

Magazine

# gero AKTIV

GERO Ehrenamt / *Bénévolat*  
**Alle zusammen ... ein Spiel**  
**Tous ensemble ... pour un jeu**

*Union Luxembourgeoise des Consommateurs*  
**Information ass déi bescht Präventioun**  
**La prévention passe par l'information**

## Agenda

Alle unsere Aktivitäten /  
Toutes nos activités

Seite/page 41

**gero**DOSSIER

**Den Alltag neu denken** / Repenser le quotidien



**Vous avez un terrain que vous n'utilisez plus ?**

Mettez-le à disposition de la Fondation Hëllef fir d'Natur de natur&ëmwelt (par vente, donation, location). Nous l'intégrons à notre réseau de petites réserves naturelles. Contacter nous ! (tél. : 29 04 04 1)

**Haben Sie ein Stück Land, das Sie nicht mehr nutzen?**

Stellen Sie es der natur&ëmwelt Fondation Hëllef fir d'Natur zur Verfügung (durch Verkauf, Schenkung, Verpachtung). Wir bauen es in unser Netz kleiner Naturreservate ein. Kontaktieren Sie uns! (tel: 29 04 04 1)



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

Ou soutenez-nous avec un don financier pour acquérir de nouveaux terrains à haute valeur écologique.



Oder unterstützen Sie uns mit einer finanziellen Spende, um neues Land mit hohem ökologischen Wert zu erwerben.

**IBAN LU89 1111 0789 9941 0000**

## EDITORIAL

# Liebe Leser\*innen

## Chers lecteurs / Chères lectrices

DE

Diversität ist ein Begriff, der uns seit Jahren begleitet, und uns immer wieder auf die Vielfältigkeit unserer Gesellschaft hinweist.

Auch „das Alter“ gilt als Merkmal dieser Vielfalt. Doch ist nicht auch das Alter selbst divers und voller verschiedener Facetten

Diversität im Alter wird 2022 für uns besonders im Fokus stehen, da diese Thematik zusammen mit dem Familienministerium als Motto für den alljährlichen Tag des älteren Menschen am 1. Oktober ausgesucht wurde. Die Differenzierung von Altersbildern spielt innerhalb der Arbeit von GERO bereits seit längerem eine wichtige Rolle und geht diesen Überlegungen voraus.

Im Oktober 2022 werden wir nicht nur auf die Ergebnisse unserer Recherche eingehen, sondern auch, wie bereits zum Thema Digitalisation, mehrere Veranstaltungen rund um die Vielfalt unserer Gesellschaft organisieren.

Interkulturalität, Identität, Behinderung sowie verschiedene Weltanschauungen sind Merkmale der Diversität, die in diesem Jahr bei unseren Aktivitäten besonders zum Tragen kommen sollen.

Erste Beispiele finden sich dafür in dem Beitrag über das interkulturelle, ehrenamtliche Engagement bei der Ausarbeitung eines neuen GERO-Spiels, oder auch im Dossier, indem gezeigt wird, wie aus Alltagsbehinderungen Alltagsbewältigungen werden können. Ein Resümee des Vortrags von Dagmar Wagner gibt Motivation und Ansporn für neue Projekte – für jedes Alter.

Ich bedanke mich für Ihre Treue und Ihr Interesse an unserer Arbeit und wünsche Ihnen eine spannende Lektüre.

FR

Le terme diversité est devenu de plus en plus présent ces dernières années et ne cesse de nous rappeler la multiplicité de notre société.

L'âge est également considéré comme une des caractéristiques de cette diversité. Mais cette étape de vie elle-même n'est-elle pas pleine de facettes différentes ?

C'est cette diversité qui sera particulièrement au centre de nos préoccupations en 2022 en tant que thème de la Journée internationale des personnes âgées, le 1er octobre, un choix fait ensemble avec le ministère de la Famille. La différenciation des images de la vieillesse tient depuis longtemps une place importante au sein du travail de GERO et précède ces réflexions.

En octobre 2022, nous présenterons non seulement les résultats de notre recherche, mais organiserons également plusieurs événements autour de cette thématique, comme nous l'avons fait en 2021 au sujet de la digitalisation. L'interculturalité, l'identité, le handicap ainsi que les différentes visions du monde sont des caractéristiques de la diversité qui seront particulièrement mises en avant.

Les premiers effets sont illustrés dans notre article sur l'engagement interculturel et bénévole lors de l'élaboration d'un nouveau jeu GERO, ou encore dans le dossier qui montre comment des déficiences peuvent être surmontées au quotidien. Un résumé de l'exposé de Dagmar Wagner apporte la motivation et l'encouragement pour de nouveaux projets – à tout âge.

Je vous remercie de votre fidélité et de l'intérêt que vous portez à notre travail et vous souhaite une agréable lecture.

Foto: © Iberico Alex



**Alain Brever**

Direktor / Directeur



WELCHES BEHAGEN MIT  
ER PUBLICITE-BRUX

**iney**  
L. STERNE STEVENS.  
IMP. HAMI-BRUX.

ausgewaschenen  
herrlichen  
**Gemüsen**

ALLE DU CARREFOUR - LUXEMBOURG  
EXPLORATION DU MONDE  
JEUDI 7 NOVEMBRE 1957  
à 20 heures 50

**THEATRE MUNICIPAL**  
MOIS DE NOVEMBRE 1957

Weekend	Time	Play	Director
Vendredi	8	BLICK VON DER BRUECKE	D
Samedi et Dimanche	9-10	AMPHITRYON 38	A et B
Mardi	12	LA LOCANDIERA	A
Samedi	16	LE BALLET-THEATRE DE PARIS	A
Dimanche et Lundi	17-18	DIE LUSTIGE WITWE	A et C
Samedi et Dimanche	23-24	JUPITER	A et B

LES AMIS DE LA MUSIQUE, LUXEMBOURG  
JEUDI, 31 OCTOBRE 1957 à 20.30 heures  
AU THEATRE MUNICIPAL  
**L'ORCHESTRE  
"ARCHI DI MILANO"**  
Direction: Michelangelo  
Au programme: Oeuvres de Bach, etc.

**TRESOR DE L'EGYPTE**  
Les Mystères de l'Égypte  
FILM F  
SA  
présenté par MICHAEL  
Séance  
PRI  
LOCATION

Echte s  
**KERB**  
[Image of hands holding fruit]



Foto: © Pol Aschman - Photothèque de la Ville de Luxembourg

## Diversität gestern und heute

☾ Diversität ist ein neuerer Begriff, doch Vielfalt gab es schon immer in unserer Gesellschaft. Das Foto von Pol Aschman aus den 50er Jahren zeigt zum einen, wie mehrsprachig das Luxemburger Alltagsleben schon immer war; zum anderen wie generationsübergreifend sich die Arbeitswelt gestaltete. ☾

## Diversité hier et aujourd'hui

☾ Le terme de diversité est plus récent, mais la multiplicité vécue fait partie de notre société depuis bien longtemps. Cette photo de Pol Aschman des années 50 montre d'une part comment le multilinguisme a toujours marqué la vie quotidienne au Luxembourg et, d'autre part, comment différentes générations se complétaient dans le monde du travail. ☾

## INHALT

- 3 Editorial
- 8 GERO Ehrenamt / *Bénévolat*  
**Alle zusammen ... ein Spiel**  
*Tous ensemble ... pour un jeu*
- 12 Alter(n) anders denken / *Penser l'âge différemment*  
**Ehrung für GERO-Ehrenamtliche**  
*En l'honneur des bénévoles de GERO*
- 14 *Union Luxembourgeoise des Consommateurs*  
**Information ass déi bescht Präventioun**  
*La prévention passe par l'information*
- 18 Gesundheitsförderung / *Santé*  
**In virtuellen Welten real entspannen**  
*Détente réelle dans le monde virtuel*
- 20 Eng Saach – Eng Geschichte / *Un objet – Une histoire*  
**Fir datt Lëtzebuerger Lidder net verluer ginn**  
*Préserver les chansons luxembourgeoises*
- 23 *L'habitat participatif / Partizipatives Wohnen*  
**Vivre chez soi avec les autres**  
**Zusammen statt allein**
- 26 Luxemburger Folklore / *Le folklore luxembourgeois*  
**Tanz ohne Grenzen**  
*Danse sans frontières*
- 30 Info-Zenter Demenz  
**Danser et défier la démence**  
**Tanzen trotz(t) Demenz**
- 33 Rätsel / Gewinnspiel / *Jeu-concours*



Luxemburger Folklore /  
*Le folklore luxembourgeois*

**Tanz ohne Grenzen /  
*Danse sans frontières***

26



Alter(n) anders denken /  
*Penser l'âge différemment*

**Ehrung für GERO-Ehrenamtliche /  
*En l'honneur des bénévoles de GERO***

**12**

34 Kulturpartner / *Partenaires culturels Kaart 60+*

36 **Kaart60+**  
Nutzen Sie die Vorteile / *Profitez des avantages*

35 **Abonnement**  
Karte und Magazin / *Carte et magazine*

38 Neue Partner / *nouveaux partenaires Kaart60+*

41 **Agenda**  
Teilnahmebedingungen / *Conditions de participation*  
52  
53 Anmeldung / *Inscription*

54 Rätselaufösungen & Impressum

**geroDOSSIER**

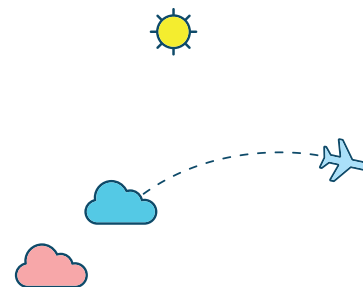
**Den Alltag neu denken /  
*Repenser le quotidien***

zum Sammeln  
*à collectionner*



# Alle zusammen ... ein Spiel

*Senioren verschiedener Nationalitäten zusammenzubringen, das ist eines der Ziele der GERO asbl. Deshalb wurde ein Spiel ausgearbeitet, bei dem jeder und jede mitmachen kann, ganz gleich welcher Herkunft. Bei der Ausarbeitung konnten wir auf die Unterstützung zahlreicher Ehrenamtlicher und Partner zählen, die uns nicht nur bei der Beantwortung der Fragen und den Korrekturen behilflich waren, sondern uns durch ihre Begeisterung und aktive Teilnahme über das ganze Projekt hindurch tatkräftig begleitet haben.*



DE

Luxemburg ist seit über 100 Jahren ein Einwanderungsland. Neben Deutschen, Italienern und Portugiesen, die in sukzessiven Einwanderungswellen nach Luxemburg kamen und blieben, gibt es mittlerweile 170 verschiedene Nationalitäten im Land. Sie prägen heute alle gesellschaftlichen Schichten, wirtschaftlichen Bereiche und Altersklassen. So auch die große Gruppe der Senior\*innen, die uns als „Kompetenzcenter für den Alter“ besonders interessiert.

Nach einer eingehenden bibliografischen Recherche wurde jedoch recht schnell deutlich, dass es in Luxemburg kaum eigens konzipierte Spiele zu dieser besonderen Thematik gibt, die in gemischten Gruppen zum Einsatz kommen können und bei denen alle Teilnehmer, ungeachtet ihres kulturellen Hintergrunds, gleichberechtigt sind.

Deshalb entstand bei GERO die Idee, selbst ein solches Konzept auszuarbeiten. Bei Kultura handelt es sich um ein Spiel mit 88 Karten, die jede einzelne ein typisches Merkmal des Landes erfragt, so z. B. ein Fleischgericht, ein Gebäck für Weihnachten, einen bekannten Sportler, ein Monument in der Hauptstadt ... Auf der Vorderseite der Karte werden drei Antwortmöglichkeiten für Luxemburg erläutert und auf der Rückseite jeweils drei Antwortmöglichkeiten für Italien, Portugal, Belgien, Deutschland und Frankreich. Ziel ist es, dass alle Teilnehmer\*innen über ihr

Kultura ist zum Preis von 25 € im GERO-Shop erhältlich und kann bestellt werden unter:

[www.gero.lu](http://www.gero.lu)  
☎ 36 04 78 1







Zahlreiche Ehrenamtliche verschiedener Kulturen halfen bei der Ausarbeitung des Spiels

Foto: © Romaine Werner



Herkunftsland, dessen Gewohnheiten und Traditionen erzählen, so dass Parallelen und Unterschiede zwischen den Kulturen entdeckt werden können und sich die Spieler\*innen im Gespräch näherkommen. Kultura wendet sich an alle Erwachsenen, die sich für die Kultur ihres Landes sowie die anderer Länder interessieren.

An der Entstehung von Kultura waren zahlreiche ehrenamtliche Senior\*innen sowie der Club Senior „Atertdall“, das Centre intégré pour personnes âgées „Résidence op der Waassertrap“ Belval, das Escher BiBSS (Bureau d'information Besoins Spécifiques et Seniors) und die ASTI (Association de Soutien aux Travailleurs Immigrés) beteiligt.

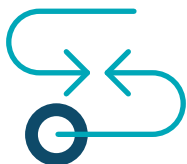
In geselliger Runde und mit viel guter Laune wurden die 88 Fragen durchgenommen, diskutiert und jeweils drei Antworten festgelegt.

Hierbei kam es immer wieder zu lebhaften Diskussionen: persönliche Vorlieben mussten manchmal harten Fakten weichen, Antworten wurden erläutert und Unwissende aufgeklärt. Und damit wurde genau das erreicht, was das eigentliche Ziel war: ein lebendiger Austausch, bei dem alle mitmachen und ihren Teil beitragen können.

Petra Vandenbosch



# Tous ensemble ... pour un jeu



Rassembler les seniors de toutes les nationalités, tel est l'un des objectifs de GERO asbl. C'est pourquoi nous avons élaboré un jeu auquel chacun et chacune peut participer, de n'importe quelle origine. Lors de l'élaboration, nous avons pu compter sur le soutien de nombreux bénévoles et partenaires qui nous ont non seulement aidés à répondre aux questions et à effectuer les corrections, mais qui nous ont également soutenus tout au long du projet par leur enthousiasme et leur participation active.

Le Luxembourg est un pays d'immigration depuis plus de 100 ans. Outre les Allemands, les Italiens et les Portugais, qui sont venus par vagues successives au Luxembourg, le pays compte aujourd'hui 170 nationalités différentes. Les personnes d'origines diverses marquent toutes les couches sociales, les secteurs économiques et les classes d'âge de la société luxembourgeoise. Donc aussi le grand groupe des seniors, qui nous intéresse particulièrement en tant que « centre de compétence gérontologique ».

Cependant, après une recherche bibliographique approfondie, nous nous sommes rapidement rendu compte qu'il n'existait pas de documents ou de matériel, adaptés au contexte luxembourgeois, pouvant

Kultura est disponible au prix de 25 € dans le shop GERO et peut être commandé :

[www.gero.lu](http://www.gero.lu)  
☎ 36 04 78 1



être utilisés dans des groupes mixtes où tous les participant-e-s, quelle que soit leur origine, sont sur un pied d'égalité.

Nous avons donc décidé d'élaborer nous-mêmes un tel produit. Kultura est un jeu de 88 cartes qui demandent chacune une caractéristique typique du pays, comme par exemple un plat de viande, une pâtisserie pour Noël, un sportif connu, un monument dans la capitale ... Au recto de la carte, trois réponses possibles sont expliquées pour le Luxembourg et au verso se trouvent trois réponses possibles pour l'Italie, le Portugal, la Belgique, l'Allemagne et la France. L'objectif est que tou-te-s les participant-e-s parlent de leur pays d'origine, de leurs habitudes et de leurs traditions, que les parallèles et les différences entre les cultures soient découvertes et que les participant-e-s se rapprochent ainsi en discutant. Kultura s'adresse à tous les adultes qui s'intéressent à la culture de leur pays ainsi qu'à celle d'autres pays.

De nombreux seniors bénévoles ont participé à la création de Kultura, ainsi que le Club Senior « Atert-dall », le centre intégré pour personnes âgées « Résidence op der Waassertrap » Belval, le BiBSS (Bureau d'information Besoins Spécifiques et Seniors) d'Esch et l'ASTI (Association de Soutien aux Travailleurs Immigrés).

