

Magazine

# gero AKTIV

## Agenda

Alle unsere Aktivitäten /  
Toutes nos activités

Seite/page 41

Neu / nouveau  
Aus RBS wird ... **GERO!**  
RBS devient ... **GERO!**

Voyage des saveurs  
**Rencontre culinaire**

Neues Kursangebot  
**Erste Hilfe für die Psyche**



geroDOSSIER

**Digital dabei sein** / Faire partie du monde digital



natur&ëmwelt

# FONDATION HËLLEF FIR D'NATUR



Die 1982 gegründete gemeinnützige Stiftung Hëllef fir d'Natur de natur&ëmwelt vereint ein Team von 25 Fachleuten, die sich Tag für Tag für den Schutz der Umwelt einsetzen.

Engagiert und engagiert, rigoros und methodisch stellen diese Männer und Frauen ihre Leidenschaft, ihr Know-how und ihr Wissen in den Dienst der luxemburgischen Natur. Biologen, Geographen, Landschaftsarchitekten, Agronomen oder Kommunikatoren, die Mitglieder des Teams der Stiftung Hëllef fir d'Natur de natur&ëmwelt scheuen keine Mühen, um konkrete Lösungen für Umweltprobleme zu finden und unser Naturerbe zu erhalten.

La fondation Hëllef fir d'Natur de natur&ëmwelt, organisme d'utilité publique créé en 1982. réunit une équipe de 25 professionnels qui œuvrent jour après jour pour la protection de l'environnement.

Dévoués et engagés, rigoureux et méthodiques, ces hommes et ces femmes mettent leur passion, leur expertise et leurs connaissances au service de la nature luxembourgeoise. Biologistes, géographes, architectes paysagistes, agronomes ou communicants, les membres de l'équipe de la fondation Hëllef fir d'Natur de natur&ëmwelt ne ménagent aucun effort afin de trouver des solutions concrètes aux problèmes environnementaux et à la préservation de notre patrimoine naturel.

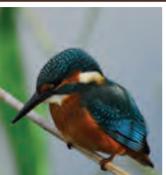
**Spenden  
Sie an die  
Stiftung Hëllef  
fir d'Natur von  
natur&ëmwelt**

Faites un don  
à la Fondation  
Hëllef fir  
d'Natur de  
natur&ëmwelt



**IBAN LU89 1111 0789 9941 0000**

Scannen Sie diesen Digicash QR-Code  
Scannez ce QR-Code Digicash



## EDITORIAL

# Liebe Leser\*innen

Chers lecteurs / Chères lectrices

DE

Die Zeiten ändern sich, nichts bleibt wie es ist.  
Dies gilt auch für den RBS.

1989 auf Initiative des Familienministeriums gegründet, richtet sich der RBS an aufgeschlossene Senior\*innen und bietet Mitarbeiter\*innen des Altenbereichs Fort- und Weiterbildungen an. 2010 kam die „Cellule de recherche“ hinzu.

Mit den Jahren wurden die Anfragen vielfältiger, die Bedürfnisse differenzierter, die Gesellschaft komplexer. Die heutigen Senior\*innen sind anspruchsvoller und unternehmungslustiger. Aus Ruhestand wurde Unruhestand, *active ageing*, *lifelong learning* sind Begriffe, die den modernen älteren Menschen begleiten.

Um sich diesen Anforderungen anzupassen, haben der Verwaltungsrat und das Team beschlossen, dem altgedienten RBS einen neuen Namen und einen neuen Look zu verleihen: **GERO – Kompetenz-zenter fir den Alter**. **GERO** ist das Kürzel von **Gerontologie**, die Lehre und Wissenschaft des Alters. Organisatorisch wird es einige Änderungen geben, auch die Homepage und das Magazin, das jetzt **geroAKTIV** heißt, sind neu gestaltet.

Willkommen beim neuen **GERO**! Anfangs vielleicht noch etwas gewöhnungsbedürftig, werden wir uns wie immer Mühe geben, Ihr Interesse zu wecken und hoffen, Sie weiter bei uns begrüßen zu dürfen.

FR

Les temps changent, tout bouge, y compris le RBS.

Créé en 1989 à l'initiative du Ministère de la Famille, le RBS s'adresse aux seniors en leur offrant des activités diversifiées après la retraite. En même temps des formations continues sont organisées pour les professionnels du secteur des personnes âgées. En 2010, la cellule de recherche se rajoute comme troisième pilier.

Or la société se diversifie, les besoins des seniors évoluent, la retraite n'est plus considérée comme un long fleuve tranquille, au contraire, *active Ageing* et *lifelong learning* accompagnent le départ de notre vie professionnelle.

Afin de répondre à cette nouvelle réalité, le conseil d'administration et l'équipe professionnelle du RBS ont décidé d'en changer le nom et le look. Dorénavant le RBS s'appellera **GERO – Kompetenzcenter fir den Alter**. **GERO**, étant l'abréviation de *gerontologie* qui n'est rien d'autre que la science du vieillissement.

Il ne nous reste plus qu'à vous souhaiter la bienvenue auprès du nouveau **GERO**. Il faudra certes un moment pour s'y habituer, mais nous espérons pouvoir vous compter parmi les nôtres avec plein de nouveautés intéressantes.

Foto: © Studion Photography



**Danielle Knaff**

Präsidentin /  
Présidente

Foto: © Iberico Alex



**Alain Brevet**

Direktor /  
Directeur



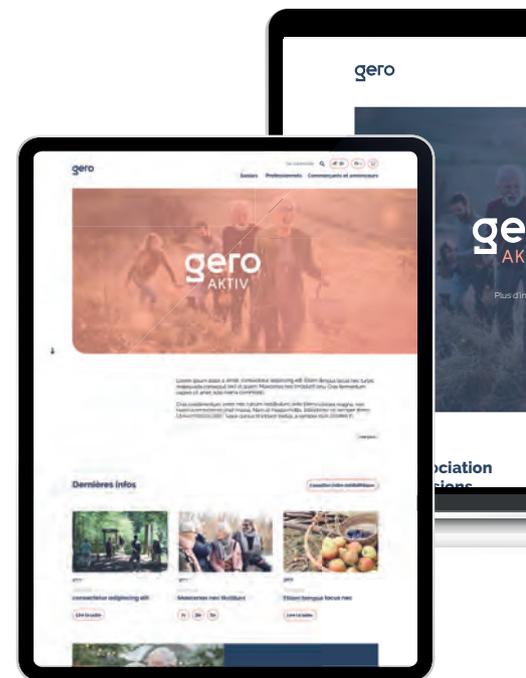
Der passionierte Fotograf Willy A. Suys (86) hat auf einer seiner zahlreichen Reisen diesen fröhlichen älteren Herrn entdeckt. Die Aufnahme entstand in La Serena, einer Stadt nördlich von Santiago de Chile: „Auf der Plaza de Armas gab es einige Verkaufsstände mit allen möglichen Waren, darunter auch dieser mit Kunstdrucken im Angebot. Der Inhaber fiel uns durch seine humorvolle Art auf und er stimmte ohne zu zögern zu, ein Foto von sich machen zu lassen.“

Willy A. Suys (86), photographie passionné, a découvert lors d'un de ses nombreux voyages ce monsieur souriant à La Serena, une ville au nord de Santiago de Chile.



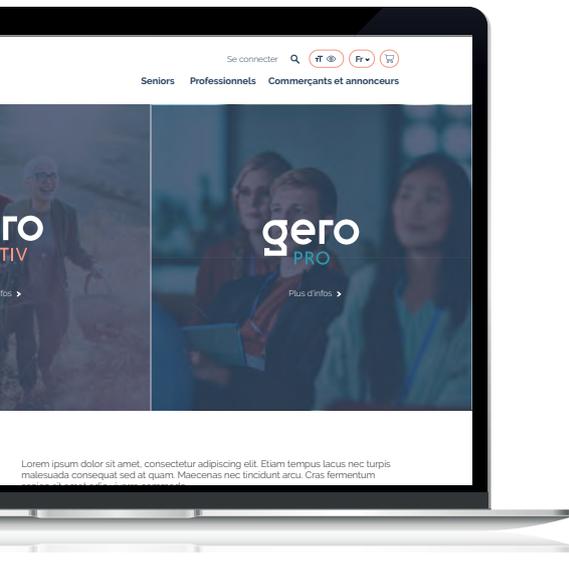
## INHALT

- 3 **Editorial**
- 8 Neu / nouveau  
**Aus RBS wird ... GERO!**  
**RBS devient ... GERO !**
- 12 Internetseite / site internet geroAKTIV  
**Übersichtlich & interaktiv**  
**Clair & interactif**
- 14 JIPA 1. Oktober  
**Willkommen in der digitalen Welt**  
**Bienvenue dans le monde numérique**
- 16 *Le voyage des saveurs*  
**La gastronomie – un langage universel**
- 19 *Fréquence Mettis'Age*  
**Vers des ondes transfrontalières !**
- 20 Eng Saach – Eng Geschichte  
**Meine Schiefertafel aus der Kindheit**
- 22 Aktiv – ein Leben lang  
**Immer in Bewegung bleiben**
- 26 *Projet PAN-VAL*  
**Viellissement actif au Luxembourg**
- 28 Hilfsmittel für Menschen mit Demenz / Aides pour personnes démentes  
**Digitalisierung und Technik**  
**Digitalisation et technique**
- 30 Neues Kursangebot  
**Erste Hilfe für die Psyche**



*Le voyage des saveurs*  
**La gastronomie**  
**– un langage universel**

# 16



## Übersichtlich & interaktiv *Clair & interactif*

Internetseite /  
*site internet geroAKTIV*

# 12

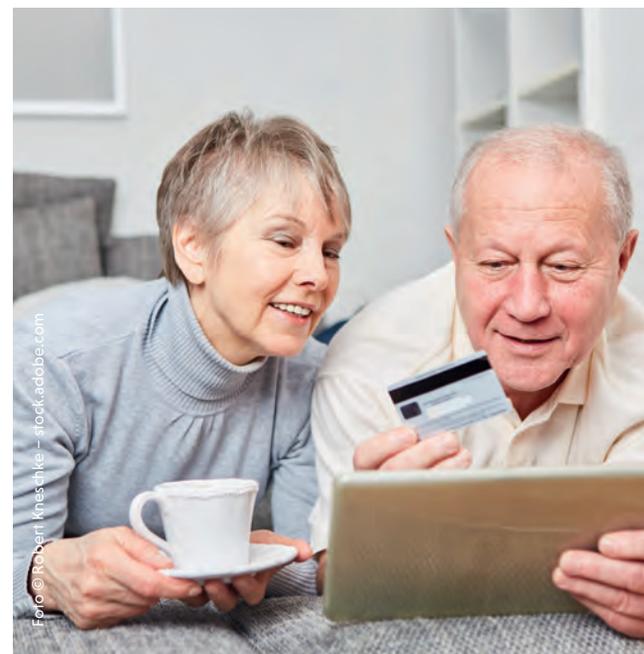


- 34 **geroKaart60+**  
*Nutzen Sie die Vorteile / profitez des avantages*
- 35 **Abonnement**  
*Karte und Magazin / carte et magazine*
- 36 **Neue Partner geroKaart60+ / nouveaux partenaires geroKaart60+**
- 38 **Rätsel / Gewinnspiel / jeu-concours**
- 41 **Agenda**
- 52 **Teilnahmebedingungen / conditions de participation**
- 53 **Anmeldung / inscription**
- 54 **Rätselaufösungen & Impressum**

## geroDOSSIER

**Digital dabei sein /**  
*Faire partie du monde digital*

zum Sammeln  
*à collectionner*



# Aus RBS wird ... GERO!

*Als der RBS vor über 30 Jahren auf Initiative des Luxemburger Familienministeriums gegründet wurde und seither von diesem finanziell unterstützt wird, war die Organisation ein Pionier in Sachen Seniorenarbeit.*

*Das GERO-Team wird auch in Zukunft wichtige innovative Impulse setzen, um das Leben im Alter positiv zu gestalten.*

DE

Die Namensänderung von RBS zu GERO ist ein großer, aber wohlüberlegter Schritt. Die Abkürzung RBS für „Réinsertion (später Recherche) Bildung und Schoulung“ gab des öfteren Anlass zu Unklarheit und Nachfragen. Umso wichtiger war es, eine Bezeichnung zu finden, die selbsterklärend und mit einem Wort all das resümiert, was unsere Arbeit ausmacht und wofür wir uns einsetzen.

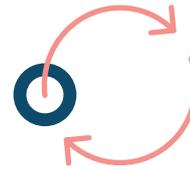
GERO leitet sich ab von dem Begriff *Gerontologie*, der Wissenschaft für das Altern. Das Alter mit all seinen Facetten steht im Mittelpunkt der drei GERO-Kernbereiche: geroAKTIV (früher: Seniorenakademie), geroPRO (früher: Fortbildungsinstitut) und geroRESEARCH (früher: Cellule de recherche). Projekte rund um das Thema Alter gewinnen immer mehr an Bedeutung und werden von unserem multidisziplinären Team zusammen mit ehrenamtlichen Senior\*innen umgesetzt. Akzeptanz und Toleranz sind für uns richtungsweisend ebenso wie Praxisnähe und eine wissenschaftlich fundierte Herangehensweise.

## An wen richtet sich GERO?

Die Veranstaltungen, Projekte und Publikationen von GERO richten sich an ältere Menschen sowie all diejenigen, die sich für das Thema eines gelingenden Altwerdens interessieren – ob auf persönlicher oder professioneller Ebene. Der Namenszusatz: „Kompetenzcenter für den Alter“ unterstreicht den übergreifenden, landesweiten Auftrag. Der Ansatz unserer Initiativen ist innovativ, partizipativ und vielfältig. Ziel ist es, den Wissensstand zum Thema Alter – auch dank unserer internationalen Kooperationspartner\*innen – hierzulande auf dem neuesten Stand zu halten. Diese Kenntnisse möchten wir einer möglichst breiten Öffentlichkeit, gleich welcher Herkunft und Kultur, verständlich und zugänglich machen.

## Active Ageing und Lifelong Learning

geroAKTIV widmet sich der Information und Sensibilisierung zu altersspezifischen Aspekten in Form von abwechslungsreichen Veranstaltungen über Gesundheit, Digitales, Kultur und Lebensthemen. *Active ageing* (aktives Altern) sowie *Lifelong Learning* (lebenslanges Lernen) prägen die Seniorenarbeit seit vielen Jahren und werden weiterhin unser Programm bestimmen. Wir möchten Senior\*innen ermutigen, ihr Leben selbstbestimmt, tatkräftig und kreativ zu gestalten. Vor allem auch dann, wenn sie aus der aktiven beruflichen und familiären Lebensphase in den Ruhestand übergewechselt sind. Ehrenamtliches Engagement bietet hier zahlreiche Möglichkeiten, gerade im Rahmen der verschiedenen Projekte von geroAKTIV. Diese werden mit in- und ausländischen Partnern konzipiert und stellen die Kompetenzen und Ressourcen von Senior\*innen in den Vordergrund. Ein vertrauens- und respektvoller Umgang miteinander sind dabei die Basis.



## Neue Optik, mehr Übersicht

Wenn es darum geht, neue Altersbilder zu entwickeln und zu unterstützen, sollte sich dies in einem modern gestalteten Magazin sowie einer übersichtlichen und benutzerfreundlichen Internetseite widerspiegeln. Das Magazin „geroAKTIV“ (früher „Aktiv am Liewen“) wurde in Zusammenarbeit mit der Agentur COMED im Hinblick auf eine bessere Leserlichkeit und einer klaren Seitengestaltung entsprechend angepasst. Die Zeitschrift kann auf Wunsch künftig auch in digitaler Form bestellt und gelesen werden. Ein regelmäßiger Newsletter bringt die abonnierten Leser\*innen einmal im Monat zudem auf den aktuellen Stand unserer Veranstaltungen und resümiert kurz und knapp Themen, die Senior\*innen interessieren könnten.

Weniger ist mehr: Dieser Devise hat sich auch die neu konzipierte Homepage verschrieben, die gleich auf der Startseite zwei verschiedene Zugänge zu spezifischen Inhalten ermöglicht: einerseits für Senior\*innen (geroAKTIV), andererseits für Professionelle (geroPRO).

Besitzer\*innen der geroKart60+ werden exklusiv einen eigenen Bereich nutzen und sich über alle aktuellen Vorteile und Partner noch besser und schneller informieren können.



Wir hoffen, dass Ihnen geroAKTIV mit all seinen Angeboten auch weiterhin gefällt und freuen uns auf Ihre Teilnahme!

