

Magazine

gero

AKTIV

Agenda

Alle unsere Aktivitäten /
Toutes nos activités

Seite/page 41

Interview Ministerin Corinne Cahen

Vielfalt ist keine Frage des Alters

La diversité n'est pas une question d'âge

Club Senior Stroossen – Ukrainescht Haus

Une initiative riche en échanges

Unkomplizierte Zusammenarbeit

geroDOSSIER

Leben mit Beeinträchtigung

Vivre en situation de handicap



40 JOER natur&ëmwelt FONDATION HËLLEF FIR D'NATUR

Planzt Hecken a Beem fir méi Biodiversitéit
a fir de Kampf géint de Klimawandel!



Ënnerstëtzt eis mat engem Don
Fondation Hëllef fir d'Natur vun natur&ëmwelt
IBAN LU89 1111 0789 9941 0000

Journée Nationale de l'Arbre | National Tree Day | Nationaler Tag des Baumes

Nationalen Dag vum Bam

19/11/2022

EDITORIAL

Liebe Leser*innen

Chers lecteurs / Chères lectrices

DE

Was bedeutet Diversität?

Diversität kommt aus dem Lateinischen und bedeutet Vielfalt. Der Begriff ist ein Konzept der Soziologie, bei dem es darum geht, Unterschiede unseres Gegenübers anzuerkennen, ganz gleich um welchen geografischen, kulturellen, religiösen Hintergrund, welche sexuelle Orientierung oder Identität, welches Alter, Aussehen oder intellektuelles Niveau es sich dabei handelt. Diversität bewertet nicht, sondern bereichert unsere Gesellschaft.

Das hört sich in der Theorie sehr schlüssig und einfach an. In der Praxis sieht es dagegen oft noch anders aus und „Diversität leben“ gestaltet sich nicht immer einfach.

Was tun? Miteinander reden, neugierig sein, aufeinander zugehen, um die anderen besser zu verstehen. Letztlich ist der/die „Andere“ auch nur ein Mensch und hat oft ganz ähnliche Bedürfnisse wie man selbst. Ferner ist es wichtig, durch Wissen, Diskussionen und Austausch mögliche Vorurteile abzubauen. Daher bietet GERO zu diesem komplexen Thema in der ersten Oktoberwoche verschiedene Veranstaltungen an. Weiterhin laden wir Sie im Rahmen des Internationalen Tages der älteren Menschen am 1. Oktober ein, an unserer Veranstaltung mit Vorträgen, interaktiven und kreativen Workshops, Musik und Theater teilzunehmen, um einander besser kennenzulernen und Diversität miteinander zu feiern.

Genauere Informationen finden Sie in dieser Ausgabe des geroAKTIV.

Seien Sie herzlich willkommen!

FR

Que veut dire diversité ?

Le mot vient du latin « diversus » et veut dire différent, varié, divers. C'est un concept sociologique qui définit la variété des profils humains, que ce soit en termes de géographie, de culture, de religion, d'âge, d'orientation sexuelle, d'apparence physique, de niveau intellectuel, etc.

La diversité ne juge pas, au contraire, elle enrichit notre société.

Or « vivre » la diversité dans notre vie quotidienne est parfois bien compliqué. Que faire ? Aller à la rencontre de la personne « différente » me fait comprendre que « l'autre » n'est finalement pas tellement différent de moi-même. Au final, nous avons tous et toutes les mêmes besoins.

Il est également important de lutter contre les éventuels préjugés par le biais de connaissances, de discussions et d'échanges. Ainsi, GERO vous propose plusieurs manifestations intéressantes au cours de la première semaine d'octobre afin de remettre en question nos idées parfois préconçues. En outre, nous vous invitons le 1 octobre, dans le cadre de la Journée internationale des personnes âgées, à participer à notre événement avec des conférences, des ateliers interactifs et créatifs, de la musique et du théâtre pour se rencontrer et célébrer la diversité quelle qu'elle soit.

Vous trouverez toutes les manifestations dans le nouveau geroAktiv.

Soyez les bienvenu-es !

Foto © Studion Photography



Danielle Knaff

Präsidentin /
Présidente



☾ Von Mai bis September ist der GERO-Digibus an rund 30 verschiedenen Orten im ganzen Land unterwegs. Ein herzlicher Empfang, wie hier im Juni in Mondorf, war dem Team überall gewiss.

Genau die richtige Initiative, um den digitalen Wissensdurst zahlreicher Senior*innen zu stillen und Fragen mit Geduld und Kompetenz zu beantworten. ☾

☾ De mai à septembre, le GERO-Digibus a fait escale dans une trentaine de localités à travers le pays. Partout, l'équipe a été accueillie chaleureusement, comme ici à Mondorf en juin.

Exactement l'initiative qu'il fallait pour assouvir la soif de connaissances numériques de nombreux seniors et pour répondre aux questions avec patience et compétence. ☾

INHALT

- 3 Editorial
- 8 Interview mit Ministerin Corinne Cahen / *interview avec la ministre Corinne Cahen*
Vielfalt ist keine Frage des Alters
La diversité n'est pas une question d'âge
- 12 Internationaler Tag der älteren Menschen / *Journée internationale des personnes âgées*
Es lebe die Diversität!
Vive la diversité !
- 14 Club Senior Stroossen – Ukrainescht Haus
Une initiative riche en échanges
Unkomplizierte Zusammenarbeit
- 18 Eng Plaz – Eng Geschichte / *Un lieu – Une histoire*
Mat oppener Fënster
La fenêtre ouverte
- 22 Literarische Recherche / *Recherche littéraire*
Auf den Spuren eines unbekanntes Dichters
Sur les traces d'un poète inconnu
- 25 *Budget de référence pour les personnes 60+ / Referenzbudget für Personen 60+*
Comment garantir une vie décente ?
Ein angemessenes Leben garantieren
- 28 Kommen Sie entspannt durch den Tag / *Passez la journée en toute sérénité*
Schlafen Sie gut!
Dormez bien !
- 30 Info-Zenter Demenz
Frühdemenz: Aktiv bleiben, aber wie?
Démence précoce : Rester actif, mais comment ?
- 38 Rätsel / Gewөнnspill / *jeu-concours*



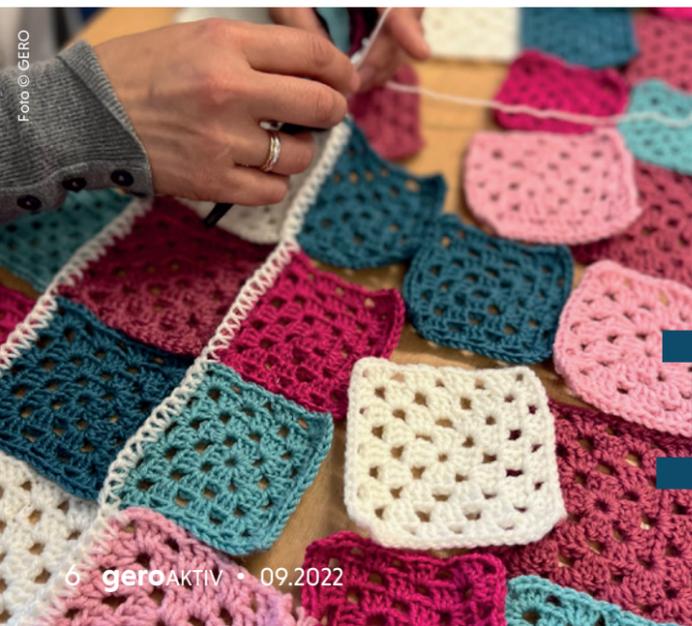
Foto © GERO

Interview mit Ministerin Corinne Cahen / *interview avec la ministre Corinne Cahen*

Vielfalt ist keine Frage des Alters / *La diversité n'est pas une question d'âge*

08

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



Club Senior Stroossen
Ukrainescht Haus

**Une initiative riche en échanges /
Unkomplizierte Zusammenarbeit**

14



geroDOSSIER

**Leben mit Beeinträchtigung /
Vivre en situation de handicap**



Vielfalt ist keine Frage des Alters



DE

Welche Bedeutung hat der Begriff Diversität im Kontext Alter Ihrer Meinung nach?

Grundsätzlich sind alte Menschen – genau wie junge Menschen auch – keine homogene Gruppe. Das heißt, nur weil jemand alt ist, fühlt, denkt und lebt er nicht automatisch wie andere in seiner Altersgruppe. Das Alter an sich ist keine Definition, um den Charakter oder das Verhalten einer Person zu beschreiben. Vielmehr kann jeder Mensch auf ganz unterschiedliche Lebenserfahrungen und persönliche Erlebnisse zurückblicken, und dies gilt natürlich insbesondere für die Älteren unter uns. Meiner Meinung nach ist das Alter insgesamt sehr divers: Es gibt rüstige oder eher gebrechliche Menschen, Singles oder Paare, Menschen mit oder ohne Kinder, mit einer luxemburgischen oder einer anderen Nationalität, Homosexuelle oder Heterosexuelle ... Was für die eine ältere Person gilt, gilt daher nicht unbedingt für eine andere. Es gibt kein „one size fits all“! Wir sollten vielmehr von den unterschiedlichen Erfahrungen älterer Menschen profitieren und ihnen zuhören. Auch, um von ihnen zu lernen und auch, um vielleicht nicht dieselben Fehler zu machen.

Welche Vorteile hat eine vielfältige Gesellschaft im Hinblick auf unser Zusammenleben?

Ich denke, eine diverse Gesellschaft macht uns aufgeschlossener und auch stärker. Wenn verschiedene Erfahrungen, Horizonte und Kulturen aufeinandertreffen, wir neue Menschen und andere Herangehens- und Denkweisen kennenlernen und wir dadurch auf manche Dinge eine neue Sicht bekommen, ist das eine spannende Bereicherung für unser Leben. Diese Offenheit und Vielfalt zeichnet die Luxemburger Gesellschaft aus und ist, wie ich finde, eine Chance. Luxemburg ist gelebte Diversität, und ich bin ein großer Fan davon.

In Zusammenarbeit mit dem Ministerium für Familie, Integration und die Großregion organisiert GERO die diesjährige „Journée Internationale des personnes âgées“ am 1. Oktober ganz unter dem Zeichen der Diversität. Religiöse Zugehörigkeit, sexuelle Orientierung/Identität, kultureller Hintergrund sowie körperliche/psychische Beeinträchtigungen spielen dabei eine wichtige Rolle. Auch die darauffolgende Woche wird sich dieser Thematik schwerpunktartig widmen.

Im folgenden Interview erklärt Ministerin Corinne Cahen, warum ihr eine vielfältige Gesellschaft besonders am Herz liegt und wie diese Zukunft gestaltet werden könnte.



Manchmal empfinden Menschen dies aber eher als Herausforderung oder gar Bedrohung.

Das hat meist mit der Angst vor dem Unbekannten zu tun. Um diese zu überwinden, ist es wichtig, sich kennenzulernen und aufeinander zuzugehen. Das ist die beste Möglichkeit, um Vorurteile und Befürchtungen abzubauen. Genauso wie Diversität gemeinsam zu erleben und in dieser Hinsicht keine Berührungspunkte zu haben. Was die Luxemburger Situation im Alltag so besonders macht, ist nicht unbedingt, dass sich hier völlig unterschiedliche Kulturen begegnen, sondern dass verschiedene Sprachen gleichzeitig gang und gäbe sind.

Ist diese Sprachenvielfalt aber nicht genau ein Problem für ältere Menschen?

Dies ist meiner Meinung nach eher der Fall bei in-between sehr hochaltrigen Menschen. Trotzdem sollte man nicht unterschätzen, dass viele von ihnen nach dem Krieg z. B. im Rahmen ihrer Arbeit noch recht gut Französisch gelernt haben. Ich denke, die Verständnisprobleme älterer Menschen sind zum einen oft eher kognitiv bedingt. Zum anderen können sie durch Angst, Stress und Verunsicherung ausgelöst werden, so z. B. im Krankenhaus, wenn man sich plötzlich in einem völlig fremden Umfeld befindet. Den Mensch als Ganzes zu sehen – dies ist eine der größten Herausforderungen. Es wäre wünschenswert, diesen Aspekt nicht aus den Augen zu verlieren.



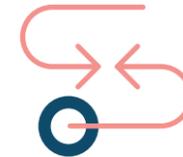
Ich denke, eine diverse Gesellschaft macht uns aufgeschlossener und auch stärker.

Ich denke, es ist ein Vorurteil zu glauben, dass alte Menschen generell ein Problem mit der französischen Sprache haben. Wenn überhaupt tun sie sich vielleicht eher mit dem Englischen schwer, weil dies in ihrem direkten Lebensumfeld einer geringeren Rolle spielt.

Wir dürfen allerdings auch nicht vergessen, dass viele ältere Menschen nicht die Gelegenheit hatten, Luxemburgisch zu lernen. Diejenigen, die in den 70er Jahren z. B. aus Portugal ins Land gekommen sind, haben sehr hart gearbeitet und hatten nicht unbedingt Zeit auch noch eine Sprache zu lernen. Ihnen wurde nahegelegt, sie sollten lieber Französisch lernen. Diesen Personenkreis dürfen wir nicht ausschließen genauso wenig wie diejenigen, die eine geringere Schulbildung haben oder über wenig finanzielle Mittel verfügen. Es ist wichtig, die verschiedenen Lebensläufe zu berücksichtigen.

INTERVIEW AVEC LA MINISTRE CORINNE CAHEN

La diversité n'est pas une question d'âge



La Journée internationale des personnes âgées, en date du 1^{er} octobre, est organisée par GERO, en collaboration avec le ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région, et placée sous le signe de la diversité. L'appartenance religieuse, l'orientation sexuelle et l'identité de genre, l'origine culturelle et les handicaps physiques/psychiques y jouent un rôle important. La semaine suivante sera également consacrée à cette thématique.

La ministre Corinne Cahen explique pourquoi une société diversifiée lui tient à cœur et comment cet avenir pourrait être façonné.

« Les personnes âgées, tout comme les jeunes, ne constituent pas un groupe homogène. En d'autres termes, ce n'est pas parce qu'une personne est âgée qu'elle ressent, pense et vit automatiquement comme les autres personnes du même groupe d'âge. L'âge en soi n'est pas une définition permettant de décrire le caractère ou le comportement d'une personne.

Au contraire, chaque personne peut avoir des expériences de vie et des vécus personnels très différents, et cela est bien sûr particulièrement vrai pour les plus âgés d'entre nous. À mon avis, l'âge est globalement très varié : il y a des personnes encore en forme et d'autres plutôt fragiles, des célibataires ou des couples, des personnes avec ou sans enfant-s, de nationalité luxembourgeoise ou de toute autre nationalité, des homosexuel-le-s ou des hétérosexuel-le-s ...

Je pense qu'une société diversifiée nous rend plus ouverts d'esprit et aussi plus forts. Cette ouverture et cette diversité caractérisent la société luxembourgeoise et sont, à mon avis, une chance. Le Luxembourg est une diversité vécue, et cela me plaît beaucoup.

Dans notre projet pilote « Pakt vum Zesummeliewen », il s'agit de promouvoir activement la cohabitation et la diversité, notamment dans les communes. Les personnes âgées y jouent un rôle important, car elles s'engagent souvent déjà bénévolement au niveau local, par exemple dans des associations et des commissions, ou s'occupent des autres dans leur quartier. Ils jouent donc un rôle important en matière de cohésion sociale.

