „Die Kunst des Alleinseins“: „Das Verliebtsein macht uns alle gleich. Es erwischt junge und alte Menschen, den Weisen genauso wie den Narren.“ Sie gibt gleichzeitig jedoch auch zu bedenken, dass es durchaus möglich ist, sein Leben allein zu gestalten, „dass jemand mit sich und dem Alleinsein, dem Leben ohne Partner, völlig im Reinen ist.“ Stabile, enge Beziehungen zu Freunden und Familie, als sinnvoll und erfüllend erlebte Tätigkeiten, das Gefühl, sozial verbunden zu sein sowie ein liebevoller, fürsorglicher Umgang mit sich selbst, sind dabei aus Sicht der Expertin mindestens ebenso wichtig wie das oft herbeigesehnte Leben zu zweit.

Was aber tun, wenn man dem Alleinsein nicht so viel abgewinnen kann und sich in fortgeschrittenerem Alter doch noch einmal neu orientieren oder binden möchte? Wenn sich die Gelegenheiten der Partnersuche, die es früher gab – am Ausbildungs- oder Arbeitsplatz, im Freundeskreis, beim geselligen Ausgehen oder bei Hobbies – nicht mehr so recht anbieten? Eine Möglichkeit eröffnen zunehmend Internet-Plattformen, wobei jedoch auf seriöse Anbieter geachtet werden sollte.

Portale wie Facebook sind in dieser Hinsicht ungeeignet. Hier ist die Gefahr groß, von Menschen kontaktiert zu werden, die eher materielle, denn ernsthafte Absichten haben könnten. Zudem ist es nicht jedermanns Sache, sich mit persönlichen Details im Netz

zu präsentieren und die andere Person zunächst nur virtuell kennenzulernen. Die klassische Kontaktanzeige ist ebenfalls nicht immer das richtige Mittel zum Zweck. Dort melden sich oftmals die „üblichen Verdächtigen“ und auch hier sind Ernsthaftigkeit und Erfolg nicht immer gegeben.

Wer also lieber den direkten, persönlichen Weg gehen möchte, könnte bei der Initiative „Single-Events“, die von sechs Clubs Seniors (s. Kasten) ins Leben gerufen wurde, gut aufgehoben sein. Neben verschiedenen, überregional stattfindenden Veranstaltungen (Events) ist im Mai 2022 z. B. eine gemeinsame Reise nach Wien geplant. Im Mittelpunkt steht die Idee, alleinstehenden Männern und Frauen 60+ die Möglichkeit zu bieten, neue Menschen kennenzulernen und dabei durchaus auch den Flirt-Faktor ins Spiel kommen zu lassen. Der Bedarf ist auf jeden Fall da, das haben die Verantwortlichen in verschiedenen Einzelgesprächen des öfteren erfahren.

Einsamkeit ist ein großes Thema und besonders die weiblichen Club-Gäste bedauern oft, dass es schwer sei, neue Partnerschaften zu knüpfen. Zumal es kaum Apps oder Internet-Portale gibt, die spezifisch auf die

Bedürfnisse 60+ zugeschnitten seien. „Es gibt bereits viele Freizeit- und Bildungsangebote, die sich an aktive Senioren wenden, entweder auf Gemeindeebene, in den Clubs Seniors oder auch bei GERO. Was dabei fehlt, ist die Möglichkeit, seriöse, neue Partnerschaften zu knüpfen. Dabei schwingen auch die Aspekte Sexualität und der Wunsch nach körperlicher Nähe mit, die in unserer Gesellschaft im Hinblick auf das Alter immer noch viel zu viel tabuisiert werden. Ab 50, 60 gilt man für manche Menschen ja fast schon als asexuell. Für ältere Singles macht dieses Vorurteil die Sache natürlich nicht einfacher“, bemerkt Thomas Zimmer, Leiter des Rümelinger Club Senior „Haus an de Sauerwiesen“, kritisch.

Partnersuche und der Wunsch zweisam statt einsam zu sein, scheinen sowohl Männer als auch Frauen zu beschäftigen. Erstere tun sich allerdings etwas schwerer damit, dies offen zuzugeben oder an entsprechenden Veranstaltungen teilzunehmen. So entsteht hin und wieder ein Frauenüberschuss, der wiederum frustrierend für die Teilnehmerinnen ist. Das Bemühen um eine möglichst gleiche Geschlechterverteilung ist da, aber nicht immer einfach umzusetzen: „Wir überlegen gerade, wie wir unseren Info-Flyer so



Foto: © Rawpixel.com - adobe.stock.com

umgestalten können, dass sich auch Männer davon angesprochen fühlen. Bei den Events achten wir ebenfalls darauf, dass thematisch für jeden und jede etwas dabei ist. Wir sind für jede Rückmeldung dankbar, um das Angebot in Zukunft weiter zu verbessern“, betont Thomas Zimmer und präzisiert: „Wenn sich herausstellt, dass mehr Frauen als Männer angemeldet sind, informieren wir die Teilnehmer\*innen im Vorfeld, um Enttäuschungen und falschen Erwartungen vorzubeugen. In dem Moment läuft die Veranstaltung dann eben im Rahmen unserer Club-Aktivitäten mit dem Fokus auf soziale Kontakte und zwischenmenschlichem Austausch.“

Insgesamt kommen die Events bislang trotzdem gut an und werden als erster Schritt in die richtige Richtung empfunden. Die Partnersuche gestaltet sich aber auch aus anderen Gründen manchmal als schwierig. Tatsache ist, dass man ab einem gewissen Alter oft nicht mehr so flexibel ist, sich auf einen anderen Menschen einzulassen.

Man hat seine Rituale und Gewohnheiten entwickelt, hat konkretere Vorstellungen, spricht, man weiß, was man will bzw. nicht mehr will und genießt das Leben allein vielleicht sogar. „Die Erfahrungen und daraus resultierenden Bedürfnisse sind genauso unterschiedlich wie die Menschen 60+, mit denen wir es zu tun haben“, sagt Thomas Zimmer.

Denn: Das Alter gibt es nicht, es ist vielmehr divers, umfasst verschiedene Generationen und hat viele Facetten. Durch die insgesamt höhere Lebenserwartung eröffnen sich zudem mehr und neue Optionen, dies können Partnerschaften, aber auch Freundschaften sein.

Manchmal braucht es nur ein bisschen Mut und Offenheit, sie zu erkennen und zuzulassen. Auch wenn man vielleicht nicht sofort den Mann/die Frau des Lebens kennenlernt, kann man bei den Single-Events in einem vertrauensvollen Ambiente doch auf jeden Fall Gleichgesinnte treffen. Ganz nach dem Motto: „... well flirtin a Vëlofuere verléiert een net.“

Vibeke Walter



DE

Geplant sind sechs Events pro Halbjahr, die jeweils einen besonderen Schwerpunkt beinhalten und sich von den regelmäßigen Club-Aktivitäten unterscheiden sollen.

Sie richten sich ausdrücklich an Singles, die aufgeschlossen und bereit für neue Kontakte sind. Mitmachen und anmelden kann man sich zu jeder Veranstaltung, unabhängig vom jeweiligen Wohnort.

FR

*Six événements sont prévus par semestre, chacun ayant un thème particulier et étant différent des activités régulières du club. Ils s'adressent expressément aux « singles » qui sont prêt-e-s à nouer de nouveaux contacts.*

*Vous pouvez participer et vous inscrire à n'importe quel événement, quel que soit votre lieu de résidence.*

### Die teilnehmenden Clubs

*les Clubs qui participent :*

- Club Haus an de Sauerwisen
- Club Haus op der Heed
- Club Senior An der Loupescht
- Club Senior Prënzebiërg
- Club Senior Stroossen
- Club Senior Syrdall

### Weitere Informationen

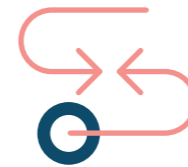
*Informations supplémentaires*

Club Haus an de Sauerwisen ☎ 56 40 40 1  
Club Senior An der Loupescht ☎ 27 55 33 95

FR

## RELATIONS

# Redécouvrir la vie en rose



Le désir de trouver le grand amour, l'âme sœur, la personne qui traversera les hauts et les bas de la vie avec nous, n'est pas une question d'âge. Après tout, les sentiments ne connaissent pas d'âge, ni les besoins de proximité, de connexion et d'affection physique.

Voir le monde avec des lunettes roses, avoir le cœur qui bat et les genoux qui tremblent à la vue de la personne que l'on aime – qui ne voudrait pas re-vivre cela ? « Être amoureux nous inspire, nous donne de la joie de vivre et de l'espoir », écrit la psychologue Urula Wagner dans son livre « L'art d'être seul ». Néanmoins, il est parfaitement possible de vivre sa vie seul-e. Des relations stables et étroites avec les amis et la famille, des activités significatives et épanouissantes, le sentiment d'être socialement connecté-e et une approche attentionnée de soi-même sont tout aussi importants que la vie de couple souvent tant désirée.

Mais que faire si vous n'aimez pas vraiment être seul-e et que vous souhaitez encore entrer dans une nouvelle relation à un âge plus avancé ? Et si les opportunités de trouver un-e partenaire qui existaient auparavant – sur le lieu de travail, dans le cercle d'amis, lors des sorties sociales ou des loisirs – se font plus rares ? Des plateformes Internet offrent de plus en

plus cette possibilité, mais il faut veiller à ce qu'il s'agisse de prestataires réputés. Des portails comme Facebook sont inadaptés à cet égard car le risque est grand d'être contacté par des personnes avec des intentions matérielles plutôt que sérieuses.

Si vous préférez emprunter la voie directe et personnelle, vous serez entre de bonnes mains avec l'initiative « Singles-Events », lancée par six Clubs Seniors (voir encadré). Outre les divers événements organisés à l'échelle nationale, un voyage commun à Vienne est prévu en mai 2022. L'idée centrale est d'offrir aux hommes et aux femmes seul-e-s de plus de 60 ans la possibilité de rencontrer de nouvelles personnes et – pourquoi pas – se livrer à un petit flirt.

La recherche d'un partenaire et le désir d'être à deux occupe les hommes et les femmes. Les premiers, pourtant, ont un peu plus de mal à l'admettre ouvertement ou à participer aux manifestations correspondantes. Il en résulte un surnombre de dames lors de certains événements, ce qui est décevant pour les participantes. Arriver à une répartition des sexes égale n'est pas toujours facile à mettre en œuvre.

Dans l'ensemble, ce type d'événements a été bien accueilli et est considéré comme un premier pas dans la bonne direction. Cependant, la recherche d'un-e partenaire est parfois difficile pour d'autres raisons également. Le fait est qu'à partir d'un certain âge, on n'est souvent plus aussi flexible pour s'engager avec une autre personne.

Même si vous ne rencontrez pas tout de suite l'homme ou la femme de votre vie lors de ces événements, vous pouvez certainement faire connaissance avec des personnes qui partagent les mêmes intérêts dans une ambiance conviviale. Fidèle à la devise : « On n'oublie jamais à flirter ou à faire du vélo. »

## GANZHEITLICHES GEDÄCHTNISTRAINING

# Geistig fit ein Leben lang

„Wo habe ich bloß meine Schlüssel hingelegt? Wann ist der nächste Zahnarzttermin?“ Das Gedächtnis spielt nicht nur älteren Menschen manchmal Streiche und bringt einen schier zur Verzweiflung.

Die gute Nachricht jedoch ist: Unser Gehirn lässt sich trainieren wie ein Muskel und es ist nie zu früh mit dem Training zu beginnen, es ist aber auch nie zu spät.

DE

Das Gehirn ist ein erstaunliches Organ. So ist es möglich, in jedem Alter neue Verbindungen zwischen einzelnen Nervenzellen (Synapsen) zu bilden. Die Fähigkeit des Gehirns, seinen Aufbau und seine Funktionen so zu verändern, dass es optimal auf neue äußerliche Einflüsse und Anforderungen reagieren kann, nennt man Neuroplastizität. Den Gedächtnisverlust kann man sich also regelrecht „abtrainieren“.

Darum sollte man sich in jedem Alter neue Herausforderungen suchen. Jede Veränderung ist ein Ansporn für die grauen Zellen. Besonders wirksam sind ungewohnte, stimulierende Herausforderungen im Alltag, z. B. als Rechtshänder das Haar mit links kämmen oder beim Spaziergehen vom gewohnten Weg abweichen. Vielleicht findet man auch endlich mehr Zeit für ein Hobby, erlernt ein Instrument oder eine neue Sprache. Heute werden in Seniorenclubs vielfältige Programme angeboten. Hier oder auch

in einem Gesangs-, Musik- oder Sportverein sowie in anderen Kursen kommt man in Kontakt mit seinen Mitmenschen. Dies wirkt sich wiederum positiv auf die Leistungen unseres Gehirns aus, denn dieses ist sehr aktiv bei jeder Form von Kommunikation beteiligt bzw. wird davon angeregt.

## Kontakt, Bewegung, Ernährung

Besonders nach anderthalb Jahren Leben mit dem Coronavirus wurde uns bewusst, wie wichtig sozialer Umgang für uns Menschen ist. Wir brauchen den Kontakt mit Gleichgesinnten, aber auch die Herausforderung mit anders Denkenden. Im Austausch mit unseren Mitmenschen trainieren, erhalten und erweitern wir unseren aktiven Wortschatz. Je größer dieser ist, umso länger können wir uns adäquat sprachlich mitteilen. Beim Lesen und Fernsehen trainieren wir dagegen nur den passiven Wortschatz.

Regelmäßige körperliche Aktivität wird häufig vernachlässigt, vor allem bei älteren Menschen mit gesundheitlichen Beschwerden. Eine einfache Formel für ein fittes Gehirn lautet jedoch: Bewegung! Schon durch einfache Koordinationsübungen der Hände und Füße wird die Hirndurchblutung gesteigert: „Darum ist der Einsatz von leichten Bewegungselementen ein Muss bei jedem Gedächtnistraining“, sagt die deutsche Gedächtnistrainerin Dr. Andrea Friese.

Ebenso wichtig ist eine gesunde, ausgewogene Ernährung, sprich hochwertige, nährstoffreiche und leichtverdauliche Kost, d. h. nicht zu viel hochverarbeitete Kohlenhydrate, gesunde Omega3- Fette, Eiweiße, Ballaststoffe, Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine. Nicht zu vergessen: ausreichend Flüssigkeit.

Die Mitglieder vom «Lëtzebuenger Verein fir Gediechnistraining» geben Kurse in unterschiedlichen Bereichen



Foto: © LVGT

Neben all den genannten Ratschlägen braucht der Mensch auch ausreichend Schlaf, um die Sinneseindrücke des Tages zu verarbeiten und zu verankern. Das Gehirn reorganisiert nachts seine Struktur, d. h. neuronale Verbindungen werden gefestigt, andere werden abgebaut.

Mit gezieltem ganzheitlichen Gedächtnistraining – wie es der deutsche Bundesverband für Ganzheitliches Gedächtnistraining e.V. (BVGT) anbietet – können wir unserem Gehirn einen neuen Anstoß geben. Durch unterschiedliche Übungen im Hinblick auf Konzentration und Merkfähigkeit, logisches Denken, Fantasie und Kreativität, Wortfindung, Strukturierung, Wahrnehmung sowie Denkflexibilität werden beide Gehirnhälften sowie alle Sinnesorgane aktiviert. Sowohl das Langzeit- als auch das Kurzzeitgedächtnis werden trainiert. Die Aufgaben haben unterschiedliche Schwierigkeitsgrade, sodass für jeden das Passende dabei ist. Der Mensch soll dabei weder über- noch unterfordert werden.

## An kein Alter gebunden

Dieses Training ist nicht nur für Senioren geeignet, auch Kinder ab 10 Jahren profitieren davon. Schulkinder bekommen die richtigen Merktechniken, wie sie den gelernten Stoff bestens abspeichern und bei Bedarf abrufen können.

Studenten und Berufstätige müssen in der Informationsfülle schnell herausfiltern, was wichtig und unwichtig ist. Gedächtnistraining kann hier die Verarbeitungsgeschwindigkeit des Gehirns verbessern.

