

Magazine

gero AKTIV

Agenda

Alle unsere Aktivitäten /
Toutes nos activités

Seite/page 41

Diversität / La diversité
Vielfalt sichtbar machen
Rendre la diversité visible

Médiateur de la santé
Zesummen eng Chance ergräifen
Une chance pour tous

geroDOSSIER

La diversité religieuse / Religiöse Vielfalt





Votre opticien à domicile

Vous n'avez ni le temps ni la possibilité de vous déplacer chez votre opticien ?

Afin d'offrir tous les services d'un opticien spécialisé à la maison, au travail, dans les maisons de retraite et établissements de soin, le maître opticien Manuela Weis a créé en 2007 le service Home Care. Cette solution tout confort s'adresse aux personnes qui, pour des raisons de santé ou de temps ne peuvent ou ne préfèrent pas se rendre personnellement chez l'opticien.

Nous parlons luxembourgeois, allemand, français et anglais.

Les services à domicile

Examen de la vue

La gamme de services mobiles comprend l'examen de vue à l'aide d'appareils ultra modernes par votre maître-opticien.

Les 25 ans d'expérience professionnelle, la technique et les outils numériques employés permettent d'effectuer des examens de la vue avec la plus grande précision.

Conseil

Essayez différents modèles de montures et bénéficiez de conseils professionnels et individuels pour définir la monture et les verres les mieux adaptés à la morphologie de votre visage et à votre vue. Faite votre choix parmi plus de 200 montures de tous styles et de tous budgets.

Livraison

Votre maître-opticien s'engage à vous livrer à domicile vos lunettes dans les meilleurs délais.

Ajustement et réparation

Besoin d'ajuster les branches de vos lunettes ou de faire changer un verre cassé ?

Votre maître-opticien à domicile se déplace pour adapter, réparer ou remplacer vos lunettes.

Loupe

Nous mettons à votre disposition un grand choix de loupes à l'essai pour mieux répondre à vos besoins visuels.



EDITORIAL

Liebe Leser*innen

Chers lecteurs / Chères lectrices

NIE WIEDER?!

Es ist wieder Krieg! Im Herzen Europas, in der Ukraine, keine 2.000 km von uns entfernt.

Kriegsberde gibt es zwar immer auf der ganzen Welt, aber dieser geht uns Europäer*innen besonders nah.

Ich gehöre zu der Nachkriegsgeneration, die im Glauben aufwuchs, dass „Nie wieder Krieg“ bei uns ewig währen würde. Ganze 77 Jahre haben wir uns sicher gewöhnt.

Dabei leben die Schrecken des letzten Weltkriegs immer noch in uns weiter, und manche Erzählung unserer Eltern ist uns so nahegegangen, als hätten wir sie selber erlebt.

Und nun ist dieser Krieg in unseren Alltag eingezogen, per Bildschirm sind wir sozusagen live dabei – und fühlen uns hilflos. Die Werte unserer Demokratien sind ins Leere gelaufen.

Wie umgehen mit diesem Gefühl der Hilflosigkeit?

Wir können spenden, Flüchtlinge aufnehmen, uns weniger von den Nachrichten vereinnahmen lassen. Aber auch Kraft schöpfen, indem wir uns bewusst auf Positives konzentrieren, uns schöne Erlebnisse gönnen. Das wird am Krieg sicher nichts ändern, aber er verliert so ein wenig zerstörerische Macht über uns.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viele bereichende und aufbauende Momente. Im neuen geroAKTIV finden Sie dazu zahlreiche Anregungen.

PLUS JAMAIS ?!

Nous voilà de nouveau confronté-e-s à une guerre, en Ukraine, à moins de 2.000 km de chez nous.

Bien que sans cesse entouré-e-s par des guerres dans le monde entier, nous nous sentons, en tant qu'Européen-nnes fortement menacé-e-s par celle-ci.

Ma génération d'après-guerre a eu la chance de pouvoir vivre en paix pendant 77 ans et nous étions persuadé-e-s que cela durerait toujours.

La guerre actuelle est entrée brutalement dans notre vie quotidienne, elle est omniprésente et nous nous sentons impuissant-e-s. Nos valeurs démocratiques auxquelles nous croyions n'ont pas abouti.

Que faire de notre désarroi ?

Nous pouvons faire des dons, accueillir des réfugié-e-s, réduire notre consommation des médias, mais aussi nous ressourcer en nous concentrant sur les moments positifs de la vie, nous créer de petits instants de joie. Ceci ne changera rien à la guerre, mais elle aura peut-être moins d'influence néfaste sur notre moral.

Je vous souhaite de passer des moments agréables et constructifs. Le nouveau geroAKTIV vous proposera comme toujours d'excellentes idées pour rester optimiste.



Foto: © Studio Photography

Danielle Knaff

Präsidentin /
Présidente



Leschten Applaus vum GERO-Publikum fir de Capitaine Christian Kirpes, Chef de musique adjoint vun der Militärmusek, de 27. Abrëll am Stater Conservatoire.

Mir soen dem Capitaine Kirpes e grousse Merci fir déi vill Freed, déi hien eise Memberen iwver déi lescht Jore gemaach huet a mir wünschen him all Guddes a senger wuelverdéncter Pensioun, déi hien Enn 2022 hëlt.

Derniers applaudissements du public GERO pour le Capitaine Christian Kirpes, Chef de musique adjoint de la Musique Militaire Grand-ducale, le 27 mars au Conservatoire de la Ville de Luxembourg.

Nous remercions le Capitaine Kirpes pour les grands moments de joie qu'il a apportés à nos membres au cours des dernières années et nous lui souhaitons une belle retraite bien méritée qu'il prendra fin 2022.

INHALT

- 3 Editorial
8 Diversität im Alter / *La diversité des personnes âgées*
Vielfalt sichtbar machen
Rendre la diversité visible
12 Interview Laura Zuccoli
„Op aner Leit zougoen, bréngt engem esou vill“
A la rencontre des gens de toutes les cultures
15 Médiator de la santé
D'Mediatiou: Zesummen eng Chance ergräifen
La médiation : une chance pour tous
18 Eng Foto – Eng Geschicht / *Une photo – Une histoire*
Kiermes bei der Bomi
A la kermesse chez grand-mère
22 Kollektive Resilienz / *La résilience collective*
Was uns zusammen – wachsen lässt
Promouvoir une « culture de nous »
24 Sonnenlicht / *Les rayons du soleil*
In Maßen ist genug
À apprécier avec modération
28 Info-Zenter Demenz
Diversität & Vielfalt
Diversité & Intégration
30 BEE-Secure
Hassrede im Internet: Was tun?
Discours haineux sur Internet : Que faire ?
38 Rätsel / Gewinnspill / *jeu-concours*



Médiator de la santé

D'Mediatiou: Zesummen eng Chance ergräifen / La médiation : une chance pour tous

15

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



Diversität im Alter / *La diversité des personnes âgées* **Vielfalt sichtbar machen /** *Rendre la diversité visible*

08

geroDOSSIER

La diversité religieuse / *Religiöse Vielfalt*

zum Sammeln
à collectionner



DIVERSITÄT IM ALTER

Vielfalt sichtbar machen

Der internationale Tag der älteren Menschen am 1. Oktober (Journée internationale pour personnes âgées – JIPA) steht bei GERO, gemeinsam initiiert mit dem Ministerium für Familie und Integration, jedes Jahr unter einem spezifischen Thema.

2022 geht es rund um dieses Datum um Diversität im Alter. Die Ausgestaltung der verschiedenen Aktivitäten erfolgte in Begleitung einer beratenden multidisziplinären Expertengruppe.

DE

Ein wichtiges Anliegen ist dabei, den momentan zwar geläufigen, aber doch recht abstrakten Begriff der Diversität mit Leben zu füllen und diese abwechslungsreichen Facetten unserer Gesellschaft zu feiern. Zunächst einmal bedeutet die aus dem Lateinischen stammende Bezeichnung nichts anderes als *Vielfalt*.

Ein wichtiger Aspekt unserer Arbeit bei GERO ist es, genau diese Vielfalt und das damit verbundene Potenzial im Hinblick auf ältere Generationen sichtbar zu machen. Denn alt ist nicht gleich alt, sprich mit zunehmendem Alter wird das Leben keineswegs weniger bunt, sondern oftmals reicher, erfahrener und eben „diverse“.

Fragen zur Geschlechtsidentität und sexuellen Orientierung, zu Religion, Glaube und Interkulturalität sowie körperlichen und psychischen Beeinträchtigungen erhalten dennoch oft größere Aufmerksamkeit bei jungen Menschen. Dabei sind dies Lebensthemen, die auch im höheren Alter nichts an Wichtigkeit verlieren, ihre Berechtigung haben und öffentlich diskutiert werden sollten.



Was ist bis jetzt geplant?

Der **Online-Fragebogen DIVINE**, initiiert von GERO – Kompetenzzentrum für den Alter, erforscht unterschiedliche Facetten der Diversität bei Menschen ab 60 Jahren:

Behinderung, Interkulturalität, sexuelle Orientierung und Geschlechtsidentität, Religion und Glaube sowie altersbezogene Vorstellungen und Stereotypen.

Ziel ist es, die Einstellungen und Wahrnehmungen von Fachkräften im Altenbereich hinsichtlich der Diversität älterer Menschen sowie entsprechende Bedürfnisse, Herausforderungen und vorhandene Ressourcen zu erfassen.

*Diversity is the one true thing
we all have in common ...
celebrate it every day!*

Winston Churchill

Schon mal vormerken!

Am **30. September 2022** hält Dr. Annette Güldenring, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Oberärztin in der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik am Westküstenklinikum Heide, einen Vortrag zum Thema „**Variationsvielfalt jenseits der Pathologie – Sexuelle Orientierung und Geschlechtervielfalt im Wandel der Zeit**“. Dieser richtet sich sowohl an ein Fachpublikum als auch die breite Öffentlichkeit.

Die Veranstaltung findet ab 19 Uhr im „Celo“ statt.

Am **1. Oktober 2022** steht das Kulturzentrum „Celo“ in Hesperange ganz unter dem **Zeichen der Diversität**. Hier soll u. a. mit einem interaktiven, partizipativen Workshop sowie einem festlichen Abschluss die Vielfalt unserer Gesellschaft gemeinsam gefeiert werden.

Genauere Informationen finden Sie zeitnah auf www.gero.lu

geroAKTIV

hat einige Mitglieder der Expertengruppe um ihre persönliche Definition von Diversität gebeten:



Foto: © De Visu - Fotolia.com

Xavier Thiery

Direktionsbeauftragter CIPA Servior Howald Beim Klouschter

Klima des Zusammenlebens

Eine Einrichtung für ältere Menschen ist ein gutes Beispiel für Vielfalt. Ob unter den Bewohner*innen, ihren Familien oder den Mitarbeiter*innen, die Definition von Diversität erfährt hier eine ganz konkrete Bedeutung und zwar im Hinblick auf geografische Herkunft, soziokulturelle oder religiöse Hintergründe, Grad der Autonomie, Alter und Geschlecht sowie sexuelle Orientierung.

Ein Klima zu schaffen, das dieses Zusammenleben fördert, ist eine unserer zentralen Herausforderungen. Jeder Mensch ist einzigartig, was ihn in den Augen der anderen anders macht. Die Teilnahme an dieser Initiative bedeutet, auf diese Andersartigkeit zuzugehen, vorgefasste Meinungen und Vorurteile abzubauen, sich für den anderen zu interessieren sowie seine Ressourcen zu erkennen und wertzuschätzen. Wenn die Sensibilisierung für das Thema Vielfalt dazu beiträgt, dies zu erreichen, dann sollten wir darüber sprechen!

Philippe Eschenauer

Projektbeauftragter Interkulturalität bei der ASTI

Akzeptanz von beiden Seiten

In der Arbeitsgruppe ging es zunächst einmal darum zu entdecken, was unter Diversität verstanden wird, denn auch die Interpretation des Wortes an sich ist schon sehr vielfältig. Genau das macht diese Auseinandersetzung so spannend. Wenn man sich den Luxemburger Ausspruch „mir wëlle bleiwe wat mir sinn“ vor Augen führt, wird jedoch deutlich, dass genau dieser Aspekt der Vielfalt auch Angst machen kann. „Behuel dech wéi d'Leit, da geet et der wéi de Leit“, also nicht auffallen und aus der Reihe tanzen, lieber konform als divers – das wäre doch eine langweilige Welt! Der Vorteil der Vielfalt ist, dass niemand dem anderen etwas aufdrängen kann.

Dies gilt besonders in Luxemburg mit seinen vielen verschiedenen Nationalitäten, Sprachen und Traditionen. Bei der ASTI setzen wir uns für ein Zusammenleben ein, bei dem man Ängste abbaut, neugierig bleibt und offen miteinander umgeht. Alle Menschen – und nicht nur die Luxemburger – sind stolz auf ihre jeweilige Identität und Herkunft. Dies sollte von beiden Seiten akzeptiert werden.

Roby Anthony

Sozialpädagoge Service Espace Famille Ligue-HMC

Persönlicher Austausch

Diversität ist alles, was einen Menschen ausmacht – was er mag, was er lebt, was er fühlt. Das Alter ist dabei keine eigene Kategorie, sondern eine Etappe, in der wir transversal all das wiederfinden, was ebenso in anderen Alterstufen gilt. Auch Personen mit intellektueller Beeinträchtigung behalten ihre Vorlieben und Besonderheiten im Alter bei. Ihre Bedürfnisse sind genauso vielfältig und lassen sich nicht kategorisieren.

Wir bestehen alle aus vielen verschiedenen Bausteinen, die aus uns das machen, was wir sind. Bei Menschen mit Beeinträchtigungen kann es jedoch sein, dass sich bestimmte Probleme durch ihr Handicap im Alter intensivieren: Einsamkeit, wenig soziale Kontakte, Mangel an zugänglichen Aktivitäten. Oft hapert es für sie an Informationen, Transportmöglichkeiten oder Akzeptanz seitens anderer. Wenn man sich dieser Einschränkungen bewusst ist, kann man die Angebote entsprechend vielfältiger gestalten. Wer der Mensch mir gegenüber ist und welche Bedürfnisse er hat, erfahre ich nur im direkten, persönlichen Austausch und nicht anhand eines Dossiers.

FR

LA DIVERSITÉ DES PERSONNES ÂGÉES**Rendre la diversité visible**

La Journée internationale des personnes âgées (JIPA), en date du 1^{er} octobre, est organisée chaque année par GERO, à l'initiative du ministère de la Famille et de l'Intégration, sur un thème spécifique. Le sujet choisi pour l'édition 2022 est la diversité des personnes âgées. La conception des différentes activités a été réalisée grâce au conseil et à l'accompagnement d'un groupe d'experts multidisciplinaire.

L'un des principaux objectifs est de rendre vivante la notion de diversité, certes courante mais néanmoins abstraite, et de célébrer les multiples facettes de notre société. Un aspect important du travail de GERO est précisément de rendre visible cette diversité ainsi que le potentiel qui y est inhérent en ce qui concerne les générations plus âgées. Des questions relatives à l'identité de genre et à l'orientation sexuelle, à la religion, aux croyances et à l'interculturalité, ainsi qu'aux handicaps physiques et psychiques reçoivent néanmoins souvent une plus grande attention en relation avec les personnes plus jeunes.

L'initiative commune « Diversité des personnes âgées » a pour objectif de donner une plus grande visibilité à la richesse des facettes de la vieillesse, de sensibiliser le public à ce sujet et de stimuler l'ouverture et l'acceptation. Des informations et des manifestations ciblées visent ainsi à déconstruire les préjugés et à soutenir la diversité et l'autodétermination des seniors.

Réservez déjà cette date !

Le 1^{er} octobre 2022, le centre culturel « Celo » à Hesperange sera entièrement placé sous le **signe de la diversité**. Un atelier interactif et participatif ainsi qu'une clôture festive y seront organisés pour célébrer ensemble la diversité de notre société.

Vous trouverez de plus amples informations sur www.gero.lu

geroAKTIV

a demandé à certains membres du groupe d'experts de donner leur définition personnelle de la diversité :

Xavier Thiery

Chargé de direction CIPA Servior Howald Beim Klouschter

Vivre ensemble

Un établissement pour personnes âgées est un bon exemple de diversité. Que ce soit parmi les résident-e-s, leurs familles ou le personnel, la définition de la diversité prend ici un sens très concret en termes d'origine géographique, de contexte socioculturel ou religieux, de degré d'autonomie, d'âge, de sexe ou d'orientation sexuelle. Créer un climat qui favorise ce « vivre ensemble » est l'un de nos principaux défis.