**Mehr Infos zu der  
Internetseite finden  
Sie auf S. 12**

# RBS devient

# ... GERO!

*Quand le RBS a été fondé, il y a plus de 30 ans, à l'initiative du Ministère de la Famille et soutenu financièrement par celui-ci depuis lors, l'organisation était pionnière dans le domaine du troisième âge.*

*L'équipe de GERO continuera à donner d'importantes impulsions novatrices pour influencer de manière positive la vie des personnes âgées.*

FR

Le changement de nom de RBS à GERO est une étape importante et bien réfléchi. L'abréviation RBS pour « Réinsertion (plus tard Recherche), Bildung a Schou-lung » a souvent prêté à confusion. Il était donc d'autant plus important de trouver un nom qui soit explicite et qui résume en un mot tout ce qui constitue notre travail et notre engagement.

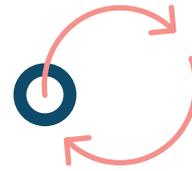
GERO est dérivé du terme gérontologie, la science du vieillissement. Le vieillissement sous toutes ses facettes est au centre des trois domaines principaux de GERO : geroAKTIV (anciennement : Académie des seniors), geroPRO (anciennement : Institut de formation avancée) et geroRESEARCH (anciennement : Cellule de recherche). Les projets autour du thème de l'âge prennent de plus en plus d'importance et sont réalisés par notre équipe multidisciplinaire ensemble avec des seniors bénévoles. L'acceptation et la tolérance sont nos principes directeurs, de même que la pertinence pratique et une approche scientifiquement fondée.

## À qui s'adresse GERO ?

Les manifestations, projets et publications de GERO s'adressent aux personnes âgées et à tous ceux qui s'intéressent au thème du vieillissement réussi, que ce soit sur le plan personnel ou professionnel. Le complément « Kompetenzzenter fir den Alter » souligne notre mission à l'échelle nationale. L'approche de nos initiatives est innovante, participative et diversifiée. L'objectif est de rester à la pointe des connaissances sur le thème du vieillissement – et ceci également grâce à nos partenaires de coopération internationale. Nous voulons rendre ces connaissances compréhensibles et accessibles à un public aussi large que possible, incluant toutes les origines et cultures.

## Vieillesse active et apprentissage tout au long de la vie

geroAKTIV a pour vocation d'informer et de sensibiliser, sous forme de manifestations variées, à toutes sortes d'aspects liés à l'âge et couvrant des rubriques telles que la santé, le monde numérique, la culture et les sujets de la vie. Le vieillissement actif et l'apprentissage tout au long de la vie sont, depuis de nombreuses années, les fondements du travail avec les seniors et continueront à déterminer notre programme. Nous voulons encourager les personnes âgées à façonner leur vie de manière autodéterminée, active et créative, surtout lorsqu'ils sont passés d'une vie professionnelle et familiale active à la retraite. Le bénévolat offre ici de nombreuses possibilités, notamment dans le cadre des différents projets de geroAKTIV. Ceux-ci sont conçus avec des partenaires nationaux et internationaux et mettent en valeur les compétences et les ressources des seniors. Une relation de confiance et de respect mutuel en est la base.



### Nouveau look, meilleure vue d'ensemble

Lorsqu'il s'agit de développer et de soutenir de nouvelles images de l'âge, ceci devra se refléter dans un magazine au design moderne ainsi que sur un site web clair et convivial. Le magazine « geroAKTIV » (anciennement « Aktiv am Liewen ») a été adapté en coopération avec l'agence COMED en vue d'une meilleure lisibilité et une mise en page claire. À l'avenir, le magazine pourra également être commandé et lu sous forme numérique, pour ceux qui le souhaitent. Une fois par mois, une newsletter régulière tient les lecteurs abonnés au courant de nos manifestations et présente, de façon concise, des sujets susceptibles d'intéresser les seniors.

Un nouveau look épuré également pour notre page internet qui offre deux façons différentes d'accéder à des contenus spécifiques: d'une part pour les seniors (geroAKTIV), d'autre part pour les professionnels (geroPRO).

Les titulaires de la geroKart60+ pourront y accéder à leur espace exclusif et personnalisé pour s'informer encore mieux et plus rapidement sur tous les avantages et partenaires actuels.



« Nous espérons que vous continuerez à profiter de geroAKTIV avec toutes ses offres et nous nous réjouissons de votre participation ! »

**Vous trouverez de plus amples informations sur le site web à la page 13**



# Übersichtlich & interaktiv

*Nicht nur das Magazin „Aktiv am Liewen“ wurde grafisch neu gestaltet, auch die Internetseite wurde optisch und inhaltlich umstrukturiert. Besonders wichtig ist ihre benutzfreundliche Ausrichtung, die eine möglichst einfache Handhabung erlaubt. Sie ist übersichtlich aufgebaut und spiegelt auf einen Blick die drei vorrangigen Tätigkeitsbereiche wider: geroAKTIV (Seniorenakademie), geroPRO (professionelle Fortbildung) und geroRESEARCH (Forschung).*

DE

Wenn Sie auf die geroAKTIV-Startseite klicken, öffnet sich ein Bereich, der sich insbesondere an Senior\*innen – sowie alle, die sich fürs aktive Älterwerden interessieren – richtet. Hier sind wichtige Informationen über Ehrenamt (Bénévolat), Veranstaltungen mit jeweiliger Anmeldemöglichkeit (Agenda), geroKart60+ und angewandte Forschung (geroRESEARCH) sowie weitere nützliche Links zu anderen Internetseiten aufgeführt. Spannende Artikel, verschiedene Ausgaben des Magazins geroAKTIV und weitere GERO-Publikationen können im Bereich Mediathek gelesen bzw. heruntergeladen werden.

Ab sofort kann auch der einmal monatlich erscheinende geroAKTIV Newsletter mit aktuellen Veranstaltungshinweisen und informativen Artikeln abonniert werden. Ein entsprechender Hinweis findet sich unten auf der Startseite. Im Shop lassen sich nach wie vor alle GERO-Produkte wie z. B. Bücher oder Spiele bequem online zum Versand nach Hause bestellen.



Besonders für die Inhaber\*innen der **geroKart60+** bietet der neue Internetauftritt zahlreiche praktische Vorteile. In einem eigens für diese vorgesehenen und geschützten Mitgliederbereich mit entsprechend personalisierten Zugangscode können sie :

- eigenständig Adresse & Familienstand ändern
- das Abonnement für den Newsletter und das Magazin geroAKTIV aktivieren oder deaktivieren
- die Benachrichtigungs- und/oder Abrechnungsform ändern
- ihren Kalender bzw. Anmeldungen für Veranstaltungen konsultieren
- die Karte erneuern bzw. verlängern
- Karten-Gültigkeit anhand vom QR-Code sowie Zahlungen überprüfen.

Außerdem besteht für sie die Möglichkeit, das Magazin geroAKTIV sofort nach Erscheinen als Download herunterzuladen. Auf einer interaktiven Karte erhält man einen Überblick über alle Partner der geroKart60+ mit ihren jeweiligen Vergünstigungen.

**Falls Sie noch Fragen zu der geroAKTIV-Internetseite haben, steht wir Ihnen gerne zur Verfügung.**

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Entdecken unserer neuen virtuellen Welt!



## SITE INTERNET DE GEROAKTIV

# Clair & interactif

*A côté du nouveau look de notre magazine « Aktiv am Liewen », le site internet de GERO a également fait peau neuve et se montre restructuré en termes d'apparence et de contenu. Son orientation conviviale, qui permet une manipulation simple et rapide, est particulièrement importante. Il est clairement structuré et reflète d'un coup d'œil les trois domaines d'activité : geroAKTIV (académie des seniors), geroPRO (formation continue professionnelle) et geroRESEARCH (recherche).*

FR

Lorsque vous cliquez sur la page d'accueil de geroAKTIV, vous accédez immédiatement au domaine qui s'adresse particulièrement aux seniors – ainsi qu'à toute personne intéressée par le vieillissement actif. Vous y trouverez une multitude d'informations sur le bénévolat, les manifestations avec possibilité directe de s'inscrire (Agenda), la geroKart60+, la recherche appliquée (geroRESEARCH) ainsi que des liens utiles vers d'autres sites web. Des articles stimulants, les éditions précédentes du magazine geroAKTIV et d'autres publications GERO peuvent être consultés ou téléchargés dans la section médiathèque.

Dès à présent, vous pouvez également abonner la newsletter geroAKTIV, qui est publiée mensuellement et fournit des actualités sur des manifestations ainsi qu'une panoplie d'articles informatifs. Un lien correspondant se trouve en bas de la page d'accueil. Au shop, tous les produits GERO, tels que livres et jeux, peuvent toujours être commandés en ligne pour être livrés à domicile.

Pour les titulaires de la **geroKart60+**, en particulier, le nouveau site internet offre de nombreux avantages pratiques. Dans un espace réservé aux membres, spécialement désigné et protégé, et grâce à un code d'accès personnalisé, vous pouvez :

- changer votre adresse & état civil
- activer ou désactiver l'abonnement à la newsletter et au magazine geroAKTIV
- modifier la méthode de la notification et/ou de la facturation
- consulter votre calendrier et vos inscriptions à des manifestations
- renouveler ou prolonger votre carte
- vérifier la validité de la carte, à l'aide du code QR, et des paiements.

En tant que titulaire de la carte, vous avez également la possibilité de télécharger une version digitale du magazine geroAKTIV dès sa parution. Une carte géographique interactive donne un aperçu de tous les partenaires de la geroKart60+ et de leurs avantages respectifs.

**Si vous avez des questions concernant le site internet de geroAKTIV, n'hésitez pas à nous contacter.**

Nous espérons que vous prendrez plaisir à découvrir notre nouveau monde virtuel !

1. OKTOBER

# Willkommen in der digitalen Welt

*Informiert sein, Mitreden, Dazugehören – dies sind wichtige Faktoren, um am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. Doch gerade im digitalen Zeitalter ändert sich unsere Welt ständig und es gilt, diese Veränderungen als Chance für sich selbst zu erkennen und zu ergreifen. Um Sie dabei zu beraten und zu unterstützen, organisiert GERO, auf Initiative des Familienministeriums, Anfang Oktober eine Info-Börse rund um das Thema Digitales mit anschließender Themenwoche.*

DE

Seit 30 Jahren wird am 1. Oktober weltweit der Internationale Tag der älteren Menschen begangen. Dieser auf UNO-Beschluss deklarierte Tag würdigt die Rolle und den Beitrag der Senior\*innen in unserer Gesellschaft und beleuchtet jährlich wechselnde Themen, die ihren Alltag und ihr Wohlbefinden betreffen.

„Willkommen in der Digitalen Welt“ heißt es am **Freitag, 1. Oktober** im Centre Culturel Bonnevoie. Bei dieser Info-Börse finden Sie an zahlreichen Ständen Gelegenheit, sich digitale Neuerungen erklären zu lassen und praktische Anwendungsgebiete, die das Leben in vieler Hinsicht erleichtern, zu entdecken: Online-Banking Online-Shopping, die elektronische Gesundheitsakte, u.v.m. Auch über Kursangebote können Sie sich hier beraten lassen. Konkrete Hilfe bei kleinen Problemen sowie viele Tipps und Tricks von Digi-Expert\*innen erhalten Sie ebenfalls direkt vor Ort.

**1. Oktober 2021, 10-16 Uhr,  
Centre Culturel Bonnevoie**

Aktualisierte Informationen zum Ablauf dieses Tages sowie der anschließenden Themenwoche unter [www.gero.lu](http://www.gero.lu)

Im Anschluss an diesen Tag organisiert GERO eine Themenwoche, die in verschiedenen Veranstaltungen weitere digitale Angebote vorstellt. Alle Informationen hierzu finden Sie im Agenda-Teil dieser Ausgabe, auf den Seiten 48-49.



Desweiteren können Sie vom 1.-8. Oktober auf unseren Facebook- und YouTube-Seiten täglich ein neues Video-Interview mit einer Person entdecken, die die Möglichkeiten des Internets bereits erfolgreich in ihren Alltag integriert hat und diese Erfahrungen teilt.

Unsere Fortbildungsabteilung geroPRO bietet im Rahmen der Themenwoche auch Informationen und Aktivitäten für Pflegekräfte an.

**Mit  
landesweitem  
Kursangebot!**



**NEU  
von geroAKTIV:**

## Ihr Einstieg in die digitale Welt

Entdecken Sie in unserer neuen Broschüre viele Gründe, sich an digitale Medien heranzutasten. Welche Lernmethode passt am besten zu Ihnen? Welche praktischen Anwendungsbereiche können auch Ihr Leben bereichern? Lassen Sie sich von acht Senior\*innen inspirieren, die über ihre Erfahrungen berichten.

Als Beilage haben wir für Sie das landesweite Kursangebot im digitalen Bereich in einer übersichtlichen Tabelle zusammengestellt.

Beide Broschüren erhalten Sie am 1. Oktober in Bonnevoie sowie auf Anfrage über Tel. 36 04 78-1.

1<sup>ER</sup> OCTOBRE

# Bienvenue dans le monde numérique

*Rester informé, dialoguer, participer – ce sont des facteurs d'inclusion importants pour la vie sociale. Mais, surtout à l'ère du numérique, notre monde est en constante évolution et il est important de saisir ces changements comme une opportunité pour vous-même. Pour vous conseiller dans cette démarche, GERO, à l'initiative du Ministère de la Famille, organise début octobre une journée d'information sur le thème du numérique, suivie d'une semaine thématique.*

FR

Depuis 30 ans, le 1<sup>er</sup> octobre est commémoré au monde entier comme Journée internationale des personnes âgées. Déclarée suite à une résolution de l'ONU, cette journée honore la contribution des seniors dans notre société et met en lumière des aspects qui affectent leur vie et leur bien-être.

L'édition 2021, sous le thème « Bienvenue dans le monde numérique », aura lieu le **vendredi 1<sup>er</sup> octobre** au Centre Culturel de Bonnevoie. Lors de ce salon d'information, de nombreux exposants vous feront découvrir des applications pratiques pour vous faciliter la vie, tels que l'e-banking, l'e-shopping, le dossier de santé électronique et bien d'autres. Vous recevrez également des conseils sur les offres de formation en matière de nouveaux médias. Au pôle pratique, vous pouvez vous adresser sur place à des expert-e-s pour obtenir une aide concrète et profiter de nombreux conseils et astuces.

**1<sup>er</sup> octobre 2021, 10-16 hrs,  
Centre Culturel Bonnevoie**

Des informations actualisées sur le déroulement de la journée et de la semaine thématique sont disponibles sur [www.gero.lu](http://www.gero.lu)

À la suite de cette journée, GERO organise une semaine thématique au cours de laquelle les opportunités numériques seront davantage mises en avant lors de diverses manifestations. Trouvez toutes les informations dans l'agenda aux pages 48-49.



Du 1<sup>er</sup> au 8 octobre, sur nos pages Facebook et Youtube, nous vous présentons chaque jour une nouvelle interview-vidéo avec une personne qui a intégré les possibilités de l'internet dans sa vie quotidienne et qui partage ses expériences.

Notre département de formation geroPRO propose également des activités pour les professionnels du secteur dans le cadre de cette semaine thématique.

**Avec l'offre  
des cours à  
travers le pays !**

**NOUVEAUTÉ  
geroAKTIV :**

**Votre accès  
au monde digital**

Notre nouvelle brochure vous présente de nombreuses raisons de vous lancer dans les médias numériques. Quelle méthode d'apprentissage vous convient le mieux ? Quelles applications pratiques peuvent enrichir votre vie ? Laissez-vous inspirer par huit seniors qui racontent leurs expériences.

En supplément, nous avons compilé un tableau avec toutes les formations dans le domaine numérique offertes au Luxembourg.

Les deux brochures seront disponibles le 1<sup>er</sup> octobre à Bonnevoie et sur demande par téléphone au 36 04 78-1.



# La gastronomie – un langage universel

*Voyager en cuisinant, c'est possible !  
Chaque continent regorge de  
produits et de spécialités. On  
embarque pour ce voyage avec des  
idées de recettes colorées qui ont  
fait le tour du monde, qui mettent  
en éveil les cinq sens et qui se  
savourent les yeux fermés.*

FR

« Le voyage des saveurs » est organisé par le Club Senior Atertdall en collaboration avec le centre d'accueil Redange-sur-Attert, géré par le Service Migrants et Réfugiés de la Croix-Rouge luxembourgeoise.

Ce projet est né 2016 et proposé deux fois par an. Dans le temps, certaines résidentes du centre de migrants sont venues participer aux activités du Club Senior Atertdall et par la suite, le club a eu l'idée de proposer à Klodiane Calliku, responsable du centre de migrants et réfugiés Croix-Rouge pour femmes à Rédange, cette activité d'échange interculturel autour d'un repas.