En plus, nous sommes actuellement en train d'élaborer une nouvelle loi qui ne se limite pas à l'intégration, mais qui vise plutôt la manière dont nous pourrions toutes et tous vivre ensemble à l'avenir. Il s'agit notamment de savoir comment, avec nos moyens démocratiques, il est possible d'organiser le sentiment d'appartenance de l'ensemble des habitant-e-s du pays. Il faut également tenir compte des personnes avec un handicap et de leurs besoins spécifiques.

C'est pourquoi des concepts tels que le design pour tous ou le langage facile sont si importants, car ils s'adressent d'abord à des groupes cibles bien précis en termes d'accessibilité ou de compréhension. Mais en fin de compte, il y a beaucoup d'autres personnes qui en profitent.

Nous devons planifier et créer un environnement qui convienne à tous les groupes d'âge et dans lequel tout le monde pourra vivre ensemble. »

Was sollte in dieser Hinsicht getan werden, um Angebote für Senior*innen diverser zu gestalten?

Man sollte diese so breitgefächert wie möglich halten. Dabei wäre es von Vorteil, wenn die verschiedenen Akteure zusammenarbeiten und sich gegenseitig ergänzen. Das Programm sollte landesweit gemeinsam so gestaltet werden, dass jeder und jede die passende Aktivität für sich findet.

Generell gilt, die Senior*innen in Bewegung zu halten, sprich, sie dabei zu unterstützen so lange wie möglich aktiv und damit auch gesund zu bleiben. Dazu gehört ebenfalls, sich weiterhin für die Veränderungen in der Gesellschaft zu interessieren bzw. offen dafür zu sein. Oder vielleicht sogar selbst als gutes Beispiel voranzugehen, um für Themen wie z. B. Homosexualität zu sensibilisieren und sich gegen Vorurteile und Diskriminierung zu engagieren.

Wie könnten sich Wohn- und Betreuungsstrukturen für pflegebedürftige alte Menschen darauf einstellen, um diversen Lebensformen angemessen Rechnung zu tragen?

Ich habe bislang noch nie gehört, dass die sexuelle Orientierung dort in irgendeiner Form als problematisch gesehen wird. Wenn ein Mensch diese allerdings sein Leben lang vor anderen versteckt hat, wird er wahrscheinlich auch in einer Einrichtung nicht offen damit umgehen wollen bzw. können.

Schwieriger ist dagegen oft, auf die verschiedenen Sprachen und Kulturen einzugehen und entsprechende biografische Bedürfnisse zu berücksichtigen. Was aber z. B. Ernährungsgewohnheiten angeht, möchte ich betonen, dass auf keinem Ort der Welt so divers gekocht wird wie in unseren Alten- und Pflegeheimen. Und zwar ohne Frage nach dem Warum und Weshalb.

Inwieweit berücksichtigt das vom Ministerium für Familie und Integration initiierte Pilotprojekt „Pakt vum Zesummeliewen“ die Bedürfnisse älterer Menschen?

Bei diesem Projekt geht es vor allem darum, dass Menschen jeden Alters sich als Akteur*innen in ihrer jeweiligen Gemeinde verstehen und einbringen. Das Zusammenleben insgesamt soll aktiv gefördert werden.

Dabei spielen ältere Personen natürlich eine große Rolle, weil sie über mehr Zeit verfügen, sich gerne neue Aufgaben suchen und vor Ort präsenter sind. Oft engagieren sie sich bereits ehrenamtlich auf lokaler Ebene z. B. in Vereinen und Kommissionen oder kümmern sich um andere in ihrem Umfeld und ihrer Nachbarschaft. Von daher übernehmen sie eine wichtige Funktion, was den sozialen Zusammenhalt angeht, und dieser soll durch den „Pakt“ noch stärker Rechnung getragen werden.

Sind seitens des Ministeriums weitere oder andere Initiativen im Sinne der Diversität geplant?

Wir sind momentan dabei, ein neues, umfangreiches Gesetz auszuarbeiten, das sich nicht auf Integration beschränkt, sondern vielmehr klärt, wie unser *aller* Zusammenleben in Zukunft gestaltet werden kann.

Dabei stellt sich u.a. die Frage, wie es sich im Rahmen unserer demokratischen Mittel organisieren lässt, dass sich alle Menschen hierzulande – sowohl auf kommunalem wie auf nationalem Niveau – zugehörig fühlen können. Ferner gilt es, Personen mit ihren jeweiligen spezifischen Bedürfnissen zu berücksichtigen.

Deshalb sind Konzepte wie *Design for all* oder *Leichte Sprache* so wichtig, weil sie zunächst in punkto Zugänglichkeit oder Verständlichkeit auf ganz bestimmte Zielgruppen ausgerichtet sind. Schlussendlich kommen sie aber auch vielen anderen zugute. Wir müssen ein Umfeld planen und schaffen, das für alle Altersgruppen geeignet ist und in dem in Zukunft jeder und jede gut leben kann.

Vibeke Walter





**INTERNATIONALER TAG DER ÄLTEREN MENSCHEN
JOURNÉE INTERNATIONALE DES PERSONNES ÂGÉES**

**WOCHENPROGRAMM
PROGRAMME DE LA SEMAINE**

**ES LEBE DIE DIVERSITÄT
VIVE LA DIVERSITÉ**

**Samstag, 1. Oktober
Samedi 1^{er} octobre**

CELO
476, route de Thionville
L-5886 Hesperange

**Offizieller Teil /
Partie officielle**

- 16:30 Uhr / heures
- Grußwort / Mot d'accueil
Corinne Cahen, ministre de la Famille,
de l'Intégration et à la Grande Région
- Vorstellung unserer Projekte /
Présentation de nos projets
- Theaterperformance /
Performance artistique
« Zizou a Zizou »
Frédérique Colling, Catherine Elsen,
Claire Wagener
- 18:00 Uhr / heures
- Aperó-Konzert mit Kinima

**Kreative
Workshops /
Ateliers créatifs**

14:00-16:00 Uhr / heures

**Interaktion und Partizipation
rund um das Thema Diversität mit /
Interaction et participation
autour de la diversité avec**

David Soner von Pschhh!
Katy Fox von Mycelium

**Infos &
Anmeldung /
Inscription :**

**Tel.: 36 04 78 - 1
info@gero.lu**



- Kostenlos /
Gratuit
- Für alle
Interessierten /
tout public
(Traduction FR)

Bus: Hesperange,
Urbengsschlass
Linien / Lignes:
412, 413, 414,
423, 424, 511, 655

30.09.2022

**Workshop
Sexuelle Orientierung und
Geschlechtsvielfalt: (K)ein Altersthema?!**

Annette Güldenring, Fachärztin für
Psychiatrie und Psychotherapie

Für professionelle Mitarbeiter*innen aus
der Altenpflege oder der Begleitung
älterer Menschen

9-12 Uhr
GERO, Itzig
25 €

30.09.2022

**geroRESEARCH
Jahreskonferenz
Geschlechtsidentität und Alter:
Beides bleibt lebendig**

Annette Güldenring, Fachärztin für
Psychiatrie und Psychotherapie

Für alle Interessenten

19-21 Uhr
CELO, Hesperange
15 € Normaltarif
10 € KAART60+
Gratis für Studierende

05.10.2022

**Conférence
« Pour que vieillir soit gai »**
 Julien Rougerie, Fondation
émergence Montréal

Tout public
10-12 heures
Centre Nicolas Braun,
Hesperange
Gratuit

06.10.2022

**Vortrag
Leben ohne Barrieren**
 Yannick Breuer
(Info-Handicap)

Für alle Interessenten
14:30-16 Uhr
GERO, Itzig
Gratis

07.10.2022

**Rundgang der Vielfalt
(Religiöse Stätten)**

Elsa Pirenne
(GERO)
Personen 60+
10-12 Uhr
Luxemburg-Stadt
Gratis

Infos + Anmeldung:

- Tel: 36 04 78 - 1
- info@gero.lu
- oder



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, de l'Intégration
et à la Grande Région



CLUB SENIOR STROOSSEN – UKRAINESCHT HAUS

Une initiative riche en échanges

En l'espace de quelques mois, plus de 4.000 personnes ont fui la guerre en Ukraine pour se réfugier au Luxembourg. Parmi elles, une grande majorité sont des femmes et des enfants.

La Maison ukrainienne de Strassen a été inaugurée le 10 mars 2022, soit moins d'un mois après le début de la guerre. Elle offre une possibilité de rencontre et d'échange pour tous et toutes, et pour des personnes de tous les âges.



Une équipe dynamique :
Patricia Petruccioli, Lurii Skobel et
Ben Boulanger

FR

De nombreuses personnes profitent des bienfaits que leur apporte ce lieu depuis leur arrivée au Luxembourg. Grâce à cette initiative de la commune de Strassen, ils font l'expérience d'un peu de « normalité » et peuvent oublier pour un court instant les souvenirs parfois traumatisants de la guerre et de la fuite, suivre des cours de langues et rencontrer des gens.

Lurii Skobel a quitté son pays natal avec sa famille pour rejoindre le Luxembourg le 6 mars 2022. Quatre jours après son arrivée, il a ouvert l'Ukrainescht Haus à Strassen sur l'initiative de la Commune de Strassen et en collaboration avec l'assistant social Ben Boulanger en charge de la gestion quotidienne de la maison ukrainienne.

Nous avons rencontré Ben Boulanger, Lurii Skobel et Patricia Petruccioli, Chargée de direction du Club Senior Strassen, fin juin, pendant une journée ensoleillée sur la belle terrasse de l'Ukrainescht Haus pour parler de leur collaboration remarquable. Depuis début mai 2022, le Club Senior travaille en collaboration avec ces deux responsables.

Patricia Petruccioli explique sa motivation pour aller à la rencontre de cette maison : « Dès qu'on a entendu que cette maison allait ouvrir à Strassen, nous avons immédiatement décidé de nous impliquer de manière concrète et utile. Donc, on a demandé ce que le Club Senior pouvait faire de façon simple et spontanée. »



L'équipe de l'Ukrainescht Haus était tout de suite partante. Ben Boulanger le confirme en disant : « Essayons, prenons l'initiative. C'est toujours cette devise qui nous guide encore aujourd'hui ! »

« Notre coopération est unique parce qu'elle est si simple ! Tout le monde peut venir sans s'enregistrer, tout le monde est le bienvenu », raconte Lurii Skobel. Patricia Petruccioli précise qu'ils ont réagi de façon réactive, ouverte, flexible et rapide : « Le travail est assez facile parce qu'il s'agit d'une maison ouverte, comme un tiers lieu, et si les responsables sont aussi ouverts que cette maison, une bonne ambiance est garantie ! »

Par contre, Lurii Skobel est un peu étonné que cette façon de collaboration semble si novatrice, car « en Ukraine c'est tout simple : si les deux partenaires sont d'accord, on se lance. Les Ukrainien-ne-s sont pour la plupart des personnes ouvertes tout en respectant les autres. Nos bénéficiaires se sentent bien en présence du Club Senior, ils sont contents de participer, ils l'adorent. » La responsable du Club Senior confirme cette impression positive : « Je sens que les personnes sont très reconnaissantes, elles se sentent bien accueillies et sont contentes du soutien qu'elles reçoivent. »

La première initiative était une rencontre autour d'un café/gâteau. Les seniors du Club Senior se rendaient dans l'Ukrainescht Haus Stroossen avec des gâteaux faits maison pour un moment d'échange autour d'une tasse de café, en toute simplicité. On retient de beaux souvenirs, raconte Patricia Petruccioli : « Il y a maintes

façons de montrer son soutien. Une dame, par exemple, a fait don d'un tableau peint elle-même qui décore maintenant le mur de la maison ukrainienne. En outre, elle prie régulièrement pour les personnes ukrainiennes. »

Le deuxième projet commun est celui des *Granny Squares*, des carrés au crochet qui sont assemblés pour former des couvertures très colorées. Les dames de l'atelier de travaux manuels du Club Senior y travaillent ensemble tous les mercredis. Comme les dames de l'Ukraine sont également très douées en crochetage, Patricia a proposé de les inviter pour rejoindre le groupe.

Dans ce groupe très sympathique, c'est Natalya Stelmakh, d'origine ukrainienne et de nationalité portugaise, qui joue un rôle important d'intermédiaire et de traductrice. Elle est au Luxembourg depuis 2011 et visite le Club Senior Stroossen régulièrement depuis deux mois pour aider chaque semaine pendant deux heures.

Nataliya essaye de motiver d'autres dames ukrainiennes à venir au Club Senior, par le biais du site Facebook ukrainien. Elle y poste régulièrement des appels pour trouver de nouvelles personnes intéressées à participer à l'atelier de crochetage, comme par exemple Alona Yarova. Celle-ci est arrivée au Luxembourg le 20 janvier avec sa famille et habite chez une famille luxembourgeoise. Alona est en train d'assembler avec exactitude les carrés crochetés. Fièvre de ses

CLUB SENIOR STROOSSEN – UKRAINISCHES HAUS

Unkomplizierte Zusammenarbeit



Seit Beginn des Krieges in der Ukraine sind mehr als 4000 Menschen nach Luxemburg geflohen, darunter eine große Mehrheit Frauen und Kinder. Am 10. März 2022 wurde das Ukrainische Haus in Strassen eingeweiht, um eine Möglichkeit der Begegnung und des Austauschs zu schaffen.

Einer der Initiatoren ist Iurii Skobel, der mit seiner Familie am 6. März nach Luxemburg gekommen ist. Vier Tage später eröffnete er das Ukrainische Haus auf Initiative der Gemeinde Strassen und in Zusammenarbeit mit dem Sozialarbeiter Ben Boulanger, der für den täglichen Betrieb der Begegnungsstätte zuständig ist.

Seit Anfang Mai 2022 arbeitet Patricia Petruccioli, Direktionsbeauftragte des Club Senior in Strassen mit den beiden Verantwortlichen zusammen und erklärt: „Als wir hörten, dass dieses Haus in Strassen eröffnet werden sollte, haben wir sofort beschlossen, uns konkret und sinnvoll einzubringen.“

Die erste Initiative war ein Treffen bei Kaffee und Kuchen. Das zweite gemeinsame Projekt sind die Granny Squares. In dieser Handarbeitsgruppe arbeiten mittlerweile Besucherinnen des Club Senior zusammen mit Damen aus der Ukraine.

Dank der herzlichen Aufnahme im Club Senior und der unkomplizierten Zusammenarbeit mit dem Ukrainischen Haus sind seither wertvolle Momente der Begegnung entstanden. „Der Austausch erfolgt nicht immer über die Sprache, sondern über Gesten, Blicke und das gemeinsame Tun. Das ist einfach schön mit-zuerleben«, sagt Patricia Petruccioli.



Nataliya et Olga
participent avec beaucoup
d'enthousiasme au projet
Granny Squares



créations, elle montre sur son portable des photos de sacs à main, nappes, gadgets crochétés. Nataliya confirme qu'Alona aime venir une fois par semaine au club, pour être en groupe et se changer les idées. Malgré la barrière de la langue, il est évident que la passion commune crée un lien entre les participantes de l'atelier.