Philippe Eschenauer

Chargé de projets interculturels, ASTI

L'acceptation des deux côtés

L'avantage de la diversité est que personne ne peut imposer quoi que ce soit à l'autre. Ceci est particulièrement pertinent au Luxembourg, avec ses nombreuses nationalités, langues et traditions différentes. À l'ASTI, nous nous engageons pour une vie commune où l'on apaise les peurs tout en restant curieux et ouvert les uns envers les autres. Chaque individu est fier de son identité et de son origine. Cela devrait être accepté et apprécié par toutes les parties concernées.

Roby Anthony

Sociopédagogue Service Espace Famille Ligue-HMC

L'échange personnel

La diversité est tout ce qui caractérise une personne. L'âge n'est pas une catégorie en soi, mais une étape dans laquelle nous retrouvons de manière transversale tout ce qui est également valable à d'autres stades de la vie. Même les personnes présentant une déficience intellectuelle conservent leurs penchants et leurs particularités. Je ne peux comprendre la personne en face de moi et ses besoins que dans un échange direct.

INTERVIEW LAURA ZUCCOLI

„Op aner Leit zougoen, bréngt engem esou vill“

D'Laura Zuccoli ass virun allem bekannt duerch hiert laangjäregt Engagement bei der ASTI (Association de Soutien aux Travailleurs Immigrés). Vu Mëtt Januar 2022 un ass si net méi Präsidentin vun der ASTI an hallefdaags an der Pensioun.



LU

Wéi ass et zu Ärem Engagement bei der ASTI komm?

Ech sinn hei gebuer, vun italieneschen Elteren, an ech hunn och di duebel Nationalitéit Lëtzebuerger an Italiener. Ech hu mech fir Froe vum Zesummeliewen interesséiert, well ech selwer als Kand vill Schwieregkeiten an der Schoul hat, haapsächlech mat de Sproochen. Ech engagéiere mech an der ASTI, fir meng Erfarungen ze deelen, awer och zur Verfügung ze stoen, fir d'Zesummeliewen ze férderen. An deem Senn hunn ech 1983 an der ASTI ugefaangen an hu Projeten opgebaut mat Kanner, mat Jugendlechen an och mat eelere Leit. 2009, wéi den Här Kollwelter sech zeréckgezunn huet, hunn ech d'Präsidenschaft iwverholl an elo viru kuerzem

hunn ech se nees ofginn, well ech fonnt hunn, no 12 Joer wier et un der Zäit, eng Verjéngerung bei den Dirigente vun der ASTI anzeleeden . Ech sinn awer nach émmer am Verwaltungsrat an nieft menger Pensioun schaffen ech nach e puer Stonnen d'Woch um Projet Coach4Work.

Wat sinn Är Pläng no der Pensionéierung a wéi eng Roll spillt do Är Ausbildung zum GERO-Pensiounscoach?

Ech hunn natierlech, wéi ech meng Pensioun am Viséier hat, iwwerluecht, wat ech am Hibleck op dës nei Liewensphas maache sollt. Ech hat vun der Initiativ vum Pensiounscoach matkru, wou et ém d'Virbereede vum Iwwergang vum aktive Liewen an d'Pensioun geet, iwwer déi a Form vu Konferenzen an aneren Initiativen informéiert gëtt. Ech hu mech fir dës Formatioun ageschriwwen a se als wäertvoll fir mech selwer émfonnt. Ech war och immens frou, datt ech an en dynamicsche, flotte Grupp mat Leit vu verschiddenen Nationalitéite gerode sinn.

Doduerch dass ech relativ vill Sproache schwätzen, hunn ech mer geduecht, ech kéint dëst Konzept och opmaache fir Portugisen, Italiener, Englänner ... a jiddereen duerch Gespréicher oder Konferenzen op verschidden Aspekter vun hirer Pensioun sensibiliséieren. An deem Kontext géif ech och versichen, d'Leit fir e Benevolat ze interesséieren, wou se sech stonneweis an hiren Interessien entspreechend abrénge können. Ech sinn émmer erém Leit begéint, déi frou waren, wa se méi Zäit haten, a sech dann och fir d'Gesellschaft setze wollten an dee Moment och eppes fir Lëtzebuerg maache wollten.

Wéi ass d'Situatioun hei am Land, énnert anerem mam Bléck op d'Populatioun 60+?

De groussen Zouwuess zu Lëtzebuerg kënnt duerch d'Auslännner an et gesäßt ee momentan och vill Leit, déi aus ganz anere Kulturreesser kommen. Fir Leit, déi Lëtzebuerg an de 60er a 70er Jore kannt hunn, ass dat beängschtegend, well si sech iergendwéi net méi erémfannen. 100 verschidde Sprooche gi geschwat an d'Englescht gëtt émmer méi présent an do ass et wichteg, datt Kontakter téschtent Leit vu verschiddenen Natiounen geférdert ginn. Doduerch mierke se: dat si Leit wéi du an ech, déi op si fir nei Bekanntschaften.

A menge laange Jore bei der ASTI, hu mir eis definitiv mat der Fro vun den Senioren, déi net lëtzebuergescher Ofstamung sinn, auserneegesat. Mir hate selwer an der ASTI, haapsächlech mat portugisesche Männer a Fraen, e Grupp Amigo 50+ opgebaut, dat ware Leit, déi um Bau oder als Botzfrae geschafft hunn a schonns an der Pensioun oder an der Invalididéit worn. Mir hu gemierkt, datt si de Schrott net gemaach hunn, fir an e Club Senior ze goen oder un aneren Aktivitéite matzemaachen, déi an hirem Ëmfeld ugebueden goufen. Si hunn nämmen un Aktivitéiten deelgeholl, wann se als Grupp matgaange sinn, dat heescht, wann si sech énnertenee wuelgefillt hunn. Mir hunn och gemierkt, datt souwuel bei den Auslännner wéi och bei de Lëtzebuerger Efforte musse gemaach ginn, an dat maacht Dir jo och ganz konkret als Agente Interculturelle, fir de Leit d'Atouren – de Räichtum an Dynamismus – ze weisen, deen eis international Gesellschaft matsechbréngt.

Mir promovéieren dowéinst d'Noperschafts-App Hoplr.com. Dës App erméiglecht et, datt Leit aus der selwechter Uertschaft oder Gemeng mateneen a Kontakt kommen, Informatiounen oder Material austauschen oder zesummen Aktivitéité plangen. Ech hoffen, datt och vill Seniore sech an dës Noperschafts-App aschrelien, well si doduerch och d'Geleeënheet kréien, déi multikulturell Gesellschaft kennzeléieren, ze gesinn an ze begéinen. Den Ament gëtt et se an de Gemenge Stroosser a Bettenduerf, d'Stad Lëtzebuerg ewéi och vill aner Gemenge si amgaang, se anzeféieren.

Den Net-Lëtzebuerger feelt och oft d'Geleeënheet, mat Lëtzebuerger a Kontakt ze kommen, besonnesch wann se émmer an engem internationale Milieu geschafft hunn. Grad wann se méi al ginn, a wann si sech net mat Zäiten e soziale Reseau opgebaut hunn, kann dëst zu Problemer féieren. Hir Famillje sinn zum Deel am Ausland an dofir fille sech der vill isoléiert.

D'Benevolat – wat gëtt dat de Senioren?

Ech si ganz oft iwwerrascht, wéi vill Leit sech mobiliséieren. De Potential vun de Benevolen ass ganz grouss. Wichteg ass, datt si gutt encadréiert ginn a Formatiounen ugebueden kréien. Dëst ass de Fall bei der ASTI an dat hunn eis Benevoller ganz gär. Et ass extrem valorisant, fir och an der Pensioun nach sozial agebonnen ze bleiwen an duerch Formatiounen säi Gehier fit ze halen.

Coach4Work:

Projet ASTI, zesumme mam / avec l'appui du Fonds Social Européen a Ministère du Travail:

📞 661 43 83 34
coach4work@asti.lu

Noperschafts-App Hoplr.com:

NoperschaftsApp – Menschen an Noperschaften a Gemenge matenee verbannen /
Appli de voisinage – Connecter les habitants dans les quartiers :

📞 43 83 33 1
agence.interculturelle@asti.lu

Wann Dir als Benevolle un der Praxis vun enger Sprooch (DE / FR / LB / EN) interesséiert sidd /

Si vous voulez soutenir la pratique d'une langue (DE / FR / LB / EN) en tant que bénévole :

📞 43 83 33 1
pratique.langues@asti.lu

Wéi eng Zorte vu Benevolat bitt d'ASTI?

Mir hunn eng ganz Rei Aktivitéiten, bei deene mir d'Leit, an haapsächlech d'Senioren, mobiliséieren, wéi um Beispill an der Praxis vun der Sprooch iwwer den Handy. Mir setze Leit a Verbindung téschent deenen, déi eng Sprooch wëlle léieren, an deen, déi se beherrschen an iwwer d'Sproochpraxis vermittele. Dës Persoune kënnen dann eemol an der Woch iwwert hiren Handy d'Sprooch zesumme praktizéieren. Méi ewéi 400 Kontakter fir eng Sprooch iwwer Händy ze praktizéiere sinn esou entstanen, alles op benevoller Basis!

Dëst sinn Aktivitéiten, fir déi sech och ganz vill Auslännner gemellt hunn, fir benevole ze hëlfelen, d. h. fir op Franséisch, Englesch oder Däitsch d'Sprooch ze praktizéieren. Dat si kleng Brécken, déi awer wicheg sinn, fir Hemmschwellen op béide Säiten ze iwwerwannen.

Mir si elo amgaang mam Projet „Coach4Work“, bei deem mir Leit begleeden, fir Aarbecht ze fannen an zwar mat engem Benevolle, deen zu Lëtzebuerg geschafft huet an Erfarung am Astelle vu Leit huet. Dobäi siche mir natierlech énner anerem bei pensionéierte Persounen. Mir hunn och schonn souwuel Lëtzebuerger wéi Auslännner, déi sech gemellt hunn, fir hir Berufserfarung un déi Persoune weiderzeginn, déi op der Sich no Aarbecht sinn. Dat sinn alles Aktiviteiten, déi zäitlech definéiert sinn, déi e kloren Engagement ee Mol an der Woch hunn, sou datt d'Leit flexibel bleiwen. Doduerch fénnt ee Leit vun allen Nationalitéiten, déi sech abréngé wëllen. Mat der Flüchtlingskris aus der Ukraine hu mer dëse Projet elo fir all Flüchting opgemat.

Ech wënsche jidderengem, datt en a sengen Engagemerter seng Satisfaktioun fénnt, sou wéi ech se fannen. Et ass och esou flott an divers, ville Leit ze begéinen. Op aner Leit zougoen, hir jeeweileg Kulture kennenzeléieren a sech mat hinnen a fir si ze engagéieren, dat bréngt engem esou vill.

Petra Vandebosch

A la rencontre des gens de toutes les cultures



En janvier 2022, après 12 ans, Laura Zuccoli a démissionné de la présidence de l'ASTI (Association de Soutien aux Travailleurs Immigrés) et a pris sa retraite à mi-temps. Elle restera pourtant active au Conseil d'administration. Comme fille de parents italiens, elle était toujours consciente des multiples aspects du « vivre-ensemble » et c'était cet intérêt qui était à l'origine de son engagement auprès de l'ASTI dès 1983.

Des réticences existent toutefois des deux côtés. En contact avec Amigo 50+, un groupe de personnes âgées portugaises, Laura Zuccoli a compris qu'elles avaient du mal à se joindre individuellement à un Club Senior ou autre association. Ce n'est que lorsqu'elles participaient à une activité en tant que groupe qu'elles se sentaient à l'aise. Des efforts doivent donc être faits de la part des Luxembourgeois et des étrangers pour apprécier les atouts et le dynamisme de la diversité de la population multinationale.

Laura Zuccoli se dit ravie du nombre important de bénévoles, tant luxembourgeois qu'étrangers, qui se mobilisent. Ces personnes doivent être bien encadrées, formées et surtout valorisées car elles sont une grande richesse pour le pays. L'une de ces initiatives très réussies est celle qui consiste à réunir des personnes pour pratiquer des langues via leur téléphone portable – en jumelant ceux qui veulent apprendre une langue et ceux qui la maîtrisent et sont prêts à transmettre leurs connaissances. Plus de 400 contacts ont été établis – tous en bénévolat !

Toutes ces activités aident à créer des liens entre nationalités. Laura Zuccoli espère que tout le monde pourra, comme elle, trouver sa satisfaction dans le bénévolat. « Il est tellement intéressant et enrichissant de rencontrer des gens de toutes les cultures et se s'engager pour eux. »

FR

D'MÉDIATION

Zesummen eng Chance ergräifen

Foto: © Bohumil Kostolny

De Mike Schwebag, Médiateur de la santé, an d'Maïté Poos, Médiatrice, hunn eis hire Service virgestallt

Den „Service national d'information et de médiation dans le domaine de la santé“ existe zénter 2015 an awer ass dës Ulfstell fir Gesondheetsfroenet jidderengem bekannt. Kénnst Dir eis kuerz erklären, firwat dëse Service gegrënnt gouf a wat seng Haaptmissioune sinn?

LU

Am Kader vum Gesetz vun 2014 iwwer d'Rechter a Flichte vun de Patienten gouf de Besoin erkannt, en Service ze schafen, deen d'Leit iwwer dës Rechter a Flichten informéiert. Eis Informatiouns-Missioun erfëlle mir engersäits op perséinlecher Basis – fir Leit, déi eis direkt kontaktéieren –, awer och a méi engem breede Kader iwwer eisen Internetsite an a Form vu Konferenzen, wéi mir se z. B. schonn a Collaboratioun mat GERO zum Thema Patienteverfügung gehalen hunn.

An eiser Mediateurs-Missioun vermittele mir bei ongekläerte Froen oder a Strätfäll, déi als Suite vu gesondheetleche Behandlungen entstane sinn. D'Mediatioun, déi gratis a vertraulech ass, fërdert en Austausch téschent de betraffene Parteien, mam Zil e besteeënde Konflikt ze léisen an, am Idealfall, eng weider Zesummearbecht ze erméiglen.

Dir gitt also vu Patiente kontaktéiert, wa se mat der Leeschtung vun engem Dokter oder engem Etablissement net zefridde sinn. A wéi enger Form wende sech déi betraffe Persounen un lech a wat geschitt ab deem Moment?

Eisen Service ass eng Ulfstell fir de Patient wéi och fir de Prestataire. Vill Leit kontaktéieren eis direkt iwwer Telefon, anerer schécken e Mail oder Courrier a leeën eventuell scho relevant Dokumenter bai. Verschidden Doleancë loosse sech scho mat engem Telefongespréich léisen, heiansdo geet et duer, wann déi betraffe Persoun mat engem schwätzke kann an d'Gefill vermittele kritt, datt se mënschlech gehéiert a fir wichteg geholl gëtt. Bei Ufroen, déi net énner eis Kompetenze falen, leede mir d'Leit un déi zoustänneg Plaze weider. Dëst können z. B. Fäll sinn, déi d'CNS concernéieren, wéi Remboursementer oder Decisiounen vum Contrôle médical.

Déi Fäll – an dat waren der eng 120 d'lescht Joer –, fir déi et zu engem längere Suivi an eventuell enger Mediatioun kénnt, ginn als Dossier ugueluecht. Mir ginn haapsächlech vu Patiente kontaktéiert, mee et kann och virkommen, datt e Gesondheetsprestataire un eis eruntrétt, fir e Problem mat engem Patient duerzeleeën.

Als eischt kënnst et zu engem detaillierte Gespräch mat där Persoun oder deene Persounen, déi hir Doleancen eragereecht hunn. Och wa mir virdru schonn telefonéiert haten, ass e perséinlech Gespräch – an eise Büroen oder op enger anerer Plaz – wünschenswäert, fir de ganzen Oflaf vum Fall kennenzeléieren an ze héieren, wat d'Persounen sech als méiglech Léisung virstellen. Eis Aufgab ass och, de Leit ze héllefen ze erkennen, wou hir Prioritéite leien. Dacks sinn dës Leit an engem Desequilibier, si gesi Problemer op ville Plazen a kënnse sech keen Auswee aus hirer Situatioun virstellen. Wichteg ass, datt ee sech gemeinsam Zäit hält, fir Prioritéiten ze setzen, kleng Schrëtter unzegoen an aus senger negativer Vue erauszekommen.

