### Magazine

# **Gerc** AKTIV

### **Agenda**

Alle unsere Aktivitäten / Toutes nos activités **Seite/page 41** 

### **Clubs Seniors**

Gemeinsam durch die Weihnachtszeit Noël en toute convivialité

Bestseller-Autor Sacha Bachim

Humor ist eine wichtige Ressource
L'humour est une ressource importante

**gero**DOSSIER **GERO Kulturpartner** 

Les partenaires culturels de GERO

Kaart 60+ **Gero** KOMPETENZENTER FIR DEN ALIER



Schenkt Äre Léifsten e Stéckchen Natur fir Chrëschtdag, andeems Dir d'Fondation Hëllef fir d'Natur ënnerstëtzt.



Ech erhalen d'Natur zu Lëtzebuerg IBAN LU89 1111 0789 9941 0000



### **EDITORIAL**

### Liebe Leser\*innen

### Chers lecteurs / Chères lectrices



"Ich werde Weihnachten in meinem Herzen ehren und versuchen, es das ganze Jahr hindurch aufzuheben",

schrieb der englische Autor Charles Dickens. Man kann ahnen, was er damit gemeint hat: Ein Gefühl von Wärme und Zuversicht in einer kalten, dunklen Jahreszeit vielleicht. Oder aber die Gewissheit sich zugehörig zu spüren, in dem tröstlichen Bewusstsein, nicht alleine zu sein. Genau dieser Gedanke macht Weihnachten für viele Menschen aus, und diese Idee möchten wir in dem Artikel über die weihnachtlichen Aktivitäten der Clubs Seniors aufgreifen.

Auch die Welt der Literatur bietet uns die Möglichkeit, uns immer wieder verbunden zu fühlen, indem wir uns Autor\*innen, Figuren und Geschichten annähern und dank unserer Phantasie in ganz neue Welten eintauchen. Wer Lust hat, dabei einmal das neue Medium der Ebooks als praktische Ergänzung zum Papierformat auszuprobieren, erhält auf den folgenden Seiten die nötigen Anregungen.

Wie wichtig es ist, mit sich selbst in Kontakt zu bleiben und dennoch die Welt hin und wieder mit anderen Augen zu betrachten, um sich den Blick für das Schöne zu bewahren, zeigt die ungewöhnliche "Geschichte zum Nachdenken".

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen im Namen des GERO-Teams fröhliche Weihnachten und ein gutes neues Jahr - voller Verbindung und Begegnungen mit sich selbst und anderen!



« Je ferai honneur à Noël dans mon cœur et j'essaierai de le garder toute l'année »,

écrivait l'auteur anglais Charles Dickens. Que voulaitil évoquer par ces mots? Un sentiment de chaleur et de bien-être dans une saison froide et sombre, peutêtre. Ou alors la certitude de se sentir appartenir à un groupe, avec la conviction rassurante de ne pas être seul-e. C'est précisément cette notion qui caractérise Noël pour de nombreuses personnes, et c'est cette même idée que nous souhaitons intégrer dans l'article consacré aux activités de Noël des Clubs Seniors.

Le monde de la littérature nous offre également la possibilité de nous sentir connectés en nous rapprochant des auteur-e-s et de leurs récits et en nous laissant guider par notre imagination vers des mondes nouveaux. Si vous avez envie d'essayer le nouveau média des livres électroniques comme complément à la version imprimée, les pages suivantes vous apporteront les pistes nécessaires.

Enfin, une réflexion insolite nous montre à quel point il est important de rester en contact avec soi-même tout en regardant de temps en temps le monde avec d'autres yeux afin de ne pas perdre de vue ce qui est beau.

Dans cet esprit, je vous souhaite, au nom de l'équipe GERO, un joyeux Noël et une bonne année – pleine d'alliances et de rencontres avec vous-même et avec les autres!



Vibeke Walter

Verantwortliche / Responsable geroAKTIV GERO - Kompetenzzenter fir den Alter asbl

-oto © Stephan Porche







Am 1. Oktober wurde der Internationale Tag der älteren Menschen auf Initiative des Luxemburger Ministeriums für Familie und Integration im Kulturzentrum CELO der Gemeinde Hesperingen gebührend gefeiert.

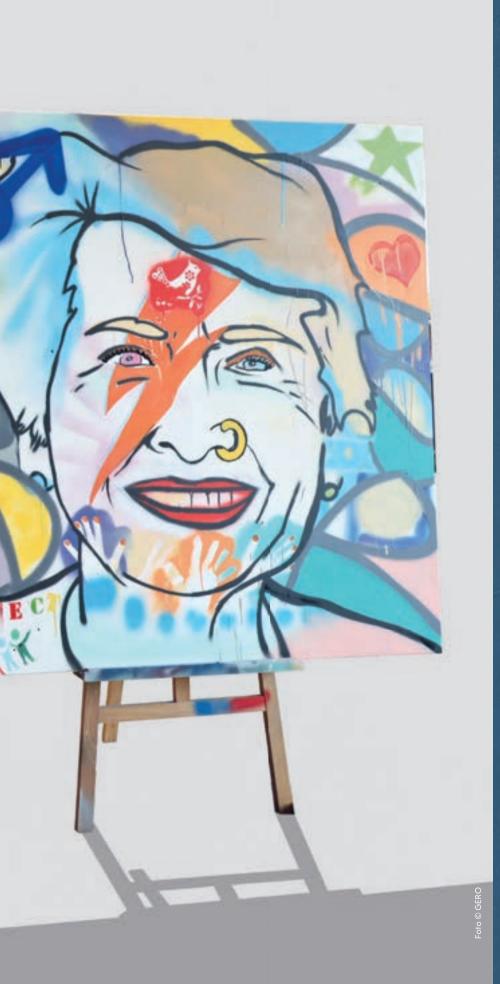
Workshops, Theater und Musik, organisiert von GERO und verschiedenen Partnern, sorgten für ein abwechslungsreiches Programm ganz unter dem Motto "Es lebe die Diversität".

Unter Anleitung des Graffiti-Künstlers David Soner und Mitwirkung zahlreicher Teilnehmer\*innen entstand dabei dieses farbenfrohe Kunstwerk.

Le 1er octobre, la Journée internationale des personnes âgées a été célébrée au Centre culturel CELO de la commune de Hesperange à l'initiative du ministère luxembourgeois de la Famille et de l'Intégration. Organisé par GERO et différents partenaires et placé sous le thème « Vive la diversité », le programme a proposé des ateliers créatifs, du théâtre et de la musique.

Cette œuvre d'art inspirante a été réalisée sous la direction de l'artiste graffiti David Soner et avec la participation de nombreux enthousiastes.

0



### INHALT

<b>~</b>	- 12 c	
~	Edit	orial.
	Lull	OHai

8 Clubs Seniors

Gemeinsam durch die Weihnachtszeit Noël en toute convivialité

- Eng Saach Eng Geschicht / Un objet Une histoire
   De Schräin, vu mengem Papp gemaach
   Le coffre, fait des mains de mon père
- 14 Ebooks.lu

Die Luxemburger Bibliotheken gehen mit der Zeit Les bibliothèques luxembourgeoises à l'ère numérique

18 Kinima

Rapprocher les gens d'horizons divers

Menschen verschiedener Kulturen verbinden

22 Eine Geschichte zum Nachdenken

**Der unbesiegbare Sommer** 

24 Interview Sacha Bachim

Humor ist eine wichtige Ressource L'humour est une ressource importante

28 BEE-Secure

Auf Online-Hass aufmerksam machen Sensibiliser sur la haine en ligne

30 Info-Zenter Demenz

Lachen hilft zu leben Rire, ça aide à vivre



Kinima

Rapprocher les gens d'horizons divers / Menschen verschiedener Kulturen verbinden





Interview mit Bestseller-Autor Sacha Bachim

**Humor** ist eine wichtige Ressource / L'humour est une ressource importante

- 32 Kulturpartner / Partenaires culturels Kaart 60+
- 34 Kaart60+

Nutzen Sie die Vorteile / Profitez des avantages

- **Abonnement** 35
  - Karte und Magazin / Carte et magazine
- 36 Neue Partner / Nouveaux partenaires Kaart60+
- 38 Rätsel / Gewinnspiel / Jeu-concours
- 41 **Agenda**
- 52 Teilnahmebedingungen / Conditions de participation
- 53 Anmeldung / Inscription
- 54 Rätselauflösungen & Impressum

gerodossier

**GERO Kulturpartner /** Les partenaires culturels de GERO



## Gemeinsam durch die Weihnachtszeit



Weihnachten ist für viele Menschen eine besondere Zeit, oft verbunden mit schönen Erinnerungen an die eigene Kindheit oder die gemeinsamen Feiern im Kreis der Familie. Manchmal auch mit einem Hauch Nostalgie oder Melancholie.

Wer diese besinnlichen Tage gerne aktiv und mit Gleichgesinnten verbringen möchte - vielleicht auch, um der berühmten Decke, die einem auf den Kopf fallen könnte, zu entgehen – ist bei den Clubs Seniors genau richtig.





Von kulinarisch über kreativ bis kulturell – das vorweihnachtliche Programm der landesweiten Clubs Seniors ist gut gefüllt und abwechslungsreich. Wer nicht mehr oder allzu sehr von familiären Verpflichtungen in Anspruch genommen wird, die Tage aber auch nicht alleine verbringen möchte, findet in dem Veranstaltungsüberblick auf S. 10-11 sicher die eine oder andere willkommene Abwechslung.

Ganz neu ist die Idee des Club Senior Uewersauer, der zum ersten Mal mit einem mobilen "Adventsexpress" jeden Freitag im Advent zwischen 16 und 20 Uhr mit Glühwein, gebastelten Geschenkartikeln, Snacks und Tombola in den Orten Goesdorf, Heiderscheid, Winseler und Baschleiden unterwegs ist.

Ein Experiment, das auch den Erfahrungen während und nach der Corona-Pandemie geschuldet ist: "Wir wollten eine Alternative für diejenigen anbieten, die gerne etwas unternehmen, sich aber momentan nicht unbedingt mit vielen Menschen auf einmal in einem geschlossenen Raum aufhalten möchten. Deshalb haben wir versucht, Angebote zu schaffen, bei denen man sowohl draußen als auch drinnen aktiv sein kann", erklärt die Verantwortliche des Clubs, Corinne Pax.

Neben dem Besuch des Trierer Weihnachtsmarkts zählte dazu z. B. auch das generationsübergreifende "Niklosatelier" auf dem pädagogischen Bauernhof "Um HansHaff" in Bockholtz, das wegen der großen Nachfrage gleich zweimal organisiert wurde.

Eine weitere besondere Aktion des Clubs ist neben dem regulären Programm der Lieferdienst für Weihnachtsbäume und Adventskränze. Dieser ermöglicht es auch Menschen mit eingeschränkter Mobilität, Weihnachtstimmung in die eigenen vier Wände zu





zaubern. Weiterer Pluspunkt: Der für die Auslieferung zuständige Mitarbeiter hilft auch schon mal mit beim Aufstellen und Schmücken des Baums.

Außerdem können beim Club kreative und dekorative Bastelsets bestellt werden, die unter Mitwirkung von Ehrenamtlichen zusammengestellt und nach Hause geliefert werden. "Besonders in den Wintermonaten ist es wichtig, auch an diejenigen zu denken, denen es schwerfällt, zu unseren Aktivitäten zu kommen. Vor allem in der Vorweihnachtszeit sind die Sets sehr beliebt. Im vergangenen Jahr haben wir rund 1.000 Stück verkauft", sagt Corinne Pax. "Wir bekommen oft Fotos von den Kreationen zugeschickt, worüber wir uns natürlich sehr freuen. Auf diese Weise bleiben wir trotz räumlicher Distanz in Kontakt. Und für alle anderen finden wie gewohnt unsere Bastelnachmittage statt, bei denen z. B. Adventskränze für die Kirchen der umliegenden Gemeinden angefertigt werden."

Als beliebter geselliger Treff hat sich auch das gemeinsame Mittagessen am 24. Dezember in einem regionalen Restaurant bewährt. Dabei stehen traditionell "Träipen" auf dem Menü, ein typisches Luxemburger Weihnachtsgericht, das sehr gut ankommt: "Einige schätzen es, weil sie diese Spezialität nicht mehr allzu oft zu essen bekommen. Andere genie-Ben die Geselligkeit und freuen sich, wenn sie den Tag nicht ganz allein verbringen müssen. Meistens klingt das Essen dann noch mit einem gemeinsamen Kartenspiel bis in den späten Nachmittag aus", so Corinne Pax. Ihrer Erfahrung nach hat sich das Einsamkeitsgefühl seit der Corona-Pandemie und den damit verbundenen Kontaktbeschränkungen bei vielen Senior\*innen generell verstärkt – und zwar ganzjährig und nicht allein zur Weihnachtszeit. "Unser Club wurde erst Ende 2019 eröffnet und wir haben schnell damit angefangen, einen telefonischen Bereitschaftsdienst einzurichten, das "Uewersauer Telefon" unter der Nummer 621 82 65 36, bei dem ein Teammitglied immer 24 Stunden erreichbar ist. Wenn gewünscht holen wir Besucher\*innen auch mit unserem "Uewersauer Club Taxi" ab und fahren sie zu unseren Aktivitäten in den verschiedenen Stausee-Gemeinden", erklärt die Verantwortliche.

Leider sei der öffentliche Transport in der eher ländlich geprägten Gegend nicht immer optimal organisiert. Viele würden zudem im Winter, bedingt durch das Wetter, nicht mehr gern selbst mit dem Auto fahren. "Dadurch fühlen sich manche noch stärker isoliert", erklärt Corinne Pax, die, wie ihr gesamtes Team, aus der Region stammt, die Mentalität ihrer Gäste gut kennt und sich der Problematik des "ländlichen Raums" durchaus bewusst ist. Für sie spielt – wie auch in den anderen Clubs Seniors – vor allem das Miteinander mit anderen ansässigen lokalen Vereinen sowie die Schaffung und das Aufrechterhalten von sozialen Kontakten eine elementare Rolle. Und diese Aufgabe wird nicht nur an Weihnachten, sondern das ganze Jahr über mit viel Engagement erfüllt.



Vibeke Walter / Nadia Bemtgen

### WEIHNACHTSZEIT BEI DEN CLUBS SENIORS

### LE TEMPS DE NOËL DES CLUBS SENIORS

Anbei finden Sie eine Übersicht der verschiedenen Aktivitäten. Bei Interesse melden Sie sich bitte direkt bei einem der Clubs, die entsprechenden Infos finden Sie in den beiliegenden ClubSenior-Pages.

Vous trouvez ci-joint un aperçu des différentes activités. Si vous êtes intéressé-e-s, veuillez-vous adresser directement à l'un des clubs. Plus d'informations dans les pages ClubSenior ci-jointes.



### 16.12.

Adventsexpress in Winsler / Express de l'avent à Winsler CLUB UEWERSAUER, Baschleiden

#### 16.12.

Gemeinsam

Weihnachtsplätzchen backen / Préparer ensemble des biscuits de Noël

CLUB SENIOR STROOSSEN. Strassen

### 16.12.

Atelier Bûche de Noël

CLUB SENIOR SCHWAARZE WEE. Dudelange

#### 16.12.

Weihnachtsessen / Repas de Noël CLUB SENIOR PRËNZEBIERG, Differdange

#### 16.12.

Kino im Club mit einem Weihnachtsfilm / Cinéma au club avec un film de Noël CLUB EIST HEEM. **Berchem** 

#### 16.12.

Atelier pâtisserie: Mini Stollen CLUB MOSAÏQUE. Esch sur Alzette

#### 16.12.

Kaffeestube in Heffingen / Rendez-vous café à Heffingen CLUB UELZECHTDALL. Lorentzweiler

### 16.12.

**Syrdaller Kitchen** CLUB SYRDALL. Contern

#### 16.12.

Weihnachtsmarkt Trier / Marché de Noël à Trèves CLUB SENIOR MUSELHEEM, Wasserbillig

### 17.12.

"Hope" Theaterstück / Pièce de théâtre Jugendtreff Norden, Cube 521 CLUB HAUS OP DER HEED, Hupperdange

### 17.12.

Glühweinwanderung / Randonnée de vin chaud CLUB SENIOR PRËNZEBIERG. Differdange

#### 17.12.

Gemütlicher Weihnachtsnachmittag mit Musik / Après-midi de Noël convivial en musique CLUB HAUS BEIM KIOSK, Schifflange

### 18.12.

Immer wieder sonntags ... / Rendez-vous du dimanche CLUB UELZECHTDALL. Lorentzweiler

#### 18.12.

Sonntags im Restaurant / Dimanche au restaurant CLUB SENIOR STROOSSEN. Strassen

### 19.12.

**Backtreff:** Weihnachtsgebäck / Biscuits de Noël

CLUB SENIOR MUSELHEEM, Wasserbillig

### 19.12.

**Chrëscht Nomëttes-Uucht /** Après-midi convivial Noël CLUB SENIOR SCHWAARZE WEE. Dudelange

#### 20.12.

Kochtreff / Rendez-vous culinaire CLUB SENIOR STROOSSEN. Strassen

#### 20.12.

Wir kochen gemeinsam / **Cuisinons ensemble** CLUB ATERTDALL, Redange-Attert

#### 21.12.

**Zusammen Mittag essen:** Weihnachtsmenu / Rendez-vous déjeuner: menu de Noël CLUB SENIOR NORDSTAD, Ettelbrück

### 21.12.

Kino im Club / Cinéma au Club CLUB ATERTDALL. Redange-Attert

### 21.12.

Jahresabschlusswanderung / Randonnée de fin d'année CLUB SENIOR MUSELHEEM. Wasserbillig







### **CLUBS SENIORS**

# Noël en toute convivialité





Pour la plupart d'entre nous, Noël est une période chargée d'émotions, souvent liées à de bons souvenirs d'enfance ou à des festivités passées en famille ou entre amis. Parfois aussi, peut-être, avec un brin de nostalgie ou de mélancolie.