Pour les fidèles du Club Senior Stroossen, la présence des dames ukrainiennes ne pose aucun problème. Au contraire. Monique Hemmer-Wolff explique que, pour elle, « ce n'était pas du tout bizarre. On était toujours dans un club, une association nommée Patchwork Gilde, composée majoritairement de personnes d'origine étrangère. Et même avec les copains/copines de nos enfants, on a l'habitude d'avoir des personnes d'origines diverses autour de nous. Et si les enfants n'ont pas de problème à communiquer et entrer en contact les uns avec les autres, on devrait aussi y arriver ! »

Maggy Giorgetti-Berns ajoute en rigolant : « Avez-vous vu comment je communique avec les dames ukrainiennes ? C'est comme ça qu'on doit faire, en parlant avec les mains et de simples mots en anglais. »

La salle se remplit de plus en plus, Olga et Hanna rejoignent le groupe, amènent leurs créations. Monique et Maggy avouent qu'elles découvrent de nouvelles techniques de crochetage et sont contentes de faire de nouvelles expériences enrichissantes : « On regarde leurs créations et elles regardent les nôtres. »

Après tout ce que les familles ukrainiennes ont vécu, cela fait plaisir de voir les dames crocheter et échanger entre elles. Grâce à l'accueil chaleureux du Club Senior, de sa coopération réactive et fluide avec l'Ukrainescht Haus, des moments précieux, comme la rencontre autour d'un gâteau ou dans l'atelier de crochetage, sont possibles.

Depuis lors, une nouvelle idée commune est en train de se développer : organiser une soirée pour montrer la beauté de l'Ukraine, afin de ne pas toujours l'associer à la guerre. Pour illustrer cette initiative, Iurii Skobel n'hésite pas à montrer avec fierté un livre avec des belles images de son pays. Patricia Petruccioli conclut : « Ce ne sont pas toujours les grandes choses qui font plaisir, mais il y a tellement de possibilités de créer des moments enrichissants par des moyens peu coûteux. L'échange ne passe pas toujours par la langue, mais par des gestes et des regards qui font tout simplement chaud au cœur ! »

Petra Vandenbosch



Découvrir de nouvelles
techniques de crochetage:
une expérience enrichissante
pour toutes les participantes



Mat oppener Fënster



D'Elteren a déi siwe Kanner vun der Famill Meyers.
D'Muma steet direkt hannert hirer Mamm

*Les parents et sept enfants de la famille Meyers.
Muma se trouve derrière sa mère*

Et war emol ... Jo, et war emol e Schlass zu Rouspert.

Wéi flott, datt et dëst nach gëtt!
Haut ginn ech op dëser Plaz fort, fir
mäin Autopedester ze maachen an
ech fille mech hei ërem esou gutt an
onbeschwéiert ewéi a menger
Kandheet.

hunn ech als Kand immens gären nogelauschtert.
Wann se dann ënnerenee lassgepotert hunn,
huet dat mech schonns ab und zu heemlech zum
Schmunzele bruecht.

Nieft menger Kleederwallis hat ech eng zweet
Wallis mat Beschäftigungssaachen dran: Woll fir
ze strécken oder ze heekelen, Bicher, eng Popp,
eng Blockflütt mat mengem Noutenheft an e puer
Kamellen, fir ze naschelen. Mir haten eist Zëmmer
um éischte Stack an oft hate mir d'Fënster op. Et war
Summer a mir louchen esou herrlech am Park mat
Vue op e flotte Weier.

Moies hu mir alt emol nom Kaffi mat der Mme
Bonblet an deenen anere Pensionnairë geturnt. Fit
am 3. Alter! Ech war ganz stolz op d'Muma, well si
war nach ganz schéi souple fir hir 80 Joer. Mëttes
war Fraizäit, heiansdo hu mir mam Monni Cornel en
Ausflug op d'Girster Klaus gemaach oder d'Muma
huet mech geléiert heekelen, strécken an esouguer
„Frivolitét“, wat eng zimmlech kniwweleg Aarbecht
war mat Crochet a Schëffelcher, mee wonnerschéin.

Meng Boma war eent vu ville jonke Meedercher,
déi an d'Ausland an den Déngscht gaange waren,
wou si de Beruff vun der Néiesch, deen si an der
Haushaltungsschoul an der Stad geléiert hat, zu
Bréissel ausübe konnt.

D'Muma huet mir also mat grousser Passioun a
Gedold en Deel vun der Handaarbecht bäilbruecht.
Dat huet mir deemools vill bruecht, ech hu geléiert
gedëlleg bleiwe bei dëser Zort vun Aarbecht. Haut
hunn ech ëmmer nach Loscht, mat mengen Hänn ze
schaffen an dëst gëtt mir e ganz flotten Ausgleich zu
menger normaler Aarbecht, respektiv d'Gedold a
verschiddene Situatiounen am Liewen ze behalen.
Haut denken ech: Handaarbecht ass ewéi eng Form
vu Yoga fir d'Gehier!

Och hunn ech ganz vill nogelauschtert, wann ech
iwwert de Krich erzielt kritt hunn. Et ware manner
flott Saachen derbäi, mee Gott säi Dank och witzeg
Anekdoten dertëscht. Mir haten zwou gemittlech
Fotellen, eng vis-à-vis vun der anerer, an eiser
Kummer an hu bei oppener Fënster zesummen
iwwert d'Liewe philosophéiert. Mir haten eng flott
Relatioun an een huet vun deem anere geléiert.
Villäicht hunn ech hir eng gewësse Liichtgeket an
Onbeschwéiertheet vermëttelt an d'Muma huet
mir Liewenswäisheete mat op de Wee ginn. Et huet
mech alles interesséiert. Haut sinn ech dankbar
iwwert dës wäertvoll mëndlech „Überlieferung“.

Wann d'Muma dann emol bei d'Tatta Senny erof an
Duerf getréppelt ass – dat war déi jéngste Schwëster
vun de Meyerse Kanner, se hat den Zeitungsbuttek
zu Rouspert an all Mënsch am Duerf huet d'Senny
kannt – da sinn ech alt eleng am Zëmmer am Schlass
bliwwen an hunn op der Blockflütt gespillt, déi ech
vu menger Giedel Mimm emol fir mäi Gebuertsdag
geschenkt krut. Et war net ëmmer alles richtig, wat
ech gespillt hunn, mee ech war jo amgang, mech
selwer ze léieren. An op eemol hat ech verstoppten
Nolauschterer. Ënnert eiser Fënster stoung eng Bänk,
a wann ech amgang war, ze spillen, hu sech do
verschidde Leit higesat, fir mir nozelauschteren. Mir
haten d'Fënster jo ëmmer op ... Deemools war ech
ganz genéiert, haut fannen ech dat plutôt witzeg.

Wann d'Muma vun der Tatta Senny erëmkoum,
krut ech oft e Micky-Maus Heft aus hirem Buttek
matbruecht, doriwwer war ech besonnesch frou.

Ech waërt dës Zäit zu Rouspert ni vergiessen. Si huet
mir an allen Hinsichte vill bruecht, geléiert Gedold
ze behalen, deemools kreativ ze spillen an et haut
nach ze sinn, mech ëmmer wëssen ze beschäftegen,
nozelauschteren, wann een eppes zielt etc. etc. Haut
gesinn ech meng Zäit am Schlass als eng „vraie leçon
de vie“. Wat meng Boma mech deemools geléiert
huet, probéieren ech a mengem aktuellen Alldag
nach emzesetzen. Esou ass nun eeben d'Liewen...

Haut ass leider kee méi do vun den Meyersen,
mee vill schéi Souvenire vun hinnen an hirem
Heemechtsduerf droen ech ëmmer nach déif a
mengem Häerzen.

Martine Gutenkauf-Knaff

LU

Mat 12 Joer hat ech déi grouss Chance, mat menger
Boma Muma an d'Tudorsschlass zu Rouspert an
d'Vekantz kënnen ze goen.

D'Muma huet zu Esch gewonnen, mee hiert
Heemechtshaus war zu Rouspert, wou d'Famill
Meyers fréier zu néng gewonnen huet: d'Muma,
d'Maus, d'Beby, d'Senny, de Jos, den Nic an de
Misch, zesumme mat hiren Elteren. Vu datt nach
zwee vun hire Geschwëster, de Monni Jos an d'Tatta
Senny, zu Rouspert gewonnen hunn, huet et meng
Boma all Joers am Summer an hiert Heemechtsduerf
gezunn a si konnt am Kader vun der Amiperas, esou
wéi vill aner Leit aus dem Land, am Schlass zwou bis
dräi Woche Vakantz maachen. Och meng Tatta Beby,
mat hirem Mann Monni Cornel, ass vun Treier an
d'Tudorsschlass Vakantz maache komm. Sou hunn si
sech also am Summer oft do erëmgetraff.

D'Schoulvakanz war ëmmer laang, meng Elteren
hu geschafft, an ech war frou, datt ech 14 Deeg
mat den „Tantercher“ op dëser formidabler Plaz
gemeinsam verbréngen konnt. Ech hu mech ni mat
hinne gelangweilt. Schon eleng dat „Rouspertischt“

UN LIEU – UNE HISTOIRE

La fenêtre ouverte



FR

Il était une fois un château à Rosport ... et il existe toujours. Aujourd'hui, je suis passée devant lors d'une randonnée et je me suis immédiatement sentie aussi heureuse et insouciant qu'à l'âge de 12 ans quand j'avais la chance d'y passer des vacances avec ma grand-mère Muma.

Muma habitait à Esch, mais était originaire de Rosport, où vivaient encore deux de ses sept frères et sœurs. Chaque année, elle était donc heureuse de pouvoir passer des vacances au château Tudor, comme beaucoup d'autres personnes, grâce à une initiative de l'Amiperas.



D'Martine op der Bänk ënnert senger Kummerfënster am Schlass

Martine assise sur le banc sous la fenêtre de sa chambre au château



„Frivolitéit“:
dës wonnerschéi Spützen-Technik
huet d'Muma beherrscht

« Frivolité » :
Muma a maîtrisé cette technique de
dentelle très délicate

Je ne m'y suis jamais ennuyée et j'avais pris pas mal de choses pour m'occuper : de la laine à tricoter ou à crocheter, des livres, une poupée, ma flûte à bec avec un cahier de musique et quelques friandises. Par la fenêtre toujours ouverte de notre chambre au premier étage, nous avions une vue magnifique sur le parc et le bel étang.

Le matin, après le petit-déjeuner, nous faisons de la gymnastique avec les autres résidents et j'étais fière de Muma qui, à 80 ans, était encore si souple. L'après-midi, nous faisons des excursions, par exemple à Girster Klaus, ou Muma m'apprenait à tricoter et à faire du crochet ou de la « frivolité », une dentelle très délicate nouée à l'aide d'un crochet ou d'une navette. Comme beaucoup d'autres jeunes filles à l'époque, Muma était partie en service à Bruxelles pour y exercer son métier de couturière qu'elle avait appris à l'école ménagère de Luxembourg-Ville.



An dësem Poppenhäuschen,
dat elo wonnerschéi restauréiert ass,
huet d'Martine vill Stonne gespillt

Martine jouait pendant des heures dans
cette maisonnette de poupées qui a été
joliment restaurée

Muma m'a appris ces travaux avec passion et patience. Aujourd'hui encore, j'aime travailler avec mes mains, en compensation de mon occupation professionnelle. Cette patience que j'ai apprise à l'époque, je l'ai également appliquée dans différentes situations de la vie. Pour moi, le travail manuel est une forme de yoga du cerveau.

Le soir, nous étions assises dans deux fauteuils près de la fenêtre ouverte et elle me racontait la guerre, parfois des moments tristes, mais heureusement aussi des épisodes drôles. J'ai pu lui faire partager ma légèreté et mon insouciance et Muma m'a transmis ses sagesses de vie. Une relation où chacune a pu apprendre de l'autre.

Lorsque Muma rendait visite à sa sœur au village et que j'étais seule dans la chambre, je jouais de la flûte à bec. Il y avait un banc sous notre fenêtre et j'ai soudain remarqué que des auditeurs s'y étaient rassemblés – la fenêtre étant toujours ouverte. À l'époque, j'étais gênée, aujourd'hui, je trouve cela plutôt amusant.

Quand Muma revenait, elle m'apportait souvent un magazine Mickey Mouse du petit magasin de tante Senny.

Je n'oublierai jamais cette période à Rosport et la vraie leçon de vie qu'elle a représentée pour moi. Ce que Muma m'a appris à l'époque, j'essaie de le mettre en pratique dans mon quotidien actuel.

Martine Gutenkauf-Knaff

LU

Maacht och Dir mat!

Et gi Plazen oder Objeten, déi eis geprägt hunn a mat wichtegen Episoden aus eiser Kandheet oder Jugend verbonne sinn.

Maacht och Dir mat bei eiser Serie «Eng Saach / eng Plaz – eng Geschicht» a schéckt eis Är perséinlech Erënnerungen, sief et op Lëtzebuergesch, Däitsch oder Franséisch. Rufft och gär bei eis u fir weider Detailler.

FR

À vos plumes !

Il y a des lieux ou des objets qui nous ont marqués et qui sont étroitement liés à des épisodes de notre enfance ou jeunesse.

Participez vous aussi à notre série « Un objet / un lieu – une histoire » et envoyez-nous vos souvenirs personnels rédigés soit en français, luxembourgeois ou allemand. N'hésitez pas à nous contacter pour des détails supplémentaires.

☎ 36 04 78-40 / info@gero.lu

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

LITERARISCHE RECHERCHE

Auf den Spuren eines unbekanntesten Dichters

Alexis Werné vermittelt als ehrenamtlicher Kursleiter bei GERO seine Begeisterung für englische Sprache regelmäßig kulturinteressierten Senior*innen.

Jetzt hat er ein Buch veröffentlicht, bei dem es sich neben einer ambitionierten Übersetzung, auch um eine literarische Spurensuche handelt.



Fotos © Alexis Werné

DE

Durch puren Zufall war Alexis Werné mitten im ersten Pandemie-Lockdown auf der Internetseite der *British Library* auf ein englischsprachiges Gedicht eines anonymen Autors aus dem Jahr 1832 gestoßen.

„Yolande, a Tale of the Duchy of Luxembourg, and Other Poems“, lautete der Titel, der sofort die Neugier des pensionierten Englischlehrers weckte: „Ein sehr interessanter Text mit eindrucksvollen Schilderungen von Land und Leuten, auch wenn er inhaltlich, vor allem historisch und geographisch, recht fehlerhaft war. Ich fand es schade, dass dieses Werk sowohl in England als auch hierzulande fast völlig unbekannt war. Es lag mir am Herzen, die in Vianden und Brandenburg angesiedelte Liebes- und Abenteuergeschichte in einer überarbeiteten, luxemburgischen Version einem größeren Publikum zugänglich zu machen.“

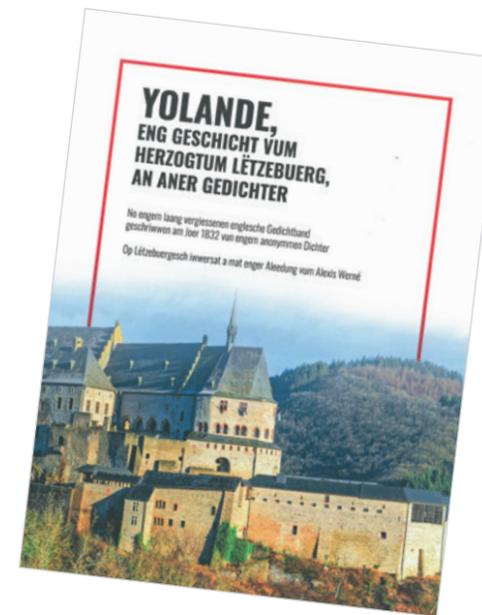
Je mehr er sich mit dieser anspruchsvollen, zunächst eher auf die Übersetzung konzentrierten Arbeit befasste, desto mehr geriet sie zu einer wahren Detektivgeschichte.