Die Trainingseinheiten werden in der Gruppe ohne Stress durchgeführt, jegliche „Schulsituation“ wird

vermieden. Das soziale Miteinander wird gestärkt, es ergeben sich Gespräche und Diskussionen. Das macht nicht nur Spaß, sondern fördert auch die geistige Fitness.

Um solch ein ganzheitliches Gedächtnistraining anbieten zu können, wurden 2012 in Itzig Trainer ausgebildet, die momentan hauptsächlich im Seniorenbereich tätig sind. Die Ausbildung erfolgte durch den Bundesverband für Ganzheitliches Gedächtnistraining e.V. in mehreren Modulen innerhalb eines Jahres. Im Jahr 2016 wurde der „Lëtzebuenger Verein fir Gediechnistraining asbl“ gegründet. 2021 bildete der Verein 9 neue Gedächtnistrainerinnen aus. Die Trainer\*innen müssen sich regelmäßig weiterbilden, um eine Zertifikatsverlängerung zu erhalten. Der Verein hat zur Zeit 17 aktive Mitglieder, die in unterschiedlichen Bereichen tätig sind: Schulkinder, Berufstätige, Freizeitbereich (Tourismus), Pflegeheime sowie in Seniorenclubs.

Für alle Interessierten gilt: „Es gibt kein schlechtes Gedächtnis, sondern nur ein ungeübtes Gedächtnis“. Und dagegen lässt sich auf anregende Weise etwas tun.

Lëtzebuenger Verein  
fir Gediechnistraining (LVGT)

**Bei GERO finden regelmäßig  
Kurse für ganzheitliches  
Gedächtnistraining statt.**

Siehe auch Agenda S. 45

# Le cerveau a besoin de s'entraîner



Vous avez tendance à ne plus retrouver vos clefs, à oublier une date de rendez-vous médical ... Votre mémoire vous laisse souvent en plan. La bonne nouvelle : notre cerveau peut être entraîné, comme un muscle. Il n'est jamais trop tôt pour débuter un entraînement cognitif, mais il n'est jamais trop tard non plus.

Notre cerveau, à n'importe quel âge, crée en permanence de nouvelles connexions entre les cellules nerveuses. On peut l'entraîner tout au long de notre vie. Il reste adaptable : on parle de neuroplasticité. C'est pourquoi il a besoin de nouveauté et de diversité pour renforcer ses capacités. Il n'y a pas de limite d'âge; cela va de l'écolier qui peine à apprendre ses leçons, de l'adulte en milieu professionnel en passant par le senior qui souffre du déclin ou de la détérioration cognitive.

Un bon entraînement cognitif permet de mettre en place des stratégies par le biais d'activités variées s'inscrivant dans une démarche plus globale; l'entraînement isolé de la mémoire (ex. uniquement des mots croisés) n'est qu'une pièce du puzzle. Des exercices variés, qui composent cet entraînement multidimensionnel, visent à stimuler, en dehors de la mémoire, un large éventail des fonctions cognitives comme l'attention, le raisonnement, la structuration, la créativité, la coordination et les perceptions sensorielles.

L'entraînement cognitif nécessite donc la mise en œuvre d'un programme ciblé et adapté aux participants. Celui-ci stimule toutes les fonctions cérébrales; on ne peut pas espérer améliorer la capacité de la mémoire en négligeant celle de l'attention. Le niveau de difficulté des exercices varient afin de ne pas décourager les intéressés. Les véritables boosters de mémoire sont le plaisir, la motivation et la variété de nouvelles activités. Pour la préserver, il faut aussi des stimulations sociales, c'est pour cette raison que les séances se font toujours en groupe.

Outre le fait d'entraîner sa fonction cérébrale par des exercices cognitifs, il est conseillé de suivre aussi une bonne hygiène de vie :

- veiller à un bon rythme de sommeil
- miser sur une alimentation saine, variée, riche en fibres, en antioxydants et bonnes graisses
- pratiquer une activité physique régulière.

En 2012, GERO (anciennement RBS) a formé des « spécialistes » en entraînement de la mémoire. Actuellement l'« Association Lëtzebuerger Veräin fir Gediechnistraining asbl » (LVGT), fondé en 2016, regroupe 17 membres actifs exerçant dans le milieu scolaire et professionnel ainsi que dans les Clubs Seniors.

Utile à savoir : Une mauvaise mémoire n'existe pas, il n'y a que des mémoires non entraînées !

## Übung Excercice

### Welches Sprichwort verbirgt sich hier? Quelle citation se cache ci-dessous ?

ZWAR	DIE	ZEIT,	GESAGT.
SCHUF	VON	ABER	NICHTS
GOTT	EILE	HAT	ER

#### SYNONYME ODER UMSCHREIBUNGEN FÜR DAS WORT ZEIT

LAUGENBICK RAUDE TOMMEN DIEOPER HASPE PANNES AUFVERL REITZAUM 

TUE	TEMPS	VERITÉ,
L'ERREUR	LE	LA
ET	FAIT	VIVRE

#### SYNONYMES OU PARAPHRASES POUR LE MOT TEMPS

TANTINS ÉRUDE TOMMEN DIEOPER HASPE QUEPOE CLEYC EMOTÉ 

Die Auflösung finden Sie im nächsten  
Magazin geroAKTIV!

La solution sera publiée dans le prochain  
magazine geroAKTIV!



## MUSIQUE ET RYTHMES AVEC JOIE

# Cours de djembé et percussion

*Le besoin et la volonté de faire de la musique sont présents dans toutes les cultures à travers le monde. Cela est vrai au Grand-Duché naturellement et, pour les bénéficiaires ou membres d'un Club Senior, cela ne pourrait pas être différent.*

*Ainsi, par exemple, le Club Senior EIST HEEM de Berchem offre depuis quelque temps déjà des cours de djembé : un mélange entre jouer d'un instrument et chanter des chansons traditionnelles ou connues par le grand public et qui ont des origines diverses.*



bolismes culturels et/ou festifs. Il peut naturellement être pratiqué par tous les âges, origines, ethnies et cultures.

Les cours (ateliers de percussion) permettent non seulement de découvrir l'instrument du djembé, mais aussi d'autres instruments de musique qui donnent l'occasion à l'esprit des participants de s'ouvrir au monde fascinant de la musique africaine et de découvrir en même temps le répertoire musical et culturel de l'Afrique de l'Ouest et de l'Est, du Luxembourg, de l'Europe, du Brésil et du monde.

Masabo Sizimwe, musicien, compositeur et membre de l'asbl Together As One est le dirigeant actuel du groupe à Berchem. Un sympathique jeune homme, originaire de la Tanzanie et qui parle différentes langues africaines, l'anglais, le français et le luxembourgeois aussi. Quelques-unes des chansons répétées pendant les ateliers djembé sont des mélodies et textes composés et enregistrés par Masabo lui-même, ce qui bien sûr donne une touche d'originalité particulière.

« Jim » Evangelista raconte comment est née l'idée de ce projet. « En fait, dans mon ancien travail, toujours en tant qu'éducateur et aussi avec des seniors,



Participer avec plaisir et joie aux cours de djembé

l'atelier de djembé me fascinait par son succès, son côté ludique et joyeux, ses aspects intergénérationnels, culturels et musicaux. Alors, il y a cinq ans au Club Senior Eist Heem, en faisant un recensement avec quelques membres qui faisaient du solfège, connaissaient ou jouaient d'un instrument et souhaitaient faire de la musique, l'idée de base du projet est née : chanter, jouer d'un instrument, apprendre des rythmes faciles, avec joie et en toute convivialité, toujours partant du principe : avec les participants et pour les participants ! »

Les personnes les plus aptes et qualifiées à répondre à la question de l'ambiance du groupe, ce sont justement les participant-e-s mêmes : « Dès mon plus jeune âge, j'ai improvisé des rimes sur des mélodies. Le cours de djembé, c'est bien plus que de simplement battre le rythme : on apprend différentes méthodes de jouer, on écoute et on essaie quel instrument convient le mieux à la chanson et au djembé. On fait connaissance avec différentes cultures, et surtout on s'amuse ! », raconte J. Marie-Jo. « Pour moi, le cours de djembé ne consiste pas seulement à jouer des rythmes, à chanter des chansons internationales et africaines, mais aussi à se faire de nouveaux amis, s'amuser, rire et rester ensemble », nous confie C.Pia.

Masabo souligne que c'est avec grand plaisir qu'il vient au club pour faire de la musique avec Jim et les participant-e-s. « Vous savez, sans exagérer et c'est la simple vérité, partager un peu de ma culture et de l'historicité de mes origines ici en Europe avec et pour des Européens, c'est la concrétisation d'un rêve d'enfance. Très honnêtement, parlant de tous les groupes où j'enseigne la musique, ce groupe à Berchem est mon préféré et aussi le plus motivé et engagé. Notre devise, c'est : Hakuna Matata ! La bonne humeur et la convivialité sont omniprésentes. »

Selon Jim, ce projet est un vrai coup de chance : « C'est d'une part notre passion pour la musique et les rythmes, et d'autre part les intéressé-e-s qui ont eu la possibilité de se rencontrer ainsi au Club Senior à Berchem. Les idées fluent et notre échange est très riche, nous faisons aussi beaucoup attention à ce que les cours soient adaptés à tout le monde. En tant que copilote, pendant les cours même, je suis présent et lui donne un coup de main avec les explications, traductions et ainsi de suite. Lorsqu'il ne peut pas assurer un cours, je l'anime à la place de Masabo. »

Ce projet musical est très polyvalent et dynamique. Depuis sa création, il y a déjà eu plusieurs collabora-

FR



Donneschdes owes si mir prett  
An trommelen esou wéi de Masabo et gären hätt.  
Mir trommelen, sangen a schnësse vill  
An hu vill Spaass bei deem ganze Spill.

Annette (participante du groupe djembé)

## Le djembé aux Clubs Seniors

- **Club Senior Eist Heem Berchem :**  
Projet djembé avec Masabo Sizimwe,  
jeudi soir,  
informations au ☎ 36 92 32-499
- **Club Senior Syrdall Sandweiler :**  
Projet Djamo Djamo, avec la Fondation  
EME – mieux vivre ensemble grâce à la  
musique,  
avec Robert Bodja, au centre  
culturel à Sandweiler,  
informations au ☎ 26 35 25 45
- **Club Haus am Becheler Bereldange :**  
Projet djembé avec Robert Bodja,  
mardi soir pour les avancé-e-s et jeudi  
soir pour les débutant-e-s,  
informations au ☎ 33 40 10-1
- **Club Senior Muselheem, Wasserbillig :**  
trois séances avec Ababacar Yambou,  
fin de l'année,  
informations au ☎ 27 55 36 60
- **Club Haus Op der Heed, Hupperdange :**  
Cours de djembé avec Sada Diagne,  
chaque mercredi soir au centre culturel  
« A Schraupen » à Bockholtz,  
informations au ☎ 99 82 36

tions avec différents services et publics. La maison relais de Berchem, le « Generatiounsgaart » à Beaufort et différents Clubs Seniors n'en sont que quelques exemples.

Récemment, Masabo a composé une chanson en luxembourgeois qui parle d'amour. Cette chanson très chouette a déjà été enregistrée, par lui et son groupe de musique, dans un grand studio à Paris.

Enregistrer un CD bien éclectique avec 18 chansons au moins, confectionner des instruments à l'aide de matériaux recyclés, élaborer un cours de djembé avec CD et une farde où toutes les chansons du répertoire seront présentes, créer un groupe de chorale afin de revaloriser et donner un visage plus moderne aux grandes chansons populaires luxembourgeoises ne sont que quelques idées présentes dans les futurs projets.

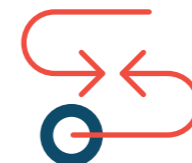
Alors, comme Fernand Wark, musicien, chanteur et acteur luxembourgeois, l'a toujours dit : « Alors venez, jouez, chantez et riez aussi avec! »

Petra Vandenbosch / Jim Evangelista

DE

MUSIK MACHT FREUDE UND FREUNDE

## Djembé- und Percussionkurse



Musik spielt in allen Kulturen der Welt eine wichtige Rolle und verbindet Menschen auch über sprachliche Grenzen hinweg. Der Club Senior Eist Heem in Berchem hat diese Idee aufgegriffen und bietet seit einiger Zeit Djembé- und Percussionkurse an: eine Kombination aus dem Spielen eines Instruments und dem Singen traditioneller Lieder verschiedener Herkunft.

Die Djembé ist ein faszinierendes afrikanisches Instrument, das zweihändig gespielt wird, das Rhythmusgefühl verbessert sowie Motorik und Konzentration fördert. Es stammt aus Westafrika und ist vor allem in Guinea, Mali, Burkina Faso, Senegal, Gambia und der Elfenbeinküste bekannt. Je nach Herkunft oder Region variiert die Djembé in Größe und Farbe und steht daher für verschiedene kulturelle und/oder festliche Symbole. Es kann unabhängig von Alter, Herkunft, ethnischer Zugehörigkeit und Kultur gespielt werden.

In den Percussion-Workshops in Berchem wird nicht nur das Instrument Djembé vorgestellt, sondern es kommen auch andere Musikinstrumente zum Einsatz. Die Teilnehmer\*innen haben so die Möglichkeit, die abwechslungsreiche Welt der afrikanischen Musik sowie auch das musikalische und kulturelle Repertoire anderer Länder zu entdecken.

Masabo Sizimwe, Musiker, Komponist und Mitglied der Vereinigung „Together As One“, ist der aktuelle Leiter der Gruppe. Ursprünglich aus Tansania stam-

mend, spricht er verschiedene afrikanische Sprachen sowie Englisch, Französisch und Luxemburgisch. Er sorgt mit seiner freundlichen, aufgeschlossenen Art stets für gute Stimmung. Einige der Lieder, die während der Djembe-Workshops geprobt werden, sind eigens von ihm komponierte und aufgenommene Melodien und Texte, was den musikalischen Treffen natürlich eine ganz besonders persönliche Note verleiht.

Sozialpädagoge Jim Evangelista (*oben im Bild*) erzählt, wie die Idee zu diesem Projekt zustande kam: „In meiner bisherigen Arbeit, auch damals schon mit Senioren, faszinierte mich der Djembe-Workshop durch seine spielerische und fröhliche Seite, seine generationsübergreifenden, kulturellen und musikalischen Aspekte. So entstand vor fünf Jahren im Club Senior Eist Heem nach Rücksprache mit einigen Mitgliedern, die bereits musikalisch aktiv waren, die Grundidee: gemeinsam singen, ein Instrument spielen, leichte Rhythmen lernen, mit Freude und in freundschaftlicher Atmosphäre zusammen sein, immer nach dem Prinzip: Mit den Teilnehmern und für die Teilnehmer!“

Masabo betont, dass er sehr gerne in den Club kommt. Für ihn ist es die Verwirklichung eines Kindheitstraums, seine Kultur und Geschichte mit anderen zu teilen. Umso größer ist seine Freude darüber, dass die Initiative so gut ankommt: „Die Gruppe in Berchem ist sehr motiviert und engagiert. Unser Motto lautet nicht umsonst: Hakuna Matata!“



ENG SAACH – ENG GESCHICHT

# D'Knäppkëscht



Well ech menge Kanner a Kandskanner net allerhand Onnëtzes hannerloosse wollt, hunn ech mech un d'Raume ginn. Dobäi ass mer eng bleche Këscht an d'Hänn gefall mat dem Bild vun der Kinnigin Fabiola vir drop. An der Këscht wore lauter faarweg Knäpp vun alle Gréissten. Beim Bestaune vun dese faarwegen „Dénger“ si mer no an no allerhand Erënnerunge komm.

LU

Nom Krich hu mir missen aus onser komfortabler Wunneng eraus, well e gudder Patriot se fir sech beusprocht huet. Mir, meng Elteren, mäi séchs Joer jéngere Brudder an ech, sinn dunn an eng kleng Wunneng aquartéiert ginn. Déi Wunneng, um zweete Stack vun enger schéiner Villa geleeën, huet aus zwee Raim bestanen: en Zëmmer an eng Minikichen, déi virdrun als Zëmmer fir d'Personal virgesi wor. Dora wor eng Heizung, déi mir awer net benotzen duerften, e Lavabo an e Kamäinlach, woura mäi Papp dunn d'Päif vun der Kachmaschinn gestach huet. Meng Mamm huet sech vill misse ploen, fir do en lessen ze maachen an och am Summer huet e Feier an der Kachmaschinn gebrannt.

