

Magazine gero AKTIV



Agenda

Alle unsere Aktivitäten /
Toutes nos activités

[Seite/page 41](#)

Altersbilder / Perceptions de l'âge

Alles nur in unserem Kopf
Nos images de la vieillesse

ebooks.lu

Das Hörbuch booms
Le livre audio en plein essor

geroDOSSIER
Sicher Autofahren
Conduire en toute sécurité





natur&ëmwelt
FONDATION
HËLLEF FIR D'NATUR



Vous avez un terrain que vous n'utilisez plus ?

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

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



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

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

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

IBAN LU89 1111 0789 9941 0000

EDITORIAL

Liebe Leser*innen

Chers lecteurs / Chères lectrices

DE

Häufig bekomme ich Rückmeldungen von Senior*innen, die sich mit den Altersbildern, wie sie oft in den Medien benutzt werden, nicht identifizieren können. Sportliche ältere Paare, die ihre Freizeit mit Erlebnisreisen füllen, zieren hier die Werbeplakate. Uns allen bekannt ist auch das Klischee der kochbegabten Großmutter, die ihre Enkelkinder hegt und pflegt. Aber wohin mit der Oma, die lieber ins Fitnessstudio geht?

Altersbilder sind Vorstellungen vom Altsein, die unser Verhalten über die Lebensspanne beeinflussen. Das Besondere bei diesen Stereotypen ist, dass die meisten unter uns, dieser sozialen Gruppe in naher oder ferner Zukunft ebenfalls angehören werden. Der eigene Blick auf das Alter ist daher nicht unerheblich und kann es sogar beeinflussen.

Dieses Jahr werden wir uns mit diesem Phänomen bzw. mit der Differenzierung von Altersbildern auseinandersetzen. Auf der folgenden Seite möchten wir Sie bereits auf humorvolle Weise auf die Thematik einstimmen, wobei selbstverständlich nicht jede Aussage allzu ernst genommen werden soll.

In unserer individualisierten Gesellschaft möchte niemand einfach in Raster gesteckt werden. Weder mit 60 Jahren noch mit 80 oder 90.

Wir plädieren daher für eine differenzierte Sicht auf das Altern und laden Sie ein, sowohl online als auch hier im Magazin geroAKTIV, unsere Aktionen rund um dieses spannende Thema zu verfolgen.

FR

Je suis fréquemment interrogé par des seniors qui ne s'identifient pas aux images de la personne âgée telles qu'elles sont souvent utilisées dans les médias. Des couples âgés sportifs qui occupent leur temps libre avec des voyages d'aventure illustrent par exemple les affiches publicitaires. Nous connaissons tous également le cliché de la grand-mère douée pour la cuisine, qui prend soin de ses petits-enfants. Mais que faire de la grand-mère qui préfère aller à la salle de sport ?

Les images de la vieillesse sont des représentations de la vie des personnes âgées qui influencent notre comportement tout au long de la vie. La particularité de ces stéréotypes est que la plupart d'entre nous appartiendront également à ce groupe social dans un avenir proche ou lointain. Le regard que l'on porte sur la vieillesse n'est donc pas anodin. Il peut même l'influencer.

Cette année, nous nous penchons sur ce phénomène et sur la différenciation des perceptions de la vieillesse. Sur la page suivante, nous souhaitons vous mettre dans l'ambiance de manière humoristique, même s'il ne s'agit évidemment pas de prendre chaque affirmation au sérieux.

Dans notre société individualiste, personne ne souhaite être enfermé dans des cases. Ni à 60 ans, ni à 80 ou 90 ans.

Nous plaitions donc pour une vision différenciée du vieillir et vous invitons à suivre nos actions autour de ce thème passionnant, aussi bien en ligne qu'ici, dans le magazine geroAKTIV.