Annick, éducatrice diplômée du Club Senior Atertdall, raconte : « Les pays mis à l'honneur sont décidés, une à deux semaines à l'avance, en fonction de la population du moment au centre de migrants de Rédange. Nous avons déjà cuisiné afghan, syrien, colombien, brésilien, érythréen. »

Cette collaboration a un double objectif : faire découvrir des saveurs venues d'ailleurs et faire évoluer le regard sur les personnes réfugiées, tout en échangeant dans une atmosphère conviviale. Le temps

d'une soirée, des cuisinières animatrices partagent un peu leur culture en nous montrant comment préparer leurs spécialités. Dans la bonne humeur, chaque participant-e est invité à mettre la main à la pâte pour la préparation de ces repas.

## Rencontre ivoirienne

Nous nous sommes retrouvés le 25 juin au Centre culturel Beckerich pour un « voyage des saveurs » : au programme une grande découverte de la cuisine de la Côte d'Ivoire à travers l'alloco, recette traditionnelle composée de bananes frites accompagnées de poulet mariné et d'une salade. Au fur et à mesure, les participant-e-s arrivent, le groupe s'agrandit, se mélange, tout le monde discute. Une vraie ambiance chaleureuse s'empare du lieu. Bien que un peu timides, les dames du centre de migrants sont ouvertes à répondre aux questions et à parler de la recette ou de leur pays.

Le temps passe, les premières marmites bouillonnent, le mixeur vrombit, les fours ronflent, les couteaux





claquent et les mains pétrissent. Muriel, cliente du Club Senior Atertdall, a déjà participé cinq fois à cette activité. Elle trouve passionnant de découvrir d'autres recettes : « C'est toujours très bon! Je viens pour faire des rencontres, sortir de chez moi, comme je suis en retraite. » Michel, également un habitué du club, me confie : « J'ai beaucoup cuisiné à la maison pour mon fils et pour moi, on me nomme Michel fait tout », dit-il d'un clin d'œil. « Je participe depuis longtemps à cette activité, et on mange toujours très bien, l'ambiance est très bonne, je me sens très bien accueilli. »

Gisèle et Rachel habitent au centre des migrants. Rachel raconte que c'est pour la première fois qu'elle participe : « J'aime cuisiner et j'aime apprendre aux autres. On a choisi le plat traditionnel de notre pays que j'ai quitté en 2019. L'alloco se cuisine pendant toutes les fêtes, on cuisine sans stress, quand on termine, on ne le sait pas », dit-elle en souriant.

Ces ateliers cuisine permettent de « se rencontrer, d'échanger autour de la gastronomie qui a pour avantage d'être un langage universel », précise Grace, éducatrice diplômée du centre des migrants. « L'acti-

tivité est chouette, et à chaque fois différente, les dames font les achats et l'idée est vraiment de reproduire leurs plats traditionnels avec nos ingrédients. »

« On ne sait pas ce que ça va donner mais on va essayer », s'amuse Michel qui n'est pas novice dans l'art de la cuisine. Quelques tables plus loin, Jean-Marie et Jacqueline préparent les légumes pour la salade, Muriel se met à la plonge.

Il est 20 heures, quand les multiples plats sont enfin prêts, tout le monde enlève le tablier : c'est l'heure de la dégustation de ce plat délicieux dont la préparation a créé de nouveaux liens ! Le bon goût des bananes frites nous fait rêver du pays lointain de la Côte d'Ivoire. En balayant du regard la petite assemblée, je suis contente et fière d'y avoir participé.

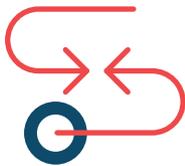
Petra Vandenbosch

### Informations et renseignements:

Club Senior Atertdall  
(Croix-Rouge  
luxembourgeoise)  
11, Grand-Rue  
L-8510 Redange/Attert  
☎ (+352) 27 55-3370

**La prochaine rencontre  
est prévue pour  
le 29 octobre 2021 !**

# Gastronomie ohne Grenzen



Kulinarische Reisen sind hierzulande nicht nur möglich, sie überwinden sogar sprachliche Barrieren. Bestes Beispiel dafür ist das Projekt „Voyage des saveurs“, das vom Club Senior Atertall in Zusammenarbeit mit dem Aufnahmезentrum Redange-sur-Attert (geleitet vom Migranten- und Flüchtlingsdienst des Luxemburger Roten Kreuzes) organisiert wird.

Es wurde 2016 ins Leben gerufen und findet seither zweimal im Jahr statt. Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Kochen von Besucher\*innen des Club Senior mit Bewohnerinnen des Zentrums. Die einheimischen Teilnehmer\*innen begeben sich nicht nur auf für sie neue gastronomische Pfade, sondern lernen auch andere Sitten und Gebräuche kennen. Gekocht wurde bislang bereits afghanisch, syrisch, kolumbianisch, brasilianisch und eritreisch.

Dabei wird ein doppeltes Ziel verfolgt: die Entdeckung von Spezialitäten aus anderen Ländern und eine veränderte Sichtweise auf Flüchtlinge – das alles in einer freundschaftlich-geselligen Atmosphäre. Einen Abend lang nehmen letztere die Teilnehmer\*innen mit auf eine kulinarische Reise, wobei sie nicht nur ihre Kultur vorstellen, sondern gleichzeitig zeigen, wie in ihrer jeweiligen Heimat gekocht wird. Jeder und jede ist eingeladen, bei der Zubereitung der Mahlzeiten tatkräftig mitzuhelfen, krönender Abschluss ist dann das gemeinsame Abendessen.

Im Juni ging es an die Elfenbeinküste, probiert wurde das traditionelle Gericht Alloco: „Ich mag es zu kochen und bringe anderen gerne etwas bei. Alloco wird bei uns an allen Feiertagen gegessen, wir kochen ohne Stress, wann wir fertig sind, wissen wir nicht“, sagt Rachel lächelnd.

Die junge Frau ist zum ersten Mal dabei, Michel ist dagegen Stammgast im Club Senior: „Ich nehme schon lange an dieser Aktivität teil. Wir essen sehr gut und die Atmosphäre ist toll. Ich fühle mich immer sehr willkommen.“ Ein schöneres Kompliment kann man den kulinarischen Reiseleiterinnen wohl kaum machen!

**Das nächste Treffen im Rahmen von „Le voyage des saveurs“ ist für den 29. Oktober vorgesehen!**

## FRÉQUENCE METTIS'AGE

# Vers des ondes transfrontalières !

FR

geroAKTIV participe à un micro-projet ensemble avec les partenaires AlivePlus d'Esch/Alzette et l'Association Intemporelle de Metz. Ce projet consiste à réaliser, enregistrer et produire quatre émissions de radio transfrontalières et intergénérationnelles. Le thème de la première diffusion sera la digitalisation au quotidien.

La possibilité de participer à ce micro-projet INTERREG de la web-radio intergénérationnelle et interculturelle « Fréquence Mettis'Age » est une bonne opportunité pour compléter les activités de geroAKTIV.

Après une formation transfrontalière aux techniques radiophoniques des bénévoles, chaque émission trimestrielle sera enregistrée grâce au concours des bénéficiaires issus des trois structures partenaires qui se retrouveront régulièrement pour l'organisation de moments d'échanges et de découvertes qui viendront alimenter le contenu des émissions.

Le microprojet poursuit les objectifs suivants :

- Créer du lien interculturel et intergénérationnel
- Valoriser les capacités de chaque participant
- Participer à la lutte contre l'isolement

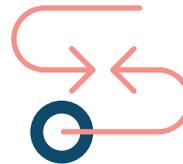
D'un côté, le projet permettra aux seniors de participer activement à l'élaboration des émissions radio tout en montrant leur savoir ou bien d'élargir leurs compétences. De l'autre côté, les participants auront la possibilité de rencontrer d'autres seniors de la région frontalière française et de s'échanger avec eux. Ce futur lien avec des seniors de la région frontalière constitue un aspect innovateur dans le cadre des activités de geroAKTIV.



DE

## FRÉQUENCE METTIS'AGE

# Grenzüberschreitende Radiowellen!



geroAKTIV ist zusammen mit den Organisationen „AlivePlus“ (Esch/Alzette) und „Association Intemporelle“ (Metz) Partner in einem INTERREG Mikroprojekt, das in intergenerationellen Arbeitsgruppen insgesamt vier grenzüberschreitende Radiosendungen konzipiert und produziert. Die erste wird sich mit dem Thema Digitalisierung des Alltags befassen. Die Sendungen werden später im Internet abrufbar sein.

Der Schwerpunkt liegt auf dem interkulturellen und intergenerationellen Kontakt und Austausch. Ehrenamtliche Senioren haben dabei Gelegenheit, ihre Kompetenzen einzubringen und neue Kontakte zu knüpfen. Für geroAKTIV eine spannende Gelegenheit, seinen Tätigkeitsbereich grenzüberschreitend zu erweitern.

# Meine Schiefertafel aus der Kindheit

Ja, ich habe sie noch, die Schiefertafel aus längst vergangener Schulzeit. Ich habe auch noch zwei Griffel, ein Schwämmchen mit Dose und Lappen zum Trocknen.

Es muss die letzte Tafel gewesen sein, denn sie hat einfache Linien, keine „Hilfsreihen“, wie diejenigen, die die Abc-Schützen in ihren Ranzen trugen. Es war eine Tafel für die „Großen“, die bereits auf einer einzigen Zeile schreiben konnten. Ich aber fand sie einfach schön. Da war der dunkelrote Rahmen mit den Linien fast gleicher Farbe auf dem wundersamen dunkelblauen, fast schwarzen Stein. Damals verstand ich noch nichts von Farbkomposition, Einheitlichkeit eines Bildes oder vom Farbenkreis. Ich fühlte aber, dass dieses Rot und Blau eine große Ausgeglichenheit ausstrahlten.

Der Stein fühlte sich fast samtig an und wenn der Griffel darüber strich hatte er eine feine Stimme. Drückte man zu fest auf den Stift, so schrie er auf und sagte damit: „Du tust mir weh! Nicht so fest!“ Neben dem Schreiben war dies die Lektion des Steines im Hinhören und der Rücksichtnahme.

Ich mochte auch die Griffel. Sie steckten in einem Mäppchen oder lagen in einer kleinen Holzschachtel mit Schiebedeckel. Abends wurden sie zu Hause angespitzt. Hierzu gab es besondere „Anspitzer“ oder sie wurden über Glaspapier gerieben. Es war dasselbe Glaspapier, mit dem die Herdplatte gesäubert wurde. Eigentlich war dies die beste Methode, denn es entstanden schöne, lange Spitzen und Staub, der auf einem Zeitungsblatt gesammelt und dann lustig zum Fenster hinausgeblasen wurde.

Damit die Aufgabe im Ranzen nicht verwischte, steckte die Tafel in einem Schoner aus Pappe, und es war eine Übung wahrer Geschicklichkeit für kleine Kinder, den Holzrahmen sanft anzufassen und lang-



sam herauszuziehen. Den Schoner habe ich nicht mehr: er muss einer Papiersammlung zum Opfer gefallen sein.

Zu der Schiefertafelausrüstung gehörte ein Schwämmchen, das am Vorabend leicht angefeuchtet wurde und das eine kleine Dose barg. Daneben auf der Bank lag zum Trocknen der Tafel ein von Mutter oder Großmutter genähtes oder gehäkelt Läppchen. Es wurde kräftig ausgeklopft und am Samstag mit Seife ausgewaschen. Dies war eine weitere stille Lektion der Schiefertafel: auch noch so gute Aufgaben, auf die man stolz sein konnte, wurden weggeschwemmt und machten Platz für neue Übungen. Auch weniger gelungene Versuche verschwanden wirklich von der Bildfläche, die so eine Möglichkeit zum Neuanfang bot.

Aber – oh Wunder! – der Schiefer trank das Wasser! Man konnte ihm dabei zusehen. Er wechselte die Farbe und ich erhielt so manche Rüge, weil ich den Schwamm einfach ausgedrückt hatte und zusah, wie die kleine Pfütze aufgesogen wurde.

Eines Sonntags zur Weidenröschen- und Heidekrautzeit führte uns ein Ausflug ins Ösling, dorthin wo der Schiefer der Dächer abgebaut wurde. Ich sah die Schichten, die nur leicht übereinander lagen und die man spalten konnte. Hier – sagte mein Vater – gab



es vor langer, langer Zeit ein Meer, dann ein großes Erdbeben, in dessen Folge die Schichten entstanden. Wie das alles vor sich ging, verstand ich nicht so recht. Aber ich verstand nun, weshalb auch meine Tafel noch so durstig war. Ja, auch Steine können Durst haben. Ferner sah ich, wie das Heidekraut über die warme Fläche kroch, in deren Ritzen der Thymian duftete, sehr zur Freude von Bienen, Hummeln und Schmetterlingen. In den Zweigen des Besenginsters hörte man dann und wann einen leichten Knall. Das war der Samen, der aus den Schoten sprang und versuchte, sich in der leichten Erdschicht zwischen den Schieferschichten festzusetzen.

Ich brachte einen Strauß Heidekraut mit nach Hause, das den Winter auf meinem Hausaufgabenbrett verbrachte. Die Schiefertafel mit ihren Geheimnissen gab ich nicht her. Bis heute nicht. Sie döste eine Zeit lang im Küchenschrank vor sich hin und hielt Einkaufszettel fest.

Doch jetzt hat sie eine neue Bestimmung: Im Nachlass meines Großvaters fanden wir Tafelkreide – sogar farbige – und in einem Lehrbuch der Weberei erhielt ich eine Idee ... Ehrlich gesagt: Ich war fast wütend, dass ich nicht selbst auf den Gedanken gekommen war. Die Tafel wird hierbei mit einem starken Faden umspannt, dem Kettfaden. Da der Rahmen leicht höher ist, können mit einer Webnadel kleine Bilder angefertigt werden, die mit der farbigen Kreide auf der darunter gelegenen Schieferfläche aufgezeichnet werden. Ich begann mit dem Weben von Astronautenfotos, wie etwa dem Erdaufgang, den Alan Bean nach seiner Rückkehr vom Mond meisterlich malte.

So steht meine Kinderschiefertafel wieder im großen Kreis der Dinge, die Erde und Weltall umschließen. Sie ist ihrem Wesen nach darin eingebegriffen und hat demnach auch etwas mit dem Mond zu tun. Man muss nur genau hinhören.

Mariette Leuck

LU

## Maacht och Dir mat!

Et ginn Objeten, déi eis d'ganz Liewe laang begleeden, well si vu grousem emotionale Wäert fir eis sinn. All Kéier, wa mir se kucken oder an d'Hand huelen, erënnere si eis un Episoden aus eiser Vergaangenheet. Baséiert op dës Iddi hu mir déi heite Serie „Eng Saach, eng Geschicht“ lançéiert.

Fir dës Serie ziele mir op Är Mathëllef. Är Texter kënnen op lëtzebuergesch, däitsch oder franséisch sinn. Mir publizéieren si hei an der Zeitung oder op eisem Site [www.memories.lu](http://www.memories.lu). Wann den Interessi grouss ass, ass och geplangt, e Buch draus ze maachen.

Zéckt net fir matzemaachen, mir freeën eis iwwer all Contributioun.

FR

## À vos plumes!

*Il y a des objets qui, à cause de leur valeur sentimentale, nous accompagnent tout au long de notre vie. A chaque fois qu'on les regarde ou prend en main, ils nous rappellent des épisodes de notre passé.*

*C'est sur la base de ce concept que nous avons lancé cette nouvelle série « un objet – une histoire » pour laquelle nous vous encourageons à prendre vos plumes.*

*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.*

*N'hésitez pas à participer, nous nous réjouissons de toute contribution.*

☎ 36 04 78-40/-32  
[info@gero.lu](mailto:info@gero.lu)

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

# Immer in Bewegung bleiben



Sportwissenschaftlerin  
Sandy Heinen ist  
u.a. spezialisiert auf  
Rehabilitation und  
Prävention.

Regelmäßige physische Aktivität ist erwiesenermaßen nicht nur gut für Körper und Geist, sie sorgt auch für Spaß und neue Kontakte. Insbesondere dann, wenn man in einer Gruppe trainiert.