Um zweete Stack wor keng Toilette. Mir haten e Potti, dee mäi Papp all Dag zwee Stäck erof, ënnen an déi Toilette ausschëdde gong. Gebuet huet meng Mamm ons an enger Bittchen. Dofir huet si am Biz d'Waasser gekacht. Dat wor es also net allze vill.

Dat anert Zëmmer wor grouss (och ouni Heizung natierlech). Dora stoungen zwee Kleederschief, e Kannapee fir mech, e Kannerbettche fir mäi Brudder an en duebelt Elterebett mat zwee Nuetsdëscher.

Et versteet ee vum selwen, datt an deenen zwee Zëmmer nëmmen dat Néidegst Plaz hat a keng Plaz fir Spillsaachen do wor.

Wat spille Kanner ouni Spillsaachen? Haut ka kee Kand méi sech dat virstellen.

Meng Mamm wor eng gutt Néiesch, déi all Knäpp vun ofgedroenem Gezei versuergt huet. „Et weess ee jo net, wéini een se gebrauchte kann.“ Esou wor eng schéi Knäppsammlung vun alle Faarwen a Gréissten entstanen. Hei an do, owes, wann den Dësch fräi wor, hunn ech déi Këscht duerfen huelen an hu mat de Knäpp Schoul gespilt. Ech hunn zwee där selwechter Knäpp zwee an zwee an d'Rei gesat, den Allerschéinsten an Déckste wor d'Joffer. Dann hunn d'Schüler hir Lektioen opgesot, si sinn natierlech och vernannt ginn a hu missen als Strof an d'Knäppkëscht zeréckgoen.

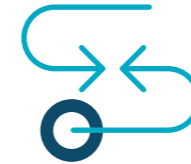
Wéi mäi Brudder zwee Joer hat, hu mir zesummen Zuch gespilt. Mir hunn zwee Still ëmgedréit zesumme gestallt an ons dora gesat. Mäi Brudder wor de Chauffeur, hien huet gerenkt, – an ech suutz hannendrun an hu gepaff. Dann ass den Zuch gefuer. Dat Gefier huet d'Plaz vun der ganzer Kichen ageholl.

Dir kënnt iech virstellen, datt et fir meng Elteren net ëmmer erhuellesam wor, sech dobäi opzehalen an hiren Aarbechten nozegen. Si hunn sech ageriicht esou gutt ewéi et gong, a mir sinn awer grouss an esouguer al ginn.

Irmine Grégoire

FR

## La boîte à boutons



Comme je ne voulais pas laisser à mes enfants toutes sortes de choses inutiles, je me suis mise à ranger mes affaires et je suis tombée sur une boîte métallique avec la photo de la reine Fabiola au couvercle et des boutons colorés de toutes tailles à l'intérieur. Elle m'a rappelé de nombreux souvenirs.

Après la guerre, nous avons dû quitter notre domicile confortable car un bon patriote l'avait réclamé pour lui-même. Mes parents, mon frère cadet et moi avons été relogés dans un petit appartement au deuxième étage d'une belle villa. Il y avait deux pièces, dont une toute petite cuisine. Il n'y avait pas de toilettes, mon père devait donc descendre le pot de chambre deux fois par jour. L'autre pièce était grande, sans chauffage, avec deux armoires, un canapé pour moi, un petit lit pour mon frère et un lit double pour mes parents. Il n'y avait de la place que pour l'essentiel et pas pour des jouets.

Comment les enfants jouaient-ils sans jouets ? C'est inimaginable aujourd'hui.

Ma mère était une bonne couturière et puisqu'elle récupérait tous les boutons des vêtements usés, elle avait une belle collection de toutes les couleurs et tailles. Parfois, le soir, j'avais le droit de prendre la boîte pour jouer « à l'école ». Je mettais des boutons identiques deux par deux en rangées et le plus beau et le plus grand représentait la maîtresse. Les élèves ont récité leurs leçons, ont été réprimandés, bien sûr, et même renvoyés à la boîte en guise de punition.

Quand mon frère avait deux ans, nous jouions au train sur deux chaises renversées. Il faisait le conducteur, j'étais assise à l'arrière et sifflais. Le bruit n'était pas facile à supporter pour nos parents, mais ils l'ont toléré au mieux et nous avons continué à grandir et même à vieillir.



LU

## Maacht och Dir mat!

Et ginn Objeten, déi eis d'ganz Liewe laang begleeden, well si vu grousser emotionale Wäert fir eis sinn an eis un Episoden aus eiser Vergaangenheet erënneren. Baséiert op dës Iddi hu mir déi heite Serie „Eng Saach, eng Geschicht“ lançéiert.

Mir freeën eis iwwer all Contributioun. Är Texter kënnen op Lëtzebuergesch, Däitsch oder Franséisch sinn. Mir publizéieren se hei an der Zeitung oder op eisem Site [www.memories.lu](http://www.memories.lu). Wann den Interessi grouss ass, ass och geplangt, e Buch draus ze maachen.

FR

## À vos plumes!

Il y a des objets qui, à cause de leur valeur sentimentale, nous accompagnent tout au long de notre vie et nous rappellent des épisodes de notre passé. C'est sur la base de ce concept que nous avons lancé la série « un objet – une histoire » pour laquelle nous vous encourageons à participer.

Vos textes peuvent être en français, luxembourgeois ou allemand. Ils seront publiés dans ce magazine ou sur notre site [www.memories.lu](http://www.memories.lu). Si le projet rencontre un vif intérêt, nous projetons d'en faire un livre.

☎ 36 04 78-40  
[info@gero.lu](mailto:info@gero.lu)

**GERO – Kompetenzzentrum fir den Alter**  
 ENG SAACH – ENG GESCHICHT  
 B.P. 32 – L-5801 Hesperange

# Es gibt nicht die Parkinson-Krankheit



Der Neurologe Prof. Dr. Rejko Krüger, Koordinator des Nationalen Kompetenzzentrums für Parkinson (*National Centre for Excellence in Research on Parkinson's Disease – NCER-PD*) begleitet Betroffene und ist mit einem multidisziplinären Team an der Erforschung neuer Behandlungsmethoden beteiligt.

Die Diagnose Parkinson muss nicht bedeuten, kein normales Leben mehr führen zu können. Voraussetzung dafür sind jedoch u. a. richtige und rechtzeitige Therapien, die den verschiedenen Ausprägungen und Stadien der Krankheit Rechnung tragen.

Interview: Vibeke Walter

DE

## Welche neuen Erkenntnisse gibt es hinsichtlich der Parkinson-Krankheit?

Die Wahrnehmung der Parkinson-Krankheit hat sich in den letzten Jahren verändert. Neben der klassischen Bewegungsstörung – bedingt durch das vorschnelle Altern von Nervenzellen – mit den bekannten Anzeichen von Verlangsamung und Zittern, rücken zunehmend auch nicht-motorische Symptome in den Fokus: fehlender Geruchssinn, Depressionen, Schweißsekretions-, Verdauungs- oder Temperaturregulationsstörungen. Diese können der Krankheit zum Teil über viele Jahre vorausgehen und u.U. ein erstes Anzeichen dafür sein.

## In Luxemburg wird sehr intensiv zum Thema Parkinson geforscht. Wo liegen die Schwerpunkte?

Ein wichtiger Baustein war zunächst die Schaffung des *NCER-PD*, in dem seit 2015 verschiedene Institutionen zusammenarbeiten, neben dem *Luxembourg Centre for Systems Biomedicine* der Uni Luxemburg das *Luxembourg Institute of Health*, das *Centre Hospitalier Luxembourg*, das *Laboratoire national de Santé* und die Luxemburger Biobank. Dank dieser breitgefächerten Forschung stoßen wir zunehmend auch international auf Anerkennung: So sind wir z. B. in intensivem Kontakt mit der Michael J. Fox Stiftung (*gegründet von dem gleichnamigen, an Parkinson erkrankten US-Schauspieler, Anm.d.Red.*).

Im Mittelpunkt unserer Forschung stehen die Patient\*innen, d.h. wir sind in engem Austausch mit den Betroffenen, begleiten und beobachten sie über viele Jahre hinweg. Wir wissen inzwischen: Es gibt nicht *die* Parkinson-Krankheit, sondern viele verschiedene Untergruppen, die teilweise eigene Kriterien aufweisen. Daher forschen wir nach besseren Diagnose- und Abgrenzungsmöglichkeiten, z. B. durch bestimmte Biomarker im Blut oder genetische Ursachen der Krankheit, um daraufhin gezieltere Behandlungen anbieten zu können. Momentan lassen

sich rund 10 % aller Fälle in Luxemburg mit einer genetischen Mutation erklären. Es gibt vielversprechende wissenschaftliche Ansätze, solche Gruppen genauer zu definieren, um dann bestimmte defekte Bausteine wieder korrigieren zu können.

## Seit 2015 läuft beim NCER-PD eine klinische Beobachtungsstudie, an der mehr als 1.600 Probanden teilnehmen, die Hälfte davon mit Parkinson. Inzwischen gibt es eine zweite Studiengruppe, Was hat es damit auf sich?

In der ersten Studie geht es u.a. vor allem darum, neue Wege für eine frühere Diagnose und bessere Behandlungen zu finden. Wir möchten jedoch zudem verstehen, was die konkreten Ursachen der Parkinson-Krankheit sein könnten. Es hat sich z. B. gezeigt, dass REM-Schlaf-Verhaltensstörungen, sprich ein sehr intensives Ausleben von Träumen mit Rufen und ausladenden Bewegungen im Schlaf sehr charakteristische Vorzeichen sein können. So entwickeln 80 % der davon Betroffenen über Jahre hinweg tatsächlich Parkinson. Menschen, die ein solches Risiko in sich tragen, möchten wir zu der neuen Studie einladen, um vorbeugend, z. B. durch die Vergabe der richtigen Medikamente, aktiv werden zu können.

## Gibt es Medikamente, die Parkinson heilen können?

Das chronische Voranschreiten der Krankheit kann momentan leider noch nicht aufgehalten werden. Es stehen jedoch hervorragende Medikamente zur Verfügung, um die Symptome zu lindern. In dieser Hinsicht wurden bereits viele Fortschritte gemacht. Aktuell testen wir eine neuartige Verabreichungsmethode in Form einer Minipumpe, die über eine Art Schiene an den Zähnen angebracht wird. Durch sie kann das Medikament Levodopa, das den Dopaminspiegel im Gehirn wiederherstellt und die typischen Parkinson-Symptome kontrolliert, kontinuierlicher verabreicht werden. Der weltweit erste Patient wurde bei uns in Luxemburg in diese internationale, klinische Studie eingeschlossen und zeigt sich bislang schon sehr zufrieden.

## Warum ist die Früherkennung so schwierig?

Das liegt daran, dass es nicht eine einzige sichere Untersuchungsmethode gibt, sondern es müssen

verschiedene Symptome vom Neurologen abgeklärt werden: die Steifigkeit der Muskeln, Zittern, Schlaf- oder Riechstörungen, Koordinations- oder Gleichgewichtsprobleme oder veränderte Schrift. Es müssen viele Puzzesteine zusammengetragen werden, und bis zur richtigen Diagnose kann es manchmal bis zu drei Jahre dauern. Daher ist es uns wichtig, das Bewusstsein für die Krankheit zu schärfen. Im Rahmen des integrierten Versorgungsnetzwerks ParkinsonNet werden nach und nach viele verschiedene Berufsgruppen für die Behandlung dieser Krankheit ausgebildet. Immerhin sind bis zu 19 verschiedene Gesundheitsberufe in die optimale Betreuung von Menschen mit Parkinson involviert.

## Gibt es Präventionsmöglichkeiten?

Zunächst gelten die allgemeinen Maßnahmen zur Gesundheitsförderung: ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung, Verzicht auf Nikotin und Alkohol. So lassen sich z. B. Demenzerkrankungen erwiesenermaßen zu rund 30 % damit verhindern.

## Was ist Parkinson?

Erstmals erwähnt wurde die Krankheit 1817 vom englischen Arzt James Parkinson in der Monographie „*An Essay on the Shaking Palsy*“ (Eine Abhandlung über die Schüttellähmung).

Parkinson ist eine Erkrankung des Nervensystems, die mit dem frühzeitigen Altern und Absterben von Nervenzellen (Neuronen) einhergeht. Betroffen ist vor allem die „Substantia nigra“, eine dunkel gefärbte Struktur im mittleren Bereich des Gehirns.

Sie enthält Nervenzellen, die den Botenstoff Dopamin produzieren und weitergeben. Wenn diese Nervenzellen absterben, gerät u.a. die Koordination der Bewegungen aus dem Gleichgewicht, Motorik und Mimik gestört.

## Weitere Informationen:

[www.parkinson.lu](http://www.parkinson.lu)  
[www.parkinsonnet.lu](http://www.parkinsonnet.lu)

Das „Centre Parkinson – La Tulipe“ in Leudelingen steht als Begegnungs- und Beratungszentrum zur Verfügung.

☎ 23 69 84 51

FR

## La maladie de Parkinson

### La recherche avance



Bei Parkinson ist es besonders wichtig, nach der Diagnosestellung möglichst aktiv und weiterhin beweglich zu bleiben, dazu zählt z. B. auch, falschen Bewegungsmustern etwa durch Krankengymnastik gezielt vorzubeugen. Daher arbeiten wir eng mit Ergo- oder Physiotherapeut\*innen zusammen. Meiner Erfahrung nach machen Tabletten 50 % einer erfolgreichen Behandlung aus, der Rest erfolgt maßgeblich über Bewegung und Aktivitäten. Diese helfen dabei, dass die Symptome in den meisten Fällen über eine lange Zeit nicht sichtbar werden: Die allerwenigsten Parkinson-Patient\*innen landen zwangsläufig im Rollstuhl.

#### Wie lässt es sich mit der Diagnose leben?

Besonders in den ersten Jahren ist die Krankheit sehr gut behandelbar. Wichtig ist, dass die Therapien rechtzeitig und Schritt für Schritt optimal aufeinander abgestimmt erfolgen. Wir haben auch gute, wissenschaftlich belegte Erfahrungen mit Gehirnschrittmachern gemacht, die im späteren Krankheitsstadium zu einer deutlichen Verbesserung der Lebensqualität führen, indem sie zu einer gewissen Stabilität und Gleichmäßigkeit der Beweglichkeit beitragen. Es ist zudem ratsam, sich richtig zu informieren. Gerade im Internet finden sich viele irreführende Angaben. In der allgemeinen Wahrnehmung treten zudem meist nur die extremen Fälle in Erscheinung oder Parkinson wird mit anderen Erkrankungen verwechselt. Ich kenne Patient\*innen, die lange Zeit sehr gut zurechtkommen und z. B. wie gewohnt weiterarbeiten. Es ist uns ein großes Anliegen, Betroffene und ihr Umfeld dahingehend zu unterstützen, dass sie möglichst wenig in ihrem Alltag eingeschränkt sind. Parkinson bedeutet nicht, dass man sich komplett aus dem Leben zurückziehen muss.

**Am 25. Februar 2022**  
hält Prof Krüger einen Vortrag  
zum Thema:  
„Gut leben mit Parkinson“.

Weitere Infos auf S. 45

#### Plus d'informations :

[www.parkinson.lu](http://www.parkinson.lu)  
[www.parkinsonnet.lu](http://www.parkinsonnet.lu)

La maladie de Parkinson est une maladie du système nerveux associée au vieillissement et à la mort prématurée des cellules nerveuses (neurones). Le diagnostic ne signifie pas nécessairement que l'on ne peut plus mener une vie normale. Cependant, des thérapies adaptées aux différents stades de la maladie sont primordiales pour lutter contre cette maladie dégénérative. Le professeur Rejko Krüger, neurologue et coordinateur du Centre national d'excellence pour la recherche sur la maladie de Parkinson (NCER-PD) au Luxembourg, accompagne les personnes concernées depuis de nombreuses années et participe avec une équipe multidisciplinaire d'experts à la recherche de nouvelles méthodes de traitement.