Foto: © Iberico Alex



Alain Brever

Direktor / Directeur

ALTERSBILLER

VUM CARLO SCHNEIDER





INHALT

- 3 Editorial
- 8 Altersbilder / *Perceptions de l'âge*
Alles nur in unserem Kopf
Nos images de la vieillesse
- 12 Eng Saach – eng Geschicht / *Un objet – une histoire*
Menger Mamm hire Kaffisbiz
La cafetière de ma mère
- 14 ebooks.lu
Das Hörbuch boomt
Le livre audio en plein essor
- 18 Les cimetières forestiers au Luxembourg / Waldfriedhöfe in Luxemburg
Reposer en pleine nature
Letzte Ruhe inmitten der Natur
- 22 Les « cafés philo de GERO » / Cafés Philo von GERO
Philosopher avec plaisir
Spaß an der Philosophie
- 26 Internationaler Weltglückstag / Journée mondiale du bonheur
Zum Wohlergehen aller Menschen
Pour le bien-être de tous
- 30 Info Zenter Demenz
Diagnose Demenz – Wie geht es weiter?
Diagnostic démence – Et après ?

O



O

ebooks.lu

Das Hörbuch boomt /
Le livre audio en plein essor

14



Foto © Peter Masljen



Foto © ScottGiedt



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

geroDOSSIER

Sicher Autofahren / Conduire en toute sécurité



Altersbilder / Perceptions de l'âge

Alles nur in unserem Kopf / Nos images de la vieillesse

8



Alles nur in unserem Kopf

Dieses Jahr möchte sich GERO insbesondere dem übergeordneten Thema Altersbilder widmen. Wie ältere Menschen von der Gesellschaft wahrgenommen werden und wie sie sich selbst sehen, sind dabei nur einige Fragen, die im Laufe des Jahres unter verschiedenen Blickwinkeln erörtert werden sollen.

DE

Vielleicht haben Sie schon die Erfahrung gemacht, dass Ihnen beim morgendlichen Blick in den Spiegel ein Gesicht entgegenschaut, das Ihnen irgendwie verändert vorkommt. Es entspricht nicht mehr dem äußeren Bild, an das man sich über die Jahre mal mehr, mal weniger wohlwollend gewöhnt hat. Gut zu wissen, dass unsere Persönlichkeit von dieser Wandlung nicht grundlegend betroffen ist. Auch wenn man sich – genau wie sein Spiegelbild – über die Jahre ändern mag, so bleibt doch ein Teil von uns unberührt vom Alter und seinen Auswirkungen.

Eine über hundertjährige Dame bringt dieses Phänomen in dem Dokumentarfilm „Ü100“ auf den Punkt, wenn sie, vergnügt beim Friseur sitzend, sagt: „Dass man alt oder jung ist, fühlt man nicht. Man bleibt immer ich!“ Denn das äußere, optische Bild ist die eine Sache, eine andere ist, welche innere, geistige Vorstellung man von sich hat. In diesem Sinn ist der Begriff Altersbilder auch durchaus mehrdimensional zu verstehen, wie die Professorin für Psychologie des Alterns an der Uni Luxemburg, Prof. Dr. Anna E. Kornadt, erklärt. Zum einen gibt es die tatsächlichen Bilder, sprich konkrete

visuelle Darstellungen von alten Menschen in Zeitungen, Zeitschriften, im Fernsehen und im Internet. In der Psychologie beinhalten sie jedoch weitaus mehr, nämlich die Vorstellungen und Konzepte, die wir vom Alter, Altsein und vom Altwerden im Hinblick auf andere ältere Menschen sowie auf uns selbst konstruieren: „Es sind die Bilder in unseren Köpfen, die wir mit bestimmten Eigenschaften und Charakteristika rund ums Alter in Verbindung bringen.“

Gängige Altersbilder sind dabei z. B. Brille, graue Haare, schwerfällige Bewegungen, sich verschlechternde Gesundheit, Einsamkeit, geringere Lern- oder Veränderungsfähigkeiten gemäß dem Sprichwort: Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr. Neben diesen negativen Zuschreibungen gibt es jedoch auch positive Aspekte, werden ältere Menschen als weiße, freundlich, gelassen und gütig wahrgenommen. *Doddering but dear*, tüddelig, aber lieb, lautet eine englische Redewendung, nett gemeint und gleichzeitig ein bisschen herablassend. Vor allem handelt es sich bei diesen Annahmen um Bewertungen, die man nicht verallgemeinern sollte. Dennoch halten sie sich