Si vous souhaitez passer ces journées de manière active et conviviale, le programme de Noël des Clubs Senior vous offrira un choix très diversifié combinant

gastronomie, culture, créativité et bien d'autres. Le Club Senior Uewersauer propose quelque chose de tout nouveau cette saison. Tous les vendredis de l'Avent, entre 16 et 20 heures, son « Advent-Express » mobile se rend tour à tour dans les localités de Goesdorf, Heiderscheid, Winseler et Baschleiden, proposant du vin chaud et des snacks, des articles cadeaux et une tombola. Une initiative née des expériences vécues pendant et après la pandémie de Corona : « Nous voulions proposer une alternative à ceux qui aiment sortir mais qui ne veulent pas forcément se retrouver dans un espace fermé avec beaucoup de monde. C'est pourquoi nous avons essayé de créer des offres qui permettent d'être actif aussi bien à l'extérieur qu'à l'intérieur », explique la responsable du Club, Corinne Pax.

Une autre action spéciale du Club est la livraison à domicile de couronnes de l'Avent et de sapins de Noël. Ce service permet également aux personnes à mobilité réduite de créer une ambiance de Noël chez elles. Il est également possible de commander des kits de bricolage créatifs et décoratifs qui ont été préparés par des bénévoles et seront également livrés à domicile. Un repas de Noël traditionnel en commun est prévu pour le 24 décembre.

### 21.12.

**Mittagstisch / Déjeuner** CLUB UELZECHTDALL, Lorentzweiler

### 21.12.

Mittagessen im Restaurant /
Repas au restaurant
CLUB MOSAÏQUE,
Esch sur Alzette

### 22.12.

Festliche Lesungen /
Lectures festives
CLUB SENIOR STROOSSEN,
Strassen

### 22.12.

Ladies time: Simon's Bistro mit Kegeln / Ladies time: jeu de quilles au Simon's Bistro CLUB SENIOR PRËNZEBIERG, Differdange



### 22.12.

Besonderes Café in der Stadt / Des cafés insolites en ville CLUB SENIOR STROOSSEN, Strassen

#### 22.12.

Weihnachtskonzert in der Philharmonie / Concert de Noël à la Philharmonie CLUB EIS HEEM, Berchem

#### 23.12.

Adventsexpress in Baschleiden / Express de l'avent à Baschleiden CLUB UEWERSAUER, Baschleiden

#### 23.12.

Oper in Lüttich / Opéra à Liège : "La vie parisienne", Jacques Offenbach CLUB UELZECHTDALL, Lorentzweiler

### 23.12.

Weihnachtsessen /
Repas de Noël
CLUB SENIOR AN DER
LOUPESCHT,
Beidweiler

#### 23.12.

Tanztreff im Club /
Rencontre de danse au club
CLUB SENIOR PRËNZEBIERG,
Differdange

### 24.12.

Weihnachtsessen "Beim Scheila" / Repas de Noël "Chez Scheila" CLUB UEWERSAUER, Baschleiden

#### 24.12.

**Ein Stelldichein an Heiligabend / Le rendez-vous du réveillon**CLUB WËLLE WÄIN,
Remich

### De Schräin, vu mengem Papp gemaach

Deen do, dee bleift am Haus, huet meng Mamm deemools gesot, dee kritt keen.

Haut steet de Schräin op enger Éiereplaz, zur Erënnerung un d'Kannerzäit

Aujourd'hui, le coffre occupe une place d'honneur et il évoque des souvenirs d'enfance



Deen do, war en eeche Schräin, donkel gebeetzt, annerhallwe Meter laang, en hallwe Meter breet a knapps e Meter héich. Op all Säit e schwéiere Grëff aus Eisen, vir en dekoratiivt Schlass. Bléckpunkt zwee schéi verschaffte Panneauen. Keng Neel, dofir hëlze Stëften. E Konschtwierk, entstan aus enger aler hëlze Këscht. Fréier gouf dat Stéck wuel genotzt fir Léngent oder Kleeder ze versuergen: déi éischt Schief!

Am Krich, 1940, nom "Anschluss", huet sech net vill gedon. Mäi Papp hat als Sculpteur bal keng Aarbecht. "Eise Proprietaire geet dohir mat den Hänn an den Täschen!", hat een engem vun der Besatzung geflüstert. Doropshi gouf mäi Papp verpflicht, fir si ze schaffen. Hien huet eng Aarbecht kritt an enger Fabrick, wou Rolloe gemaach goufen, fir nuets d'Haiser ze verdunkelen. Feindlech Fliger sollten net erkennen, wou eng Uertschaft war.

Nom Krich huet d'Konschthandwierk nach gerout. Fënsteren an Diere si gebraucht ginn: net mengem Papp säi Fach!

An der Scheier vun engem ale Bauerenhaus hat mäi Papp déi verstëpst Këscht gesinn. "Wat hutt Dir dann do dran?", huet hien de Bauer gefrot. "Al Säck an ech weess net, wat soss nach", sot de Mann. Mäi Papp huet sech den Artikel méi genee ugekuckt a gefrot: "Wat hätt Dir gär dofir?" Déi zwéin hu sech gëeenegt an deen Dag drop stoung den Objet doheem a sengem Atelier. Eng Virlag gouf et net, sou huet de Sculpteur fräi no senger Virstellung geschafft.

D'Resultat huet beandrockt. Dat huet wuel och déi Koppel fonnt, déi kucke komm ass. Wat den Här mengem Papp offréiert huet war esou, dass mäi Papp gläich zougeschlo huet. De Schräin war verkaaft.

Et sinn nach munnech där Koffer duerch den Atelier gaang. Menger Mamm huet et ëmmer leed gedoen, wann nees een erausgaang ass, bis deen Dag, wou si gesot huet: "Deen do kritt keen, dee bleift hei!" Dobäi ass et bliwwen. Haut steet de Schräin op enger Éiereplaz bei mir an der Entrée. Zu menger Freed an Erënnerung un d'Kannerzäit.

Wéi erëm Nofro no schéine Stilmiwwele war, hat och mäi Papp nees Aarbecht. No an no ass de Krich vergiess ginn.

Ech denken haut nach gär zeréck un déi Zäit, déi ech am Atelier verbruecht hunn, wa mäi Papp geschafft huet. Et huet sou gutt no Holz gericht, wann am Uewen d'Flamen sech derduerch gefriess hunn, d'Läimdëppchen huet am Bain-Marie gewaart. Mat enger klenger See hunn ech Déiere geschnëtzelt, déi mäi Papp mir op Sperrholz virgezeechent hat. Sou hu mir zesumme geschafft!

Simone Rosen-Bonenberger



### UN OBJET - UNE HISTOIRE

# Le coffre, fait des mains de mon père







« Celui-ci restera chez nous », a dit ma mère ce jourlà, « personne ne l'aura. » « Celui-ci » était un coffre en chêne, de teinte foncée, avec une solide poignée en fer de chaque côté, une serrure décorative à l'avant et, pour attirer le regard, deux panneaux finement travaillés. Pas de clous, mais des chevilles en bois. Une œuvre d'art créée à partir d'une vieille malle en bois qui servait autrefois à ranger du linge ou des vêtements!

Pendant la guerre, après l'« Anschluss » de 1940, mon père n'avait presque pas de travail en tant que sculpteur. « Notre propriétaire se promène les mains dans les poches ! », a soufflé quelqu'un aux autorités allemandes. En conséquence, mon père a été obligé de travailler pour l'occupant dans une usine où l'on fabriquait des stores d'occultation pour assombrir les maisons la nuit afin de les dissimuler aux avions ennemis. Après la guerre, l'artisanat d'art a continué son sommeil car la demande en fenêtres et en portes était plus pressante.

Un jour, dans la grange d'une vieille ferme, mon père découvrit une caisse couverte de poussière et l'acheta au fermier. Dans son atelier, il la transforma selon ses idées et le résultat impressionnant trouva immédiatement preneur. Par la suite, bien d'autres coffres sont passés par l'atelier. Ma mère était toujours triste quand l'un d'entre eux était revendu, jusqu'au jour où elle déclara : « Personne n'aura celui-ci, il restera chez nous! » Aujourd'hui, ce coffre se trouve à une place d'honneur dans de mon hall d'entrée, pour mon plus grand plaisir et en souvenir de mon enfance.

Je pense souvent au temps que j'ai passé dans l'atelier de mon père où ça sentait si bon le bois. Avec une petite scie, je sculptais des animaux que mon père avait dessinés sur du contreplaqué. C'est ainsi que nous travaillions ensemble!



Fir dës Foto: war d'Mamm extra mam Simone a sengem Brudder mam "Jangeli" vu Réimech op Mondorf bei de Fotograf gefuer

Simone et son frère à l'époque où leur père avait sculpté ce coffre

LU

### **Maacht och Dir mat!**

Et ginn Objeten, déi eis e Liewe laang begleeden, well si vu groussem emotionale Wäert sinn an eis un Episoden aus eiser Vergaangenheet erënneren.

Maacht och Dir mat bei eiser Serie "Eng Saach – eng Geschicht" a schéckt eis Ären Text, sief et op Lëtzebuergesch, Däitsch oder Franséisch. Och iwwer eng speziell Plaz, déi mat perséinlechen Erënnerunge verbonnen ass, kënnt Dir gär schreiwen.

FR

### À vos plumes!

Il y a des objets qui, de par leur valeur sentimentale, nous accompagnent tout au long de notre vie et nous rappellent des épisodes de notre passé.

C'est sur cette idée que nous avons lancé la série « Un objet – une histoire » pour laquelle nous vous encourageons à participer, que ce soit en français, luxembourgeois ou allemand. Des souvenirs personnels liés à un lieu peuvent également constituer la base de votre histoire.

**36** 04 78-40 / info@gero.lu

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

### Die Luxemburger Bibliotheken gehen mit der Zeit

Wer Nationalbibliothek denkt, denkt Bücher. Unzählige Bücher, aufgereiht in langen Regalen in dem spektakulären Gebäude auf Kirchberg, das die Kollektionen seit 2019 beherbergt.







Was viele (noch) nicht wissen, ist, dass die BnL auch die Webseite ebooks.lu betreibt, an die elf regionale Bibliotheken sowie der Bicherbus angebunden sind. Nicole Duhr hat sich mit Juliane Schulze, stellvertretende Verantwortliche "Acquisition et gestion de publications numériques", über dieses digitale Angebot unterhalten.



Über ebooks.lu können Leser\*innen, die eine Mitgliedskarte einer der 13 teilnehmenden Bibliotheken haben, kostenlos digitale Bücher sowie Hörbücher zum Ausleihen herunterladen. Wie hat sich diese Idee entwickelt?

Aufgrund der steigenden Nachfrage für digitale Bücher haben wir 2015 das Pilotprojet ebooks.lu lanciert. Zum Glück konnten wir uns gleich am Anfang auf den "Walfer Bicherdeeg" dem breiten Publikum vorstellen. Seitdem hat die Nutzung stetig zugenommen und ist mit dem Lockdown explizit in die Höhe geschnellt, einerseits, weil die Menschen mehr Zeit zum Lesen hatten und andererseits, weil der Zugang zu physischen Büchern wochenlang erschwert war.

### Wie viele Bücher stehen digital zur Verfügung?

Uns war von Anfang an klar, dass der Erfolg des Projekts vom Umfang und der Vielfältigkeit des Angebotes abhängen würde. Neben literarischen Werken wie Romanen – aktuell oder klassisch – und Biographien, haben wir eine sehr breitgefächerte Palette an Sachbüchern wie z.B. Reiseführern, Kochbüchern oder Ratgebern in den Bereichen Lifestyle oder Persönlichkeitsentwicklung. Diese wird natürlich laufend erweitert. Auch sprachlich ist das Angebot sehr umfassend, wobei Deutsch mit fast 114.000 E-Büchern ganz klar vor den französischen (4.400) und englischen (11.000) Werken liegt.

# Auch bei E-Büchern gibt es Wartelisten, gerade bei populären Neuerscheinungen. Man könnte doch denken, dass die E-Versionen gleichzeitig an mehrere Leser\*innen ausgeliehen werden können.

Tatsächlich könnte man denken, dass digitale Bücher unbegrenzt zur Verfügung stehen. Dies ist aber nicht der Fall. Wir als Bibliothek erwerben eine E-Book-Lizenz für ein bestimmes Buch und leihen dieses Exemplar für eine Dauer von zwei Wochen aus. Also genau wie ein physisches Buch. Bei großer Nachfrage, gerade für Bestseller, kann es vorkommen, dass wir mehrere Lizenzen erwerben, um mehr Exemplare parallel ausleihen zu können.

Ist ein E-Buch gerade nicht verfügbar, wird dies auf der Seite bzw. der App des Anbieters angezeigt. Man kann es dann elektronisch reservieren und wird benachrichtigt, sobald es wieder zur Verfügung steht. Hat man zu dem Zeitpunkt gerade keine Zeit zum Lesen, kann man die Ausleihe auf ein späteres Datum verschieben.

### Welche Bemühungen machen Sie, um die Bekanntheit von e-books. Iu zu erhöhen?

Das digitale Angebot ist in der gemeinsamen Suchmaschine der Bibliotheken des bibnet.lu-Verbundes a-z.lu aufgelistet. Sucht also jemand nach einem bestimmten Titel, so werden neben den physischen Resultaten auch die digitalen Versionen angezeigt. Schon auf diese Weise können wir immer wieder auf die elektronischen Alternativen aufmerksam machen. Das Informationsmaterial, das neue Leser\*innen bei der Einschreibung bekommen, weist auch auf unsere E-Bücher hin. Ganz wichtig ist zudem immer wieder die Präsenz auf Veranstaltungen, um in direkten Kontakt zu unserer Leserschaft zu treten.

### Gibt es Unterstützung oder Kurse, um die Leser\*innen an die Handhabung heranzuführen, bzw. ihnen bei technischen Fragen zur Seite zu stehen?

Auf ebooks.lu findet man in der Rubrik "Hilfe" detaillierte Anleitungen zur Nutzung der digitalen Bücher auf unterschiedlichen Medien (PC, Tablet, Smartphone, eBook Reader). Wenn alles richtig installiert ist, merkt man schnell, dass es mit jeder Ausleihe besser geht. Wir organisieren auch regelmäßig Einführungsseminare, die entweder in der BnL oder lokalen Bibliotheken stattfinden und dort im Voraus angekündigt werden.

# Les bibliothèques luxembourgeoises à l'ère numérique



0

Le site ebooks.lu propose un vaste assortiment de livres numériques et audio à emprunter gratuitement par les titulaires d'une carte de lecteur de l'une des 13 bibliothèques participantes au Luxembourg.

Outre des œuvres littéraires actuelles ou classiques, on y trouve également une large palette de guides de voyage, de livres de cuisine ou manuels de toutes sortes en allemand (114.000 exemplaires), français (4.400) et anglais (11.000). Ils peuvent être empruntés pour une durée (renouvelable) de deux semaines. L'offre numérique est répertoriée dans a-z.lu, le moteur de recherche commun des bibliothèques du réseau bibnet.lu. Ainsi, si on cherche un certain titre, les versions numériques s'affichent en plus des résultats physiques.

Sur ebooks.lu, on trouve dans la rubrique « Guide » des instructions détaillées sur l'utilisation des livres numériques sur différents supports (PC, tablette, smartphone, liseuse). Des séminaires d'initiation sont également organisés régulièrement à la BNL ou dans les bibliothèques locales.

### **GERO-Workshops in der BnL**

24.1. (DE), 9.2. (FR)

Ebooks und Audiobooks in der Bibliothek ausleihen

Prêt de livres électroniques et audio à la bibliothèque

Weitere Details / plus de détails S. / p. 45

# Praktisches Wissen rund ums E-Book





Digitales Lesen soll kein Ersatz, sondern eine Ergänzung zu "echten" Büchern sein. Hier haben wir Interessantes und Wissenswertes kurz für Sie zusammengestellt.

O



E-Bücher können auf verschiedenen Medien, allerdings mit wesentlichen Unterschieden in der Nutzerfreundlichkeit, gelesen werden. Sie können auf PC oder Laptop heruntergeladen werden, was aber eine mobile Nutzung verhindert oder erheblich einschränkt. Mobiler geht es natürlich auf Tablet oder Smartphone, wenn auch bei letzterem mit sehr kleinem Bildschirm.

Ein längeres Lesen auf all diesen Medien strengt allerdings die Augen an und wird, durch die Bildschirmreflexion, bei direkter Sonneneinstrahlung quasi unmöglich.

Optimaler sind elektronische Lesegeräte, die sogenannten E-Reader. Diese leichten, handlichen Geräte sorgen für ein augenschonendes Lesen in allen Lichtkonditionen, sogar bei greller Sonne. Dank des beleuchteten Bildschirms kann man auch im Dunkeln ohne zusätzliche Lichtquelle lesen. Die Schriftgröße kann individuell angepasst werden, was manchen den Griff zur Lesebrille erspart. Integrierte Wörterbücher erlauben zudem das Nachschlagen von fremdsprachlichen Begriffen. Ein wesentlicher Vorteil ist auch, dass die Akkulaufzeit dieser Geräte um ein Vielfaches höher ist als die eines Smartphones.

Das wohl bekannteste Lesegerät ist der von Amazon vertriebene Kindle. Dieser E-Reader ist allerdings – im Gegensatz zu Marken wie Pocketbook, Kobo, Tolino u. a. – nicht kompatibel mit ebooks.lu.

Neben der Ausleihe über ebooks.lu können digitale Bücher über kommerzielle Webseiten erworben werden und bleiben dann im Besitz des Lesers. Die Anbieter der verschiedenen E-Reader-Geräte betreiben ihre eigenen online-Shops. Hunderte von digitalen Büchern können auf einem E-Reader abgespeichert werden, um überall und jederzeit abspielbereit zu sein.