De Slogan op Ärem Depliant ass „Zwee Standpunkter“. Dir lauschtert also deenen zwou oder eventuell méi concerniéierte Parteien no. Bréngt Dir se och zesummen un een Dësch?

Als Mediateur ergräife mir keng Partei. Mir lauschteren den zwou Säiten no a vermëttelen duerno mat deenen zwou Säiten.

Et muss een awer vlächt fir d'éischt betounen, datt d'Mediation op fräiwölleger Basis ofleeft. Wa mir z. B. en Dokter oder Spidol kontaktéieren, well eng Reklamatioun vun engem Patient virläit, dann ass et de Gesondheetsprestatairen iwwerlooss, ob si zu engem Gespräch mat eis an duerno eventuell och mam Patient bereet sinn. Och de Patient huet natierlech d'Recht, en direkt Gespräch ze refuséieren. Wann en Zesummekomme vun de Parteien net méiglech ass, probéiere mir op d'mannst als Intermediaire en indirekten Dialog ze erméiglen.

Op Initiativ vu GERO ass den 12. Juli e Virtrag iwver d'Roll vum Mediateur fir Gesondheetsfroen op Lëtzebuergesch a Franséisch virgesinn.

Weider Detailer op der Säit 43

A l'initiative de GERO, une présentation sur le rôle du médiateur de santé sera donnée en luxembourgeois et en français.

Veuillez consulter la page 43

Am Idealfall bréngt mir d'Parteien un een Dësch, fir datt e gemeinsamt Verständnes hiergestallt an zesummen no Léisunge gesicht ka ginn. Wichteg ass och, datt mir all Partei e Virgespréich proposéieren, bei deem si hir Duerstellung kënne ginn. D'Confidentialitéit ass zu all Zäitpunkt vun der Mediatioun absolut garantéiert. Et ass eis wichteg, datt d'Leit hire Point-de-Vue offen an éierlech ausdrécke kënnen. Souguer wann de Fall juristesch Suiten hätt, kann de Mediateur net als Zeien op d'Geriicht zitéiert ginn.

Jee no Fall, Disponibilitéit a Mobilitéit kann d'Mediation an eise Büroen, awer och op der Plaz vun der Prestatioun, sief et Praxis, Spidol oder Altersheem, oflafen. D'Mediation ass eng Chance. Déi zwou Parteie kommen an engem offenen Dialog zu Wuert a kréien Unerkennung gewisen. Et geet och ganz vill ém d'Nolauschteren an ém e géigesäitegt Verständnes. Et dierf een awer net vergiessen, datt dës Situatioun fir bëid Parteien net einfach ass. Et gëllt sech ze iwwerwannen, sech ze erklären, et fillt ee sech a Fro gestallt. Wichteg ass, datt ee bereet ass, dës Chance zesummen ze ergräifen.

Eis Roll ass et, dës Bereetschaft, fir offe mateneen ze schwätzen, ze stäerken an zu enger gudder Léisung hinzeléieren, ouni datt mir dobäi deem engen oder deem anere Recht oder Onrecht ginn.

Op Ärem Internet-Site fënnt een och en Depliant iwver Behandlungen am Ausland. Informéiert oder intervenéiert Dir och bei Traitementer an aneren EU-Länner?

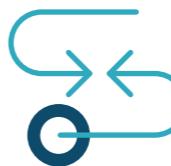
Jo, dëst ass och eng vun eisen Aufgaben, souwuel fir Awunner vu Lëtzebuerg, déi sech iwver Traitementer an engem anere Land berode loosse wëllen, wéi och fir Leit aus dem Ausland, déi fir eng Behandlung op Lëtzebuerg komme wëllen. An enger EU-Direktiv iwver soins transfrontaliers ass virgesinn, datt all Memberstaat eng oder méi Kontaktstelle fir Patiente muss hunn. Dës Missioun erfëlle mir zesumme mat der CNS, déi iwver d'Konditiounen vun de Remboursementer informéiert, wärend mir de rechtliche Volet iwwerhuelen, Kontakter weiderleeden an och bei eventuelle Problemer vermëttelen.

Mir soen lech villmoos Merci fir dëst Gespräch a wünschen lech vill Succès bei Ärer wichteger Aufgab.

Nicole Duhr

La médiation

Une chance pour tous



Le « Service national d'information et de médiation dans le domaine de la santé » existe depuis 2015. Quelles sont ses missions ?

Nous informons les patients sur leurs droits et devoirs sous forme de conseils personnalisés mais aussi plus largement sur notre site internet ou lors de conférences publiques. En tant que médiateurs, nous intervenons dans des litiges à la suite de traitements de santé. La médiation, qui est gratuite et confidentielle, favorise un échange entre les parties concernées, dans le but de résoudre un conflit et de rétablir la collaboration.

Les patients nous contactent lorsqu'ils ne sont pas satisfaits de la prestation d'un médecin ou d'une institution. Certaines doléances se règlent déjà par un simple échange téléphonique. Le fait que la personne concernée puisse parler à quelqu'un et ait le sentiment d'être prise au sérieux peut déjà lui être utile. Les demandes qui ne relèvent pas de notre compétence sont transmises aux services appropriés, p.ex. à la CNS pour les remboursements ou décisions du médecin de contrôle.



Service national d'information et de médiation dans le domaine de la santé

Tel. 24 77 55 15, info@mediateursante.lu
73, rue Adolphe Fischer, 1520 Luxembourg

Weider Informatiounen a Broschüren /
Informations et documentation sur:
www.mediateursante.lu

Les cas qui nécessitent un suivi plus détaillé et éventuellement une médiation – environ 120 cas l'année dernière – sont constitués en dossier. Nous sommes principalement sollicités par des patients, mais il arrive aussi qu'un médecin nous contacte à cause d'un conflit avec un patient.

Nous procédons d'abord à un entretien détaillé avec le requérant, de préférence en face à face, afin de connaître l'évolution des faits et d'écouter ce que la personne attend comme solution. Souvent, ces personnes sont en déséquilibre et voient des obstacles partout. L'important est de prendre le temps ensemble de définir les priorités, d'aborder de petites étapes et de sortir de sa vision négative.

Votre slogan est « deux points de vue ». Vous écoutez donc tous les acteurs. Est-ce que vous les réunissez aussi autour d'une table ?

En tant que médiateur, nous ne prenons pas parti. Nous écoutons les deux camps et nous essayons ensuite de concilier avec les deux. Il faut souligner que la médiation se déroule sur une base volontaire, tant pour le prestataire de santé que pour le patient. Si une rencontre des parties n'est pas possible, nous essayons au moins d'agir en tant qu'intermédiaire et d'instaurer un dialogue indirect. Dans l'idéal, nous réunissons les parties autour d'une table pour chercher ensemble des solutions. Il est également important que toutes les parties puissent présenter leur point de vue lors d'un entretien préliminaire séparé.

La médiation constitue une véritable opportunité. Les deux parties peuvent s'exprimer, être écoutées et être valorisées dans le cadre d'un dialogue ouvert. Il ne faut pas oublier non plus que cette situation est délicate pour toutes les parties. Il faut s'expliquer, se justifier, on se sent mis en question. L'important est d'être prêt à saisir cette chance ensemble. Notre rôle est de renforcer cette volonté de dialoguer sans pour autant donner raison ou tort à l'un ou à l'autre.

Les traitements dans d'autres pays de l'UE relèvent-ils également de votre compétence ?

Oui, tant pour les résidents luxembourgeois qui souhaitent s'informer sur les traitements dans un autre pays que pour les patients venant de l'étranger et souhaitant se faire soigner au Luxembourg.

ENG FOTO – ENG GESCHICHT

Kiermes bei der Bomi

De Summer ass do, d'Schouljoer geet op en Enn, a wéi all Joer am Juli, hu mir eis op d'Kiermes bei der Bomi zu Mechela gefreet. Si war e gudden a waarmhäerzege Mënsch, eis Bomi, eng éischter kleng Fra mat laangen Hoer, déi, zu engem flotten Tuppi gebonn, hiert léift Gesicht sou gutt zum Ausdruck bruecht hunn. Ech erénnere mech un hir donkel geblummelech, mat Spëtzt versate Sonndeskleeder, wouran ech si esou schéi fonnt hunn.



Op d'Kiermes bei der Bomi hu mir Kanner eis émmer gefreet

Fotos: © Archiv R. Lucas

LU

Émmer war si amgaang ze schaffen an ze wudderent, eng staark Persoun, awer och resolut. Wann d'Bomi eppes sot, da war dat sou a jiddereen hat Respekt virdrun. D'ganz Famill koum zesummen an deem ale Bauerhaus, mat décke Mauerent, de klenge Fënschteren an deem hélzene Buedem, deen sou schéi bei all Tratt gekraacht huet. Mir waren zu vill an d'Bomi hat ausgezeechent gekacht. No enger gudder Britzopp gouf et Paschtétiche mat richteg vill Gefälls, dono en häerzhafte Schwéngsbrot mat Speckgromperen, zum Schluss e Stéck Schmulltaart.

D'Stuffefënster war mat Holz énnerdeelt a vun der déiwer Mauer émginn, sou datt net vill Liicht eragefall ass. Mir souzen un engem laangen Dësch, deen énnert enger holze Plack en décke Bauch hat, wou nach Miel dra louch vum Broutbaken.

Nom lesse si mir Kanner op d'Scheier spille gaang. Do gouf et etteleches aus vergaangener Zäit z'entdecken: al Plackespiller, mat breedem, triichterférmege Lautsprecher, eng grouss Wo fir Weess ofzeweien, vill Schaffgeschier, all Zort Stécker vun ale Maschinnen, graff Rieder vun hélzene Ween, mat deenen d'Hee erageholl gouf, Päerdsgeschier, Gasmasken aus dem Krich. Mir hate fräi Hand, fir all déi Schätz z'entdecken, an alles moschteren ze goen, Verstopfches ze spinnen an eis d'Zäit ze verdreiwen. Eis Eltere woussten eis gutt beschäftegt a si konnte roueg potere bei der Kiermesdrépp oder dem selwer gemaachtene Likör.

Nom lesse si mir alt mol mam Texi, der Bomi hirem Hond, op d'Buerschter Schlass spadséiert. An der Buergruin gouf et vill z'entdecken, z. B. den déiwe Buer mat deem wackelegen dënne Gitter driwwer. Mir louchen um Buedem virun deem onheemleche Lach, hu Steng dragehät a gelauschtert, wéi et énnen am Waasser geplätscht huet. Mir sinn iwwer déi déck Schlassmaure gelaf an hu gekuckt, wien dee Séierste war. An der Folterkammer war zwar net vill méi ze gesinn, ma jidderee vun eis wosst eppes ze zielen iwwer déi schrecklech Saachen, déi se am Mëttelalter do de Leit ugedo hunn. Mir konnten eis virstellen, wéi d'Ritter an hirer Rüstung Wuecht gehal a bei Gefor mat de Kanounen aus de Schéisschachte geschoss hunn. Spannung pur a riseg Freed, e richtegt Abenteuer, wat mir als Kanner do um Buerschter Schlass erlief hunn.

Gutt midd si mir dono heemkomm. Da gouf et nach Kiermesham, déi an der Haascht an der Kiche gereechert gi war. Owes wousst d'Bomi eis Geschichten ze verzielen aus der aler Zäit. Dann huet si vum Kiermesbal erzielt, op deem si als jonkt Meedche mat sou engem léiwe Jong gedanzt hat, a wéi

hire Papp e passerende Mann fir si fonnt hat. Dat war de Päitter, mat deem si sech spéider bestuet huet. Hien ass leider scho fréi gestuerwen an ech ka mech némme vag un hien erénnerner.

Oder si huet vun traurege Saachen aus dem Krich geschwat, wou si sech hu missen am Bësch verstoppen, well mäi Papp a seng dräi Bridder desertéiert Zwangsrekrutéierter waren. Am Bësch hu se du gehaust, sech e Lach gegruewen als Schutz viru Reen a Keelt, deels vu gudde Leit z'iesse bruecht kritt, an och alt heemlech nuets heemgeschlach sinn, lessbares sichen. Wéi si riskéiert hunn, vun net vertrauvolle Leit verroden ze ginn, war et net méi sécher am Bësch.

Mäi Papp ass dunn op der Buerschtermille vun der Famill Kremer, déi een Hotel do haten, verstoppt ginn. An der aler Mille gouf eng Art „Bunker“ ausgegruewen, mat enger méi dënner Mauer zum Waassergruef zou, déi am Noutfall hätt kënnen duerchtruede ginn, falls se hätte misse fortlaufen. Nuets gouf d'Falldier vum Agank zougemaach, mat Säck getarnt, an d'Jongen hu kee Mucks dierfen dinn, zumools et virkomm ass, datt de Gauleiter Simon an aner héich Offizéier an d'Wirtschaft vum Hotel koumen.

Meng Bomi huet gezielt vun hirer déiwer Dankbarkeet vis-a-vis vum Här Jos Kremer, deen deemools sengt Liewen an dat vu senger Famill op d'Spill gesat huet, fir siwe Borschte virun den Nazien ze retten. 2017 ass eng Gedenktafel op däer Platz ubruecht ginn, fir un d'Jongen ze erénnernen, déi do louchen, an un déi couragéiert Famill Kremer an hir formidabel Solidaritéit a grouss Mënschlechkeet.

Mir Kanner souze ronderém d'Bomi an der heemlecher Stuff, wou am Eck de Kacheluewe stung, dernieft déi grouss Tak un der Mauer, beim holzene Mauerschaf. Mat openen Aen an Oueren hu mir nogelauschtert, an trotzdem et schwéier Erliefnesser waren, konnt d'Bomi eis duerch hir roueg an häerzlech Aart vermittelen, haut ass dat alles eriwwer, awer et däerf nimools vergiess ginn. Stonnelaang hätt ech hirer duusser Stëmm kënnen nolauschteren a mir déi sou staark beréirend Geschichten unhéieren.

D'Welt war an der Rei dës Sonndeger zu Mechela, mir ware frau, hunn äis agebonn a gebuerge gefüllt. Et sinn aussergewéinlech waarm an déif Erénnungen u meng léif Bomi, déi mech e Liewe laang begleeden.

Rita Lucas



D'Erénnungen un meng léif Bomi begleede mech e Liewe laang

LU

Maacht och Dir mat!

Et ginn Objeten, déi eis e Liewe laang begleeden, well si vu groussem emotionale Wäert sinn an eis un Episoden aus eiser Vergaangenheet erénnernen. Maacht och Dir mat bei eiser Serie „Eng Saach – eng Geschicht“ a schéckt eis Ären Text, sief et op Lëtzebuergesch, Däitsch oder Franséisch.

Och perséinlech Erénnungen zu enger aler Foto oder enger spezieller Platz kënnen d'Basis vun Ärer Geschicht sinn.

FR

À vos plumes !

Il y a des objets qui, à cause de leur valeur sentimentale, nous accompagnent tout au long de notre vie et nous rappellent des épisodes de notre passé. C'est sur cette idée que nous avons lancé la série « Un objet – une histoire » pour laquelle nous vous encourageons à participer, que ce soit en français, luxembourgeois ou allemand.

Des souvenirs personnels liés à une vieille photo ou un lieu peuvent également constituer la base de votre histoire.

• 36 04 78-40 / info@gero.lu

GERO – Kompetenzzenter fir den Alter

ENG SAACH – ENG GESCHICHT

B.P. 32 – L-5801 Hesperange

UNE PHOTO – UNE HISTOIRE

A la kermesse chez grand-mère



Les cousines et les cousins adoraient rendre visite à grand-mère

C'est avec tendresse que je me souviens de ma grand-mère, une petite femme chaleureuse au visage doux et aux cheveux en chignon, et des belles robes bordées de dentelle qu'elle portait le dimanche. Elle était toujours occupée par ses nombreuses tâches quotidiennes et ce qu'elle disait était respecté par nous tous.

Pour la kermesse en juillet, toute la famille se réunissait dans la vieille fermette de grand-mère à Michelau, avec des fenêtres à petit-bois, des murs épais et un plancher en bois qui craquait. Grand-mère préparait toujours un excellent menu : un bon bouillon, suivi d'une bouchée à la reine avec beaucoup de farce, puis un copieux rôti de porc avec des pommes de terre au lard et, pour finir, une tarte à la semoule.

Après le repas, nous, les enfants, jouions à cache-cache dans la grange où il y avait de nombreux trésors d'autrefois à découvrir : de vieux grammophones, une balance pour peser le blé, des harnais de cheval, des roues de chariot en bois pour transporter le foin, des masques à gaz qui dataient encore de la guerre. Pendant que nous jouions, les adultes discutaient autour d'une eau de vie ou d'une liqueur faite maison.