DE

Ute Ott-Guth (67) ist Seniorentänzerin mit Leib und Seele. Seit sie vor 10 Jahren durch Zufall auf diese Sportart gestoßen ist, ist sie mit Begeisterung dabei. Die Tänze mit ihren präzisen Schrittkombinationen zu schwungvoller Musik und die mitreißende Gruppendynamik haben sie so überzeugt, dass sie 2013 die anspruchsvolle Ausbildung zur Tanzleiterin beim deutschen Bundesverband Seniorentanz absolvierte. Seit anderthalb Jahren ist sie Präsidentin des Vereins „Danz 50+ Lëtzebuerg“\*: „Ich wollte nach meiner Pensionierung eine sinnvolle Beschäftigung finden und auf keinen Fall in das berühmte schwarze Loch fallen. Als ich das erste Mal in einer Tanzgruppe dabei war, ist es mir

\* In Luxemburg wurde der Seniorentanz 1991 offiziell vom RBS ins Leben gerufen. Seit 2018 werden die Aktivitäten im Rahmen der „Danz 50+ asbl“ organisiert. Informationen z. B. über Ausbildungen oder lokale Tanzgruppen auf [www.danz50plus.lu](http://www.danz50plus.lu)

gar nicht wie Seniorensport vorgekommen!“ Neben dem Training für die körperliche Beweglichkeit z. B. im Hinblick auf Sturzprophylaxe und geistige Fitness (gestärkt werden hier vor allem Gedächtnis, Koordination und Konzentration) ist es auch der Kontakt zu anderen Menschen, der den Seniorentanz bei ihr und ihren zahlreichen Mittänzer\*innen so beliebt macht.

Auf andere Gedanken kommen, Gleichgesinnte treffen und darüber die eine oder andere gesundheitliche Beschwerde vergessen – diese Aspekte lassen sich auch für weitere Sport- oder Bewegungsarten feststellen. Persönlichkeitsentwicklung und Wohlbefinden werden ebenfalls – altersunabhängig – positiv beeinflusst. Es bestehe kein Grund im Alter körperlich inaktiv zu werden, so die Sportlehrerin und -wissenschaftlerin Sandy Heinen von der Ecole Nationale de l'Education Physique et des Sports (ENEPS). Im Gegenteil: „Regelmäßiger Sport bzw. Bewegung sind wichtige Elemente, um Alterungsprozessen entgegenzuwirken und im ganzheitlichen Sinn gesund zu bleiben. Es ist nachgewiesen, dass sich Autonomie und Lebensqualität dadurch steigern lassen, der Alltag wird besser strukturiert und das Risiko von Pflegebedürftigkeit sinkt.“

Man sollte sich dabei keinesfalls von den Begrifflichkeiten abschrecken lassen: Sport heißt nicht unbe-



### Informationen zu dem Ausbildungsprogramm „Moniteur sportif – Active for Life“ der ENEPS unter:

☎ 247-83427

formations.enepps@sp.etat.lu

dingt Wettkampf und Leistung. Aktuell geht die Tendenz vielmehr dahin, Menschen dazu zu motivieren, ein Leben lang im weitesten Sinn körperlich aktiv zu bleiben. In diesem Sinn steht das Konzept „Lëtzebuerg leeft Sport“, das von fünf Partnern (Sportministerium, ENEPS, COSL, Sportlycée und LIHPS) entwickelt wurde. „Es liefert ein dynamisches Modell mit unterschiedlichen Bewegungsorientierungen, in dem jeder Mensch ganz nach seinen individuellen Voraussetzungen, Interessen und Zielen seinen Platz finden und in das er zu jeder Zeit einsteigen kann. Dies gilt sowohl für die Teilnehmer\*innen als auch die Übungsleiter\*innen“, betont Sandy Heinen. Zur Leitung von Seniorensportgruppen wird zur Zeit die neue Ausbildung „Active for Life“ aufgebaut, die konkret an die Bedürfnisse von bewegungsaktiven Menschen des dritten und vierten Alters angepasst ist.

Hierbei sollen Übungsleiter\*innen von Seniorensportgruppen ab 2022 gezielt aus- bzw. weitergebildet werden, um die Aktivitäten in qualitativ hochwertiger Form durchführen zu können. Die Schulungen sind auf insgesamt 120 Stunden angelegt und können mit einem offiziellen „Brevet d'Etat“ abgeschlossen werden. „Der Senior steht immer im Mittelpunkt, wohlwissend, dass diese Zielgruppe sehr heterogen ist. Es wird theoretisches Wissen vermittelt, so z. B. wie sich im Alter Kraft, Ausdauer, Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit trainieren lassen. Weitere wichtige Themen sind Sturzprävention, aber auch Kommunikation und Motivation“, erklärt Sandy Heinen. Nach dem allgemeinen Teil können sich die Teilnehmer\*innen in einer bestimmten Bewegungsaktivität spezialisieren: Senioren- oder Sitztanz, Yoga/Sitz yoga, funktionelle Gymnastik, Aqua-Fitness, Entspannungsverfahren, Kraft-, Koordinations-, Gehirn- oder Ausdauertraining sowie Multisport (z. B. Ballspiele). Die Ausbildung zum Übungsleiter „Active for Life“ wendet sich an alle, die Freude an Bewegung haben und dies mit anderen teilen möchten. Sie richtet sich natürlich auch an sportbegeisterte Senior\*innen, die diese ebenfalls absolvieren können.

Wer zeitlebens vielleicht eher ein „Bewegungsmuffel“ war oder schon lange keinen Sport mehr getrieben hat, dem sei zum Ansporn gesagt: Es ist nie

zu spät anzufangen! Falls man dennoch unsicher ist, sollte man mit seinem Hausarzt oder seiner Hausärztin sprechen, um zu schauen, welche Sportart sich in welchem Maß eignet. „Es ist besser, sich anfangs nicht zu viel vorzunehmen, sonst ist man schnell entmutigt. Man sollte sich auch nicht allzu sehr von offiziellen Empfehlungen unter Druck setzen lassen“, so Sportwissenschaftlerin Heinen. „Jede zusätzliche Bewegung zählt! Bereits eine 10-minütige Aktivität wird auf unserem Bewegungskonto gutgeschrieben. Dies lässt sich gut in den Alltag integrieren, z. B. indem man Treppen steigt oder öfter zu Fuß geht.“

Im Idealfall gilt es, möglichst vielfältig zu trainieren und für verschiedene Bewegungsreize zu sorgen. Dies funktioniert besonders gut in einer Gruppe, die für zusätzliche Motivation und gute Laune sorgt, wie auch die Seniorentänzer\*innen wissen. „Durch die gemeinsame Freude an Tanz und Musik entsteht ein Zusammengehörigkeitsgefühl, das Schmerzen vergessen lässt und den Körper sowie das Gehirn anregt. Bestes Beispiel: Unsere älteste Teilnehmerin ist 91 und fit wie ein Turnschuh“, erzählt Ute Ott-Guth lächelnd.

Vibeke Walter



## Nachgewiesene positive Effekte

### Bessere körperliche Funktionalität im Alltag

- *Schonung des passiven Bewegungsapparats (Knochen, Gelenke, Bänder und Bandscheiben)*
- *Prävention von chronischen Erkrankungen (z. B. Herz-Kreislauf, Bluthochdruck, Übergewicht)*
- *Positive Auswirkungen bei Diabetes Typ II, Störungen vom Fettstoffwechsel, Osteoporose, bestimmten Krebsarten, Demenz, Depressionen*
- *Verbesserung der generellen Regenerationsfähigkeit, kognitiven Leistungen und Gehirnfunktionen*

# Rester actif

## tout au long de la vie



Il a été prouvé qu'une activité physique régulière est non seulement bénéfique pour le corps et l'esprit, mais aussi une source de plaisir et une belle opportunité – quand on fait de l'exercice en groupe – pour nouer de nouveaux contacts.

Ute Ott-Guth (67 ans) pratique et enseigne avec passion la danse pour seniors depuis qu'elle a découvert ce sport par hasard, il y a dix ans. Les danses, avec leurs combinaisons de pas précis sur des mélodies captivantes et la dynamique de groupe entraînante, l'ont tellement convaincue qu'elle a suivi la formation exigeante de monitrice de danse de l'Association fédérale allemande de danse pour seniors en 2013. Depuis un an et demi, elle est également Présidente de l'association « Danz 50+ Lëtzebuerg »\*: « Je voulais trouver une occupation intéressante après ma retraite et ne surtout pas tomber dans le fameux « trou noir ». La première fois que j'ai rejoint un groupe de danse, cela ne ressemblait pas du tout à du sport senior ! »

Il n'y a aucune raison de devenir physiquement inactif à un âge avancé, affirme Sandy Heinen, professeur de sport et scientifique à l'École nationale de l'éducation physique et des sports (ENEPS). Au contraire : « La pratique régulière d'un sport ou d'un exercice physique est un élément important pour contrer les processus de vieillissement et pour rester en bonne santé du point de vue holistique. Il est prouvé que l'autonomie et la qualité de vie peuvent être améliorées, que la vie quotidienne est mieux structurée et que le risque de devoir dépendent diminue. »

\* Au Luxembourg, la danse senior a été officiellement lancée par le RBS en 1991. Depuis 2018, des activités sont organisées par l'asbl « Danz 50+ ». Plus d'informations sur les formations ou les groupes de danse locaux sur [www.danz50plus.lu](http://www.danz50plus.lu)



Das Gründungskomitee „Danz 50+“ (in der Mitte Ute Ott-Guth)

Le comité fondateur « Danz 50+ » (au milieu Ute Ott-Guth)

Le concept « Lëtzebuerg lieft Sport », développé par les cinq partenaires que sont le Ministère des Sports, l'ENEPS, le COSL, le Sportlycée et le LIHPS, va dans ce sens tout en offrant un modèle dynamique avec différentes orientations de mouvement.

La nouvelle formation « Active for Life » est actuellement en cours d'élaboration pour l'animation de groupes sportifs seniors et spécifiquement adapté aux besoins des personnes actives du troisième et quatrième âge. A partir de 2022, des moniteurs pour groupes sportifs seniors recevront une formation et

un perfectionnement ciblés afin d'être en mesure d'offrir des activités de haute qualité. Les cours de formation, d'une durée de 120 heures, peuvent être complétés par un « Brevet d'Etat » officiel.

Des connaissances théoriques (entraînement de la force, de l'endurance, de la coordination, de l'équilibre et de la mobilité), la prévention des chutes, la communication et la motivation font partie du programme. Après la partie générale, les participants peuvent se spécialiser dans une activité de mouvement spécifique.



Preventioun...



Therapie...



Hëllef a Fleeg doheim

## ZithaMobil

### Hëllef- a Fleegeréseau

☎ 400144 2280 ✉ [zithamobil@zitha.lu](mailto:zithamobil@zitha.lu)

[www.zithamobil.lu](http://www.zithamobil.lu) - [www.zithasenior.lu](http://www.zithasenior.lu)

zitha

# Vieillessement Actif au Luxembourg

*Dans un contexte, où les personnes âgées de 60 ans et plus, représentent presque 20 % de la population totale, et un tiers des personnes âgées de 60 et plus sont des personnes non-luxembourgeoises, il est essentiel de continuellement réévaluer les besoins, ainsi que les conditions de vie de cette population.*

FR

Le projet PAN-VAL, « Vieillessement Actif au Luxembourg », mené en collaboration étroite entre l'Université du Luxembourg et GERO, se base sur ces observations et cible à examiner les besoins et attentes des personnes de plus de 50 ans (luxembourgeois-e-s et non-luxembourgeois-e-s) quant à leur inclusion sociale et leurs activités de loisirs au sein de leur commune, ainsi qu'à cerner les obstacles et facilitateurs à la participation à ces différentes activités. Afin de mieux inclure les seniors immigrés et de faire évoluer les pratiques et les services offerts en lien avec le vieillissement actif, un sondage national auprès de 1.000 participant-e-s ainsi que des interviews en profondeur auprès de 39 participant-e-s issus des communes de Differdange, Mersch, Ettelbrück et Clervaux ont été réalisés.

Parmi les obstacles à la participation les plus souvent cités, on retrouvera les « trop occupés par ailleurs », les problèmes de santé, qu'ils soient de nature physique ou psychique, ou encore le manque d'intérêt pour les activités de groupe. La langue est un obstacle régulièrement cité par les seniors d'origine étrangère.



On notera que la croissance de l'immigration vers le Grand-Duché a conduit à une plus grande diversité de seniors dans tout le pays. D'autre part, les seniors entre 50 et 65 ne s'identifient souvent plus au « senior » et revendiquent entre autres des activités plus dynamiques et des activités plus adaptées à la diversité de leurs besoins.

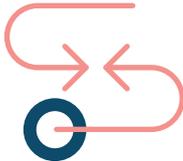
En ce qui concerne le public souffrant d'isolement géographique et de non-identification à la population locale ou en lien à un problème de santé, un manque de lieux de rencontres à bas seuil (simple d'accès, horaires flexibles et coût réduit) se fait sentir. Si l'on souhaite qu'à l'avenir, un maximum de seniors participe aux activités multiples de leur commune, il est important de veiller à une approche respectueuse et ouverte par rapport à la diversité. Un accueil bienveillant et la mise en confiance des seniors permettent de favoriser le sentiment d'appartenance des participant-e-s.

Des personnes clés identifiées parmi des personnes d'origine étrangères très impliquées auprès d'associations locales ou étrangères pourront faire le pont vers les communautés étrangères. D'autres personnes clés, citoyen-ne-s intéressés et pensionné-e-s récents ou futurs représentent une source d'idées pour des activités adaptées aux besoins actuels et diversifiés des seniors. Car après tout, ce sont les rencontres sociales et le contenu de l'activité qui demeurent les motivateurs principaux à la participation.

Catherine Richard

## PROJET PAN-VAL

# Aktives Altern in Luxemburg



In einem Kontext, in dem die über 60-Jährigen fast 20 % der Gesamtbevölkerung ausmachen und ein Drittel der über 60-Jährigen Nicht-Luxemburger\*innen sind, ist es wichtig, die Bedürfnisse und Lebensbedingungen dieser Bevölkerungsgruppe zu erfassen.

Das PAN-VAL-Projekt „Aktives Altern in Luxemburg“, das in enger Zusammenarbeit zwischen der Universität Luxemburg und GERO durchgeführt wird,

zielt darauf ab, die Bedürfnisse und Erwartungen von Menschen über 50 (Luxemburger\*innen und Nicht-Luxemburger\*innen) in Bezug auf soziale Eingliederung und Freizeitaktivitäten innerhalb ihrer Gemeinde zu untersuchen. Gleichzeitig gilt es, sowohl Hindernisse als auch die Bereitschaft für eine Teilnahme zu ermitteln. Um ältere Menschen mit Migrationshintergrund besser einzubeziehen und Angebote sowie Dienstleistungen für ein aktives Altern zu entwickeln, wurden eine landesweite Umfrage mit 1.000 Teilnehmer\*innen sowie ausführliche Interviews mit 39 Teilnehmer\*innen aus den Gemeinden Differdange, Mersch, Ettelbrück und Clervaux durchgeführt.

Für ältere Menschen, die geografisch isoliert leben, kaum Kontakte zu der lokalen Bevölkerung pflegen oder unter gesundheitlichen Problemen leiden, fehlt es demzufolge an niedrigschwelligen Treffpunkten (gute Zugänglichkeit, flexible Öffnungszeiten und geringe Teilnahmegebühren). Um sicherzustellen, auch in Zukunft möglichst viele Senior\*innen zu erreichen, ist es wichtig, einen respekt- und vertrauensvollen Umgang sowie angepasste Aktivitäten zu gewährleisten, die der Vielfalt der älteren Bevölkerung in Luxemburg Rechnung tragen.



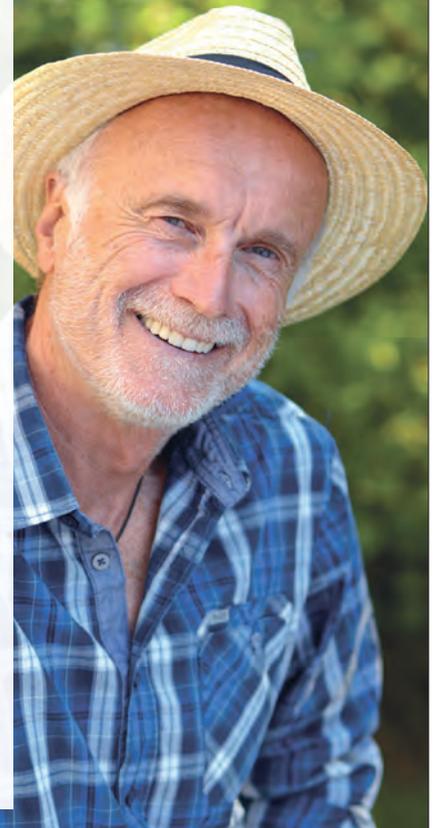
## Luxembourg Senior Consultants Asbl

Mir sinn eng Organisatioun, déi pensionéierte Kaderen d'Méiglechkeet bitt, hir grousse Experienz effentlechen a privaten Organisatiounen an engem fräiwëllegen Kontext zur Verfügung ze stellen.