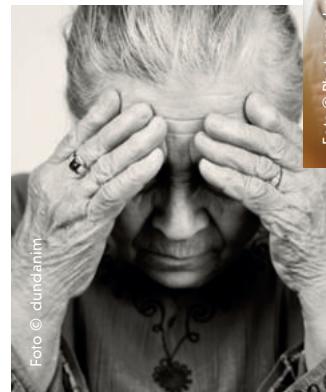
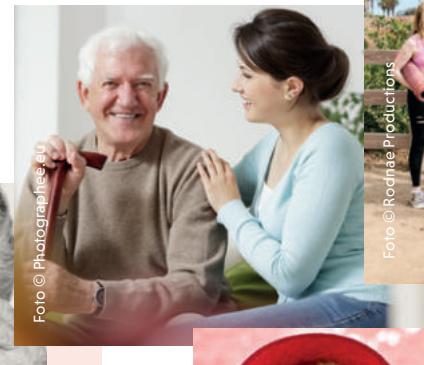
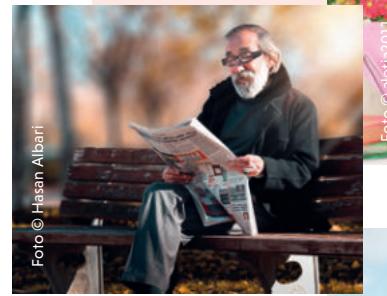


Foto © dundaniam



Statistisch gesehen leben Menschen mit positiveren Altersbildern im Durchschnitt sieben Jahre länger.



Foto © Alex Green



Foto © cunaplus



Foto © RachneProductions



Foto © DOC RABE Media

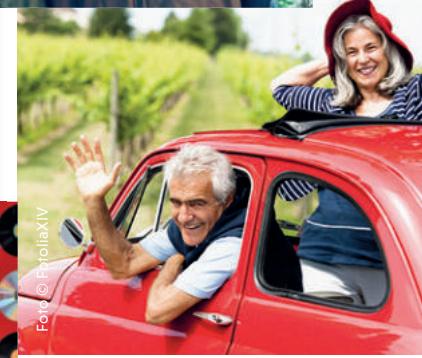


Foto © Photolaxiv

hartnäckig in jungen, aber auch älteren Köpfen. Ein paradoxes Phänomen: Auch wenn alte Menschen sich häufig prinzipiell gar nicht als alt bzw. jünger als ihre Altersgenossen einschätzen, beziehen sie gleichzeitig bestimmte Erfahrungen oftmals grundsätzlich auf ihr Alter. „Wenn ich z. B. meine Einkaufsliste vergesse, könnte ich mir sagen, ich habe nicht gut geschlafen, bin deshalb heute nicht so gut in Form und eben etwas zerstreut. Ich kann aber auch voller Angst denken, das ist mir doch letzte Woche schon passiert und bestimmt ein Zeichen dafür, dass ich älter, vergesslicher und vielleicht sogar dement werde“, beschreibt Anna Kornadt diese fatale Gedankenspirale.

Wenn solche Erlebnisse ausschließlich mit dem Alter begründet und demzufolge als unveränderbar hingenommen werden („ich bin eben alt, da kann man nichts machen“), kann ein Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit entstehen. Mit entsprechend negativen Konsequenzen für die eigene Wahrnehmung, aber auch für das nach außen vermittelte Bild. Daher gilt

es, so Anna Kornadt, adäquates Wissen über das Altern zu vermitteln, Altersbilder zu hinterfragen bzw. sich konstruktiv damit auseinanderzusetzen: „Viele unserer Studierenden sind z. B. fest davon überzeugt, dass alle hochaltrigen Menschen irgendwann an einer Demenz erkranken. Wenn man sich jedoch die Zahlen anschaut, stellt man fest, dass dies sogar bei den über 85-jährigen nur auf rund 20 bis 30 Prozent zutrifft.“