Ou nous rendions au château de Bourscheid, avec Texi, le chien de grand-mère. Dans les ruines du château, nous jetions des pierres dans les profondeurs du puits et, dans la chambre de torture, nous racontions des histoires effrayantes sur des horreurs médiévales. Quel sentiment d'aventure !

Rita Lucas

Wöllkomm bei lech!



Eingebettet in eine ruhige und grüne Oase, unmittelbar am Naturschutzgebiet von Krauthem, liegt das Pflegeheim „Les Jardins d'Alysea“ nur 15 Minuten von Luxemburg-Stadt entfernt.



30 Jahren auf Altersruhesitze, Pflegeheime und hochwertige Seniorenresidenzen spezialisiert ist, positioniert sich „Les Jardins d'Alysea“ in diesem Bereich als Vorzeigeprojekt in Luxemburg.

VIEL MEHR ALS NUR EIN PFLEGEHEIM

„Les Jardins d'Alysea“ bietet in zwei modernen Gebäuden ein hohes Maß an Komfort sowie erstklassiger Pflege und Sicherheit für Dauer- oder Genesungsaufenthalte - dies alles unter Berücksichtigung der Intimsphäre und der privaten Vorlieben der Bewohner!

SICH „WIE ZUHAUSE“ FÜHLEN...

„Les Jardins d'Alysea“ verfügt über geräumige und behagliche Privatbereiche, gemütliche Gemeinschaftsräume, einen Pflanzengarten, eine einladende Terrasse und einen Well-

nessbereich. Für das leibliche Wohl stehen Restaurants und eine Cafeteria zur Verfügung, wobei das Angebot natürlich an die Ernährungspläne der Bewohner angepasst wird.

UMFASSENDE UND INDIVIDUELLE PFLEGE

Die Wohn- und Pflegestruktur eignet sich sowohl für gering pflegebedürftige Personen als auch für Menschen mit körperlichen Beschwerden, Personen mit Gedächtnisstörungen sowie für Alzheimer-Patienten oder Patienten mit ähnlichen Pathologien.

Ein hochspezialisiertes Team von Fachkräften aus dem Medizin- und Pflegebereich sorgt für umfassende Hilfe, Pflege und Unterstützung im Alltag, sowie für eine auf jeden Bewohner angepasste Versorgung. Unterstützend gewährleisten Ärzte eine regelmäßige und individuelle medizinische Betreuung.



48, rue de Hellange
L-3327 Crauthem
Tel.: 27 12 93-1
welcome@alysea.lu
www.alysea.lu



KOLLEKTIVE RESILIENZ

Was uns zusammen – wachsen lässt

Nicht nur in Fachkreisen erfreut sich das Thema Resilienz derzeit großer Aufmerksamkeit. Sein inflationärer Gebrauch in den Medien hat Resilienz regelrecht zum Modebegriff avancieren lassen. Verwunderlich ist das kaum. Denn besonders die unvorhersehbaren und bis zu einem gewissen Grad unvermeidbaren kollektiven Krisenerfahrungen, wie wir sie im Zuge der Corona-Pandemie erlebt haben, lassen Fragen nach dem Umgang mit dieser „neuen Wirklichkeit“ laut werden.

DE

Resilienz ist dabei jedoch weder als ein „Container-Begriff“ in den man alles hineinpacken darf, zu verstehen, noch eine magische Formel, die man einfach aus dem Hut zieht, wie der Zauberer das weiße Kaninchen. Deshalb zunächst ein paar Worte über den Begriff und seine Herkunft. Der Begriff Resilienz leitet sich vom lateinischen Verb *resilire* ab, was mit „zurückspringen“ oder „abprallen“ übersetzt werden kann. Die Verwendung des Begriffs in der Materialforschung entspricht eng dieser Wortbedeutung und bezeichnet die Eigenschaft eines Materials, nach einer Deformation wieder rasch die ursprüngliche Form einzunehmen. In der Psychologie wird die Resilienz des *Individuums* in Bezug auf schwerwiegende Belastungen und einschränkende Erlebnisse betrachtet, gewissermaßen als eine Art „Immunsystem unserer Psyche“. Hier geht es nicht primär um die Rückkehr

zum „Status quo“, weil dieser z. B. aufgrund einer chronischen Krankheit, einer Behinderung, einer einschneidenden sozialen Veränderung nicht mehr erreichbar ist. Im Vordergrund steht vielmehr die Anpassungsfähigkeit an neue unabänderliche Verhältnisse unter Bewahrung einer hohen Lebensqualität.

Doch was macht uns Menschen eigentlich resilient? Und warum gelingt es manchen mit tiefen Furchen und Narben gut weiterzuleben, während andere schon am „Kratzer“ verzweifeln?

Die grundlegende Fähigkeit mit Stress und Belastungen umgehen zu können, wird uns gewissermaßen in die Wiege gelegt. Damit ist aber nur der „genetische Samen“ gesät. Weiter spielen über die gesamte Lebensspanne z. B. emotionale Bindung, Lernerfahrungen, soziale Einbindung und Verankerung in sinnstiftende Wertesysteme sowie tragfähige gesellschaftliche und wirtschaftliche Rahmenbedingungen eine wichtige Rolle (Kunzler, Gilan, Kalisch, Tüscher & Lieb 2018). Wichtig: Resilienz ist nicht in Stein gemeißelt, sondern ein (Entwicklung-)Prozess. Selbst wenn in der Kindheit oder in früheren Lebensabschnitten vieles schiefgelaufen ist, ist es nie zu spät, seine psychischen Widerstandskräfte zu stärken. Wie das gelingen kann, wird anhand von sieben Faktoren beschrieben, die zugleich Dreh- und Angelpunkte für die Resilienzförderung darstellen (Rampe, 2004). Diese umfassen: Akzeptanz (d. h. die Bereitschaft anzunehmen, was ist), Lösungsorientierung (d. h. ein klares Ziel vor Augen haben die Perspektive wechseln, den eigenen Standpunkt hinterfragen, Strategie ändern), gesunder Optimismus (d. h. sich bewusst gegen die Opferrolle entscheiden), Netzwerkorientierung (d. h. soziale Beziehungen

Literaturhinweise

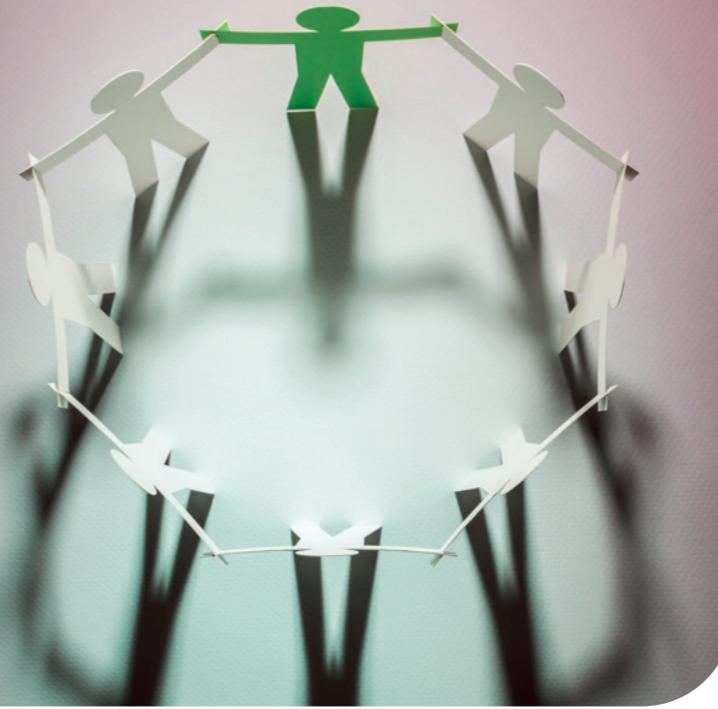
Kunzler, A., Gilan, D., Kalisch, R., Tüscher, O., & Lieb, K. (2018).

Aktuelle Konzepte der Resilienzforschung. *Nervenarzt*(89), 747-753.

Rampe, M. (2004). Der R-Faktor. Das Geheimnis innerer Stärke.

Frankfurt am Main: Eichborn.

Foto: © silentgunman - AdobeStock.com



Umgang mit Krisen kann nur gemeinsam gelingen – in Form eines progressiven Wir, das Solidarität, Vertrauen und Vielfalt stärkt. Oberstes Gebot einer krisenresilienten Gesellschaft ist es, das gegenseitige Verständnis zu stärken und „Brücken zu bauen“. Der Fokus auf „Diversität“ ist dabei ebenso bedeutsam, wie die Bereitschaft, Schwachstellen der „gewünschten Normalität“ aufzudecken und so Veränderungsprozesse anzustoßen, die die gemeinschaftliche Resilienz stärken.

Dr. Martine Hoffmann

FR

Promouvoir une « culture de nous »



Le terme résilience est dérivé du latin *resilire*, qui peut être traduit par rebondir. L'utilisation du terme dans la recherche sur les matériaux correspond étroitement à ce sens du mot et désigne la propriété d'un matériau à reprendre rapidement sa forme initiale après avoir été déformé.

En psychologie, la résilience de l'individu est considérée par rapport à des tensions sévères et des expériences contraintantes, en quelque sorte comme une immunité de notre psyché. L'accent est mis sur la capacité d'adaptation d'une personne à de nouvelles conditions immuables, tout en préservant une qualité de vie élevée. La capacité de base à gérer le stress et la pression est en quelque sorte inscrite dans nos gènes. Pourtant les liens émotionnels, les expériences d'apprentissage, l'intégration sociale et l'ancre dans des systèmes de valeurs ainsi que des conditions sociales et économiques jouent également un rôle important. Une société résiliente exige et promeut une « culture du nous ». La gestion collective des crises ne peut se faire qu'en ensemble – sous la forme d'un « nous » progressif qui renforce la solidarité, la confiance et la diversité.

SONNENLICHT

In Maßen ist genug

Kaum etwas tut so gut, als nach den langen, grauen Wintermonaten endlich wieder die Sonne auf der Haut zu spüren. Sonnenlicht belebt Körper und Seele, hebt die Stimmung und kurbelt wichtige Prozesse wie die Bildung von Vitamin D an. Im Überfluss hat sie allerdings ihre Schattenseiten.

Foto: © Privat



Dr. Nathalie Krecké

Stundenlanges, intensives in der Sonne „braten“ ist so auch gar nicht nötig, um in den Genuss ihrer positiven Wirkung zu kommen. Zwar deckt der Körper fast 90 Prozent seines Vitamin D-Bedarfs durch Eigenproduktion in der Haut ab, hierzu reichen jedoch schon circa 15 Minuten Strahlung pro Tag auf Gesicht und Arme aus. „Neben der Vitamin D-Produktion, die u. a. wichtig für den Knochenaufbau ist und damit Osteoporose vorbeugt, reguliert die Sonne gleichzeitig unseren natürlichen Tages- und Nacht-Rhythmus. Außerdem setzt sie auf der Haut Beta-Endorphine frei, die sich positiv auf die Psyche auswirken. Wir brauchen Sonnenlicht für unser allgemeines Wohlbefinden“, erklärt die Dermatologin Dr. Nathalie Krecké.

Zudem habe sich gezeigt, dass Vitamin D vorbeugend im Hinblick auf verschiedene Krebsarten, darunter Darm-, Prostata- oder Brustkrebs, sowie Autoimmun-Erkrankungen wie z. B. Diabetes Typ 1, multiple Sklerose oder rheumatoide Arthritis wirken kann. Künstliche UV-Strahlen können zudem – in kontrollierter Dosis und unter ärztlicher Aufsicht – zur medizinischen Behandlung bei Neurodermitis oder Schuppenflechte (Psoriasis) eingesetzt werden.

So gesundheitsfördernd Sonnenstrahlen in gewissem Ausmaß sind, so gefährlich können sie gleichzeitig sein. Besonders Menschen mit hellerem Hauttyp sollten sich nicht ungeschützt der Sonne aussetzen.

Digi-Tipp:

Schnell informiert, ist man auch dank der Applikation **Dminder**, die man auf sein Smartphone herunterladen kann. Hier erfährt man je nach dem Ort, an dem man sich gerade befindet, den tagesaktuellen UV-Index.

Eine Tabelle zeigt hier je nach Hauttyp auch das individuelle Sonnenbrand-Risiko an und weist auf die jeweils nötige Dauer der ungeschützten Sonnenbestrahlung zur Deckung des Vitamin D-Bedarfs hin. Benutzer*innen erfahren auch, ab wann sie unbedingt zu Sonnenschutzmitteln greifen sollen, um Hautschäden zu vermeiden.

Foto: © jjd-photodesign - AdobeStock.com



Holick-Formel: Wieviel Sonne brauche ich?

Der US-amerikanische Arzt und Biochemiker Michael F. Holick ist Experte im Bereich der Vitamin-D-Forschung. Mit der von ihm entwickelten sog. Holick-Formel lässt sich berechnen, wieviel ungeschützte Sonnenexposition individuell nötig ist, um einen angemessenen Vitamin-D-Spiegel aufrechtzuerhalten.

Schätzen Sie ab, wie lange es dauern würde, bis Sie einen leichten Sonnenbrand bekommen würden bzw. sich Ihre Haut leicht röten würde. Setzen Sie zwei- bis dreimal pro Woche Gesicht, Hände und Arme (oder Arme und Beine) 20 bis 25% dieser kalkulierten Zeit der Sonne aus. Dauert es z. B. 30 Minuten bis es zur leichten Hautrötung kommt, verbringen Sie zwei- bis dreimal pro Woche 6 bis 8 Minuten in der Sonne, bevor Sie eine Sonnencreme auftragen. Auf diese Weise erhält Ihr Körper ausreichend Vitamin D.

Zitiert nach: Michael F. Holick, Mark Jenkins „Schützendes Sonnenlicht – Die heilsamen Kräfte der Sonne“, Stuttgart, Karl F. Haug Verlag in MVS Medizinverlage 2005

um unsere Haut zu schützen, könnte also gleichzeitig als ein Warnsignal verstanden werden. Die Auswirkungen hängen jedoch immer auch vom individuellen Hauttyp und dem Maß der Sonnenbestrahlung ab. Als Faustregel gilt, dass man auf keinen Fall einen Sonnenbrand bekommen sollte. Gegen eine leicht gebräunte Haut, wenn man sich z. B. im Urlaub gut geschützt viel draußen aufgehalten hat, ist dagegen kaum etwas einzuwenden.