E Senior Consultant, eleng oder als Member vun engem Team, bréngt seng Erfahrung a seng spezifesche Expertise an den Déngscht vum Demandeur, deen Hëllef brauch.

Mir siche motivéiert Memberen aus allen Alterskategorien, Geschlechter an Nationalitéiten, déi un neien Erausforderungen am fräiwëllegen Déngscht un Organisatiounen an Nout interesséiert sinn a mindestens eng vun den dräi Sproochen beherrschen: Lëtzebuergesch, Franséisch oder Däitsch.

Informatiounen kritt Dir iwwer Email un [lscinfos@gmail.com](mailto:lscinfos@gmail.com) oder iwwer Telefon um 621 49 15 14.



# Digitalisierung und Technik

## Hilfsmittel für Menschen mit Demenz

*Digitale Helfer wie Navigationssysteme, Erinnerungsfunktionen auf dem Smartphone oder sensorgesteuerte Beleuchtung und Sicherheitsabschaltungen gehören zu unserem Alltag. Richtig eingesetzt können sie auch Menschen mit Demenz dabei helfen, länger selbstbestimmt zu leben, Unsicherheiten zu mindern und Ängste abzubauen.*

DE

Technik kann aber auch die Betreuenden entlasten und emotionale und zeitliche Freiräume schaffen. Ein Beispiel: Während Herr K. einen Spaziergang macht, begegnet ihm seine Tochter. Er freut sich, als sie ihm anbietet, ihn nach Hause zu begleiten und ihm dort einen Tee zu kochen, denn er ist ziemlich durstig. Dass sie ihn dank eines GPS-Ortungssystems fernab von zu Hause gefunden hat, ist für ihn in diesem Moment nicht relevant. Für seine Tochter schon.

Wenn von Digitalisierung und Pflege die Rede ist, denken viele an eine Versorgung durch Maschinen statt durch Menschen. Derzeit sind wir noch weit davon entfernt, dass Roboter tatsächlich die Pflege übernehmen könnten. Sie werden aber durchaus zunehmend für die Aktivierung und Unterhaltung eingesetzt. International bekannt ist die Roboter-Robbe „Paro“, die als Ergänzung zu der Betreuung durch Pflegepersonal zum Einsatz kommt. Ziel dabei ist es, wieder mehr Zugang zu den Erkrankten zu finden, Stress oder Ängste abzubauen und ihr soziales Verhalten anzuregen. In Luxemburg wird zur Zeit über ein Pilotprojekt nachgedacht, um „Paro“ bei Menschen mit Demenz einzusetzen.



Mehrere internationale Alzheimer Vereinigungen haben bereits Produktkataloge zusammengestellt, in denen technische und digitale Hilfsmittel für Menschen mit Demenz aufgelistet sind\*.

Das EU-weite Demenz-Forschungsprojekt „Certification-D“, an dem u.a. auch Luxemburg beteiligt ist, hat sich die Weiterentwicklung der digitalen Angebote für Menschen mit Demenz zum Ziel gesetzt. Dabei soll ein einheitliches Zertifizierungsverfahrens für vorhandene technische Produkte geschaffen werden.

Dabei gilt es aber stets Lösungen zu finden, die individuell angemessen sind. Sie sollen die Besonderheiten der jeweiligen Person, ihres Umfelds und die Art und Schwere der Erkrankung berücksichtigen. Der Einsatz von technischen Hilfsmitteln darf jedoch nie Ersatz für menschliche Nähe und Zuwendung sein.

Weitere Punkte, die immer bedacht werden müssen sind: Bleibt die Würde der betroffenen Menschen erhalten? Ist die eingesetzte Hilfe für den jetzigen Zustand richtig? Werden die Erkrankten und/oder die pflegenden Angehörigen überfordert? Wird die Freiheit des Menschen mit Demenz eingeschränkt?

Auch ethische Fragen stellen sich, wie z. B. ob das digitale Hilfsmittel zur Überwachung und Kontrolle dient oder ob die Betroffenen diese Technik überhaupt wollen. Generell ist fraglich, ob man sie wider den Willen eines Menschen einsetzen soll – auch wenn es seinem vermeintlichen Wohl dient.

\* z. B. [https://www.alzheimer-schweiz.ch/fileadmin/dam/Alzheimer\\_Schweiz/Dokumente/Ueber\\_Demenz/Hilfsmittel/Hilfsmittelliste\\_April-2021.pdf](https://www.alzheimer-schweiz.ch/fileadmin/dam/Alzheimer_Schweiz/Dokumente/Ueber_Demenz/Hilfsmittel/Hilfsmittelliste_April-2021.pdf)

[https://www.demenz-support.de/media/desswork\\_4\\_3\\_produktkatalog\\_2019.pdf](https://www.demenz-support.de/media/desswork_4_3_produktkatalog_2019.pdf)

[https://shop.alzheimers.org.uk/helpful-products?utm\\_source=dotdigital&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=GenNewsletter&utm\\_content=190521&dm\\_i=57EL,DA33,3KQJ9H,1IRCK,1](https://shop.alzheimers.org.uk/helpful-products?utm_source=dotdigital&utm_medium=email&utm_campaign=GenNewsletter&utm_content=190521&dm_i=57EL,DA33,3KQJ9H,1IRCK,1)

# Digitalisation et technique

## Aides pour personnes démentes



Les aides digitales telles que les systèmes de navigation, les fonctions de rappel sur les smartphones, l'éclairage commandé par des capteurs ou les fonctions d'arrêt de sécurité font partie de notre quotidien. Utilisées correctement, elles peuvent aider les personnes atteintes de démence à mener une vie autodéterminée plus longtemps, à réduire leurs insécurités et à apaiser des inquiétudes.

La digitalisation peut également alléger la charge des aidants et apporter une liberté émotionnelle et temporelle, qui peut à son tour profiter à la personne malade. Exemple : Alors que Mr K. se promène, il rencontre sa fille. Il est heureux quand elle lui propose de l'accompagner chez lui et de lui faire du thé, car il a bien soif. Le fait qu'elle l'ait retrouvé loin de chez lui grâce à un système de localisation GPS n'a aucune importance pour lui à ce moment-là. Pour sa fille cependant, oui.

Lorsqu'on parle de digitalisation dans les soins, beaucoup de gens pensent à des robots de soins et à des soins dispensés par des machines plutôt que par des personnes. Pour l'instant, nous sommes encore loin d'une prise en charge effective des soins par les robots. Cependant, ils sont de plus en plus utilisés pour l'activation et le divertissement. « Paro » par exemple, un robot phoque, est internationalement connu pour son utilisation en complément des soins prodigués aux personnes atteintes de démence par le personnel professionnel. L'objectif est de retrouver un meilleur

accès aux patients, de diminuer le niveau de stress ou même les peurs des patients atteints de démence et de stimuler leur comportement social. Au Luxembourg certains gestionnaires réfléchissent à un tel projet pilote visant à utiliser le robot phoque « Paro » auprès de personnes souffrant de démence.

Plusieurs associations Alzheimer internationales ont compilé des catalogues de produits répertoriant les aides techniques et digitales destinées aux personnes atteintes de démence\*. Le projet de recherche européen sur la démence « Certification-D », auquel le Luxembourg participe également, s'est fixé pour objectif de renforcer et de développer les offres digitales destinées aux personnes atteintes de démence. L'objectif est de mettre au point une procédure de certification uniforme pour les produits techniques existants destinés à aider les personnes atteintes de démence précoce.

### Questions éthiques et autres

Il est primordial de trouver des solutions qui soient adaptées à chaque individu. Elles doivent tenir compte des particularités de la personne concernée, de son environnement et de la nature et de la gravité de la maladie. Le critère le plus important est que l'utilisation de ces aides techniques ne doit pas se substituer à la relation humaine.

D'autres points doivent toujours être pris en compte : La dignité de la personne concernée reste-t-elle intacte ? L'aide utilisée est-elle adaptée à la situation actuelle ? Les personnes malades et/ou les proches aidants sont-ils dépassés ? La liberté de la personne atteinte de démence est-elle entravée ?

Ce sont donc ces questions éthiques qu'il faut aborder : l'outil digital sert-il à surveiller et à contrôler ? En tout cas il est discutable si on devrait utiliser cet outil contre la volonté d'une personne – même s'il pourrait jouer un rôle clé pour l'état de son bien-être.

### Weitere Informationen

*Informations supplémentaires*

☎ 26 47 00

mail@i-zd.lu

www.demenz.lu

# Erste Hilfe für die Psyche



*Fast jede\*r von uns hat schon einmal Situationen schwerer psychischer Belastung durchlebt oder kennt jemanden im Familien- oder Bekanntenkreis, der psychische Probleme hatte. Doch anders als bei körperlichen Verletzungen, bei denen wir nicht zögern uns behandeln zu lassen, hadern wir bei seelischen Problemen meist, um Hilfe zu bitten.*

## An wen richtet sich der Kurs?

Vor dem Hintergrund der Entstigmatisierung psychischer Störungen und der Selbstfürsorge für die seelische Gesundheit, bietet GERO den Kurs „Erste Hilfe für die Psyche“ dieses Jahr erstmals für die Zielgruppe der Erwachsenen 60+ an. Schließlich kann man in jedem Alter in die Situation kommen, Hilfe für die Seele zu benötigen oder anderen aus dem nahen Umfeld Hilfe zu leisten. Denn häufig muss zunächst eine nahestehende Person für Unterstützung und Information sorgen.

Genau hier setzt der *Erste-Hilfe-Kurs für psychische Gesundheit* an: Über psychische Erkrankungen informieren und konkrete Schritte aufzeigen, um Menschen in Notsituationen zu helfen. Ganz wichtig: Ersthelfer erstellen keine Diagnosen und nehmen auch keine Behandlung vor. Vielmehr werden sie geschult, Probleme psychischer Gesundheit zu erkennen und anzusprechen. Sie fungieren gewissermaßen als Wegweiser im lokalen Gesundheitssystem. Das *Mental Health First Aid (MHFA)*-Projekt entstand bereits vor zwanzig Jahren in Australien und ist heute weltweit bekannt. 2020 hat der „Centre d'Information et de Prévention“ das lizenzierte, standardisierte Kursprogramm nach Luxemburg gebracht mit dem Ziel, möglichst flächendeckend und altersübergreifend Ersthelfer\*innen für psychische Gesundheit auszubilden. Jede erwachsene Person kann Ersthelfer\*in werden!

## Welche Kompetenzen werden vermittelt?

Zur Teilnahme am Kurs sind – wie bei regulären Erste-Hilfe-Kursen – keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. In zwölf Stunden verteilt über vier Module, lernen die Teilnehmenden mit psychischen Notfällen umzugehen und eine Notversorgung vorzunehmen. Konkret heißt das: Leitsymptome der häufigsten psychischen Störungen zu erkennen und zu wissen, wie man darauf reagiert bzw. die Betroffenen darauf anspricht. Natürlich geht es nicht darum, Diagnosen zu stellen, sondern zu verstehen, wenn oder warum bei einem Mitmenschen etwas nicht stimmt.

Angenommen ein Freund erleidet eine Panikattacke oder gar eine Psychose, bei der der Bezug zur Realität gänzlich verloren geht. Bei solchen akuten Krisen helfen zunächst einige ganz einfache Leitfragen – und ganz wichtig: Ruhe bewahren. Genau diese Aspekte werden anhand von Rollenspielen und Fallbeispielen geübt.

Die Teilnehmenden lernen dabei die wesentlichen Handlungskompetenzen, um die entgleisende Psyche in „stabile Seitenlage“ zu bringen.

Was viele von uns unterschätzen: Man kann unglaublich viel Wichtiges und Richtiges tun für jemanden, der in einer psychischen Krise steckt. Ohnmacht, Scham oder „Angst etwas falsch zu machen“ stellen die größten Hürden dar. In den praxisnahen Kursen werden einfache, aber wichtige Strategien vermittelt, um in Notsituationen handlungsfähig zu sein und konkrete Hilfestellungen anbieten zu können. Auch Selbstfürsorge spielt eine zentrale Rolle: Niemand muss sich allein verantwortlich fühlen für das Wohl eines psychisch Kranken. Zur Ersten Hilfe gehört auch, Betroffenen „eine Brücke zu bauen“, d.h. sie zu ermutigen, sich professionelle Hilfe zu suchen. Alle Teilnehmenden bekommen kursbegleitend das Erste-Hilfe Handbuch zum Nachlesen und Vertiefen der Inhalte. Nach Abschluss des Kurses erhalten sie das offizielle Zertifikat als „Ersthelfer für psychische Gesundheit“.

FR

## « Premier secours en santé mentale »

*Chaque année, environ une personne sur quatre est atteinte d'une maladie mentale au Luxembourg. Afin de faire face à ce phénomène croissant, GERO offre, en première au Luxembourg, un cours « Premier secours en santé mentale », qui est destiné aux participant-e-s 60+. Il enseigne les compétences nécessaires et renforce la confiance pour approcher et aider une personne en cas de crise psychique. Dans un premier temps, ce cours se déroulera en luxembourgeois, des cours en français sont également prévus.*

*Vous trouverez de plus amples informations sur [www.prevention-psy.lu](http://www.prevention-psy.lu) <<http://www.prevention-psy.lu>>.*

## Warum ist ein solcher Kurs wichtig?

Psychische Krankheiten sind in unserer vermeintlich progressiven Gesellschaft immer noch tabuisiert. Um das Schweigen zu brechen und Stigmatisierungen entgegenzuwirken, bedarf es verantwortungsbewusster Aufklärung und Sensibilisierung. Nur ein besseres Verständnis psychischer Erkrankungen kann die Einstellung gegenüber psychisch kranken Menschen verändern. Wissen hilft gegen die Ohnmacht. Der MHFA-Kurs lehrt, wie man anderen in psychischen Krisen beisteht, ohne sich selbst zu überfordern. Dadurch kann der Blickwinkel positiv verändert werden. Man lernt in gewisser Weise aufmerksamer mit sich selbst und seinen Mitmenschen umzugehen. Dazu gehört – bei sich selbst und Betroffenen – nicht nur die Störung oder das Störende, sondern auch die Ressourcen und gesunden Anteile zu sehen und diese zu stärken. Dies kann einen wichtigen Beitrag zur Entstigmatisierung psychischer Störungen leisten.

Weltweit wurden bereits über 4 Millionen Menschen in 25 Ländern als Ersthelfer\*innen für psychische Gesundheit ausgebildet. Zu den langfristigen Zielsetzungen für Luxemburg zählt, dass bis 2025 rund 1 Prozent der Bevölkerung einen solchen Erste-Hilfe Kurs absolviert haben soll. 2030 sollen es 3 Prozent sein. Machen auch Sie mit und werden Sie Ersthelfer\*in für psychische Gesundheit!

Dr. Martine Hoffmann  
Zertifizierte MHFA-Instruktorin

Weitere Informationen  
zu dem

**Erste-Hilfe-Kurs  
für psychische Gesundheit**

sowie die genauen Termine  
finden Sie auf S. 45

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

[www.kulturhaus.lu](http://www.kulturhaus.lu)  
[www.luxembourg-ticket.lu](http://www.luxembourg-ticket.lu)

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



Foto © TreTempi/Jennifer Weyland

**11/12/13**  
Nov.

## Peggy Guggenheim – Woman before a Glass

11./12./13. Nov. / 20:00

Tarif geroKaart60+: 28 €  
(Normaltarif: 30 €)

Peggy Guggenheim war ihrer Zeit weit voraus. Das Solo für eine Schauspielerin des renommierten Off- Broadway-Autors Lanie Robertson erzählt ihr außergewöhnliches Leben und beschreibt zugleich die Geschichte einer beispiellosen Emanzipation. Peggys leidenschaftliche Loyalitäten und ihr besonderes Auge für Innovation und Talent veränderten das Gesicht der Kunst des zwanzigsten Jahrhunderts. Sie rebellierte gegen ihre privilegierte New Yorker Familie, sammelte Kunst und Künstler und rettete unzählige Werke vor den Nationalsozialisten.