Und zwar nicht nur im Hinblick auf die tatsächlichen, vom unbekanntesten Autor sehr frei assoziierten historischen Personen und Zusammenhänge, sondern vor

allem auf dessen Person selbst. „Als fanatischen Anhänger englischer Literatur ließ mich der Gedanke an die Identität des Dichters nicht mehr los“, erzählt Alexis Werné schmunzelnd. Seine Spurensuche führte ihn dabei u.a. in die hiesigen *Archives Nationales* sowie auf das Tiroler Schloss Landeck und ins Elsass.

Hier spielen zwei weitere Gedichte des mysteriösen Poeten, aus dessen Feder auch eine Ballade über den schottischen Freiheitskämpfer Piers Cockburn sowie eine englische Übersetzung des Gedichts „Der Handschuh“ von Friedrich Schiller stammen.

Nach und nach kristallisierte sich das Bild eines politisch interessierten, gebildeten und reiseleidenden jungen Engländers heraus: „Man merkt, dass er sich stilistisch seiner Sache als Dichter noch nicht ganz sicher war. Durchaus faszinierend sind vor allem seine internationale Einstellung und fremdsprachliche Begabung. Ich gehe davon aus, dass er zumindest auch Französisch und Deutsch beherrschte“, so Alexis Werné. „Er war bestens vertraut mit den Werken romantischer Autoren wie Lord Byron und Sir Walter Scott und tatsächlich zu Besuch bei der Familie des Baron de Dommartin auf Schloss Colmar-Berg sowie in Vianden gewesen.“



Das Buch „Yolande, eng Geschichte vum Herzogtum Lëtzebuerg, an aner Gedichter“ ist bei der Edition Imprimerie Centrale erschienen und kostet 27 €. Mit dem Erlös wird ein edukatives Projekt der Fondation Luxembourg-El Salvador unterstützt.

Es kann nach Überweisung auf das Konto: CCPLULL LU18 1111 0316 5028 0000 mit dem Vermerk „Yolande“ bestellt werden und wird anschließend zugeschickt.

Bestellungen sind auch per Mail editions@ic.lu möglich. Außerdem ist es im Buchhandel erhältlich.

An Phantasie musste es ihm ebenfalls nicht gemangelt haben. Immerhin lässt er Yolande, im wahren Leben fromme Priorin im Kloster Mariendall, eine fiktive romantische Liebesgeschichte mit einem Kreuzritter namens Conrad von Brandenburg gegen den Willen ihres Vaters erleben. Der wiederum hatte einen gewissen Albert von Metternich für sie ausgewählt ... auch diese Angaben natürlich ohne historische Gewähr.

Alexis Werné rekonstruiert nicht nur den Luxemburger Aufenthalt des englischen Literaten, sondern setzt dessen Reise – genau wie sein poetisches Werk – kenntnisreich und humorvoll in den historischen und literarischen Kontext der Zeit. Darüber hinaus nimmt er seine Leserschaft mit auf die spannende Suche nach der Identität des unbekanntesten Dichters.

Laut Alexis Wernés Recherche gibt es dazu drei plausible Thesen, die hier natürlich nicht verraten werden sollen, und von denen eine sogar das Zeug zu einer echten literaturwissenschaftlichen Sensation hätte. Eindeutig und endgültig bewahrheitet hat sich bislang jedoch noch keine der drei. Für Alexis Werné und seine Leser*innen bleibt es also weiter spannend.

Vibeke Walter

GEWINNSPIEL

Gewinnen Sie eine Ausgabe von Alexis Wernés Buch und beantworten Sie folgende Frage:

Wie heißen die beiden Kontrahenten, die sich um Yolandes Gunst streiten?

Schicken Sie Ihre Antwort bitte bis zum 15. Oktober an:

info@gero.lu oder
GERO, BP32, L-5801 Hesperange,
Stichwort: „Yolande“

Veranstaltungs-Tipp:

Am 10. Oktober 2022 stellt Alexis Werné das Buch und seine Entstehungsgeschichte bei GERO vor, s. auch **Agenda S. 48**

RECHERCHE LITTÉRAIRE

Sur les traces d'un poète inconnu



Alexis Werné, professeur d'anglais retraité, transmet régulièrement son enthousiasme pour la langue anglaise à des seniors en tant que bénévole de GERO.

Ce dernier vient de publier un livre qui, outre une traduction ambitieuse, est aussi une recherche littéraire fascinante. Par pur hasard, il était tombé sur un poème

en anglais d'un auteur anonyme datant de 1832 sur le site Internet de la British Library: « Iölande, a Tale of the Duchy of Luxembourg, and Other Poems ». Un titre qui a tout de suite suscité sa curiosité.

Alexis Werné a révisé et traduit le texte en luxembourgeois, reconstitué le séjour au Luxembourg de cet homme de lettres et replacé son voyage ainsi que son œuvre poétique dans le contexte historique et littéraire de l'époque.

Tout en entraînant ses lecteurs/trices dans une quête passionnante de l'identité du poète inconnu avec perception et humour.

Le livre « Yolande, eng Geschicht vum Herzogtum Lëtzebuerg, an aner Gedichter » est paru aux éditions Imprimerie Centrale et coûte 27 €. Les recettes serviront à soutenir un projet éducatif de la Fondation Luxembourg-El Salvador.

Il peut être commandé après virement sur le compte CCPLULL LU18 1111 0316 5028 0000 avec la mention « Yolande » et sera ensuite envoyé. Les commandes sont également possibles par mail editions@ic.lu. Le livre est également disponible dans les librairies.

BUDGET DE RÉFÉRENCE POUR LES PERSONNES 60+

Comment garantir une vie décente ?

Depuis 2014, le STATEC développe des budgets de référence au Luxembourg, également appelés « budgets minimums ».

Ces derniers sont établis afin que chacun puisse vivre dignement et de façon décente au Luxembourg.

FR

Plusieurs travaux ont ainsi déjà été étudiés et publiés : les enfants de 0 à 6 ans (travaux de 2019-2020), les adolescents entre 15 et 18 ans (travaux de 2020-2022), et des ménages composés de deux adultes et de deux enfants âgés de 7 à 14 ans. Il manquait donc les personnes 60 et plus pour couvrir l'ensemble de la population. Depuis 2022, l'équipe du STATEC se concentre sur les personnes de ce groupe d'âge afin de définir leurs besoins, avec toutes les particularités et les spécificités que cela comporte (retraite, revenus de pension, habitat, vacances, etc.).

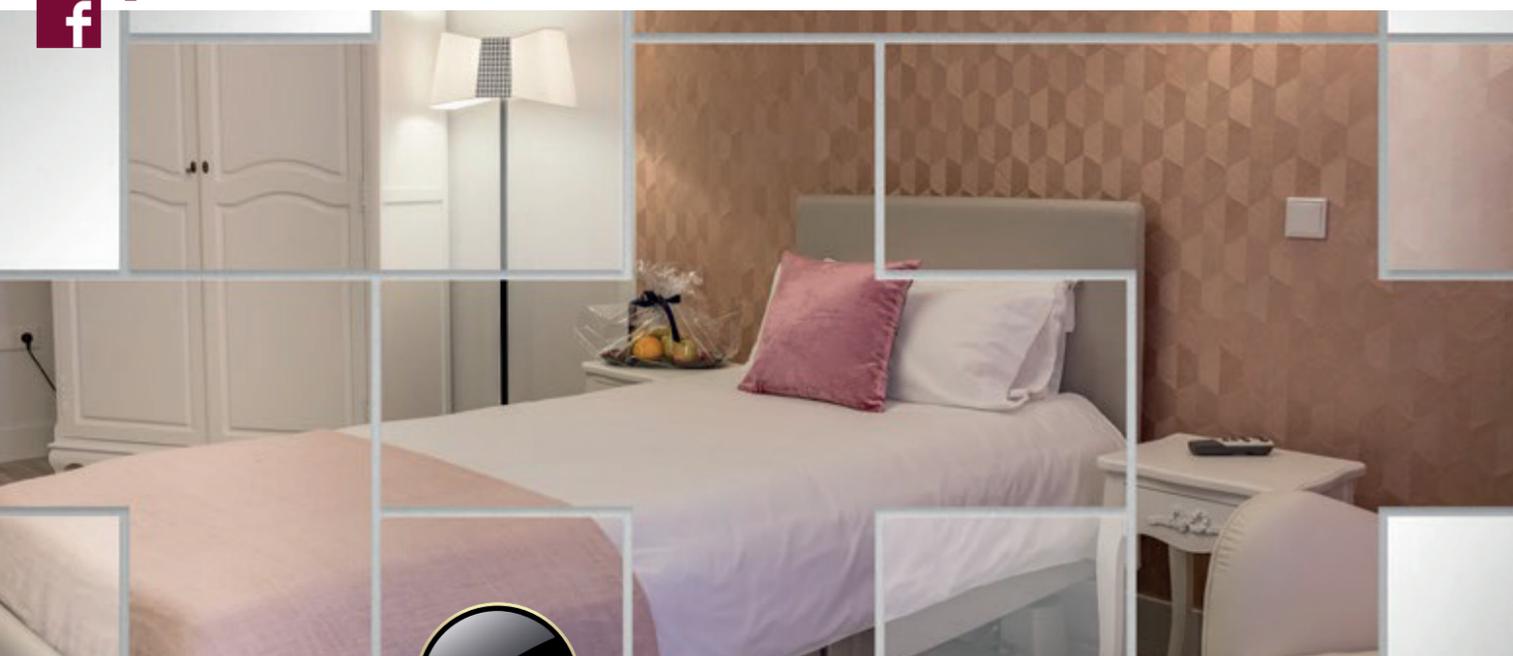
Différents paniers (groupes de produits et de services) composent les budgets minimums, afin de couvrir l'ensemble des besoins essentiels des personnes : alimentation saine, santé, mobilité, vie sociale, vêtements et chaussures, éducation, logement, multimédias, mobilier et fournitures de maison. Le budget de chaque panier est un budget mensualisé. Concrètement, cela signifie que toutes les dépenses sont ramenées au niveau mensuel, à ne pas à confondre avec le budget mensuel réellement disponible pour une famille.

Lors des travaux réalisés sur les budgets précédents, l'alimentation saine et le logement sont apparus comme étant les postes les plus chers. Ceux-ci reflètent la réalité du Luxembourg.



Foto © pexels.com

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

Entretien avec Anne Franziskus, responsable du projet des Budgets de référence au STATEC



Quel est l'intérêt principal du projet des budgets de référence, notamment pour la société civile ?

Pour la société civile, je pense qu'un intérêt, c'est le fait déjà d'engager une discussion sur ce que sont les besoins minimums. Et le fait qu'on essaie d'y réfléchir. De manière plus concrète, j'espère qu'on pourra avoir un jour un calculateur en ligne qui permettra aux gens de calculer leur propre budget par rapport au budget minimum pertinent pour leur groupe d'âge ou leur type de ménage.

Et je pense aussi, au niveau sociétal, que cet outil peut être utile pour les offices sociaux, par exemple pour déterminer quelle aide supplémentaire les gens qui sont dans le besoin peuvent recevoir.

Concernant le groupe des personnes âgées de 60 ans et plus, quelle est l'apport du budget de référence ?

Bientôt, la population des personnes de 60 ans et plus va prendre une grande ampleur, donc faire une partie importante de la société. Il s'agit d'un groupe très hétérogène, dont les besoins peuvent différer vraiment beaucoup, selon des situations différentes.

Je pense que les budgets minimums peuvent soutenir les seniors dans leur gestion budgétaire, pour savoir ce qui les attend peut-être pour la retraite. Mais aussi quand ils doivent faire un grand changement dans leur vie, comme déménager. Notez que, pour l'instant, nous établissons des budgets minimums pour des seniors actifs qui n'ont pas de problème de santé particulier.

Quelles sont les grandes lignes qui se dessinent concernant les principaux besoins des seniors ?

On voit, par exemple, que le budget alimentation, donc tout ce qu'on consomme au quotidien, va être inférieur à celui des adultes actifs professionnellement, parce que le besoin calorique des personnes âgées diminue.

Dans beaucoup de domaines, ça va rester à peu près le même budget que celui des adultes actifs professionnellement : les vêtements, l'hygiène, etc. Par contre, je pense que là où le budget pourrait être peut-être un peu plus élevé, c'est celui de la vie sociale. Parce que, à la différence des actifs qui travaillent et dont le quotidien est rempli, les loisirs, c'est la vie des seniors actifs et en bonne santé.

DE

REFERENZBUDGET FÜR PERSONEN AB 60

Ein angemessenes Leben garantieren



Seit 2014 entwickelt der STATEC Referenz- bzw. Mindestbudgets für Luxemburg, die so festgelegt werden, dass alle Menschen hierzulande ein möglichst angemessenes Leben führen können.

2022 lag der Fokus dabei auf Personen im Alter von 60 Jahren und älter. Verschiedene Warenkörbe, die jeweils bestimmte Produkte und Dienstleistungen beinhalten, dienen als Grundlage dieses Mindestbudgets: gesunde Ernährung, Gesundheit, Mobilität, soziales Leben, Bekleidung, Wohnen, Bildung, Multimedia, Möbel und Haushaltsgeräte.

Das in jedem Warenkorb dargestellte Budget ist ein Monatsbudget. Konkret bedeutet dies, dass sämtliche Ausgaben eines Haushalts auf eine monatliche Ebene heruntergebrochen werden. Dies ist nicht mit dem monatlichen Budget zu verwechseln, das einer Familie im tatsächlichen Leben konkret zur Verfügung steht.

GERO organisierte zusammen mit dem STATEC drei Diskussionsrunden mit Senioren, um ihre Meinung zu verschiedenen Produkten und Dienstleistungen, sprich Warenkörben zu erfragen.

Ein besonderes Augenmerk lag dabei auf den Ausgaben für das soziale Leben, damit eine aktive Teilnahme älterer Menschen am öffentlichen Geschehen weiterhin gewährleistet werden kann. Angeregt diskutiert wurde ferner, inwiefern den budgetären Unterschieden Rechnung getragen wird, wenn es sich um Haushalte von Paaren oder aber Alleinstehenden handelt.

La méthodologie reste la même et ce, pour chaque budget, quel que soit le groupe d'âge étudié : recommandations nationales et internationales, consultation d'experts, articles scientifiques, et groupes de discussion avec des citoyens. C'est ainsi que GERO a accueilli dans ses locaux trois groupes de seniors. Ceux-ci ont participé activement aux discussions et ont pu donner leur avis sur différents paniers, notamment celui de la vie sociale.