Dans la bonne humeur et la convivialité, les 88 questions ont été passées en revue, discutées et trois réponses ont été retenues à chaque fois. Les discussions ont parfois été très animées, certaines préférences personnelles ont dû céder la place à des faits concrets, les réponses ont parfois été argumentées avec beaucoup d'emphase et quelques lacunes dans les connaissances ont été comblées. Et nous avons ainsi obtenu exactement ce que nous espérions : une discussion vivante où chacun peut participer et apporter sa contribution.

Petra Vandenbosch

**Il y a plein de bonnes raisons de devenir bénévole,  
comme la satisfaction de se sentir utile ou le plaisir d'échanger avec d'autres.**

**C'était un plaisir de travailler avec les bénévoles de GERO  
pour l'élaboration de ce jeu !**

### Témoignages :

*Nous avons demandé aux  
bénévoles leurs avis sur ce jeu et  
pourquoi ils ont participé*

**Cathy Kray,**  
bénévole française

J'ai été très heureuse de contribuer à l'élaboration du jeu Kultura. Étant française d'origine, plein de belles réminiscences me sont revenues avec des souvenirs d'enfance, des petits plats concoctés typiquement français, des lieux visités, des jeux partagés, des émotions positives qui m'accompagnent dans mon pays d'adoption, le Luxembourg. Ce jeu sera fédérateur pour les seniors originaires des différents pays évoqués pour ce jeu de cartes, un moment de joie et de partage.

**Marc Van Moer,**  
bénévole belge

Je voulais mieux faire connaître ma région, ma langue, ma culture. J'ai été frappé par le fait que mes concitoyens luxembourgeois savent beaucoup sur le pays et les cultures lointaines mais ils connaissent si peu la Flandre. Les gens autour de moi appartiennent à des nationalités différentes. Je veux mieux les connaître. Ce jeu peut aider à avoir une bonne conversation. Je pense que ce jeu n'est pas seulement pour les seniors, mais il peut être utilisé à l'école pour que les jeunes apprennent à mieux se connaître et se comprendre.

**Karin Weber,**  
bénévole luxembourgeoise

J' ai participé en tant que bénévole à l'élaboration du jeu Kultura parce que j' ai un esprit ludique et curieux. J'aime aussi les échanges sociaux interculturels qui me stimulent dans tous ces sens. L'idée du jeu est belle. Elle permet de rapprocher des gens issus de cultures différentes par le simple fait de jouer ensemble et de s'échanger dans une bonne ambiance!

**Lisa an Tamara,**  
éducatrices CIPA Belval  
mat italiennesche Bewunner

Mir ware ganz frou, fir bei dësem Spill matzemaachen, dat huet eis d'Méiglechkeet ginn, zesumme mat de Residenten an iech iwwer d'Spill an d'Regiounen ze schwätzen. Et huet ons ganz vill Spaass gemaach. D'Iddi, d'Spill op verschidde Sproochen ze maachen ass super, sou kënnen och Leit matmaachen, déi net onbedéngt nëmme Saachen iwwer Lëtzebuerg wëssen. Da sinn d'Leit besser integréiert a si motivéiert fir matzemaachen. Doduerch gi se besser valoriséiert.

**Sylvia Marinelli,**  
bénévole italienne

J'ai bien aimé travailler pour ce jeu, car cela m'a permis de pratiquer ma langue paternelle. En traduisant le texte du français vers italien, j'ai pu réviser le vocabulaire et la grammaire des mots qui diffèrent parfois de la langue parlée. D'un autre côté, j'ai eu le plaisir de connaître d'avantage l'Italie avec ses propres coutumes et traditions.

**Marie-Anne Loschetter,**  
bénévole luxembourgeoise

Ech si véier Joer bei mäi Papp an d'Fleegeheim gangen, an hunn do gesinn, wéi frou d'Awunner sinn, a wéi wichteg et och ass, wann se Spiller maache kënnen. Dofir hunn ech mech immens gefreet, wéi ech gefrot gouf, fir beim Projet Kultura matzehëlfen. Mir waren eng flott Ekipp an hate schéin an interessant Stonne bei der Preparatioun. Ech freeë mech schonn drop, wann et elo richteg lassgeet an d'Awunner a villen Haiser dovou profitéiere kënnen.

**Anabella Martins,**  
bénévole portugaise

Je me sens très heureuse d'avoir participé au jeu Kultura en tant que bénévole parce que cela m'a donné la possibilité de me sentir utile. Comme au Luxembourg il y a de plus en plus des seniors de nationalité portugaise, je pense que le jeu Kultura, avec des éléments de la culture portugaise, peut aider les seniors à se sentir intégrés dans la communauté luxembourgeoise. Je suis d'avis que le jeu Kultura peut aussi aider les différentes nationalités à mieux vivre ensemble. Il peut également aider à comprendre les coutumes, l'alimentation, les fêtes des différents pays.

ALTER(N) ANDERS DENKEN!

# Ehrung für GERO-Ehrenamtliche



Ältere Menschen wollen etwas leisten, gerne Sinnvolles bewirken und andere unterstützen – womit ließe sich dieser Anspruch besser erfüllen als im Rahmen einer ehrenamtlichen Tätigkeit? Aus diesem Grund organisierte GERO am 17. Dezember 2021 mit freundlicher Unterstützung des Ministeriums für Familie und Integration eine Vortragsveranstaltung, um seinen zahlreichen freiwilligen Mitwirkenden zu danken. Dazu zählt auch der GERO-Verwaltungsrat, der durch die Präsidentin Danielle Knaff vertreten war.



Ein Video-Interview mit Dagmar Wagner zur Frage, warum das Engagement älterer Menschen so wichtig ist, finden Sie auf YouTube unter folgendem QR-Code:

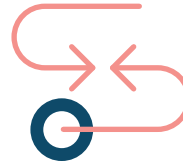


DE

Rednerin Dagmar Wagner M.A., Expertin für das Thema Älterwerden, Biografin und Dokumentarfilmerin, warf in ihren ebenso informativen wie humorvollen Ausführungen unter dem Titel „Alter(n) anders denken!“ ein facettenreiches Licht auf den Lebensabschnitt 60+. Altersprozesse müssten neu bewertet werden, denn auch fürs Älterwerden gelte: „Nix ist fix!“ Neues zu lernen, sein Leben noch einmal zu verändern, sind dabei nicht ausgeschlossen. Selbst wenn das ältere Gehirn z. B. bei der Informationsverarbeitung vielleicht insgesamt langsamer funktioniert, so ergeben sich doch in punkto Vernetzung von Wissen und Erfahrungen im Alter ungeahnte Potenziale. „Wir erfassen nicht die Bäume, sondern den Wald“, brachte Dagmar Wagner es auf den Punkt.

PENSER L'ÂGE DIFFÉREMMENT !

# En l'honneur des bénévoles de GERO



Dagmar Wagner  
(links) im Gespräch  
mit Elisabeth Bastian,  
Präsidentin des  
Luxemburger Vereins  
für Gedächtnistraining

Fotos © Alain Bravert

Zudem verfügen Menschen ab 50 über eine bessere Intuition, die jedoch nicht mit einer irrationalen, spontan-emotionalen Haltung zu verwechseln, sondern durchaus als analytischer Prozess zu verstehen ist. „Ältere handeln oft überlegter, sind weniger impulsiv und ziehen seltener voreilige Schlussfolgerungen“, so die Rednerin weiter. Sie plädierte eindringlich dafür, diese wichtigen Ressourcen gerade im Hinblick auf die sich momentan abzeichnende „Transformation der Gesellschaft in die Hochaltrigkeit“ zu fördern und zu nutzen, indem die aktive Teilhabe älterer Menschen ermöglicht und unterstützt wird.

Und noch eine gute Botschaft: Das u.a. auch für Glücksgefühle zuständige linke Gehirnnareal altert im Schnitt zehn Jahre langsamer, was letztlich zu einem tieferen Seelenfrieden älterer Personen und einem besseren Umgang mit ihrem sozialen Umfeld beitragen kann.

Vibeke Walter

Les seniors veulent contribuer, se rendre utiles et soutenir d'autres personnes – quelle meilleure façon de concrétiser cette aspiration que dans le cadre d'une activité bénévole ? Pour remercier ses nombreux contributeur-riche-s bénévoles, GERO a organisé le 17 décembre 2021, avec le soutien du Ministère de la Famille et de l'Intégration, une conférence en présence de sa présidente Danielle Knaff et d'autres membres du conseil d'administration, eux aussi des bénévoles.

Sous le titre « Penser l'âge différemment », la conférencière Dagmar Wagner M.A., experte en vieillissement, biographe et réalisatrice de films documentaires, a présenté de manière à la fois informative et humoristique les multiples facettes de la période de vie des plus de 60 ans. Apprendre de nouvelles choses, changer encore une fois son mode ou ses habitudes de vie – rien n'est exclu. Même si le cerveau des personnes âgées a peut-être tendance à fonctionner plus lentement dans l'ensemble, par exemple pour le traitement des informations, l'âge offre un potentiel insoupçonné en termes de connaissances et d'expériences. En outre, les personnes de plus de 50 ans se caractérisent par une meilleure intuition. Leur participation active à la société devrait donc absolument être encouragée et facilitée.

Autre bonne nouvelle : l'hémisphère gauche du cerveau, responsable entre autres du sentiment de bonheur, vieillit en moyenne dix ans plus lentement, ce qui peut finalement contribuer à une plus grande sérénité des personnes âgées et à une meilleure relation avec leur environnement social.

# Information ass déi besch Präventioun

*Qualifizéiert Äntwerten op Froen zu Konsumenterechter, Hëllefstellung bei Problemer mat Händler oder Handwierker, Informatiounen iwwer nei Produiten a Servicer – all dëst fënnt ee bei der ULC. A wéi enge Beräicher gi si haaptsächlech vun eelere Persoune kontaktéiert? Doriwwer huet de Pascal Koehnen, Co-Responsabel vum Service Contentieux eis Auskunft ginn.*



LU

## **GERO: De Konsumenteschutz brauch een eigentlech net méi virzestellen. Kënn Dir eis trotzdem Är Haaptziler an -aktivitéite resuméieren?**

Pascal Koehnen: Mir informéieren eis Memberen iwwer hir Rechter am Konsumenteberäich, dat heescht a Situatiounen tëschent engem private Konsument an enger Firma. Privatlitigë falen net dorënner.

Ausserdeem iwwerhuele mir d'Defense vun de Locataire, als Contre-poids eigentlech zu der „Union des propriétaires“. An dëse Beräich fale Problemer mat der Wunneng selwer, awer z. B. och mat Chargen, déi de Propriétaire net rembourséiert oder déi net kloer opgeléicht sinn.

## **Wéi vill Memberen hutt Dir a wéi sinn dës altersméisseg opgedeelt?**

Ronn 44.000 Haushalter si Member bei eis. D'Altersangab ass net obligatoresch, sou datt mir just fir zwee Drëttel vun eise Memberen dës Donnéeën erfaasst hunn. Doraus ergëtt sech, datt déi meeschte Memberen an der Tranche 43-63 Joer sinn, awer och weider no uewen, bis Ufank 80, bleiwen d'Zuelen nach bal equivalent. Och d'Nationalitéite si queesch duerch de Gaart vertrueden, woubäi anglophone Ufroen an de leschte Jore staark zouholl hunn. Als Reaktioun dorop publizéiere mir vill vun eise Broschüren och op Englesch.

## **Zu wéi engen Theme kommen déi meeschten Ufroer respektiv Reklamatiounen eran?**

Vun de ronn 5.500 Dossieren, déi mir pro Joer traitéieren, fällt ongeféier d'Halschent an de Beräich vum Logement, souwuel fir Konstruktions- wéi och Locatiounsproblemer. Mir hunn dowéinst Broschüren erausginn, an deene mir d'Haaptpunkte resuméieren. Bei Problemer kënnen d'Leit eis natierlech zousätzlech kontaktéieren.

Aner Dossieren deele sech op ganz verschidde Beräicher op, dat kënnen Assurancë-Fäll sinn, Vente à distance, besonnesch am Internet-Beräich, oder Reklamatiounen am Kontext vum Reesen. Vill gefrot ass och Hëllef bei der Steiererklärung. Heizou kann ee sech eis Dokumentatioun ufroen oder, fir méi präzis Froen, ee vun eise Fiskaliste consultéieren.

Eis Gestionnaire gi wierklech all Dag mat de verschiddenste Froen an Doléancë konfrontéiert. An och do, wou mir eigentlech net concernéiert sinn, probéiere si awer, d'Leit dohinner ze guidéieren, wou se kënne gehollef kréien.



Foto: © athree23 - pixabay.com

☞ Duerch gezielt Informatioun kënnen spéider Problemer eviteiert ginn.

Une information ciblée permet d'éviter des problèmes ultérieurs. ☞

Ënnert d'Kompetenz vun der ULC fale reng national Fäll. Grenziwerschreidend Problemer, z. B. tëschent engem Konsument zu Lëtzebuerg an engem auslännescher Entreprise, gi mir weider un de Centre Européen des consommateurs.

### Zu wéi enge Sujete gitt Dir verstärkt vu Persounen ab 60 Joer ugeschwat?

Engersäit kënnen eeler Persounen, duerch hir Liwenserfahrung, munnech Situatioune besser aschätzen, anerersäits mierke mir awer leider och, dass bei verschiddene kriminelle Maschen d'Seniore besonnesch cibléiert ginn, well se als méi vulnerabel gëllen. Dorënner falen z. B. d'Hauséierei, dacks vu Firmen, déi fir Fassaden- oder Botzaarbechten un d'Dier werbe kommen.

Wichtig ass ëmmer, dass ee sech informéiert, ob dës Firmen ugemellt sinn, ob se eng Adress oder TVA-Nummer hunn, an ob se e seriösen Devis maachen. Ass dëst net de Fall, misste beim Konsument eigentlech direkt d'Alarmklacke lauden. Wann d'Aarbecht oder e Deel dovun awer scho gemaach ass, an et mierkt een dann, dass d'Qualitéit net iwwerzeegt, da soll ee sech op kee Fall zum Bezuele mat Boergeld forcéiere loossen, mee eng Rechnung verlaangen an déi duerno formell kontestéieren.

### Wéi eng Aart vun Hëllef kréien Är Memberen a konkrete Fäll?

Wann et sech ëm eng puer Arnaque handelt, e kriminell Virgoen, da leede mir dee Fall direkt un d'Police weider. Par contre, wann et sech ëm e Sträit

mat enger autoriséierter Firma handelt, dann intervenéiere mir am Numm vum betraffene Konsument a schreiwen d'Géigepartei un. Eis Techniker maachen eventuell eng Inspectioun op der Plaz a mir kucken, wéi een zu engem Arrangement komme kann, z. B. duerch eng verbessert Aarbecht oder e finanziellen Ausgläich. Ass dëst net méiglech, muss eventuell en Affekot ageschalt ginn.

Interessant fir eis Memberen ass, dass an hirer Co-tisatioun vu 70 € eng Consultatioun bei engem vun eisen Affekoten abegraff ass. Och wann et zu engem Litige um Geriicht kéim, da maache mir eng Participatioun vun engem Plafong vun 10.000 € pro Affär, ënner der Konditioun dass een zënter sechs Méint Member ass.

### Duerch gezielt Informatioun kënnen spéider Problemer eviteiert ginn. Är Kommunikatioun leeft zum Deel iwwer Är Zäitschrëft, déi all Member geschéckt kritt? Wéi informéiert Dir nach?

Jo, d'Präventioun ass immens wichtig. Dofir gi mir vill Pressecommuniquéen eraus, fir méiglechst vill Leit ze errechen. Nieft eiser Zäitschrëft publizéiere mir och vill Broschüren, déi ee bei eis als Drockversioun ufroen oder op eisem Internet-Site erofluede kann, z. B. zu Logementsthemen, Krediter, Autokaf, lerschaftsrecht a villem méi. An der Broschür „Ihre Fragen – Unsere Antworten“ hu mir déi heefegst Theme resuméiert. Ganz beléift ass och eist Heft mat 13 Modellbréiwer fir gängeg Problemfäll mat Handel an Handwerk.