Viele große Klassiker der Weltliteratur können kostenlos als E-Books heruntergeladen werden. Dies erfolgt über gemeinnützige digitale Sammlungen, die Bücher, aber auch andere Dokumente sowie Audio- und Videodateien verbreiten, deren Urheberrechte abgelaufen sind.

Beispiele hiervon sind projekt-gutenberg.org (deutschsprachig), gutenberg.org (hauptsächlich englischsprachig), archive.org oder openlibrary.org.

### In der nächsten Ausgabe geht es um digitale Hörbücher und Podcasts.

Wir würden uns freuen, wenn Sie Ihre Erfahrungen darüber mit uns teilen würden.

### Le prochain numéro sera consacré aux livres audio et aux podcasts.

Nous vous invitons à nous faire part de vos expériences à ce sujet.

**36 04 78-40** 

### Wir sind digital dabei

À nous le monde digital

Zum 50. Gebuertstag habe ich mir ein E-Lesegerät gewünscht und seitdem lese ich mal auf Papier, mal elektronisch. Da ich viel Zeit in Wartezimmern verbringe, ist es von Vorteil, eine große Auswahl an E-Büchern dabei zu haben, anstatt zu Zeitschriften zu greifen, die dort ausliegen. Druckversionen lese ich eher zu Hause und je nach Thema, z. B. Ratgeber, in denen ich gerne Sätze unterstreiche. Manche Bücher habe ich sogar dreifach: als Papier-, Hörund e-Version. Bei der Hausarbeit höre ich gerne zu. Unterwegs sind E-Reader praktischer. Zu guter Letzt hat das Buch immer noch den Vorteil, dass die Sinne anders angesprochen werden (tasten, sehen). ebooks.lu habe ich noch nicht benutzt, obschon ich die Webseite kenne. Das wäre mal ein guter Grund, meine Bibliothekskarte zu erneuern.

Pour mon 50e anniversaire, on m'a offert une liseuse. Comme je passe beaucoup de temps dans les salles d'attente, c'est un avantage de pouvoir accéder un grand choix de livres numériques. A la maison, je lis plutôt des livres imprimées car j'aime souligner des passages. J'ai même certains livres en trois versions: papier, audio et électronique. J'aime bien écouter quand je fais le ménage. En déplacement, les liseuses sont plus pratiques. Enfin, le livre imprimé a l'avantage de solliciter les sens différemment (toucher, vue).

(Mme B., 60)

Anfangs hatte ich nur geplant, meinen E-Reader im Urlaub zu benutzen, anstatt schwere Bücher mitzuschleppen. Aber dann habe ich weitere Vorteile entdeckt. Durch den beleuchteten Bildschirm kann man abends im Bett lesen, ohne den Partner zu stören. Wenn man dabei einschläft, schaltet das Gerät sich nach einiger Zeit aus und öffnet sich beim nächsten Nutzen wieder auf der letztgelesen Seite. Da ich Arthrose in den Händen habe, kann ich das leichte Gerät viel einfacher und angenehmer halten als ein Buch.

Au début, j'avais prévu d'utiliser ma liseuse seulement en vacances, mais j'ai vite découvert d'autres avantages. Grâce à l'écran éclairé, je lis le soir au lit sans déranger mon époux. Si je m'endors, l'appareil s'éteint tout seul et s'ouvre à nouveau sur la dernière page lue. Comme je souffre d'arthrose dans les mains, je peux tenir l'appareil beaucoup plus facilement qu'un livre physique.

(Mme G., 75)

# Informations pratiques sur les livres électroniques



Les livres électroniques peuvent être lus sur divers supports avec des différences importantes en termes de convivialité. Ils peuvent être téléchargés sur un PC ou laptop mais cela empêche ou limite considérablement l'utilisation mobile. La mobilité est évidemment plus grande sur tablette ou smartphone, mais une lecture prolongée fatigue les yeux et devient quasi impossible en plein soleil.

Les liseuses électroniques, appelées e-readers, sont plus adaptées : légères et maniables, elles sont aussi plus agréables pour les yeux et ont un écran rétroéclairé qui permet de lire le soir. La taille des caractères peut être adaptée, des dictionnaires intégrés permettent de rechercher des termes et la durée de vie de la batterie est plusieurs fois supérieure à celle d'un smartphone.

La liseuse la plus connue est sans doute le Kindle, commercialisé par Amazon, qui, contrairement à des marques comme Pocketbook, Kobo, Tolino et autres, n'est toutefois pas compatible avec ebooks.lu.

Outre le prêt via ebooks.lu, des livres numériques peuvent être achetés sur des sites web commerciaux et restent alors la propriété du lecteur. Des centaines de volumes numériques peuvent être stockés sur un e-reader afin d'être accessibles partout et à tout moment.

De nombreux grands classiques de la littérature mondiale peuvent être téléchargés gratuitement par le biais de collections numériques à but non lucratif qui diffusent des livres et des fichiers audio du domaine public. De tels exemples sont gutenberg.org, projekt-gutenberg.org (en allemand), archive.org, openlibrary.org et bien autres.

### L'UNIVERS MUSICAL DE « KINIMA »

# Rapprocher les gens d'horizons différents

La musique adoucit les mœurs, c'est un adage bien connu. Qui plus est, en cette période de fin d'année, la musique égaie les journées plus courtes, plus froides. Elle apporte de la lumière et du rythme dans le corps. Telles les bougies que nous allumons dans les pièces pour faire entrer la lumière au milieu de l'hiver, la musique éveille nos sens et fait parler nos émotions.



La musique peut apaiser ou détendre. Elle peut également rappeler des souvenirs, des moments partagés entre amis ou avec la famille, des origines. Ainsi, faire résonner une musique de son pays natal nous fait revivre des joies ou des souvenirs parfois enfouis. De même, écouter une chanson d'enfance, comme celle de Fifi Brindacier, nous fait plonger immédiatement dans l'univers d'Astrid Lindgren. Et qui n'a pas, un jour, tapé du pied en rythme au son d'une musique entrainante ? Car la musique a cette capacité de pouvoir nous mettre en mouvement. De même, chanter à tue-tête, répéter les paroles des chansons que nous aimons, que nous connaissons par cœur, est une source de bonheur.



La musique réunit également les générations et les gens d'horizons différents. Selon une étude IFOP menée en France en 2017, elle favorise le vivre-ensemble (partage, échanges et rencontres) dans la société.

La musique est aussi une source de relaxation et d'apaisement. Elle permet de s'exprimer autrement que par des mots, ou de faire parler notre ressenti (douleur, chagrin, joie, bonheur). Car ce langage universel est une source de bien-être pour beaucoup d'entre nous. Qualité de vie et musicalité vont ainsi souvent de pair.

De façon générale, la musique nous accompagne et rythme notre quotidien, que ce soit dans la cuisine, dans la voiture, ou dans la salle de bain. Elle est partout autour de nous. Nous sommes sensibles à la musique tout au long de notre vie, sensible à différentes sonorités, différentes mélodies, différents tempos. Chacun a ses goûts musicaux et ceux-ci montrent combien nous sommes divers, une fois encore. Vous, nous, chaque personne possède son « patrimoine musical personnel ».

Enfin, la musique aide à prévenir des maladies neurodégénératives. En effet, celle-ci mobilise notamment de plus larges parties du cerveau que le lan-





### Appel à participants « E Wee läit viru mir »

#### KINIMA

### Envie de prendre part à cette expérience artistique?

Dans le cadre de cette initiative, Kinima est à la recherche de personnes de 60 ans et plus prêtes à relever le défi de chanter ou de jouer d'un instrument sur les paroles de la chanson « E Wee läit viru mir ».

Pour toute information supplémentaire, contactez-nous :

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

gage verbal. D'ailleurs, les neurosciences accordent à la musique une influence importante sur la plasticité cérébrale. Ainsi, la musique permet de stimuler des fonctions du cerveau, par exemple auprès de patients souffrant de différents problèmes neurologiques. De plus, la musicothérapie relève des bienfaits de la musique chez de nombreux participants. Il est donc également important de souligner le travail en neurosciences musicales. La musique agit enfin sur le moral et se révèle être un remède contre les coups de blues. Ainsi, tant le corps que l'esprit peuvent bénéficier de la musique.

### La musique est aussi un formidable générateur de lien social. La preuve en est avec l'asbl Kinima

Kinima est une jeune association, créée en 2020 par des amis, voulant mettre en place une aventure collective et porteuse de sens, en partageant leurs passions et leurs talents respectifs. Ils mettent ensuite en action leurs envies en invitant tout un chacun à faire de même car la créativité est inscrite en chacun de nous. Ça y est, leur projet est né.

Outre le dynamisme et la joie de vivre de ces membres, l'association est active dans le domaine de l'inclusion sociale à travers l'expression créative. En d'autres termes, les initiateurs du projet proposent des activités comme la musique, le jardinage ou le sport pour aider des jeunes et des moins jeunes à s'épanouir. Mais les idées de Kinima ne s'arrêtent pas là. Leurs paroles abordent des sujets sensibles, comme l'exil d'un pays fracturé et en guerre, le sansabrisme, ou la sécheresse en Europe durant l'été 2022. Les mots, plus que tout, peuvent porter un message. D'ailleurs, une chanson récente intitulée « Here – Street Poets in Luxembourg » montre en image ceux qui sont trop souvent oubliés, les sans-abris. La vidéo tournée avec deux personnes sans domicile fixe dévoile avec justesse et respect leur quotidien à Luxembourg-Ville.

En juin 2020, les membres de Kinima représentent le Luxembourg lors du concours organisé par l'ONU « Songs for world peace » avec leur chanson « Mir halen zesummen » (Nous sommes ensemble et solidaires). Ils enregistrent cette chanson en studio, tournent un clip dévoilant le Luxembourg, sa diversité et ses paysages.

Le leitmotiv de cette association est de révéler des artistes (musiciens, slameurs, artiste, sportifs, etc.) qui, peut-être, s'ignorent, n'osent pas, et de leur permettre de s'exprimer. L'inclusion de toutes et tous est donc au cœur de Kinima:

« Si nous voulons contribuer à bâtir une société où tous les talents puissent s'exprimer, il est de notre devoir d'inclure ceux qui se sentent délaissés et de créer des espaces d'échange et de partage. Si nous nous inspirons positivement les uns les autres, nous aurons chacun l'effet d'une goutte d'eau qui touche la surface d'une étendue bleue et qui ne demande qu'à contribuer à l'animation de ces flots qui nous relient tous ».

Kinima crée et coordonne des projets très divers : ateliers créatifs, activités sportives, jardinage collectif et soirées thématiques, expositions, concerts, projets sociaux. Ceux-ci se déroulent à Dommeldange, dans une ancienne église à présent désacralisée, devenue depuis une église créative. Celle-ci se situe juste à côté du foyer Saint Martin (Fondation Maison de la Porte Ouverte) qui accueille des personnes en situation de détresse, notamment des mineurs, par exemple des personnes issues de l'immigration. À travers ces différentes activités, Kinima prend forme et se transforme et souligne la diversité de tous.

Enfin, Kinima entend créer des ponts intergénérationnels. C'est ainsi que GERO les a rencontrés et a décidé, lors de la Journée Internationale des Personnes Âgées le 1er octobre dernier, de leur laisser la scène pour un « apéro concert ». Ce jour-là, les artistes nous ont fait l'honneur de jouer et de créer, à cette occasion, une chanson en luxembourgeois, qui s'intitule « E Wee läit viru mir ».

Ils ont également fait appel à l'équipe nationale de Capoeira (Capoeira Team Luxembourg) pour les accompagner et nous faire une démonstration sportive et musicale, très appréciée par le public qui s'est laissé emporter à participer sur scène. Ils nous ont ainsi montré avec passion et conviction qu'ensemble, nous pouvons accomplir beaucoup si « mir halen zesummen ».

Elsa Pirenne

### DIE MUSIKALISCHE WELT VON "KINIMA"

### Menschen verschiedener Kulturen verbinden



Musik hellt gerade jetzt zum Jahresende die kürzeren und kälteren Tage auf. Wie die Kerzen, die wir im Winter in unseren vier Wänden anzünden, um sie mit Licht zu füllen, weckt Musik unsere Sinne und bringt unsere Gefühle zum Ausdruck.

Musik kann jedoch auch beruhigen oder entspannen. Sie kann Erinnerungen an gemeinsame Momente mit Freunden oder der Familie wecken. So lässt das Erklingen einer Melodie aus unserem Heimatland vergangen geglaubte Freuden oder Erinnerungen wieder aufleben. Und wer hätte nicht schon einmal zu einem mitreißenden Stück im Takt mit dem Fuß gewippt? Denn Musik hat die Fähigkeit, uns in Bewegung zu versetzen. Auch das Mitsingen von Liedern, deren Texte wir mögen und auswendig können, macht uns glücklich.

Musik verbindet Generationen und Menschen mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen. Laut einer IFOP-Studie, die 2017 in Frankreich durchgeführt wurde, ist Musik ein Element, das Zusammenleben, Austausch und Begegnungen in der Gesellschaft nachhaltig fördert.

Diesem Ansatz hat sich auch die Vereinigung "Kinima asbl" voll und ganz verschrieben, die 2020 von Freunden gegründet wurde, um gemeinsam ein sinnstiftendes Projekt auf die Beine zu stellen. Kreativität, Musik und soziales Miteinander verschiedener Altersgruppen und Kulturen geben hier den Ton an.

Bei SERVIOR wunnen iwwer 1 800 eeler Leit, déi vun iwwer 2 300 Mataarbechter ëmsuergt ginn. Dëst op 16 Plazen am ganze Land.

Zënter méi wéi 20 Joer schafft SERVIOR fir d'Wuelergoe vu senge Residenten, sou dass si hiren Alter kënne gutt liewen.

### Wat SERVIOR lech nieft dem Hebergement proposéiert:



Mëttesdësch



Vakanzenzëmmer



Dagesfoyer



Kenneléier-Dag



lessen op Rieder



### **SERVIOR Woiwer**

### Déifferdeng

ass dat neit **SERVIOR**-Haus fir eeler Leit. Mat senge modernen a komfortabele Logementer empfänkt eis neit Haus «Woiwer» lech an engem sozial encadréierten Ëmfeld, am Häerz vun engem gréngen a liewege Quartier.



#### Fir méi Informationnen:

- > www.servior.lu
- > admission@servior.lu
- > T. 46 70 13 46

Kommt bei eis, mir këmmeren eis ëm lech!

 Entdeckt och eis aner Haiser an all eis Servicer: www.servior.lu





Haben Sie Lust, sich im Rahmen dieser künstlerischen Initiviative zu engagieren?

"Kinima" sucht Menschen ab 60 Jahren, die sich mit Gesang und/oder einem Instrument an der Aufnahme von "E Wee läit viru mir" beteiligen möchten.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an GERO unter:

 Kinima kreiert und koordiniert sehr unterschiedliche Aktionen: kreative Workshops, sportliche Aktivitäten, kollektives Gärtnern, Themenabende, Ausstellungen, Konzerte sowie soziale Projekte. Die meisten von ihnen finden in Dommeldange statt, in einer ehemaligen Kirche direkt neben dem Foyer Saint Martin (Fondation Maison de la Porte Ouverte).

Im Rahmen dieses sowohl künstlerisch-kreativen als auch sozialen Engagements unterstützt "Kinima" die Vielfalt unserer Gesellschaft und gibt Menschen verschiedener Herkunft eine Stimme.

Ein gelungenes Beispiel ihrer Arbeit zeigte "Kinima" mit einem multikulturellen und mitreißenden Konzert am 1. Oktober anlässlich des Internationalen Tags der älteren Menschen im Kulturzentrum CELO in Hesperingen.

### Der unbesiegbare Sommer

Wie fühle ICH mich? Erstmals horche ich nun mit aller Sinneskraft in mich hinein.

So etwas habe ich bislang noch nie gemacht. Und da, urplötzlich wird mir klar: Ich brauche Luft, ich brauche Licht.

DE

#### **Der Besuch**

Alle Jahre wieder. Die Tage werden kürzer, die Abende länger. Ich sitze zu Hause. Das trübe Wetter drückt mir aufs Gemüt. Ich fühle mich träge, gelangweilt und antriebslos. Endlich habe ich Zeit. Endlich ist meine Zeit. Ich könnte so vieles machen, aber ich trete irgendwie auf der Stelle. Stehe mir selbst im Weg, kriege mich zu nichts aufgerafft. Da klopft es plötzlich an der Tür. Ich erwarte keinen Besuch. Wer könnte das sein? Vorsichtig schiebe ich den Vorhang des kleinen Türfensters zur Seite.

Draußen dämmert es schon, und die einbrechende Dunkelheit läßt mich lediglich schemenhafte Umrisse einer Gestalt erkennen. "Wer ist da?", frage ich zögernd. Von draußen entgegnet mir mit liebenswürdiger Dringlichkeit eine Stimme: "Ich bin allein und möchte das nicht sein. Lass mich zu dir rein, dann machen wir es uns fein." Kurz bin ich verwirrt, dann jedoch überwiegt die Neugierde und ich bitte unbedacht den "unbestellten Gast" in meine Wohnung.

Der "Schwer(e)Mut" tritt ein und macht es sich auf meinem Sofa gemütlich. "Wie fühlst du dich?", fragt er. "Schwer (zu sagen)", denke ich. Immer noch überrumpelt davon, was gerade passiert, fange ich an, über diese Frage nachzudenken, nicht jedoch darüber, was ich gerade im Begriff bin zu tun. "Möchtest du mir nicht vielleicht etwas zu trinken anbieten? Ich komme von weit her und bin durstig", bittet er, diesmal mit leicht vorwurfsvollem Unterton. Beschämt eile ich in die Küche und hole etwas zu trinken. Danach richte ich (unaufgefordert) das Abendessen an.