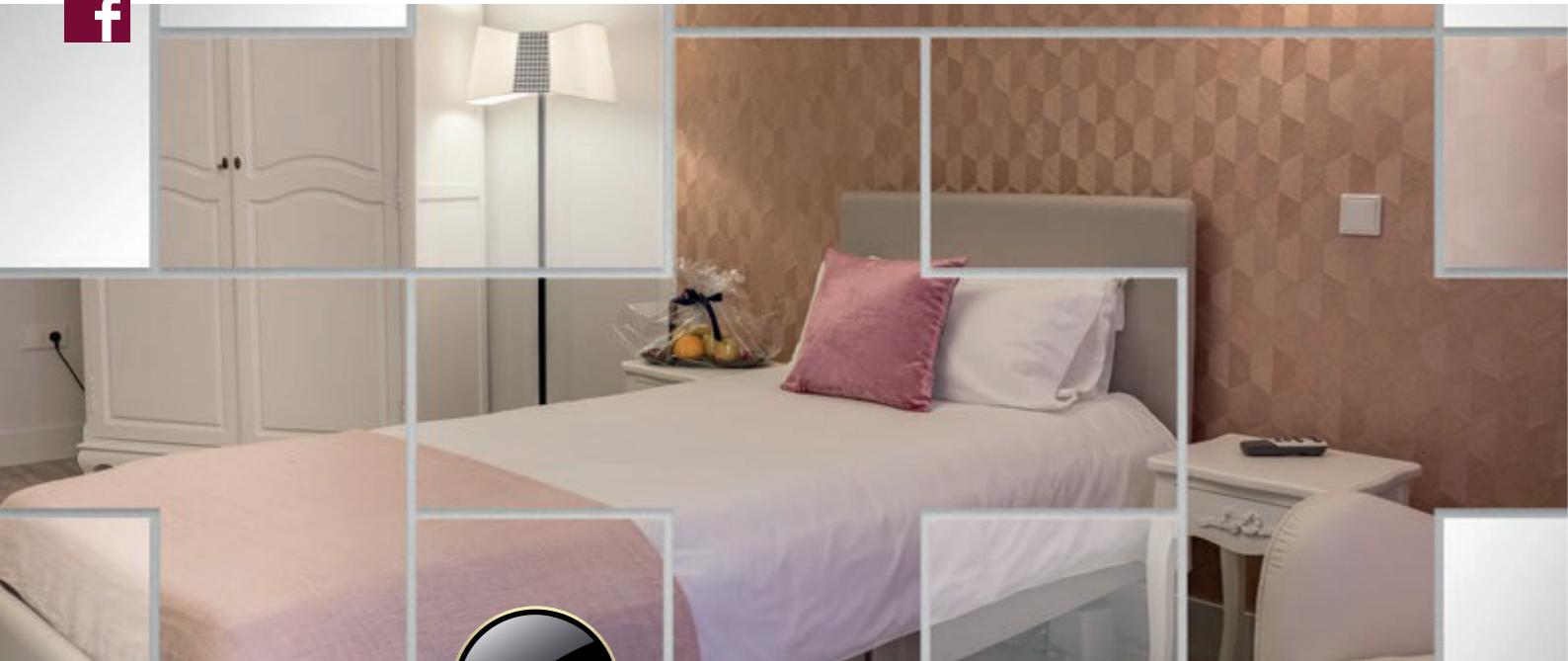
Ratsam ist es allerdings immer, sich **nicht der prallen Sonne** auszusetzen, d. h. sich zwischen 11 und 15 Uhr eher drinnen oder im Schatten aufzuhalten. Bei Sonnencremes gilt ein **Lichtschutzfaktor von mindestens 30**, zudem sollte sie alle zwei bis drei Stunden neu aufgetragen werden. Auch wasserfeste Produkte sollten nach dem Kontakt mit Wasser sofort erneuert werden. Ob man sich mit Spray, Creme oder Lotion schützt, ist in puncto Wirksamkeit kaum relevant und hängt von der persönlichen Vorliebe ab. Generell sollte man darauf achten, dass die verwendeten Mittel möglichst **wenig bis gar kein Parfum** enthalten.

Der Kopf sollte durch eine entsprechende Bedeckung geschützt werden (besonders bei Glatzen oder schüchternerem Haar besteht **höchste Sonnenbrandgefahr für die sensible Kopfhaut!**), beim Schnorcheln ist das Tragen von **speziellen UV-Shirts** angezeigt. Je nach Material bieten übrigens auch Sonnenschirme nicht immer ausreichend Schutz. Vorsicht ist bei **bestimmten Medikamenten** geboten, die die Haut empfindlicher machen können. Entsprechende Hinweise finden sich auf den Beipackzetteln oder können mit dem behandelnden Arzt besprochen werden.

Und wie schützt sich die Expertin selbst? „Da ich ein eher empfindlicher Hauttyp bin, liege ich nie in der prallen Sonne und benutze prinzipiell Lichtschutzfaktor 50+. Außerdemachte ich darauf, dass alle Körperteile, die im Kontakt mit der Sonne sind, immer gut eingecremt sind. Sonnencreme ist im übrigen auch die beste Anti-Ageing Prävention für die Haut“, so der Tipp von Dr. Krecké. Auf diese Weise lässt sich die Sonne nicht nur schonend genießen, man profitiert auch von ihrer positiven Wirkung.

Vibeke Walter

2 jours, 1 semaine, 1 mois ? Profitez de nos lits de vacances !



SENIOR HOTEL

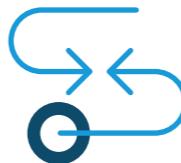
Die Service-Residenz in Echternach



9, rue de l'Hôpital
L-6448 Echternach
Tél. : 72 64 50
www.seniorhotel.lu

LES RAYONS DU SOLEIL

À apprécier avec modération



cas, un risque accru de cancer de la peau ne sont que quelques-unes des conséquences néfastes. Outre le cancer noir de la peau, également connu sous le nom de mélanome malin, qui est plutôt rare mais particulièrement redouté en raison de son agressivité, il existe ce que l'on appelle le cancer blanc de la peau. Celui-ci est nettement plus fréquent, surtout à un âge avancé : « Dans notre cabinet médical, nous y sommes confrontés tous les jours. Cette forme de cancer est exclusivement due à une exposition intensive au soleil tout au long de la vie. Il touche souvent des personnes entre 60 et 70 ans, un âge où notre peau ne dispose souvent plus de mécanismes de réparation suffisants », explique le Dr Krecké. La nouvelle rassurante est que cette forme de cancer ne se propage généralement pas de manière agressive à d'autres organes sous forme de métastases, mais qu'elle est localisée sur la peau et peut être facilement traitée, par exemple avec une crème spéciale ou une intervention chirurgicale mineure.

Certes, le corps couvre près de 90 % de ses besoins en vitamine D par sa propre production dans la peau, mais il suffit pour cela d'environ 15 minutes de rayonnement par jour sur le visage et les bras. « Outre la production de vitamine D, qui est entre autres importante pour la formation des os et la prévention de l'ostéoporose, le soleil régule également notre rythme naturel de jour et de nuit. Il libère également des bêta-endorphines sur la peau, qui ont un effet positif sur notre équilibre psychique. Nous avons besoin de la lumière du soleil pour notre bien-être général », explique le Dr Nathalie Krecké, dermatologue.

De plus, la vitamine D peut avoir un effet préventif sur différents types de cancer, dont le cancer du côlon, de la prostate ou du sein, ainsi que sur les maladies auto-immunes comme le diabète de type 1, la sclérose en plaques ou la polyarthrite rhumatoïde. Les rayons UV artificiels – administrés sous contrôle médical – peuvent en outre être utilisés pour le traitement médical de la dermatite atopique ou du psoriasis.

Si les rayons du soleil sont bénéfiques pour la santé dans une certaine mesure, ils peuvent être tout aussi dangereux. En particulier, les personnes ayant un type de peau plutôt clair ne devraient pas s'exposer au soleil sans protection. Les coups de soleil, les troubles de la pigmentation, le vieillissement prématué ou accéléré de la peau et, dans le pire des

cas, le port de **t-shirts spéciaux anti-UV** est indiqué pour les sports nautiques. Selon le matériau, les parasols n'offrent d'ailleurs pas toujours une protection suffisante. La prudence est de mise avec **certaines médicaments** qui peuvent rendre la peau plus sensible. Dans ces cas, suivez le conseil de votre médecin ou les indications figurant sur les notices d'utilisation.

Diversität & Integration

Teilhabe ermöglichen

Wir leben in einer eher „demenzunfreundlichen“ Gesellschaft. Unfreundlich deshalb, weil unser Selbstverständnis und Streben größtenteils von der Vorstellung bestimmt wird, dass soziale Anerkennung durch Leistung und Konkurrenzfähigkeit verdient werden muss. Menschen, die jedoch in ihrer Leistungs- und Funktionsfähigkeit eingeschränkt sind, nehmen häufig kaum noch am gemeinschaftlichen Leben teil.

DE

Wie könnte eine demenzfreundliche Gesellschaft aussehen?

In einer demenzfreundlichen Gesellschaft sollte es sich für Menschen mit Demenz und deren Familien gut leben lassen. Das bedeutet, dass sie voll und gleichberechtigt an der Gesellschaft teilhaben können indem u. a. das Leben in dieser Gesellschaft, die Infrastruktur, Serviceleistungen und Angebote inklusiv und barrierefrei gestaltet sind. Dies allein wird jedoch nicht ausreichen, ein neues Miteinander, eine „Barrierefreiheit in den Köpfen“ zu schaffen. Dazu wäre nötig, einseitige Wahrnehmungen und Stigmatisierung des Themas Demenz und der Betroffenen aufzuheben und einen langfristigen Bewusstseinswandel anzustößen. So wie wir begonnen haben, Straßen und Häuser physisch barrierefrei zugänglich zu machen, gilt es nunmehr, für Menschen mit Demenz den Zugang zum sozialen Miteinander „barrierefrei“ zu gestalten.

Das heißt auch, die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz zu achten und ihre Potenziale und Ressourcen wertzuschätzen. Denn diese Menschen tragen, wie alle anderen auch, zur Vielfalt und zum Reichtum der Gesellschaft bei.

Die Betroffenen (und ihre Angehörigen) brauchen nicht nur gute medizinische und pflegerische Hilfe. Sie brauchen vor allem die Begegnung mit Menschen und Verständnis in ihrer Umwelt. Sie brauchen die Erfahrung in ihrer Nachbarschaft, in ihrer Gemeinde, auf ihrem Arbeitsplatz noch „dazugehören.“ Hierzu braucht es neue und andere Formen des sozialen Miteinanders und der gegenseitigen Unterstützung.

Konkret erreicht werden könnte dies z. B. durch:

- Sensibilisierung und Bewusstseinsbildung zu einem demenzfreundlicheren und respektvolleren Miteinander in der Öffentlichkeit, in Verwaltung und Behörden, in Unternehmen, usw.
- Förderung der Begegnung zwischen Menschen mit und ohne Demenz, z. B. in Kultur- und Sportvereinen, in Schulen, bei Veranstaltungen



Brücken bauen zwischen unterschiedlichen Lebenswelten

Solche Initiativen tragen dazu bei, Barrieren und Voreingenommenheiten im Umgang mit dem Thema Demenz abzubauen und die Situation der Betroffenen im Alltag zu verbessern.

Denn für Menschen mit Demenz ist das Wichtigste, soziale Kontakte aufrechtzuerhalten. Und vor allem weiter akzeptiert zu werden und „dabei bleiben“ zu dürfen, wenn es mal nicht so gut läuft.

Konkret könnte das bedeuten, weiterhin an seinem Arbeitsplatz (in einer angepassten Form) bleiben zu dürfen. Oder weiterhin in einem Kultur- oder Sportverein erwünscht zu sein, wenn das Verhalten sich verändert oder Gefühle überhandnehmen. Menschen – mit oder ohne Demenz – sind keine Roboter. Und gerade das macht die Vielfalt und Diversität des Zusammenlebens aus.

In Anlehnung an „Unterwegs zu demenzfreundlichen Kommunen“, <https://www.demenzfreundliche-kommunen.de/reflexionen/demenzfreundliche-kommune>.

Diversité & Intégration

Faciliter la participation

Nous vivons dans une société peu accueillante par rapport à la dépendance. Parce que nos perceptions et aspirations individuelles et collectives sont en grande partie déterminées par la conception que la reconnaissance sociale doit être gagnée par la performance et la compétitivité. Or, les personnes dont les capacités et les fonctionnalités sont limitées, ils ne participent souvent plus guère à la vie communautaire.

FR

Une société sensible aux personnes atteintes de dépendance

Dans une société sensible aux personnes atteintes de dépendance, celles-ci et leurs familles devraient pouvoir participer pleinement et au même titre que les autres à la société, notamment grâce à une infrastructure, des services et des offres inclusifs et accessibles. Mais cela ne suffira pas pour créer une vraie conscience sociétale. Pour cela, il serait nécessaire de mettre fin aux perceptions et à la stigmatisation des maladies démentielles et des personnes concernées et d'initier un changement de mentalité à long terme. De la même manière que nous avons commencé à rendre les rues et les maisons physiquement accessibles, il s'agit maintenant de rendre l'accès à la vie sociale « sans barrière » pour les personnes atteintes de dépendance.

Les personnes concernées (et leurs proches) n'ont pas seulement besoin d'une bonne aide médicale et de soins. Elles ont surtout besoin de rencontres et de compréhension. Elles ont besoin de « faire partie » dans leur commune, sur leur lieu de travail etc. Pour cela, il faut des nouvelles formes de coexistence sociale et de soutien mutuel.



Concrètement, cela pourrait être réalisé par :

- La sensibilisation et la prise de conscience d'un « vivre ensemble » plus respectueux des personnes atteintes de dépendance dans le public, les administrations, les entreprises, etc.
- La promotion des rencontres entre personnes atteintes de dépendance et personnes non atteintes, par exemple dans les associations culturelles et sportives, dans les écoles, lors de manifestations

Construire des ponts entre différents mondes

De telles initiatives contribuent à faire tomber les barrières et les préjugés et à améliorer la situation des personnes concernées au quotidien.

Pour elles le plus important est de maintenir des contacts sociaux, de continuer à être acceptées et de pouvoir « rester connectées », même lorsque les choses vont moins bien.

Concrètement, cela pourrait signifier de pouvoir continuer son travail professionnel (sous une forme adaptée), même si les performances et la concentration diminuent. Ou de continuer à être bienvenu dans une association culturelle ou sportive lorsque le comportement change ou que les émotions prennent le dessus. Cela devrait être acceptable si quelqu'un se met à pleurer dans une chorale ou si quelqu'un ne sait plus respecter les règles du jeu dans un club sportif. Les personnes – avec ou sans dépendance – ne sont pas des robots. Et c'est justement ce qui fait la richesse et la diversité de la vie en commun.

Christine Dahm-Mathonet,
Chargée de direction, Info-Zenter Demenz

Hassrede im Internet

Was tun?

Meinungsfreiheit ist ein hohes Gut, das im Laufe der Geschichte immer wieder erkämpft werden musste. Wie alle unsere Freiheiten reicht auch die Meinungsfreiheit nur soweit, bis sie die Freiheit einer anderen Person verletzt.

DE

Als Hate Speech oder Hassrede bezeichnet man jede Form des Ausdrucks, die zu rassistischem, fremdenfeindlichem, homophobem, religiösem, kulturellem, sexistischem oder anderswie diskriminierendem Hass aufruft. Zusammengefasst wird dies auch als „gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit“ oder „Volksverhetzung“ bezeichnet.

Hassrede kann im virtuellen genauso wie im reellen Raum stattfinden. Die digitale Welt ist kein rechtsfreier Raum und die Gefühle einer Person sind nicht virtuell – auch wenn sich eine Debatte „nur“ im Netz abgespielt hat!



Mehr Informationen

finden Sie auf der Webseite BEE SECURE:
www.bee-secure.lu

Wie gehe ich mit Hate Speech um?

Bei Hassbotschaften im Internet ist es ratsam nachzudenken, bevor man handelt. Die Hassnachricht mit einer weiteren Hassnachricht zu beantworten, mag wie eine gute Idee scheinen, ist aber in Wirklichkeit fast nie zielführend.

Es gibt wirksame und verantwortungsvolle Art und Weisen zu reagieren, um gegen Hate Speech zu kämpfen, egal ob als Opfer oder „nur“ als Zeuge:

→ **Ignorieren:** Dies kann in einigen Fällen eine gute Reaktion sein, damit die Täter nicht die Genugtuung erhalten, dass ihre Botschaft bei jemandem angekommen ist.

→ **Nicht persönlich nehmen:** Die Beleidigungen haben nichts mit Ihrer Person zu tun, sondern sind reine Projektion.

→ **Blockieren:** Es ist Ihr gutes Recht den Autor (Täter) zu blockieren!

→ **Gegenreden:** Gegenreden ist der Versuch aktiv gegen Hate Speech vorzugehen! So zeigt man Mitlesenden, dass Hate Speech nicht toleriert wird, „Tätern“, dass ihr Hass nicht unwidersprochen bleibt und Betroffenen, dass sie nicht alleine sind. Wichtig ist jedoch, dass man bei der Gegenrede den Selbstschutz nicht vergisst und stets auf die eigene Sicherheit achtet.

→ **Bleiben Sie nicht alleine:** Sprechen Sie mit einer vertrauten Person über Ihre Sorgen, Gefühle und Ängste. Suchen Sie Unterstützung bei Gruppen oder Netzwerken, die das Gleiche erlebt haben. Professionelle, anonyme und vertrauliche Hilfe gibt es bei der BEE SECURE Helpline.

→ **Melden:** Viele soziale Netzwerke verfügen über eigene Buttons, mit deren Hilfe man unerwünschte Inhalte melden kann. Hate Speech kann aber auch online anonym über die BEE SECURE Stopline gemeldet werden. Das Team der BEE SECURE Stopline überprüft jede Meldung und leitet illegale Inhalte an die Polizei weiter.

→ **Anzeigen:** Eine Anzeige bei der Polizei ist natürlich auch möglich. Hate Speech ist nach luxemburgischem Strafrecht strafbar. Denn was offline strafbar ist, ist auch online strafbar. Wichtig ist, dass Sie Beweise in Form von Screenshots sichern! Auch „private“ bzw. „geschlossene“ Gruppen auf den sozialen Medien (z. B. Facebook) können als Öffentlichkeit gelten, da Personengruppen dort erreicht werden.