## A wéi enge Beräicher gesitt Dir nach e Besoin fir verstärkt ze informéieren?

Fir alles, wat Internet-Servicer a -bestellung be-  
trëfft, besteet nach vill Nofro un Informatioun. Och  
do gëtt vun der Naivetéit vun de Leit profitéiert, fir  
sensibel Donnéeën ënner falsche Virwänn unze-  
freen, dee sougenannte Phishing. Net fir näischt  
warnen all Banken hir Clienten, ni Donnéeën op dës  
Manéier erauszeginn. An Zesummenaarbecht mat  
BEE Secure sensibiliséiere mir dacks iwwee Arnaquen  
am Informatikberäich.

## Den Internetbanking, dee vu villen als Avantage ugesi gëtt, huet als negativ Konsequenz, datt et ëmmer méi schwéier an deier gëtt, seng Bankgeschäfte am Guichet ze maachen.

Jo, dat ass leider de Fall. Géint d'Schléissunge vun  
den Agencë si mir, op Initiativ vun eisem President,  
massiv Stuerme gelaf, a gläichzäiteg och géint d'Erop-  
setze vun de Banktariffer fir Guichetsoperatioune.  
Leider ouni Erfolleg bis elo, muss een zouginn, och wa  
mir un den zoustännege Minister erugetruede sinn,  
awer mir wäerten eis Beméiunge weiderféieren.

Et ass evident, datt dëst haaptsächlech eeler Persou-  
ne benodeelegt, déi sech net op E-banking ëmstelle  
kënnen oder wëllen. Ëmmerhin hu verschidde Banke  
reagéiert, andeems se Clienten ab engem gewëssen  
Alter d'Fraisen noloossen an a ländleche Géigende  
mobil Agencen asetzen. Mee an deem Sënn missten  
nach méi Efforte gemaach ginn.

## Dir hutt am Oktober 2021 en Tableau mat de Präisser vun der Altersheemer opgestallt. War dëst och op Grund vun Nofroene vun Äre Memberen?

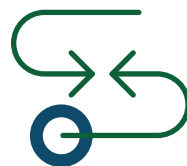
Jo, dat ass schon en Thema, op dat mir dacks  
ugeschwat ginn. De Problem ass, datt all Informatioun  
hir Tariffer op eng aner Manéier ugëtt. Deemno ass  
et schwéier ze verstoen, wat am Basistariff abegraff  
ass a wat eventuell als Supplement derbäi kënn.  
Mir plädéieren, an och dat hu mir dem zoustännege  
Ministère matgedeelt, datt d'Tarificatioun méi een-  
heetlech opgestallt gëtt, sou datt d'Leit besser a méi  
einfach vergläiche kënnen.

## D'Aarbecht wäert lech deemno am Déngscht vum Konsument net ausgoen. Villmools Merci fir dëst Gespréich.

Nicole Duhr

## Union Luxembourgeoise des Consommateurs

# La prévention passe par l'information



Pascal Koehnen, co-responsable du service conten-  
tieux, a répondu à nos questions sur les prestations  
de l'ULC.

## GERO : Quels sont les principaux objectifs et activités de l'ULC ?

Pascal Koehnen : Nous informons nos membres  
sur leurs droits dans des litiges de consommation,  
c'est-à-dire entre un consommateur privé et une  
entreprise. Nous agissons également au service des  
locataires.

## Combien de membres avez-vous et quels sont les sujets sur lesquels vous êtes consultés principalement ?

Environ 44.000 ménages sont membres de l'ULC.  
La tranche d'âge la plus représentée est celle des  
43 à 63 ans, mais nous comptons aussi de  
nombreuses personnes de 80 ans et plus. Sur les  
quelque 5.500 dossiers que nous traitons chaque  
année, la moitié environ concerne le domaine du  
logement, qu'il s'agisse de construction/rénovation  
ou de droit de location. D'autres dossiers se  
répartissent sur des aspects très divers, par exemple  
les assurances, la vente sur Internet, les voyages  
etc. Pour des questions portant sur la déclaration  
d'impôts, les clients peuvent commander nos  
brochures ou consulter nos fiscalistes.

L'ULC est compétente pour les cas purement  
nationaux. Les cas transfrontaliers sont confiés au  
Centre européen des consommateurs.



## Quels sont les thèmes qui préoccupent davantage les seniors ?

En raison de leur expérience, les seniors font souvent preuve d'un meilleur jugement. D'un autre côté, nous constatons malheureusement que différentes méthodes criminelles visent particulièrement les personnes âgées. Citons par exemple les entreprises qui colportent des travaux de façade ou de nettoyage.

Il est essentiel de toujours vérifier si ces entreprises sont déclarées et si elles établissent un devis correct. Si ce n'est pas le cas, il faut déjà tirer la sonnette d'alarme. Si les travaux, ou une partie des travaux, ont déjà été effectués, et qu'il s'avère que la qualité est insuffisante, il ne faut surtout pas se laisser forcer à payer en espèces, mais exiger une facture et la contester formellement.

## Outre les conseils, quel type d'aide concrète vos membres reçoivent-ils ?

En cas d'escroquerie, l'affaire est immédiatement transmise à la police. S'il s'agit d'une entreprise légitime, nous intervenons au nom du consommateur et essayons de trouver un accord avec la partie adverse. Notre cotisation de 70 € comprend une consultation avec l'un de nos avocats. Et en cas d'une suite judiciaire, nous participons à hauteur d'un plafond de 10.000 € par affaire, à condition que l'adhésion du membre date de plus de six mois.

## Une information ciblée permet d'éviter des problèmes ultérieurs.

Oui, la prévention est très importante. C'est pourquoi nous informons beaucoup sous forme de communiqués de presse, afin d'atteindre le plus grand nombre possible de consommateurs. Nos brochures sont disponibles sur demande ou peuvent être téléchargées sur notre site web, par exemple sur le logement, les crédits, l'achat d'une voiture, le droit de succession et bien d'autres sujets.

## Où voyez-vous encore un besoin d'informer davantage les consommateurs ?

Dans le domaine des services et commandes sur Internet, la naïveté des gens est souvent exploitée pour demander des données sensibles sous de faux prétextes, ce qu'on appelle le phishing. Toutes les banques mettent en garde leurs clients contre la divulgation de leurs données. En collaboration avec BEE Secure, nous sensibilisons beaucoup à la fraude sur Internet.

## L'e-banking, apprécié par beaucoup de personnes, a malheureusement mené à la fermeture d'agences bancaires.

C'est vrai et le problème touche principalement les seniors. Nous nous sommes fortement mobilisés contre les fermetures des agences de banque et contre l'augmentation des tarifs des opérations de guichet.

Plusieurs banques ont réagi en exonérant de frais les clients d'un certain âge et en mettant en place des agences mobiles dans les zones rurales. Mais des efforts supplémentaires sont encore nécessaires dans cette direction.

## Vous avez publié les prix des établissements pour personnes âgées en octobre 2021.

C'est un sujet sur lequel nous sommes souvent interrogés. Le problème est que tous les établissements présentent leurs tarifs de manière différente et qu'il est donc difficile de comprendre ce qui est compris dans le tarif de base et ce qui est facturé comme frais annexes. Nous plaidons pour que la tarification soit plus uniforme afin de faciliter la comparaison.

## Nous vous remercions de cet entretien.

**Op Initiativ  
vu GERO hält d'ULC de  
6. Mee e Virtrag zum Thema:**

**„E-Commerce und  
Online Shopping“.**

Weider Detailer fannt Dir  
op der Säit 48

**Weider Informatiounen**  
*Plus d'informations*



www.ulc.lu  
☎ 49 60 22 -1

# In virtuellen Welten real entspannen



gero  
RESEARCH



Die Sonnenstrahlen fallen glitzernd durch das helle Grün der Blätter. Am Rande des Waldwegs blühen Mohnblumen. Die Böschung ist mit Moos und Farn bewachsen. Am hellblauen Himmel schweben vereinzelte Schäfchenwolken. Man befindet sich auf einem Spazierweg inmitten schönster Landschaft, umgeben von Naturgeräuschen und sanften Musikklingen.

DE

Hin und wieder eine Begegnung mit tanzenden Schmetterlingen und aufsteigenden bunten Seifenblasen, die unmittelbar das Gefühl von Leichtigkeit und Unbeschwertheit entstehen lassen. Es ist ein besonderer Spaziergang, der geradezu einlädt, immer tiefer in diese wunderbare Welt einzutauchen und den Alltag, alles Schwere und Belastende mehr und mehr hinter sich zu lassen.

Dass man mal langsamer, mal zügiger auf dem Weg voranschreitet, die Sonnenstrahlen mal mehr, mal weniger durchscheinen und die Sicht mal klarer und mal nebeliger ist, ist dabei nicht dem Zufall, sondern den eigenen Hirnströmen geschuldet. Tatsächlich spaziert man nicht wirklich durch den Wald, sondern sitzt bequem in einem Sessel, während sich der Spaziergang

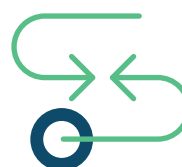
in der idyllischen Naturlandschaft nur virtuell vor den eigenen Augen abspielt. Trotzdem fühlt es sich echt an. Und genau darin liegt das Potential der virtuellen Realitätstechnologie (VR), die – zunehmend auch in Kombination mit Neurofeedback – für Zwecke der Gesundheitsförderung und psychotherapeutischen Behandlung genutzt wird.

## Wie funktioniert Neurofeedback?

Beim Neurofeedback wird über Messelektroden an der Kopfoberfläche die Gehirnaktivität abgeleitet. Diese wird über eine Computersoftware aufbereitet und in Echtzeit – über ein Video auf einem Monitor – an die Person rückgemeldet. Das Feedbacksignal ist an ein Belohnungsprinzip gekoppelt. So läuft beispielsweise das Video auf dem Monitor immer dann weiter, wenn die gewünschten Hirnfrequenzen erzeugt werden. Da unser Gehirn so oft wie möglich belohnt werden möchte, versucht es, die im Feedback versteckten Muster zu erkennen und verändert dabei seine Aktivität. Die gute Nachricht: Das Gehirn lernt auf diese Weise unbewusst seine Selbstregulation zu optimieren. Man selbst muss dabei nichts weiter tun als das Video anzuschauen.

## SANTÉ

# Détente réelle dans le monde virtuel



Die Anwendung von Neurofeedback in *virtueller Realität* hat die Besonderheit, dass man mithilfe der VR-Brille in eine eigens dafür entwickelte Entspannungswelt eintaucht, während die reale Umgebung vollständig ausgeblendet wird. Folglich wird die Neurofeedback-Rückmeldung auch nicht über einen externen Monitor, sondern über Veränderungen subtiler Parameter in der virtuellen Umgebung gegeben. Etwa in Form von Farbnuancen, die sich ändern, über Geschwindigkeit und Bewegung von Objekten im Vorder- und Hintergrund bis hin zu verschiedenen Abstufungen der Helligkeit. Auch können akustische oder taktile Reize integriert werden, die das Neurofeedback-Training zu einem multisensorischen Entspannungserlebnis machen.

Die virtuelle Realität in Kombination mit Neurofeedback bietet ganz neue Möglichkeiten, das geistige Wohlbefinden und die mentale Gesundheit von älteren Menschen auf innovative Art positiv zu beeinflussen. Hierzu hat geroRESEARCH den Grundstein gelegt und gemeinsam mit der Hochschule Kaiserslautern erstmals einen einzigartigen *VR Neurofeedback-Prototypen für Senior\*innen* entwickelt, der in seiner ersten Testphase zum praktischen Ausprobieren einlädt.

Sind Sie interessiert den Prototypen zu testen und sich auf diese Weise aktiv am Forschungsprojekt zu beteiligen? Dann sind Sie herzlich eingeladen, sich per Mail an [info@gero.lu](mailto:info@gero.lu) zu bewerben\*. Im Vorfeld der Durchführung werden Sie zu einem Vorgespräch eingeladen, wo Ihnen die Methode erklärt und das genaue Vorgehen erläutert wird. Dabei werden Ihnen u.a. auch Fragen zu Ihrer Gesundheit gestellt, um sicherzustellen, dass die Anwendung der VR Neurofeedback-Technologie für Sie persönlich geeignet ist. Danach steht dem Abenteuer nichts mehr im Weg und Sie können in die virtuelle Welt eintauchen und reale Entspannung genießen.

Dr. Martine Hoffmann

La réalité virtuelle combinée au neurofeedback offre la possibilité d'optimiser le bien-être et la santé mentale des personnes âgées de façon innovante et sur mesure. La base pour cela fut créée par geroRESEARCH, en collaboration avec la Haute Ecole de Kaiserslautern, par le développement d'un prototype de « neurofeedback en réalité virtuelle » unique pour les seniors\*.

Vous souhaitez tester le prototype et participer ainsi activement au projet de recherche et au développement de la méthode ? Vous disposez des notions de base en luxembourgeois et/ou allemand ? Dans ce cas, nous vous invitons à nous envoyer un e-mail à [info@gero.lu](mailto:info@gero.lu) pour nous faire connaître votre intérêt et votre motivation de participer.

Avant de commencer, vous serez invité-e à un entretien préliminaire au cours duquel la méthode et la procédure vous seront expliquées. On vous posera notamment des questions sur votre santé afin d'assurer que l'utilisation de la technologie de neurofeedback en réalité virtuelle vous convient personnellement. Ensuite, vous pouvez vous plonger dans le monde virtuel et profiter d'une détente réelle.

\* Da die Durchführung der Pilottestung sehr aufwändig ist, kann in dieser ersten Phase nur eine begrenzte Anzahl an Teilnehmer\*innen angenommen werden. Wir hoffen hierbei auf Ihr Verständnis!

\* Comme la réalisation du test pilote prend beaucoup de temps, la participation est limitée à un petit nombre de personnes. Merci de votre compréhension !

# Fir datt Lëtzebuerger Lidder net verluer ginn

Mat 12 Joer krut ech eng Okkasionsschreifmaschinn, déi ech aus Nostalgie bis haut versuergt hunn. Dorop hunn ech all Liddertexter, déi ech fonnt hunn an der „zwee-Fanger-Technik“ op kartonnéiert Blieder getippt. Dat woar den Ufank vu menger Passioun – d'Archivéiere vu Lëtzebuerger Lidder – déi bis haut undauert.



Foto: Guy Jallay, LW

De Jean Kandel mat enger Partitur vu méi wéi 100 Joer

LU

Gesank ass scho säit jéngstem Alter mäin Alldag. Knapps datt ee schwätze konnt, hu mir alles mat gesongen, wat de Papp an d'Monnie gesongen hunn, ma och ass kee Familljefest onni Gesank ofgeschloss ginn. E groussen Deel vun deene Lidder woren a kenge Bicher an et huet een se vu Mond zu Ouer geléiert. Schonn deemools hat ech e Fimmel fir déi Lidder a well et der esou vill woaren, hunn ech beschloss, d'Wierder opzeschreiwen. Dobäi koume jo och nach déi, déi een op Placken ze kafe krut, wann och rar, ma ëmmerhin. Duerfir hate mir e klengen Trick: Mir souzen zu véier ëm den Dësch an hu Liddertexter opgeschriwwen, déi vum Plackespiller erklonge sinn. Een nom aneren ee Saz a wann d'Lidd fäerdeg war, da sinn d'Blieder ausgetosch ginn. Bei engem zweeten Duerchlaf ass verbessert ginn, wou et néideg war, an dann ass dat Ganzt propper an en Heft geschriwwe ginn. Ech hu se fir mech an e klengt Notizheft geschriwwen, dat ech ëmmer bei mir hat, bei Ausflich oder Campinger an hunn et bis haut versuergt. Ech woar och ni ze schei fir emol dat eent oder anert virzedroen: „Tubaksballaden“, „Den Décken Heng“, „D'Anekättchen“ oder „De Stoussnéckel“, ma och alt emol däitscher. Jee, et ass ëmmer lëschtteg zougangaan.