0

### Die schrumpfende Wohnung

Als ich aus der Küche in das Wohnzimmer zurückkomme, stehen drei prallgefüllte Taschen und Koffer mit Kleidern im Raum. "Die brauche ich alle", fährt er fort, "der Winter ist kalt hier." Verwundert darüber, wie die ganzen Sachen in meiner Anwesenheit so unbemerkt ins Wohnzimmer gekommen sind, bitte ich nun freundlich-unterwürfig meinen Gast zu Tisch. Es scheint ihm zu schmecken. Als die Teller leer sind und die Flasche Wein getrunken ist, macht er sich unbeirrt auf den Weg ins Schlafzimmer und fällt mit großer Selbstverständlichkeit ins Bett. Ich räume den Tisch ab und mache den Abwasch. "Seltsam", denke ich. Aber auch das Denken fällt mir heute "seltsam schwer." Dann lege ich mich erschöpft und müde von den ganzen Geschehnissen aufs Sofa und habe das "seltsame Gefühl", dass meine Wohnung irgendwie kleiner geworden ist. "Ich brauche Schlaf", denke ich. "Morgen ist ein neuer Tag, dann wird die Welt bestimmt wieder anders aussehen. "

Als ich am darauffolgenden Morgen aufwache, fühle ich mich wie gerädert und erkenne meine Wohnung kaum wieder. Die Welt sieht völlig anders aus. Alles ist schwarz. Die Wände, der Tisch, die Stühle, der Boden, sogar das Sofa, auf dem ich offenbar eingeschlafen war. War das alles ein schlechter Traum? Wohl kaum. Mein Kopf dröhnt, während meine innere Welt weiter in sich zusammenschrumpft. Dann plötzlich, eine kaum hörbare innere Stimme: "Wie fühlst DU dich?"

#### Die innere Wende

Wie fühle ICH mich? Erstmals horche ich nun mit aller Sinneskraft in mich hinein. So etwas habe ich bislang noch nie gemacht. Und da, urplötzlich wird mir klar: Ich brauche Luft, ich brauche Licht. Das hier, diese Enge, diese Dunkelheit, diese unliebsame Gesellschaft, all das will ich nicht. Und ändern kann es nur ICH. Nun fällt es mir wie Schuppen von den Augen. Noch nie habe ich, inmitten tiefstem Winter, so hell sehen können. Ich reiße alle Fenster auf. Draußen erhebt sich die Morgensonne über die vom Tau bedeckten Felder. Der Nebel hat sich gelichtet. Eigentlich ein schöner Tag. Eigentlich. Doch meine Wohnung bleibt dunkel. Kein Licht findet hinein. Der "Schwer(e) Mut" hat sich über Nacht noch mehr ausgebreitet und nimmt jetzt den ganzen Raum ein. Aber auch ich bin gerade größer geworden, stärker und entschlossener. Das entgeht ihm nicht und doch geht er nicht.

Also überlege ich, wie ich ihn loswerde. Ich lehne mich ans Fenster, nehme ein paar tiefe Atemzüge und spüre, wie die kühle Frische meine Lungen, meinen Körper und Geist beleben. Mit jedem Atemzug fühle ich mich vitaler und lebendiger. Und je mehr ich mich an dieser morgendlichen Stimmung, der farbenfrohen Natur, den warmen Sonnenstrahlen, dem Vogelgezwitscher erfreue, umso stärker breiten sich die Gefühle der Leichtigkeit und Lebensfreude in mir aus.

Ich begreife, dass, um die Welt zu verändern, ich lediglich meinen Blick auf die Welt verändern muss. Die Natur, das Naturschöne, ist ein reiches Feld für vielfältigste Begegnungen. Vorausgesetzt man schaut hin. Ob man an einem schönen Ausblick verweilt oder Wanderwege geht, ob man Tiere beobachtet oder Gedichte schreibt ... alles ist Wert, kultiviert zu werden. Das Schöne, das man genießt, muss keinen Zweck haben, es kann Zweckmäßigkeit ohne Zweck sein. Jetzt gerade, in diesem Moment, bereitet mir dieses interessenlose Wohlgefallen einfach "nur" Freude. Und diese Freude durchströmt jede Faser meines Körpers. Auch mein Geist ist belebt, bringt beschwingt jene Momente und Erinnerungen ins Hier und Jetzt, die von diesem Gefühl getragen werden ... und ich vergesse die Welt um mich herum für diesen Moment.



### Die Überraschung

Als ich mich nach einer Weile vom Fenster umdrehe, den Blick wieder meiner Wohnung zuwende, erstrahlt alles in hellem Glanz und neuem Licht. Die Wände leuchten weiß. Die Wohnung makellos aufgeräumt. Das Bett perfekt gemacht. Der unheilvolle Besucher, der gefräßige, ungebetene Gast weg. Wie ist das möglich? Ist das wirklich passiert oder habe ich alles nur geträumt? Im Wesentlichen ist das unwesentlich.

#### Das Wesentliche

Ich lasse dieses traumhaft schaurigschöne Erlebnis, und das was ich dadurch verstanden habe, noch etwas in mir nachklingen. Schöne Gedanken ziehen immer noch durch meine geistige Landschaft, ich lasse sie vor meinem inneren Auge vorbeifliegen, wie Schönwetterwolken, die langsam über den Sommerhimmel gleiten ... und alle sind es wert, wahrgenommen und erinnert zu werden. Auch ein Sinnspruch von Albert Camus fällt mir beim Niederschreiben dieser Geschichte wieder ein. Es ist lange her, dass ich ihn irgendwo gelesen und dann auch wieder vergessen habe. Doch seit jener seltsamen Erfahrung, an jenem kalten, dunklen Tag, weiß ich, dass "inmitten tiefstem Winter, auch in mir, ein unbesiegbarer Sommer liegen mag."

## **Humor** ist eine wichtige Ressource

Mit seinem Selbsthilfe-Buch "Therapie to go - 100 Psychotherapie Tools für mehr Leichtigkeit im Alltag" ist dem Luxemburger Psychologen und Psychotherapeuten Sacha Bachim ein echter Bestseller gelungen.

Ihm selbst erscheint der große Erfolg zwar immer noch ein wenig "surreal", mit seinem humorvoll geschriebenen, praxisnahen Ratgeber hat er aber offenbar voll ins Schwarze getroffen. Was nicht weiter verwundert, denn, so Bachim: "Mindestens eine Schraube haben wir schließlich alle locker!".





### Die psychologische Ratgeber-Literatur boomt seit vielen Jahren. Was ist an Ihrem Buch anders?

Mir ist aufgefallen, dass viele dieser Bücher entweder sehr leicht verständlich und bestimmt auch hilfreich, aber wissenschaftlich nicht immer ganz fundiert und aktuell sind. Oder sie sind im Sinne klassischer Selbsthilfe-Literatur sehr sachlich-formell und etwas schwerfällig geschrieben. Ich wollte meine Erfahrungen aus der Praxis möglichst locker und humorvoll vermitteln. Natürlich kann so eine



Herangehensweise auch polarisieren, die überwiegend positiven Rückmeldungen und Rezensionen bestätigen jedoch, dass sie von vielen Leser\*innen als hilfreich erlebt wird.

### Eine Herausforderung liegt darin, die verschiedenen Ansätze in die Tat umzusetzen, was im Alltag bekanntermaßen oft scheitert. Welche Hilfestellung leistet Ihr Buch dabei?

In meiner beruflichen Praxis ist es mir ebenfalls sehr wichtig, dass die Patient\*innen bestimmte Techniken von mir an die Hand bekommen, die evidenzbasiert sind, sprich deren therapeutischer Wert wissenschaftlich belegt ist. Das alleine reicht aber erfahrungsgemäß nicht aus. Für mich geht es auch darum, dass sie verstehen, warum bestimmte Tools hilfreich sind und sie ihren tatsächlichen Wirkfaktor nachvollziehen können. Im Falle von Anspannung kann z.B. durch eine einfache Atemtechnik wie bewusst langes und ruhiges Ausatmen das Verhältnis von Sauerstoff und Kohlendioxid im Blut wieder normalisiert werden. Dadurch lockern sich die Muskeln im Körper und eine allgemeine Entspannungsreaktion setzt ein. Es geht also nicht darum, eine bestimmte "Wundertechnik" vorzuführen, sondern zu erklären, aus welchem Grund – sei es biologisch, chemisch oder neurologisch - oder dank welcher Lernprozesse sie funktioniert. Außerdem versuche ich darzustellen. wie wir diese Techniken beeinflussen können bzw. wie sie sich ganz konkret im Alltag anwenden lassen. Hierin liegt vielleicht ein Mehrwert meines Buchs.

### Wenn wir wissen, was uns helfen könnte, was hält uns dann von der Umsetzung so oft ab? Ist es mangelnde Zeit?

Wir haben sicher nicht genug Zeit, um alle diese Tools einzusetzen. Ich vergleiche das gerne mit



Sacha Bachim ist hauptberuflich Psychotherapeut sowie Fachberater für Suchtprävention und Gesundheitsförderung beim "Centre national de Prévention des Addictions" (CNAPA).

Seit kurzem verfasst er zudem regelmäßig eine wöchentliche Kolumne im "Télécran".



einem Werkzeugkoffer, aus dem man ja auch nicht alle Werkzeuge gleichzeitig auspackt, sondern sich gezielt das heraussucht, was man gerade braucht. Wenn man merkt, dass eine bestimmte Stellschraube vielleicht gerade etwas locker ist, dann weiß man, mit welchem therapeutischen "Schraubenschlüssel" man sie am besten nachziehen kann. Es ist wichtig, Prioritäten zu setzen und die verschiedenen Werkzeuge so effizient und zeitsparend wie möglich zu nutzen.

In dem Kapitel "Ich denke, also bin ich, also denke ich, dass ich bin – Festgefahrene Gedanken auflockern" befassen Sie sich u. a. mit verzerrten Selbstbildern. Warum fällt es Menschen so schwer, sich von bestimmten, manchmal sogar negativen Glaubenssätzen zu lösen?

Solche Grundüberzeugungen oder Schemata, die man sein Leben lang gehört und abgespeichert hat, können auf Dauer dazu führen, dass sich entsprechende neuronale Strukturen immer wieder aufs Neue vernetzen und dann im Laufe der Zeit wie eingebrannt im Gehirn sind. Aber alles, was man einmal gelernt hat, kann man auch neu- oder umlernen, übrigens ganz gleich, wie alt man ist. Ich möchte in dieser Hinsicht Aha-Erlebnisse auslösen und die Leser\*innen dazu einladen, einmal die Perspektive zu wechseln oder sich Gedankenspiele durch den Kopf gehen zu lassen, die einen ganz neuen Blickwinkel erlauben. Dies hilft uns zu erkennen, dass nicht alles für immer in Stein gemeißelt sein muss.

### Man sollte also öfter Distanz zu sich selbst einnehmen?

Genau. In einer Therapie passiert das ganz automatisch, indem man mit einer anderen Person spricht und aus einer Art Metaebene auf seine Gedankenund Gefühlswelt schaut. Mein Buch ist damit natürlich nicht vergleichbar, aber dort sind Strategien aufgeführt, die es einem ebenfalls erlauben, die Perspektive zu wechseln und sich neu zu betrachten. Dies kann z. B. durch Schreiben, konkrete Übungen zur Körperwahrnehmung oder Gedankenexperimente geschehen, also Techniken, die man gut alleine anwenden kann, um so aus bestimmten negativen Denkschleifen wirksam aussteigen zu können.

### Welche Rolle spielt Ihr lockerer Schreibstil?

Ich setze auch in meinen Therapiesitzungen gerne Humor ein, weil ich denke, dass er eine wichtige Ressource ist, die man nicht unterschätzen sollte. Wichtig ist allerdings, dabei immer auf Augenhöhe zu bleiben. Ich möchte viele Menschen erreichen, gleichzeitig aber belegen, dass das, was ich geschrieben habe, Substanz hat und wissenschaftlich fundiert ist. Es soll jedoch auf keinen Fall so klingen, als wäre es von oben herab aus einem akademischen Elfenbeinturm heraus diktiert, sondern gut verständlich und im Alltag nutzbar sein.

### Gibt es eine Methode, die Sie persönlich besonders schätzen?

Eine sehr einfache und dennoch überaus wirksame Methode ist für mich das ABC-Schema nach Albert Ellis, einem der Urväter der Kognitiven Verhaltenstherapie. Es besagt, dass ein auslösendes Ereignis (activating event) ein Bewertungsystem in Gang



setzt (belief system), welches wiederum zu einer bestimmten Gefühls- oder Verhaltensreaktion (consequence) führt. Wenn man dieses Modell begriffen bzw. verinnerlicht hat, kann man seinen eigenen Stresspegel besser erkennen. Oder anders ausgedrückt: Wir können unser Bewertungssystem ganz bewusst beeinflussen. Dafür müssen wir uns unserer automatischen Gedanken oder Gefühle aber erst einmal bewusst werden.

### Nach welchem Prinzip haben Sie die 100 Tools ausgewählt? Es gibt ja sicher noch viele andere mehr ...

Es sind tatsächlich, die therapeutischen Methoden, die ich in meiner Berufspraxis am meisten benutze. Dass es dann genau 100 wurden, war eher Zufall. Ich habe im Laufe der Jahre ein persönliches Repertoire an Dokumenten, Materialien und Ideen für meine Klient\*innen zusammengestellt. Es freut mich, wenn mir jetzt auch Leser\*innen rückmelden, dass sie das Buch z. B. nach einer stationären Therapie dabei unterstützt, dass dort erworbene Wissen im Alltag umzusetzen. Oder wenn ich merke, dass es nicht nur in einem therapeutischen Kontext, sondern generell präventiv und resilienzstärkend wirkt.

Es lag mir am Herzen, mein Buch so gegenwartsund lösungsorientiert wie möglich zu verfassen und auch mit Hilfe von Denkanstößen, Bildern oder Metaphern z. B. aus Filmen, Popkultur oder Weltliteratur zur Selbstreflexion anzuregen. Psychologische Phänomene und Prozesse finden sich an vielen Stellen, auch dort, wo man es vielleicht am wenigsten erwartet.

Vibeke Walter



Am 7. Februar 2023 wird Sacha **Bachim im Rahmen eines Vortrags** sein Buch vorstellen und dabei auch erklären, wie man seinen Alltag leichter gestalten kann.

Weitere Infos finden Sie im Agenda auf S. 43

### L'humour est une ressource importante



Le psychologue et psychothérapeute luxembourgeois Sacha Bachim a réussi un véritable best-seller avec son livre « Therapie to go – 100 Psychotherapie Tools für mehr Leichtigkeit im Alltag » (Thérapie to go - 100 outils de psychothérapie pour plus de légèreté au quotidien). Si ce succès lui semble encore un peu « surréaliste », l'auteur semble avoir touché en plein dans le mille par son guide pratique, à la fois amusant à lire et professionnel.

« J'ai voulu transmettre mes expériences pratiques de manière décontractée et humoristique. Bien sûr, une telle approche peut aussi diviser, mais les réactions et les critiques majoritairement positives confirment que cette approche est vécue comme utile par de nombreux lecteurs et lectrices », explique Sacha Bachim. « J'aime utiliser l'humour dans mes séances de thérapie, car je pense qu'il s'agit d'une ressource importante qu'il ne faut pas sous-estimer. »

Ce qui est important pour lui également dans sa pratique professionnelle, c'est de transmettre des techniques dont la valeur thérapeutique est scientifiquement prouvée.

Mais l'expérience montre que cela ne suffit pas. Ainsi, « il faut aussi que les patient-e-s comprennent pourquoi certains outils sont utiles et qu'ils puissent ressentir leur efficacité. Il ne s'agit donc pas de démontrer une technique miraculeuse particulière, mais d'expliquer pour quelle raison, qu'elle soit biologique, chimique ou neurologique, ou grâce à quel processus d'apprentissage elle fonctionne. J'essaie aussi de montrer comment nous pouvons influencer ces stratégies et comment elles peuvent être appliquées concrètement dans la vie quotidienne. C'est peut-être là que réside la spécificité et la plus-value de mon livre. »

### 7UM RESTELLEN: DAS NEUE JOURNAL GERORESEARCH / A COMMANDER: LE NOUVEAU JOURNAL GERORESEARCH



gratis Bestellung / Commande gratuite **\** 36 04 78-1 info@gero.lu

download / télécharger www.gero.lu

### Diversität im und jenseits von Alter

Die neue Ausgabe des Journal geroRESEARCH widmet sich dem Phänomen des sozialen Zusammenlebens und Älterwerdens im Spannungsfeld von "Normativität und Diversität".

Angesiedelt an der Schnittstelle zwischen Alter, sexueller Orientierung, Geschlechtsidentität, Kultur, Weltanschauung und leiblicher sowie seelischer Gesundheit, liefert das Journal forschungsbasierte Erkenntnisse und konkrete "good practice" Ansätze.

### Pluralité autour et au-delà de l'âge

La nouvelle édition du journal geroRESEARCH est consacrée au phénomène de la cohésion sociale et du vieillissement à l'interface de la « normativité et de la diversité ».

Se situant à la croisée entre âge, orientation sexuelle, identité de genre, culture, croyances et aspects de la santé physique et mentale, le journal livre des conclusions basées sur la recherche et des approches concrètes de bonnes pratiques.

### zitha 🍒

### ZithaRésidences

Onofhängeg an individuell Liewen am Alter

### **Résidence Sainte Zithe Contern**

2 & 4 Bricherpad L-5322 CONTERN

Tel.: 2790 58 000

E-mail: residence.contern@zitha.lu

www.zitharesidences.lu



D'Résidence Ste Zithe Contern riicht sech un d'Besoine vun autonome Senioren, déi eng Wunneng mat Komfort an altersfrëndlechem Equipement genee ewéi bedarfsgerecht Déngschtleeschtunge sichen. Zu Conter bitt ZithaRésidences luxuriéis Appartementer a Penthouse-Wunnengen un.