L'expérience montre qu'il n'y a pas qu'une seule forme de la maladie de Parkinson, mais de nombreux sous-groupes différents avec leurs propres critères. En ce qui concerne la prévention, les mesures générales de santé s'appliquent : alimentation équilibrée, exercice physique régulier, abstinence de nicotine et d'alcool. Après le diagnostic de la maladie de Parkinson, il est particulièrement important de rester aussi actif et mobile que possible et de s'informer de manière fiable et correcte. Le Prof. Krüger et son équipe visent à soutenir les personnes concernées et leur entourage afin que l'exécution de leurs activités quotidiennes soit maintenue au maximum.

## Digital dabei sein

Anlässlich des Internationalen Tages der älteren Menschen stellten am 1. Oktober 16 Vereinigungen ihre Dienstleistungen und Produkte vor. Organisiert von GERO und auf Initiative des Familienministeriums, wandte sich diese Veranstaltung an all diejenigen, die sich über die vielfältigen Möglichkeiten der digitalen Welt informieren und beraten lassen wollten. Wir stellen Ihnen hier einige Highlights vor.

DE

#### CFL Mobile: Fingerleicht reisen

Alle, die gerne unterwegs sind, machen sich mit dieser neuen App das (Reise-)Leben viel einfacher. Startpunkt eingeben, Zieladresse wählen, ganz gleich ob im In- oder Ausland, und schon zeigt die App Ihnen die besten Verbindungen an, mit Echtzeitinformationen über mögliche Abweichungen oder Umleitungen. Auf einer Karte sehen Sie klar und deutlich die Streckenführung samt Haltestellen. Auf Wunsch können Sie sich durch personalisierbare Benachrichtigungen gezielt über Störungen auf ausgewählten Strecken und Zeiträumen informieren lassen. Sie erhalten also nur die Informationen, die Sie wirklich brauchen und wünschen. Häufige Verbindungen können Sie als „Favoriten“ abspeichern, in den Kalender Ihres Smartphones übertragen und an andere Reisende weiterschicken.

Wenn Sie Ihre Reise geplant haben, können Sie auch gleich über die App Ihr Zugticket kaufen. Dies gilt sowohl für nationale Fahrten in der ersten Klasse sowie für grenzüberschreitende Verbindungen. Zum Ticketkauf genügt eine einmalige Registrierung. Weitere Informationen auf [www.cfl.lu](http://www.cfl.lu).



Foto: © Alain Brever

#### Esante.lu:

##### Das DSP – zu Gunsten Ihrer Gesundheit

Das DSP („Dossier de soins partagé“) zentralisiert Ihre Gesundheitsdaten in Ihrer persönlichen und gesicherten elektronischen Gesundheitsakte, die Ihrer direkten Kontrolle untersteht und die Sie jederzeit schließen und wieder öffnen können. Ihren ersten Zugang müssen Sie auf der Webseite [www.esante.lu](http://www.esante.lu) aktivieren.

Zugang dazu haben nur Sie selbst und die Ärzte, denen Sie Zugang gewährt haben. Die darin enthaltenen Informationen geben einen klaren Überblick über Ihren Gesundheitszustand und ermöglichen somit dem medizinischen Personal, Ihre Behandlung effizient zu begleiten und zu koordinieren.

Hierzu gehören Berichte über Arztbesuche und Krankenhausaufenthalte, Labor- und Untersuchungsergebnisse sowie ärztliche Verschreibungen.

#### Propaganda.guide:

##### Information von Manipulation trennen

Das Internet ist eine unerschöpfliche Quelle an Informationen und viele von uns nutzen diese häufig. Eine kritische Haltung gegenüber möglichen unseriösen Nachrichten sollte man dabei immer beibehalten, denn nicht alles, was wir an Text-, Bild- oder Videomaterial im Internet finden, ist vertrauenswürdig.



Das „Zentrum für politisch Bildung“, eine parteiunabhängige Stiftung, sensibilisiert im Hinblick auf gesellschaftliche Herausforderungen und bietet eine Fülle an Informationsmaterial auf [www.zpb.lu](http://www.zpb.lu). Die neue Website **Propaganda.guide** hilft Information von Manipulation zu trennen.

Auf der Website [www.filterbubble.lu](http://www.filterbubble.lu) können Sie zudem in einem interaktiven Test herausfinden, wie tief Sie in Ihrer eigenen Informations-Filterblase stecken.

### Respect.lu: Dialog statt Hass

„Hate Speech“, also Hassrede, stellt ein wachsendes Problem unserer Gesellschaft dar. Die Vielfalt an virtuellen Plattformen und Themen in sozialen und traditionellen Medien lädt Internetnutzer\*innen ein, sich an öffentlichen Debatten zu beteiligen und ihre Meinung zu äußern. Dies ist durchaus eine begrüßenswerte Entwicklung. Wichtig ist jedoch, dass diese Debatten im legalen Rahmen stattfinden. Bei „Hate Speech“ ist dies nicht der Fall.

Im Programm „Dialog statt Hass“ bearbeiten im Internet auffällig gewordene Nutzer\*innen zusammen mit den Mitarbeitenden von respect.lu die Themen Meinungsfreiheit, Diskurskompetenz, Deliktverarbeitung, Medienkompetenz, Diskriminierung und Perspektivenwechsel ([www.respect.lu](http://www.respect.lu)).



Une fois que vous avez planifié votre voyage, rien de plus facile que d'acheter votre billet de train directement via l'application. Cela concerne tant les voyages nationaux en première classe que les liaisons transfrontalières. Pour accéder l'option achat, il suffit de s'inscrire une fois. Vous trouvez de plus amples informations sur [www.cfl.lu](http://www.cfl.lu).

### Propaganda.guide: Séparer l'information de la manipulation

L'internet est une source inépuisable d'informations et nous sommes nombreux à l'utiliser fréquemment. Il convient toutefois de garder un esprit critique à l'égard d'éventuelles informations douteuses, car tout ce que nous trouvons sur Internet, sous forme de texte, image ou vidéo, n'est pas toujours digne de confiance.

La fondation indépendante « Zentrum für politisch Bildung » a pour but de sensibiliser aux défis sociétaux et de stimuler le discours public. Elle propose une multitude de matériel d'information sur [www.zpb.lu](http://www.zpb.lu). Leur nouveau site web **propaganda.guide** aidera les internautes à séparer l'information de la manipulation.

Un test interactif sur le site [www.filterbubble.lu](http://www.filterbubble.lu) vous permet également de vérifier dans quelle mesure vous êtes pris-e-s dans votre propre bulle de filtres.

### Esante.lu: Le DSP – vous y gagnez

Le DSP (dossier de soins partagé) regroupe vos informations essentielles dans votre dossier de santé électronique qui est personnel, sécurisé et sous votre contrôle direct. Vous pouvez décider à tout instant de fermer et de rouvrir votre DSP. Pour l'activer la pre-

mière fois, veuillez vous rendre sur [www.esante.lu](http://www.esante.lu).

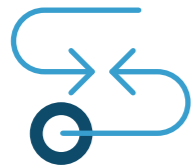
L'accès à votre DSP est réservé à vous-même et uniquement les médecins auxquels vous avez accordé le droit d'accès. Les informations y rassemblées donnent une vue d'ensemble sur l'historique de votre santé et facilitent aux professionnels de santé le suivi et la coordination de vos soins. Y figurent des rapports sur des visites médicales ou hospitalisations, des résultats d'analyses ou d'exams ainsi que des prescriptions.

### Respect.lu: Dialoguer au lieu de haïr

Le « discours de haine » est un problème croissant dans notre société. La variété des plateformes virtuelles et des sujets abordés dans les médias sociaux et traditionnels invite les internautes à participer aux débats publics et à exprimer leurs opinions. Il s'agit d'une nouvelle appréciation. Toutefois, ces débats doivent toujours s'inscrire dans un cadre juridique. Ce n'est pas le cas du « discours de haine ».

Dans le cadre du programme « Dialoguer au lieu de haïr », des utilisateur-rices-s qui se sont fait remarquer sur Internet travaillent sur les sujets suivants avec l'équipe de respect.lu: liberté d'expression, compétence discursive, développement et déroulement du délit, compétence médiatique, discrimination et changement de perspective ([www.respect.lu](http://www.respect.lu)).

# Faire partie du monde digital



FR

### CFL Mobile: Se déplacer du bout des doigts

Si vous aimez être en mouvement, cette nouvelle application vous facilitera le planning de vos déplacements. Saisissez le point de départ, sélectionnez l'adresse de destination ou un point d'intérêt, que ce soit au Luxembourg ou à l'étranger, et l'application vous indiquera les meilleures connexions, avec des informations en temps réel des déviations ou détours possibles. Une carte vous indique clairement l'itinéraire et les arrêts. Si vous le souhaitez, vous pouvez être informé automatiquement des perturbations sur des itinéraires spécifiques et à certaines périodes grâce à des notifications personnalisables. Vous ne recevez donc que les informations dont vous avez vraiment besoin. Vous pouvez sauvegarder vos connexions fréquentes sous la rubrique « favoris », les copier dans le calendrier de votre smartphone et les transmettre à d'autres personnes.

À l'occasion de la Journée internationale des personnes âgées, le 1er octobre, 16 associations ont présenté leurs services et produits. Organisé par GERO et à l'initiative du Ministère de la Famille, cet événement s'adressait à toutes celles et tous ceux qui souhaitent être informés et conseillés sur les nombreuses possibilités du monde numérique. Nous vous présentons ici quelques points marquants.



### Die GERO-Broschüre „Ihr Eintritt in die digitale Welt“ kann in Deutsch oder Französisch angefragt werden:

La brochure de GERO „Votre accès au monde numérique“ peut être commandée en version allemande ou française:

☎ 36 04 78  
info@gero.lu

# E-Banking

## Gängige Betrugsmaschen erkennen

Immer mehr Betrüger haben es sich zur kriminellen Aufgabe gemacht, Daten zu stehlen, zu benutzen oder sogar weiterzuverkaufen. Beim Phishing wird versucht, Sie mit Hilfe von kopierten Internetseiten zur Eingabe Ihrer Bankdaten zu verleiten, um anschließend Ihr Konto zu plündern.



DE

Eines von vielen möglichen Szenarien: Sie erhalten eine E-Mail von Ihrer Bank oder einem anderen Online-Dienst, bei dem Sie angemeldet sind. Daraus geht hervor, dass es offensichtlich Probleme mit Ihrem Konto gibt. Was genau passiert ist, bleibt unklar. Dringend werden Sie jedoch dazu aufgefordert, sich in Ihren Account einzuloggen, um „das Schlimmste zu verhindern“. Praktisch, dass der Absender den passenden Link gleich mitliefert. Sie brauchen ihn nur noch anzuklicken und gelangen gleich auf eine Seite, auf der Sie sich einloggen sollen.

Das Problem dabei: Die Seite, auf die Sie über den Link gelangen, sieht ihrem offiziellen Pendant zwar täuschend ähnlich, ist aber gefälscht. Alle Daten, die Sie hier eingeben, werden von Kriminellen gespeichert und anschließend für kriminelle Zwecke verwendet bzw. verkauft.

### Mehr Informationen zum Thema „Phishing“

oder auch anderen Themen finden Sie außerdem noch auf der BEE SECURE Webseite: [www.bee-secure.lu](http://www.bee-secure.lu)

### E-Banking-Verhaltensregeln

Zur besseren Sicherheit sollten Sie unsere E-Banking-Verhaltensregeln beherzigen:

- Antworten Sie generell nicht auf E-Mails, in denen vertrauliche oder personenbezogene Informationen angefordert werden
- Niemals vertrauliche Informationen aufgrund einer E-Mail preisgeben
- Nicht auf Links in E-Mails klicken, die vorgeben, von Ihrer Bank zu sein. Luxemburgische Banken verschicken keine E-Mails mit der Aufforderung zur Eingabe von Daten
- Die Bankkonten im Auge behalten und regelmäßig auf irreguläre Abbuchungen überprüfen
- Aus Banking-Webseiten richtig ausloggen
- Benutzen Sie die LuxTrust-Produkte zur sicheren Authentifizierung
- Vergewissern Sie sich, dass die Seite nach dem Anmelden verschlüsselt ist (https)
- Niemals von einem fremden Rechner aus in eine Bankwebseite einloggen!
- Passwörter sicher (am besten verschlüsselt) verwahren und niemals einer anderen Person mitteilen
- Wenn Sie während Ihrer E-Banking / E-Commerce-Sitzung Anomalien oder Sicherheitsrisiken bemerken, melden Sie dies unverzüglich Ihrer Bank

Wenn Sie feststellen, dass Ihr Konto dennoch gehackt wurde, kontaktieren Sie unverzüglich Ihre Bank und die Polizei.

# E-Banking

## Reconnaitre les arnaques courantes

De plus en plus d'escrocs se sont donnés comme but de voler, utiliser ou même de revendre des données. Lors de l'hameçonnage, les escrocs essaient à l'aide de sites Web copiés de vous inciter à saisir vos données bancaires dans le but de vider votre compte.

FR

Un des nombreux scénarii possibles: vous recevez un e-mail de votre banque ou d'un autre service en ligne auprès duquel vous êtes inscrit. Il en ressort qu'il y aurait un problème avec votre compte. De quel problème il s'agit vraiment n'est pas expliqué. Il vous est demandé de vous connecter d'urgence à votre compte afin « d'éviter le pire ». Pratique : l'e-mail comprend le lien correspondant. Il suffit de cliquer sur le lien pour accéder à une page sur laquelle vous devez vous connecter.

Le problème : la page à laquelle vous accédez via le lien ressemble fortement à l'équivalent officiel mais il s'agit en réalité d'un faux. Toutes les données que vous y saisissez seront enregistrées par des escrocs et seront ensuite utilisées ou vendues à des fins criminelles.

### Pour en savoir plus sur le thème du « hameçonnage »

ou autres thèmes, consultez le site de BEE SECURE : [www.bee-secure.lu](http://www.bee-secure.lu)

### Code de conduite pour les services bancaires en ligne

Le plus sûr est de respecter ces règles de comportement concernant la banque en ligne (e-banking):

- De manière générale, ne répondez pas aux e-mails qui vous demandent de communiquer des informations confidentielles ou personnelles
- Ne pas transmettre de données bancaires suite à un e-mail
- Ne cliquez jamais sur les liens contenus dans les emails qui prétendent avoir été envoyés par votre banque. Les banques luxembourgeoises ne font jamais de telles demandes par mail
- Garder son compte bancaire à l'œil pour signaler sans tarder des débits illégitimes
- Se déconnecter correctement de son accès web-banking : il ne suffit pas de fermer la fenêtre du navigateur !
- Utiliser des authentifications fortes (produits LuxTrust) pour le web-banking
- Vérifier que la page soit chiffrée après la connexion (https)
- Ne jamais se connecter à son compte en banque à partir d'un ordinateur étranger ou public
- Conservez les mots de passe en lieu sûr et idéalement de manière chiffrée
- Si vous rencontrez des anomalies pendant votre session d'e-banking ou si vous constatez des failles de sécurité, informez-en immédiatement votre banque

Si vous constatez que votre compte a été piraté, contactez immédiatement votre banque et la police.

# Démence

## Les bienfaits de la musique

*Le Info-Zenter Demenz a récemment organisé une conférence sur le sujet des bienfaits de la musique pour personnes atteintes de démence. La musique est généralement considérée comme le meilleur moyen d'atteindre les personnes atteintes de troubles cognitifs. Elle réveille des souvenirs et permet l'expression de sentiments, qui à leur tour réveillent d'autres souvenirs.*



core possible de chanter et de faire de la musique, ce qui augmente ainsi leur estime de soi. La musique a donc également une fonction thérapeutique.

D'une part, la musique peut stimuler, mais elle peut aussi calmer et détendre. Les effets prouvés de la musicothérapie pour les personnes atteintes de démence sont une réduction significative de l'agitation, de l'anxiété et de la déprime et de la dépression. La musique contribue ainsi à une meilleure qualité de vie et au bien-être.

### Inoubliable et puissant

La musique semble donc être en quelque sorte inoubliable pour les personnes atteintes de troubles cognitifs. Le pouvoir de la musique est grand et faire de la musique ensemble procure de nombreux effets positifs – pas seulement pour les personnes atteintes de démence.