Discours haineux sur Internet

Que faire ?

Comment puis-je gérer le Hate Speech ?

Face aux propos haineux trouvés sur Internet, il est conseillé de réfléchir avant d’agir. Répondre à un message haineux par un autre message haineux peut sembler une bonne idée mais ce n'est, en réalité, jamais productif.

Il existe différentes façons efficaces et responsables de réagir pour lutter contre le Hate Speech, que l'on en soit victime ou « simplement » témoin :

→ **Ignorer :** dans certains cas, ignorer est la meilleure réaction. Ainsi, les auteurs n'obtiennent pas la satisfaction de savoir que leur message a été entendu par quelqu'un.

→ **Ne pas prendre les choses personnellement :** les insultes ne sont pas dirigées contre vous personnellement, mais sont de pures projections.

→ **Bloquer :** vous avez le droit de bloquer l'auteur !

→ **Le contre-discours :** le contre-discours est la tentative de lutter activement contre le Hate Speech. De cette manière, vous montrez aux autres lecteurs que le Hate Speech n'est pas toléré ; aux auteurs que leur haine ne reste pas sans réponse et aux victimes qu'elles ne sont pas seules. Toutefois, il est important de ne pas oublier de se protéger soi-même et de veiller à sa propre sécurité.

→ **Ne restez pas seul(e) :** parlez de vos soucis, sentiments et peurs à une personne de confiance. Vous pouvez trouver une aide professionnelle, anonyme et confidentielle auprès de la BEE SECURE Helpline.

→ **Signaler et porter plainte :** la plupart des réseaux sociaux disposent de boutons qui permettent de signaler les contenus indésirables. Le Hate Speech peut être signalé en ligne et de manière anonyme sur la BEE SECURE Stopline. L'équipe de la Stopline vérifie chaque signalement et transfère les contenus illégaux à la police.

→ **Porter plainte :** Il est naturellement aussi possible de porter plainte à la police. Selon le droit pénal luxembourgeois, le Hate Speech est punissable. Ce qui est punissable hors-ligne l'est aussi en ligne. Dans ces cas, il est primordial de conserver les preuves sous forme de captures d'écran. Il est important de savoir que même sous statut « privé » ou « fermé », les groupes sur les réseaux sociaux (p.ex. Facebook) peuvent être considérés comme publics parce que des groupes de gens y sont atteints.



Pour en savoir plus

consultez le site de BEE SECURE :
www.bee-secure.lu

KULTUR-PARTNER

PARTENAIRES CULTURELS



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

www.cube521.lu
info@cube521.lu



24
Juni

HABIB KOITÉ & BAMADA
24. Juni / 20:00
Tarif Kaart60+: 22 €
(Normaltarif: 25 €)

Habib Koité ist einer der Stars der Weltmusik. Seit 1994 begeistert er seine Fans weltweit in über 1700 Konzerten. Jetzt kommt der Musiker aus Mali erstmals mit seiner Band „Bamada“ ins Cube 521 und stellt sein aktuelles Album „Kharifa“ vor. Der Klang seines Heimatlandes Mali mit dessen reichen und vielfältigen Musiktraditionen und Instrumenten durchdringen seine wunderbare Musik. Le吉他手来自马里的Habib Koité将传统的马里节奏与更多的民间音乐元素融合在一起。他在Cube 521首次演出，展示了他最新的专辑“Kharifa”。他的音乐充满了马里的传统乐器和丰富的旋律。



25
Juni

ECHO COLLECTIVE PLAYS JÓHANN JÓHANSSON

25. Juni / 21:00
Tarif Kaart60+: 22 €
(Normaltarif: 25 €)

Erleben Sie eine intensive Klangerfahrung mit dem Streichquartett Echo Collective und tauchen Sie in die musikalische Welt des Komponisten Jóhann Jóhannsson ein. Auf innovative, melancholische Art und Weise lässt Jóhannsson klassische und elektronische Elemente in seinen Kompositionen verschmelzen. Entdecken Sie den magischen Ort rund um die Loretto Kapelle in Clervaux. Concert à la chapelle N.D. de Loretto à Clervaux. Vivez une expérience de concert intense et plongez dans l'univers musical créatif du compositeur Jóhann Jóhannsson!



KINNEKS BOND CENTRE CULTUREL MAMER

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



29
Juni

HANNERT DEM RIDO: LATA
29. Juni / 19:30
Tarif Kaart60+: 9 €
(Normaltarif: 12,50 €)

Born in the USA! Mixant country et rock'n roll, Lata débarque sur notre scène avec une session acoustique qui fleure le désert américain.
Après avoir travaillé au Texas et en Oklahoma pour le label Captiva Records, il s'installe en 2011 au Luxembourg, sans jamais renier ses influences qui vont de Bob Dylan à Neil Young en passant par Tom Petty et J.J. Cale. Artiste old-school et polyvalent, il interprétera lors de ce concert intime les titres de son nouvel album « Live and Alone at Vins Fins », sorti en 2021.



Foto: © Sébastien Grébille

**AISHINKA TINKA:
GESCHICHTEN AUS
DEM DÉIEREBËSCH**

3. Juli / 16:00
Tarif Kaart60+: 13,50 €
(Normaltarif: 15 €)

En Erzielconcert aus dem Balkan mam Betsy Dentzer an Jazz Musek, déi vun der bulgarescher Liddertraditioun inspiréiert ass. Op der Flucht virun ondankbaren a béisaartege Mënschen décidéieren en Ochs, en Hunn, en lesel en Hond an en Hues fir zesummen ze wunnen ... Véier bulgaresch Määrercher iwver Déieren, déi mol witzeg, mol schlau, mol liddereg, mol geféierlech ... oder och einfach némmen domm sinn. Dat Ganzt gëtt mat enger Grétz Aishinka zervéiert: en hybride Projet téschent Jazz, Klassik, urbaner an traditioneller Musek, déi hiren Ursprung an der bulgarescher Kultur huet.



Mierscher Kulturhaus

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

www.luxembourgticket.lu



24
Juni

**KA KOMME
WAT WËLLT**
Robert Stephen Band

24./25. Juni / 20:00
Tarif Kaart60+: 24 €
(Normaltarif: 26 €)

Wéi am Joer 1982 den Album *Ka komme wat wëllt* vun der Robert Stephen Band op de Maart komm ass, hu warscheinlech déi mannst Leit geduecht, datt dee Vinyl Lëtzebuerger Museksgeschicht géif schreiven. Dat Ganzt war produzéiert vun der Robert Stephen Band. Nieft den original Memberen dierften och nach verschidde aner bekannten Invitéé mat op der Bün stoen, fir aus dem Anniversaire en onvergiesslechen Owend ze maachen.



27
Juli

**HERZOG
BLAUBARTS BURG**

Oper in einem Akt
Orchestre National des Jeunes du Luxembourg

27./29. Juli / 20:00
31. Juli / 17:00
Tarif Kaart60+: 38 €
(Normaltarif: 42 €)

Mit seinem Kunstmärchen *Der Blaubart* eröffnete der französische Schriftsteller Charles Perrault 1697 dem alten Sagenstoff des blutrünstigen Frauenmörders mit der unkonventionellen Gesichtsbehaarung endgültig den Weg in die Literatur. In atmosphärisch dichten Bildern und einem Klangfarbenreichtum, der von der ungarischen Volksmusiktradition inspiriert ist, erzählt Béla Bartók in seiner einzigen, 1918 uraufgeführten Oper die Geschichte von Judith und Blaubart als poetisches Seelendrama, das beiden Protagonisten gerecht wird.

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

Réduction spéciale pour les titulaires
de la Kaart60+

ECHTERNACH TRIFOLION

2, porte Saint Willibrord, L-6486 Echternach www.trifolion.lu
Reservierungen (+352) 26 72 39-500



Foto: © Miguel Angelo

**Echterlive Festival:
MARIZA**

20. Juli / 21:00
Tarif Kaart60+: 36 €
(Normaltarif: 45 €)

Es bedarf keiner großen Einleitung, wenn von Mariza die Rede ist. Als wichtigste Botschafterin gegenwärtiger portugiesischer Musik ist sie zweifellos eine der würdigsten Nachfolgerinnen der „Rainha do fado“ Amália Rodrigues. Mariza nimmt uns mit ihren Amália-Klassikern mit auf eine Reise durch die Welt des portugiesischen Fados.

Il n'y a pas besoin d'une grande introduction quand on parle de Mariza. Principale ambassadrice de la musique portugaise contemporaine, elle est sans conteste l'une des plus dignes héritières de la « Rainha do fado » Amália Rodrigues. Mariza nous fera voyager dans le monde du fado portugais avec les classiques d'Amália.

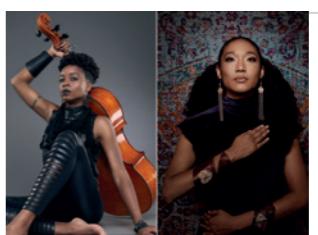


Foto: © Nick Howie / Jeremy Jackson

**Echterlive Festival:
AYANNA WITTER-
JOHNSON &
JUDITH HILL**

22. Juli / 20:00
Tarif Kaart60+: 28 €
(Normaltarif: 35 €)

Am 22. Juli stehen mit Ayanna Witter-Johnson und Judith Hill zwei vielseitige Singer-Songwriterinnen auf der Bühne des Echterlive Festivals. Das Publikum kann sich auf zwei fulminante Konzerte voller Soul und R&B gefasst machen. Le 22 juillet, Ayanna Witter-Johnson et Judith Hill, deux auteures-compositrices-interprètes éclectiques, se produiront sur la scène du festival Echterlive. Le public peut s'attendre à deux concerts éclatants remplis de soul et de R&B.

Kaart 60+



1 Person
1 personne

12 € Jahr / an



Paare
Couples

15 € Jahr / an

Nutzen Sie die Vorteile Profitez des avantages



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

Neuanmeldung Nouvelle adhésion

- 1 Schicken Sie uns das Abonnement-Formular und eine Kopie des/der Personalausweise(s) an / *Envoyez-nous le formulaire d'adhésion et une copie de la/des carte(s) d'identité à:
GERO • Kompetenzzenter 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

* Die Partner-Broschüre wird Ihnen auf Anfrage zugesendet und ist auch auf 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

KARTENINHABER*IN Titulaire de carte

Herr / Monsieur

Frau / Madame

Name / Nom

Vorname / Prénom

Hausnummer, Straße / Numéro, Rue

Postleitzahl & Ort / CP & localité

Geburtsdatum / date de naissance

Nationalität / nationalité

E-Mail

Telefon

PARTNER*IN Conjoint-e

Herr / Monsieur

Frau / Madame

Name / Nom

Vorname / Prénom

Geburtsdatum / date de naissance

Nationalität / nationalité

E-Mail

Telefon

Geläufige Sprachen / langues courantes

LU DE FR EN ES PT IT

sonstige / autres _____

Geläufige Sprachen / langues courantes

LU DE FR EN ES PT IT

sonstige / autres _____

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

Ich bin unter 60 und abonniere die Zeitschrift **geroAKTIV** (4 Ausgaben) zum Jahresbeitrag von 12€. *Je n'ai pas encore atteint l'âge de 60 ans et m'abonne au magazine geroAKTIV (4 éditions) au prix annuel de 12€.*

Datum und Unterschrift / Date et signature

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

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

Ich möchte meine Post empfangen:
Je veux recevoir mon courrier:

per E-Mail
par email

mit der Post
par voie postale

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

Online-Anmeldung auf / Adhésion en ligne sur

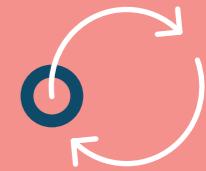
gero.lu



Kaart 60+

Neue Partner

Nouveaux partenaires



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

**Réduction spéciale
pour les titulaires de la Kaart60+**

Karine B. Coiffure

DUDELANGE, 13, Place de l'Hôtel de Ville ☎ 51 46 89

- **10%** auf unsere Dienstleistungen / sur nos services
- **5%** Verkaufsprodukte (außer Sonderangebote) / sur produits de vente (sauf promotions)



Computerhouse S.à r.l.

BETTEMBOURG, 14, route de Luxembourg ☎ 26 51 09 05
info@computerhouse.lu

www.computerhouse.lu

- Gratis online support / Assistance en ligne gratuite



Salon beim Chantal

BERTRANGE, 1, Am Bongert ☎ 621 504 114

Friseur bei Ihnen zuhause, Bartringen und Umgebung (bis 20 km)
Montags bis freitags, nur mit Termin / Coiffure à domicile, Bertrange et alentours jusqu'à 20 km
Lundi à vendredi uniquement sur rendez-vous

- **10%** auf unsere Dienstleistungen / sur nos services

A propos ...

Informationen über Neuerungen und Vorteile, die Sie als Karteninhaber*in genießen, finden Sie auf unserer Internetseite www.gero.lu unter der Rubrik „Kaart60+“.

Auf dieser Seite können Sie ein persönliches Kundenkonto einrichten und Ihre Daten eigenständig verwalten. Sie können sich dort mit der E-Mail Adresse, die Sie schon bei uns hinterlegt haben, anmelden.

Achtung: Dieser Hinweis befindet sich ganz unten auf der Seite unserer Homepage („als bestehendes Mitglied registrieren“).

In Ihrem Kundenkonto können Sie entscheiden, ob Sie die Zeitschrift online lesen oder lieber per Post erhalten möchten.

Falls Sie noch nicht mit der digitalen Welt vertraut sein sollten, bekommen Sie selbstverständlich alle Informationen weiterhin per Post zugeschickt und können uns zu jeder Zeit anrufen. Wir stehen Ihnen bei Fragen gerne zur Verfügung.

Vous trouverez des informations sur les nouveautés et les avantages dont vous bénéficiez en tant que titulaire de la carte sur notre site Internet www.gero.lu sous la rubrique Kaart60+.

Sur ce site, vous pouvez créer un compte client personnel et gérer vos données de manière autonome. Vous pouvez vous y inscrire avec l'adresse e-mail laquelle vous nous avez déjà fournie.

Attention : cette indication se trouve tout en bas de la page d'accueil de notre site (« s'inscrire en tant que membre existant »).

Dans votre compte client, vous pouvez décider si vous souhaitez lire le magazine en ligne ou si vous préférez le recevoir par courrier.

Si vous n'êtes pas encore familiarisés avec le monde numérique, vous continuerez bien entendu à recevoir toutes les informations par courrier et vous pourrez nous appeler à tout moment. Nous sommes à votre disposition pour répondre à vos questions.

Die aktuelle Partnerliste wird Ihnen auf Anfrage zugeschickt oder kann unter www.gero.lu eingesehen werden. Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

La liste actualisée des partenaires vous est envoyée sur demande ou peut être consultée sur www.gero.lu. Nous sommes à votre disposition pour tout renseignement.

→ ☎ 36 04 78-35

... was verbirgt sich hinter diesem Rätsel?

Frauen- kurzname		Montage, Errich- tung	Abk.: und so fort	Hauptort Nid- waldens	Monat		abge- schlos- sen, fertig	hinwei- sendes Fürwort		Treib- stoff- zusatz		Schuss- geräusch		span.: Insel
frecher Junge								gleich- falls				7		
Freude, Genuss		10				mit Namen erwähnen	6				Laut der Hupe		Wind- schatten- seite des Schiffs	
verleum- derische Behaup- tung	Ab- sieds- gruß		EDV- Anwender	Hunnen- könig	Edelpelz			schmaler Bergein- schnitt						
erste vier- stellige Zahl														
Brauch, Gewohn- heit		deutscher Buch- stabe						früh. Gold- münze der USA						
Anmut, Liebreiz								Zitter- pappel						
Immigration, Über- siedlung	durch- dringende Feuchtig- keit		Engel, Paradies- wächter	kleines Zahnrad	Abk.: Republik			normal, regulär						
Trauben- ernte			Spitzen- künstler											
sandiges Badeufer														
Randein- fassung														
Eigentum aus Nachlass														

Rätsel

Die Auflösungen
finden Sie auf

Seite 54

KULTURA

Sech begéinen a sech a geselleger Ronn austausche mat deem neien interkulturelle Spill vu GERO: 88 Kaarten mat 7 Kategorien iwwer 6 Länner.