### Kampagne #NOHATEONLINE

### **Auf Online-Hass** aufmerksam machen

Das Phänomen des Online-Hasses hat vor allem im letzten Jahr an Bedeutung gewonnen.

Insbesondere fremdenfeindlicher, antisemitischer und politischer Hass, der von der Corona-Pandemie getragen wurde, trat in den sozialen Netzwerken stark in Erscheinung.





Die BEE SECURE Stopline verzeichnete beispielsweise einen Anstieg der Meldungen von Aufrufen zu Hass und Gewalt. Ebenso zeigt eine Umfrage zu Trends in der Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen in Luxemburg, dass junge Menschen Hass und Gewalt im Internet als ihre schlimmsten Erfahrungen nennen.

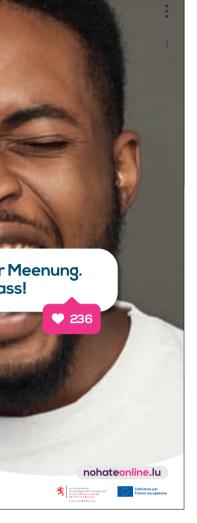
Um zum Kampf gegen Hassreden beizutragen, stellt die Initiative BEE SECURE die Sensibilisierungskampagne #NOHATEONLINE vor, die den gegenseitigen Respekt im Internet fördert und Hassreden bekämpfen soll. Darüber hinaus soll die Kampagne über die Meinungsfreiheit und die rechtlichen Grenzen aufklären.

Weitere Informationen www.nohateonline.lu



Im Mittelpunkt der Kampagne steht das Portal nohateonline.lu. Die Seite greift allgemeine Empfehlungen zur Bekämpfung von Hassrede im Internet auf und verweist auf die BEE SECURE Stopline (stopline. bee-secure.lu). Letztere ermöglicht es der breiten Öffentlichkeit, Hasskommentare zu melden. Wenn eine Meldung von den Betreibern der BEE SECURE Stopline als in den Zuständigkeitsbereich fallend eingestuft wird, werden die Informationen über den illegalen Inhalt an die zuständigen Behörden weitergeleitet.

Die Website nohateonline.lu bietet auch das Quiz "Däerf een dat soen?" an, in dem die Nutzer darüber reflektieren können, wo die Grenzen der Meinungsfreiheit liegen. Die Nutzer werden mit einer Vielzahl von Hasstiraden konfrontiert und müssen bewerten, ob sie diese Äußerungen als illegal betrachten würden oder nicht. Bei diesen Äußerungen handelt es sich um tatsächliche Kommentare, die in den sozialen Medien kursierten und der BEE SECURE Stopline gemeldet wurden.



### Campagne #NOHATEONLINE

# Sensibiliser sur la haine en ligne

Le phénomène de la haine en ligne a surtout gagné en importance l'année dernière.

La haine xénophobe, antisémite et politique en particulier, portée par la pandémie de Corona, s'est fortement manifestée sur les réseaux sociaux.



Ainsi, la BEE SECURE Stopline a vu augmenter le nombre de signalements d'appels à la haine et à la violence. De même, une enquête sur les tendances d'utilisation des médias par les enfants et les jeunes au Luxembourg indique que les jeunes citent la haine et la violence en ligne comme leurs pires expériences.

Afin de contribuer au combat contre le discours de haine, l'initiative BEE SECURE présente la campagne de sensibilisation #NOHATEONLINE qui promeut le respect mutuel en ligne et qui vise à combattre le discours de haine. De plus, la campagne a pour objectif d'informer sur la liberté d'expression et sur les limites juridiques.

Plus d'informations www.nohateonline.lu

### Un portail contre la haine et un quiz sur la liberté d'expression

Au cœur de la campagne se trouve le portail web nohateonline.lu. Le site reprend des recommandations générales pour lutter contre le discours de haine en ligne et renvoie vers le site de la BEE SECURE Stopline (stopline.bee-secure.lu). Ce dernier permet au grand public de signaler anonymement des contenus illégaux, y compris des contenus haineux. Lorsqu'un signalement est qualifié comme entrant dans le domaine de compétence des opérateurs de la BEE SECURE Stopline, les informations relatives au contenu illégal sont transférées aux autorités compétentes.

Le site nohateonline.lu affiche également le quiz « Däerf een dat soen ? » qui permet aux utilisateurs de réfléchir sur les limites de la liberté d'expression. Les utilisateurs sont confrontés à de multiples propos haineux et doivent évaluer s'ils considèrent ces propos comme illégaux ou non. Ces propos sont des commentaires réels qui circulent dans les médias sociaux et qui ont été signalés à la BEE SECURE Stopline.

### **HUMOR UND DEMENZ**

### Lachen hilft zu leben



Am 27. September 2022 organisierte das Info-Zenter Demenz einen Vortrag zum Thema "Lachen, Humor und Demenz" mit Colette Roumanoff, gefolgt von einer Podiumsdiskussion.



Zunächst einmal: Der Versuch, Humor und neurokognitive Erkrankungen miteinander zu verbinden, mag überraschen und paradox erscheinen: Krankheit, Gedächtnis-, Orientierungsverlust und Beeinträchtigung der intellektuellen Fähigkeiten auf der einen Seite; Lachen, Spaß und Lebensfreude auf der anderen. Doch selbst wenn eine Demenzerkrankung die kognitiven Funktionen beeinträchtigt, sollte man nicht glauben, dass sie den Betroffenen ihre Gefühle nimmt. Traurigkeit, Angst, Wut, aber auch Freude und Spaß gehören bis in ein sehr fortgeschrittenes Stadium der Krankheit zum ihrem Alltag.

Dass Lachen und Humor gut für Körper und Seele sind, ist weithin anerkannt. Humor ist aber auch ein starkes Kommunikationsmittel, das weit über Worte und Sprache hinausgeht. Und dies gilt umso mehr für Menschen mit Demenz: Durch Scherze können Beziehungen geknüpft und gestärkt werden, zwischen ihnen und ihren Angehörigen und/oder Betreuern.

Übrigens führt Demenz nicht dazu, dass die Betroffenen ihren Humor verlieren. Im Gegenteil, Humor bleibt eine Hauptressource für Menschen mit Demenz, die sehr empfänglich dafür sind. Auch wenn es manchmal erstaunlich sein kann, wie Betroffene ihren Humor ausdrücken und worüber sie lachen können.

Während ihres Vortrags betonte Colette Roumanoff, dass sich der Blick und die Einstellung gegenüber Menschen mit Demenz ändern müsse und man sie nicht mit ihren Defiziten konfrontieren solle. Mit guter Laune hingegen wird das Leben leichter und Schwierigkeiten erscheinen besser überwindbar. Colette Roumanoff gab konkrete Beispiele aus der zehnjährigen Betreuung ihres Mannes Daniel, der an Alzheimer erkrankt war. So stellte sie fest, dass er sie eines Morgens nicht mehr erkannte, nachdem es am Vorabend einen Streit zwischen ihnen gegeben hatte, bei dem sich ihr Mann von ihr angegriffen gefühlt haben muss. Und übrigens: Wenn der Kranke seine Familie nicht mehr erkennt, könnte es dann nicht daran liegen, dass die Familie den Kranken nicht mehr erkennt?

Während der Podiumsdiskussion sprach Mathilde Guénard (alias "Nitouche") von Île aux Clowns über ihre Arbeit als Krankenhausclown. Mit ihrem unkonventionellen und unvoreingenommenen Blick, tritt sie mit einem Demenzkranken in Beziehung – und zwar auf Augenhöhe und ohne Vorurteile. Sie berichtete von dem Beispiel einer Dame, die wenige Tage zuvor ihren Mann verloren hatte, und dass das gemeinsame Suchen nach ihm im Raum eine positive Reaktion bei ihr hervorrief. Humor kann dann wie ein Balsam wirken, der Leiden lindert.

Nadine Reitz, Leiterin der Betreuung und Animation im Pflegeheim HPPA Clervaux, erklärte, wie Fröhlichkeit in der Pflege eine Vertrauensbeziehung schaffen kann und es ermöglicht, die Aktivitäten des täglichen Lebens zu erleichtern. Die individuelle Biografie eines jeden Bewohners zu kennen ist entscheidend, um die erzählten persönlichen Geschichten zu verstehen und darauf zu reagieren. Gleichzeitig hilft Humor dabei, angespannte Situationen zu entdramatisieren. Hier ist es wichtig, mit und nicht über die Betroffenen zu lachen.

Und das war wohl eine der Kernbotschaften des Abends: dass Humor und gute Laune helfen zu entdramatisieren. Denn Lachen hilft zu leben.

> Weitere Informationen Plus d'informations:

www.demenz.lu

### L'HUMOUR ET DÉMENCE

### Rire, ça aide à vivre

0

Le 27 septembre 2022, l'Info-Zenter Demenz a organisé une conférence sur le sujet « Le rire, l'humour et la démence » avec Colette Roumanoff, suivie d'une table ronde.

FR

Tout d'abord : tenter de concilier l'humour et les maladies neurocognitives peut surprendre et sembler paradoxal tant les deux mots renvoient à des univers qui nous apparaissent si différents : maladie, perte de la mémoire, de repères et des capacités intellectuelles d'un côté ; rire, plaisir et joie de vivre de l'autre. Néanmoins, même si la maladie altère les fonctions cognitives, il ne faudrait pas croire qu'elle prive les personnes concernées de leurs émotions. La tristesse, la peur, la colère mais également la joie et le plaisir font partie du quotidien des personnes concernées jusqu'à un stade très avancé de la maladie.

Les bienfaits émotionnels et physiques du rire et de l'humour sont largement reconnus. Mais l'humour est aussi un outil de communication puissant, au-delà des mots et de la parole. Et cela vaut d'autant plus pour les personnes atteintes de démence : les plaisanteries permettent d'établir et de renforcer des relations et de tisser des liens entre elles et leurs proches et/ou leurs soignants.

D'ailleurs, la démence ne fait pas perdre l'humour. Au contraire, l'humour reste une principale ressource pour les personnes atteintes de démence, qui y sont très sensibles. Même s'il peut parfois être surprenant, comment les personnes concernées expriment leur humour et de quoi elles peuvent rire.

Durant sa présentation, Colette Roumanoff a insisté sur un changement de regard et d'attitude par rapport aux personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer et de ne pas les confronter avec leurs déficiences. Avec la bonne humeur, par contre, la vie devient plus légère et les difficultés paraissent mieux surmontables. Colette Roumanoff a donné des exemples concrets vécus durant les dix ans qu'elle a soigné son mari Daniel, atteint d'Alzheimer. Ainsi elle s'est rendue compte que, lorsqu'un matin il ne la reconnaissait plus, c'était en lien avec une dispute entre eux la veille, lors de laquelle son mari a dû se sentir agressé par elle. Et d'ailleurs, si la personne malade ne reconnaît plus sa famille, est-ce que ce ne serait pas parce que la famille ne reconnaît plus le malade?

Durant la table ronde, Mathilde Guénard (alias « Nitouche ») d'Île aux Clowns a parlé de son travail en tant que clown hospitalier. Avec son regard décalé et en partant d'une « feuille blanche », elle entre en relation avec une personne atteinte de démence en se mettant à pied d'égalité, sans aprioris. Elle a relaté l'exemple d'une dame qui venait de perdre son mari quelques jours plus tôt, et que le chercher ensemble dans la pièce a fait réagir la dame de façon positive. L'humour peut alors agir comme un baume soulageant les souffrances.

Nadine Reitz, responsable encadrement et animation dans la maison de soins HPPA Clervaux, a expliqué comment la gaieté dans les soins peut créer une relation de confiance et permettre de faciliter les activités de la vie quotidienne. Connaître la biographie individuelle de chaque résident est primordial pour comprendre ses histoires personnelles et d'y réagir. Ici l'important est de rire avec, et non pas sur, les personnes malades.

Et cela fut probablement un des messages clés de la soirée : que l'humour et la bonne humeur permettent de dédramatiser, aussi bien d'un point de vue des proches que des soignants. Car rire, ça aide à vivre.

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



La présentation de Colette Roumanoff peut être revisualisée sur YouTube



 Un extrait des messages clés de la soirée peut également y être revisualisée

### **KULTUR-PARTNER**

**PARTENAIRES CULTURELS** 





1-3, Driicht, L-9764 Marnach Reservierungen (+352) 521 521 www.cube521.lu info@cube521.lu



### K&K **OPERNCHOR**

23. Dez. / 20:00

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

Dez.

#### Festliche Weihnacht!

Das bekannte Vokalensemble präsentiert ein stimmungsvolles und besinnliches Konzerterlebnis für die Weihnachtszeit.

#### Un Noël festif!

Le chœur d'opéra K&K présente un concert chaleureux et mémorable à l'occasion des fêtes de fin d'année.



### DREI MÄNNER **UND EIN BABY**

2. Feb. / 20:00

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

Feb.

Komödie nach dem Kinohit von Coline Serreau. Die modernisierte Bühnenfassung variiert mit viel Charme und augenzwinkerndem Humor scheinbar unverwüstliche Rollenmuster und zeigt, wie wunderbar befreiend Lachen sein kann! Mit u. a. Mathias Herrmann, Boris Valentin Jacoby und Heio von Stetten.

Comédie d'après le film à succès de Coline Serreau. La version scénique actualisée décline avec beaucoup de charme des stéréotypes indestructibles. Une soirée qui montre à quel point le rire peut être merveilleusement libérateur! Spectacle en allemand.



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

www.kinneksbond.lu info@kinneksbond.lu



### PHÈDRE!

THÉÂTRE

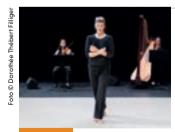
22 févr. / 20:00 23 févr. / 20:00

Tarif Kaart60+: 15,75 €

(Plein tarif: 22,50 €) En français

Ce monologue pétri d'humour pose un regard tendrement farfelu et profondément contemporain sur le chefd'œuvre de Jean Racine, considéré comme sa tragédie la plus aboutie.

Seul en scène, interprétant majestueusement l'ensemble des rôles, Romain Daroles nous raconte la passion ardente de Phèdre - reine d'Athènes, épouse de Thésée pour son beau-fils Hippolyte.



### **GISELLE...**

**DANSE** 

24 févr. / 20:00

Tarif Kaart60+: 15,75 € (Plein tarif: 22,50 €)

En français (English surtitles)



Le metteur en scène François Gremaud invite Samantha van Wissen – danseuse émérite d'Anne Teresa De Keersmaeker – à une traversée chorégraphique, à la fois drôle et riche en enseignements, de l'un des plus célèbres ballets du répertoire romantique : Giselle.

Accompagnée de quatre jeunes musicien·ne·s, Samantha Van Wissen nous révèle toutes les facettes de l'œuvre. tantôt oratrice racontant la fable, tantôt ballerine dont le corps mouvant est habité par le vertige de l'amour.

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

Réduction spéciale pour les titulaires de la Kaart60+

### Mierscher Kulturhaus

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



#### **200 JOER DICKS**

MUSIQUE MILITAIRE **GRAND-DUCALE** 

14. Jan. / 20:00

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

Jan.

Den Neijoerschconcert, presentéiert vun der groussherzoglecher Militärmusek, feiert mat engem spezielle Programm den 200. Gebuertsdag vum Lëtzebuerger Schrëftsteller Edmond de la Fontaine, genannt "Dicks".

Proposéiert gi Wierker vum Dicks, George Gershwin, Johann Strauss, Paul Linke a villen aneren. An Zesummenabecht mat der Kulturkommissioun vun der Gemeng Miersch. Den Erléis ass fir e gutt Wierk.



#### **PENITENCE**

**SPEKTAKEL** \*CREATION\*

24. Feb. / 20:00 25. Feb. / 20:00

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

Foto © 2020 LightField Studios/Shutterstoc

Michael, a catholic priest, struggles with his own faith, but tries to take care of his parish the best he can. One day a troubled young woman enters his confessional; she clearly needs help but is beyond the capabilities of a priest.

Michael must deal with the fallout of this incident without betraying his beliefs. Penitence is a play, that tries to humanize those who have chosen to become priests in the catholic church, while constantly challenging the beliefs of its characters and audience.

### ECHTERNACH TRIFOLION

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



### **LUXEMBOURG PHILHARMONIA**

EVERYTHING LEHÁR

22. Jan. / 17:00

Tarif Kaart60+, Kat. 1: 20 € (Normaltarif, Kat. 1: 25 €) Tarif Kaart60+, Kat. 2: 15.20 € (Normaltarif, Kat. 2: 19 €)



Luxembourg Philharmonia freut sich, Sie mit den schönsten Liedern von Franz Léhar zu unterhalten. Mit der ungarischen Sopranistin Márta Stefanik und dem spanischen Tenor Igor Peral führt uns Dirigent Martin Elmquist durch einen schwungvollen Operettenabend!

Luxembourg Philharmonia se réjouit de vous présenter un programme des plus belles chansons de Franz Lehár. En soliste, la soprano hongroise Marta Stefanik et le tenor espagnol Igor Peral sous la direction de Martin Elmquist.



### **KABARET STÉNKDÉIER**

DEE LESCHTE MÉCHT D'LUUCHT AUS

4. März / 20:00

März

Tarif Kaart60+: 17.60 € (Normaltarif: 22 €)

D'Welt geet virun eisen Aen d' Baach an, an eis bleift de Mond opstoen: d'Klima hëtzt sech op, Corona setzt nach een drop, an der Ukrain gëtt geschoss, Bensinn a Mazout ginn alt méi deier an eng Wunneng ka geschwë keen sech méi leeschten. An do däerf een nach Witzer rappen?

An nach vill méi wichteg, däerf een iwwerhaapt nach iwwer déi Witzer laachen? De Kabaret Sténkdéier beäntwert déi Froe mat engem klore Jo, well den Humor déi bescht a wierksaamst Medezin an dësen Zäiten ass a bleift.