Eng Anekdote: Am Sengen hat ech ëmmer eng Eent op der Zensur, wann och déi eenzeg, ma si woar do. Hei eemol hat ech eng Dräi! Meng Mamm woar entsat an huet natierlech, sonndes no der Houmass, bei der Joffer gefrot, wat dat soll. Déi huet gesot: „Hien huet e Lidd gesongen, dat mir net an der Schoul geléiert hunn!“ – „Ou, a wéi e Lidd woar dat dann?“ – „Ma dat woar: Deinen Namen, den hab ich vergessen, deine Kisse vergesse ich nie!“ Kloer, datt ech déi Lidder, déi ech doheem geléiert hunn, besser verhalen hunn, wéi déi aus der Schoul.

Traditiounen a Bräicher woaren an de 50er Joren nach héich am Kurs. Liichtmëssdag mam Lidd „Léiwer Herrgottsblieschen“ an „Ech sinn dee klenge Kinnek“ hu mir bei all Haus vu vir bis zum Enn gesongen. Wat agesammelt gouf, ass duerno bei „Hengemens“ bridderlech gedeelt ginn. Nom Klibberen, mat der „Kiepe“, der „Jarr“ oder dem „Himmerchen“, woar d'Ouschtereërophiewen um Programm an do gouf dann den „Dick dick dak, muer ass Ouschterdag“ aus voller Broscht duerch d'Gaasse gesongen. Ma och fir d'Fuesent hu mir eis verkleet a sinn duerch d'Duerf gaang, Fueskniet, Nonnefäschtercher a Schockela sammelen. Ech woar als „deen Décken“, den Oliver Hardy, verkleet, en Zylinder um Kapp, e Fuesbok un an e Pillem ënner dem Paltong, fir him méiglechst ze gläichen. Bei all deem, huet och ëmmer d'Jugend vum ganzen Duerf äerdeg matgemaach, esou woare mir all beschäftegt. Mäi Papp huet scho gesot: „Maach eppes, da kënnst de net op domm Gedanken“.



D'Schreifmaschinn, mat där déi éischt Liddertexter getippt goufen, ëm 1960

Dee lëtzebuurger Lidder-Interessi hunn ech och iwwerall agesat, net nëmmen a Veräiner, ma och op Aarbechtsplazen. An de Joren 1976 bis 2000 wor dat bei Philips, wou zwee Aarbechtskolleegen, e Sänger an e Gittarespiller, dichteg matgeholfen hunn, Personal- oder Chrëschtfeier ze animéieren an déi ganz Band, bis zum Direkter, matzerappen. Do ass dann och e Lidderbuch entstanden, mat 50 Texter, dat bei all deene Fester derbäi war, esou hat keen d'Uersaach „Ech wosst d'Wierder net!“ an et ass ëmmer

Säit ech pensionnéiert sinn, hunn ech mech méi intensiv mat dem Archiv vu Lëtzebuurger Lidder ofginn an hunn zirka 4.000 Lidder zesummegedroen. All Lidd gëtt archivéiert an och nees opliewe gelooss, eng grouss Beräicherung fir eise Kulturpatrimoine. Nom Motto „Lëtzebuurger Lidder dierfen net verluergoen“ sichen ech där nach weider, besonnesch awer regional oder fir speziell Geleeënheete geschriwwe Lidder. Och Théaterstécker, well grad doraus hu mir e grouse Lidderschaz, denke mir nëmmen un dem Dicks seng „Komédistécker“ a vill anerer.

Ech hunn och zwee Lidderbicher erausginn, mat 45 a 50 där flotter aler Lidder, déi bis dato net publizéiert waren. Wann Dir nach al Liddertexter huttt oder wësst, oder wann Dir eppes iwwer eis schéin al Lidder wësse wëllt, da mellst lech gär bei mir:

[jeankandel@pt.lu](mailto:jeankandel@pt.lu) oder ☎ 621 665 212

lëschtteg zouganga an d'Personal koom sech méi no. Den Zinnkleeschen (sot kengem et, ma dat war ech) koom och all Joer, mat der Päerdskutsch, bei d'Kanner vum Personal, déi dann och all häerzhaft eis schéin Nikloslidders matgesongen hunn, duerfir krut och keen eng Rutt vum Houseker. Well ech no der Kleesche-Roll zeréck bei d'Gesellschaft koom fir de Kaffiskränzchen, koom emol esou e Jéngelchen a sot: „Oh Mamma, kuck emol, deen huet déi selwecht Schong ewéi de Kleeschen.“ Nuja, Kannerae gesinn eeben alles.

Jean Kandel

LU

## Maacht och Dir mat!

Et ginn Objeten, déi eis d'ganz Liewe laang begleeden, well si vu grousem emotionale Wäert fir eis sinn an eis un Episoden aus eiser Vergaangenheet erënneren. Baséiert op dës Iddi hu mir d'Serie „Eng Saach, eng Geschicht“ lançéiert. Iwwer Plazen, déi mat Erënnerunge verbonne sinn, kënt Dir och gär schreiwen.

Är Texter kënnen op Lëtzebuergesch, Däitsch oder Franséisch sinn. Mir publizéieren se 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 !

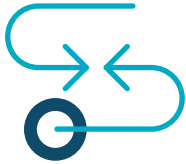
*Il y a des objets qui, à cause de leur valeur sentimentale, nous accompagnent tout au long de notre vie et nous rappellent des épisodes de notre passé. C'est sur la base de ce concept que nous avons lancé la série « un objet – une histoire » pour laquelle nous vous encourageons à participer. Les souvenirs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

*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

# Préserver les chansons luxembourgeoises



Déguisé en Oliver Hardy,  
milieu des années 50



À l'âge de 12 ans, j'ai reçu une machine à écrire d'occasion, que j'ai gardée jusqu'à ce jour. J'y ai tapé les paroles de toutes les chansons que j'ai pu trouver, en utilisant « la technique des deux doigts ». Ce fut le début d'une passion – l'archivage de chansons luxembourgeoises – qui ne m'a jamais quitté.

Chanter fait partie de mon quotidien depuis ma plus tendre enfance. Nous répétions tout ce que mon père et mes oncles chantaient à la maison ou lors des fêtes de famille. Déjà à l'époque, je me suis découvert un faible pour ces chansons et j'ai décidé d'en noter les paroles dans un petit carnet.

Pour l'anecdote : sur mon bulletin scolaire, j'avais toujours la meilleure note en chant. Mais une fois, je n'ai obtenu qu'un « satisfaisant » ! Ma mère était choquée et, le dimanche après la messe, elle s'est renseignée auprès de l'enseignante. Celle-ci répondit : « Il a chanté une chanson que nous n'avons pas apprise à l'école ! » – « Oh, et laquelle ? » – « Eh ben, c'était : « Ton nom, je l'ai oublié, tes baisers, je ne les oublierai jamais » ! Il est clair que je retenais mieux les chansons que j'avais apprises à la maison que celles du programme scolaire.

Les traditions et les coutumes étaient bien ancrées dans notre quotidien des années 50. Pour la Chandeleur, nous parcourions le village en chantant « Léiwer Herrgottsblieschen ». A Pâques, après le « Klibberen », on chantait à pleins poumons dans les ruelles lors de la collecte des œufs. Pour le carnaval, nous nous promenions masqués dans le village pour obtenir des beignets et du chocolat. J'étais déguisé en Oliver Hardy, avec un haut-de-forme sur la tête et un oreiller sous la veste. Tous les jeunes du village y participaient. Mon père disait toujours : « Fais quelque chose, et tu ne te feras pas de mauvaises idées. »

Plus tard, mon intérêt pour les chansons luxembourgeoises m'a servi dans ma vie associative et professionnelle. De 1976 à 2000, j'étais chez Philips, où j'animais les fêtes du personnel ou de Noël et arrivais à faire chanter tout le monde, y inclus le directeur. Le jour de la Saint-Nicolas (en confidence : Saint Nicolas, c'était moi !), lorsque les enfants du personnel recevaient des cadeaux, tout le monde chantait aussi de bon cœur les chansons traditionnelles. Une année, alors que je revenais auprès de mes collègues après avoir distribué les cadeaux aux enfants, un petit garçon dit : « Regarde, maman, cet homme porte les mêmes chaussures que Saint Nicolas. » Eh bien, les yeux des enfants voient tout.

Jean Kandel

*Depuis mon entrée en retraite, je me suis consacré à l'archivage de chansons luxembourgeoises, un élément important de notre patrimoine culturel. J'ai rassemblé environ 4.000 chansons et je continue mes recherches.*

*J'ai également édité deux recueils de chants avec 45 et 50 de ces belles chansons anciennes, inédites jusque-là. Si vous avez ou connaissez encore d'anciennes chansons, ou si vous voulez vous renseigner davantage, n'hésitez pas à me contacter :*

**[jeankandel@pt.lu](mailto:jeankandel@pt.lu) ou ☎ 621 665 212**

L'HABITAT PARTICIPATIF :

# Vivre chez soi, avec les autres

*Vivre chez soi tout en profitant de la compagnie des autres, c'est un des objectifs de l'habitat participatif. Ce dernier, appelé également habitat partagé, désigne un habitat collectif, comprenant à la fois des espaces communs et des parties privées.*

FR

Ainsi, la vie privée des habitants est préservée, tout en offrant des échanges entre voisins. Ceux-ci deviennent alors des cohabitants. Au Luxembourg, une première initiative d'habitat participatif pour personnes âgées voit le jour à Lorentzweiler. Elle annonce une autre façon de se loger. Nous vous proposons de découvrir avec nous ce type d'habitat.

Il s'agit d'une démarche citoyenne où les futurs locataires sont les entrepreneurs de leur habitat. Ainsi, des habitants décident de vivre ensemble, établissant

eux-mêmes des règles de vie commune. Ils partagent des valeurs, notamment sociales et sociétales, écologiques et solidaires. Ils entendent faire valoir leur souhait et leur besoin de se loger autrement. Solidarité entre les habitants, respect de la vie privée et de la liberté de chacun sont parmi les mots d'ordre de l'habitat participatif. De même, l'entraide et la bienveillance font partie du quotidien des habitants des logements partagés.

Quelle est donc la situation au Luxembourg ? Un premier logement est conçu par les seniors pour les seniors à Lorentzweiler. Il s'agit là d'un projet d'habitat participatif pour personnes âgées de plus de 50 ans, créé à l'initiative des membres de l'association Beienhaus. Ceux-ci souhaitent développer dans le pays « un modèle alternatif de vie en collectivité pour seniors. » Pour Astrid Lauterbach, présidente de l'association, l'habitat partagé propose un cadre d'habitation adapté aux défis de l'âge, tout en développant le vivre ensemble. Elle nous explique en quelques mots le fondement de l'a.s.b.l :

« L'objectif de l'ASBL BEIENHAUS est l'information et la promotion de l'habitat participatif pour les personnes 50 ans et plus. Nous sommes un groupe de réflexion sur un concept d'habitat alternatif pour les seniors, forme alternative qui a déjà fait ses preuves, dans nos pays voisins. Pour bien vieillir, heureux et en bonne santé nous sommes persuadés que faire partie d'une communauté, avoir une vie sociale riche et stimulante est important. Tout cela est possible en vivant dans un habitat participatif – pour seniors – où on partage le même rythme de vie et des intérêts similaires. Avec une population qui comptera de plus en plus de personnes âgées, mais qui est active plus longtemps, cette manière de vieillir en communauté trouvera bien sa place. »

Les membres de Beienhaus sont épaulés dans leurs démarches par la société Nouma. Cette dernière est spécialisée dans l'habitat participatif. Elle aide les futurs habitants à monter le projet et à en comprendre les règles, par l'intermédiaire de sa fondatrice Emma Zimer. Pour elle, l'objectif est de préserver l'autonomie personnelle, et de favoriser les relations interpersonnelles au sein de la maison. La villa Lorenz à Lorentzweiler comprend douze appartements de tailles différentes, disponibles en 2023, à louer ou à acheter. Un deuxième projet d'habitat participatif senior est sur les rails à Differdange. Enfin, des discussions sur ce type d'initiative s'invitent à la table de plusieurs communes du pays.

Ce type de démarche est relativement nouveau au Luxembourg, tant pour les seniors que pour les autres classes d'âge. Cela est dû notamment au fait que le Grand-Duché connaît un marché immobilier particulier, dans lequel de nombreuses personnes âgées sont propriétaires de leur logement. De plus, la notion de propriété est encore relativement forte dans le pays. Par ailleurs, ce ne sont pas tant les coûts du logement qui incitent les personnes à s'investir dans ce type d'habitat, mais plutôt une vision partagée de la vie, des valeurs de la société et un souhait de vieillir ensemble.

**Le 9 juin 2022 GERO organisera un atelier pratique avec l'asbl Beienhaus.**

**Pour plus d'informations voir Agenda p. 43**

Des activités communes sont possibles mais ne sont pas obligatoires



Emma Zimer (Nouma) estime que, de façon générale, « le logement des seniors est en lien étroit avec l'évolution générale de notre société. Il devient urgent de revenir à une économie plus raisonnée et plus proche de l'humain ou on ne parle pas que d'un marché du logement mais d'un endroit au logement approprié et abordable. »\* En effet, l'habitat partagé offre une alternative supplémentaire entre le logement à domicile et celui dans une structure d'hébergement. Il permet, notamment, de sortir de ce choix binaire.

Cet habitat n'est pas nouveau. Il s'est développé sous diverses formes depuis les années 1960. En effet, en Europe, et notamment dans les pays frontaliers, nous retrouvons de nombreuses initiatives et différents modèles d'habitats participatifs existent, pour tous les âges. Il existe par exemple les habitats groupés de Abbeyfield en Belgique, ou encore ceux de l'association « Une terre d'avance » en France.

Qui plus est, depuis la crise sanitaire que nous traversons, de nombreuses personnes veulent éviter de sentir isolées. Pour Cécile Rosenfelder, sociologue et chercheuse à l'EHESP sur la transformation de l'offre de services et d'hébergements pour les personnes âgées, l'habitat participatif réinvente et offre la possibilité de repenser les lieux de vieillir. Il existe ainsi différentes modalités du « vivre ensemble » possibles au moment de la vieillesse. Cette spécialiste estime qu'il est essentiellement question pour les habitants de se réapproprier leur vieillissement et de pouvoir garder la maîtrise des conditions de celle-ci.

\* Caritas, Sozial Almanach (2020)



## PARTIZIPATIVES WOHNEN

# Zusammen statt allein



Foto: Mario Ohlitsky – pixabay.com



C'est un habitat porteur de sens, dans lequel les cohabitants vivent en harmonie avec leurs valeurs et leurs paires. En d'autres termes, l'habitat participatif pour seniors revêt une dimension symbolique forte. Il s'agit en effet de mettre à jour ses propres besoins afin de pouvoir les transcrire dans la réalité d'un logement dans lequel la personne âgée se voit habiter et poursuivre sa vie, de façon bien souvent autonome.

Ce mode de vie collectif dans ses « maisons en partage » se fait dès lors sur base des échanges et de la réalité vécue par les personnes sur place. Enfin, une autre considération à prendre en compte est l'impact des initiatives citoyennes sur le vivre-ensemble et sur les liens que nous souhaitons préserver. De même, le sentiment et le besoin de sécurité s'améliorent lorsque les personnes vivent ensemble et lorsqu'elles savent qu'elles peuvent compter les unes sur les autres. Ce mode d'habitat a donc, semble-t-il de beaux jours devant lui.

Dr. Elsa Pirenne

Pour de plus amples informations :

**Association Beienhaus:**  
→ [www.beienhaus.lu](http://www.beienhaus.lu)

**Nouma sarl:**  
→ [emma.zimer@nouma.lu](mailto:emma.zimer@nouma.lu)

Eigenständig wohnen und sich gleichzeitig gut aufgehoben wissen – das ist eines der Ziele des partizipativen Wohnens. Diese Form des gemeinschaftlichen Zusammenlebens wahrt die Privatsphäre, ermöglicht jedoch Austausch und bei Bedarf auch Unterstützung und Hilfe.