En effet, l'une des particularités de ces budgets est de prendre en compte les besoins en matière de vie sociale. Ce panier comprend par exemple des sorties, des activités culturelles et sportives ou encore des sorties occasionnelles au restaurant ou en vacances. Il est en effet important d'inclure des budgets minimums avec des activités sociales afin de favoriser le vivre ensemble, de lutter contre l'exclusion sociale et de permettre à chacun de vivre dignement, tout en participant à la vie en société.

Participer aux enquêtes reste le meilleur moyen de faire parler les statistiques et de permettre à celles-ci de refléter au mieux la réalité des citoyens. Prendre part aux enquêtes permet aux chercheurs d'obtenir des données et de fournir des informations tangibles aux ministères, aux offices sociaux, et également au grand public.

Sans la participation des citoyens, de nombreuses recherches ne seraient pas possibles et les évolutions de la société, tant économiques que sociales par exemple, ne pourraient pas être suivies. Donner de la voix est important !

Les voix de nos participants des groupes de discussion se sont d'ailleurs faites entendre. Lors d'une discussion animée par le STATEC et GERO, plusieurs participants ont soulevé par exemple la différence de budgets entre des personnes seules et des personnes en couple, que ce soit pour les repas, ou les vacances.

Là encore, les participants ont vivement discuté du besoin minimum pour chacun de pouvoir partir en vacances. Tous ont souligné à plusieurs reprises l'importance de prévoir un montant spécifique consacré aux vacances des seniors dans les budgets minimums.

Elsa Pirenne

KOMMEN SIE ENTSPANNT DURCH DEN TAG UND ...

Schlafen Sie gut!

Hätten Sie's gewusst? Rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir schlafend. Erholbarer und ausreichender Schlaf trägt maßgeblich zu unserer Gesundheit und Lebensqualität bei.

Wer nachts nicht gut oder ausreichend schläft, weiß, wie anstrengend der darauffolgende Tag sein kann.

DE

In den Neurowissenschaften geht man davon aus, dass Schlaf vor allem zwei Funktionen dient, einer biologischen und einer psychologischen. Biologisch gesehen regeneriert sich der Körper im Schlaf, indem z. B. angesammelte Stoffwechselprodukte abgebaut und wichtige biochemische Körperbestandteile wieder aufgebaut werden. Die Verbindungen zwischen den „grauen Zellen“ werden gestärkt, so dass Schlaf vor allem auch für die Unterstützung unserer Gedächtnisfähigkeit verantwortlich ist.

Während wir schlafen werden unsere Abwehrkräfte gestärkt, Gefühle und Stimmung positiv beeinflusst und die Leistungsfähigkeit gefördert. Schlafprobleme können dagegen u.a. zu Kopfschmerzen, Energiemangel, Konzentrationsstörungen, Nervosität oder Aggressivität führen. Wie groß der Schlafbedarf ist, kann individuell sehr unterschiedlich sein. Die meisten Erwachsenen fühlen sich nach 7 bis 8 Stunden Schlaf erholt. Ältere Menschen benötigen zwar nicht weniger Schlaf, aber ihr Schlafrhythmus kann sich ändern: Man wacht nachts häufiger und morgens früher auf, wird früher müde oder braucht einen Mittagsschlaf.

Vielleicht haben Sie das Wort *power nap* schon einmal gehört? Dabei handelt es sich um ein effizientes Nickerchen am Tag, nicht länger als 10 bis 20 Minuten, um die Energieressourcen wieder aufzufüllen.

Wichtig sind gewisse Routinen, wie z. B. regelmäßige Schlafenszeiten, aber auch eine geeignete Umgebung. „Viele Menschen können nicht loslassen und nehmen tagsüber angestaute Gedanken oder Stress mit ins Schlafzimmer. Bildschirme jeglicher Art sollten hier tabu sein. Man sollte auf eine angenehme Raumtemperatur, genügend Durchlüftung sowie Abdunkelung und Ruhe achten. Manchmal können Rituale hilfreich sein, wie zu lesen, noch etwas beruhigende Musik zu hören oder eine Kräuter-Infusion zu trinken“, erklärt die Heilkräuter-Expertin Vivian Craig. Von Alkohol oder Schlaftabletten ist dagegen eher abzuraten. Sie sorgen vielleicht für ein schnelleres Ein- aber kein besseres Durchschlafen. „Ätherische Öle wie z. B. Lavendel haben eine entspannende, beruhigende Wirkung auf das Nervensystem. Ein paar Tropfen auf ein kleines Tuch im Kopfkissenbezug sind oft schon sehr wirkungsvoll für eine ruhige Nacht“, so Vivian Craig.

Dennoch gilt: Schlaf kann man nicht erzwingen. Das Einhalten eines gewissen natürlichen Tages/Nacht-Rhythmus ist allerdings ratsam. So wird bei Tageslicht das Wach-Hormon Serotonin ausgeschüttet. Wenn es dunkel wird, wandelt es der Körper zum Schlaf-Hormon Melatonin um, und wir werden müde. Unsere persönliche „innere Uhr“ spielt jedoch ebenfalls eine Rolle und beeinflusst, wann wir gerne schlafen gehen oder aufstehen.

Ab und zu schlecht zu schlafen, ist nicht ungewöhnlich und auch nicht problematisch. Anhaltende Schwierigkeiten können aber Gesundheit und Lebensqualität beeinträchtigen und sollten am besten mit einem Arzt besprochen werden.

Vibeke Walter



Das Luxemburger Laboratoire du sommeil gibt auf seiner Internetseite* folgende Tipps für besseren Schlaf:

Vermeiden Sie nach 17 Uhr alle Genussmittel, Kaffee, Tee, Vitamin C, Cola; Alkoholkonsum und Rauchen stören den Schlaf.

Nehmen Sie abends keine üppigen Mahlzeiten zu sich.

Vermeiden Sie Sport am Abend, aber durch körperliche Aktivität am Tag (morgens und nachmittags) lässt sich die Schlafqualität dagegen verbessern.

Finden Sie Ihren eigenen und vor allem regelmäßigen Schlafrhythmus für die ganze Woche, gehen Sie jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett und stehen Sie zur gleichen Zeit auf (auch am Wochenende).

Versuchen Sie nicht tagsüber, „Schlaf zurückzugewinnen“, da dies das Erwachen und die Einschlafprobleme verstärkt.

Gehen Sie ins Bett, wenn die Müdigkeit ein schnelles Einschlafen ermöglicht; wenn Sie nicht einschlafen können, stehen Sie auf, verlassen Sie das Schlafzimmer, gehen Sie einer reizarmen Tätigkeit nach und bleiben Sie wach, bis Sie sich wieder müde fühlen.

Drehen Sie Ihren Wecker oder decken Sie ihn ab, wenn Sie nachts häufig darauf schauen.

Veranstaltungs-Tipp:

Am 7. November wird Vivian Craig einen Vortrag darüber halten, wie Sie durch Heilkräuter Ihren Schlaf fördern können.

Weitere Infos s. Agenda S. 47

FR

PASSEZ LA JOURNÉE EN TOUTE SÉRÉNITÉ ET ...

Dormez bien !



Le saviez-vous ? Nous passons environ un tiers de notre vie à dormir. Un sommeil reposant et suffisant contribue de manière décisive à notre santé et à notre qualité de vie.

Voici quelques conseils du Laboratoire du sommeil au Luxembourg afin d'améliorer votre sommeil* :

Éviter tous les excitants, café, thé, vitamine C, coca après 17h ; la consommation d'alcool ainsi que le tabac dans la soirée perturbent le sommeil.

Ne pas faire de repas copieux le soir, éviter la sensation de plénitude excessive.

Éviter de pratiquer du sport le soir, mais par contre une activité physique pendant la journée (le matin et l'après-midi) permet d'améliorer la qualité du sommeil.

Favoriser les activités relaxantes le soir : lecture, musique, télé (dans le salon et pas au lit) ; éviter l'ordinateur dans les deux heures avant le sommeil.

Dormir dans une chambre aérée, dont la température ambiante se situe entre 17-20 degrés.

Trouver son propre rythme du sommeil et surtout un rythme régulier pendant toute la semaine (weekend inclus) ; se coucher et lever tous les jours à la même heure.

Ne pas essayer de « récupérer du sommeil » en augmentant le temps passé au lit le matin, voir même l'après-midi, car ceci accentue les éveils et les problèmes d'endormissement.

Se mettre au lit quand la fatigue permet un endormissement rapide. Si vous ne trouvez pas le sommeil, levez-vous, sortez de la chambre et entreprenez une activité peu stimulante et restez éveillé jusqu'à ce que vous vous sentiez à nouveau fatigué.

Tournez votre réveil ou couvrez-le si vous le regardez fréquemment la nuit.

* www.centre.chl.lu/fr/dossier/insomnie

FRÜHDEMENZ

Aktiv bleiben, aber wie?

Seit einiger Zeit liest oder hört man verstärkt von Menschen mit einer Frühdemenz. Und das ist gut so, denn immer mehr Personen sind davon betroffen und lange ist diese Personengruppe übersehen worden.

DE

Frühdemenzbetroffene sind Menschen, die vergleichsweise früh kognitive Beeinträchtigungen entwickeln oder eine Demenzdiagnose erhalten. Also nicht Siebzig- oder Achtzigjährige, sondern Personen, die vielleicht 50 oder 60 Jahre alt oder aber noch jünger sind. Dies ist nicht zu verwechseln mit (u.a. auch älteren) Menschen, die in ihrer Demenz-Erkrankung in einem frühen Stadium und deren kognitive Beeinträchtigungen (Gedächtnis, Orientierung, Aufmerksamkeit usw.) vergleichsweise moderat sind.

Herausforderung Beruf

Menschen, die an einer Frühdemenz erkranken, sind meist noch berufstätig. Um Missverständnissen, Gerüchten und Ausgrenzung vorzubeugen, sollten die Betroffenen am Arbeitsplatz offen mit ihrer Erkrankung umgehen. Oft können sie mit ihren Vorgesetzten und Kollegen neue Aufgaben finden, die ihren Fähigkeiten und Bedürfnissen entsprechen.

Tatsächlich werden nicht selten Symptome wie Konzentrationsstörungen oder rasche Ermüdung fälschlicherweise auf Depressionen oder Burnout zurückgeführt. So vergeht manchmal viel Zeit, bis die Betroffenen eine richtige Diagnose erhalten.

In dieser Phase ist die Unsicherheit bei allen Beteiligten groß. Die Erkrankten können ihre Leistungsdefizite nicht richtig einordnen, und ihre Kollegen oder Vorgesetzten interpretieren die Auffälligkeiten nicht selten als Unfähigkeit oder fehlende Motivation.

Falls der/die Erkrankte weiterhin beschäftigt bleiben will, sollte man gemeinsam überlegen, welche Tätigkeit er/sie sich zutraut und ausführen möchte. Gerade am Anfang einer demenziellen Erkrankung ist es oft noch möglich, Aufgaben selbstständig zu bewältigen. Meist genügt es, den Arbeitsplatz an Fähigkeiten und Bedürfnisse anzupassen, z. B. durch ein verringertes Arbeitspensum oder flexiblere Arbeitszeiten.

Von einer vorschnellen Kündigung oder unüberlegten Vorruhestandsregelungen ist abzuraten. Sinnvoll ist es, sich im Vorfeld solcher Entscheidungen beraten zu lassen.

Es sollte für jedes Unternehmen Ziel sein, ein Arbeitsumfeld zu schaffen, in dem das Thema Demenz kein Tabu ist, (auch) Betroffene sich respektiert fühlen und die Möglichkeit haben, im Betrieb zu partizipieren.

Nicht alle Menschen mit einer Demenzerkrankung haben jedoch den Wunsch, weiterhin im Arbeitsleben zu bleiben. Sie möchten vielleicht noch Projekte und Pläne umsetzen, die sie eigentlich später realisieren wollten. Oder sie haben nicht mehr ausreichend Kraft, um einen längeren Arbeitsweg auf sich zu nehmen. Diese Wünsche sind auf jeden Fall zu respektieren.

Weitere Informationen

Falls Sie Fragen zum Thema „Frühdemenz“ haben, entweder als Betroffene oder als Personal-Verantwortliche eines Unternehmens, können Sie sich gerne an das Info-Zenter Demenz wenden (per Telefon unter **26 47 00** oder per Mail an info@demenz.lu).

Wir nehmen uns Zeit für ein persönliches Gespräch.



DÉMENCE PRÉCOCE

Rester actif, mais comment ?

Depuis quelque temps, on entend parler plus souvent de personnes atteintes de démence précoce ou de démence juvénile. Ce groupe de personnes a longtemps été négligé. Or, de plus en plus de gens sont concernés par cette forme de démence.

FR

Les personnes atteintes de démence précoce développent des troubles cognitifs relativement tôt. Il ne s'agit pas de septuagénaires ou d'octogénaires, mais de personnes qui ont 50 ou 60 ans, voire moins. Il ne faut pas les confondre avec les personnes (âgées, entre autres) qui sont à un stade peu avancé de démence et dont les troubles cognitifs (mémoire, orientation, attention, etc.) sont encore relativement modérés.

Le défi de travailler

Les individus atteints d'une démence précoce sont généralement encore actifs professionnellement. Afin d'éviter les malentendus, les rumeurs, voire l'exclusion, ils devraient aborder ouvertement leur maladie sur leur lieu de travail. Souvent, ils peuvent alors trouver avec leurs supérieur-e-s et leurs collègues de nouvelles tâches qui correspondent à leurs capacités et à leurs besoins.

En effet, il n'est pas rare que des symptômes tels que des troubles de la concentration ou une fatigue rapide soient attribués à tort à une dépression ou à un burnout. Ainsi, il s'écoule parfois beaucoup de temps avant que les personnes touchées ne reçoivent un diagnostic correct.

Durant cette phase, l'incertitude est grande. Les malades ne parviennent pas à comprendre leurs déficits de performance, et il n'est pas rare que leur entou-

rage interprète ces anomalies comme de l'incompétence ou un manque de motivation.

Si la personne concernée souhaite continuer à travailler, il convient de réfléchir ensemble, avec l'employeur, de l'activité qu'elle se sent capable d'exercer. Au début d'une maladie de démence, il est souvent encore possible d'accomplir des tâches de manière autonome. Il suffit généralement d'adapter le poste de travail aux capacités et aux besoins, par exemple en réduisant la charge de travail ou en assouplissant les horaires.

Il est déconseillé de procéder à un licenciement précipité ou à une préretraite irréfléchie. Il est plus judicieux de se faire conseiller avant de prendre de telles décisions.

Chaque entreprise devrait avoir pour objectif de créer un environnement de travail dans lequel le thème de la démence n'est pas tabou, et où les personnes concernées se sentent respectées et ont la possibilité de participer à la vie de l'entreprise.

Cependant, les personnes atteintes de démence ne veulent pas toutes continuer à travailler. Certaines d'entre elles n'ont plus la force de faire un long trajet pour se rendre au bureau. D'autres souhaitent peut-être réaliser des projets qui leur sont chers. Ces souhaits doivent être respectés.