# Kaart60+







### **Nutzen Sie die Vorteile** Profitez des avantages

- → 4-mal im Jahr unser Magazin **gero**AKTIV mit unseren Aktivitäten / 4 fois par an notre magazine **gero**AKTIV 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\*

### Weitere Informationen

Informations supplémentaires

Kaart60+ → **36 04 78-35 gero**AKTIV → **36 04 78-1** 

### Neuanmeldung Nouvelle adhésion

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

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

### **Abonnement**

### KARTENINHABER\*IN Titulaire de carte



Herr / Monsieur Frau / M	addine	
Name / Nom		PARTNER*IN
Vorname / Prénom		Conjoint-e
offiditie / Frenom		Herr / Monsieur Frau / Madame
Hausnummer, Straße / Numéro, Rue		Name / Nom
Postleitzahl & Ort / CP & localité		Vorname / Prénom
Geburtsdatum / date de naissance		Geburtsdatum / date de naissance
Nationalität / nationalité		Nationalität / nationalité
E-Mail		E-Mail
		7.16
Telefon		Telefon
Geläufige Sprachen / langues courantes		Geläufige Sprachen / langues courantes
LU O DE O FR O EN O E	ES OPT IT	$\bigcirc$ LU $\bigcirc$ DE $\bigcirc$ FR $\bigcirc$ EN $\bigcirc$ ES $\bigcirc$ PT $\bigcirc$ IT
constige / autres		sonstige / autres
12€. Der Beitrag für Paare beträgt 15 € J'ai atteint l'âge de 60 ans (joindre cop 12€. La cotisation annuelle pour couple  Olich bin unter 60 und abonniere die Zei	und umfasst 2 Karten. Bei F pie(s) cartes(s) d'identité) et es s'élève à 15€ et inclut 2 d tschrift <b>gero</b> AKTIV (4 Ausgal	ere die <b>Kaart</b> 60+ und die Zeitschrift <b>gero</b> AKTIV zum Jahresbeitrag von Paaren reicht es, wenn einer der Partner über 60 Jahre ist.  † m'abonne à la <b>Kaart</b> 60+ et le magazine <b>gero</b> AKTIV au prix annuel de cartes. Pour les couples, un des partenaires doit avoir atteint 60 ans.  Den) zum Jahresbeitrag von 12€.  zine <b>gero</b> AKTIV (4 éditions) au prix annuel de 12€.
Datum und Unterschrift / Date et signature	9	
		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	n per Email. / Chez GERO,	nous préférons communiquer par courrier électronique.
ch möchte meine Post empfangen: le veux recevoir mon courrier:	oper E-Mail par email	mit der Post par voie postale
Je veux recevoir mon courrier:	par email	

### **Neue Partner**

Nouveaux partenaires





Spezielle Ermäßigung für Inhaber\*innen der Kaart60+

Réduction spéciale pour les titulaires de la Kaart60+



### **BREVER Bijouterie – Horlogerie** Maître Bijoutier

CLERVAUX, 40, Grand-Rue \$ 92 06 04

→ 10 % auf Uhren / sur les montres



### **BOUTIQUE BELMONDO**

DUDELANGE, 25, rue Jean Wolter 4 26 51 22 63

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



### **OPTIQUE SCHAEFERS**

**Topaze Shopping Center** MERSCH, Um Mierscherbierg \$\scrick 32 87 63\$

→ 20 % auf Brillenfassung(en) von Ein- und Mehrstärkenbrillen / sur les montures de lunettes unifocales et multifocales

## Pünktlich zu Weihnachten

## Action de Noël







emporia ACTIVE glam











## geroAKTION: Handys zu verschenken! geroACTION: Des téléphones portables à offrir!

Inhaber\*innen der Kaart60+ haben ab sofort die Gelegenheit, exklusiv eines der neuen Handys aus der hier abgebildeten Produktreihe gratis zu erhalten.

Die einfach zu bedienenden und anwenderfreundlichen Modelle erlauben es, sich mit moderner und im Falle des Smartphones sogar digitaler Technik vertraut zu machen. Praktisch: Auf allen Geräten ist auf der Rückseite eine Notruftaste installiert.

Sie können gerne vorbeikommen und sich ein Handy abholen oder es sich gegen Porto (circa 4 €) zuschicken lassen. Bitte kontaktieren Sie uns vorher unter Tel. 36 04 78-1 oder E-mail info@gero.lu.

Beachten Sie bitte, dass für die präsentierten Handy-Modelle keine Garantie übernommen wird. Verfügbar so lange der Vorrat reicht.





Les titulaires de la carte 60+ ont dès maintenant la possibilité de recevoir gratuitement et en exclusivité l'un des nouveaux téléphones portables de la gamme de produits illustrée ici.

Ces modèles simples et agréables à utiliser permettent de se familiariser avec la technologie moderne, voire numérique dans le cas du smartphone. Petit plus : une touche d'appel d'urgence est installée au dos de tous les appareils.

Vous pouvez venir chercher un téléphone portable ou vous le faire envoyer contre paiement des frais de port (environ 4 €), après commande par téléphone au 36 04 78-1 ou par e-mail info@gero.lu.

Veuillez noter qu'aucune garantie n'est accordée sur les modèles de portables présentés.

Disponible jusqu'à épuisement des stocks.



## Lëtzebuerger Uertschaftsnimm

Wéi heeschen des Uertschaften op Letzebuergesch? Connaissez-vous les noms luxembourgeois de ces localités?

Notéiert de Buschtaf hannert der richteger Äntwert an déi entspriechend Këschtchen um Äntwertschäin. Fir eng kleng Hëllef, kuckt am Telefonsbuch oder am elektronesche Lëtzebuerger Dictionnaire www.lod.lu

La lettre derrière la réponse correcte doit être inscrite dans la case corresponante sur le bulletin de réponse. Petite astuce: Consultez l'annuaire téléphonique ou le dictionnaire électronique www.lod.lu

8	Altrier	$\rightarrow$	Aleft 5	Schanz K	Platen P
1	Bivels	$\rightarrow$	Bierkelt R	Biwesch O	Biwels A
2	Dillingen	$\rightarrow$	Dellen I	Déiljen P	Dierbech G
3	Doennange	$\rightarrow$	Diänjen <b>E</b>	Deewelt O	Duerscht S
5	Goedange	$\rightarrow$	Gëtzen A	Géisdref C	Géidgen N
9	Kaundorf	$\rightarrow$	Kaaspelt <b>H</b>	Kauneref A	Kiemen R
6	Merkholtz	$\rightarrow$	Mëttscheed B	Meecher D	Mäerkels <b>K</b>
7	Moestroff	$\rightarrow$	Méischtref E	Méischdref <b>U</b>	Méideng W
4	Septfontaines	$\rightarrow$	Simmer R	Siwwenaler <b>K</b>	Selz L

Ze gewanne gëtt et d'Buch: **AMERICAN SAINT NICK** Den amerikanesche Kleeschen



	werts oupon d		se					Pincipa	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Numm a	Virnumm / n	om et prénor	m						
									RÈGLEMENT DE JEU
Komplet	t Adress / adr	esse complè	te						

Einsendeschluss / date limite d'envoi: 15. Januar / 15 janvier

oder iwwer / ou par email: info@gero.lu

## Sudoku mittel

2					7	3		
		5	6	2	4			1
		7		9	2			
		9		3		6		
		1				5		
								2
	1			7			6	9
4				6	3	7		

## 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.







#### Senior Activ'

### Gut altern in der Großregion

Das Projekt Senior Activ' basiert auf der grenzüberschreitenden Zusammenarbeit von 21 Partnern aus den Bereichen Gesundheit, Prävention, Wissenschaft, Ehrenamt sowie Politik. Die Expertise aus der Großregion (Lothringen, Saarland und Rheinland-Pfalz, Wallonien und Großherzoatum Luxemburg) wird genutzt, um es älteren Menschen zu ermöglichen, ihr Leben so autonom und aktiv wie möglich zu gestalten.

Unter folgendem Link finden Sie interessante Dokumente, u. a. zum Thema Wohnraumaestaltuna:

→ www.senioractiv.eu/de/categorie/dokumente/

### Bien vieillir dans la Grande-Région

Le projet Senior Activ' repose sur une collaboration transfrontalière entre 21 partenaires des domaines santé, prévention, sciences, bénévolat et politique. L'expertise collective de la Grande Région (Lorraine, Sarre et Rhénanie-Palatinat, Wallonie et Grand-Duché de Luxembourg) est appliquée pour permettre aux personnes âgées de mener une vie aussi autonome et active que possible.

Le lien suivant vous permet d'accéder à des documents intéressants, notamment sur le thème de l'habitat évolutif et aménageable :

→ www.senioractiv.eu/fr/categorie/documentation/

BEVORSTEHENDE NEUERÖFFNUNG

ENIORENRESIDENZ AM WÉNGERT • CANACH

**EINZIGARTIGE WOHNSTRUKTUR IN LUXEMBURG** MIT 4 DIENSTLEISTUNGEN UNTER EINEM DACH **VEREINT** 

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

- 127 ZIMMER & APPARTEMENTS ZUR MIETE
- VOLLPENSION
- 24/7 QUALIFIZIERTES PFLEGEPERSONAL
- AKTIVITÄTEN & ANIMATIONEN IN UNSERER **TAGESTÄTTE**

TAGE DER OFFENEN TÜREN • JEDEN DIENSTAG AB 10.00 UHR

WIR LADEN SIE HERZLICH EIN. DIE SENIORENRESIDENZ AM WÉNGERT AN SEINEN WÖCHENTLICHEN TAGEN DER OFFENEN TÜREN ZU BESUCHEN DIE IMMER DIENSTAGS ZWISCHEN 10.00 UND 16.00 UHR STATTFINDEN.

BESICHTIGUNGEN MÖGLICH NACH VEREINBARUNG! **ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN UNTER:** 

: 24 25 24 26 • www.paiperleck.lu

AB EINEM MIETSPREIS VON 2.850€/p.P.\*



→ 46 Gesundheit

→ 48 Kultur

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

**→ 50** 

## Symbolerklärung

Explication des symboles



Ermässigung für Inhaber\*innen der Kaart60+

Réduction pour titulaires de la Kaart60+



.....

Längere Fußwege, eine entsprechende Kondition ist erfordert

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



## Lebensthemen

Sujets de la vie

Juni / juin

#### Bitte schon vormerken!

## **Senior Drivers Day 2023**

Am 7. Juni 2023 ist es endlich soweit und der Senior Drivers Day findet wieder in seiner beliebten und bewährten Form beim "Centre de Formation pour Conducteurs" (CFC) in Colmar-Berg statt.

GERO organisiert gemeinsam mit dem Ministerium für Familie und Integration und verschiedenen Partnern einen abwechslungsreichen Tag mit einem Mix aus Theorie und Praxis. Im Vordergrund steht das Üben der Fahrpraxis im eigenen Auto.

Weitere Infos folgen auf www.gero.lu sowie in der nächsten Ausgabe des Magazins geroAKTIV.

#### Veuillez noter!

## **Senior Drivers Day 2023**

Le Senior Drivers Day aura de nouveau lieu le 7 juin 2023 au Centre de Formation pour Conducteurs (CFC) à Colmar-Berg sous sa forme appréciée et bien connue.

GERO organise, en collaboration avec le Ministère de la Famille et de l'Intégration et différents partenaires, une journée variée avec un mélange de théorie et de pratique. L'accent est mis sur l'exercice pratique de la conduite dans sa propre voiture.

Plus d'informations suivront sur www.gero.lu ainsi que dans le prochain numéro du magazine geroAKTIV.



#### Workshop

## PENSIOUN de Wiessel gutt erliewen!

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

Der Ruhestand – oft mit Vorfreude erwartet, manchmal auch mit Ungewissheit verbun-

Wenn Sie Orientierung oder Antworten auf Ihre Fragen suchen, die Sie sich in dieser Hinsicht stellen, sind Sie herzlich zu diesem Workshop eingeladen. Vielleicht sind Sie aber auch neugierig und möchten sich darüber austauschen, wie andere diesen Wechsel erlebt haben? Auch dann sind Sie hier genau richtig.

Zusammen mit ehrenamtlichen GERO Pensiounscoachs werden verschiedene Aspekte des Ruhestands thematisiert und diskutiert, um diesen neuen Lebensabschnitt für Sie persönlich zu gestalten und "de Wiessel gutt ze erliewen".





Vortrag

## Resilienz to go: Stressprävention im Alltag

17:30-19:00 / LU / CELO, 476 rte de Thionville, Hesperange Gratis

Moderne Psychotherapie ist wie ein gut gefüllter Werkzeugkoffer, der den passenden Schraubenschlüssel für jede Lebenslage bereithält.

Manchmal reicht es, die eine oder andere Schraube etwas anzuziehen (oder zu lockern), um die Lebensqualität zu verbessern.

Ein Bücherstand der Librairie Promoculture rundet den Vortrag mit einem ausgewählten Buchsortiment ab. Basierend auf dem Bestseller "Therapie to go – 100 Psychotherapie Tools für mehr Leichtigkeit im Alltag" gibt der Autor Sacha Bachim einen Einblick in diesen Methodenkoffer, der nicht nur im psychotherapeutischen Kontext, sondern auch im Alltag zur Resilienzstärkung genutzt werden kann.

Sacha Bachim ist Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut & hauptberuflich im "Centre National de Prévention des Addictions" tätig.



Vortrag

## **Zuhause einfach Energie sparen**

**14:00-15:30** / **LU** / **Gero, Itzig** Gratis

Aus aktuellem Anlass hält *Gil Kirchen* von der "Ëmweltberodung Lëtzebuerg asbl" einen praxisnahen Vortrag mit konkreten Tipps und Tricks zum Thema Energie sparen. Er erläutert u. a., wie sich durch kleine Gesten schnell und einfach Heizung und Strom sparen lassen, wo sich heimliche Energiefresser verstecken und wie man ihnen auf die Spur kommt.

Außerdem gibt er Hinweise, worauf man beim Kauf von Elektrogeräten unbedingt achten sollte. Diese Maßnahmen sind nicht nur gut für das eigene Portemonnaie, sondern tun auch etwas für den Klimaschutz.

# **Digital**



## **Smartphone Cafés**

Die Organisation GoldenMe organisiert regelmäßig Smartphone Cafés, wo in entspannter Atmosphäre Fragen zu Smartphone, Laptop oder Tablet gestellt werden können. Diese werden in Einzelgesprächen mit jungen Expert\*innen beantwortet.

#### **Termine in Esch/Alzette:**

19. Januar / ab 14:30 / Escher Kafé, 55 rue du Clair-Chêne

16. Februar / 14:30 / Dalmat Coffee House, 6 Ennert den Héichiewen

16. März / 14:30 / Café le Pirate, 106 Rue de Mondercange

**Anmeldungen und Infos BiBSS: \** 27 54 22 10

#### **Termine in Bertrange:**

5. Januar / ab 14:00 / **Belle Etoile** 

14. Februar / ab 14:00 / **Maison Schauwebuerg** 

**Anmeldungen & Infos Club am Schlass Bertrange: \** 26 312 250



#### **Kurs**

## Apple iPhone für Anfänger

19. / 26. Januar 2. / 9. / 23. Februar 14:00-15:30 / LU / GERO Itzig 130 € (120 € mit Kaart60+)

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

In diesem Kurs werden zunächst allgemeine Grundlagen für die Bedienung von Apple iPhones anschaulich erklärt. Dabei benutzen die Teilnehmer\*innen ihr eigenes Smartphone.

#### Kurs

## **Apple iPhone** für Fortgeschrittene

19. / 26. Januar 2. /9. / 23. Februar 16:00-17:30 / LU / GERO Itzig 130 € (120 € mit Kaart60+)

Der Kurs richtet sich an Besitzer\*innen von Apple iPhones, die schon über Grundkenntnisse im Umgang mit ihren Smartphones verfügen. Im Mittelpunkt stehen die Themen digitale Fotografie sowie Kommunikations-Apps (Whatsapp, Facebook Messenger, Signal, Skype, Facetime, ...).

In dem Kurs wird erklärt, wie man gute Fotos/Videos aufnehmen, verarbeiten, verschicken und ordnen kann. Außerdem gibt es Tipps zur Erstellung eines Fotobuchs und wie sich Fotos/Videos auf ein externes Gerät (PC/USB Stick) exportieren lassen. Zudem wird erläutert, wie und wo man Chatverläufe sichern bzw. löschen kann und wie sicher Kommunikations-Apps sind.

Die maximale Teilnehmerzahl ist in beiden Kursen auf jeweils 10 Personen begrenzt. So kann Philip Pauly (Computerhëllef Doheem) optimal auf Fragen eingehen und Sie individuell bei der Benutzung Ihres Smartphones zu unterstützen.



**24** Jan.

**9** fév.

### Workshop

## E-Books und Audiobooks Ausleihen leicht gemacht

14:30-16:30 / DE & LU / Nationalbibliothek Luxemburg, 37D, avenue John F. Kennedy, Kirchberg Gratis

Wussten Sie, dass Sie mit der Leserkarte aus vielen öffentlichen Bibliotheken jederzeit gratis Zugriff auf tausende E-Books und Audiobooks haben? Der größte Vorteil ist ihre sofortige Verfügbarkeit. Praktisch ist außerdem, dass Größe der Schrift und Kontrast angepasst werden können, um das Lesen zu erleichtern.

Juliane Schulze und Marie-Sophie Werz, Mitarbeiterinnen der Nationalbibliothek, erklären in diesem Workshop die einzelnen Schritte von der E-Book-Suche über die Installation der benötigten Software/Apps bis zur Ausleihe. Bringen Sie bitte Ihr eigenes Tablet, Smartphone oder eReader (kein Amazon Kindle) mit, damit Sie das E-Book Ihrer Wahl direkt herunterladen können.

Teilnahmevoraussetzung ist eine gültige Leserkarte der Nationalbibliothek oder einer der 12 ebooks.lu-Partnerbibliotheken. Bei Fragen dazu wenden Sie sich bitte an GERO.