In Luxemburg gibt es momentan u.a. ein partizipatives Wohnprojekt für Menschen ab 50 Jahren, das in Lorentzweiler auf Initiative des Vereins Beienhaus ins Leben gerufen wurde und im Vergleich zu anderen Vorhaben mittlerweile schon recht weit fortgeschritten ist. Für Beienhaus-Präsidentin Astrid Lauterbach entsteht durch das gemeinsame Wohnen ein Umfeld, das den Herausforderungen des Alters gerecht wird und gleichzeitig das Zusammenleben fördert: „All dies ist möglich, wenn man in einer Wohngemeinschaft für Senioren lebt, in der man denselben Lebensrhythmus und ähnliche Interessen teilt. Angesichts einer Bevölkerung, in der es immer mehr ältere Menschen geben wird, die gleichzeitig jedoch auch eine aktivere Rolle spielen, wird diese Art der Wohnform in der Gesellschaft künftig zunehmend ihren Platz finden.“

Der Gedanke ist hierzulande allerdings noch relativ neu. Dies liegt unter anderem daran, dass Luxemburg eine ganz besondere Situation in punkto Immobilien aufweist und viele ältere Menschen Eigentümer ihrer Wohnung sind. So sind es oftmals daher nicht so sehr finanzielle Aspekte, die Menschen dazu bewegen, in diese Art des Wohnens zu investieren, sondern vielmehr eine ähnliche Lebensauffassung und gesellschaftliche Werte sowie der Wunsch, gemeinsam statt alleine alt zu werden.



# Tanz ohne Grenzen

*Wer auf der Suche nach Geselligkeit ist, Spaß an Musik und Bewegung hat sowie Interesse für Luxemburger Kultur und Traditionen mitbringt, ist bei den Folklore-Tanzvereinen „Uucht-La Veillée“ (Luxemburg-Stadt) und „La Ronde“ (Bettemburg) an der richtigen Adresse. Neue Mittänzer\*innen gleich welchen Alters und welcher Nationalität sind hier herzlich willkommen.*

Am 5. Mai 2022 ist bei GERO ein Workshop über Luxemburger Folkloretänze vorgesehen.

Le 5 mai 2022 GERO organisera un atelier sur le danses folkloriques luxembourgeoises.

**Nähere Infos dazu im Agenda auf S. 46**

**Pour plus d'informations voir Agenda p. 46**

DE

Zwölf Tänzer und Tänzerinnen drehen sich voller Schwung bei der gemeinsamen abendlichen Probe in Bettemburg zu den mitreißenden Klängen von Akkordeon und Klarinette. Unter der sachkundig-sympathischen Anleitung von Tanzleiter Eugène Engel wird in angemessenem Tempo geübt – Schritt für Schritt, Figur für Figur. „Wir fangen immer mit den leichteren Tänzen an und steigern nach und nach die Geschwindigkeit und den Schwierigkeitsgrad. Wichtig ist es, dass die Teilnehmenden Spaß und dadurch ein Erfolgserlebnis haben, die Perfektion kommt später“, sagt der 76jährige schmunzelnd.

Er selbst hat sich seit 1962 der Luxemburger Folklore verschrieben und ist das beste Beispiel dafür, dass Tanzen Körper und Geist erfolgreich fit hält. Ebenso wie Ferdy Dumont, ein weiterer Mittänzer der ersten Stunde, und mit fast 90 der älteste in der Runde: „De Foklordanz ass eng gesond Therapie fir Läif a Séil. En hält de Mënsch aus jiddwer Alter fit: psychesch a mental. Am Grupp dantz jidderee mat jidderengem. Dem Grupp seng sozial Komponent ass evident. Dancen erhieft, danze mécht Freed, bréngt Oflenkung vun den Alldagssuergen a gëtt eis Selbstvertrauen, Gelenkegheet a Schwonk“, verweist er auf einschlägige Studien.

Die beiden Folklore-Gruppen haben momentan 27 Volkstänze im Programm, die bis Ende des 19. Jahrhunderts in der Region des ehemaligen Herzogtums Luxemburg in Umlauf waren. Dank ethnographischer und musikwissenschaftlicher Forschungen, nachzulesen z. B. in der pädagogischen Abschlussarbeit von Paule Moris\*, gelang es in den letzten Jahren, ein breitgefächertes Repertoire an früheren Tanzschritten und Tanzmelodien zu erstellen.

Die Komitee-Mitglieder  
von „Uucht-La Veillée“  
und „La Ronde“



Die Tanzgruppen  
zeigen ihr Können  
regelmäßig bei  
öffentlichen Auftritten

Die originellen Namen weisen dabei auf den jeweiligen historischen bzw. regionalen Ursprung hin: Siwespronk, Pik-Polka, Minnewee, Karschnatz, Konterdanz, Eifler Maklott, Härendanz, Sonndesdanz, Ardenner Walz, Schottesch Näip (Pätterendanz), um nur einige zu nennen. Bei den rund 12 Auftritten im Jahr werden verschiedene „Trachten“ getragen, die jeweils Bezug auf die modische Bekleidung vergangener Zeiten und den Kontext Stadt oder Land nehmen. Zu den Tänzen selbst gibt es oft zudem eine unterhaltsame Anekdote zu erzählen. So war z. B. der Siwespronk für jüngere Männer die beste Gelegenheit, um ihren Mittänzerinnen durch den schönsten Sprung zu imponieren. Der Pätterendanz galt dagegen eher als gemütliche Variante, der von den älteren Semestern spät nach dem Essen (und einem Schnaps) bei Bauernhochzeiten getanzt wurde.

Seine Renaissance feierte der Luxemburger Folkloretanz in den 50er Jahren im Rahmen der damals hierzulande sehr aktiven Jugendherbergsbewegung. Durch Kontakte zu ausländischen Folkloregruppen

Die gemeinsamen Proben der beiden Folklore-Tanzvereine:

„**Uucht-La Veillée**“ und „**La Ronde**“  
finden immer montags ab 20 Uhr  
abwechselnd in

#### **Gasperich,**

Primärschule, Eingang Rue Rossini und

#### **Bettemburg,**

Centre Sportif, 30, rue J. H. Polk statt.

Nächste Auftritte sind u.a. am

**3. April** in **Rambrouch** (Fierkelsmaart), am

**18. April** in **Luxemburg-Stadt** (Eimäischen) und

**22. Juni** ebenfalls in **Luxemburg-Stadt** geplant.

### **Weitere Informationen**

*plus d'informations :*

Edmée Pepin

**epepin@pt.lu – ☎ 621 372 901**

Eugène Engel

**engeleug@gmail.com – ☎ 621 470 374**

\* s. auch die Zusammenfassung in „Ronderëm de Lëtzebuurger Volleksdanz“, hrsg. von „Stater Folklor Uucht – La Veillée“ 2005



Livemusik spielt auch während der Proben ein wichtige Rolle

entwickelte sich zunächst ein Interesse für internationale Tänze, das aber nach und nach durch die Begeisterung für einheimische traditionelle Tänze abgelöst wurde. „Wir verstehen unsere Aktivitäten als lebendige Bewahrung unseres *patrimoine culturel*, das wir insbesondere auch mit Menschen aus anderen Kulturkreisen teilen möchten“, beschreibt Edmée Pepin, Präsidentin von „La Ronde“, die die Proben und Auftritte als Klarinetistin begleitet. Die Sprache variiert dabei deshalb auch ganz nach Bedarf von Luxemburgisch über Französisch bis hin zu Englisch.

Dass unter den Vereinsmitgliedern Mitglieder aus Frankreich, Tschechien, Brasilien oder Spanien zu verzeichnen waren bzw. sind, freut die Luxemburger Initiator\*innen sehr. Gleichzeitig kommen die ausländischen Mitglieder ebenfalls auf ihre Kosten: So wie die Spanierin Monica, die mit ihren beiden Kindern in Bettembourg mittantzt, und dabei nicht nur ihre Luxemburgisch-Kenntnisse verbessern, sondern auch ihre Begeisterung für Tanz und Folklore ausleben kann.

Die Kombination aus Tradition und Kultur begreift jedoch noch andere wesentliche Elemente, wie Vereinssekretärin Alice Helbach betont: „Es ist bewiesen, dass Tanzen nicht nur Kondition, Koordination und Konzentration fördert, sondern auch Beweglichkeit, Orientierungssinn und Gleichgewicht positiv unterstützt.“

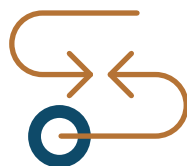
Nicht nur, aber auch für ältere Menschen eine ideale Möglichkeit, um etwas für die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden zu tun, wobei Geselligkeit nicht zu kurz kommt.

Vibeke Walter

FR

## LE FOLKLORE LUXEMBOURGEOIS

# Danse sans frontières



Les associations de danse folklorique « Uucht-La Veillée » à Luxembourg-Ville et « La Ronde » à Bettembourg s'adressent à toutes les personnes qui sont à la recherche de convivialité, qui aiment la musique et le mouvement et qui s'intéressent à la culture et aux traditions luxembourgeoises. De nouveaux membres danseurs, de tout âge et de toutes les nationalités, sont toujours les bienvenus.

« Nous entendons nos activités comme une conservation vivante de notre patrimoine culturel et il nous tient à cœur de le partager avec des personnes d'autres cultures », souligne Edmée Pepin, présidente de « La Ronde », qui accompagne également les répétitions et les performances en tant que clarinetiste.

Au sein du groupe, les langues varient selon les besoins, du luxembourgeois à l'anglais en passant par le français. Sous la direction compétente et sympathique du directeur de la danse Eugène Engel, on s'entraîne à un rythme approprié – pas à pas, figure par figure.

La combinaison de la tradition et de la culture comprend toutefois encore d'autres éléments essentiels, comme le souligne la secrétaire de l'association Alice Helbach : « Il est démontré que la danse favorise non seulement la condition physique, la coordination et la concentration, mais qu'elle renforce aussi la mobilité, le sens de l'orientation et l'équilibre. »

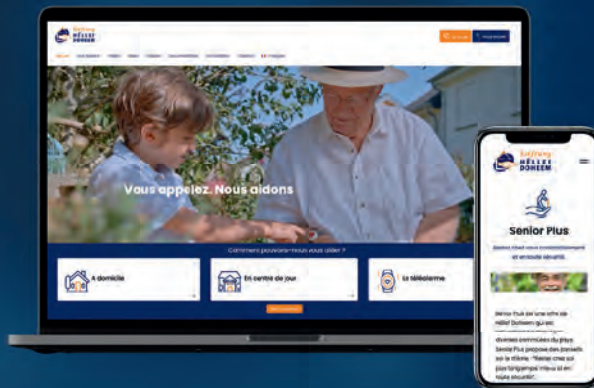
C'est donc une possibilité idéale, pas seulement, mais également pour les personnes âgées, de faire quelque chose pour leur santé et leur bien-être, tout en favorisant la convivialité.

Pour vos aides et soins à domicile, seulement 5 lettres à retenir:

# SHD.LU

Découvrez  
notre nouveau site web !

Accessible, clair et dynamique,  
vous y trouverez tout pour  
bien vivre chez vous.



**Vous appelez  
le 40 20 80.  
Nous aidons**



**Stéftung  
HËLLEF  
DOHEEM**



## SENIORENRESIDENZ "AM PARK" - BISSEN

**NEUERÖFFNUNG MAI 2022 (1. ERÖFFNUNGSPHASE)**

BETREUTES WOHNEN / CIPA MIT SCHUTZEINHEIT / TAGESSTÄTTE /  
APPARTEMENTS FÜR SENIOREN & MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT



### SCHNUPPERTAGE 2022

**MÄRZ: 25. & 26.**

**APRIL: 8. & 9. / 22. & 23.**

**JE  
FREITAGS  
14H-19H**

**JE  
SAMSTAGS  
10H-16H**

SENIORENRESIDENZ "AM PARK"

Lotissement Steekrätz 2  
4-10, rue an der Bléi  
L-7796 Bissen



SENIOREN  
RESIDENZ



TAGESSTÄTTE



URLAUBS-  
BETTEN

**Päiperléck**

S.à.r.l.

Aides et Soins à Domicile - Résidences Seniors



**Tel.: 24 25 24 25**

**www.paiperleck.lu**

# Danser et défier la démence !

## Libre cours aux émotions



*La vidéo d'une ballerine âgée atteinte de démence qui, en chaise roulante, danse au son du « Lac des cygnes » de Tchaïkovski, a fait le tour du monde sur YouTube en 2020<sup>1</sup>. Elle reconnaît la mélodie : ses souvenirs, son corps, son regard se « réveillent » littéralement et elle se met à danser avec grâce. Elle se remémore la chorégraphie qu'elle a apprise il y a plusieurs décennies. Un exemple impressionnant et touchant de l'effet de la musique sur les personnes atteintes de démence.*

FR

### Quels sont les effets de la danse ?

Danser, c'est une interaction entre le mouvement, le sens du rythme et la musique, qui sollicite particulièrement le cerveau. Et ce n'est pas tout : la danse améliore l'attention, la flexibilité, l'équilibre et la vigilance. Cela s'explique par le fait que lorsque le corps bouge, de nouvelles cellules nerveuses sont créées. Toutefois, il est également nécessaire de solliciter ces cellules nerveuses par un entraînement mental afin qu'elles ne s'atrophient pas à nouveau. Dans la danse, le mouvement et cet entraînement mental vont de pair, notamment lorsqu'il y a une séquence de pas à respecter. Le plus efficace est bien sûr de ne pas se contenter de rappeler d'anciennes connaissances, mais d'apprendre sans cesse de nouveaux pas et enchaînements de danse. La danse exige alors beaucoup plus du cerveau que de simples exercices de fitness avec des mouvements répétitifs et automatisés<sup>2</sup>.

### La danse est l'un des moyens de prévention de la démence les plus agréables ...

La danse n'est pas seulement une forme de thérapie reconnue, e.a. pour d'autres maladies neurodégénératives, mais elle réduit également le risque de développer une démence. En dansant régulièrement et en apprenant de nouvelles danses, on peut retarder de plusieurs années l'apparition potentielle de la démence. La danse peut même ralentir la démence à un stade précoce et contribuer positivement à son évolution à un stade ultérieur<sup>3</sup>.

### ... et améliore la qualité de vie.

Le plaisir du mouvement et de la musique ainsi que la joie de danser stimulent le corps, l'âme et l'esprit. On peut en faire l'expérience en étant assis ou en bougeant sur la piste de danse. La danse assise allie entraînement de la mémoire, gymnastique, prévention des chutes et détente. L'apprentissage de chorégraphies fait travailler la mémoire et les mouvements de danse entraînent les muscles, le squelette, la coordination et la condition physique.

Une musique stimulante favorise l'immersion dans les mouvements et les souvenirs, tout en faisant passer les limitations et handicaps au second plan. Une heure de danse produit immédiatement des effets : elle libère de nouvelles énergies, non seulement physiques, mais aussi mentales. En effet, la danse permet surtout aux personnes atteintes de démence de reprendre contact avec leur corps et leurs émotions.

Danser est sans doute la forme la plus émouvante de laisser libre cours à ses émotions – pas seulement pour les personnes atteintes de démence ! Et soyons honnêtes : ce n'est pas tant le juste rythme qui compte, mais le sentiment d'apprécier pleinement la musique, la danse et le moment. Et de vivre la joie et le plaisir.