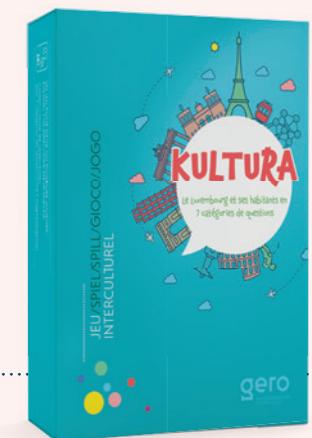
Verbannt all Begréff mat deem Land, zu deem e gehéiert. D'Léisungswuert ergëtt eng Lëtzebuerger Perséinlechkeet, déi och am Spill virkënnt.

Se renconter et s'échanger en toute convivialité grâce au nouveau jeu interculturel de GERO avec 88 cartes en 7 catégories sur 6 pays.

Associez chaque terme au pays auquel il appartient. La bonne réponse donne le nom d'un personnage luxembourgeois qui figure également au jeu.

ÄNTWERTEN / RÉPONSES

- | | | |
|--------------------------|-------------------------|---|
| 1. Knepfles | Lëtzebuerg / Luxembourg | A |
| 2. Buff | Italien / Italie | T |
| 3. Rosa Mota | Däitschland / Allemagne | I |
| 4. Knikkers | Portugal | U |
| 5. Lago Trasimeno | Belsch / Belgique | S |
| 6. Kevelaer | Frankräich / France | F |



Ze gewanne gëtt et d'Spill KULTURA
Gagnez un exemplaire du jeu KULTURA

Äntwertschäin

Coupon de réponse

1

2

3

4

5

6

Numm a Virnumm / nom et prénom

RÈGLEMENT
DE JEU

Komplett Adress / adresse complète



Leschten Datum fir eranzeschécken / date limite d'envoi: 15. Juli / 15 juillet

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



40
Années
Réserves
Sentiers
1982 - 2022

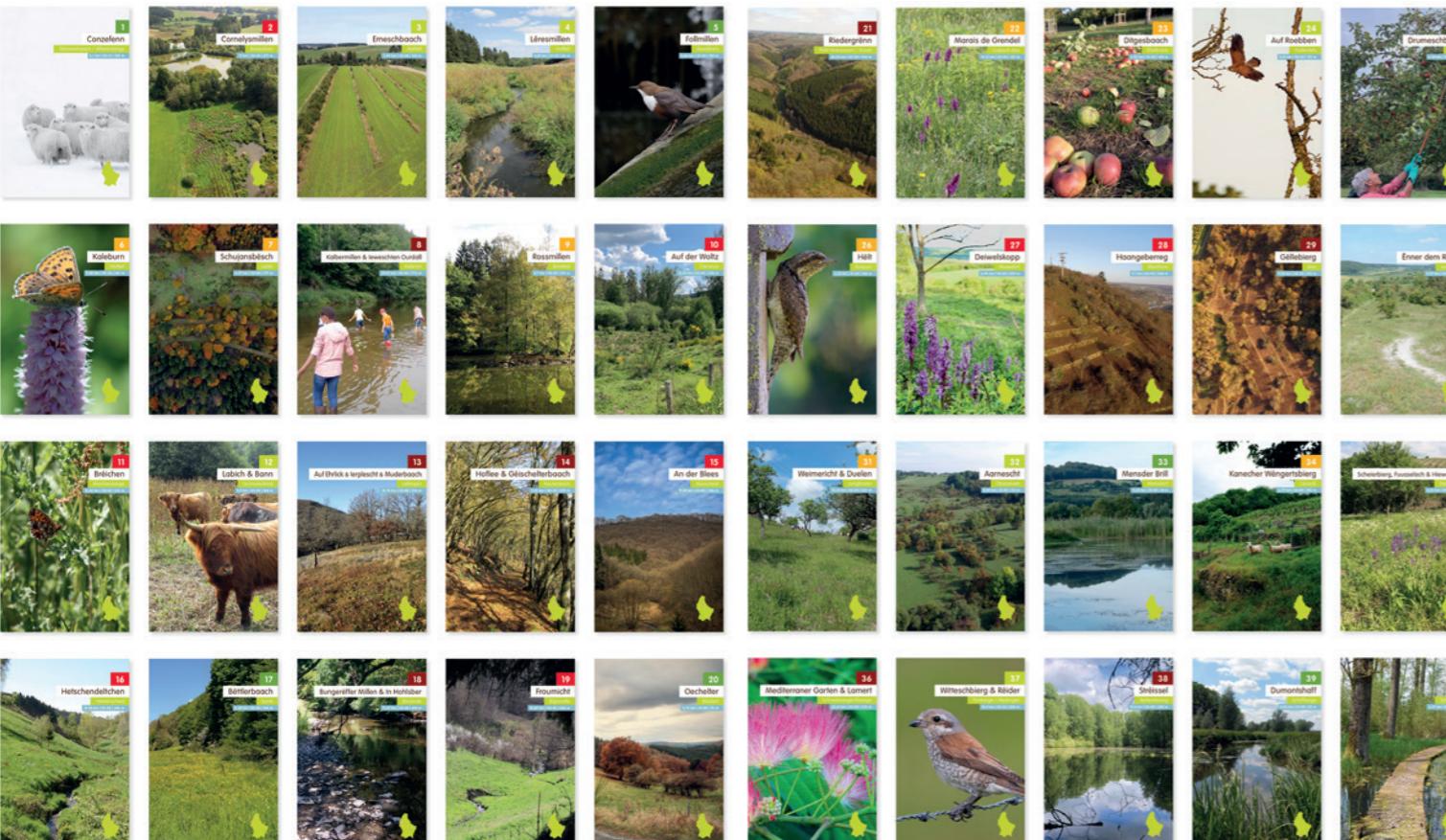
NOUVEAU TOPOGUIDE

Classeur avec
40 dépliants et
1 brochure
version DE/FR/EN

40€

natur&ëmwelt
FONDATION
HËLLEF FIR D'NATUR

Passez commande au 29 04 04 315 ou shop.nature@naturemwelt.lu



Agenda

Juli / Juillet – Oktober / Octobre
2022

→ 42 Lebensthemen
Sujets de la vie

→ 44 Gesundheit
Santé

→ 46 Kultur
Culture

→ 48 Digital

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

→ 50

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



Lebensthemen

Sujets de la vie



Ausbildung

Werden Sie ehrenamtlicher Pensionscoach!

14./28. Sept., 19. Okt. / 9:00-17:00 / LU / GERO, Itzig
gratis

Sie sind bereits pensioniert oder stehen kurz vor Ihrer Pensionierung? Sie sind kontaktfreudig und mögen den Umgang mit Menschen? Sie bringen Interesse und Motivation im Hinblick auf das Thema mit? Dann werden Sie ehrenamtlicher GERO-Pensionscoach!

Wir suchen Menschen, die Pensionsberechtigte im Sinne von „best practice“ auf das Leben nach dem Renteneintritt vorbereiten bzw. bei der Gestaltung ihrer neuen Lebenssituation unterstützen. Dies kann sowohl in Form von Vorträgen und moderiertem Gedankenaustausch als auch individuellen Gesprächen erfolgen.

In der Ausbildung unter der Leitung von *Kathrin Bermes* („Pétillances“) werden u. a. Präsentations-, Moderations- und Coaching-Kompetenzen vermittelt.



Geführte Besichtigung

Entdeckungstour BENU Village

14:30-16:00 / LU / BENU Village, 32, rue d'Audun, Esch-sur-Alzette
5 €

Noch ist das „BENU Village“ in Esch/Alzette nicht offiziell eingeweiht, öffnet seine Türen aber schon für Besuchergruppen.

Im Mittelpunkt der BENU-Aktivitäten steht u. a., Ressourcen zu schonen bzw. sinnvoll zu nutzen sowie die lokale Produktion zu fördern. In den Werkstätten wird daher ganz auf UpCycling und ReUse gesetzt: neue Kleider und Möbel entstehen so im nachhaltigen Sinn auf der Basis von wiederverwerteten Materialien. Kreislaufwirtschaft und Zero Waste erfahren hier eine lebendige Umsetzung.

Entdecken Sie auf unserem gemeinsamen Rundgang das BENU Village mit all seinen bunten Facetten: Näh-Atelier, UpCycling Shop und Schreinerei sowie das nachhaltige Bistro.

Alles lokal, sozial verantwortlich und ökologisch exzellent, alles BENU!



Conférence

Médiateur de la santé

Patients et prestataires de soins de santé : Quels droits, quels devoirs ? Que faire en cas de conflit ?

12 juillet / 10:00-12:00 / FR / GERO, Itzig
gratuit

Ce n'est qu'en étant bien informé que l'on peut faire valoir ses droits de manière adéquate et s'impliquer de manière constructive dans la prise en charge. Le Luxembourg dispose depuis 2014 d'une loi relative aux droits et devoirs du patient. Le service du Médiateur de la santé a été créé en même temps en tant que point de contact pour les patients et pour les prestataires de soins de santé (médecins et toutes les autres professions de santé).

La conférence présente les principaux droits et devoirs du patient et informe sur la médiation dans le domaine de la santé ainsi que sur les possibilités de régler un conflit par d'autres voies. Maïté Poos et Mike Schwebag, médiateurs et juristes au sein du Service national d'information et de médiation dans le domaine de la santé, présenteront le sujet.

Vortrag

Mediator in Gesundheitsfragen

Patienten und Behandelnde: Welche Rechte, welche Pflichten? Was tun bei Konflikten?

12. Juli / 14:00-16:00 / LU / GERO, Itzig
gratis

Nur gut informiert kann man seine Rechte angemessen wahrnehmen und sich konstruktiv als Patient in die Behandlung einbringen. Luxemburg verfügt seit 2014 über ein Gesetz über die Rechte und Pflichten der Patienten. In diesem Rahmen wurde auch der Mediator in Gesundheitsfragen als Anlaufstelle für Patienten sowie Behandelnde (Ärzte und alle anderen Gesundheitsberufe) geschaffen.

Der Vortrag erklärt die wichtigsten **Patientenrechte und -pflichten** und informiert über die **Mediation im Gesundheitswesen** sowie andere Möglichkeiten der Regelung eines Konflikts. Durch das Thema führen die beiden Mediatoren und Juristen der Nationalen Informations- und Mediationsstelle im Gesundheitswesen Maïté Poos und Mike Schwebag.

Gesundheit

Santé

22 >
Sept.

Kurs

Ganzheitliches Gedächtnistraining

22./29. Sept., 6./13./20./27. Okt. /
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.

In dem Kurs mit *Elisabeth Bastian* (Präsidentin „Lëtzebuerger Verein fir Gediechtnistraining asbl“) 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.

Darüber hinaus sind gesunde Ernährung und medizinische Vorsorge weitere wichtige Themen.



19 >
Juli

Aktioun Summerdanz 2022

Als laangjäregen Ënnerstëtzer vum Lëtzebuerger Seniorendanz ass GERO frou, op d'„Aktioun Summerdanz“ hinzuweisen.

Den 1. Cours ass den 19. Juli.
Duerno gëtt all Dënsdeg vun 10:00-11:30 Auer zesumme gedanzt bis zum leschten Danzdag, den 13. September.

Wou: An der Hal Centre polyvalent „Gaston Stein“, 1, rue Emile Nilles, 6131 Jonglënster.

De Cours kascht 35 €, an Dir sidd ageschriwwen, soubal d'Suen um Kont vum Danz 50+ Lëtzebuerg sinn (Postbank BIC: CCPLLUL, LU20 1111 7083 2127 0000).

D'Coursé gi vu verschiddene qualifizéierten Danzleeder aus eisem Danzclub geleet.

Umeldeschluss: 1. Juli 2022

Weider Infoen éänner
Tel.: 691 65 27 15 (Ute Ott-Guth, Präsidentin)
secretariat@danz50plus.lu



13 >
Sept.

Kurs

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Achtsamkeit üben und anwenden

Auftakt-Veranstaltung mit ausführlicheren Infos: 9. Sept. / 16:00-17:00 Uhr / GERO, Itzig / gratis
Kurstermine: 13./20./27. Sept., 4./11./18. Okt., 8./15. Nov. / 15:00-17:30 / LU / GERO, Itzig
Achtsamkeits-Nachmittag: 25. Okt. / 14:00-18:00 / LU / GERO, Itzig
100 € (für den gesamten Kurs)

MBSR ist ein wissenschaftlich erprobtes Achtsamkeitstraining, das in den 1970er Jahren von dem Molekularbiologen Dr. Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelt wurde. Seither wird Achtsamkeit weltweit als Übungsprogramm für den Geist, verbunden mit meditativen Übungen in Ruhe und Bewegung sowie mit Ansätzen aus der modernen Psychologie und Stressforschung, in vielen Bereichen erfolgreich angewandt. Zahlreiche Studien belegen die gesundheitsfördernde, stressreduzierende und Lebensqualität steigernde Wirkung von MBSR.

Dr. Marie-Paule Theisen (zertifizierter MBSR-Teacher) wird Sie auf dieser bereichernden Entdeckungsreise und bei der Unterstützung Ihrer persönlichen Entwicklung begleiten. **Die Teilnehmer*innen erhalten am Abschluss ein Handbuch, einen USB-Stick mit Aufnahmen sowie ein Zertifikat.**

Inhalte:

- Achtsame Wahrnehmung des Körpers in Ruhe (Body Scan)
- Achtsame Wahrnehmung des Körpers in Bewegung (Yoga)
- Atemübungen
- Meditation im Sitzen
- Meditation im Gehen
- Kurzvorträge, Übungen und Erfahrungsaustausch zu Stress, Umgang mit Gefühlen, Umgang mit dem Körper, Achtsame Kommunikation und Lebensstil u. a.
- Anleitung zur Integration von Achtsamkeitsmomenten in den Alltag/Übungen für zu Hause

Kultur

Culture

5
Juli

7
juillet



Geführte Besichtigung

Luxemburgs koloniale Vergangenheit

5. Juli / 14:30-16:00 / LU /
MNHA, Marché-aux-Poissons, Luxemburg-Stadt
10 €

Hat Luxemburg eine koloniale Vergangenheit? Viele Luxemburger*innen würden sicherlich mit einem klaren Nein antworten, denn der luxemburgische Staat war nie eine Kolonialmacht.

Die Sonderausstellung im Nationalmuseum für Geschichte und Kunst (MNHA) macht der Öffentlichkeit Zeugnisse aus privaten und institutionellen Sammlungen zugänglich und zeigt die Komplexität der kolonialen Beziehungen Luxemburgs.

Darüber hinaus gibt das Museum neun Menschen von heute das Wort, deren Leben eng mit Luxemburg verbunden und durch die koloniale Vergangenheit geprägt sind.

Visite guidée

Le passé colonial du Luxembourg

7 juillet / 14:30-16:00 / FR /
MNHA, Marché-aux-Poissons, Luxembourg Ville
10 €

Le Luxembourg a-t-il un passé colonial ? La plupart des Luxembourgeois-e-s répondrait très clairement que non. Certes, l'État luxembourgeois n'a jamais été une puissance coloniale.

L'exposition temporaire au Musée national d'histoire et d'art (MNHA) donne à découvrir diverses sources provenant de collections publiques, mais aussi qui permettent de retracer les nombreuses implications du Grand-Duché dans l'histoire coloniale.

Par-delà le regard rétrospectif, le MNHA donne également la parole à neuf personnes du Luxembourg dont le parcours de vie est étroitement lié tout à la fois à notre pays et à l'histoire coloniale.

21
Juli



Geführte Besichtigung

Stadt Luxemburg überraschend anders

14:30-16:00 / LU / LCTO / Place Guillaume
10 €

Während des Spaziergangs durch die Oberstadt in Begleitung von Renée Noesen, Stadtführerin beim LCTO, lassen sich zahlreiche, manchmal Jahrhunderte alte, geheimnisvolle Kuriositäten entdecken. Mit besonderer Erlaubnis geht es in eine Felsengrucht, in der alte Gräber ab dem 17. Jahrhundert bewundert werden können. In der „Hell“ tauchen Pestkreuze auf und später wandert der Blick auf ein Festungstürmchen, wo während des zweiten Weltkriegs plötzlich die Luxemburger Nationalfarben leuchteten. Diese und andere unbekannte Seiten der Hauptstadt stehen im Mittelpunkt. So wird auch erklärt, warum der „Bock“ am Klenge Knuedler eine Brille trägt und wo Franz Liszt zum letzten Mal öffentlich Klavier spielte.