### Le Info-Zenter Demenz – votre centre d'information

*Le Info-Zenter Demenz est le centre d'information national pour toutes questions en lien avec les maladies démentielles.*

*Nous sommes joignables par courriel (mail@i-zd.lu) et par téléphone (26 47 00), du lundi au samedi.*



*Une vidéo avec des extraits et impressions de la conférence est accessible sur le canal YouTube du Info-Zenter Demenz.*

☎ 26 47 00  
mail@i-zd.lu  
www.demenz.lu

FR

Même lorsque la personne concernée n'arrive plus à s'exprimer par la parole, il est possible d'entrer en contact avec elle grâce à la musique. Les personnes atteintes de démence retrouvent souvent l'accès non seulement aux mélodies mais aussi aux paroles.

Pour de nombreuses personnes atteintes de troubles cognitifs, la musique représente un pont vers leur propre passé. Grâce aux souvenirs émotionnels déclenchés par la musique, les personnes concernées réalisent soudain : « Je connais cette chanson/mélodie, j'ai un lien avec elle. » Elles peuvent littéralement « se réveiller », se redresser, se retrouver. La musique renforce donc leur identité et constitue une ancre – contre l'oubli, le glissement du présent vers le passé. Seule la musique fonctionne de cette manière.

### Faire de la musique ensemble

Jouer de la musique ou chanter ensemble procure un grand plaisir à de nombreuses personnes atteintes de troubles cognitifs. Cela les revigore, favorise leur participation et l'échange avec les autres. Alors que d'autres capacités diminuent, il leur est souvent en-

# Demenz

## Musik für mehr Lebensqualität

*Kürzlich organisierte das Info-Zenter Demenz eine Konferenz zum Thema „Musik für mehr Lebensqualität bei Menschen mit Demenz“. Musik gilt gemeinhin als der Königsweg, um Menschen mit Demenz zu erreichen. Sie weckt Erinnerungen und ermöglicht das Ausdrücken von Gefühlen, welche wiederum weitere Erinnerungen wecken.*

DE

Selbst dann, wenn Sprache nur noch kaum oder gar nicht mehr möglich ist, kann man dank der Musik Menschen mit Demenz begegnen. Oft finden sie wieder Zugang nicht nur zu den Melodien, sondern auch zu den Texten.

Musik stellt für viele Menschen mit Demenz eine Brücke in die eigene Vergangenheit dar. Durch die emotionalen Erinnerungen, welche durch die Musik ausgelöst werden, erkennen Betroffene plötzlich: „Das Lied/diese Melodie kenne ich, ich habe dazu einen Bezug“. Sie können dabei regelrecht „erwachen“, sich aufrichten, zu sich finden. Musik stärkt also ihre Identität und ist ein Anker der Selbsterhaltung – gegen das Vergessen, das Gleiten von der Gegenwart in die Vergangenheit. Nur Musik wirkt auf diese Weise.

### Teilhaben an der Musik

Gemeinsam musizieren bereitet vielen Menschen mit Demenz Freude. Es belebt sie, fördert ihre Teilhabe und den Austausch mit anderen. Singen und musizieren geht oft noch und steigert somit ihr Selbstwertgefühl. Musik hat also auch eine therapeutische Funktion.

Info-Zenter  
Demenz  
☎ 26 47 00

Denn Musik kann einerseits beleben, anregen, aber auch beruhigen und entspannen. Nachgewiesene Effekte der Musiktherapie sind eine signifikante Reduzierung von Agitiertheit, von Angst und von Depressivität und Depression. Musik trägt so zu mehr Lebensqualität und Wohlbefinden bei.

### Unvergesslich und kraftvoll

Musik scheint also für Menschen mit Demenz irgendwie unvergesslich zu sein. Die Kraft von Musik ist groß, egal ob die Menschen ihr zuhören oder selber musizieren. Gemeinsames Erleben von Musik hat viele positive Effekte – nicht nur für Menschen mit Demenz.

### Das Info-Zenter Demenz – Ihre Informations- und Beratungsstelle

Das Info-Zenter Demenz ist die nationale Anlaufstelle für alle Fragen rund um das Thema Demenz. Wir sind per E-Mail (mail@i-zd.lu) und per Telefon (26 47 00) von montags bis samstags erreichbar.

Beratungen können in den Räumlichkeiten in der 14a rue des Bains oder in den monatlichen Sprechstunden in Esch/Alzette und Differdange stattfinden (bitte vorher einen Termin vereinbaren). Beratungen und alle Unterlagen sind kostenlos.

Das Info-Zenter Demenz verfügt auch über eine Biblio- und Ludothek mit Büchern, Filmen und Spielen, die Interessierte kostenlos ausleihen können.



Ein Kurzvideo mit Ausschnitten und Eindrücken der Konferenz ist auf dem YouTube Kanal des Info-Zenter Demenz verfügbar.

☎ 26 47 00  
mail@i-zd.lu  
www.demenz.lu



# Rechnen mit Symbolen

## Calculer avec des symboles

Welche Zahlen stecken hinter den Bildern? Mit Hilfe der Zeilen- und Spaltensummen können Sie die passende Zahl finden.

Quels chiffres se cachent derrière les images ? Grâce aux sommes indiquées dans la colonne de droite et la rangée inférieure, vous pouvez trouver la solution.

				53
				30
				57
				40
30	55	35	60	

### Lösung

Solution


Die Auflösungen finden Sie auf *Trouvez les solutions à la page 54*

# Bildlech geschwat

Hei ass eng Selektioun vun 10 Spréch vun deenen 130 Ausdréck, déi an eisem Spill „Rot emol 2“ virkommen.

Bei deene Wierder, déi mir ewechgelooss hunn, handelt et sech ëm Kierperdeeler. Setzt jeeeweils dat richtegt Wuert an. D'Léisungswuert ass eppes, dat een net gären an engem Buch gesäit.

- Hien huet e Réckzéier gemaach. Hie krut kal
- Plo dech net onnëtz! Rapp der kee     aus
- Hie kritt es ni genuch. Hie kritt den     ne voll
- Hien huet mech verroden. Hien ass mir an de     gefall
- Hien huet sech selwer gelueft. Hien huet sech selwer op d'       geklappt
- Ech loosse mer net alles gefalen. Ech loosse mer net op d'     molen
- D'Wuert fällt mer grad net an. Et läit mer op der
- Hie gouf zurechtgewisen. Hie krut d'     laang gezunn
- Hatt mengt, hatt wier immens wichteg. Hatt hält sech fir den       von der Welt
- Dat ass mer ze riskant. Ech wëll mer dodrun d'      net verbrennen

Ze gewanne gëtt et eist Spill:  
„ROT EMOL 2“



## Äntwertschäin

Coupon de réponse

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Numm, Virnumm

Strooss, Hausnummer, Postleitzuel, Uertschaft

RÈGLEMENT DE JEU



Schéckt eis d'Äntwert virum 15. Januar 2022 eran:  
GERO – Kompetenzzenter fir den Alter – BP32 – L-5801 Hesperange oder iwwer E-Mail: info@gero.lu

# Kaart 60+

Nutzen Sie die Vorteile  
Profitez des avantages



- 4-mal im Jahr unser Magazin **geroAKTIV** mit unseren Aktivitäten / 4 fois par an notre magazine **geroAKTIV** avec nos manifestations
- Diverse gratis Veranstaltungen speziell für Karteninhaber\*innen / Diverses manifestations gratuites réservées aux titulaires de la carte
- Ermäßigungen auf unsere Produkte sowie auf verschiedene Veranstaltungen und Kurse / Réductions sur nos produits ainsi que sur une sélection de manifestations et cours
- Vergünstigungen und Vorteile bei über 110 Partnern im ganzen Land\* / Conditions spéciales et réductions chez plus de 110 partenaires dans tout le pays\*

## Neuanmeldung Nouvelle adhésion

- 1 Schicken Sie uns das Abonnement-Formular und eine Kopie des/der Personalausweise(s) an / Envoyez-nous le formulaire d'adhésion et une copie de la/des carte(s) d'identité à : **GERO • Kompetenzzentrum für den Alter / BP32 / L-5801 Hesperange / Fax 360264**
- 2 Überweisen Sie den Jahresbeitrag von 12€ für 1 Person oder 15€ für Paare auf das Konto von GERO / Virez la cotisation annuelle de 12€ pour 1 personne ou 15€ pour couples sur le compte GERO : **CCPL LU88 1111 1080 5190 0000**

**GESCHÄFTSBEDINGUNGEN der geroKaart60+** Sie oder Ihr Partner müssen 60 Jahre alt sein. Die Karte ist rein persönlich und nicht übertragbar. Bei Verlust wird Ihnen gegen eine Gebühr von 6€ eine neue Karte ausgestellt. In den Restaurants muss sie bei Anfrage der Rechnung vorgelegt werden. Kurz vor Ablauf des Abonnements werden Sie schriftlich informiert. Das Abonnement kann im Jahre der Kartengültigkeit nicht storniert oder rückerstattet werden. Ihre persönlichen Daten sind in unserer gesicherten und streng vertraulichen Datenbank gespeichert. Sie werden nicht an Dritte weitergegeben. Die Liste unserer Partner wird ständig aktualisiert. Die Partner bestimmen selbst die Konditionen und Dauer ihrer Vergünstigungen. **CONDITIONS GÉNÉRALES de la geroKaart60+** Vous ou votre partenaire devez avoir atteint 60 ans. La carte est strictement personnelle. En cas de perte ou de vol, une nouvelle carte vous sera remise contre une redevance de 6€. Dans les restaurants, elle doit être présentée lors de la demande de l'addition. Les titulaires recevront un courrier avant expiration de leur carte. Pendant l'année de validité de la carte, l'abonnement ne peut pas être résilié et remboursé. Vos données sont protégées dans notre base de données qui est strictement confidentielle et sécurisée. Elles ne seront pas partagées avec des tiers. La liste de nos partenaires est constamment mise à jour. Les conditions et la période de validité sont fixées par les partenaires.

### Weitere Informationen Informations supplémentaires

Kaart60+ → ☎ 36 04 78-35  
geroAKTIV → ☎ 36 04 78-1

\* Die Partner-Broschüre wird Ihnen auf Anfrage zugesendet und ist auch auf [www.gero.lu](http://www.gero.lu) und bei unseren Partnern erhältlich / La brochure avec les partenaires vous est envoyée sur demande et elle est également disponible sur [www.gero.lu](http://www.gero.lu) et chez nos partenaires.

# Abonnement

## Kaart 60+

### KARTENINHABER\*IN Titulaire de carte

Herr / Monsieur  Frau / Madame

Name / Nom

Vorname / Prénom

Hausnummer, Straße / Numéro, Rue

Postleitzahl & Ort / CP & localité

Geburtsdatum / date de naissance

Nationalität / nationalité

E-Mail

Telefon

Geläufige Sprachen / langues courantes  
 LU  DE  FR  EN  ES  PT  IT  
sonstige / autres \_\_\_\_\_

### PARTNER\*IN Conjoint-e

Herr / Monsieur  Frau / Madame

Name / Nom

Vorname / Prénom

Geburtsdatum / date de naissance

Nationalität / nationalité

E-Mail

Telefon

Geläufige Sprachen / langues courantes  
 LU  DE  FR  EN  ES  PT  IT  
sonstige / autres \_\_\_\_\_

- Ich bin über 60 Jahre alt (Ausweiskopie(n) beilegen) und abonniere die **Kaart60+** und die Zeitschrift **geroAKTIV** zum Jahresbeitrag von 12€. Der Beitrag für Paare beträgt 15€ und umfasst 2 Karten. Bei Paaren reicht es, wenn einer der Partner über 60 Jahre ist. J'ai atteint l'âge de 60 ans (joindre copie(s) carte(s) d'identité) et m'abonne à la **Kaart60+** et le magazine **geroAKTIV** au prix annuel de 12€. La cotisation annuelle pour couples s'élève à 15€ et inclut 2 cartes. Pour les couples, un des partenaires doit avoir atteint 60 ans.
- Ich bin unter 60 und abonniere die Zeitschrift **geroAKTIV** (4 Ausgaben) zum Jahresbeitrag von 12€. Je n'ai pas encore atteint l'âge de 60 ans et m'abonne au magazine **geroAKTIV** (4 éditions) au prix annuel de 12€.

Datum und Unterschrift / Date et signature

Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich die Geschäftsbedingungen auf der gegenüberliegenden Seite. / Avec ma signature, j'accepte les conditions générales à la page ci-contre.

Bei GERO bevorzugen wir Kommunikation per Email. / Chez GERO, nous préférons communiquer par courrier électronique.

Ich möchte meine Post empfangen: Je veux recevoir mon courrier:  per E-Mail par email  mit der Post par voie postale

Ich möchte den geroAKTIV-Newsletter abonnieren. / Je voudrais m'abonner à la newsletter geroAKTIV.

Online-Anmeldung auf / Adhésion en ligne sur

[gero.lu](http://gero.lu)

# Neuer Partner

Nouveau partenaire



## Bricowelt s.à.r.l.

OBERPALLEN, 2 Reidenerwee ☎ 26 62 34-1  
www.bricowelt.lu

→ **10 %** (außer Sonderangebote, Gas, Eisenwaren und Holzkohle) /  
(sauf promotions, gaz, ferronnerie et charbon de bois)



Die Liste unserer Partner wird ständig erweitert, um den Karteninhaber\*innen landesweit in einem großen Servicebereich möglichst viele Vorteile und Vergünstigungen zu bieten.

**Die aktuelle Partnerliste wird Ihnen auf Anfrage zugeschickt oder kann unter [www.gero.lu](http://www.gero.lu) eingesehen werden.**

*La liste des partenaires est constamment mise à jour afin d'offrir aux titulaires de notre carte un maximum de réductions et d'avantages dans tout le pays.*

**La liste actualisée des partenaires vous est envoyée sur demande ou peut être consultée sur [www.gero.lu](http://www.gero.lu).**

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. /  
Nous sommes à votre disposition pour tout renseignement

→ ☎ 36 04 78-35





## Hôtel Bel-Air, Sport & Wellness

Echternach

### Gourmet Restaurant • Spa & Wellness

Lassen Sie Sich von unseren Aufenthaltsangeboten verführen




**WEIHNACHTS ANGEBOT**  
2 Nächte ab 394€/Person



**SYLVESTER ANGEBOT**  
2 Nächte ab 428€/Person

Außergewöhnlicher Komfort für die perfekte Entspannung

#VAKANZDOHEEM
www.hotel-belair.lu
#VAKANZDOHEEM



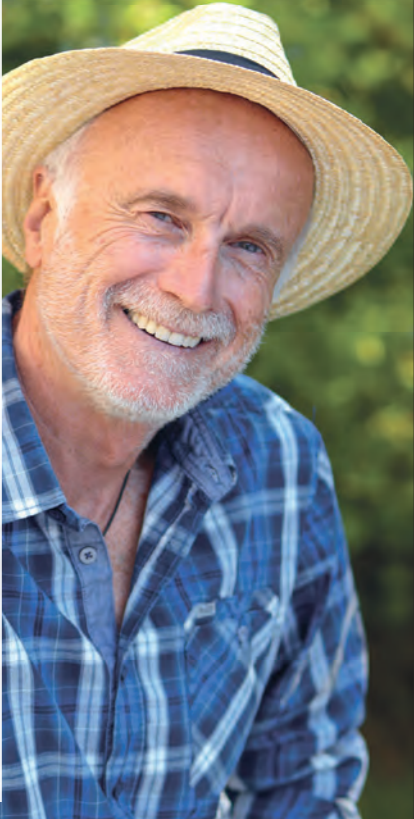
## Luxembourg Senior Consultants Asbl

Nous sommes une organisation qui offre aux cadres retraités l'opportunité de mettre leur vaste expérience au service d'organisations publiques et privées dans un contexte de volontariat.

Un consultant senior, seul ou en équipe, met son expérience et son expertise spécifique au service du candidat qui a besoin d'aide.

Nous recherchons des membres motivés, de tout âge, genre et nationalité, intéressés par de nouveaux défis dans le service volontaire aux organisations dans le besoin et pratiquant au moins une des trois langues: luxembourgeois, français ou allemand.