# Tanzen trotz(t) Demenz!

## Den Emotionen Freiheit schenken



*Das Video einer an Demenz erkrankten Ballerina, die sich zu den Klängen von Tschaikowskis „Schwanensee“ im Rollstuhl sitzend bewegt, ging im Jahr 2020<sup>1</sup> über YouTube rund um die Welt. Sie erkennt die Melodie, ihre Erinnerungen, ihr Körper, ihr Blick „erwachen“ regelrecht und sie beginnt mit Anmut und Grazie zu tanzen. Sie findet zu der Choreographie zurück, die sie vor vielen Jahrzehnten erlernt hat. Ein beeindruckendes und anrührendes Beispiel, wie Musik auf Menschen mit Demenz wirkt.*

DE

### Was bewirkt Tanzen?

Tanzen ist ein Zusammenspiel von Bewegung, Rhythmusgefühl und Musik, bei dem das Gehirn besonders gefordert ist. Und nicht nur das: Tanzen verbessert die Aufmerksamkeit, Flexibilität, Gleichgewicht und Wachsamkeit. Das liegt daran, dass Bewegung neue Nervenzellen entstehen lässt. Allerdings ist es auch notwendig, diese Nervenzellen durch geistiges Training zu fordern, damit sie nicht wieder verkümmern. Im Tanzen kommen Bewegung und geistiges Training zusammen, da auch immer eine Schrittfolge zu beachten ist. Am besten gelingt das natürlich, wenn nicht nur altes Wissen abgerufen, sondern immer wieder neue Tanzschritte und Abfolgen einstudiert werden. Damit stellt Tanzen weitaus größere Anforderungen an das Gehirn als simple Fitnessübungen mit repetitiven, automatisierten Bewegungen<sup>2</sup>.

1 [www.youtube.com/watch?v=OT8AdwV0Vkw](https://www.youtube.com/watch?v=OT8AdwV0Vkw)

2 [www.demenz-portal.at/aktuelles/tanzen-und-demenz](https://www.demenz-portal.at/aktuelles/tanzen-und-demenz)

3 [www.demenztanz.de](https://www.demenztanz.de)

### Tanzen ist eine der angenehmsten Präventionsmöglichkeiten gegen Demenz ...

Tanzen ist nicht nur eine anerkannte Therapieform u.a. bei anderen neurodegenerativen Krankheiten, sondern reduziert auch das Risiko an Demenz zu erkranken. Wer regelmäßig tanzt und dabei Neues erlernt, kann eine potentielle Erkrankung um Jahre hinauszögern. Tanzen kann sogar Demenz im frühen Stadium verlangsamen und in späteren Stadien positiv zum Verlauf beitragen. Demnach eine schöne und spielerische Art, sein Denkvermögen zu schulen und das Gehirn fit zu halten<sup>3</sup>.

### ... und fördert die Lebensqualität.

Die Freude an Bewegung und Musik sowie am gemeinsamen Tanzen beleben Körper, Seele und Geist. Dies ist im Sitzen, wie bei der betagten „Schwanensee“-Ballerina, ebenso erlebbar wie beim Tanz über den Tanzboden. Tanzen im Sitzen vereint Gedächtnistraining, Gymnastik, Sturzprophylaxe und Entspannung. Das Erlernen von Choreographien bringt das Gedächtnis in Schwung, tänzerische Bewegungen trainieren Muskeln, Skelettsystem, Koordination und Kondition.

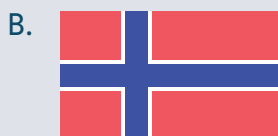
Anregende Musik unterstützt das Eintauchen in Bewegungen und Erinnerungen und lässt Einschränkungen in den Hintergrund treten. Eine Tanzstunde zeigt dabei sofort Wirkung: Sie setzt bei vielen Menschen neue Energien frei – nicht nur körperlich, sondern auch im Kopf. Vor allem Menschen mit Demenz kommen durch Tanzen wieder in Kontakt mit ihrem eigenen Körper sowie Emotionen und können sich dadurch selber wieder besser wahrnehmen. Selbst in einem späteren Stadium der Erkrankung ist es erstaunlich, wie Menschen es genießen, sich zur Musik zu bewegen.

Christine Dahm-Mathonet,  
Direktionsbeauftragte

# Exercice Décidez !

La solution  
sera publiée  
dans le prochain  
magazine  
geroAKTIV!

1. La Norvège et l'Islande ont toutes deux une croix encadrée de blanc dans leur drapeau. Qui a la croix bleue et qui a le fond bleu ?



2. Les Pays-Bas et le Luxembourg ont les couleurs rouge, blanc et bleu dans leur drapeau. Lequel a la couleur bleue la plus claire ?

3. L'Allemagne et la Belgique ont les mêmes couleurs dans leur drapeau national. Le drapeau belge a-t-il la couleur rouge en bas ?

4. La Suède, l'Islande et la Finlande ont une croix dans leur drapeau. Qui a une croix verte ? Qui a une croix rouge ?

5. La France et les Pays-Bas ont les mêmes couleurs dans leur drapeau national. Le drapeau français a-t-il la couleur rouge à droite ?

6. Quel drapeau appartient à l'Italie, lequel à l'Hongrie ? Tous deux sont rayés vert, blanc et rouge.



7. Le Danemark et la Suède ont tous les deux une croix. Quel drapeau a la croix blanche ?





# Butteker aus de Fofzeger Joren

An eise Bicher iwwer d'Fofzeger Joren zu Lëtzebuerg stinn, ënner anerem, vill Erënnerungen un d'Geschäfte, déi et deemools an der Stad, awer och iwwer Land gouf.

Bestëmmt hutt Dir selwer och schéin Erënnerungen un al Butteker a Firmen.

Kënnst Dir d'Butteker aus dëser Lëscht mat verschiddene vun hire Wuere verbannen? D'Léisungswuert ergëtt e bekannt Geschäft aus där Zäit.

## LÉISUNGLËSCHT

1. Voosen	Kommiounsgezei	M
2. Seckler	Quincaillerie	E
3. Vendôme	Bicher	N
4. A La Bourse	Spillsaachen	M
5. Sternberg	Konfektioon	R
6. Brück	Liewensmëttel	E
7. Küntgen	Kristall a Kaddoen	A
8. Lassner	Maroquinerie	L
9. Meyer-Heisbourg	Schong	A
10. Economat	Stofft	E
11. Reuter-Heuardt	Pâtisserie	O

Ze gewanne gëtt et de Band 1 aus der Serie  
**„EIS FOFZEGER JOREN“**



## Äntwertschäin

*Coupon de réponse*

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Numm, Virnumm

Strooss, Hausnummer, Postleitzuel, Uertschaft

RÈGLEMENT  
DE JEU



Schéckt eis d'Äntwert virum 15. Abrëll 2022 eran:

GERO – Kompetenzzentrum fir den Alter – BP32 – L-5801 Hesperange oder iwwer E-Mail: info@gero.lu

# KULTUR-PARTNER

## PARTENAIRES CULTURELS



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

[www.cube521.lu](http://www.cube521.lu)  
info@cube521.lu



28  
April

### VICTOR HUGO – QUO VADIS EUROPA?

28. April / 20:00

Tarif Kart60+: 22 €  
(Normaltarif: 25 €)

Ein intermedialer Liederabend mit dem Trio Cénacle und Liedern von Édouard Lalo, César Franck, Camille Saint-Saëns und Charles-Marie Widor (in französischer Sprache). In dem musikalisch-szenischen Abend mit poetischen Liedkompositionen sowie ausgewählten Texten von Victor Hugo werden die Parallelen zwischen den revolutionären Gedanken Hugos sowie den sozialen und politischen Veränderungen im heutigen Europa aufgezeigt und künstlerisch miteinander verwoben.

*Un concert-spectacle intermédiaire avec le trio Cénacle. Avec des « Lieders » d'Édouard Lalo, de César Franck, de Camille Saint-Saëns et de Charles-Marie Widor en langue française.*



6  
Mai

### ZMEIB

Romanian love songs /  
Indie Pop World

6. Mai / 20:00

Tarif Kart60+: 22 €  
(Normaltarif: 25 €)

Die Band hat einen einzigartigen Sound: eine Mischung aus Indie-Pop, Blues und Soul mit Einflüssen aus Jazz und Avantgarde mit selbstreflektierenden Inhalten und psychedelischen Klanglandschaften. Ein neuer Balkan-Soul, der unter die Haut geht.

*Rough Romanian Soul – un mélange de pop indie, de blues et de soul avec des influences de jazz! Paula Turcas, chant. Oli Bott, vibraphone, keyboard, composition. Mihai Victor Iliescu, textes, guitare, chant. Roland Fidezius, bass. Kay Lübke, batterie.*

# KINNEKS BOND

## CENTRE CULTUREL MAMER

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



29  
mars



20  
Mai

Spezielle Ermäßigung für Inhaber\*innen  
der Kaart60+

Réduction spéciale pour les titulaires  
de la Kaart60+

[www.kinneksbond.lu](http://www.kinneksbond.lu)  
[info@kinneksbond.lu](mailto:info@kinneksbond.lu)

## BELLS & SPELLS

29 mars / 20:00

Tarif Kaart60+: 27 €  
(Normaltarif: 30 €)

Sur scène, l'air lunaire, une femme cleptomane se retrouve manipulée et sous l'influence des objets qu'elle a dérobés. Elle se voit plongée dans un monde qui n'en fait qu'à sa tête : un porte-manteau qui se met à marcher, une robe soudainement mue par une vie autonome, des sièges et une table qui glissent, s'esquivalent, pendant qu'un mur s'ouvre pour laisser surgir un couple de danseurs ...

Comme toujours au sein des créations de Victoria Thierrée Chaplin et de Aurélia Thierrée – dans lesquelles ni la logique, ni la raison, ni le sérieux n'ont voix au chapitre – l'étrange rejoint le merveilleux.

## SACRE

20 mai / 20:00

Tarif Kaart60+: 27 €  
(Normaltarif: 30 €)

Depuis 2004, la compagnie australienne Circa revitalise notre vision du cirque par une fabuleuse combinaison de performance acrobatique, danse contemporaine, inventivité et virtuosité.

Dans cette première version circassienne du Sacre du Printemps de Stravinsky, les prouesses techniques s'enchaînent et démontrent à quel point l'art acrobatique peut apporter un regard neuf sur un chef-d'œuvre que l'on croyait réservé aux danseur-euse-s et chorégraphes. Une extraordinaire fête rituelle, débordante de tension et imprégnée d'humour noir !

# Mierscher Kulturhaus

53, rue Grande-Duchesse Charlotte, L-7520 Mersch

Reservierungen (+352) 47 08 95 1

[www.kulturhaus.lu](http://www.kulturhaus.lu)

[www.luxembourgticket.lu](http://www.luxembourgticket.lu)



17  
avr.

Foto: © Mardo

## ONJ.Brosius.Moog

17 avril / 17:00

Tarif Kaart60+: 28 €  
(Normaltarif: 30 €)

Pour le *Concerto pour piano* de Robert Schumann, l'Orchestre National des Jeunes du Luxembourg, sous la direction de son directeur artistique et musical Pit Brosius, se produit aux côtés du pianiste de renommée internationale Joseph Moog. L'opéra de Franz Schubert *Claudine von Villa Bella* comprend trois actes, dont seul le premier a survécu. Le *Concerto pour piano en la mineur* de Robert Schumann est considéré comme le concerto romantique par excellence. Lorsque Felix Mendelssohn Bartholdy a commencé à écrire sa *Symphonie N°5 « La Réforme »* en 1829, il n'avait que 20 ans.



21  
April

Foto: Boshua

## Erop

21./22./26./27. Abrëll / 20:00

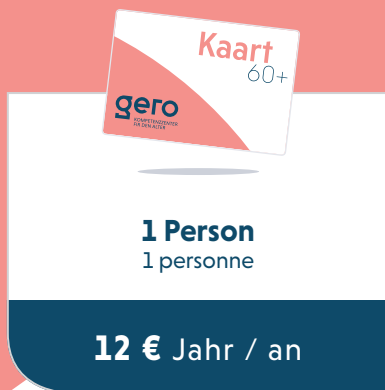
Tarif Kaart60+: 28 €  
(Normaltarif: 30 €)

E Mann spadséiert iwwert e Pad op eng roueg Plaz an der Natur, wou hie meditéiert. An dësem Sanktum befaasst hie sech mat ville Froen a mat all de Pläng, déi geplätzt sinn, sou och de grouss Roadtrip mat sengem Léifsten, dee wäit fort ass a net heemkann. Erop befaasst sech mat engem Spriecher, dee seng Ëmwelt a sech selwer op eemol anescht oder nei wouer hält. Erop beschreift e Waarden op e Liewe voller Léift a mat der Sich no enger Zäit, déi kee virdefiniéiert Enn huet. Huet et nach e Wäert, ze plangen oder sech op Leit anzeloossen?

**Mam** Raoul Schlechter **Mise en scène** Fábio Godinho **Scénographie** Marco Godinho **Luucht** Antoine Colla **Musek** Nigji Sanges **Créatioun am** Théâtre du Centaure **Koproduktioun** Mierscher Kulturhaus, Kulturhaus Niederanven.

# 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*

### Weitere Informationen *Informations supplémentaires*

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

**GESCHÄFTSBEDINGUNGEN der Kaart60+** 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 Kaart60+** *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.*

\* 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 et chez nos partenaires.*

# Abonnement

## Kaart60+

### 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

### 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 \_\_\_\_\_

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) cartes(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

# Neue Partner

Nouveaux partenaires

## Beautyinside

LINTGEN, 78, route Principale ☎ 32 64 32 30  
www.beautyinside.lu

→ **10 %** auf unsere Dienstleistungen und Produkte (ausgenommen Werbeaktionen) /  
*sur nos services et produits (hors promotions)*

**beautyinside**



## byTom – l'artisan du cheveu

LINTGEN, 78, route Principale ☎ 32 64 32  
WEMPERHARDT, Shopping Center Massen, Op der Hardt, 24 ☎ 26 90 84 54  
www.bytom.lu

→ **10 %** auf unsere Dienstleistungen und Produkte (ausgenommen Werbeaktionen) /  
*sur nos services et produits (hors promotions)*

byTom  
L'ARTISAN DU CHEVEU



## Damart

WEMPERHARDT, Shopping Center Massen, Op der Hardt, 24 ☎ 49 66 88

→ **10 %** außer Sonderangebote / *sauf promotions*

**DAMART**



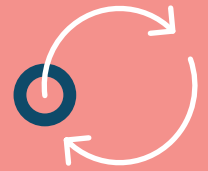
## Pontalize

ETTELBRUCK, 17, avenue des Alliés ☎ 26 82 75 44  
info@pontalize.lu

→ **10 %** auf den Tagespauschaltarif, d.h. 26 €/Tag anstatt 28,90 €/Tag, für die Dauer von 1 Jahr /  
*sur le tarif forfaitaire journalier soit 26 €/jour au lieu de 28,90 €/jour, pour une durée de 1 an*

**Pontalize**  
CENTRE DE JOUR  
PSYCHO-GÉRIATRIQUE





### Spezielle Ermäßigung für Inhaber\*innen der Kaart60+

*Réduction spéciale  
pour les titulaires de la Kaart60+*

## HOME CARE – l'opticien mobile

Den Optiker, dee bei lech heem kënt ☎ 26 56 80 30  
contact@homecare.lu – www.opticien.lu

→ **20 %** auf Brillengestelle / *sur monture de lunettes*



## Musée Rural Binsfeld

BINSFELD, 8, Èlwenterstrooss ☎ 97 98 20  
www.museebinsfeld.lu

→ **Reduzierter Eintrittspreis** von 5 € anstatt 7 € / *Prix d'entrée réduit de 5 € au lieu de 7 €*



## Old School Barbers

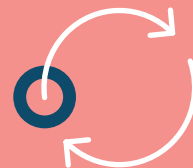
DUDELANGE, 76, avenue G.-D. Charlotte ☎ 26 37 87 91  
LINTGEN, 78, route Principale ☎ 26 37 88 41  
WEMPERHARDT, Shopping Center Massen, Op der Hardt, 24 ☎ 24 51 48 63  
www.oldschoolbarbers.lu

→ **10 %** auf unsere Dienstleistungen und Produkte (ausgenommen Werbeaktionen) /  
*sur nos services et produits (hors promotions)*