8
Juli

Virtrag

Eng aner Perspektiv op d'Kolonialgeschicht

14:30-16:00 / LU / GERO Itzig
5 €

Am Kader vun der Excusioun an den MNHA zum Thema „Le passé colonial du Luxembourg“ bitt GERO lech eng zousätzlech Veranstaltung un. Dobäi handelt et sech èm e Virtrag zum Thema Kolonisatioun, mat Bezug op d'Kolonisatiounspolitik vun eisen europäeschen Noperen an der Neizäit (16.-18. Joerhonnert).

Behandelt ginn ènnerschiddlech Kolonialverwaltungssystemer, den Èmgang mat Indigenen a Sklaven, wéi och den Handel mat de koloniale Produiten. De Virtrag vum Christian Tex soll e globaal Verständnis zum Thema Kolonisatioun erméiglechen.



Foto: © Lëtzebuerger Militärmusek

12
Okt.



Op Invitatioun vu „geroAKTIV“ / « geroAKTIV » invite

Concert

Lëtzebuerger Militärmusek

16:00-18:00 / CUBE 521, Marnach
Gratis fir Leit mat der „Kaart60+“
Gratuit pour les titulaires de la « Kaart60+ »

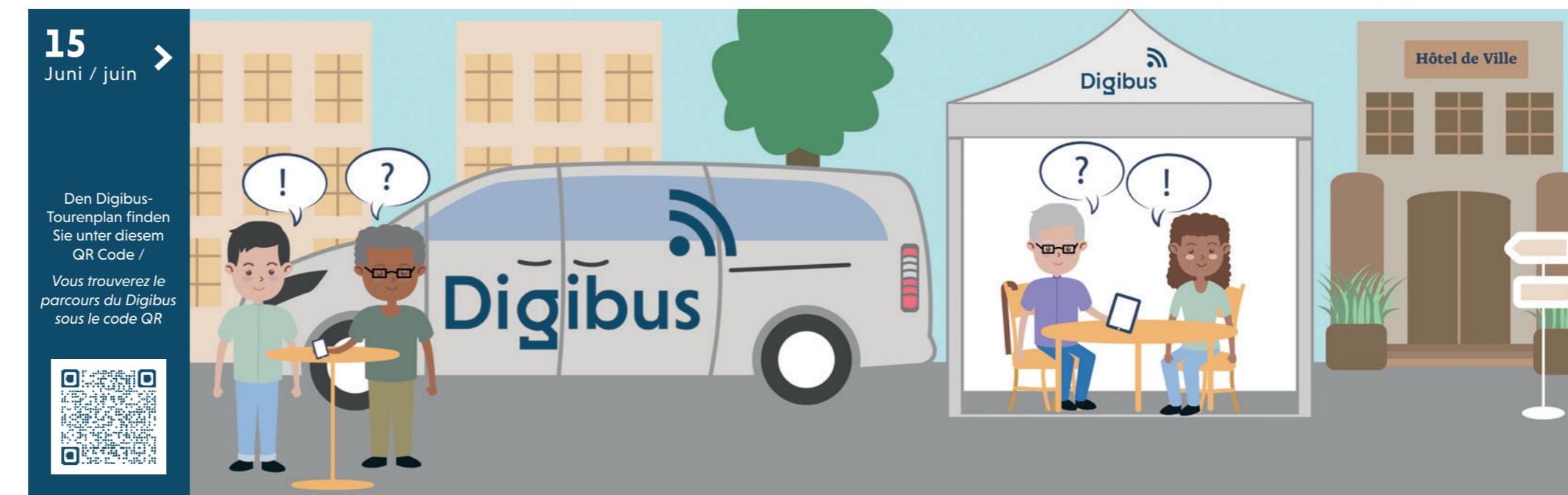
Wann dir nach keng Kaart60+ hutt, da kënnt Dir déi gären ufroen, fir och an de Genoss vun dësem Concert a villen aneren Avantagen ze kommen (Umeldung Säit 35)

De Concert ass ènnert der Leedung vum Lieutenant-Colonel Jean-Claude Braun, Chef vun der groussherzoglecher Militärmusek. D'Militärmusek presentéiert eis e flotte Melange aus klassescher a moderner Musek. Dir kritt d'Ticketen 2 Woche virum Concert geschéckt.

Si vous n'êtes pas encore titulaire de la « Kaart60+ », vous pouvez la demander pour profiter de ce concert et de nombreux autres avantages (voir page 35)

Sous la direction du Lieutenant-Colonel Jean-Claude Braun, Chef de la Musique Militaire Grand-Ducal, un mélange de musique classique et moderne vous sera présenté. Les tickets vous seront envoyés 2 semaines avant le concert.

Digital



GERO-Digibus on tour

Bereits geplante Stationen:

- 15. Juni / 27. Juli / 10:00-16:00 / Mondorf vor dem Gemeindehaus
 - 16. Juni / 18. August / 10:00-16:00 / Clerf (Place du Marché)
 - 29. Juni / 14. September / 10:00-16:00 / Rosport (Am Sauerpark)
 - 30. Juni / 1. September / 13:00-18:00 / Differdingen in der Fußgängerzone (Wochenmarkt)
 - 15. Juli / 15:00-20:00 / Mamer (Gemeinde)
 - 21. Juli / 25. August / 22. September / 8:00-14:00 / Dudelange auf der Place de l'Hôtel de Ville (Wochenmarkt)
 - 8. August / 12. September / 8:00-12:00 / Schifflingen (Gemeindeplatz)
 - 23. September / 14:00-19:00 / Strassen
- LU / FR / DE / EN
Gratis

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

Wir sehen es als eine zentrale Aufgabe im Rahmen unserer vom Familienministerium konventionierten Tätigkeiten, die digitale Welt vor allem für ältere Menschen etwas barrierefreier zu gestalten und ihnen auch in ländlichen Gegebenheiten, wo das Angebot weniger groß ist, behilflich zu sein.

Der Digibus ist in ganz Luxemburg unterwegs und wird für Sie an öffentlich gut erreichbaren Orten zur Verfügung stehen. Computerspezialisten nehmen sich Zeit, um auf Ihre Fragen zu antworten. Das Angebot ist gratis.

Weitere Details zum aktuellen Tourenplan finden Sie unter www.gero.lu/infos/digibus und auch in gedruckten Ausschreibungen von Ihrer Gemeinde.

Arrêts déjà prévus :

- 15 juin / 27 juillet / 10:00-16:00 / Mondorf sur la grande place devant la Commune
 - 16 juin / 18 août / 10:00-16:00 / Clervaux (Place du Marché)
 - 29 juin / 14 septembre / 10:00-16:00 / Rosport (Am Sauerpark)
 - 30 juin / 1 septembre / 13:00-18:00 / Differdange dans la zone piétonne (marché hebdomadaire)
 - 15 juillet / 15:00-20:00 / Mamer (près de la Commune)
 - 21 juillet / 25 août / 22 septembre / 8:00-14:00 / Dudelange sur la Place de l'Hôtel de ville (marché hebdomadaire)
 - 8 août / 12 septembre / 8:00-12:00 / Schifflange (Place de la Commune)
 - 23 septembre / 14:00-19:00 / Strassen
- LU / FR / DE / EN
gratuit

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

Dans le cadre de nos prestations conventionnées par le ministère de la Famille, il nous tient particulièrement à cœur de rendre le monde numérique plus accessible, notamment aux personnes âgées, et de leur apporter ce soutien dans des zones rurales où des offres de ce genre sont moins abondantes.

Le Digibus va parcourir le Luxembourg et sera à votre disposition dans des lieux publics facilement accessibles. Des spécialistes en informatique se consacreront à vos questions. L'offre est bien sûr gratuite.

Vous trouverez de plus amples détails par rapport au planning actuel du parcours sur le site www.gero.lu/infos/digibus et également dans le bulletin ou les avis de votre commune.

Agenda

Programm Juli – Oktober 2022

gero.lu

Programme Juillet – Octobre 2022

JULI/JUILLET

04.07.



Lebensthemen
Entdeckungstour
BENU Village

Geführte Besichtigung
14:30-16:00 / LU /
32, Rue d'Audin, Esch-sur-Alzette
5 €

05.07.

Kultur
Luxemburgs koloniale Vergangenheit

Geführte Besichtigung
14:30-16:00 / LU /
MNHA, Marché-aux-Poissons
10 €

07.07.

Culture
Le passé colonial du Luxembourg

Visite guidée
14:30-16:00 / FR /
MNHA, Marché-aux-Poissons
10 €

08.07.

Kultur

Eng aner Perspektiv op d'Kolonialgeschicht

Vortrag
14:30-16:00 / LU /
GERO, Itzig
5 €

12.07.

Sujets de la vie

Médiateur de la santé

Conférence
10:00-12:00 / FR /
GERO, Itzig
gratuit

12.07.

Lebensthemen

Mediator in Gesundheitsfragen

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

21.07.



Kultur

Stadt Luxemburg überraschend anders

Geführte Besichtigung
14:00-16:00 / LU /
LCTO, Place Guillaume
10 €

SEPTEMBER/SEPTEMBRE

09.09.

Gesundheit

Ausführliche Infos zum Achtsamkeits-Kurs

Auftakt-Veranstaltung
16:00-17:00 / LU /
Gero, Itzig
gratis

13. / 20. / 27.09.

Gesundheit

Achtsamkeit üben und anwenden

Kurs
15:00-16:00 / LU /
GERO, Itzig
100 €

14. / 28.09.

Lebensthemen

Werden Sie ehrenamtlicher Pensionscoach!

Ausbildung
9:00-17:00 / LU /
GERO, Itzig
gratis

22. / 29.09.

Gesundheit

Ganzheitliches Gedächtnistraining

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

OKTOBER/OCTOBRE

4. / 11. / 18. / 25.10.

Gesundheit

Achtsamkeit üben und anwenden

Kurs
15:00-16:00 / LU /
GERO, Itzig
100 €

6. / 13. / 20. / 27.10.

Gesundheit

Ganzheitliches Gedächtnistraining

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

12.10.



Kultur

Lëtzebuerger Militärmusek

Konzert
16:00 / Cube 521, Marnach
Gratis / gratuit
(Kaart 60+)



NEUERÖFFNUNG OKTOBER 2022 • 1. ERÖFFNUNGSPHASE

SENIORENRESIDENZ AM WENGERT • CANACH

NEUE WOHNSTRUKTUR IN LUXEMBURG MIT 4 DIENSTLEISTUNGEN
UNTER EINEM DACH VEREINTBETREUTES WOHNEN • CENTRE INTÉGRÉ POUR PERSONNES ÂGÉES
(CIPA) • TAGESSTÄTTE • URLAUBSBETTE

SCHNUPPERTAGE 2022

ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN UNTER:

Tel.: 24 25 24 26

www.paiperleck.lu



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



Mat ons kënnt der
ären Kapp a Rou léen



26 36 26 02

www.vbk.lu

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

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

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

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

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

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

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

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

CONDITIONS DE PARTICIPATION

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

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

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

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

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

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

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

Agenda

Anmeldeformular
Formulaire d'inscription

JULI / JUILLET

- 04.07. Geführte Besichtigung: Entdeckungstour BENU Village
- 05.07. Geführte Besichtigung: Luxemburgs koloniale Vergangenheit
- 07.07. Visite guidée : Le passé colonial du Luxembourg
- 08.07. Vortrag: Eng aner Perspektiv op d'Kolonialgeschicht
- 12.07. Conférence : Médiateur de la santé
- 12.07. Vortrag: Mediator in Gesundheitsfragen
- 21.07. Geführte Besichtigung: Stadt Luxemburg überraschend anders

SEPTEMBER / SEPTEMBRE

- 09.09. Auftakt-Veranstaltung mit ausführlicheren Infos zum Achtsamkeits-Kurs
- ab 13.09. Kurs: Achtsamkeit üben und anwenden
- ab 14.09. Ausbildung: Werden Sie ehrenamtlicher Pensionscoach!
- ab 22.09. Kurs: Ganzheitliches Gedächtnistraining

OKTOBER / OCTOBRE

- 12.10. Concert: Létzebuerger Militärmusek

Name / Nom

Vorname / Prénom

Hausnummer, Straße / Numéro, Rue

Postleitzahl & Ort / CP & localité

E-Mail

Telefon

Nº 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 • Kompetenzzenter fir den Alter / BP32 / L-5801 Hesperange / Fax 360264 / info@gero.lu

Online-Anmeldung auf / Incription en ligne sur

gero.lu

AUFLÖSUNGEN OPLÉISUNGEN

„BUTTEKER AUS DE FOFZEGER JOREN“

geroAKTIV, NR° 82, SÄIT 33

Léisungswuert: **A LA RENOMMÉE**

Et hu gewonnen:
d'Mme Monique Dondlinger-Gerges vun Duelem
den Här Nicolas Soisson vu Breinert
d'Mme Eliane Scholtus-Biltgen aus der Stad

„EXERCICE DÉCIDEZ !“

geroAKTIV, NR° 82, SÄIT 32

1. La Norvège a la croix bleue et l'Islande le fond bleu
2. Luxembourg
3. Non, il est rayé dans le sens de la longueur et rouge est à droite
4. La Suède a la croix jaune, l'Islande la croix rouge et la Finlande une croix bleue sur fond blanc. Pas de croix verte!
5. Oui
6. A = appartient à l'Italie et le B l'Hongrie
7. Danemark

IMPRESSUM geroAKTIV

Herausgeber



GERO – Kompetenzzenter fir den Alter
20, rue de Contern – L-5955 Itzig

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

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

Öffnungszeiten / Heures d'ouverture
MO-FR / LU-VE: 8h00–17h00

DEXIA BIL LU08 0028 1385 2640 0000
CCPL LU09 1111 0221 0081 0000

Association reconnue d'utilité publique

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

Direktor / Directeur

Alain Brever

Chefredakteurin / Rédactrice en chef
Vibeke Walter

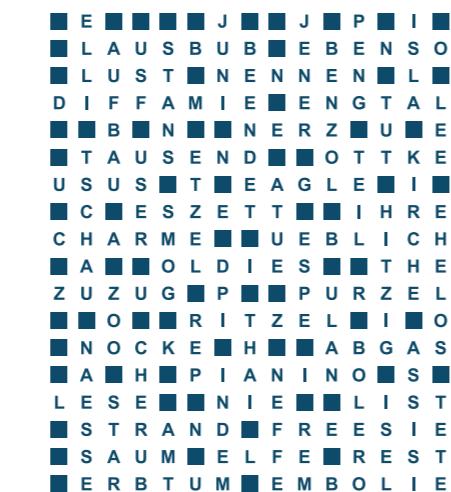
Redaktion / Rédaction

Nadine Berchem, Nicole Duhr, Dr. Martine Hoffmann,
Dr. Elsa Pirenne, Petra Vandenbosch,
Vibeke Walter

„RÄTSEL“

geroAKTIV, NR° 83, SEITE 38

Lösungswort: **SONNENSCHUTZ**



Elo och fir ze lauschteren!

CD: EIS FOFZEGER JOREN

Nom Succès vun eiser Buch-Serie iwwer d'Fifties zu Lëtzebuerg hu mir e groussen Deel vun den Texter als Audioversioun opgeholl, fir dës flott Geschichten nach méi Persounen zougänglech ze maachen.

Perséinlech Erënnerungen – mol lëschteg, mol besënnlech – iwwer d'Liewen doheem, de Schoul- a Beruffsalldag, gesellschaftlech Verännerungen, Fräizäit, Gesellegkeet a Villes méi!



EIS FOFZEGER JOREN



CD (MP3-Format)

- mat enger Selektioun vu 84 Texter (op Lëtzebuergesch oder Däitsch) aus deenen dräi Bicher
- ronn 5 Stonne Spilldauer

Präis:

8 € fir d'Titulairé vun der Kaart 60+
10 € Normalpräis



Kombi:

Gratis CD
beim Kaf vun den dräi Bicher:
82 € (mat der Kaart 60+)
92 € (Normalpräis)



Bestellung:

Tel. 36 04 78 – 1
info@gero.lu

Ze gewannen

Mat e bësse Chance kënnt Dir d'CD „Eis Fofzeger Joren“ gewannen.
Beantwert dës Froen:

1) An de 50er Jore gouf et zu Lëtzebuerg en Tram an der Stad an zu ...

2) 1955 gouf dëse gigantesche Bauprojet am Nord-West vum Land lancéiert:

3) Yank, Victory a Florida ware beléift Kinoen. Nennt nach e Stater Kino aus de Fifties:

Numm, Virnumm

E-mail

Strooss, Hausnummer, Postleitzuel, Uertschaft

Schéckt d'Äntwert virum 1. Juli un:

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

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



IHRE TREPPEN 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**