#### Atelier

# E-Books et audiobooks Comment faciliter l'emprunt?

14:30-16:30 / FR /
Bibliothèque nationale Luxembourg,
37D, avenue John F. Kennedy, Kirchberg
Gratuit

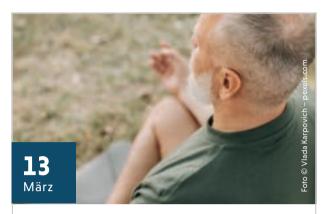
Saviez-vous qu'avec la carte de lecteur, vous avez accès gratuitement et à tout moment à des milliers d'e-books et d'audiobooks dans de nombreuses bibliothèques publiques? Le principal avantage est leur disponibilité immédiate. Au niveau pratique et lisibilité, la taille des caractères et les contrastes de lumière peuvent être adaptés à tout moment pour faciliter la lecture.

Juliane Schulze et Marie-Sophie Werz, collaboratrices à la Bibliothèque nationale, expliquent dans cet atelier les différentes étapes de l'emprunt des livres électroniques, de la recherche des titres, à l'installation des logiciels/applications nécessaires. Veuillez apporter votre propre tablette, smartphone ou eReader (pas de Kindle d'Amazon) afin de pouvoir télécharger directement le livre de votre choix.

La condition de participation est une carte de lecteur valable de la Bibliothèque nationale ou une carte de l'une des 12 bibliothèques partenaires d'ebooks.lu. Pour toute question à ce sujet, veuillez-vous adresser à GERO.

## Gesundheit

Santé



#### Vortrag

## **Durch Achtsamkeit** das Gehirn zum Besseren verändern

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

Der Geist – das denkende Bewusstsein des Menschen – kann genutzt werden, um das Gehirn zum Besseren zu verändern. Negative Gedanken, Gefühle und Erlebnisse haben oft leider einen stärkeren Einfluss auf unser Denken und Handeln als positive. Dieser Hang zum Negativen, sprich überflüssigem Stress, unnötigen Sorgen, Schmerzen und Leiden, lässt sich mit Hilfe der Achtsamkeitspraxis überwinden.

Dr. Marie-Paule Theisen, zertifizierte MBSR-Lehrerin (Mindfulness-Based Stress Reduction), gibt in ihrem spannenden Vortrag interessante Informationen über die Funktionsweise des Gehirns und seiner Neuroplastizität. Sie zeigt, wie dank der Achtsamkeitsübungen die neuronalen Netze auch im Alltag stimuliert und gestärkt werden können. Diese Herangehensweise fördert positives Denken, hält das Gehirn jung und wird zur inneren Glücksquelle für uns selbst sowie andere Menschen.



**Kurs** 

## **Ganzheitliches Gedächtnistraining**

23. Februar 2. / 9. / 16. / 23. / 30. März 15:00-16:30 / LU / GERO, Itzig 60€

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

In dem Kurs mit Elisabeth Bastian (Präsidentin "Lëtzebuerger Verein fir Gedächtnistraining asbl") werden neben dem Gedächtnistraining auch soziale und kommunikative Aspekte gefördert.

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



#### Kurs

## **Relax! Mit Yoga Nidra**

20. / 27. Januar 3. / 10. / 24. Februar 14:00-15:00 / LU / GERO, Itzig 100€

Einfach mal kurz ausklinken aus dem Alltag?

Dann erleben Sie mit Kursleiterin Nora Schlesser 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.



#### Vortrag

## In Bewegung kommen aber wie?

14:30-16:00 / DE / GERO, Itzig 5€

Im Mittelpunkt des Vortrags von Rebecca Wolff, Gesundheitsmanagerin und Expertin für Fitness und Ernährung, stehen zunächst allgemeine Fakten und Studien, die die positive Wirksamkeit von Bewegung und Sport belegen.

Ganz gleich, in welchem Alter Sie starten, es ist nie zu spät, in Bewegung zu kommen, um so Beschwerden entgegenzuwirken und zu neuer Fitness zu gelangen.

Sie lernen die positiven Effekte auf Ihren Körper, Ihr Gehirn und Ihren Stoffwechsel kennen und erfahren den Unterschied zwischen sportlicher Betätigung und reiner Bewegung.

## Für ein besseres Körpergefühl

7. / 21. / 28. Februar 7. / 14. / 21. März 14:30-15:30 / DE / GERO, Itzig 120 € (100 € mit der Kaart60+)

Im ersten Modul steht das Muskeltraining im Vordergrund. Unter Einsatz des eigenen Körpergewichts und dem Teraband werden die großen Muskelgruppen trainiert: Beine, Rücken, Bauch, Schultern und Arme.

Im zweiten Modul liegt der Fokus auf dem Gleichgewichts- und Koordinationstraining. Durch ein gutes Koordinationsvermögen beugen Sie Verletzungen nach Krankheit, bei Sturzgefährdung oder durch Einschränkungen der Sinnesorgane vor.

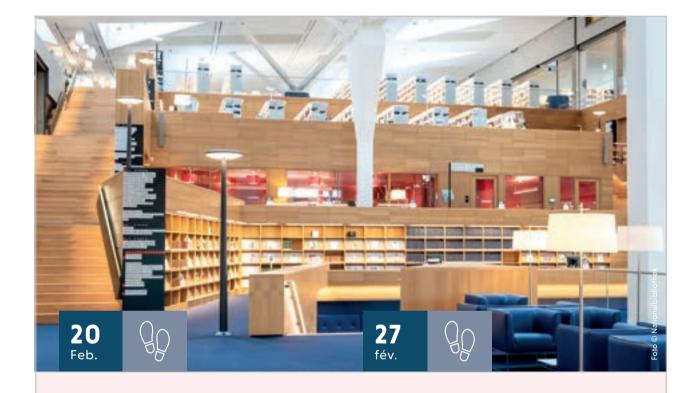
Das dritte Modul stellt das Beweglichkeitstraining in den Vordergrund. Es zielt darauf ab, Verspannungen zu lösen. Ebenfalls hilft es, Haltungsprobleme und versteifte Muskulatur zu verbessern.

In den letzten drei Modulen werden die oben beschriebenen Methoden variiert und kombiniert. Rebecca Wolff zeigt, wie die Übungen in den Alltag integriert werden können, um ein möglichst mobiles Leben führen zu können und das Lebensgefühl zu verbessern.

Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme voraussetzt, dass keine grundsätzlichen körperlichen Beschwerden oder Beeinträchtigungen vorliegen. Alternative Übungsvarianten sind möglich.

## Kultur

Culture



Geführte Besichtigung

## **Die Nationalbibliothek** entdecken

14:30-16:30 / LU / Nationalbibliothek Luxemburg, 37D, avenue John F. Kennedy, Kirchberg Gratis

Die Teilnehmer\*innen erhalten bei dieser spannenden Besichtigung der Nationalbibliothek Luxemburg (BnL) Informationen über die Architektur und die Aufgaben der Bibliothek.

Während der Führung durch die öffentlichen Bereiche sowie die normalerweise nicht öffentlich zugänglichen Räumlichkeiten erfahren die Besucher\*innen mehr über die Angebote und Sammlungen sowie über das Konzept des Gebäudes und die Funktionsweise einer Bibliothek des Kulturerbes und der Wissenschaft.

Visite guidée

## Découvrir la Bibliothèque Nationale

14:30-16:30 / FR / Bibliothèque Nationale Luxembourg, 37D, avenue John F. Kennedy, Kirchberg Gratuit

Les participant-e-s reçoivent des informations sur l'architecture et les missions de la Bibliothèque nationale de Luxembourg (BnL) lors de ce parcours fascinant.

Pendant la visite guidée des locaux publics et des espaces normalement fermés au public, les visiteurs en apprennent davantage sur les services et les collections, ainsi que sur le concept du bâtiment et le fonctionnement d'une bibliothèque patrimoniale et scientifique.



Vortrag

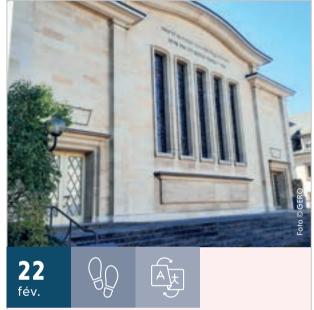
## 2000 Jahre Papier – Eine amüsante Reise durch Zeit und Kontinente

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

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

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

Anschauungsmaterial zum Thema wie verschiedene Bücher, Dokumente und Papiersorten runden den Vortrag ab. Außerdem erwartet die Teilnehmer\*innen ein kleines selbstgemachtes Andenken und eine kulinarische Kostprobe.



Visite

# Visite de la synagogue de Luxembourg-Ville

14:00-15:30 / FR /
Consistoire israélite de Luxembourg,
45, avenue Monterey, L-2163 Luxembourg
Gratuit

Venez visiter la synagogue de Luxembourg-Ville, comprenant des explications sur les pratiques religieuses juives, l'architecture et l'histoire de la synagogue.

Vous y découvrirez l'intérieur de ce lieu de culte chargé d'histoire, la richesse de la religion juive et de ses écrits, ainsi que les principales pratiques religieuses.

Le Grand Rabbin Alain Nacache sera présent pour nous accueillir, nous faire découvrir ou redécouvrir la synagogue, nous parler des rites et des pratiques juives, ainsi que pour répondre à vos questions.



#### JANUAR/JANVIER

#### 17.01.

#### Lebensthemen

## Zuhause einfach **Energie sparen**

Vortrag 14:00-15:30 / LU / GERO, Itzia Gratis

#### 19. / 26.01.



## **Apple iPhone** für Anfänger

Kurs

14:00-15:30 / LU / GERO, Itzig 130 € (120 € mit der geroKaart60+)

#### 19. / 26.01.



## **Apple iPhone** für Fortgeschrittene

16:00-17:30 / LU / GERO, Itzig 130 € (120 € mit der geroKaart60+)

#### 20. / 27.01.

Gesundheit

## Relax! Mit Yoga Nidra

14:00-15:00 / LU / GERO, Itzig 100€

#### 24.01.

Digital

### E-Books und Audiobooks – **Ausleihen leicht** gemacht

Workshop 14:30-16:30 / DE + LU / Nationalbibliothek, Luxemburg Gratis

#### 26.01.

Lebensthemen

### PENSIOUN de Wiessel gutt erliewen!

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

#### 31.01.

Gesundheit

#### In Bewegung kommen – aber wie?

Vortrag

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

#### FEBRUAR/FEVRIER

#### 02. / 09. / 23.02.



## Apple iPhone für Anfänger

Kurs

14:00-15:30 / LU / GERO, Itzig 130 € (120 € mit der geroKaart60+)

#### 02. / 09. / 23.02.



## **Apple iPhone** für Fortgeschrittene

16:00-17:30 / LU / GERO, Itzig 130 € (120 € mit der geroKaart60+)

#### 03. / 10. / 24.02.

Gesundheit

## Relax! Mit Yoga Nidra

14:00-15:00 / LU / GERO, Itzig 100€

#### 07. / 21. / 28.02.



Gesundheit

## Für ein besseres Körpergefühl

Kurs

14:30-15:30 / DE / GERO, Itzig 120 € (100 € mit der geroKaart60+)

#### 07.02.

Lebensthemen

### Resilienz to go: **Stressprävention** im Alltag

Vortrag 17:30-19:30 / LU / CELO, Hesperange Gratis

#### 09.02.

Digital

## E-Books et audiobooks – Comment faciliter l'emprunt?

**Atelier** 

14:30-16:30 / FR /

Bibliothèque Nationale, Luxembourg Gratuit

#### 20.02.



### **Die Nationalbibliothek** entdecken

Geführte Besichtigung 14:30-16:30 / LU / Nationalbibliothek, Luxemburg Gratis

#### 22.02.



## Visite de la synagogue de Luxembourg-Ville

Visite

14:00-15:30 / FR /

Consistoire israélite, Luxembourg Gratuit

Programme Janvier - Mars 2023



#### 23.02.

Gesundheit

## **Ganzheitliches Gedächtnistraining**

15:00-16:30 / LU / GERO, Itzig

#### 27.02.



### Découvrir la **Bibliothèque Nationale**

Visite guidée 14:30-16:30 / FR / Bibliothèque Nationale, Luxembourg Gratuit

#### MÄRZ/MARS

#### 02. / 09. / 16. / 23. / 30.03.

Gesundheit

## **Ganzheitliches** Gedächtnistraining

15:00-16:30 / LU / GERO, Itzig 60€

#### 03.03.

Kultur

## **2000 Jahre Papier**

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

#### 07. / 14. / 21.03.



Gesundheit

## Für ein besseres Körpergefühl

Kurs

14:30-15:30 / DE / GERO, Itzig 120 € (100 € mit der geroKaart60+)

#### 13.03.

Gesundheit

### **Durch Achtsamkeit das Gehirn zum Besseren** verändern

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



















#entredebonnesmains

#ingoodhands









zanter méi wéi 20 Joer



Schéi Feierdeeg an e gutt a gesond 2023.