# Neue Partner

## Nouveaux partenaires



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

*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

### TRIFOLION Echternach a.s.b.l.

ECHTERNACH, 2, Porte St. Willibrord ☎ 26 72 39-1  
[www.trifolion.lu](http://www.trifolion.lu)

→ **20 %** auf Veranstaltungen, die von GERO im Magazin „geroAKTIV“ angekündigt werden /  
*sur les manifestations publiées par GERO dans le magazine « geroAKTIV »*

ECHTERNACH |   
TRIFOLION

### RYANHAIR

LUXEMBOURG-VILLE, 104, rue de Bonnevoie ☎ 26 89 74 38  
DIFFERDANGE, 1-2, Place Marie-Paule Molitor Peffer ☎ 58 56 86  
DUDELANGE, 68, avenue G.-D. Charlotte ☎ 26 56 82 13  
ETTELBRUCK, Place Marie-Adélaïde ☎ 26 81 17 63  
SCHIFFFLANGE, Bâtiself, Z.A.C. Op Herbett ☎ 26 53 29 40  
INGELDORF, Bâtiself, Zone Industrielle ☎ 26 80 46 20  
MERSCH, Listo Center, rue de Colmar-Berg ☎ 26 32 27 17  
WEMPERHARDT, Shopping Center Massen, Op der Hardt, 24 ☎ 26 90 84 10  
ESCH/ALZETTE, Belval Plaza II, av. du Rock'n'Roll ☎ 26 17 69 48  
HELMSANGE, Walfer Shopping Center, 5, rue des Romains ☎ 26 33 05 52  
[www.ryanhair.lu](http://www.ryanhair.lu)

→ **10 %** auf unsere Dienstleistungen und Produkte (ausgenommen Werbeaktionen) /  
*sur nos services et produits (hors promotions)*

 RYANHAIR





# Agenda

März / Mars – Juni / Juin  
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 Kaart60+**  
*Exclusivement pour titulaires de la Kaart60+*

**Symbolerklärung**

*Explication des symboles*



**Längere Fußwege,  
eine entsprechende Kondition  
ist erforderlich**  
*Trajets à pied, une condition  
physique appropriée est requise*

**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**



# Lebensthemen

Sujets de la vie

30

März

Informationsronn

## Enquêteur beim STATEC

14:00-16:00 / LU / GERO, Itzig

Gratis

Dir sidd pensionéiert a sidd gären a Kontakt mat Leit? Da kéint dës Aktivitéit genau richtig fir lech sinn: De STATEC sicht erfuere Leit, déi a perséinlechen Interviewe mat de Stéit, d'Ëmfroen am Numm vum STATEC duerchféieren.

D'Ëmfro iwver d'Konsumverhalten zu Lëtzebuerg erlaabt de Wuerekerf vum Präisindex ze aktualiséiere fir d'Inflatioun ze moossen a gëtt e genauen Iwwerbléck iwver d'Liewenskonditiounen vun de Familljen zu Lëtzebuerg an erméiglecht d'Konsumverhalten ënner den EU-Memberstaaten ze vergläichen.

11

Mai

Vortrag

## Testament und Erbrecht

14:30-16:00 / LU / GERO, Itzig

5 €

Ein Testament (lat. *testamentum*, von *testari* „bezeugen“) ist eine Form der Verfügung von Todes wegen, die eine Regelung für den Erbfall vorsieht. Hierdurch kann eine Person ihren letzten Willen im Hinblick auf die Verteilung ihres Vermögens (oder einem Teil davon) nach ihrem Tod festlegen.

*Henri Beck* erklärt in diesem Vortrag aus seiner langjährigen Praxis als früherer Notar, wann und warum es sinnvoll ist, ein Testament aufzusetzen. Folgende Fragen stehen dabei im Mittelpunkt:

Wer kann ein Testament aufsetzen und welche Informationen müssen darin enthalten sein? Welche Arten von Testament gibt es und wie unterscheiden sich diese? Muss es registriert oder notariell hinterlegt werden und wann kann es geändert oder widerrufen werden? Geklärt wird u.a. auch, wie die gesetzliche Erbfolge geregelt ist, wenn kein Testament vorliegt und wer z. B. Anrecht auf einen Pflichtteil hat.



21

April

Vortrag

## Pflegeversicherung konkret

14:30-16:00 / LU / GERO, Itzig

5 €

In diesem Vortrag erklären *Pascale Kolb*, Psychologin und Informationsbeauftragte, sowie *Sandrine Henriquet*, Ergotherapeutin, von der Luxemburger Pflegeversicherung (*Administration d'évaluation et de contrôle – AEC*) ganz konkret die Prinzipien, verschiedenen Leistungen sowie die erforderlichen administrativen Vorgehensweisen.

Ein besonderes Augenmerk wird diesmal auf den Aspekt der technischen Hilfsmittel gelegt: Welche stehen zur Verfügung, wie bzw. wann kann man sie beantragen und welche Kosten werden übernommen?



9

Juni

Foto: © Cortonbro - pexels.com

Vortrag

## Besser altern durch gemeinschaftliches Wohnen!

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

Gratis

In einem mit der *Beienhaus asbl* organisierten interaktiven, partizipativen Workshop, laden wir Sie ein, um gemeinsam zu reflektieren und sich auszutauschen.

### Das aktive Familien- und Berufsleben ändert sich:

- Wie gerne bin ich bereit, Vergangenes loszulassen und Zukünftiges zu planen?
- Wie weit fühle ich mich eingebunden im gesellschaftlichen Leben?
- Was bedeutet Lebensplanung nach einem aktiven Berufsleben?

### Alltag im Alter heißt vor allem Wohnalltag:

- Wo, wie und mit wem möchte ich leben, wenn ich älter werde?
- Ab wann denke ich darüber nach, informiere ich mich zu den Möglichkeiten?
- Älterwerden im Allgemeinen (Fragen, Vorstellungen ...)

## Grenzüberschreitende Begegnung / rencontre transfrontalière

8:30-17:00 / DE &amp; FR /

Umwelt-Campus Birkenfeld

(Hochschule Trier)

Gratis / gratuit

Im Rahmen des INTERREG-Projekts Senior Activ' ist eine grenzüberschreitende Bürgerbegegnung auf dem Umwelt-Campus Birkenfeld (Hochschule Trier) geplant.

8.30 Uhr Abfahrt per Bus / départ en bus:  
(Abfahrtsort wird rechtzeitig mitgeteilt /  
point de départ à définir)

9:30 Uhr: Ankunft / arrivée

Kaffee und Begegnung / café de bienvenue  
et rencontre

10:00-10:45 Uhr: **Vortrag / conférence**

Klimaschutz – sozial verträgliche Ausrichtung /  
Protection du climat – orientation socialement  
acceptable

11:00-11:30 Uhr: **Rundgang / visite**

Null-Emissions-Campus / Campus zéro  
émission

11:30-12:00 Uhr: **Input**

Nachhaltigkeit / Durabilité

12:00-12:45 Uhr: **Gemeinsame Diskussion /  
discussion commune**

Nachhaltig leben / Vivre de manière durable

13:00 Uhr: Mittagessen/déjeuner

14:15 Uhr: Abfahrt / départ

15:00-17:00 Uhr: **Führung / visite**

Nationalpark Hunsrück-Hochwald /  
Parc National Hunsrück-Hochwald

17:00 Uhr: Rückfahrt / retour

Weitere Informationen erhalten Sie nach  
der Anmeldung. / Vous recevrez plus  
d'informations après votre inscription.



# Gesundheit

Santé

19

Mai



Wanderung

## Heilpflanzen im Naturschutzgebiet Remerschen

19. Mai / 10:00-12:00 / DE / Biodiversum, Remerschen  
5 €

In Begleitung von Kräuterexpertin *Vivian Craig* können Sie auf einem rund 2,5 km langen Spaziergang im Naturschutzgebiet rund um den Remerscher Baggerweiher viele wild wachsende Heilpflanzen entdecken und eine Reihe von Vogelarten sehen.

Informationstafeln geben interessante Hinweise über Pflanzen, Vögel und Tiere. Ein Abstecher zum Biodiversum-Gebäude mit seiner einzigartigen Architektur ist ebenfalls möglich. Wer möchte, kann anschließend noch vor Ort im Café „Le Chalet“ einkehren.

14

Juni

Vortrag

## Heilpflanzen – Erste Hilfe in der Urlaubszeit

14. Juni / 14:30-16:00 / DE / GERO, Itzig  
10 €

Kräuterexpertin *Vivian Craig* vermittelt in diesem praxisnahen Vortrag Hintergrundwissen sowie Tipps, wie man Heilpflanzen gezielt zur Ersten Hilfe einsetzen kann. Sie sind besonders in der Sommerzeit bei Camping, Grillen, Spaziergängen im Wald oder anderen Aktivitäten in der Natur ideal, wenn man nicht gleich zu starken Medikamenten greifen möchte.

20

April

18

Mai

13

Juni



Vortragsreihe

## Ernährung und Wohlbefinden

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

### 20.4. → 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.

### 18.5. → 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.

### 13.6. → 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.

Conférence

## Simple oubli ou démence ?

**14:30-16:00 / FR / GERO, Itzig**  
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-Mathonet* (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.

22 >  
April

Foto: © Nora Schlessler

Kursreihe

## Bewusst entspannen durch Yoga Nidra

**22./29. April, 6./13./20. Mai / 14:00-15:00 / LU / GERO, Itzig**  
100 €

Yoga Nidra ist eine systematische Methode, um physische, mentale und emotionale Entspannung herbeizuführen und zu erleben. Die Bezeichnung Yoga Nidra stammt aus dem Sanskrit: Yoga bedeutet Vereinigung oder auf einen Punkt gerichtet sein, Nidra steht für Schlaf. Kursleiterin *Nora Schlessler* führt in diese besondere Variante des Yoga ein, die gleichzeitig als Mentaltraining zu verstehen ist. Sie verbessert die Kreativität und hat einen positiven Einfluss auf psychosomatische Krankheiten. Diese Tiefen-Entspannungstechnik wird im Liegen oder im Sitzen ausgeübt. Bitte achten Sie auf bequeme Kleidung.

26 >  
April

## Beckenboden-Training

95 €

Kursreihe für Frauen

**26. April, 3./10./17./24. Mai / 9:30-11:00 / LU / GERO, Itzig**

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.

Kursreihe für Männer

**26. April, 3./10./17./24. Mai / 11:00-12:30 / LU / GERO, Itzig**

Für Männer ist der Beckenboden meist ein eher unbekannter, versteckter Muskel, der allerdings viel tragen und kontrollieren, aber auch entspannen muss. Ein gezieltes Training ist wichtig, damit er seiner vorrangigen Aufgabe – der Kontinenzsicherung – bis ins hohe Alter gerecht werden kann.

Wenn Sie den Zusammenhang wissen möchten, was es mit der Blase, der Prostata, dem Beckenboden, dem Trink- und Toilettenverhalten, den Schlafgewohnheiten und Ihrer Körperhaltung zu tun hat, sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

3  
Mai

Vortrag

## 2000 Jahre Papier – Eine Reise durch Zeit und Kontinente

14:30-16:00 / LU / GERO, Itzig

5 €

Der interaktive Vortrag von *Jeanne Thibo* behandelt das Thema „2000 Jahre Papier“, illustriert als spannende Reise durch verschiedene Kontinente und Länder, von der Anfangszeit bis in die Gegenwart mit ihren neuen Technologien, die zunehmend „paperless“ funktionieren.

Erklärt wird auch die Entwicklung des Materials von Papyrus über Pergament bis hin zu dem, was wir heute als Papier kennen bzw. seinen verschiedenen Verwendungen. Rund um das Thema Papier ranken sich viele amüsante Anekdoten, die ebenfalls aufgegriffen werden.

Besuchen Sie uns am GERO/Club Senior-  
Informationsstand am 7. Mai von 11:00-23:00  
Uhr und am 8. Mai von 11:00-19:00 Uhr!

Venez nous rendre visite au stand d'informa-  
tion GERO/Club Senior le 7 mai de 11h à 23h  
et le 8 mai de 11 à 19h !

5  
Mai

Workshop

## Luxemburger Folklore-Tanz

15:00-17:00 / LU & FR /

Sall am Duerf, Itzig

Gratis / gratuit

Die Luxemburger Folklore-Tanzwelt verbindet auf lebendige Weise Kulturerbe und Geselligkeit. Bei dem Workshop erfolgt zunächst eine anschauliche Einführung sowie eine Präsentation einzelner Tänze und ihrer Symbolik und Gestik.

Der praktische Teil umfasst eine Vorführung von traditionellen Tänzen in Folklorikostümen zu Live-Musik. Die Teilnehmer\*innen sind herzlich eingeladen mitzumachen. Sofern es die sanitäre Lage erlaubt, ist ein kleiner Umtrunk vorgesehen.

*Le monde de la danse folklorique luxembourgeoise allie de manière vivante patrimoine culturel et convivialité. L'atelier commence par une introduction et une présentation de certaines danses.*

*La partie pratique comprend une démonstration de danses traditionnelles en costumes folkloriques accompagnée par de la musique en live. Le public est cordialement invité à y participer. Si la situation sanitaire le permet, un verre d'amitié est servi.*

6  
avril28  
April

## Esch 2022 „Remixing Industrial Pasts“

### Visite guidée

**6 avril / 14:30-16:00 / FR /  
Massenoire, 3, avenue des Hauts-Fourneaux,  
Esch-Belval**  
10 €

*L'exposition Remixing Industrial Pasts a pour sujet le processus de transformation continue que connaît la région de la Minette depuis le début du XX<sup>e</sup> siècle à nos jours. Bassin de l'industrie lourde du pays, la Minette était aussi une société urbaine complexe avec des hiérarchies visibles, caractérisée par une véritable mixité sociale dans ses villes et cités qui témoignait d'une capacité de vivre ensemble malgré les clivages sociaux et nationaux.*

*Dans la Massenoire, transformée pour l'occasion en une sorte de machine à remonter le temps, cette exposition sous forme de narration audiovisuelle se déploie autour de trois grands thèmes : l'industrie, l'homme et le paysage.*

### Geführte Besichtigung

**28. April / 14:30-16:00 / LU /  
Massenoire, 3, avenue des Hauts-Fourneaux,  
Esch-Belval**  
10 €

Zentrales Thema der Ausstellung *Remixing Industrial Pasts* ist der kontinuierliche Wandlungsprozess in der Region Minett vom Beginn des 20. Jahrhunderts bis heute. Das Minett war zwar einst ein industrielles Kernland, aber auch eine komplexe städtische Gesellschaft mit sichtbaren Hierarchien, die sich durch eine echte soziale Mischung in ihren Städten auszeichnete.

Seit jeher stellte die Region die Fähigkeit zum Zusammenleben trotz sozialer und nationaler Unterschiede unter Beweis. In der Ausstellungshalle Massenoire, die in eine Art Zeitmaschine verwandelt wurde, entfaltet sich die audiovisuelle Erzählung um drei Hauptthemen: Industrie, Menschen und Landschaft.

27  
Abrëll

Op Invitatioun vu „geroAKTIV“ / « geroAKTIV » invite

### Concert

## Lëtzebuerger Militärmusek

**16:00-18:00 / Conservatoire de la Ville de Luxembourg**

Gratis an exklusiv fir Leit mat der „Kart60+“

Gratuit et exclusivement pour les titulaires de la « Kart60+ »

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. D'Sandy Botsch an de Rol Girres begleeden verschidden Stécker mat Gesang. 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.*



Foto: © Robert Kneschke - stock.adobe.com

Kursreihe

## Vom Handyfoto zum Fotobuch

**31. Mai, 7./14./21. Juni / 14:30-16:00 / LU / GERO, Itzig**  
110 € (100 € mit Kaart60+)

Lernen Sie bei unserem Fotokurs speziell für Smartphone-Fotografie das Beste aus Ihrer Handy-Kamera herauszuholen und die Bilder in einem „Fotobuch“ zu verarbeiten. Denn auch im Zeitalter der digitalen Fotografie hat das klassische Fotoalbum nicht ausgedient.