Selbstverständlich lassen sich nicht alle altersbedingten Einschränkungen oder körperlichen Defizite aufhalten. Trotzdem könne man dafür sorgen, dass negative Altersbilder – im Sinne einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung – nicht automatisch eintreten müssen. Hat man z. B. Angst davor, im Alter zu vereinsamen, könnte man sich rechtzeitig um ein stabiles soziales Netz kümmern oder sich mit digitalen Möglichkeiten vertraut machen, um besser mit der Außenwelt in Kontakt bleiben zu können. „Auf keinen Fall sollte



Foto © Sophie Margue

Prof. Dr. Anna E. Kornadt von der Uni Luxemburg plädiert für ein realistisch-positives Denken in punkto Alter

man sich davon abhalten lassen, auch im Alter immer noch Neues zu lernen sowie Dinge zu tun oder auszuprobieren, die einem Spaß machen", erklärt Anna Kornadt nachdrücklich. Statistisch gesehen leben Menschen mit positiveren Altersbildern im Durchschnitt sieben Jahre länger und die Wahrscheinlichkeit an einer Demenz zu erkranken oder eine kardiovaskuläre Beeinträchtigung zu erleben, sinkt.

Oft ist dies jedoch leichter gesagt als getan, wenn negative Vorstellungen den Ton angeben und ältere Menschen z. B. im Berufsleben, in der medizinischen oder psychotherapeutischen Versorgung sowie der aktiven, gesellschaftlichen Teilhabe als Belastung angesehen oder zunehmend ausgesgrenzt werden.

Aber auch grundsätzlich positive Vorstellungen können sich als problematisch erweisen, wenn von Senior*innen neuerdings z. B. ständig körperliche Höchstleistungen, aufopferndes Engagement, uneingeschränkte Mobilität oder makelloses Aussehen erwartet wird. „Ich bin immer etwas vorsichtig, von positiven oder negativen Altersbildern zu sprechen. Wenn man das Ideal des Supersenior vielleicht aus finanziellen oder gesundheitlichen Gründen nicht erreichen kann oder auch gar nicht möchte, besteht ebenfalls das Risiko sanktioniert zu werden. Man sollte eher ein differenziertes, realistisch-positives Denken im Hinblick auf das Alter einnehmen“, sagt Anna Kornadt.

Das Altern und die damit verbundenen Folgen machen aus uns sicherlich keine völlig andere Person. Gleichzeitig ist es nie zu spät, sich kritisch mit sich selbst auseinanderzusetzen, im Zweifelsfall problematische Erlebnisse aufzuarbeiten sowie Denk- und Verhaltensweisen zu ändern.

Das Leben ist kein langer, ruhiger Fluss, sondern ein dynamischer Prozess, den wir auch im Alter selbst oder mit Hilfe anderer so gestalten können, dass wir Veränderungen akzeptieren oder besser damit umgehen können. Vielleicht sehen wir anders aus, tun die Dinge in einem anderen Tempo.

Wichtig ist, dass wir uns gegenüber eine wohlwollende Perspektive bewahren und weiterhin im Rahmen unserer Möglichkeiten aktiv und offen bleiben. Dann relativieren bzw. differenzieren sich nicht nur unsere Altersbilder, sondern auch das Altern an sich gewinnt an Entfaltungs- und Gestaltungsoptionen.

Vibeke Walter

Ihre Meinung ist gefragt!

Anlässlich der bevorstehenden Wahlen am 8. Oktober 2023 möchten wir im nächsten geroAKTIV-DOSSIER (Erscheinungsdatum 15. Juni) Luxemburger Parteien Fragen im Hinblick auf ihre Altersbilder sowie geplanten politischen Maßnahmen für Senior*innen stellen.

Um ein besseres Verständnis für Ihre Anliegen zu bekommen, möchten wir von Ihnen wissen, welche Themen Sie besonders interessieren. Wir laden Sie deshalb herzlich ein, an unserer Online-Umfrage teilzunehmen.

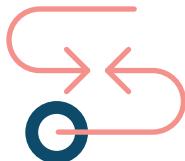
www.gero.lu

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!