Fleeg doheem

Hëllef am Alldag

Fleeg am Cabinet

Wonnefleeg

lessen ob Rieder



Mat ons kënnt der ären Kapp a Rou léen



26 36 26 02

www.vbk.lu

#### **TEILNAHMEBEDINGUNGEN**

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

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

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

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

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

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

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

#### **CONDITIONS DE PARTICIPATION**

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

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

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

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

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

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

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



## **Anmeldeformular** *Formulaire d'inscription*

FEBRUAR / FEVRIER  ab 07.02. Kurs: Für ein besseres Körpergefühl  07.02. Vortrag: Resilienz to go – Stressprävention im Alltag  09.02. Atelier: E-Books et audiobooks – Comment faciliter l'emprunt?  20.02. Geführte Besichtigung: Die Nationalbibliothek entdecken  22.02. Visite guidée: La synagogue de Luxembourg-Ville  ab 23.02. Kurs: Ganzheitliches Gedächtnistraining  27.02. Visite guidée: Découvrir la Bibliothèque Nationale  MÄRZ / MARS  03.03. Vortrag: 2000 Jahre Papier  013.03. Vortrag: Durch Achtsamkeit das Gehirn zum Besseren verändern  Vorname / Prénom  Vorname / Prénom  Hausnummer, Straße / Numéro, Rue  Postleitzahl & Ort / CP & localité  E-Mail  Telefon								
Dab 19.01. Apple iPhone für Anfänger ab 19.01. Apple iPhone für Fortgeschrittene ab 20.01. Kurs: Relax! Mit Yoga Nidra 24.01. Workshop: E-Books und Audiobooks – Ausleihen leicht gemacht 26.01. Workshop: PENSIOUN – de Wiessel gutt erliewen! 31.01. Vortrag: In Bewegung kommen – aber wie?  FEBRUAR / FEVRIER ab 07.02. Kurs: Für ein besseres Körpergefühl 07.02. Vortrag: Resilienz to go – Stressprävention im Alltag 07.02. Vortrag: Resilienz to go – Stressprävention im Alltag 07.02. Atelier: E-Books et audiobooks – Comment faciliter l'emprunt? 07.02. Geführte Besichtigung: Die Nationalbibliothek entdecken 07.02. Visite guidée: La synagogue de Luxembourg-Ville 08.02. Kurs: Ganzheitliches Gedächtnistraining 07.02. Visite guidée: Découvrir la Bibliothèque Nationale  MÄRZ / MARS 07.03. Vortrag: 2000 Jahre Papier 07.03.03. Vortrag: Durch Achtsamkeit das Gehirn zum Besseren verändern  Vorname / Prénom  Telefon  N° Kaart60+  Anhill Telefon	JANUAR / JANVI	IER						
ab 19.01. Apple iPhone für Fortgeschrittene 24.01. Workshop: E-Books und Audiobooks – Ausleihen leicht gemacht 24.01. Workshop: PENSIOUN – de Wiessel gutt erliewen! 26.01. Workshop: PENSIOUN – de Wiessel gutt erliewen! 31.01. Vortrag: In Bewegung kommen – aber wie?  FEBRUAR / FEVRIER  ab 07.02. Kurs: Für ein besseres Körpergefühl 07.02. Vortrag: Resilienz to go – Stressprävention im Alltag 09.02. Atelier: E-Books et audiobooks – Comment faciliter l'emprunt? 20.02. Geführte Besichtigung: Die Nationalbibliothek entdecken 22.02. Visite guidée : La synagogue de Luxembourg-Ville ab 23.02. Kurs: Ganzheitliches Gedächtnistraining 27.02. Visite guidée : Découvrir la Bibliothèque Nationale  MÄRZ / MARS 03.03. Vortrag: 2000 Jahre Papier 013.03. Vortrag: Durch Achtsamkeit das Gehirn zum Besseren verändern  Vorname / Prénom  Vorname / Prénom  Vorname / Prénom  Vorname / Prénom  Telefon  Telefon	O 17.01.	Vortrag: Zuhause einfach Energie sparen						
Dab 20.01. Kurs: Relax! Mitr Yoga Nidra  24.01. Workshop: E-Books und Audiobooks – Ausleihen leicht gemacht  26.01. Workshop: PENSIOUN – de Wiessel gutt erliewen!  31.01. Vortrag: In Bewegung kommen – aber wie?  FEBRUAR / FEVRIER  Dab 07.02. Kurs: Für ein besseres Körpergefühl  07.02. Vortrag: Resilienz to go – Stressprävention im Alltag  09.02. Atelier: E-Books et audiobooks – Comment faciliter l'emprunt?  20.02. Geführte Besichtigung: Die Nationalbibliothek entdecken  22.02. Visite guidée : La synagogue de Luxembourg-Ville  Dab 23.02. Kurs: Ganzheifliches Gedächtnistraining  27.02. Visite guidée : Découvrir la Bibliothèque Nationale  MÄRZ / MARS  03.03. Vortrag: 2000 Jahre Papier  D13.03. Vortrag: Durch Achtsamkeit das Gehirn zum Besseren verändern  Vorname / Prénom  Vorname / Prénom  Vorname / Prénom  Lausnummer, Straße / Numéro, Rue  Postleitzahl & Ort / CP & localité  E-Mail  Telefon  N° Kaart60+	O ab 19.01.	Apple iPhone für Anfänger						
24.01. Workshop: E-Books und Audiobooks – Ausleihen leicht gemacht 26.01. Workshop: PENSIOUN – de Wiessel gutt erliewen! 31.01. Vortrag: In Bewegung kommen – aber wie?  FEBRUAR / FEVRIER  ab 07.02. Kurs: Für ein besseres Körpergefühl 07.02. Vortrag: Resilienz to go – Stressprävention im Alltag 09.02. Atelier: E-Books et audiobooks – Comment faciliter l'emprunt? 20.02. Geführte Besichtigung: Die Nationalbibliothek entdecken 22.02. Visite guidée: La synagogue de Luxembourg-Ville ab 23.02. Kurs: Ganzheitliches Gedächtnistraining 27.02. Visite guidée: Découvrir la Bibliothèque Nationale  MÄRZ / MARS 09.03.03. Vortrag: 2000 Jahre Papier 013.03. Vortrag: Durch Achtsamkeit das Gehirn zum Besseren verändern  Vorname / Prénom  Vorname / Prénom  Vorname / Prénom  Hausnummer, Straße / Numéro, Rue  Postleitzahl & Ort / CP & localité  Telefon	O ab 19.01.	5 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 -						
26.01. Workshop: PENSIOUN – de Wiessel gutt erliewen!  31.01. Vortrag: In Bewegung kommen – aber wie?  FEBRUAR / FEVRIER  ab 07.02. Kurs: Für ein besseres Körpergefühl  09.02. Atelier: E-Books et audiobooks – Comment faciliter l'emprunt?  20.02. Geführte Besichtigung: Die Nationalbibliothek entdecken  22.02. Visite guidée: La synagogue de Luxembourg-Ville  ab 23.02. Kurs: Ganzheitliches Gedächtnistraining  27.02. Visite guidée: Découvrir la Bibliothèque Nationale  MÄRZ / MARS  03.03. Vortrag: 2000 Jahre Papier  013.03. Vortrag: Durch Achtsamkeit das Gehirn zum Besseren verändern  Vorname / Prénom  Vorname / Prénom  Hausnummer, Straße / Numéro, Rue  Postleitzahl & Ort / CP & localité  Telefon  N° Kaart60+  ch bin Mitglied / Je suis membre Nein / Non Ja / Oui	O ab 20.01.	Kurs: Relax! Mit Yoga Nidra						
FEBRUAR / FEVRIER  ab 07.02. Kurs: Für ein besseres Körpergefühl  07.02. Vortrag: Resilienz to go – Stressprävention im Alltag  09.02. Atelier : E-Books et audiobooks – Comment faciliter l'emprunt?  20.02. Geführte Besichtigung: Die Nationalbibliothek entdecken  22.02. Visite guidée : La synagogue de Luxembourg-Ville  ab 23.02. Kurs: Ganzheitliches Gedächtnistraining  27.02. Visite guidée : Découvrir la Bibliothèque Nationale  MÄRZ / MARS  03.03. Vortrag: 2000 Jahre Papier  Ottrag: Durch Achtsamkeit das Gehirn zum Besseren verändern  Vorname / Prénom  Hausnummer, Straße / Numéro, Rue  Postleitzahl & Ort / CP & locolité  E-Mail  Telefon	O 24.01.	Workshop: E-Books und Audiobooks – Au	ısleihen leicht gemacht					
FEBRUAR / FEVRIER    ab 07.02.	O 26.01.	Workshop: PENSIOUN – de Wiessel gutt e	erliewen!					
O ab 07.02. Kurs: Für ein besseres Körpergefühl  O 7.02. Vortrag: Resilienz to go − Stressprävention im Alltag  O 9.02. Atelier: E-Books et audiobooks − Comment faciliter l'emprunt?  O 20.02. Geführte Besichtigung: Die Nationalbibliothek entdecken  O 22.02. Visite guidée: La synagogue de Luxembourg-Ville  O ab 23.02. Kurs: Ganzheitliches Gedächtnistraining  O 7.02. Visite guidée: Découvrir la Bibliothèque Nationale  MÄRZ / MARS  O 30.03. Vortrag: 2000 Jahre Papier  O 13.03. Vortrag: Durch Achtsamkeit das Gehirn zum Besseren verändern  Name / Nom  Vorname / Prénom  Hausnummer, Straße / Numéro, Rue  Postleitzahl & Ort / CP & localité  E-Mail  Telefon  N° Kaartó0+  Ch bin Mitglied / Je suis membre ○ Nein / Non ○ Ja / Oui	O 31.01.	Vortrag: In Bewegung kommen – aber wi	e?					
O ab 07.02. Kurs: Für ein besseres Körpergefühl  O 7.02. Vortrag: Resilienz to go − Stressprävention im Alltag  O 9.02. Atelier: E-Books et audiobooks − Comment faciliter l'emprunt?  O 20.02. Geführte Besichtigung: Die Nationalbibliothek entdecken  O 22.02. Visite guidée: La synagogue de Luxembourg-Ville  O ab 23.02. Kurs: Ganzheitliches Gedächtnistraining  O 7.02. Visite guidée: Découvrir la Bibliothèque Nationale  MÄRZ / MARS  O 30.03. Vortrag: 2000 Jahre Papier  O 13.03. Vortrag: Durch Achtsamkeit das Gehirn zum Besseren verändern  Name / Nom  Vorname / Prénom  Hausnummer, Straße / Numéro, Rue  Postleitzahl & Ort / CP & localité  E-Mail  Telefon  N° Kaartó0+  Ch bin Mitglied / Je suis membre ○ Nein / Non ○ Ja / Oui		WED.						
O 7.02. Vortrag: Resilienz to go – Stressprävention im Alltag O 9.02. Atelier: E-Books et audiobooks – Comment faciliter l'emprunt ? O 20.02. Geführte Besichtigung: Die Nationalbibliothek entdecken O 22.02. Visite guidée : La synagogue de Luxembourg-Ville O ab 23.02. Kurs: Ganzheitliches Gedächtnistraining O 7.02. Visite guidée : Découvrir la Bibliothèque Nationale  MÄRZ / MARS O 3.03. Vortrag: 2000 Jahre Papier O 13.03. Vortrag: Durch Achtsamkeit das Gehirn zum Besseren verändern  Name / Nom  Vorname / Prénom  Vorname / Prénom  Hausnummer, Straße / Numéro, Rue  Postleitzahl & Ort / CP & localité  E-Mail  Telefon  N° Kaart60+  Ch bin Mitglied / Je suis membre Nein / Non Ja / Oui	_							
O 9.02. Atelier: E-Books et audiobooks – Comment faciliter l'emprunt?  O 20.02. Geführte Besichtigung: Die Nationalbibliothek entdecken  O 22.02. Visite guidée: La synagogue de Luxembourg-Ville  O ab 23.02. Kurs: Ganzheitliches Gedächtnistraining  O 7.02. Visite guidée: Découvrir la Bibliothèque Nationale  MÄRZ / MARS  O 03.03. Vortrag: 2000 Jahre Papier  O 13.03. Vortrag: Durch Achtsamkeit das Gehirn zum Besseren verändern  Name / Nom  Vorname / Prénom  Hausnummer, Straße / Numéro, Rue  Postleitzahl & Ort / CP & localité  E-Mail  Telefon  N° Kaart60+								
20.02. Geführte Besichtigung: Die Nationalbibliothek entdecken  22.02. Visite guidée : La synagogue de Luxembourg-Ville  23.02. Kurs: Ganzheitliches Gedächtnistraining  27.02. Visite guidée : Découvrir la Bibliothèque Nationale  MÄRZ / MARS  20.03.03. Vortrag: 2000 Jahre Papier  20.13.03. Vortrag: Durch Achtsamkeit das Gehirn zum Besseren verändern  Vorname / Nom  Vorname / Prénom  Hausnummer, Straße / Numéro, Rue  Postleitzahl & Ort / CP & localité  F-Mail  Telefon  N° Kaart60+	_							
22.02. Visite guidée : La synagogue de Luxembourg-Ville ab 23.02. Kurs: Ganzheitliches Gedächtnistraining 27.02. Visite guidée : Découvrir la Bibliothèque Nationale  MÄRZ / MARS 2 03.03. Vortrag: 2000 Jahre Papier 2 13.03. Vortrag: Durch Achtsamkeit das Gehirn zum Besseren verändern  Name / Nom  Vorname / Prénom  Hausnummer, Straße / Numéro, Rue  Postleitzahl & Ort / CP & localité  Telefon  N° Kaartó0+  Ch bin Mitglied / Je suis membre Nein / Non Ja / Oui	-		•					
Alausnummer, Straße / Numéro, Rue  Postleitzahl & Ort / CP & localité  Hausnummer, Straße / Numéro, Rue  Postleitzahl & Ort / CP & localité  Telefon  N° Kaartó0+  Ch bin Mitglied / Je suis membre  Nein / Non  Visite guidée : Découvrir la Bibliothèque Nationale  Name / Non  Vortrag: 2000 Jahre Papier  Vorname / Prénom  Postleitzahl & Ort / CP & localité  Telefon								
MÄRZ / MARS  O 03.03. Vortrag: 2000 Jahre Papier O 13.03. Vortrag: Durch Achtsamkeit das Gehirn zum Besseren verändern  Name / Nom  Vorname / Prénom  Hausnummer, Straße / Numéro, Rue  Postleitzahl & Ort / CP & localité  F-Mail  Telefon  N° Kaartó0+  ch bin Mitglied / Je suis membre Nein / Non Ja / Oui	-		purg-Ville					
MÄRZ / MARS D 03.03. Vortrag: 2000 Jahre Papier D 13.03. Vortrag: Durch Achtsamkeit das Gehirn zum Besseren verändern  Name / Nom  Vorname / Prénom  Hausnummer, Straße / Numéro, Rue  Postleitzahl & Ort / CP & localité  E-Mail  Telefon  N° Kaartó0+  ch bin Mitglied / Je suis membre Nein / Non Ja / Oui	_							
O 03.03. Vortrag: 2000 Jahre Papier O 13.03. Vortrag: Durch Achtsamkeit das Gehirn zum Besseren verändern  Name / Nom  Vorname / Prénom  Hausnummer, Straße / Numéro, Rue  Postleitzahl & Ort / CP & localité  E-Mail  Telefon  N° Kaart60+  ch bin Mitglied / Je suis membre Nein / Non Ja / Oui	<b>27.02.</b>	Visite guidée : Découvrir la Bibliothèque N	Nationale					
O 03.03. Vortrag: 2000 Jahre Papier O 13.03. Vortrag: Durch Achtsamkeit das Gehirn zum Besseren verändern  Name / Nom  Vorname / Prénom  Hausnummer, Straße / Numéro, Rue  Postleitzahl & Ort / CP & localité  E-Mail  Telefon  N° Kaart60+  ch bin Mitglied / Je suis membre Nein / Non Ja / Oui	MÄR7 / MARS							
Name / Nom  Vorname / Prénom  Hausnummer, Straße / Numéro, Rue  Postleitzahl & Ort / CP & localité  Telefon  N° Kaart60+  Ch bin Mitglied / Je suis membre  Nein / Non  Ja / Oui		Vortrag: 2000 Jahre Papier						
Name / Nom  Vorname / Prénom  Hausnummer, Straße / Numéro, Rue  Postleitzahl & Ort / CP & localité  Telefon  N° Kaart60+  Ch bin Mitglied / Je suis membre Nein / Non Ja / Oui	O 13.03.		m Besseren verändern					
Hausnummer, Straße / Numéro, Rue  Postleitzahl & Ort / CP & localité  Telefon  N° Kaart60+  Ch bin Mitglied / Je suis membre								
Hausnummer, Straße / Numéro, Rue  Postleitzahl & Ort / CP & localité  Telefon  N° Kaart60+  Ch bin Mitglied / Je suis membre								
Hausnummer, Straße / Numéro, Rue  Postleitzahl & Ort / CP & localité  Telefon  N° Kaart60+  Ch bin Mitglied / Je suis membre								
Telefon  N° Kaart60+  Ch bin Mitglied / Je suis membre Nein / Non Ja / Oui	Name / Nom		Vorname / Prénom					
Telefon  N° Kaart60+  Ch bin Mitglied / Je suis membre Nein / Non Ja / Oui								
N° Kaart60+  ch bin Mitglied / Je suis membre Nein / Non Ja / Oui	Hausnummer, Straße / I	Numéro, Rue	Postleitzahl & Ort / CP & localité					
ch bin Mitglied / Je suis membre Nein / Non Ja / Oui	E-Mail		Telefon					
ch bin Mitglied / Je suis membre Nein / Non Ja / Oui								
3 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11			N° Kaart60+					
Anmerkungen / Remarques	Ich bin Mitglied / Je sui	s membre Nein / Non Ja / Oui						
innerrangen / nemarques	Anmerkungen / Remar	ques						
Datum und Unterschrift / Date et signature	Datum un al Historical 17	/ Data at simpatura						

Schicken Sie das Anmeldeformular bitte an / Veuillez envoyer le formulaire d'inscription à :

GERO • Kompetenzzenter fir den Alter / BP32 / L-5801 Hesperange

**\$\\$** 36 04 78-1 / Fax 36 02 64 / info@gero.lu



Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich die Geschäftsbedingungen auf der gegenüberliegenden Seite. / Avec ma signature, j'accepte

les conditions générales à la page ci-contre.

## **IMPRESSUM geroAKTIV**

#### Herausgeber



#### **GERO - Kompetenzzenter fir den Alter**

20, rue de Contern - L-5955 Itzig **36** 04 78-1 www.gero.lu

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

**Direktor / Directeur** 

Alain Brever

Chefredakteurin / Rédactrice en chef

Vibeke Walter

#### **Redaktion / Rédaction**

Nadia Bemtgen, Nadine Berchem, Nicole Duhr, Dr. Martine Hoffmann, Dr. Elsa Pirenne, Vibeke Walter

#### **Erscheinungsweise und Abonnement / Parution et abonnement**

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

Jahresabonnementpreis / 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

© Konstantin Yuganov – iStock.com

## Grafische Umsetzung / Réalisation graphique

proFABRIK SARL

6, Rue Kummert - L-6743 Grevenmacher

#### **Druck / Impression**

Imprimerie Centrale, Luxembourg





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

## **AUFLÖSUNGEN** OPI ÉISUNGEN

#### RÄTSEL "EIS FOFZEGER JOREN"

geroAKTIV, NR° 84, SÄIT 39

Léisungen: A/C/B/A/B/C/B/A

#### Et hu gewonnen:

den Här Marcel Sauber aus der Stad den Här Mathias Schenkel vun Uewerkuer den Här Armand Thilmany vu Mamer

#### "SUDOKU" (MITTEL)

geroAKTIV, NR° 85, SEITE 39

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

Unterstützen Sie die Projekte von GERO asbl mit einer Spende, diese ist steuerlich absetzbar, Vielen Dank!

Soutenez les projets de GERO asbl en faisant un DON, celui-ci est déductible des impôts. Merci!

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

GERO est une association reconnue d'utilité publique.

Senioren-Telefon **247-86000** 

LUXSENIOR.LU



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

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

Unsere Büros sind vom **24. Dezember 12h00 bis 31. Dezember** inklusive geschlossen. Nos bureaux sont fermés du **24 décembre 12h00 jusqu'au 31 décembre** inclus.

## Geschenke, die Freude machen

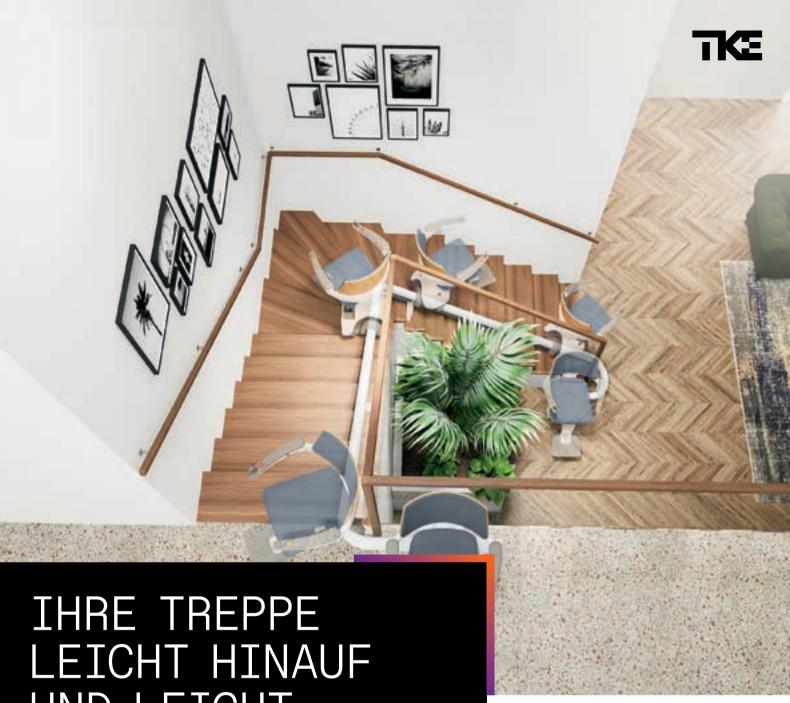
Ein schönes Buch, eine besinnliche Hör-CD, ein geselliges Spiel ... dies und viel mehr finden Sie im **GERO-Shop**.

# Des cadeaux, qui font plaisir

Un beau livre, un CD audio relaxant, un jeu convivial ... découvrez tout cela et bien plus encore dans la **boutique GERO**.



(Versand auf Wunsch möglich / Envoi sur demande possible)



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

www.tkelevator.lu **MOVE BEYOND**