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

Plus d'informations

Si vous avez des questions sur le thème de la démence précoce, soit en tant que personne concernée, soit en tant que responsable du personnel d'une entreprise, veuillez-vous adresser à l'Info Zenter Demenz (par téléphone au **26 47 00** ou par e-mail à info@demenz.lu).

Nous prendrons le temps d'un entretien personnel.

KULTUR-PARTNER

PARTENAIRES CULTURELS



Spezielle Ermäßigung für Inhaber*innen der Kaart60+

Réduction spéciale pour les titulaires de la Kaart60+



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

www.cube521.lu
info@cube521.lu



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

www.kinneksbond.lu
info@kinneksbond.lu



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



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

Foto © Bidla Buh



BIDLA BUH

Mehr geht nicht! – Die große Welttournee!

1. Okt. / 20:00

Tarif Kaart60+: 22 €
(Normaltarif: 26 €)

01
Okt.

Bidla Buh begeistert sein Publikum seit 20 Jahren mit anspruchsvollster Musik-Comedy im Frack des neuen Jahrtausends. Musik-Comedy vom Feinsten mit einer einzigartigen Mischung aus musikalischer Virtuosität, großartiger Stilvielfalt und bestem Humor!

Un spectacle musical réunissant d'une manière unique une virtuosité musicale, une grande diversité de styles et le meilleur de l'humour ! En langue allemande.

Foto © Bo Lahlola



JOSEF UND MARIA

25. Nov. / 20:00

Tarif Kaart60+: 22 €
(Normaltarif: 26 €)

25
Nov.

Ein berührendes Weihnachtsmärchen für Erwachsene von Peter Turrini in einer Produktion der Kammerspiele Hamburg. Komisches mischt sich mit Tragischem, Gegenwart mit Vergangenheit – ein Fest auf das Leben! Ein bezaubernder Abend, den man sich vor Weihnachten gönnen sollte!

Un conte de Noël émouvant pour adultes de Peter Turrini dans une production des Kammerspiele Hamburg. Le comique se mêle au tragique, le présent au passé – une célébration de la vie! Spectacle en allemand.

Foto © Hubert Amiel



MAGRIT COULON

HOME

26 nov. / 20:00
27 nov. / 16:00

Tarif Kaart60+ : 8 €
(Plein tarif : 22,50 €)

Langue : Français avec surtitres allemands

Spectacle présenté en collaboration avec le TROIS C-L et GERO

26
nov.

Comment faire entrer 90 ans d'existence dans une chambre de quinze mètres carrés?

À la frontière entre fiction et documentaire, Home s'inspire de scènes observées par l'équipe au sein d'une maison de retraite médicalisée à Bruxelles et des rencontres faites sur place. Les trois jeunes actrices et acteur habitent ces corps vieillissants, les incarnent, et, affrontant les joies et les tragédies du quotidien, nous restituent l'inquiétante étrangeté propre à ces lieux. Que faire quand les plantes vertes se transforment en forêt de sapins, que la tempête arrache les murs et qu'il n'y a personne pour servir le prochain repas?

Plongeant dans cette atmosphère et cette temporalité particulière, Home permet à chacun de (re)découvrir quelque chose de sa propre expérience de la vieillesse.

AUTOUR DU SPECTACLE

EXPOSITION « LA DIVERSITÉ EN MOUVEMENT »

26 nov. 2022 – 9 fév. 2023

ATELIER CHORÉGRAPHIQUE « 55+ MOVERS »

26 & 27 nov. / 10:00 – 13:00

Lieu : TROIS C-L (12, rue du Puits, L-2355 Luxembourg)
Tous niveaux (à partir de 55 ans)

Foto © Miriam Matthews Photograph Collection



Reprise

JE SUIS COMME JE SUIS

Yannchen Hoffmann

18/19/25/26 nov. / 20:00
27 nov. / 17:00

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

18
nov.

Cette soirée, placée sous le signe de la femme et de la musique, est un vibrant hommage aux plus grandes chansons françaises, mais à d'autres genres musicaux également, tels que l'opérette française, le tango argentin, le music-hall américain.

Dieser Abend ist u. a. eine leidenschaftliche Hommage an die größten französischen Chansons.

Foto © Filipe Lopes



Carols for Christmas THE DUKE'S SINGERS

E besännelechen Adventsconcert mat The Duke's Singers

4. Dez. / 17:00

Tarif Kaart60+: 24 €
(Normaltarif: 26 €)

4
Dez.

„It's beginning to look a lot like Christmas“ an dëst Dank engem variéierte Programm, zesummegegat aus mol méi a mol manner bekannte Chrëschtagsmelodien aus allen Epochen.

Loosst lech vun den „Dukes“ mat acapella Arrangementen vun O Tannenbaum, Petit Papa Noël an nach villen anere Lidder astëmmen op déi schéinsten Zäit am Joer!

Foto © Athens Baroque Festival



Echter'Classic Festival: CANTOLX & B'ROCK

9. Okt. / 15:00

Tarif Kaart60+: 28 €
(Normaltarif: 35 €)

9
Okt.

cantoLX ist ein professionelles Vokalensemble mit Sitz in Luxemburg. Ihr Hauptrepertoire besteht aus Barockmusik, umfasst aber auch Musik der Renaissance, der Gegenwart und des 19. Jahrhunderts. Im Rahmen des Echter'Classic-Festivals feiert cantoLX zusammen mit B'Rock die Veröffentlichung ihrer neuen CD.

cantoLX est un ensemble vocal professionnel basé au Luxembourg. Son répertoire principal est constitué de musique baroque, mais comprend également de la musique de la Renaissance, contemporaine et du 19^e siècle.

Foto © prime-tours.com



MÍSIA

27. Nov. / 20:00

Tarif Kaart60+, Kat. A: 32 €
(Normaltarif Kat. A: 40 €)

Tarif Kaart60+, Kat. B: 24 €
(Normaltarif Kat. B: 30 €)

27
Nov.

Misia ist eine portugiesische Sängerin, die die Besonderheit der zeitlosen und universellen Gefühle in ihrer Muttersprache und auch in vielen anderen Sprachen zelebriert. Unzählige Preise und Auszeichnungen sowie mehrere hunderttausend verkaufte CDs weltweit spiegeln ihre Bedeutung in der Geschichte des Fado und der gesamten portugiesischen Musik wider.

Misia est une chanteuse portugaise qui célèbre le culte des sentiments intemporels et universels dans sa langue maternelle et dans de nombreuses autres langues.

Kaart 60+

Nutzen Sie die Vorteile
Profitez des avantages



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

Neuanmeldung Nouvelle adhésion

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

GESCHÄFTSBEDINGUNGEN der Kaart60+ Sie oder Ihr Partner müssen 60 Jahre alt sein. Die Karte ist rein persönlich und nicht übertragbar. Bei Verlust wird Ihnen gegen eine Gebühr von 6€ eine neue Karte ausgestellt. In den Restaurants muss sie bei Anfrage der Rechnung vorgelegt werden. Kurz vor Ablauf des Abonnements werden Sie schriftlich informiert. Das Abonnement kann im Jahre der Kartengültigkeit nicht storniert oder rückerstattet werden. Ihre persönlichen Daten sind in unserer gesicherten und streng vertraulichen Datenbank gespeichert. Sie werden nicht an Dritte weitergegeben. Die Liste unserer Partner wird ständig aktualisiert. Die Partner bestimmen selbst die Konditionen und Dauer ihrer Vergünstigungen. **CONDITIONS GÉNÉRALES de la Kaart60+** Vous ou votre partenaire devez avoir atteint 60 ans. La carte est strictement personnelle. En cas de perte ou de vol, une nouvelle carte vous sera remise contre une redevance de 6€. Dans les restaurants, elle doit être présentée lors de la demande de l'addition. Les titulaires recevront un courrier avant expiration de leur carte. Pendant l'année de validité de la carte, l'abonnement ne peut pas être résilié et remboursé. Vos données sont protégées dans notre base de données qui est strictement confidentielle et sécurisée. Elles ne seront pas partagées avec des tiers. La liste de nos partenaires est constamment mise à jour. Les conditions et la période de validité sont fixées par les partenaires.

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

Kaart 60+

KARTENINHABER*IN Titulaire de carte

Herr / Monsieur Frau / Madame

Name / Nom

Vorname / Prénom

Hausnummer, Straße / Numéro, Rue

Postleitzahl & Ort / CP & localité

Geburtsdatum / date de naissance

Nationalität / nationalité

E-Mail

Telefon

Geläufige Sprachen / langues courantes

LU DE FR EN ES PT IT

sonstige / autres _____

PARTNER*IN Conjoint-e

Herr / Monsieur Frau / Madame

Name / Nom

Vorname / Prénom

Geburtsdatum / date de naissance

Nationalität / nationalité

E-Mail

Telefon

Geläufige Sprachen / langues courantes

LU DE FR EN ES PT IT

sonstige / autres _____

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

Datum und Unterschrift / Date et signature

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

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

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

Ich möchte zusätzlich den Newsletter gratis per E-Mail erhalten / Je voudrais également recevoir la newsletter gratuitement par email

Online-Anmeldung auf / Adhésion en ligne sur

gero.lu

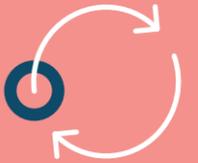
Neue Partner

Nouveaux partenaires



**Spezielle Ermäßigung
für Inhaber*innen der Kart60+**

*Réduction spéciale
pour les titulaires de la Kart60+*



Electricité Schmit-Prumbaum

WALFERDANGE, 11, route de Diekirch ☎ 33 14 62

→ **5 %** auf Elektrohaushaltsgeräte (außer Sonderangebote) und auf Reparaturen, ab 100 € ttc / *sur électroménager (hors promotions) et sur les réparations, à partir de 100 € ttc*



Murielle – Coiffure Esthétique

MONDORF-LES-BAINS, 5, avenue Lou Hemmer ☎ 23 66 19 38

→ **15 %** auf Dienstleistungen / *sur les services*



Melord

Vêtements hommes

MONDORF, 3, avenue Lou Hemmer ☎ 26 67 06 97

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



Meshoes

MONDORF, avenue Frères Wiesenbach ☎ 26 67 17 75

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



Moes Frères S.à r.l.

G. Moes & Cie, Succ.

Aciers – Quincaillerie – Outillage – Jardinage – Ménage – Cadeaux – Vélos

REMICH, 4, Op der Kopp ☎ 23 66 36 21

www.moesfreres.lu

→ **5 %** auf Elektrohaushaltsgeräte / *sur l'électroménager*
→ **10 %** (außer Sonderangebote, Gas, Eisenwaren und Holzkohle) / *(sauf promotions, gaz, ferronnerie et charbon de bois)*



Optique Schanen

WASSERBILLIG, 7, Grand-Rue ☎ 26 74 00 62

info@optique-schanen.lu, www.optique-schanen.lu

→ **10 %** auf Brillenfassung(en) von Ein- und Mehrstärkenbrillen / *sur les montures de lunettes unifocales et multifocales*



Pavillon Saint Martin

REMICH, 53, route de Stadtbredimus ☎ 23 66 91 02

GSM : 621 224 353

→ **10 %** auf jeden Verzehr / *sur toute consommation* (Reservierung erwünscht / *réservation souhaitée*)



Tee Gschwendner

LUXEMBOURG, 8, rue Notre-Dame ☎ 26 27 05 35

→ **10 %** auf alle Artikel (außer Sonderangebote) / *sur tous les articles (sauf promotions)*



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

Die aktuelle Partnerliste wird Ihnen auf Anfrage zugeschickt oder kann unter www.gero.lu eingesehen werden.

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

La liste actualisée des partenaires vous est envoyée sur demande ou peut être consultée sur www.gero.lu.

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

→ ☎ 36 04 78-35



De **Schëfflenger Theater** präsentiert:

Residenz Schloss Bing

Beim Schëfflenger Theater lafen d'Virberedunge fir déi nei Saison op Héichtouren.

D'Iwwersetzerekip schaff t äifreg fir hiren treie Spectateuren e witzegt Theaterstück an 3 Akten ze präsentieren. Wéi d'Bün ausgesäit, a wéi eng nei Gesichter dat nächst Joer dobäi sinn, gitt Dir alles am Januar am Theater gewuer.

Freideg, 20. Januar 2022 / 20:00 Auer
Sonntag, 22. Januar 2022 / 17:00 Auer
Freideg, 27. Januar 2022 / 20:00 Auer
Sonntag, 29. Januar 2022 / 15:30 Auer

Reduziert Billjeeën (11 €) mat der Kaart60+ (maximal 2 reduziert Plaze pro Kaart*)



BESTELLE KËNNT DIR PER POST

(Schëfflenger Theater, 36, Cité op Soltgen, L-3862 Schifflange) oder iwwer E-Mail (info@schefflenger-theater.lu).
Gitt wgl. Numm, Virnumm, Adress, Telefonsnummer sou wéi och d'Nummer vun Ärer Kaart60+ un.

De Betrag ass bis spéitstens den 31. Oktober 2022 op de Kont vum Schëfflenger Theater z'iwwerweisen (LU78 0030 0310 2216 0000).

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

* Reduziert Plaze sinn NET an der Mëtt vun de Gradinen.

Sudoku mittel

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|---|---|---|
| 1 | 2 | | 5 | | | | | |
| | 3 | | 6 | | | 9 | 1 | |
| | | | | | | | | 8 |
| | | | | | | 1 | 8 | |
| | | | | | 4 | | | |
| 4 | | 9 | | | 2 | | | |
| | 9 | 2 | 8 | | | 5 | | |
| | | | | | 7 | | 9 | |
| 6 | | 1 | | | 9 | | 3 | |

So funktioniert es:

Es gibt nur eine einzige Lösung, die Sie durch logisches Denken finden können, ohne zu raten.

Setzen Sie in jedes leere Feld eine Zahl von 1 bis 9, sodass in jeder Zeile und jeder Spalte und jedem der 3 x 3 Quadrate die Zahlen 1 bis 9 nur ein Mal vorkommen.

Rätsel

Die Auflösungen finden Sie auf

Seite 54

Zu gewinnen / à gagner

EIS FOFZEGER JOREN

Dieses Jahrzehnt fasziniert bis heute durch seine Dynamik, Modernität und Abwechslung, sei es in Mode, Musik, gesellschaftlichen Veränderungen oder Freizeitgestaltung. Die „Fifties“ in Luxemburg werden in unserer dreiteiligen Buch-Serie beschrieben, erhältlich im GERO-Shop.

Les années 50, une période qui continue de fasciner par son dynamisme, sa modernité et sa diversité, que ce soit dans la mode, la musique, les changements sociaux ou les loisirs. Les « Fifties » au Luxembourg sont présentés dans notre série de livres, disponibles au GERO-Shop.