*Peggy Guggenheim – Woman before a Glass ist ein crossmediales und grenzüberschreitendes Theaterprojekt als deutsche und luxemburgische Erstaufführung.*

**Originalfassung** Lanie Robertson **Deutsche Übersetzung** Edda Petri **Schauspiel** Edda Petri **Regie** Claude Mangen **Kostüm** Ulli Kremer **Bühnenbild** Florian Penner **Produktion** Mierscher Kulturhaus **Kooperationspartner** TreTempi UG



Foto © Gio Loewe

**9**  
Okt.

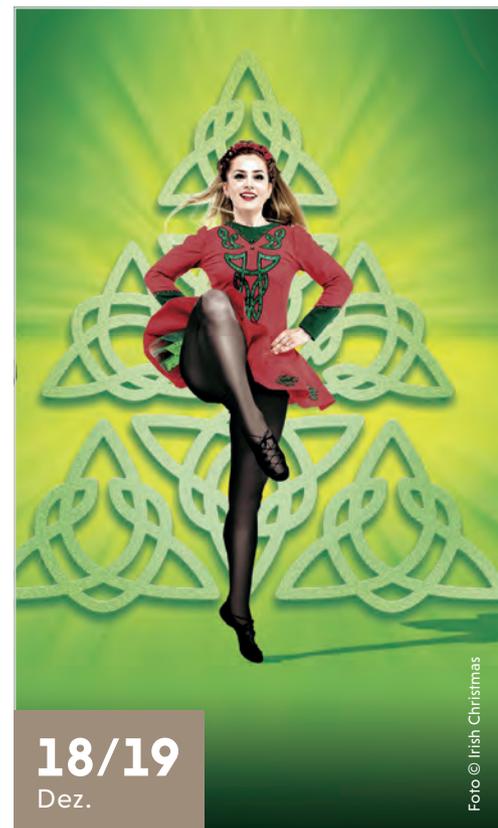


Foto © Irish Christmas

**18/19**  
Dez.



Foto © Roman Girtgen

**24**  
Okt.

## Zwei musikalische Blicke auf den Geiger von Echternach

24. Okt. / 17:00

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

Der Stoff *Der Geiger von Echternach* handelt vom Ursprung der Echternacher Springprozession, die auf das Mittelalter zurückgeht und heute zum Unesco-Weltkulturerbe gehört. Die Ballade, hier in der Version von Nik Welter, erzählt die Geschichte des langen Veit, der bei seiner Rückkehr aus dem Morgenland zum Tode durch den Strang verurteilt wird, weil er seine Frau umgebracht haben soll.

Komponistin Lou Koster und Dichter Nik Welter geht es gleichermaßen um eine detaillierte Schilderung der unterschiedlichen Emotionszustände des musizierenden Veit, die sein Geigenspiel modulieren. Sein Musizieren bewegt die Zuhörernden, bis sie schließlich in eine Tanzwut verfallen ...

**Vokalensemble** Singer Pur **Violine** Sandrine Cantoreggi **Klavier** Claude Weber **Konzerteinführung und Konzept** Danielle Roster

# KINNEKSOND

CENTRE CULTUREL MAMER

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

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

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

## Nein zum Geld!

9. Okt. / 20:00

Tarif geroKaa60+: 22 €  
(Normaltarif: 25 €)

Renaissance-Theater Berlin. Rabenschwarze Komödie von Flavia Coste. Es spielen: Boris Aljinovic, Erika Skrotzki, Janina Stopper, Christian Schmidt. „Nein zum Geld!“ erzählt die Geschichte von Richard, der eine demonstrative Heldentat begehen will und nach einem Lottogewinn von 162 Millionen Euro „Nein zum Geld“ sagt. Seine Frau Claire, seine Mutter Rose und Etienne, sein bester Freund und Geschäftspartner, finden das überhaupt nicht witzig ... Wie weit werden die drei gehen?

## Irish Christmas

18. Dez. / 20:00  
19. Dez. / 18:00

Tarif geroKaa60+: 22 €  
(Normaltarif: 25 €)

Irische Weihnachten sind fröhliche Weihnachten – ein ausgelassenes Fest der Freude, mit Harfenklang und Tanz, mit Pipes, Dudelsack und Trommeln. Das Irish Harp Orchestra und die Irish Dance Company zaubern diese ganz besondere Festtagsstimmung mit Verve und Virtuosität auf die Bühne.

*Un Noël irlandais, c'est un Noël joyeux – une fête de la joie pétulante, accompagnée de sons de harpe, de danse, de flûtes, d'une cornemuse et de tambours. L'Irish Harp Orchestra et l'Irish Dance Company portent avec verve et virtuosité cette atmosphère de fête très particulière sur le devant de la scène.*



17  
Nov.

Foto © i.behind-photographics

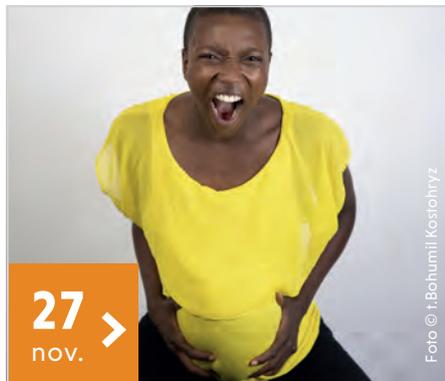
## SCHTONK!

17. Nov. / 20:00

Tarif geroKaa60+: 18 €  
(Normaltarif: 20 €)

In Zeiten der sogenannten „alternativen Fakten“ und des Rechtspopulismus ist die Realsatire SCHTONK! wieder ungebremst aktuell: Die Bühnenkomödie nach dem gleichnamigen Film von Helmut Dietl widmet sich dem aberwitzigen Medienkandal um die gefälschten Hitler-Tagebücher.

April 1983: Der „Stern“ veröffentlicht Teile der persönlichen Tagebücher von Adolf Hitler. 9,34 Millionen Mark überwies das Magazin Konrad Kujau, dem Mann, der als einer der größten Fälscher in der deutschen Geschichte gilt: Das BKA fand bereits zwei Wochen nach den ersten Veröffentlichungen heraus, dass es sich bei den 62 Bänden um glasklare Fälschungen oder, wie man heutzutage sagen würde, Fake News handelte. Der Aufruhr führt zu einem Jahrhundertdebakel ... Ein unfassbar aktuelles, ironisches und unterhaltsames Stück!



27  
nov.

Foto © i.Bohumil Kostohryz

## Moi, je suis Rosa !

27 nov. / 20:00  
1/2/7/8/9/10/11 déc. / 20:00  
28 nov. / 17:00

Tarif geroKaa60+: 18 €  
(Normaltarif: 20 €)

Plusieurs années après le mouvement #metoo, ce monologue percutant donne la parole à Lady Rosa, une œuvre féministe dont l'installation dans l'espace public a divisé le Luxembourg.

En 2001, la sculpture Lady Rosa of Luxembourg de l'artiste Sanja Ivekovic – une version enceinte de la Gëlle Fra, Monument du Souvenir inauguré en 1923 et dressé à la mémoire des soldats luxembourgeois morts lors de la Première Guerre Mondiale – défraye la chronique et, en quelques jours seulement, la presse s'emballe et l'œuvre est violemment critiquée dans les courriers de lecteurs et les éditoriaux. Vingt ans plus tard, alors que la parole des femmes se libère, Lady Rosa est de retour et prend vie sur scène. Avec un brin de naïveté et d'humour, elle nous emmène à travers les époques et les lieux, interrogeant les raisons de cette violente polémique.



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

\* 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'identit ) 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  ditions) 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

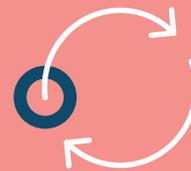
Ich möchte den geroAKTIV-Newsletter abonnieren. / Je voudrais m'abonner à la newsletter geroAKTIV.

Online-Anmeldung auf / Adhésion en ligne sur

gero.lu

# Neue Partner

Nouveaux partenaires



## Chaussures Meidl by Peggy

REDANGE/ATTERT, 43 Grand-rue ☎ 23 62 00 08

ETTELBRUCK, 61 Grand-rue ☎ 26 81 19 45

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



## Orthopédie Kohnen

STRASSEN, 134, route d'Arlon ☎ 26 31 33 15

LUXEMBOURG, 3, rue des Bains ☎ 22 38 08

ETTELBRUCK, 26, av. J.F. Kennedy ☎ 81 62 02

Medizinische Pediküre / Pédicure médicale :

→ **10 %** auf medizinische Fußpflege bei Anne Sophie, in unserem Geschäft in Strassen / *de réduction auprès de notre pédicure médicale Anne Sophie, à notre site de Strassen*

Material und Produkte, die nicht von den Kassen zurückerstattet werden / Matériels et produits non remboursé par les organismes :

→ **10 %** auf Ware aus unseren drei Geschäften / *de remise sur l'ensemble de nos trois magasins*



Die Liste unserer Partner wird ständig erweitert, um den Karteninhaber\*innen landesweit in einem großen Servicebereich möglichst viele Vorteile und Vergünstigungen zu bieten. **Die aktuelle Partnerliste wird Ihnen auf Anfrage zugeschickt oder kann unter [www.gero.lu](http://www.gero.lu) eingesehen werden.**

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

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

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. / *Nous sommes à votre disposition pour tout renseignement* → ☎ 36 04 78-35

De **Schëfflenger Theater** präsentéiert:

# Wat en Zirkus

vum Wolfgang Bräutigam



Op der Gemeng Ueweruelzecht geet et driwwer an drënner. De Buergermeeschter a säin 1. Schäfte kucke vrun allem no hiren eegenen Interessen an net nom Wuel vun de Bierger.

Sou kann dat net weidergoen! D'Aktioun Gríngespoun, de Ministère de l'Intérieur an och nach en Zirkus mësche sech an. Ob et gélegt d'Politiker ze kuréieren, gesitt Dir am Januar am Schëfflenger Theater.

BESTELLE KËNNT DIR PER POST

(Schëfflenger Theater, 36, Cité op Soltgen, L-3862 Schifflange) oder iwwer E-Mail (info@schefflenger-theater.lu). Gitt wgl. Numm, Virnumm, Adress, Telefonsnummer sou wéi och d'Nummer vun Ärer geroKaart60+ un.

De Betrag ass bis spéitstens den 31. Oktober 2021 op de Kont vum Schëfflenger Theater z'iwwerweisen (LU78 0030 0310 2216 0000).

Duerno leeft d'Theaterreservatioun (ouni Remise!) iwwer **luxembourg-ticket.lu**.

\* Reduzéiert Plaze sinn NET an der Mëtt vun de Gradinen.

Reduzéiert Billjeeë (11 €) mat der geroKaart60+  
(maximal 2 reduzéiert Plaze pro Kaart\*)

Freides, 21. Januar 2022 um 20:00 Auer  
Sonnes, 23. Januar 2022 um 15:30 Auer  
Freides, 28. Januar 2022 um 20:00 Auer  
Sonnes, 30. Januar 2022 um 17:00 Auer



## Hôtel Bel-Air, Sport & Wellness

Echternach

Gourmet Restaurant • Spa & Wellness

Lassen Sie Sich von unseren Aufenthaltsangeboten verführen



**Fitness Boot Camp**

7 Nächte ab 1.536€/Person



**Wellness für Sie & Ihn**

2 Nächte ab 557€/Person

*Außergewöhnlicher Komfort für die Perfekte Entspannung*

#VAKANZDOHEEM

[www.hotel-belair.lu](http://www.hotel-belair.lu)

#VAKANZDOHEEM

# ... was verbirgt sich hinter diesem Rätsel?

1. griech. Buchstabe	↓	Gestalt aus '1001 Nacht'	↓	ital.: Liebe	↓	Strohunterlage	↓	eilen	'Schiffstacho'	↓	Handfeuerwaffe	↓	Deck-schicht	Zahl ohne Wert
Christbaum-schmuck	↻ 7							eintönig reden	↘					↘
Palästi-nenser-organisa-tion	↘			eine der Gezeiten		Schau, Revue	↘				Geheim-bund auf Sizilien		tapfere Frau	
uraltetes Saiten-instrument	↘				↻ 6	Stadtburg im alten Rom	↓	Gatte, Ehemann	↘				↻ 11	
↘								Meeres-säugetier	↘	gefrore-ner Niederschlag				
Öffnung in Schif-fen zum Befüllen	unbest. span. Artikel		Vor-gebirge, Land-spitze		Spiel-beginn beim Handball	↘		↻ 2				steif, un-beugsam		Fischer-utensil (Mz.)
↘			↻ 8		ausländ. Zahlungsmittel		Schrift-grad		feier-liches Gedicht	digital. Datennetz	↘			↘
Zeichen am Ende eines Satzes		Nebenfluss der Drau (Steiermark)		Verhand-lungs-geschick	↘									↻ 4
↘								Industrie-stadt in NRW		alte Bez. für Spani-en und Portugal	↘	engl.: Ameise		
aal-förmiger Fisch	Hauch, Fluidum		starker Zweig	vorüber	↘						Abk.: Euro-päische Währungs-union		Kapital-gesell-schaft (Abk.)	
↘									Erhe-bungen im Ge-lände	↘				
span. Espresso-Getränk		kurz für: in das		Preis-nachlass	↘	Verzicht, Ab-wendung	↘	↻ 10	↘	↘			beweg-licher Zimmer-schmuck	↘
↘		↻ 3					behaglich ausge-streckt ausruhen		latein-amerik. Tanz	↘	↻ 9			↘
afrik. Staat am Roten Meer	Aus-strahlung		Gebäude-erweite-rung	↘		↻ 5			Abscheu			Sinnes-organ		
↘			Abk.: zu-sammen		erhaben geschnit-tener Stein	↘						Dia-gramm der Herz-ströme		durch, mittels
Frage-wort		ehem. dt. Rennrad-fahrer (Erik)	↻ 1					↘	↘	↘	↻ 13			↘
↘					Wild-pflege	↘						↘	↘	↻ 12
Mittel-förmigkeit		Himmels-körper	↘					dauerhaft aufbe-wahren	↘					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

© RateFLUX 2021-275-003

**Rätsel**  
 Die Auflösungen finden Sie auf  
 Seite 54

# Lëtzebuenger Uertschaftsnimm

Wéi heeschen dës Uertschaften op Lëtzebuergesch?  
*Connaissez-vous les noms luxembourgeois de ces localités?*

Notéiert de Buschtaf hannert der richteger Äntwert an déi entspriechend Këschtchen um Äntwertschäin.  
 Fir eng kleng Hëllef, kuckt am Telefonsbuch oder am elektronesche Lëtzebuenger Dictionnaire [www.lod.lu](http://www.lod.lu)

*La lettre derrière la réponse correcte doit être inscrite dans la case correspondante sur le bulletin de réponse.  
 Petite astuce: Consultez l'annuaire téléphonique ou le dictionnaire électronique [www.lod.lu](http://www.lod.lu)*

1	<b>Abweiler</b>	→	Obeler <b>A</b>	Ollem <b>B</b>	Amber <b>C</b>
2	<b>Boulaide</b>	→	Baschelt <b>M</b>	Bauschelt <b>N</b>	Boukels <b>O</b>
3	<b>Eisenbach</b>	→	Eesbech <b>G</b>	Eechelbuer <b>H</b>	Eesebuer <b>I</b>
4	<b>Hamiville</b>	→	Harel <b>C</b>	Helzen <b>D</b>	Heesdref <b>E</b>
5	<b>Hosingen</b>	→	Houschent <b>J</b>	Hënsdref <b>K</b>	Housen <b>L</b>
6	<b>Koerich</b>	→	Kéideng <b>C</b>	Käerch <b>D</b>	Kiirchen <b>E</b>
7	<b>Larochette</b>	→	Leideleng <b>T</b>	Fiels <b>U</b>	Lampech <b>V</b>
8	<b>Oetrange</b>	→	Éinen <b>D</b>	Éiter <b>E</b>	Ouljen <b>F</b>
9	<b>Tarchamps</b>	→	lischpelt <b>R</b>	Trënteng <b>S</b>	Mäerkels <b>T</b>
10	<b>Troine</b>	→	Toodler <b>D</b>	Téiteng <b>E</b>	Tratten <b>F</b>

Ze gewanne gëtt et de Band 3 vun Editioun RBS:

**„Eis Fofzeger Joren“  
Fräizäit a Gesellegkeet**



## Äntwertschäin

*Coupon de réponse*

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

Numm, Virnumm

Strooss, Hausnummer, Postleitzuel, Uertschaft

Schéckt eis d'Äntwert virum **15. Oktober 2021** eran:

GERO – Kompetenzzentrum fir den Alter – BP32 – L-5801 Hesperange oder iwuer E-Mail: [info@gero.lu](mailto:info@gero.lu)



## SENIOR HOTEL

9, rue de l'Hôpital  
L-6448 Echternach  
Tél. : 72 64 50  
[www.seniorhotel.lu](http://www.seniorhotel.lu)

**Die Service-Residenz in Echternach**



## Pensionierung – und dann?

**Sie stehen kurz vor der Pensionierung und brauchen Orientierung oder suchen Denkanstöße, um Ihre neue Rolle zu finden mit all Ihrem Potenzial und Ihren Ressourcen?**

Dann kann Ihnen ein Pensionscoach weiterhelfen! Ausgebildete pensionierte Ehrenamtliche vermitteln in Vorträgen, Workshops oder Einzelgesprächen Informationen, wie sich der Ruhestand bestmöglich vorbereiten bzw. gestalten lässt. Sie sprechen aus eigener Erfahrung, bringen das nötige Verständnis mit und zeigen neue Perspektiven auf.