Les informations peuvent être obtenues par e-mail à [lscinfos@gmail.com](mailto:lscinfos@gmail.com) ou par téléphone au 621491514.



# KULTUR-PARTNER PARTENAIRES CULTURELS



1-3, Driicht, L-9764 Marnach  
Reservierungen (+352) 521 521

www.cube521.lu  
info@cube521.lu



## Ringmasters

23. Dez. / 20:00

Tarif geroKaart60+: 22 €  
(Normaltarif: 25 €)

23  
Dez.

«It's Christmas Time!» – weltmeisterliche Stimmenshow in der schönsten Zeit des Jahres mit vier virtuosen Sängern aus Schweden. Das Weihnachtsprogramm der Ausnahmesänger ist eine bunte Mischung aus bekannten englisch-amerikanischen Klassikern wie „Jingle Bells“, „Santa Claus Is Coming to Town“ und traditionell schwedischer Weihnachtsmusik.

*Un concert vocal de Noël avec quatre chanteurs virtuoses de Suède. Le programme de Noël est un mélange coloré de classiques anglo-américains bien connus tels que « Jingle Bells », « Santa Claus Is Coming to Town » et de musique de Noël traditionnelle suédoise.*



## Ein Sommernachtstraum

25. Feb. / 20:00

Tarif geroKaart60+: 22 €  
(Normaltarif: 25 €)

25  
Feb.

Auch nach über 400 Jahren hat Shakespeares berühmter „Sommernachtstraum“ seinen Zauber nicht verloren: Mit dem humorvollen Verwirrspiel um zwei junge Liebespaare entführt die Komödie die Zuschauer in einen magischen Wald, in dem Feen und Trolle die Realität der Menschen auf den Kopf stellen.

Das Genie des Autors und die Poesie des Textes eröffnen eine hinreißende Märchenwelt. Vom Ensemble Persona München in Ko-Produktion mit dem Scharoun Theater Wolfsburg.

## KINNEKS BOND CENTRE CULTUREL MAMER

42, route d'Arlon, L-8210 Mamer  
Réservations (+352) 26 39 5-160

www.kinneksbond.lu  
info@kinneksbond.lu



## Juste la fin du monde

26 février,  
2/3/4/5/8 mars 2022 / 20:00  
27 février / 17:00

Tarif geroKaart60+: 18 €  
(Normaltarif: 20 €)

Après l'immense succès de son *Hamlet*, que nous avons eu l'honneur d'accueillir au printemps 2021, Myriam Muller revisite cette pièce testamentaire de Jean-Luc Lagarce, qui – comme son personnage, Louis – devait mourir cinq ans après sa parution. Une œuvre puissante, sans concessions, mise sous le feu des projecteurs en 2016 lorsque Xavier Dolan l'adapta au cinéma.

Production : **Théâtre du Centaure**  
Coproductio**n Kinneksbond, Centre Culturel Mamer**

26  
fév.



## Amerika – Facettenreiches Solo

18. März / 20:00

Tarif geroKaart60+: 18 €  
(Normaltarif: 20 €)

Basierend auf Franz Kafkas Romanfragment *Amerika* rückt dieser Monolog das sich selbst und der Welt fremd gewordene Individuum in den Mittelpunkt und erzählt die Geschichte eines Vertriebenen und Heimatlosen.

An diesem intensiven und temporeichen Abend schlüpft Philipp Hochmaier in gleich mehrere Rollen, interpretiert die verschiedenen Figuren und Situationen mit Inbrunst und verschafft so dem Publikum ein unvergessliches Theatererlebnis.

18  
März

## Mierscher Kulturhaus

53, rue Grande-Duchesse Charlotte, L-7520 Mersch  
Reservierungen (+352) 47 08 95 1

www.kulturhaus.lu  
www.luxembourgticket.lu



## Lëtzebuenger Lidderflupp

15. Jan. / 20:00  
16. Jan. / 17:00

Tarif geroKaart60+: 24 €  
(Normaltarif: 26 €)

Nummeréiert Plazen

15/16  
Jan.

De Lëtzebuenger Museker Georges Urwald trëfft op den Orchester Luxembourg Philharmonia ënnert der Leedung vum däneschen Dirigent Martin Elmquist. Si sangen a spillen sech duerch d'Lëtzebuenger Lidderkultur.

**Gesank a Piano** Georges Urwald **Gesank** Deborah Marinkovic **Orchester** Luxembourg Philharmonia **Direktioun** Martin Elmquist **Orchesterarranger** Tom Braquet, Jean-Marie Kieffer, Georges Sadeler, Georges Urwald.



## Das Wort im Ton Nikolaus Welter in Musik gesetzt

5. Feb. / 20:00

Tarif geroKaart60+: 24 €  
(Normaltarif: 26 €)

Nummeréiert Plazen

5  
Feb.

Keine Komponistin hat so viele Texte von Welter vertont wie Lou Koster. Seit den 1930er Jahren fühlte sie sich von seinen Gedichten inspiriert, setzte davon mehr als 40 in Musik und stellte sie in Sammlungen zusammen. Das Gedicht *Das Wort im Ton*, das Nikolaus Welter der Komponistin gewidmet hatte, stellte Koster ihren Liedprogrammen oft voran.

In dem Liederabend erklingt eine Auswahl der besten Nikolaus Welter-Vertonungen von Lou Koster, sie werden mit Welter-Vertonungen von Helen Buchholtz, Jules Evrard, Engelbert Humperdinck, Jules Krüger und Kuno Wolf in einen Dialog gesetzt.

**Mezzosopran** Katrin Heles **Klavier** Jobst Schneiderat **Leitung d'uch das Konzert und Konzeption** Danielle Roster.

## NOS LECTEURS PRENNENT LA PLUME

## Oh, Esch-sur-Sûre

Ce texte poétique nous a été mis à disposition par notre lecteur Monsieur Michel van Aken. Nous le remercions!



Oh, Esch-sur-Sûre, toi qui es sise au fond d'une vallée encaissée. Les Luxembourgeois t'appellent «am Lach», mais cependant, malgré ce sobriquet tu nous permets toutes les communications électroniques et électriques, et nous n'avons aucune peine à communiquer avec nos pères.

Tu es entourée de montagnes majestueuses, sur les pentes desquelles ci et là des humains ont construit leurs demeures; mais tu regorges d'arbres et d'arbustes de toutes sortes, dont la cime de couleur verte se détache sur le fond du ciel bleu azuré. Ton rocher fait de vieille pierre montre çà et là de la mousse qui s'est agglomérée, du lichen rivé sur tes parois rocheuses nous montrent une couleur vert claire, aussi enchanteresse que le vert de tes prés et de tes prairies.

Une rivière du nom de la Sûre serpente le long de tes falaises, des champs et des jardins privés. Tu es chargée d'histoire car c'est en ton sein que sont érigés les châteaux-forts médiévaux les plus anciens du Grand-Duché et des Ardennes luxembourgeoises. Lorsque le soleil paraît au travers de timides nuages, ses rayons dardent l'eau et donnent à ses vaguelettes l'apparence d'une région féérique. Lorsque le vent cesse de souffler, ton eau est si calme et limpide qu'on peut en voir le fond de ton lit et qu'elle reflète la beauté des montagnes qui t'entourent comme si la nature te prenait comme un miroir pour se mirer dedans.

Quand le temps est plus maussade, l'eau de la rivière qui te traverse devient alors plus agitée tel un cheval sauvage en furie que les humains essayent de dompter. La rivière crache son eau goulument tel un volcan en éruption qui crache sa lave sauvagement. Mais comme tu es petite tu n'es pas troublée par l'activité humaine, ce qui fait de toi un endroit où il fait bon vivre, se reposer et se ressourcer.

Quelque fois, au début du printemps tu es la source des caprices du temps. En une et seule même journée tu nous proposes successivement soleil, pluie, neige et grêlons.

Au printemps comme en été tu es la convoitise des visiteurs qui viennent en masse jusqu'à tes pieds admirer ta beauté telle une nymphe mirant sa coiffe blonde comme de la soie dans un miroir de belle facture. Alors, la tranquillité de ton chantre fait place à la vague des touristes martelant d'un pas léger le pavé de tes rues, les rires des jeunes enfants habillés de toutes les couleurs se mêlent aux tumultes de ton agitation. Tu deviens, l'espace d'une journée, le théâtre d'un festival de couleurs et d'effluves ou l'ambre, à la senteur du bois de pin, mêle son délicieux parfum à la foule en effervescence. Puis le soir venu, tout ce beau monde se retire, telle la mer à marée basse, te laissant tranquille afin de permettre à la nuit de te recouvrir de son manteau, tel un jeune enfant tirant les draps de son lit sur son corps avant de sombrer dans un sommeil réparateur.

En hiver, la neige distille ses flocons pour faire de toi une contrée brillant aux éclats des cristaux blancs immaculés luisant sous les effets bienfaisants des rayons du soleil.

Oui, Esch-sur-Sûre, tu es bel et bien la préférée de toutes les bourgades située au Grand-Duché. Chaque jour tu nous offres un aspect différent de ta beauté et de ta grandeur. Les volatiles de toutes sortes viennent chez toi en nombre et c'est avec joie que nous percevons leurs cris nuptiaux et leurs chants harmonieux.

Oh, toi qui sièges dans une magnifique vallée, chaque jour tu te montres plus belle et tu suscites en nous, humains, admiration, imagination et sensibilité; grâce à toi notre esprit peut voyager libre de tous soucis et exalter notre âme jusqu'à un état d'admiration extrême.

Merci, merci, mille mercis à toi d'exister et de te révéler à nous telle une vierge sans taches.



# Agenda

Januar – April 2022

→ 42 **Lebensthemen**  
Sujets de la vie

→ 44 **Gesundheit**  
Santé

→ 46 **Kultur**  
Culture

→ 48 **Digital**

Programm auf einen Blick / programme en un coup d'œil

→ 50

**Nutzen Sie die Vorteile**  
Profitez des avantages



**Exklusiv für Inhaber\*innen der geroKart60+**  
Exclusivement pour titulaires de la geroKart60+

**Aktualisiertes Programm**  
Programme actualisé

Anmeldung auf gero.lu oder mit dem Formular S. 53  
Inscription en ligne ou avec le formulaire p. 53

gero.lu

1  
März



Vortrag

### Mobilität der Zukunft

14:30-16:30 / LU / GERO, Itzig  
5 €

In dem Vortrag von *Camille Muller*, technischer Umweltberater („Transition Luxembourg“), werden die spezifischen demographischen, sozialen und urbanen Anforderungen diskutiert, die besonders Menschen 60+ – die sogenannte *Generation Easy Rider* – betrifft, wenn es darum geht mobil zu sein und zu bleiben. Die Mobilität ändert – die Gewohnheiten und Bedürfnisse nicht.

Wie werden sich Infrastrukturen, Serviceleistungen und individueller Verkehr ändern müssen, um allen gerecht zu werden?

Was muss in punkto Verfügbarkeit, Modalität, Nutzerfreundlichkeit und ggfs. Barrierefreiheit des Mobilitätsangebotes im Sinne einer gelungenen Verkehrswende getan werden?

Welche Rolle spielt dabei die Digitalisierung?

Wie kann die Mobilität der Zukunft idealerweise aussehen?

2/9  
März

Workshop

### Sharing Stories, Sharing Life

14:00-17:00 / LU / GERO, Itzig  
gratis

Die Methode *Sharing Stories, Sharing Life* wurde von GERO und weiteren Partnern in einem EU-Projekt entwickelt, das die Prävention von Einsamkeit bei älteren Menschen in den Fokus stellt. Sie ist u.a. darauf ausgerichtet, positive Erinnerungsprozesse anzuregen.

Der Workshop richtet sich an Interessierte, die sich als ehrenamtliche Zuhörer\*innen ausbilden lassen möchten, oder Teilnehmer\*innen, die die „Karthographie“ ihres Lebens aus einer neuen Perspektive betrachten wollen. *Dr. Martine Hoffmann* und *Vibeke Walter* vermitteln diese ressourcenorientierte Methode.

8  
März

Kurs

### Durch Achtsamkeit zu mehr Lebensfreude

8./15./22./29. März, 5. April / 14:30-16:30 / LU / GERO, Itzig  
50 €

Der fünfteilige Kurs beinhaltet Übungen warmherziger Achtsamkeit, die in vielen unterschiedlichen Bereichen des täglichen Lebens praktiziert werden können:

- Essen und Trinken mit allen Sinnen: Gegenwärtig sein im Hier und Jetzt
- Auf Klänge lauschen: Wirkungsvolle Methode, um den Geist zu beruhigen
- Ohne zu werten: Im gegenwärtigen Augenblick haben wir kein Alter
- Freundlichkeit lernen: Eine alternative Medizin
- Mit Achtsamkeit die Natur betrachten: Als Gegenmittel zur Einsamkeit, der unsichtbaren Epidemie des 21. Jh.

*Dr. Marie-Paule Theisen* ist Lehrerin für Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (zertifizierter MBSR-Teacher) und wird die Sie auf der Entdeckungsreise zur Achtsamkeit anleiten.

2  
Feb.

Interaktiver Workshop

### Achtsam mitten im Leben

14:00-17:00 / DE / GERO, Itzig  
15 € (10 € für Inhaber\*innen geroKart60+)

Achtsamkeit erhält in vielen Bereichen unserer Gesellschaft eine immer größere Bedeutung. Das liegt daran, dass sie als eine Metakompetenz verstanden wird und universelle Gültigkeit hat. Das Konzept der Achtsamkeit wird zudem zunehmend wissenschaftlich erforscht und es gibt inzwischen zahlreiche Veröffentlichungen, die sich mit der Thematik befassen.

Aber was bedeutet Achtsamkeit ganz konkret? Was sind ihre Auswirkungen auf Geist und Körper? Wie können wir lernen, das theoretisch Gelesene praktisch anzuwenden und zu leben?

Achtsamkeits-Expertin *Marianne Reimann* möchte ihre Faszination für das Thema mit Ihnen teilen und Sie dem Verständnis der Achtsamkeit zunächst mit einer essentiellen praktischen Übung näherbringen.

Aufgrund dieser sinnlichen Erfahrung werden Sie besser verstehen, welche Facetten Achtsamkeit umfasst. Anschließend wird u.a. gemeinsam überlegt, wie wir Achtsamkeit in unser tägliches Leben wirksam integrieren können. Praxiserfahrung, Reflexion und Austausch wechseln sich mit interaktiver Wissensvermittlung ab.

23  
Feb./fév.

Vortrag

### Selbstbestimmt sterben?

10:00-12:00 / LU / GERO, Itzig  
5 €

Das Gesetz von 2009 ermöglicht es kranken Menschen in Luxemburg, in verschiedenen Fällen auf eine aktive Sterbehilfe zurückgreifen zu können.

**In welchen Situationen ist dies der Fall?**

**Was ist der Unterschied zwischen dem assistierten Freitod und der Sterbehilfe?**

**Was ist der Unterschied zwischen der Patientenverfügung und den Bestimmungen zum Lebensende?**

Der Tod und das Leiden werden in unserer Gesellschaft oft tabuisiert. Dennoch werden wir häufig mit dem Lebensende konfrontiert. Wie können wir für uns selbst einen angemessenen Umgang mit diesen Themen finden und unseren Willen jetzt schon festhalten? Diese und andere Fragen werden angesprochen und diskutiert. Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit „Mäi Wëllen, Mäi Wee – Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité Lëtzebuerg a.s.b.l.“.

Conférence

### Mourir de façon autodéterminée ?

14:00-16:00 / FR / GERO, Itzig  
5 €

La loi de 2009 permet aux malades au Luxembourg d'avoir recours à une euthanasie sous certaines conditions.

**Dans quelles situations est-ce possible ?**

**Quelle est la différence entre un suicide assisté et une euthanasie, entre la directive anticipée et les dispositions de fin de vie ?**

**La mort et la souffrance restent des thématiques souvent difficiles à aborder dans notre société.**

Pourtant nous y sommes régulièrement confrontés dans notre quotidien. Mieux vaut prévenir que guérir ; comment faire face à cette problématique, comment rédiger sa volonté dès maintenant ? Ces questions et d'autres seront abordées et discutées. La conférence est organisée en collaboration avec « „Mäi Wëllen, Mäi Wee – Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité Lëtzebuerg a.s.b.l.“ ».