Kursleiter *Philip Pauly* erklärt Ihnen den Umgang mit der Kamera-App und gibt eine Einführung in die verschiedenen Möglichkeiten. Das neu erlangte Wissen kann anschließend bei einer kleinen Fotosafari vor Ort getestet werden.

Für den Kurs sind alle Smartphone-Modelle geeignet, die nicht älter als fünf Jahre sind.



6  
Mai

Vortrag

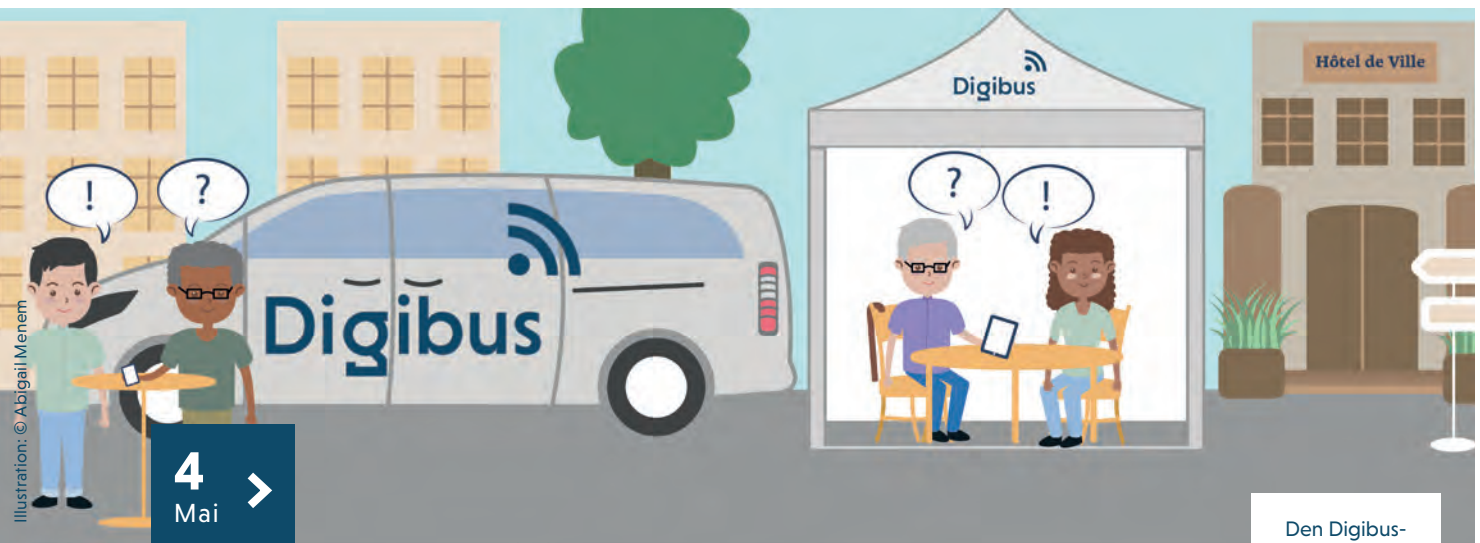
## E-Commerce und Online Shopping

**10:00-12:00 / LU / GERO, Itzig**  
5 €

*Navid Poushanchi*, Jurist bei der Union Luxembourgeoise des Consommateurs (ULC), informiert, welche Rechte Konsument\*innen bei Verträgen haben, die im Rahmen von E-Commerce, sprich Online-Käufen abgeschlossen wurden.

Besonderes Augenmerk wird auf den präventiven Aspekt gelegt, nämlich wie sich Probleme in diesem besonderen kommerziellen Umfeld von vornherein vermeiden lassen.





## GERO-Digibus on tour

4./18. Mai / 13:00-19:00 / FR, LU, DE & EN / Commune de Hesperange

Gratis / gratuit

Den Digibus-Tourenplan finden Sie unter diesem QR Code /

Vous trouverez le parcours du Digibus sous le code QR



Qui peut m'aider avec mon Smartphone ?

Où peux-je suivre des cours informatiques ?

Comment puis-je bénéficier des offres numériques ?

Wo finde ich Computerkurse?

Wer hilft mir mit meinem Smartphone?

Wieso soll ich digitale Angebote nutzen?

Grâce au soutien financier de la « Vodafone Foundation Luxembourg », GERO a mis en place son DIGIBUS spécialement conçu pour renseigner et conseiller les utilisateur-riche-s de smartphones, tablettes et ordinateurs. L'offre s'adresse aussi bien aux débutant-e-s qu'aux internautes avancés.

À partir du mois de mai, le Digibus va parcourir le Luxembourg pendant cinq mois et sera à votre disposition dans des lieux publics facilement accessibles. Des spécialistes en informatique se consacreront à vos questions. L'offre est bien sûr gratuite.

Vous trouverez de plus amples détails sur le site [www.gero.lu/infos/digibus](http://www.gero.lu/infos/digibus) et également dans le bulletin ou les avis de votre commune.

Le premier arrêt du Digibus se fera sur la place devant la commune de Hesperange les 4 et 18 mai de 13h00 à 19h00 !

Dank der finanziellen Unterstützung von „Vodafone Foundation Luxembourg“ ist es GERO dieses Jahr möglich, mit seinem eigens dafür konzipierten Digibus Nutzern von Smartphone, Tablet und Computer mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Das Angebot richtet sich sowohl an Anfänger als auch Fortgeschrittene.

Ab Mai fährt der Digibus während fünf Monaten durch Luxemburg und wird für Sie an öffentlich gut erreichbaren Orten zur Verfügung stehen. Computerspezialisten nehmen sich Zeit, um auf Ihre Fragen zu antworten. Das Angebot ist gratis.

Weitere Details finden Sie unter [www.gero.lu/infos/digibus](http://www.gero.lu/infos/digibus) und auch in gedruckten Ausschreibungen von Ihrer Gemeinde.

Die erste Station vom Digibus ist auf dem Platz vor der Gemeinde Hesperange am 4. und 18. Mai jeweils von 13:00 bis 19:00 Uhr!

## MÄRZ/MARS

**30.03.**

Lebensthemen

### Informationsrond

Enquêteur beim STATEC

14:00-16:00 / LU / GERO, Itzig  
gratis

## APRIL/AVRIL

**06.04.**

Culture

### Esch 2022 Remixing Industrial Pasts

Visite guidée

14:30-16:00 / FR / Massenoire,  
3, avenue des Hauts-Fourneaux,  
Esch-Belval  
10 €

**20.04.**

Gesundheit

### Grundlagen der Ernährung

Vortragsreihe:

Ernährung & Wohlbefinden  
14.30-16.00 / LU /  
GERO, Itzig  
10 € pro Vortrag  
(25 € für die gesamte  
Vortragsreihe)

**21.04.**

Lebensthemen

### Pflegeversicherung konkret

Vortrag

14:30-16:00 / LU / GERO, Itzig  
5 €

**22./29.04. >**

Gesundheit

### Bewusst entspannen durch Yoga Nidra

Kursreihe

14:00-15:00 / LU / GERO, Itzig  
100 €

**26.04. >**

Gesundheit

### Beckenboden- Training

Kursreihe

Für Frauen

9:30-11:00 / LU / GERO, Itzig  
95 €

Für Männer

11:00-12:30 / LU / GERO, Itzig

**27.04.**



Kultur

### Lëtzebuenger Militärmusek

Concert 16:00-18:00 /  
Conservatoire de la Ville de  
Luxembourg  
Gratis / gratuit  
(exklusiv Kaart60+)

**28.04.**

Kultur

### Esch 2022 Remixing industrial pasts

Visite guidée

14:30-16:00 / LU /  
Massenoire, 3, avenue des  
Hauts-Fourneaux, Esch-Belval  
10 €

## MAI/MAI

**03.05.**

Kultur

### 2000 Jahre Papier

Vortrag

14:30-16:00 / LU / GERO, Itzig  
5 €

**3./10./17./24.05.**

Gesundheit

### Beckenboden- Training

Kursreihe

Für Frauen

9:30-11:00 / LU / GERO, Itzig  
95 €

Für Männer

11:00-12:30 / LU / GERO, Itzig  
95 €

**05.05.**

Kultur

### Luxemburger Folklore-Tanz

Workshop

15:00-17:00 / LU, FR /  
Sall am Duerf, Itzig  
Gratis / gratuit

**04./18.05.**

Digital

### GERO-Digibus on tour

13:00-19:00 / LU, FR, DE & EN /  
Mairie Commune de Hesperange  
Gratis / gratuit

**06.05.**

Digital

**E-Commerce und Online Shopping**

Vortrag

10:00-12:00 / LU / GERO, Itzig  
5 €**06./13./20.05.**

Gesundheit

**Bewusst entspannen durch Yoga Nidra**

Kursreihe

14:00-15:00 / LU / GERO, Itzig  
100 €**11.05.**

Lebensthemen

**Testament und Erbrecht**

Vortrag

14:30-16:00 / LU / GERO, Itzig  
5 €**12.05.**

Gesundheit

**Simple oubli ou démeance ?**

Conférence

14:30-16:00 / FR / GERO Itzig  
5 €**18.05.**

Gesundheit

**Unterstützung bei Bewegung**

Vortragsreihe:

Ernährung &amp; Wohlbefinden

14:30-16:00 / LU /

GERO, Itzig

10 € pro Kurs

(25 € für die gesamte Kursreihe)

**19.05.**

Gesundheit

**Heilpflanzen im Naturschutzgebiet Remerschen**

Wanderung

10:00-12:00 / DE /

Biodiversum, Remerschen

5 €

**20.05.**

Lebensthemen

**Grenzüberschreitende Begegnung/rencontre transfrontalière**

8:30-17:00 / DE, FR /

Umwelt-Campus Birkenfeld

(Hochschule Trier)

Gratis / gratuit

**31.05 >**

Digital

**Smartphone Fotografie**

Kursreihe

14:30-16:00 / LU / GERO, Itzig

110 € (100 € mit Kaart60+)

JUNI/JUIN

**7./14./21.6.**

Digital

**Smartphone Fotografie**

Kursreihe

14:30-16:00 / LU / GERO, Itzig

110 € (100 € mit Kaart60+)

**09.06.**

Lebensthemen

**Besser altern durch gemeinschaftliches Wohnen!**

Workshop

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

Gratis

**13.06.**

Gesundheit

**Zusatzstoffe in Lebensmitteln**

Vortragsreihe:

Ernährung &amp; Wohlbefinden

14:30-16:00 / LU / GERO, Itzig

10 € pro Kurs

(25 € für die gesamte Kursreihe)

**14.06.**

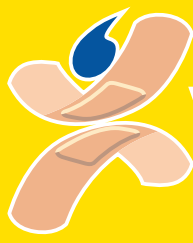
Gesundheit

**Heilpflanzen – Erste Hilfe in der Urlaubszeit**

Vortrag

14:30-16:00 / DE / GERO, Itzig

10 €



Fleeg doheim



Hëllef am Alldag



Fleeg am Cabinet



Wonnefleeg



Kiné



lessen ob Rieder



## Mat ons kënn der ären Kapp a Rou léen



26 36 26 02

[www.vbk.lu](http://www.vbk.lu)

### 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 erstattbar, 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

### MÄRZ / MARS

- 30.03. Informationsronn STATEC

### APRIL / AVRIL

- 06.04. Visite guidée : « Remixing Industrial Pasts »
- komplette Vortragsreihe: Ernährung & Wohlbefinden oder  20.04.  18.05.  13.06.
- 21.04. Vortrag: Pflegeversicherung konkret
- ab 22.04. Kursreihe: Bewusst entspannen durch Yoga Nidra
- ab 26.04. Kursreihe: Beckenboden-Training  für Frauen  für Männer
- 27.04. **Exklusiv-Concert: Lëtzebuenger Militärmusek**
- 28.04. Besichtigung: „Remixing Industrial Pasts“

### MAI / MAI

- 03.05. Vortrag: 2000 Jahre Papier
- 05.05. Workshop: Luxemburger Foklore-Tanz
- 06.05. Vortrag: E-Commerce und Online Shopping
- 11.05. Vortrag: Testament und Erbrecht
- 12.05. Conférence : Simple oubli ou démente ?
- 19.05. Wanderung: Heilpflanzen im Naturschutzgebiet Remerschen
- 20.05. Grenzüberschreitende Begegnung / rencontre transfrontalière
- ab 31.05. Kursreihe: Smartphone Fotografie

### JUNI / JUIN

- 09.06. Workshop: Besser altern durch gemeinschaftliches Wohnen
- 14.06. Vortrag: Heilpflanzen – Erste Hilfe in der Urlaubszeit

Name / Nom

Vorname / Prénom

Hausnummer, Straße / Numéro, Rue

Postleitzahl & Ort / CP & localité

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 à la page ci-contre.

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

Online-Anmeldung auf / Inscription en ligne sur

gero.lu

# AUFLÖSUNGEN OPLÉISUNGEN

## RÄTSEL BILDLECH GESCHWAT

geroAKTIV, NR° 81, SÄIT 33

Léisungswuert: **IESEL SOUER**

Et hu gewonnen:  
den Här Erny Marnach vu Suessem  
d'Mme Josée Sondag-Thimany vu Hunchereng  
d'Mme Lydia Theisen vu Manternach

## WELCHES SPRICHWORT VERBIRGT SICH HIER?

QUELLE CITATION  
SE CACHE CI-DESSOUS ?

geroAKTIV, NR° 81, SÄIT 15

LAUGENBICK: **Augenblick**

RAUDE: **Dauer**

TOMMEN: **Moment**

DIEOPER: **Periode**

HASPE: **Phase**

PANNES: **Spanne**

AUFVERL: **Verlauf**

REITZAUM: **Zeitraum**

TANTINS: **Instant**

ÉRUDE: **Durée**

TOMMEN: **Moment**

DIEOPER: **Période**

HASPE: **Phase**

QUEPOÉ: **Époque**

CLEYC: **Cycle**

ÉMOTÉ: **Météo**

## IMPRESSUM

# geroAKTIV

Herausgeber

**gero**  
KOMPETENZCENTER  
FIR DEN ALTER

### 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 Walther

### Redaktion / Rédaction

Nadine Berchem, Nicole Duhr, Dr. Martine Hoffmann,  
Dr. Elsa Pirenne, Sophie Thomé, Petra Vandenbosch,  
Vibeke Walther

### 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](mailto:info@gero.lu)

Fax: 36 02 64 – [www.gero.lu](http://www.gero.lu)

### Titelbild / Photo de couverture

© sabrina – stock.adobe.com

### Grafische Umsetzung / Réalisation graphique

proFABRIK SARL

6, Rue Kummert – L-6743 Grevenmacher

### Druck / Impression

Imprimerie Centrale, Luxembourg



Informationen seitens des Ministeriums für Familie und Integration. / informations de la part du Ministère de la Famille et de l'Intégration.

Senioren-Telefon

☎ 247-86000

**LUXSENIOR.LU**

# Neit interkulturellt Spill! Nouveau jeu interculturel!

## KULTURA

Lëtzebuerg a seng Awunner  
a 7 Kategorië vu Froen

Le Luxembourg et ses habitants  
en 7 catégories de questions



ISBN 978 99959 750 9 8

## Begegnung, Geselligkeit und Austausch Se rencontrer et s'échanger en toute convivialité



Interaktives Frage/Antwort-  
Spiel in den Kategorien:

**Essen und Trinken**  
**Persönlichkeiten**  
**Sprache und Literatur**  
**Feste und Traditionen**  
**Gebäude und Monumente**  
**Geographie**  
**Spiel und Spaß**

Jeu interactif avec questions/  
réponses dans les catégories:

**Manger et boire**  
**Personnalités**  
**Langue et littérature**  
**Fêtes et traditions**  
**Bâtiments et monuments**  
**Géographie**  
**Jeux et loisirs**

Preis/Prix: 25 €

Bestellung/Commande:

☎ 36 04 78-1 – info@gero.lu



# IHRE TREPPE LEICHT HINAUF UND LEICHT HINUNTER

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)**