## Que faire après la retraite ?

**Vous êtes sur le point de prendre votre retraite et avez besoin d'une orientation ou vous cherchez des éléments de réflexion pour trouver votre nouveau rôle avec tout votre potentiel et vos ressources ?**

*Un coach de retraite peut vous aider ! Des bénévoles retraités formés fournissent des informations lors des conférences, des ateliers ou des entretiens individuels sur la meilleure façon de préparer ou de façonner la retraite. Ils parlent de leur propre expérience, apportent la compréhension nécessaire et ouvrent de nouvelles perspectives.*

**Weitere Informationen / plus d'informations :**

☎ 36 04 78-43, [info@gero.lu](mailto:info@gero.lu)

**gero**  
KOMPETENZZENTRUM  
FÜR DEN ALTER

*Une initiative du Ministère de la Famille et de l'Intégration,  
GERO – Kompetenzzentrum für den Alter et « Pétillances ».*



# Agenda

September – Dezember 2021

→ **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**

## Symbolerklärung

*Explication des symboles*



**Nur für Inhaber\*innen  
der geroKaart60+**  
*Seulement pour  
titulaires de la carte  
geroKaart60+*



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



**Nicht zugänglich mit  
Rollator / Rollstuhl**  
*Non-accessible avec  
déambulateur ou  
fauteuil roulant*



**Übersetzung  
möglich**  
*Traduction  
possible*

## 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](https://gero.lu)



# Lebensthemen

Sujets de la vie

**13/27** **15**  
Okt. Nov.

Série de conférences

## Assurance dépendance

**LU / 13. Oktober / 14:30 / Salle de fêtes Rob Roemen, Leideleng**

→ **Wéi eng Leeschtunge kritt wien a wéini?**

Während dëser Presentatioun ginn lech déi verschidde Prinzipien, Leeschtungen (z. B. technesch Hëllefsmëttel, Upassung vun Ärem Wunnraum asw.) an Ofleef vun der Fleegeversécherung erkläert. No der Presentatioun bleift genuch Zäit fir Froen ze stellen.

**PT / 27 outubro / 17:00 / Centre culturel, Troisvierges**

→ **Quais serviços para quem e quando?**

Durante esta apresentação, explicamos como funciona o seguro de dependência, os diversos procedimentos a serem seguidos, bem como os serviços oferecidos na área de ajudas técnicas e a adaptação do espaço residencial. A conferência é seguida de uma discussão aberta a questões do público.

**FR / 15 novembre / 14:30 / Aal Schoul, Hobscheid**

→ **Quelles prestations pour qui et quand ?**

Lors de cette présentation, on vous explique le fonctionnement de l'Assurance dépendance, les différentes procédures à respecter, ainsi que les services offerts dans le domaine des aides techniques et de l'adaptation de l'espace de vie. La conférence est suivie d'un échange ouvert aux questions du public.

Gratis / gratuit

**Umeldung / inscription / inscrição:**

☎ **36 04 78-28, info@gero.lu**

**30** **7/12**  
Nov. Déc.

Formation

## Coach de retraite bénévole

**9:00-17:00 / FR / GERO, Itzig**  
gratuit

Vous êtes déjà à la retraite ou vous êtes sur le point de prendre votre retraite ? Vous êtes sociable et aimez le contact avec les gens ? Le sujet de la retraite vous intéresse ?

**Alors devenez coach de retraite !**

Nous recherchons des personnes qui veulent préparer et accompagner les bénéficiaires de pension à la vie après la retraite. Après la formation de trois jours ils donneront des conférences et des présentations, animeront des échanges d'idées ainsi que des entretiens individuels.



**9**  
Nov.

Interaktiver Workshop

## Wohnen 50 plus

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

In einem interaktiven, partizipativen Workshop informieren wir über die bestehenden Wohnformen jenseits der 60 in Luxemburg und über neue Konzepte und Modelle des partizipativen Wohnens: Wo und wie möchte ich wohnen, wenn ich älter/alt werde? Welche Lebensplanung nach einem aktiven Berufsleben, wenn das Umfeld sich verändert?

Die Beienhaus asbl hat sich zum Ziel gesetzt, über das gemeinschaftliche (partizipative) Wohnen von Menschen 50plus zu informieren und es zu fördern.





## GERO „Aktiv Deeg“

10:00-18:00 / Centre Commercial Massen, Wemperhardt

Gratis / gratuit

Im Alter aktiv zu sein und zu bleiben ist ein Thema, das GERO ganz besonders am Herzen liegt.

Während der **GERO Aktiv Deeg** wird Ihnen eine abwechslungsreiche Bandbreite an Angeboten für Senioren vorgestellt.

Être et rester actif à tout âge, ce sujet nous tient particulièrement à cœur.

Le but des **GERO Aktiv Deeg** est de vous présenter une gamme variée d'offres pour seniors.

**19/20**  
Nov.

3. Europäischer Seniorenkongress der Großregion /  
3<sup>e</sup> Congrès européen des seniors de la Grande Région

## Handeln für ein besseres Zusammenleben / AGIR pour mieux vivre ensemble

9:00-18:00 / DE & FR / Ile du Saulcy, Université de Lorraine, Metz

39 €

- Besser Zusammenleben. Bedeutung der Großregion / *Mieux vivre ensemble. L'importance de la GR*, Roger Cayzelle, Institut der Großregion
- Jung & Alt nach der Coronakrise / *Jeunes & vieux après la crise du Covid*, Prof. Andreas Heinen, Professor für Soziologie Universität Luxemburg
- Die Umwelt bewahren in unserer Region / *Préserver l'environnement dans notre région*, Prof. Dr.-Ing. Susanne Hartard/Umwelt-Campus Birkenfeld

Workshops

Vernetzt und einsam / *Connecté et isolé*, UTAN/GERO

Umwelt / *Environnement*, UCP/Umwelt Campus Trier

Bürgerschaftliches Engagement / *Engagement citoyen*, EUROP'age, UTL Uni Lorraine

Informationen / informations ☎ 36 04 78-43, [info@gero.lu](mailto:info@gero.lu)

**29**  
Okt.



Workshop

## Pensioun – an elo?

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

Gratis

D'Pensioun ass net nëmmen eng Phas, déi eriwwer geet, mee de Wiessel an en neie Liewensofschnëtt. Do ginn et eng Rei Verännerungen, sécher vill Froen, awer och ongeaante Chancen ...

Zesumme maache mir en „état des lieux“ a stellen eis deenen neien Erausforderungen. Mir kucken eis un, wat dohannert stécht, wat fir Grenzen, Méiglechkeeten an nei Perspektive sech bidden. E ganze Programm fir en neie Wee – zesumme mam Romaine Mathey-Vandivinit (Pensiounscoach).

**29**  
Nov.



**15** >  
Okt.

Kursreihe: Einsatz von Heilpflanzen

## Natürlich gut

**14:30-16:00 / DE / GERO, Itzig**  
15 € pro Kurs (55 € für die gesamte Kursreihe)

Die vierteilige Kursreihe unter Leitung von Vivian Craig, ausgebildete medizinische Kräuterheilkundlerin, ermöglicht interessante Einblicke in die Wirkung von Heilpflanzen.

Deren heutige Nutzung geht auf seit über Jahrhunderten erfolgreich praktizierte Behandlungen, wissenschaftliche Forschung zur Identifizierung chemischer Bestandteile und ihrer Wirkung im menschlichen Körper sowie auf die Ergebnisse offizieller Studien zurück.

**15. Oktober / Immunsystem**  
**22. Oktober / Gesunder Schlaf**  
**29. Oktober / Verdauungssystem**  
**5. November / Gelenkbeschwerden**

**20**  
Sep.

Vortrag Schlaganfall

## Plötzlich ist alles anders

**10:00-12:00 / LU / Sall am Duerf, Itzig**  
5 €

In Luxemburg erleiden jedes Jahr rund 1.400 Personen einen Schlaganfall, sprich vier Personen pro Tag.

Im Vortrag werden Symptome und Krankheitsverläufe sowie Möglichkeiten der Prävention und Rehabilitation erläutert.

**28** >  
Sep.

Atelier interactif

## Aiguiser nos sens et vivre le mouvement

**28 sep., 12/26 oct., 23 nov.**  
**14:30-16:30 / FR / GERO, Itzig**  
25 € (20 € avec geroKaart60+)

Suite au succès des séances d'introduction, voici une proposition de séminaire d'approfondissement. Nous allons explorer l'utilisation douce et efficace de notre anatomie, la direction du poids dans le corps en mouvement, les schèmes de mouvement, la construction adéquate de notre effort et la qualité de diverses postions ou locomotions.

Nous verrons également comment aider ou accompagner une personne dans diverses situations quotidiennes. Les expériences de mouvement sont douces et bienveillantes, aucune aptitude particulière n'est requise. Nous recherchons aisance et légèreté dans notre corps, en fonction de nos possibilités et de nos limitations personnelles qui conditionnent plus ou moins consciemment la vie journalière.



Kurs

## Erste Hilfe für psychische Gesundheit

11./18./25. Nov., 2. Dez. / 14:00-17:00 / LU / GERO, Itzig  
25 €

Der Kurs vermittelt Grundwissen über psychische Störungen und Krisen, ferner werden Anzeichen, Symptome und Risikofaktoren z. B. im Hinblick auf Depressionen, Angststörungen, Psychosen und Substanzmissbrauch und -abhängigkeit erläutert. Konkrete Erste-Hilfe-Maßnahmen werden gelernt und geübt bei: Suizidgedanken und suizidalem Verhalten, Panikattacken, traumatischem Ereignis, schwerer psychotischer Episode, Folgen von Alkoholkonsum und anderen Substanzen sowie aggressivem Verhalten.

Im Preis enthalten ist das Erste-Hilfe-Handbuch, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

11  
Nov. >

11  
nov. >

Ganzheitliches Gedächtnistraining

### Bessere Merkfähigkeit und Konzentration

11./18./25. Nov.  
2./9./16. Dez.  
15:00-16:30 / LU / GERO, Itzig  
60 €

Der Deutsche Bundesverband für Gedächtnistraining hat wissenschaftlich geprüfte Übungen erstellt, die gezielt das Gehirn mit all seinen Fähigkeiten und u.a. die Merkfähigkeit, die Wahrnehmung, die Konzentration, das logische Denken und die Denkflexibilität verbessern.

Im Kurs mit Elisabeth Bastian werden neben dem Gedächtnistraining auch soziale und kommunikative Aspekte gefördert. Mit viel Fantasie und Kreativität werden gewohnte Pfade verlassen, um Lösungen zu finden.

Die Teilnehmer bekommen zahlreiche praktische Tipps und Tricks, wie sie ihre Gehirnleistung spielerisch verbessern können.

18  
Okt.

Vortrag

### Vergesslich oder schon dement?

14:30-16:00 / LU / Sall Am Duerf, Itzig  
5 €

Vergesslichkeit und die daraus entstehende Angst vor Demenz, ist ein Thema, das sowohl alte auch jüngere Menschen betrifft. Die Aufklärung in Sachen „nur“ Vergesslichkeit oder doch Demenz ist daher sehr wichtig. In dem Vortrag von Christine Dahm (Info-Zenter Demenz) wird u.a. behandelt, was Demenz eigentlich ist, ob man sich vor ihr schützen kann und welche Möglichkeiten der Prävention es gibt.

2022 sind vier weitere Konferenzen in deutscher, französischer, englischer und portugiesischer Sprache ebenfalls mit anschließender Frage- und Antwortrunde geplant.

Am 23. September organisiert das Info-Zenter Demenz den Vortrag „**Musik für mehr Lebensqualität bei Demenz**“ in der Abtei Neumünster. Infos unter ☎ 26 20 52 444

# Kultur

Culture



Concert

## Lëtzebuenger Militärmusek

16:00-18:00 /  
Conservatoire de la Ville de Luxembourg  
Gratis / gratuit

D'Militärmusek presentéiert eis e flotte Melange aus klassischer a moderner Musek ënnert der Leedung vum LtCol Jean-Claude Braun. Déi allgemeng sanitär Bestëmmunge betreffend d'COVID-Kris begrenzen d'Teilnehmerzuel. Dir kritt d'Ticketen 2 Woche virum Concert geschéckt.

*Sous la direction du LtCol Jean-Claude Braun, 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.*

10 >  
Nov.

Conversation group

## Let's speak English!

10/17/24 nov., 1/8/15 dec. /  
10:00-11:30 / EN / GERO, Itzig  
30 €

You wish to freshen up your knowledge of the English language and to improve your communicative skills in English, you would like to share your interests and hobbies in a friendly atmosphere, you want to chat with like-minded people around a cup of coffee? – then join us at the English conversation group. We will discuss any topics that are of interest to us, whether it is hobbies, everyday life, current affairs, the arts, literature, music, tourism, sports, travelling to English-speaking countries. Course leader Alexis Werné taught English at various secondary and secondary technical schools in Luxembourg, but was mostly active in adult education (Institut National des Langues).

Foto: © Tom Lucas, MNHA

9  
Nov.

Geführte Besichtigung

## Gutenberg Revisited

10:30-11:30 Uhr/ LU /  
Kulturhuf, Grevenmacher  
8 €

In dieser Ausstellung erhalten die Besucher Einblicke in die faszinierende Welt des Buchdrucks. Getreu dem Motto des Museums: „Print is alive!“ Auf zwei Etagen wird übersichtlich und verständlich die Geschichte des Buchdrucks von der Zeit vor Gutenberg bis heute präsentiert. Herzstück der Ausstellung ist die Zeitschiene, die diese Entwicklung mit vielen neuen Objekten illustriert. Es besteht die Möglichkeit, auf einer historischen Handpresse selbst ein Souvenir zu drucken. Die Motive wechseln monatlich und die gedruckten Kärtchen sind kostenlos.



**21**  
Okt.



Ausstellungsbesuch mit Robert Brandy

## Im Angesicht seiner selbst

**14:00-15:00 & 15:30-16:30 / LU / MNHA, Luxemburg**

5 €

Mit der Ausstellung „Robert Brandy im Angesicht seiner selbst“ blickt das Nationalmuseum für Geschichte und Kunst auf ein halbes Jahrhundert künstlerischen Schaffens des ebenso beliebten wie anerkannten luxemburgischen Künstlers zurück.

Die Ausstellung im MNHA widmet sich zwei Aspekten: einerseits wird der Umfang von Brandys Karriere dargestellt (1971-2021). Eine repräsentative Auswahl von zum Teil noch nicht öffentlich gezeigten Werken vermittelt seine künstlerische Entwicklung. Andererseits wird die Stellung Brandys in der luxemburgischen Kunstgeschichte veranschaulicht. Der Ausstellungsbesuch erfolgt in Anwesenheit des Künstlers.

**16**  
nov.

**23**  
nov.

Conférence

## Brèves rencontres et occasions ratées

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

Partons avec Alexis Werné pour un voyage dans le temps et explorons comment, depuis son invention au début de 19<sup>e</sup> siècle, la photographie a rejoint la littérature, en Grande-Bretagne, pour aborder les questions soulevées par un monde en pleine évolution.

Qui étaient ces photographes, poètes, romanciers et journalistes ? Comment ont-ils / elles su combiner leurs efforts pour traiter des problèmes résultant des transformations technologiques, sociales, culturelles et religieuses causées par la révolution industrielle ? Une connaissance de la langue et de la littérature anglaise n'est pas nécessaire.

Lecture

## Brief Encounters and Missed Opportunities

**23 nov. / 14:30-16:00 / EN / GERO, Itzig**  
5 €

Let's go on a time-travel with Alexis Werné through the last 200 years and explore how, since its invention in the early 1800's, photography and literature have collaborated, in Great-Britain, to address the issues caused by a rapidly changing world.

Who were the British photographers, poets, novelists and journalists of these times? How did they combine, if at all, their efforts to address the problems caused by the technological, economic, social, cultural and religious transformations brought about by the industrial revolution? Knowledge of English literature is not required.

# Digital



Vom 1. bis 8. Oktober organisiert **geroAKTIV** im Rahmen der Woche des älteren Menschen verschiedene Veranstaltungen rund um Digitalisierung.