PERCEPTIONS DE L'ÂGE

Nos images de la vieillesse



Cette année, GERO souhaite se consacrer au thème général des images et des perceptions de la vieillesse. Comment les personnes âgées sont-elles perçues par la société et comment se voient-elles elles-mêmes ?

Vous avez peut-être déjà fait l'expérience, en vous regardant le matin dans le miroir, d'avoir l'impression que votre visage a changé et qu'il ne correspond plus à l'image extérieure à laquelle vous vous êtes habitué au fil des années. Il est bon de savoir que notre personnalité n'est pas fondamentalement affectée par cette transformation. Même si l'on peut changer au fil des ans, tout comme notre reflet dans le miroir, une partie de nous n'est pas touchée par l'âge et ses effets.

Car l'image extérieure, visuelle, est une chose, la représentation intérieure, mentale, que l'on se fait de soi-même, en est une autre. Dans ce sens, la notion d'images de la vieillesse doit être comprise de manière pluridimensionnelle, comme l'explique la professeure de psychologie du vieillissement à l'Université du Luxembourg, Anna E. Kornadt. D'une part, il y a les images réelles, c'est-à-dire les représentations visuelles concrètes de personnes âgées dans les journaux, les magazines, à la télévision et sur internet. D'autre part, en psychologie, ces images englobent les représentations et les concepts que nous construisons sur la vieillesse, sur le fait d'être vieux et de vieillir, ainsi que les représentations vis-à-vis d'autres personnes âgées, de nous-mêmes et de notre vieillissement. Pour Anna Kornadt, ces représentations, « ce sont les images que nous avons en tête et que nous associons à certaines propriétés et caractéristiques liées à la vieillesse. »

Les images courantes de la vieillesse, voire des stéréotypes, sont par exemple les lunettes, les cheveux gris, les mouvements pesants, la santé qui se détériore, la solitude, la capacité réduite d'apprendre ou de changer. Parallèlement à ces attributions plutôt négatives, il existe cependant aussi des aspects positifs.

Les seniors sont vus comme des personnes ayant de la sagesse, comme étant aimables, sereines et bienveillantes. Mais ces hypothèses sont des jugements qu'il ne faut surtout pas généraliser. Pourtant, elles ont la vie dure dans l'esprit des jeunes, mais aussi des moins jeunes. Selon Anna Kornadt, il convient donc de transmettre des connaissances adéquates sur le vieillissement, de remettre en question les images de la vieillesse et de les aborder de manière constructive, aussi bien pour les jeunes que pour les personnes âgées.

Statistiquement, les personnes qui ont une image plus positive de la vieillesse vivent en moyenne sept ans de plus et la probabilité de souffrir de démence ou d'une atteinte cardiovasculaire diminue. La vie n'est pas un long fleuve tranquille, mais bien un processus dynamique que nous pouvons organiser nous-mêmes ou avec l'aide d'autres personnes afin d'accepter les changements liés à l'âge ou à mieux les gérer. Il est important que nous gardions une perspective bienveillante à notre égard et que nous continuions à être actifs et ouverts, dans la mesure de nos possibilités. Alors, non seulement nos images de la vieillesse se relativisent ou se différencient, mais le vieillissement lui-même tend vers l'épanouissement.

Votre avis compte !

A l'occasion des prochaines élections du 8 octobre 2023, nous souhaitons poser des questions pertinentes aux partis politiques luxembourgeois afin de connaître leurs images de la vieillesse et les mesures qu'ils comptent prendre en faveur des seniors. Celles-ci seront rassemblées dans le prochain dossier geroAKTIV (date de parution le 15 juin).

Afin de cibler au mieux les préoccupations des seniors, nous aimerions savoir quels thèmes vous intéressent particulièrement et vous invitons donc à participer à notre enquête en ligne.

www.gero.lu

Merci beaucoup pour
votre participation !



Menger Mamm hire Kaffisbiz

Et gëtt Saachen an onsem Liewen,
un deene mir hänken, och wann se
kee materielle Wäert hunn a keen
anere versteet, firwat se eis esou vill
bedeiten. Fir meng Mamm war dat
hire Kaffisbiz.