**Wie gut kennen Sie jedoch die Fünfziger Jahre in anderen Ländern?
Mais connaissez-vous aussi les années cinquante dans d'autres pays ?**

- | | | | |
|--|---------------------|----------------------|-----------------------|
| 1. Jacques Cousteaus Forschungsschiff <i>Navire d'exploration de Jacques Cousteau</i> | A) CALYPSO | B) HERMIONE | C) SANTA MARIA |
| 2. Begehrter deutscher Filmpreis <i>Récompense cinématographique allemande</i> | A) HANSI | B) PUCKI | C) BAMBI |
| 3. Britischer König, der 1952 verstarb <i>Roi britannique décédé en 1952</i> | A) GEORGE V. | B) GEORGE VI. | C) GEORGE VII. |
| 4. Fußball-Weltmeister von 1958 <i>Champion du monde de football en 1958</i> | A) BRASILIEN | B) SCHWEDEN | C) FRANKREICH |
| 5. Vater der „Schlumpfe“ <i>Créateur des « Schtroumpfs »</i> | A) HERGÉ | B) PEYO | C) UDERZO |
| 6. Österreichischer Star-Dirigent <i>Chef d'orchestre vedette autrichien</i> | A) BERNSTEIN | B) BARENBOIM | C) VON KARAJAN |
| 7. Jackie Kennedys Mädchenname <i>Nom de jeune fille de Jackie Kennedy</i> | A) JOHNSON | B) BOUVIER | C) OLIVETTI |
| 8. Austragungsort der Olymischen Spiele 1956 <i>Lieu des Jeux olympiques de 1956</i> | A) MELBOURNE | B) SYDNEY | C) WELLINGTON |

Schreiben Sie a), b) oder c) hinter die entsprechende Zahl /
Notez a), b) ou c) derrière le chiffre correspondant

Ze gewanne gëtt et de Band 2 aus der Serie:
„Eis Fofzeger Joren“
Eng Gesellschaft am Wandel



Äntwertschäin Coupon de réponse

1
 2
 3
 4
 5
 6
 7
 8

Numm a Virnumm / nom et prénom

Komplett Adress / adresse complète

RÈGLEMENT DE JEU



Einsendeschluss / date limite d'envoi: 15. Oktober / 15 octobre

GERO – Kompetenzzentrum für den Alter – BP32 – L-5801 Hesperange
oder iwwer / ou par email: info@gero.lu



Foto © motorflirt - stock.adobe.com

Agenda

Oktober / Octobre – Dezember / Decembre
2022

- **42** **Lebensthemen**
Sujets de la vie
- **45** **Digital**
- **46** **Gesundheit**
Santé
- **48** **Kultur**
Culture

Programm auf einen Blick / Programme en un coup d'œil → **50**

Symbolerklärung Explication des symboles



Nur für Inhaber*innen der Kaart60+
Seulement pour titulaires de la Kaart60+



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



27
sept.

Groupe de discussion

Echange sur le bien vieillir

18:00-20:00 / FR / GERO, Itzig
Gratuit

Dans le cadre d'un projet du ministère de la Famille, GERO et du service IRIS, nous recherchons des personnes qui souhaitent participer à un groupe de discussion portant sur le concept du « bien vieillir ». Nous parlerons notamment du bien-être, de la gestion du changement et des contacts sociaux.

Réjouissez-vous de passer une soirée dans une ambiance conviviale. Snacks et boissons sont prévus. Le seul critère de participation est d'être âgé d'au moins 55 ans.

27
Okt.

Diskussionsronn

Austausch iwwer „Gutt al ginn“

18:00-20:00 / LU / GERO, Itzig
Gratis

An engem flotte Projet vum Familljeministère, GERO an dem Service IRIS siche mir Leit déi interesséiert sinn, un enger lockerer Diskussionsronn deelzehuelen. Allgemeng geet et ëm „Gutt al ginn“ an „Gutt al sinn“. Ënnert anerem schwätze mir iwwer d'Wuelbefannen, den Ëmgang mat Verännerung a sozial Kontakter.

Freet lech op en Owend a flotter Stëmmung. Fir lessen an Drénken ass gesuergt.

Eenzeg Bedéngung fir matzemaachen ass 55 Joer oder méi ze hunn.

30
Sept.

Vortrag

Geschlechtsidentität und Alter: Beides bleibt lebendig

19:00-21:00 / DE / CELO, Hesperange
15 € Normaltarif / 10 € Kaart60+

GERO möchte Impulse setzen für die Akzeptanz und Wertschätzung von Diversität und geschlechtlicher Vielfalt im Alter. Dieses Jahr steht die Fachtagung von geroRESEARCH daher ganz im Zeichen dieser Fragen: Was bedeutet Geschlechtervielfalt? Warum ist Geschlechtsidentität auch ein Altersthema? Wie kann ein diversitätssensibler Umgang in der Pflege und Gesundheitsversorgung gefördert werden?

Annette Güldenring, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, wird sich diesen und anderen Fragen in ihrem praxisorientierten Vortrag widmen. Anschließend findet ein geselliger Umtrunk statt.

5
oct.

Conférence

« Pour que vieillir soit gai »

10:00-12:00 / FR /
Salle Nicolas Braun, Hesperange
Gratuit

Cette conférence, dont le titre incite à la légèreté et à l'enthousiasme, recouvre une réalité souvent peu connue et encore taboue. Elle présente une introduction sur les définitions de la diversité sexuelle ainsi qu'un survol des expériences des personnes âgées LGBTQ+, notamment à travers leurs parcours de vie. Elle se termine par un témoignage d'une personne âgée LGBTQ+ et une session de questions-réponses. La conférence est animée par Julien Rougerie de la Fondation émergence (Canada) qui défend entre autres, les droits des personnes âgées LGBTQ+ et s'engage à rendre les milieux âgés plus inclusifs.

10
nov. / Nov.

Conférence

Médiateur de la santé

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

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. Mike Schwebag et Maïté Poos, 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?

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 **Mike Schwebag** und **Maïté Poos**.

6
Okt.

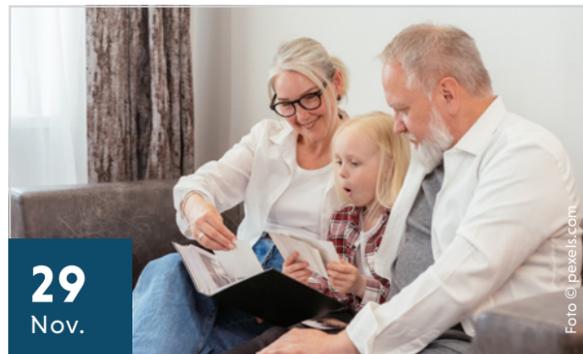


Vortrag

Leben ohne Barrieren

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

Barrierefreiheit kommt nicht nur Menschen mit konstanten Beeinträchtigungen, sondern auch älteren Personen, Eltern mit kleinen Kindern sowie allen Betroffenen zugute, die zeitweise in ihrer Mobilität eingeschränkt sind. In seinem Vortrag befasst sich Yannick Breuer, Koordinator für Barrierefreiheit und Zugänglichkeit bei Info-Handicap, u.a. mit den folgenden Themen: Wie kann Barrierefreiheit im Alltag aussehen? Auf was sollten Privatpersonen achten? Was bedeutet „Design for All“? Was verbirgt sich hinter dem Label „EureWelcome“?



29
Nov.

Virtrag

Grousseltere sinn – gëschter an haut

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

An dësem Virtrag thematiséiert d’Tania Hemmer, Educatrice graduée an der „Ecole des parents Janusz Korczak“, d’Relatioun tëschent Grousselteren an hiren Enkelkanner an dat Besonnescht un dëser wichtiger Bezéiung. Wéi eng Roll spillen d’Grousselteren haut an eiser verännerte Gesellschaft, eng Gesellschaft mat neien, anere Familljestructuren? Wat gëtt vun hinnen erwaart? Wat sinn hir Erwaardungen u sech selwer? Firwat ass d’Bezéiung zu den Enkelkanner esou wäertvoll?

Lebensthemen

Sujets de la vie

17

oct. / Okt.

Conférence

Ma volonté en fin de vie

10:00-12:00 / FR / GERO, Itzig
Gratuit

Il est important de connaître ses droits et possibilités en fin de vie. Le cadre juridique vous accorde la possibilité d’exprimer votre volonté en fin de vie, en utilisant les documents « directive anticipée » et/ou « dispositions de fin de vie ».

Les orateurs Dr Maurice Graf (médecin) et Mike Schwebag (juriste) vous apporteront des réponses d’ordre médical et juridique. Toutes vos questions seront les bienvenues.

Vortrag

Mein Wille am Ende des Lebens

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

Es ist wichtig, die eigenen Rechte und Möglichkeiten am Lebensende zu kennen. Die Luxemburger Gesetzgebung erlaubt es, Entscheidungen und/oder Wünsche in einer „Patientenverfügung“ und/oder „Bestimmungen zum Lebensende“ festzuhalten.

Der Mediziner Dr. Maurice Graf und der Jurist Mike Schwebag werden die Gesetzgebung sowie Handhabung der Formulare erklären und auf Fragen eingehen.

Digital

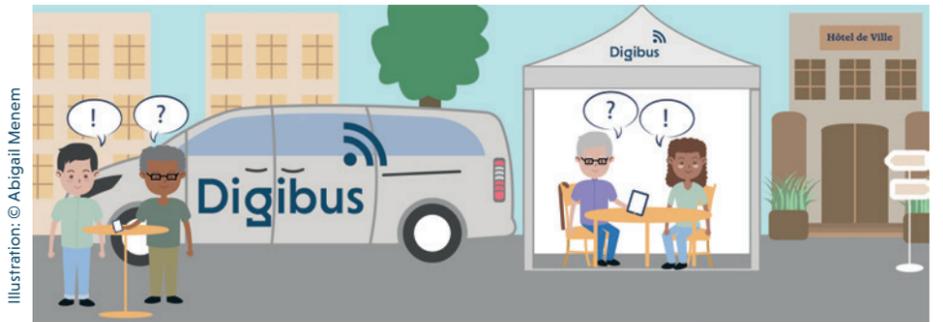


Illustration: © Abigail Menem

22

Sept. / sept. >

GERO-Digibus on tour

Geplante Stationen:

22. Sept. / 8:00-14:00 / Dudelange
23. Sept. / 14:00-19:00 / Strassen
27. Sept. / 10:00-14:00 / Kayl oder Rumelange
30. Sept. / 8:00-13:00 / Esch/Alzette
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 Nutzer*innen von Smartphone, Tablet und Computer mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Das Angebot richtet sich sowohl an Anfänger*innen als auch Fortgeschrittene.

Der Digibus ist in ganz Luxemburg unterwegs und steht an öffentlich gut erreichbaren Orten zur Verfügung. Computerspezialisten nehmen sich Zeit, um auf Ihre Fragen zu antworten.

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

Arrêts prévus :

22 sept. / 8:00-14:00 / Dudelange
23 sept. / 14:00-19:00 / Strassen
27 sept. / 10:00-14:00 / Kayl ou Rumelange
30 sept. / 8:00-13:00 / Esch/Alzette
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-riche-s de smartphones, tablettes et ordinateurs. L’offre s’adresse aussi bien aux débutant-e-s qu’aux internautes avancés.

Le Digibus parcourt le Luxembourg et est à votre disposition dans des lieux publics facilement accessibles. Des spécialistes en informatique se consacreront à vos questions.

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.

Den Digibus-Tourenplan finden Sie unter diesem QR Code / Vous trouverez le parcours du Digibus sous le code QR



Gesundheit

Santé

8
Nov. >

Foto © pixel.com

Kurs

Golden Girls – Gesund älter werden

8./15./22./29. November, 6. Dezember
9:30-11:00 / LU / GERO, Itzig
100 €

Regelmäßige Beckenboden-Übungen sind wichtig, um einer Inkontinenz vorzubeugen oder sie zu behandeln. Diese können jederzeit in den Alltag integriert werden. Kursleiterin und Gesundheitstrainerin *Heidi Willems* erklärt darüber hinaus, was es in punkto Haltung, Wechseljahre, Osteoporose, Sturzprophylaxe und Entspannung zu berücksichtigen gibt, um dem Älterwerden möglichst fit und gesund zu begegnen.

Kurs

Männer TÜV – So bleibt „mann“ fit

8./15./22./29. November, 6. Dezember
11:00-12:30 / LU / GERO, Itzig
100 €

Um die Lebensqualität insgesamt beizubehalten, sollten sich auch Männer dem Thema Beckenboden ganz entspannt zuwenden. In dem Kurs von Gesundheitstrainerin *Heidi Willems* erfahren Sie, wie Sie ihn in alltagstauglichen Übungen stärken können. Weitere Schwerpunkte sind Stärkung von Herz-Kreislauf, Schlafgewohnheiten, Entspannung, Körperhaltung, die versteckte Kraft des Beckenbodens und Prostata.

Kurs

Erste-Hilfe-Kurs für mentale Gesundheit

8./10./16./17. November / 14:00-17:00 / LU / GERO, Itzig
25 €

Richtiges Handeln kann (Seelen)Leben retten. Der Erste-Hilfe-Kurs über mentale Gesundheit unter Leitung von *Dr. Martine Hoffmann* vermittelt Grundwissen über psychische Störungen und Krisen sowie über Anzeichen, Symptome und Risikofaktoren. Konkrete Erste-Hilfe-Maßnahmen werden im Kurs gelernt und geübt bei: Suizidgedanken und suizidalem Verhalten, Panikattacken, traumatischem Ereignis, schwerer psychotischer Episode, Folgen von Alkoholkonsum und anderen Substanzen sowie aggressivem Verhalten.

Im Preis enthalten ist das Erste-Hilfe-Handbuch, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Für den Erhalt des Zertifikats müssen alle 4 Module absolviert werden (maximal 1 Stunde Fehlzeit). Die Behandlung von eigenen psychischen Problemen ist nicht Gegenstand des Kurses.

8
Nov. >

Foto © Katarzyna Bialasiewicz, photographica.eu – stock.adobe.com



Foto © dusk – stock.adobe.com

24
Okt.

Vortrag

Heilkräuter: Immunsystem stärken

14:30-16:00 / DE / GERO, Itzig
5 €

Vivian Craig, ausgebildete medizinische Kräuterheilkundlerin, ermöglicht interessante Einblicke in die Wirkung von Heilpflanzen.

In ihrem praxisnahen Vortrag wird sie u.a. Erklärungen zu den verschiedenen Ebenen und Funktionen des Immunsystems geben.

Im Mittelpunkt steht, wie man es z. B. durch Ernährung, Bewegung, Stressreduzierung und Schlaf im Hinblick auf saisonale Krankheiten stärken kann und welche Heilkräuter am besten zum Einsatz kommen können.

7
Nov.

Vortrag

Heilkräuter: Schlaf fördern

14:30-16:00 / DE / GERO, Itzig
5 €

In ihrem zweiten Vortrag wird *Vivian Craig* darauf eingehen, welche Bedeutung guter Schlaf für unser körperliches und geistiges Wohlbefinden hat und wie wir ihn auf natürliche Weise wirksam fördern können.

Dabei werden u.a. folgende Aspekte thematisiert: Was tun, wenn man nicht einschlafen kann bzw. mitten in der Nacht wieder wach wird? Welche Heilkräuter und ätherischen Öle können bei Schlafproblemen helfen und wie sind sie anzuwenden? Welche Rolle spielen Schlafenszeit-Routinen?

23
Sept. >

Foto © Nora Schlessner

Kurse

Relax! Mit Yoga Nidra

1. Kurs: 23./30. September,
7./14./21. Oktober
14:00-15:00 / LU / GERO, Itzig
100 €

2. Kurs: 11./18./25. November,
2./9. Dezember
14:00-15:00 / LU / GERO, Itzig
100 €

Einfach mal kurz ausklinken aus dem Alltag?