# Gesundheit

Santé

9  
fév.

Conférence

## Simple oubli ou démence ?

14:30-16:00 / FR / Aal Schoul, Hobscheid  
5 €

Descendre dans la cave et ne plus se souvenir de ce qu'on y cherchait ... Le regard surpris de la personne en face lorsqu'on ne se souvient plus de son nom ...

S'agit-il d'un simple oubli ou de signes précurseurs de troubles cognitifs ? Lors de cette conférence, *Christine Dahm* (Info-Zenter Demenz) expliquera e.a. ce qu'est une démence, comment la distinguer d'un simple oubli, quels sont les facteurs de risque et les moyens de prévention.

Cette conférence en langue française s'inscrit dans le cycle de 4 conférences multilingues prévues en 2022. D'autres séances sont prévues en anglais, portugais et luxembourgeois.

10  
Jan.7  
Feb.7  
März

Vortragsreihe

## „Ernährung und Wohlbefinden“

14:30-16:00 / LU / GERO, Itzig  
10 € pro Kurs (25 € für die gesamte Kursreihe)

### 10.1. → Grundlagen der Ernährung

Eine nährstoffreiche Ernährung und ausreichend Flüssigkeitszufuhr sind wichtige Grundlagen für ein gesundes Leben. Ernährungsberaterin *Claudine Mertens* erklärt u.a. Grundbegriffe wie Nahrung, Verdauung und Resorption sowie einzelne Nahrungsbestandteile, deren Eigenschaften und Aufgaben.

### 7.2. → Unterstützung bei Bewegung

Nach einem kurzen Blick auf die Grundlagen der Ernährung wird die Relevanz der Nährstoff- und Flüssigkeitszufuhr für verschiedene Sport- und Bewegungsarten vertieft. Zudem werden die Unterschiede vor, während und nach dem Training erörtert. Thematisiert wird ebenfalls Sinn und Zweck von Nahrungsergänzungsmitteln.

### 7.3. → Zusatzstoffe in Lebensmitteln

Auf Verpackungen von Nahrungsmitteln finden sich oft nützliche Informationen, u.a. im Hinblick auf Zusatzstoffe. Was „steckt“ prinzipiell alles in unseren Lebensmitteln? Der Vortrag behandelt ferner welche Informationen auf Verpackungen aufgeführt werden müssen und wie man diese verstehen kann. Erklärt werden Begriffe wie Superfood, ohne Zucker, kalorienarm oder die Bedeutung von Nutri-Score.

24  
Feb.

Kurs

## Ganzheitliches Gedächtnistraining

24. Feb., 3./10./17./24./31. März  
15:00-16:30 / LU / GERO, Itzig  
60 €

In dem Kurs mit *Elisabeth Bastian* (Präsidentin „Lëtzebuurger Verein fir Gedächtnistraining asbl“) werden wissenschaftlich geprüfte Übungen zum Gedächtnistraining eingesetzt sowie soziale und kommunikative Aspekte gefördert. Mit viel Fantasie und Kreativität werden gewohnte Pfade verlassen, um Lösungen zu finden. Die Teilnehmer\*innen bekommen zahlreiche praktische Tipps und Tricks, wie sie ihre Gehirnleistung spielerisch verbessern können. Darüber hinaus sind gesunde Ernährung und medizinische Vorsorge ein weiteres Thema.

6  
Jan.

Kurs für Frauen

## Beckenboden-Training

6./13./20./27. Jan., 10. Feb. / 9:30-11:00 / LU / GERO, Itzig  
95 €

Viele sind von ihr betroffen, aber nur die wenigsten sprechen darüber. Dabei ist Blasenschwäche ein Symptom, dem mit gezielten Übungen des gesamten Bewegungsapparates, einem bewussten Trinkverhalten sowie einer besseren Körperwahrnehmung erfolgreich entgegengewirkt werden kann.

Regelmäßige Beckenboden-Übungen sind wichtig, um einer Inkontinenz vorzubeugen oder sie zu behandeln. Kursleiterin und Gesundheitstrainerin *Heidi Willems* erklärt, wie diese im Sitzen sowie im Stehen ausgeführt und jederzeit in den Alltag integriert werden können.

Um Ihre Lebensqualität insgesamt zu fördern, sollten Sie für eine zuverlässige Beckenbodenmuskulatur sorgen – es ist nie zu spät, damit anzufangen. Und als zusätzliche positive Nebenwirkung verbessern Sie nicht nur Ihre Körperhaltung, sondern bleiben auch fit im Schritt.

25  
Feb.

Vortrag

## Gut leben mit Parkinson

14:30-16:00 / DE / Salle Nic Braun, Hesperange  
5 €

In Luxemburg wird sehr intensiv zum Thema Parkinson geforscht, nicht zuletzt dank der Gründung eines nationalen Kompetenzzentrums (*National Centre for Excellence in Research on Parkinson's Disease – NCER-PD*) im Jahr 2015.

Der Neurologe *Prof. Dr. Rejko Krüger* begleitet als Arzt und Koordinator des Forschungszentrums seit vielen Jahren Menschen mit Parkinson und ihre Angehörigen.

In seinem Vortrag wird er u.a. Einblick in den aktuellen Forschungsstand im Hinblick auf die neurodegenerative Erkrankung geben, Behandlungs- und Therapiemethoden vorstellen sowie erläutern, was wichtig ist, um das Leben mit der Diagnose Parkinson weiterhin aktiv zu gestalten.

# Kultur

Culture

24  
Feb.



## Exklusiv Liesung mam Lex Roth Fabelen op lëtzebuergesch

16:00-18:00 / LU / Kulturhaus Mersch  
Gratis an exklusiv fir Leit mat der „geroKaart60+“

### No der Liesung invitéiere mir lech häerzlech op e Patt!

Mir kennen alleguer Geschichten a Spiichten, wou Déieren dra virkommen, déi wéi Mënsche schwätzen ... an och handeln. Dat sinn da Mäercher, Fabelen! A wat mir méi wäit an d'Liewen erakomm sinn, wat engem Villes doraus méi kloer gëtt ... a mënschlech virkënn. An engem laténgesche Sproch heescht et „nil novum sub sole“, et gëtt näischt Neies ënnert der Sonn! Och dat liicht engem am Alter ëmmer méi an. D'Fabele kleeden dat an eng méi oder wéiniger knapps Sprooch, déi mir zu gudder Lescht alleguer verstinn ... wéinst hirer Form „am Takt“ a mat Reim och besser verhole kënnen, wann se souzesoen „danz“.

Eise „Fuusse-Reenert“, dem Michel Rodange seng wonnerbar lëtzebuergesch Déierengeschicht, ass am Fong och soss näischt wéi eng laang Fabel; hien huet sech op de „Roman de Renard“ aus dem Mëttelalter an dem Goethe säin „Reinecke Fuchs“ gestäipt, dann doraus eng Geschicht vun hei gemaach. Dem Jean de la Fontaine seng Fabele kennt och nach no Honnerte Joren all Fransous, wéinstens deelweis. Déi sinn an enger Sprooch geschriwwen, déi engem wéi e Bal-Kleed mat Krinoline virkënn; an eiser Sprooch bleiwe mir op eisem méi kleespere Sproochbuedem; de Fong ass ower genee deeselwechten ... an deen ass Dausende vu Joren all! Doriwwer a mengem Mierscher Gesprech dann och méi.

De Lex Roth ass bekannt als Auteur a Linguist. Hien ass och Member vum Conseil fir d'Lëtzebuergesche Sprooch, vun der Actioun Lëtzebuergesch a vum Lëtzebuergesche Schrëftstellerverband.



27  
Abrëll



Op Invitatioun vu „geroAKTIV“ / « geroAKTIV » invite

## Concert Lëtzebuergesche Militärmusek

16:00-18:00 / Conservatoire de la Ville de Luxembourg  
Gratis an exklusiv fir Leit mat der „geroKaart60+“  
Gratuit et exclusivement pour les titulaires de la « geroKaart60+»

D'Militärmusek presentéiert eis e flotte Melange aus klassescher a moderner Musek.

De Concert ass ënnert der Leedung vum Capt Christian Kirpes, Chef-Adjoint vun der groussherzoglecher Militärmusek. Déi allgemeng sanitär Bestëmmunge betreffend d'COVID-Kris begrenzen d'Teilnehmerzuel. Dir kritt d'Ticketen 2 Woche virum Concert geschéckt.

Sous la direction du Capt Christian Kirpes, Chef-Adjoint de la Musique Militaire Grand-Ducale, un mélange de musique classique et moderne vous sera présenté. A cause des dispositions sanitaires générales concernant la crise Corona, nous sommes obligés de limiter le nombre de participants. Les tickets vous seront envoyés 2 semaines avant le concert.



8  
Feb.

29  
mars

## Collectionner, une sacrée mission ... !

### Geführte Besichtigung

14:30-15:30 / LU / Lëtzebuerg City Museum  
5 €

Das Sammeln zählt zu den ursprünglichsten Aufgaben der Museen und hat seine Wurzeln in den adeligen Kunst- und Wunderkammern der Frühen Neuzeit.

Die Sammlungen des Lëtzebuerg City Museum umfassen derzeit rund 22.000 Objekte, von denen ca. 800 Teil der Dauerausstellung des Hauses sind, und andere im Rahmen von Sonderausstellungen gezeigt werden.

Mit dieser Ausstellung möchte das Museum zeigen, wie die Objekte in seine Sammlung kommen. Als Beispiel dienen dazu zwei umfangreiche Ensembles, welche Gegenstände des 19. und 20. Jahrhunderts aus dem Bereich des katholischen Glaubens enthalten. Die Besucher\*innen erfahren, wie die Museumskurator\*innen Objekte auswählen und wie diese aufgenommen, dokumentiert und gegebenenfalls restauriert werden.

### Visite guidée

14:30-15:30 / FR / Lëtzebuerg City Museum  
5 €

La collection est l'une des missions les plus originales des musées et trouve ses racines dans les cabinets d'art et de curiosités aristocratiques du début de l'époque moderne.

Les collections du Lëtzebuerg City Museum comprennent actuellement environ 22 000 objets, dont environ 800 font partie de son exposition permanente et d'autres sont présentés dans le cadre d'expositions temporaires.

Avec cette exposition, le musée veut montrer comment les objets arrivent dans ses collections. Les visiteurs découvrent comment les conservateurs du musée sélectionnent les objets, comment ceux-ci sont ensuite enregistrés, documentés et, si nécessaire, restaurés pour ensuite être stockés dans le dépôt ou exposés.



# Digital

18 >  
Jan.



Foto: © Jan Vasek – pixabay.com

## Kurs

### Apple iPhone für Anfänger

18./25. Jan., 1./8./15. Feb.  
14:00-15:30 / LU / GERO, Itzig  
130 € (120 € mit der geroKaart60+)

Mit dem rasanten Fortschreiten der Technik werden Handys immer praktischer und sind aus unserem alltäglichen Leben fast nicht mehr wegzudenken. Ob Surfen im Internet, Video-Streaming, als Kamera, Notizbuch oder zur Terminvereinbarung: die Vielzahl der Funktionen, die Smartphones mittlerweile erfüllen können, hat sie zu einem wichtigen Begleiter, ob zu Hause oder unterwegs, gemacht.

In diesem 5-teiligen Kurs werden zunächst allgemeine Grundlagen für die Bedienung von Apple iPhones anschaulich erklärt. Dabei benutzen die Teilnehmer ihr eigenes Smartphone.

Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen festgelegt. Dies erlaubt es dem Referenten *Philip Pauly* (Computerhelfer Doheem), auf Fragen einzugehen und Sie individuell in der Benutzung Ihres Smartphones zu unterstützen.

10  
März

## Workshop

### Smartphone Café mit GoldenMe

14:00-17:00 / DE / LU / FR / GERO, Itzig  
5 €

Das Schöne am Generationenunterschied ist, dass wir voneinander lernen können. Zum Beispiel an einem entspannten Nachmittag, wo Sie Ihre Fragen zu Smartphone, Tablet & Co. mitbringen können. Diese können dann im Einzelgespräch mit jungen Expert\*innen beantwortet werden.

Sie möchten beim Kauf eines neuen Smartphones / Laptops / Tablets beraten werden? Oder Sie möchten wissen, wie Sie die Funktionalitäten Ihres Endgeräts noch besser nutzen können? Diese und andere Themen werden behandelt. Für jedes Gespräch sind circa 30 Minuten vorgesehen. Bitte geben Sie an, um wieviel Uhr Sie kommen möchten, damit wir einen ungefähren Zeitplan aufstellen können.

18 >  
Jan.

## Kurs

### Apple iPhone für Fortgeschrittene

18./25. Jan., 1./8./15. Feb.  
16:00-17:30 / LU / GERO, Itzig  
130 € (120 € mit der geroKaart60+)

Der Kurs unter Leitung von *Philip Pauly* richtet sich an Besitzer\*innen von Apple iPhones, die schon über Grundkenntnisse im Umgang mit ihren Smartphones verfügen. In dem 5-teiligen Kurs wird u. a. erklärt, wie man Fotos/Videos aufnehmen, verarbeiten, verschicken und ordnen kann. Außerdem gibt es Tipps zur Erstellung eines Fotobuchs und wie sich Fotos/Videos auf ein externes Gerät (PC/USB Stick) exportieren lassen. Zudem wird erläutert, wie und wo man Chatverläufe sichern bzw. löschen kann und wie sicher Kommunikations-Apps sind.

7 >  
Jan.



Foto: © Marek Levak – pexels.com

## Kurs „Internet-Führerschein“

### iPad für Einsteiger\*innen

7./14./21./28. Jan., 4./11./25. Feb., 4./11./18./25. März, 1. April / 10:00-12:00 / LU / GERO, Itzig  
72 €

Von Bankgeschäften über das Shopping bis hin zur Partnersuche: Die digitalen Angebote wachsen rasend schnell und eröffnen ganz neue Möglichkeiten. Inzwischen lassen sich sogar Arzttermine online vereinbaren. Doch nicht jeder ist in der digitalen Welt zu Hause.

In diesem 12-teiligen von der ErwuesseBildung entwickelten Kurs werden die Grundlagen für die Bedienung von Tablets mit iOS-Betriebssystemen (Apple iPad) vermittelt. Schritt für Schritt lernen die Teilnehmer\*innen hier den Umgang mit ihrem Tablet kennen.

Kursleiterin *Hülya Atasoy* erläutert, mit welchen Wisch-Bewegungen und Gesten ein iPad bedient wird und wie es sich auf dem Touchscreen optimal tippen lässt. Auf dem Programm steht außerdem das Einrichten, Schreiben und Versenden von E-Mails. Auch die Funktionen Pages (Textverarbeitung), Notizen und Kontakte werden erklärt.

Ein weiterer Schwerpunkt ist der sichere Umgang mit dem Internet. So werden u.a. diese Fragen beantwortet: Was ist ein Browser und wie ruft man eine Webseite auf? Was ist ein Hyperlink? Wie funktionieren Suchmaschinen? Was sind Lesezeichen bzw. Favoriten und wie richte ich mir diese ein?

Ein besonderes Augenmerk gilt dem E-Banking, also dem Abwickeln von Bankgeschäften im Internet. Der Fokus liegt hierbei auf der Passwort- und Computersicherheit. Dieses Themenmodul schließt den iPad-Kurs ab.

Die Referentin wird auf die einzelnen Fragen der Kursteilnehmer eingehen und sie während der Schulung individuell unterstützen. Nach Beendigung des Kurses (12 x 2 Stunden) erhalten die Teilnehmer/innen ein Zertifikat des Bildungsministeriums.