**geroAKTIV** organise dans le cadre de la Semaine des personnes âgées du 1 au 8 octobre plusieurs événements consacrés à la digitalisation.



**1**  
Okt.

## Infotag

### Willkommen in der digitalen Welt

**10:00-16:00 / Centre culturel de Bonnevoie**  
Gratis / gratuit

Am internationalen Tag der älteren Menschen soll der Infotag „Willkommen in der digitalen Welt“ Senior\*innen Gelegenheit geben, diese neue Welt kennenzulernen. An zahlreichen Ständen können sie digitale Anwendungsgebiete wie Online-Banking oder Online-Shopping entdecken oder sich über die elektronische Gesundheitsakte sowie Sicherheit im Netz informieren. Sie erhalten ferner Auskunft über Kursangebote und können sich von Experten vor Ort beraten lassen.

**6**  
Okt.

## Visite

### Découvrez BLIIDA à Metz

**14:30-16:00 / FR / Metz**  
15 €

Tiers lieu de création, de production et d'innovation artistique et numérique, BLIIDA à Metz est un véritable laboratoire de partage et de prospective pour les projets créatifs. Vous y découvrirez les projets professionnels et artistiques de nos résidents et déambulerez à travers les 25 000 m<sup>2</sup> du site.

Notre visite nous plongera dans l'univers Digit-Tech, où nous pourrons nous essayer aux bornes de jeux arcade, à l'impression 3D, et peut être même découvrir les coulisses des plateaux de tournages de chaînes Youtube tendances du moment !

Un transport commun en train est prévu. Nous vous communiquerons les horaires après votre inscription.

## Journée d'information

### Bienvenue dans le monde numérique

En cette journée internationale des personnes âgées, la journée d'information « Bienvenue dans le monde numérique » a pour vocation d'inviter les seniors à s'ouvrir à ce nouvel univers. De nombreux stands leur permettront de découvrir des domaines d'application numériques tels que les services e-banking ou e-shopping.

Ce sera aussi l'occasion idéale pour se renseigner par exemple sur le dossier de santé électronique ou encore la sécurité en ligne. Les seniors peuvent s'informer sur l'offre de formations en matière de nouveaux médias. Des experts seront sur place pour répondre à toutes les questions.

4  
Okt. >

Kurs

## Computerclub für Anfänger

**immer montags / 10:00-12:00 / LU /****GERO, Itzig**

Gratis

Und wieder beginnt eine neue Runde für Anfänger in unserem Computerclub. In lockerer Atmosphäre wird die Kursleiterin Renée Gantenbein Sie in die Geheimnisse der digitalen Welt einführen und mit vielen praktischen Einsatzmöglichkeiten von Computer und Internet vertraut machen.

Sie sollten möglichst über ein Notebook (Laptop) verfügen, auf dem Windows 10 installiert ist. Außerdem brauchen Sie eine im Handel erhältliche Microsoft Office Software.

6  
Okt.

Vortrag

## Sicher unterwegs im Internet

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

5 €

Die Möglichkeiten des Internet sind vielfältig und können den Alltag erleichtern: Behördengänge, Bankgeschäfte, Arzttermine, Einkäufe ... dies und vieles mehr kann bequem von zu Hause aus online erledigt werden. Renée Gantenbein von den „Silversurfern“ der Initiative BeeSecure erläutert, was zu beachten ist, um im Internet sicher unterwegs zu sein. Unter dem Motto „clever klicken“ werden u.a. sichere Passwörter, e-banking, „Phishing“ (Missbrauch von persönlichen Daten) oder andere sicherheitsrelevante Aspekte thematisiert.

Workshop

## Smartphone Café mit GoldenMe

**14:00-17:00 / LU & DE / GERO, Itzig**

5 €

Das Schöne am Generationenunterschied ist, dass wir voneinander lernen können. Wie? In Form eines entspannten Nachmittags, bei dem Sie ohne Druck Ihre ganz individuellen Fragen zu Smartphone, Tablet & Co. stellen können, die dann im Einzelgespräch mit jungen Expert\*innen beantwortet werden. Für jedes Gespräch sind circa 30 Minuten vorgesehen.

5  
Okt. >

Kurs

## Vom Handyfoto zum Fotobuch

**5./12./19. Okt. / 9:00-10:30****(Android Smartphones)****5./12./19. Okt. / 11:00-12:30****(Apple iPhone)****LU / GERO, Itzig**

80 € (70 € mit geroKart60+)

Lernen Sie bei unserem Fotokurs mit Philip Pauly 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 gute alte Fotoalbum nicht ausgedient. Es ist immer noch ein anderes Erlebnis, schöne Erinnerungen in einem Fotobuch zu betrachten, als sie nur am Computer anzusehen.

## SEPTEMBER

**20.09**

Gesundheit

### Schlaganfall – Plötzlich ist alles anders

Vortrag

10:00-12:00 / LU /

Sall am Duerf, Itzig / 5 €

**28.09 >**

Santé

### Aiguiser nos sens et vivre le mouvement

Cours

14:30-16:30 / FR /

GERO, Itzig /

25 € (20 € avec geroKaart60+)

## OKTOBER

**01.10**

Digital

### Willkommen in der digitalen Welt / Bienvenue dans le monde numérique

Infotag / Journée d'information

10:00-16:00 /

Centre culturel de Bonnevoie /

Gratis / gratuit

**04.10 >**

Digital

### Computerclub für Anfänger

Kurs

Immer montags / 10:00-12:00 /

LU / GERO, Itzig / Gratis

**05./12./19.10**

Digital

### Vom Handyfoto zum Fotobuch

Kurs

9:00-10:30 (Android Smartphone)

11:00-12:30 (Apple iPhone)

LU / GERO, Itzig /

80 € (70 € mit geroKaart60+)

**06.10**

Digital

### Sicher unterwegs im Internet

Vortrag

14:30-16:00 / LU /

GERO, Itzig / 5 €

**06.10**

Digital

### Découvrez BLIIDA

Visite

14:30-16:00 / FR / Metz / 15 €

**08.10**

Digital

### Smartphone Café mit GoldenMe

Workshop

14:00-17:00 / LU & DE /

GERO, Itzig / 5 €

**12/26.10 >**

Santé

### Aiguiser nos sens et vivre le mouvement

Cours

14:30-16:30 / FR /

GERO, Itzig /

25 € (20 € avec geroKaart60+)

**13.10**

Lebensthemen

### Fleegeversécherung

Vortrag

14:30 / LU / Salle de fêtes Rob

Roemen, Leideleng / Gratis

**15./22./29./10 >**

Gesundheit

### Einsatz von Heilpflanzen

Kurs

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

15 € pro Kurs

(55 € für die gesamte Kursreihe)

**18.10**

Gesundheit

### Vergesslich oder schon dement?

Vortrag

14:30-16:00 / LU /

Sall Am Duerf, Itzig / 5 €

**20.10**



Kultur

### Lëtzebuurger Militärmusek

Konzert

16:00-18:00 /

Conservatoire de la Ville de

Luxembourg

Gratis / gratuit (exclusiv

geroKaart60+, max. 2 Plätze)

**21.10**



Kultur

### Im Angesicht seiner selbst

Ausstellungsbesuch mit

Robert Brandy

14:00-15:00 & 15:30-16:30 / LU /

MNHA, Luxemburg

5 € (exclusiv geroKaart60+)

**27.10**

Sujets de la vie

### Seguro de dependência

17:00 / PT /

Centre culturel, Troisvierges

**29.10**

Lebensthemen / sujets de la vie

**Handeln für ein besseres Zusammenleben / AGIR pour mieux vivre ensemble**

Kongress/congrès  
9:00-18:00 / DE & FR /  
Ile du Saulcy, Université de  
Lorraine, Metz / 39 €

NOVEMBER

**5.11**

Gesundheit

**Einsatz von Heilpflanzen**

Kurs  
14:30-16:00 / DE / GERO, Itzig /  
15 € pro Kurs  
(55 € für die gesamte Kursreihe)

**9.11**

Kultur

**Gutenberg Revisited**

Geführte Besichtigung  
10:30-11:30 Uhr / LU /  
Kulturhuf, Grevenmacher / 8 €

**9.11**

Lebensthemen

**Wohnen 50 plus**

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

**10./17./24. 11 >**

Kultur

**Let's speak English!**

Conversation group  
10:00-11:30 / EN /  
GERO, Itzig / 30 €

**11./18./25.11 >**

Gesundheit

**Erste Hilfe für psychische Gesundheit**

Kurs  
14:00-17:00 / LU /  
GERO, Itzig / 25 €

**11./18./25.11 >**

Gesundheit

**Ganzheitliches Gedächtnistraining**

Kurs  
15:00-16:30 / LU /  
GERO, Itzig / 60 €

**15.11**

Sujets de la vie

**Assurance dépendance**

Conférence  
14:30 / FR / Aal Schoul,  
Hobscheid / Gratuit

**16.11**

Culture

**Brèves rencontres et occasions ratées**

Conférence  
14:30-16:00 / FR /  
GERO, Itzig / 5 €

**19./20.11**

Lebensthemen / sujets de la vie

**GERO „Aktiv Deeg“**

Infoveranstaltung /  
Événement d'information  
10:00-18:00 /  
Centre Commercial Massen,  
Wemperhardt / Gratis / gratuit

**23.11**

Culture

**Brief Encounters and Missed Opportunities**

Lecture  
14:30-16:00 / EN /  
GERO, Itzig / 5 €

**23.11**

Santé

**Aiguiser nos sens et vivre le mouvement**

Cours  
14:30-16:30 / FR / GERO, Itzig /  
25 € (20 € avec geroKaart60+)

**29.11**

Lebensthemen

**Pensioun – an elo?**

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

**30.11 >**

Sujets de la vie

**Coach de retraite bénévole**

Formation  
9:00-17:00 / FR / GERO, Itzig /  
Gratuit

DEZEMBER

**01/8/15.12**

Culture

**Let's speak English!**

Conversation group  
10:00-11:30 / EN / GERO, Itzig /  
30 €

**2.12**

Gesundheit

**Erste Hilfe für psychische Gesundheit**

Kurs  
14:00-17:00 / LU / GERO, Itzig /  
25 €

**2./9./16.12****Ganzheitliches Gedächtnistraining**

Kurs  
15:00-16:30 / LU /  
GERO, Itzig / 60 €

**07/12.12**

Sujets de la vie

**Coach de retraite bénévole**

Formation  
9:00-17:00 / FR / GERO, Itzig /  
gratuit



## SORGENFREIER URLAUB IM ALTER

in Zusammenarbeit mit dem  
Hôtel Bel-Air, Sport & Wellness - Echternach

URLAUB ODER KUR FÜR GÄSTE, DIE NICHT AUF  
HILFSTELLUNG & PFLEGE VERZICHTEN WOLLEN  
ODER KÖNNEN

- KOMFORT- ODER ROMANTIKZIMMER
- VOLLPENSION
- FREIZEITANGEBOT
- SPA- & WELLNESSBEREICH
- TELEALARM
- 24/7 QUALIFIZIERTES PFLEGEPERSONAL

Buchen Sie ihren Urlaub:



24 25 91 00

**Päiperléck**

S.à.r.l.

Aides et Soins à Domicile - Résidences Seniors



### TEILNAHMEBEDINGUNGEN

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

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

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

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

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

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

Bei nicht-gemeldeter Abwesenheit oder kurzfristigen Absagen ist die Kursgebühr nicht 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 dûs. 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

### SEPTEMBER / SEPTEMBRE

- 20.09 Vortrag Schlaganfall  
 à partir de 28.09 Cours : Aiguiser nos sens et vivre le mouvement

### OKTOBER / OCTOBRE

- ab 04.10 Kurs: Computerclub für Anfänger  
 ab 05.10 Kurs: Vom Handyfoto zum Fotobuch  Android Smartphone  Apple iPhone  
 06.10 Vortrag: Sicher unterwegs im Internet  
 06.10 Visite : Découvrez BLIIIDA  
 08.10 Workshop: Smartphone Café mit GoldenMe  
 13.10 Vortrag: Fleegeversicherung  
 ganze Kursreihe Einsatz von Heilpflanzen  15.10  22.10  29.10  5.11  
 18.10 Vortrag: Vergesslich oder schon dement?  
 20.10 Concert: Lëtzebuerger Militärmusek  
 21.10 Ausstellung: Besuch mit Robert Brandy  14:00-15:00 oder  15:30-16:30  
 27.10 Conferència : Seguro de dependència  
 29.10 Kongress/congrès : Handeln für ein besseres Zusammenleben / AGIR pour mieux vivre ensemble

### NOVEMBER / NOVEMBRE

- 9.11 Besichtigung: Gutenberg Revisited  
 9.11 Workshop: Wohnen 50 plus  
 ab 10.11 Course: Let's speak English!  
 ab 11.11 Kurs: Erste Hilfe für psychische Gesundheit  
 ab 11.11 Kurs: Ganzheitliches Gedächtnistraining  
 15.11 Conférence : Assurance dépendance  
 16.11 Conférence : Brèves rencontres et occasions ratées  
 23.11 Lecture : Brief Encounters and Missed Opportunities  
 29.11 Workshop: Pensioun – an elo?  
 à partir du 30.11 Formation : Coach de retraite bénévole

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

Wir bei GERO bevorzugen eine Kommunikation per Email. / Chez GERO, nous préférons communiquer par courrier électronique.

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

Online-Anmeldung auf / Inscription en ligne sur

gero.lu

## RÄTSEL

SEITE 38

■ A ■ A ■ S ■ H ■ ■ G ■ B ■ ■  
■ L A M E T T A ■ L E I E R N  
■ P L O ■ R ■ S H O W ■ L ■ U  
■ H A R F E ■ T ■ G E M A H L  
L A D E L U K E ■ H A G E L  
■ ■ I ■ U ■ A N W U R F ■ L ■  
P U N K T ■ P ■ A ■ ■ I S D N  
■ N ■ A ■ D I P L O M A T I E  
L A M P R E T E ■ D ■ ■ A N T  
■ ■ U ■ ■ V O R B E I ■ R ■ Z  
C A R A J I L L O ■ B E R G E  
■ I ■ S ■ S ■ ■ C R E W ■ M ■  
E R I T R E A ■ H ■ R U M B A  
■ ■ N ■ A N B A U ■ I ■ O H R  
W A S ■ B ■ K A M E E ■ B ■ M  
■ U ■ Z A B E L ■ K N E I P E  
A R M U T ■ H E G E ■ K L E E  
■ A ■ S T E R N ■ L A G E R N

LÖSUNGSWORT:  
ZWIEBELKUCHEN

## RÄTSEL

„PERSONALITÉITE VU RADIO,  
FILM AN THEATER AN DE 50ER JOREN“

AKTIV AM LIEWEN, NR° 79, SÄIT 39

Léisungswuert: **JAZZMUSEK**

Et hu gewonnen:

den Här Henri Besch vun Alzeng

den Här Francis Lefèvre vu Käl

den Här René Wantz vu Mäertert

## IMPRESSUM IMPRIMER

# geroAKTIV

Herausgeber

**gero**  
KOMPETENZZENTRER  
FIR DEN ALTER

**GERO – Kompetenzzentrum fir den Alter**

20, rue de Contern – L-5955 Itzig

**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**

Alain Brever

**Chefredakteurin**

Vibeke Walter

**Redaktion**

Nadine Berchem, Nicole Duhr, Martine Hoffmann,

Jacqueline Orlewski, Petra Vandenbosch

**Erscheinungsweise und Abonnement**

Erscheint viermal jährlich, am 15. März, 15. Juni,

15. September und 15. Dezember,

zum Jahresabonnementspreis von 12 € inkl. Porto.

**Abo-Service / Informationen**

Nadine Berchem, 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**

© Marcus Aurelius – [www.pexels.com](http://www.pexels.com)

**Design & Konzeption**

COMED

2, rue Léon Laval – L-3372 Leudelange

**Grafische Umsetzung**

proFABRIK SARL

6, Rue Kummert – L-6743 Grevenmacher

**Druck**

Imprimerie Centrale

3, rue Emile Bian – L-1235 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**

# éco-habitat participatif pour les 50+

imaginez, construisez, vivez

*La Villa Lorenz à Lorentzweiler.*



*Une nouvelle façon de vivre ensemble, entre autonomie et partage.*

*Chacun possède un appartement privatif et, ensemble, les habitants disposent de parties communes pour partager une partie de leur quotidien selon leurs envies.*



(+352) 39 59 221 - [info@codur.lu](mailto:info@codur.lu)

[www.codur.lu](http://www.codur.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)**