Dann erleben Sie mit Kursleiterin *Nora Schlessner* eine erholsame Auszeit beim Yoga Nidra.

Yoga Nidra ist keine Variante des beliebten Hatha Yoga, in dem Asanas geübt werden, sondern hier steht *Pratyahara*, der Rückzug der Sinne, im Mittelpunkt. Der Begriff kommt aus dem Sanskrit. Yoga bedeutet Vereinigung oder auf einen Punkt gerichtet sein, *Nidra* heißt Schlaf. Yoga Nidra ist ein Mentaltraining, das die Kreativität verbessert und einen positiven Einfluss auf psychosomatische Krankheiten hat. Im Zustand völliger Entspannung erhalten Sie Zugang zum Unterbewusstsein, wo Sie durch ein *Sankalpa*, einen bewussten Vorsatz, Veränderungsprozesse anregen können. Diese Tiefenentspannungstechnik wird im Liegen ausgeübt, kann aber auch im Sitzen praktiziert werden.

Sie können auch beide Kurse belegen.

Kultur

Culture



10
Okt.

Vortrag

Auf den Spuren eines unbekannteren Dichters

15:00-17:00 / LU / GERO, Itzig
Gratis

Um 1830 kam ein junger, englischer Urlauber auf Besuch ins Ösling. Er „verliebte“ sich so sehr in Land und Leute, Landschaft und Geschichte, dass er ein längeres Gedicht darüber verfasste.

In der Lesung wird Alexis Werné u.a. darauf eingehen, wer die Einwohner Luxemburgs waren, die ihn damals so herzlich empfangen haben. Vor allem aber wird er aus seinem Buch „Yolande, eng Geschichte vum Herzogtum Lëtzebuerg, an aner Gedichter“ vorlesen. Zudem wird er den Gedichtband in den kulturhistorischen und literarischen Kontext der englischen Romantik stellen, um die Texte verständlicher zu machen. Im Mittelpunkt steht die Frage, warum und wie der englische Dichter die historische „Wahrheit“ verändert hat, um daraus eine spannende Liebes- und Abenteuergeschichte zu machen.

Der Vortrag wird bildlich illustriert. Kenntnisse der englischen Sprache und Literatur sind nicht erforderlich.

7

oct. / Okt.



Visite guidée

Parcours de la diversité

10:00-12:00 / LU & FR /
Chapelle du Glacis, Luxembourg-Ville
Gratuit

Venez parcourir avec nous la diversité de la ville haute, et visiter des lieux de culte dans lesquels vous n'êtes peut-être jamais allé.

Vous pourrez découvrir la richesse de ce patrimoine religieux luxembourgeois à travers les explications des officiers des cultes présents pour nous ouvrir les portes de ces lieux. La visite inclut la chapelle du Glacis, l'église orthodoxe Russe, la synagogue et l'église protestante.

Geführte Besichtigung

Rundgang im Zeichen der Diversität

10:00-12:00 / LU & FR /
Glacis-Kappelle, Luxemburg-Stadt
Gratis

Erkunden Sie mit uns die Vielfalt der Oberstadt und besuchen Sie Gotteshäuser, in denen Sie vielleicht noch nie waren.

Sie entdecken den Reichtum des religiösen Erbes Luxemburgs nicht zuletzt dank der Erklärungen der jeweiligen kirchlichen Repräsentanten, die uns die Türen zu diesen Orten öffnen.

Der Rundgang umfasst die Kapelle am Glacis, die russisch-orthodoxe Kirche, die Synagoge und die protestantische Kirche.

29
sept.



Rencontre transfrontalière

Journée à Verdun

7:00-17:00 / FR / Verdun
Gratuit

Une deuxième rencontre transfrontalière est organisée dans le cadre du projet INTERREG Senior Activ'. Cette fois, nous visiterons Verdun et notamment ses monuments de guerre. Des audio-guides sont prévus pour les visites, il n'y a pas d'interprète sur place.

7:00 : Départ en bus P&R Bouillon (Hollerich)

9:00 : Accueil au Mémorial de Verdun, collation de bienvenue

Visite des forts de Douaumont et de Vaux

Tour commenté de l'extérieur de l'Ossuaire et de la Nécropole de Fleury

12:15 : Déjeuner à l'Abri des Pèlerins

14:30 : Visite des établissements Braquier de Verdun
(fabrique artisanale de dragées)

Visite du Centre Mondial de la Paix et de ses jardins, collation

17:00 : Retour

Vous recevrez plus d'informations après votre inscription.

Interreg
Grande Région | Großregion
SENIOR ACTIV'

SENIOR
Activ'



Foto © Lëtzebuurger Militärmusek

12
Okt.

60+

Op Invitatioun vu „geroAKTIV“ / « geroAKTIV » invite

Concert

Lëtzebuurger Militärmusek

16:00-18:00 / CUBE 521, Marnach

Gratis fir Leit mat der „Kaaft60+“ / ouni „Kaaft60+“: 12 €

Gratuit pour les titulaires de la « Kaaft60+ » / sans « Kaaft60+ » : 12 €

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

Wann Dir nach keng Kaaft60+ hutt, da kënn Dir déi gären ufroen, fir och gratis an de Genoss vun dësem Concert a villen aneren Avantagen ze kommen (Umeldung Säit 35).

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

Si vous n'êtes pas encore titulaire de la « Kaaft60+ », vous pouvez la demander pour profiter gratuitement de ce concert et de nombreux autres avantages (voir page 35).

Agenda

Programm September – Dezember 2022

gero.lu

Programme Septembre – Décembre 2022

SEPTEMBER/SEPTEMBRE

23. / 30.09. >

Gesundheit
Relax! Mit Yoga Nidra
Kurs 1
14:00-15:00 / LU / GERO, Itzig
100 €

27.09.

Sujets de la vie
Echange sur le bien vieillir
Groupe de discussion
18:00-20:00 / FR / GERO, Itzig
Gratuit

29.09.

Culture
Journée à Verdun
Rencontre transfrontalière
7:00-17:00 / FR / Verdun
Gratuit

30.09.

Lebensthemen
Geschlechtsidentität und Alter
Vortrag
19:00-21:00 / DE / CELO, Hesperange
15 € / 10 € Kaart60+

OKTOBER/OCTOBRE

05.10.

Sujets de la vie
« Pour que vieillir soit gai »
Conférence
10:00-12:00 / FR / Salle Nicolas Braun, Hesperange
Gratuit

06.10.

Lebensthemen
Leben ohne Barrieren
Vortrag
14:30-16:00 / LU / GERO, Itzig
Gratis

07. / 14. / 21.10.

Gesundheit
Relax! Mit Yoga Nidra
Kurs 1
14:00-15:00 / LU / GERO, Itzig
100 €

07.10.

Culture
Parcours de la diversité
Visite
10:00-12:00 / LU & FR / Chapelle du Glacis
Gratuit

10.10.

Culture
Auf den Spuren eines unbekanntes Dichters
Vortrag
15:00-17:00 / LU / GERO, Itzig
Gratis

12.10.

Kultur
Lëtzebuenger Militärmusek
Konzert
16:00-18:00 / CUBE521, Marnach
Gratis / gratuit (Kaart60+)
12€ ohne/sans Kaart60+

17.10.

Sujets de la vie
Ma volonté en fin de vie
Conférence
10:00-12:00 / FR / GERO, Itzig
Gratuit

17.10.

Lebensthemen
Mein Wille am Ende des Lebens
Vortrag
14:00-16:00 / LU / GERO, Itzig
Gratis

24.10.

Gesundheit
Heilkräuter: Immunsystem stärken
Vortrag
14:30-16:00 / DE / GERO, Itzig
5 €

27.10.

Lebensthemen
Austausch iwwer „Gutt al ginn“
Diskussionsronn
18:00-20:00 / LU / GERO, Itzig
Gratis

NOVEMBER/NOVEMBRE

7.11.

Gesundheit
Heilkräuter: Schlaf fördern
Vortrag
14:30-16:00 / DE / GERO, Itzig
5 €

08. / 10. / 16. / 17.11.

Gesundheit
Erste-Hilfe-Kurs für mentale Gesundheit
Kurs
14:00-17:00 / LU / GERO, Itzig
25 €

8. / 15. / 22. / 29.11. >

Gesundheit
Golden Girls – Gesund älter werden
Kurs
9:30-11:00 / LU / GERO, Itzig
100 €

8. / 15. / 22. / 29.11. >

Gesundheit
Männer TÜV – So bleibt „mann“ fit
Kurs
11:00-12:30 / LU / GERO, Itzig
100 €

10.11.

Sujets de la vie
Médiateur de la santé
Conférence
10:00-12:00 / FR / GERO, Itzig
Gratuit

10.11.

Lebensthemen
Mediator in Gesundheitsfragen
Vortrag
14:00-16:00 / LU / GERO, Itzig
Gratis

11. / 18. / 25.11. >

Gesundheit
Relax! Mit Yoga Nidra
Kurs 2
14:00-15:00 / LU / GERO, Itzig
100 €

29.11.

Lebensthemen
Grousseltere sinn – gëschter an haut
Vortrag
14:30-16:30 / LU / GERO, Itzig
Gratis

DEZEMBER/DECEMBRE

02. / 09.12.

Gesundheit
Relax! Mit Yoga Nidra
Kurs 2
14:00-15:00 / LU / GERO, Itzig
100 €

06.12.

Gesundheit
Golden Girls – Gesund älter werden
Kurs
9:30-11:00 / LU / GERO, Itzig
100 €

06.12.

Gesundheit
Männer TÜV – So bleibt „mann“ fit
Kurs
11:00-12:30 / LU / GERO, Itzig
100 €



NEUERÖFFNUNG OKTOBER 2022 • 1. ERÖFFNUNGSPHASE

SENIORENRESIDENZ AM WÉNGERT • CANACH

NEUE WOHNSTRUKTUR IN LUXEMBURG MIT 4 DIENSTLEISTUNGEN UNTER EINEM DACH VEREINT

BETREUTES WOHNEN • CENTRE INTÉGRÉ POUR PERSONNES ÂGÉES (CIPA) • TAGESSTÄTTE • URLAUBSBETTEN

SCHNUPPERTAGE 2022

ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN UNTER:

Tel.: 24 25 24 26

www.paiperleck.lu





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

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

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

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

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

CONDITIONS DE PARTICIPATION

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

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

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

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

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

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

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

Agenda

Anmeldeformular Formulaire d'inscription

SEPTEMBER / SEPTEMBRE

- ab 23.09. Kurs 1: Relax! Mit Yoga Nidra
- 29.09. Rencontre transfrontalière : Journée à Verdun
- 27.09. Groupe de discussion : Echange sur le bien vieillir
- 30.09. Vortrag: Geschlechtsidentität und Alter

OKTOBER / OCTOBRE

Internationaler Tag der älteren Menschen / Journée internationale des personnes âgées
01.10. Kreative Workshops / ateliers créatifs Offizieller Teil / partie officielle

- 05.10. Conférence : « Pour que vieillir soit gai »
- 06.10. Vortrag: Leben ohne Barrieren
- 07.10. Parcours de la diversité
- 10.10. Vortrag: Auf den Spuren eines unbekanntes Dichters
- 12.10. Concert: Lëtzebuenger Militärmusek
- 17.10. Conférence : Ma volonté en fin de vie
- 17.10. Vortrag: Mein Wille am Ende des Lebens
- 24.10. Vortrag Heilkräuter: Immunsystem stärken
- 27.10. Diskussionsronn: Austausch iwwer „Gutt al ginn“

NOVEMBER / NOVEMBRE

- 07.11. Vortrag Heilkräuter: Schlaf fördern
- ab 08.11. Erste-Hilfe-Kurs für mentale Gesundheit
- ab 08.11. Kurs: Golden Girls – Gesund älter werden
- ab 08.11. Kurs: Männer TÜV – So bleibt „mann“ fit
- 10.11. Conférence: Médiateur de la Santé
- 10.11. Vortrag: Mediator in Gesundheitsfragen
- ab 11.11. Kurs 2: Relax! Mit Yoga Nidra
- 29.11. Vortrag: Grousseltere sinn – gëschter an haut

Name / Nom

Vorname / Prénom

Hausnummer, Straße / Numéro, Rue

Postleitzahl & Ort / CP & localit 

E-Mail

Telefon

N° Kaart60+

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

Anmerkungen / Remarques

Datum und Unterschrift / Date et signature

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

Schicken Sie das Anmeldeformular bitte an / Veuillez envoyer le formulaire d'inscription  :
GERO • Kompetenzzentrum fir den Alter / BP32 / L-5801 Hesperange / Fax 36 02 64 / info@gero.lu

Online-Anmeldung auf / Inscription en ligne sur



AUFLÖSUNGEN OPLÉISUNGEN

„KULTURA“

geroAKTIV, NR° 83, SÄIT 39

Léisungswuert: **FAUSTI**

Et hu gewonnen:
den Här Marcel Morheng vu Bartreng
d'Mme Alice Steyer-Fonck vu Boufer
d'Mme Cécile Welter vu Waldbëlleg

„SUDOKU“ (MITTEL)

geroAKTIV, NR° 84, SEITE 39

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 8 | 5 | 9 | 3 | 4 | 7 | 6 |
| 7 | 3 | 4 | 6 | 2 | 8 | 9 | 1 | 5 |
| 9 | 5 | 6 | 7 | 4 | 1 | 3 | 2 | 8 |
| 2 | 6 | 3 | 9 | 7 | 5 | 1 | 8 | 4 |
| 5 | 1 | 7 | 3 | 8 | 4 | 2 | 6 | 9 |
| 4 | 8 | 9 | 1 | 6 | 2 | 7 | 5 | 3 |
| 3 | 9 | 2 | 8 | 1 | 6 | 5 | 4 | 7 |
| 8 | 4 | 5 | 2 | 3 | 7 | 6 | 9 | 1 |
| 6 | 7 | 1 | 4 | 5 | 9 | 8 | 3 | 2 |

IMPRESSUM geroAKTIV

Herausgeber



GERO – Kompetenzzentrum 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

**Erscheinungsweise und Abonnement /
Parution et abonnement**

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

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

Abo-Service / Service Abonnement

Tel. 36 04 78-35/-28

E-Mail: info@gero.lu

Fax: 36 02 64 – www.gero.lu

Titelbild / Photo de couverture

© Rawpixel – iStock.com

Grafische Umsetzung / Réalisation graphique

proFABRIK SARL

6, Rue Kummert – L-6743 Grevenmacher

Druck / Impression

Imprimerie Centrale, Luxembourg



Senioren-Telefon

247-86000

LUXSENIOR.LU

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

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



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'Titulairë 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 kënt Dir d'CD „Eis Fofzeger Joren“ gewinnen.

Beäntwert dës Froen:

1) Lëtzebuurger Kanner-Theater mat hëlzene Marionetten

2) Gewënner vum Giro d'Italia 1956 a vum Tour de France 1958

3) Stater Danz-Treff um Eck Boulevard Royal an Avenue M.-Thérèse

Numm, Virnumm

E-mail

Strooss, Hausnummer, Postleitzuel, Uertschaft

Schéckt d'Äntwert virum 15. Oktober un:

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



IHRE TREPPE LEICHT HINAUF UND LEICHT HINUNTER

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