## JANUAR/JANVIER

**06./13./20./27.01.**

Gesundheit  
**Beckenboden-Training für Frauen**  
 Kurs  
 9:30-11:00 / LU / GERO, Itzig  
 95 €

**07./14./21./28.01.**

Digital  
**iPad für Einsteiger\*innen**  
 Kurs  
 10:00-12:00 / LU / GERO, Itzig  
 72 €

**10.01. >**

Gesundheit  
**Grundlagen der Ernährung**  
 Vortragsreihe  
 Ernährung & Wohlbefinden  
 14:30-16:00 / LU / GERO, Itzig  
 10 € pro Kurs  
 (25 € für die gesamte Kursreihe)

**18./25.01.**

Digital  
**Apple iPhone für Anfänger**  
 Kurs  
 14:00-15:30 / LU / GERO, Itzig  
 130 €  
 (120 € mit der geroKaart60+)

**18./25.01.**

Digital  
**Apple iPhone für Fortgeschrittene**  
 Kurs  
 16:00-17:30 / LU / GERO, Itzig  
 130 €  
 (120 € mit der geroKaart60+)

## FEBRUAR/FEVRIER

**01./08./15.02.**

Digital  
**Apple iPhone für Anfänger**  
 Kurs  
 14:00-15:30 / LU / GERO, Itzig  
 130 €  
 (120 € mit der geroKaart60+)

**01./08./15.02.**

Digital  
**Apple iPhone für Fortgeschrittene**  
 Kurs  
 16:00-17:30 / LU / GERO, Itzig  
 130 €  
 (120 € mit der geroKaart60+)

**02.02.**

Lebensthemen  
**Achtsam mitten im Leben**  
 Workshop  
 14:00-17:00 / DE / GERO, Itzig  
 15 € (10 € für Inhaber\*innen geroKaart60+)

**04./11./25.02.**

Digital  
**iPad für Einsteiger\*innen**  
 Kurs  
 10:00-12:00 / LU / GERO, Itzig  
 72 €

**07.02.**

Gesundheit  
**Unterstützung bei Bewegung**  
 Vortragsreihe  
 Ernährung & Wohlbefinden  
 14:30-16:00 / LU / GERO, Itzig  
 10 € pro Kurs  
 (25 € für die gesamte Kursreihe)

**08.02.**

Kultur  
**Collectionner, une sacrée mission ... !**  
 Geführte Besichtigung  
 14:30 / LU /  
 Lëtzebuerg City Museum  
 5 €

**09.02.**

Santé  
**Simple oubli ou démente ?**  
 Conférence  
 14:30-16:00 / FR /  
 Aal Schoul, Hobscheid  
 5 €

**10.02.**

Gesundheit  
**Beckenboden-Training für Frauen**  
 Kurs  
 9:30-11:00 / LU / GERO, Itzig  
 95 €

**23.02.**

Lebensthemen  
**Selbstbestimmt sterben?**  
 Vortrag  
 10:00-12:00 / LU / GERO, Itzig  
 5 €

**23.02.**

Sujets de la vie  
**Mourir de façon autodéterminée?**  
 Conférence  
 14:00-16:00 / FR / GERO, Itzig  
 5 €

**24.02.**

Gesundheit  
**Ganzheitliches Gedächtnistraining**  
 Kurs  
 15:00-16:30 / LU / GERO, Itzig  
 60 €

**24.02.**

 Kultur  
**Liesung mam Lex Roth**  
 16:00-18:00 / LU /  
 Kulturhaus Mersch  
 Gratis / gratuit  
 (exclusiv geroKaart60+)

**25.02.**

Gesundheit  
**Gut leben mit Parkinson**  
 Vortrag  
 14:30-16:00 / DE /  
 Salle Nic Braun, Hesperange  
 5 €

## MÄRZ/MARS

**01.03.**

Lebensthemen  
**Mobilität der Zukunft**  
 Vortrag  
 14:30-16:30 / LU / GERO, Itzig  
 5 €

**02./09.03.**

Lebensthemen  
**Sharing Stories, Sharing Life**  
 Workshop  
 14:00-17:00 / LU / GERO, Itzig  
 gratis

**03./10./17./24./31.03.**

Gesundheit  
**Ganzheitliches Gedächtnistraining**  
 Kurs  
 15:00-16:30 / LU / GERO, Itzig  
 60 €

**04./11./18./25.03.**

Digital  
**iPad für Einsteiger\*innen**  
 Kurs  
 10:00-12:00 / LU / GERO, Itzig  
 72 €

**07.03.**

Gesundheit  
**Zusatzstoffe in Lebensmitteln**  
 Vortragsreihe:  
 Ernährung & Wohlbefinden  
 14:30-16:00 / LU / GERO, Itzig  
 10 € pro Kurs  
 (25 € für die gesamte Kursreihe)

**08./15./22./29.03.**

Lebensthemen  
**Durch Achtsamkeit zu mehr Lebensfreude**  
 Kurs  
 14:30-16:30 / LU / GERO, Itzig  
 50 €

**10.03.**

Digital  
**Smartphone Café mit GoldenMe**  
 Workshop  
 14:00-17:00 / DE, LU, FR /  
 GERO, Itzig  
 5 €

**29.03.**

Culture  
**Collectionner, une sacrée mission ... !**  
 Visite guidée  
 14:30 / FR /  
 Lëtzebuerg City Museum  
 5 €

## APRIL/AVRIL

**01.04.**

Digital  
**iPad für Einsteiger\*innen**  
 Kurs  
 10:00-12:00 / LU / GERO, Itzig  
 72 €

**05.04.**

Lebensthemen  
**Durch Achtsamkeit zu mehr Lebensfreude**  
 Kurs  
 14:30-16:30 / LU /  
 GERO, Itzig  
 50 €

**27.04.**

 Kultur  
**Lëtzebuenger Militärmusek**  
 Concert  
 16:00-18:00 /  
 Conservatoire de la Ville de  
 Luxembourg  
 Gratis / gratuit  
 (exclusiv geroKaart60+)

**EE RESEAU FIR ALL D'GENERATIONEN**

**FLEEG DOHEEM 24/7**

**SENIOREN RESIDENZEN**

**DAGES FOYEREN**

**NUETS PÄIPERLÉCK**

**VAKANZE BETTER**

**24 25**

**www.paiperleck.lu**

**Päiperléck**  
S.à r.l.  
Aides et Soins à Domicile - Résidences Seniors

**TEILNAHMEBEDINGUNGEN**

Die Kurse und Veranstaltungen von GERO richten sich vor allem an die Zielgruppe 60+, stehen aber Erwachsenen jeden Alters offen. Besichtigungen und sportliche Betätigungen tragen der Altersgruppe 60+ Rechnung. Kinder sind nicht zugelassen, außer bei speziell gekennzeichneten Veranstaltungen.

Ihre Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Bei gesundheitlichen Problemen bitten wir Sie, vor der Anmeldung Ihren Arzt zu konsultieren! Jeder Teilnehmer verpflichtet sich, die Sicherheitsbestimmungen zu respektieren und den Anweisungen der Begleitpersonen zu folgen.

Während unseren Veranstaltungen machen wir gelegentlich Fotos/Videos für die Publikationen von GERO. Falls Sie nicht fotografiert werden möchten, teilen Sie dies bitte der Begleitperson mit.

Ihre persönlichen Daten sind in unserer gesicherten und streng vertraulichen Datenbank gespeichert. Sie werden nicht an Dritte weitergegeben.

Anmeldung: Durch Ausfüllen und Unterschreiben des Formulars auf der gegenüberliegenden Seite melden Sie sich verbindlich an und verpflichten sich zur Zahlung. Wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist, erhalten Sie eine Rechnung resp. eine Bestätigung mit weiteren Details.

Nicht-Teilnahme und Abmeldung: Bei Verhinderung bitten wir Sie um schnellstmögliche Abmeldung (min. 10 Tage), auch bei Gratisveranstaltungen. Falls wir den Platz an eine andere Person weitergeben können, wird von der Verrechnung der Teilnahmegebühr abgesehen. In bestimmten Fällen müssen aber Unkosten verrechnet werden.

Bei nicht-gemeldeter Abwesenheit oder kurzfristigen Absagen ist die Kursgebühr nicht erstattungsfähig, außer auf Vorlage eines ärztlichen Attestes. Die komplette Kursgebühr ist auch fällig, wenn Sie aus persönlichen Gründen an einzelnen Sitzungen fehlen.

**CONDITIONS DE PARTICIPATION**

Les cours et manifestations de GERO s'adressent particulièrement aux personnes 60+, mais sont ouverts à des adultes de tout âge. Les visites et activités sportives tiennent compte de l'âge du groupe 60+. Les enfants ne sont pas admis, sauf pour des manifestations spécialement signalées.

La participation est à vos propres risques et périls. En cas de problèmes de santé, nous vous prions de consulter votre médecin avant l'inscription. Tout participant s'engage à respecter les consignes de sécurité et à suivre les instructions des accompagnateurs.

Lors de nos manifestations, nous prenons occasionnellement des photos/vidéos pour les publications de GERO. Si vous ne souhaitez pas être photographié, veuillez en informer notre accompagnateur.

Vos données sont protégées dans notre base de données qui est strictement confidentielle et sécurisée. Elles ne seront pas partagées avec des tiers.

Inscription: Veuillez compléter le formulaire d'inscription à la page ci-contre. Votre signature vous engage à la participation et au paiement. Dès que le minimum de participants est atteint, nous vous envoyons une facture resp. une confirmation avec des détails supplémentaires.

Non-participation et annulation: En cas d'empêchement, aussi pour des manifestations gratuites, nous vous prions de nous en informer le plus rapidement possible (min. 10 jours). Si nous pouvons accorder cette place à une autre personne, les frais d'inscription ne seront pas dus. Dans certains cas, nous serons cependant obligés de vous facturer des frais d'annulation.

Pour toute absence non-signalée ou tout désistement à court terme, les frais d'inscription ne sont pas remboursables sauf sur présentation d'un certificat médical. Les cours doivent être payés dans leur intégralité, même si pour des raisons personnelles vous n'assistez pas à certaines séances.

# Agenda

## Anmeldeformular Formulaire d'inscription

**JANUAR / JANVIER**

- ab 06.01. Kurs: Beckenboden-Training
- ab 07.01. Kurs: Internet-Führerschein
- komplette Vortragsreihe: Ernährung & Wohlbefinden oder jeweils  10.01.  07.02.  07.03.
- ab 18.01. Apple iPhone-Kurs Anfänger
- ab 18.01. Apple iPhone-Kurs Fortgeschrittene

**FEBRUAR / FEVRIER**

- 02.02. Workshop: Achtsam mitten im Leben
- 08.02. Geführte Besichtigung: Collectionner, une sacrée mission ... !
- 09.02. Conférence : Simple oubli ou démente ?
- 23.02. Vortrag: Selbstbestimmt sterben?
- 23.02. Conférence : Mourir de façon autodéterminée ?
- 24.02. **Exklusiv Liesung mam Lex Roth**
- ab 24.02. Kurs: Ganzheitliches Gedächtnistraining
- 25.02. Vortrag: Gut leben mit Parkinson

**MÄRZ / MARS**

- 01.03. Vortrag: Mobilität der Zukunft
- 02. / 09.03. Workshop: Sharing Stories, Sharing Life
- 10.03. Workshop: Smartphone Café mit GoldenMe
- ab 08.03. Kurs: Durch Achtsamkeit zu mehr Lebensfreude
- 29.03. Visite guidée : Collectionner, une sacrée mission ... !

**APRIL / AVRIL**

- 27.04. **Exklusiv Concert: Lëtzeburger Militärmusek**

Name / Nom

Vorname / Prénom

Hausnummer, Straße / Numéro, Rue

Postleitzahl &amp; Ort / CP &amp; localit 

E-Mail

Telefon

N  Kaart60+

Ich bin Mitglied / Je suis membre  Nein / Non  Ja / Oui

Anmerkungen / Remarques

Datum und Unterschrift / Date et signature

Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich die Geschäftsbedingungen auf der gegenüberliegenden Seite. / Avec ma signature, j'accepte les conditions générales   la page ci-contre.

Schicken Sie das Anmeldeformular bitte an / Veuillez envoyer le formulaire d'inscription   :  
GERO • Kompetenzzentrum fir den Alter / BP32 / L-5801 Hesperange / Fax 360264 / info@gero.lu

Online-Anmeldung auf / Inscription en ligne sur

gero.lu

## AUFLÖSUNGEN OPLÉISUNGEN

### RÄTSEL

SEITE 32



### RÄTSEL

#### „LËTZEBUERGER UERTSCHAFTSNIMM“

geroAKTIV, NR° 80, SÄIT 39

Léisungswuert: **ANGELDUERF**

Et hu gewonnen:  
d'Mme Josée Flesch-Flammang vun Heisdorf  
d'Mme Christiane Haller vun Hesper  
d'Mme Mylène Walch-Schwachtgen aus der Stad

## IMPRESSUM

# geroAKTIV

Herausgeber



**GERO – Kompetenzzentrum für den Alter**

20, rue de Contern – L-5955 Itzig

GERO ist im Rahmen einer Konvention mit dem Ministerium für Familie und Integration tätig.

GERO est conventionné par le Ministère de la Famille et de l'Intégration.

**Öffnungszeiten / Heures d'ouverture**

MO-FR / LU-VE: 8h00-17h00

DEXIA BIL LU08 0028 1385 2640 0000

CCPL LU09 1111 0221 0081 0000

Association reconnue d'utilité publique

Ihre Spenden sind steuerlich absetzbar.  
Vos dons sont fiscalement déductibles.

**Direktor / Directeur**

Alain Brever

**Chefredakteurin / Rédactrice en chef**

Vibeke Walter

**Redaktion / Rédaction**

Nadine Berchem, Nicole Duhr, Sophie Thomé,  
Petra Vandenbosch, Vibeke Walter

**Erscheinungsweise und Abonnement /**

**Parution et abonnement**

Erscheint viermal jährlich / paraît quatre fois par an :  
15.3., 15.6., 15.9., 15.12.

Jahresabonnementspreis / abonnement annuel :  
12 € (inkl. Porto / frais d'envois inclus)

**Abo-Service / Service Abonnement**

Tel. 36 04 78-35/-28

E-Mail: info@gero.lu

Fax: 36 02 64 – www.gero.lu

**Titelbild / Photo de couverture**

© Drubig Photo – stock.adobe.com

**Grafische Umsetzung / Réalisation graphique**

proFABRIK SARL

6, Rue Kummert – L-6743 Grevenmacher

**Druck / Impression**

Imprimerie Centrale, Luxembourg



Senioren-Telefon

☎ 247-86000

LUXSENIOR.LU

**gero**  
KOMPETENZCENTER  
FIR DEN ALTER



# Geschenk-Aktion geroKaart60+

**Wir möchten uns bei den Karteninhaber\*innen bedanken!**

**Bestellen Sie zum Vorzugspreis von 20 € drei Jahresabonnements (als Einzel- oder Partnerkarte) im Wert von jeweils 36 € bzw. 45 € zum Verschenken.**

Bei Einlösung dieser drei Gutscheine erhalten Sie als Dankeschön ein Geschenk aus unserer eigenen Verlags-Reihe.

Nach Eingang Ihrer Zahlung von 20 € auf unserem Konto: CCPL LU88 1111 1080 5190 0000 mit dem Vermerk „Geschenk-Aktion“, erhalten Sie drei nummerierte Geschenk-Anmeldeformulare. Nachdem sich die drei beschenkten Personen (oder Paare) bei uns angemeldet haben, bekommen Sie Ihr persönliches Geschenk zugeschickt.

# Action Cadeau geroKaart60+

**Pour remercier les titulaires de notre carte !**

**Au prix préférentiel de 20 €, vous pouvez commander trois abonnements annuels (sous forme de carte individuelle ou pour couples) d'une valeur de 36 € resp. 45 €.**

En guise de remerciement, vous recevrez par la suite un cadeau de notre série d'éditions contre remise des trois bons.

Dès réception de votre paiement de 20 € sur notre compte:  
CCPL LU88 1111 1080 5190 0000

avec la référence « Action cadeau »,

vous recevrez trois formulaires-cadeau numérotés.

Après l'inscription des trois personnes (ou couples) auxquels vous souhaitez offrir la carte, vous recevrez votre cadeau personnel.

# IHRE TREPPE LEICHT HIN AUF UND LEICHT HIN UNTER

Entdecken Sie den Treppenlift und den Hauslift von TK Elevator. **Kostenloses Preisangebot und Beratung telefonisch unter 40 08 96 oder per E-Mail unter [luxembourg@tkelevator.com](mailto:luxembourg@tkelevator.com)**