LU

Et war e richteg alen aus Blech mat engem Filterasaz aus deemselwechte Material. Ënne ganz schwaarz vun der Gasflam, wou en èmmer gekacht huet. Och e puer Téitschen hat e schonn erwëscht an d'Hank war ofgenotzt vum ville Gebrauch, well meng Mamm war eng richteg „Kaffistut“.

Mueres huet si schonn zwou bis dräi Tase gedronk, soss wär de Start an den Dag näischte ginn. Si huet behaapt, némmen an deem Biz hätt dat bringt Gedréngs dee richtegen Aroma. Mëttes nom lesse waren déi nächst zwou Tase fälleg an natierlech huet no-mëttes um véier Auer de Kaffi mat enger Mëtsch net däerfe feelen.

Déi Zäit ware bal all Fraen Hausfra an dofir èmmer doheem. De Véier-Auer-Kaffi war dann och d'Gleeeënheet, fir eng Frëndin oder eng Nopesch ze invitieren a bei engem gudde Stéck selvergebaken Taart oder Kuch mateneen ze poteren an déi lescht Neiegkeete gewuer ze ginn. Wat haut den Internet ass, waren deemools just d'„Wort“ an d'Geschichten, déi ee beim Kaffiskräncze gewuer ginn ass. Déi eng oder aner Nopesch waren esou eppes wéi eng lieweg Zeitung an do war bekanntlech de Beschass och net wäit ewech.

Wéi gesot, deen ale Biz war èmmer dobäi, just wann de Besuch komm ass, huet meng Mamm de Kaffi a méi e präsentable Krou vu Villeroy&Boch èmgeschott.



Fotos © Marie-Louise Wallers-Rykal

Dat gutt aalt Stéck erënnert un d'Mamm,
wa si an hirem Schiertsch de Kaffi
erausgeschott huet

*L'ancienne cafeti re  voque des souvenirs
de la m re lorsqu'elle servait le
caf  dans la cuisine*

Mäi Papp huet gemengt, hir eng Freed ze maache mat engem w  sse Krou aus Parzel  n, mat deem deemmoos bel  fie Melittafilter drop. Dat huet awer net laang gedauert, du war deen ale Kaffisbiz nees am Asaz. Souguer eng sch  in elektresch Kaffismaschin war èmmer nach keng Konkurrenz. Et war n  ischt ze maachen.

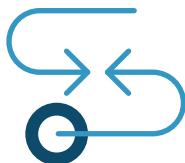
Ech hat scho 16 Joer, w  i mir aus onsem groussen Haus zu Bouneweg an en Appartement op der Gare gepl  nnert sinn. Aw  r och an d  r neier, moderner Ki  che stoung de Biz nees op der Gasflam. Deen huet meng Mamm begleet bis zu hirem Doud. W  i mir d'Wunneg geraumt hunn, h  tt ech et nimools iwwer d'H  erz bruecht, dat gutt aalt St  ck ewechzegeheien. Ech hunn èmmer nach meng Mamm gesinn an hirem Schiertsch beim D  sch stoen an de Kaffi eraussch  den. Sou ass de Biz bei ons am Haus gelant a stoung jorelaang am Keller.

W  i ech e fir d  s Geschicht gesicht hunn an hantern enger K  scht voll D  ppen, Telleren a Vase fonnt hunn, hunn ech mech gefreet, w  i wann ech e Schatz fonnt h  tt an hu versprach, datt ech en ni w  ert ewechginn. Mengen Enkelinne soen ech, datt si gutt op hirer Urboma hire Kaffisbiz oppasse mussen. Am Fr  ijoer steet en an onser Stuff an d  ngt mat engem sch  ine Bukki Blummen als Vas.

Marie-Louise Wallers-Rykal

UN OBJET – UNE HISTOIRE

La cafetière de ma mère



FR

Il y a des choses dans la vie qui nous tiennent à cœur, même si elles n'ont guère de valeur matérielle. Pour ma mère, c'était sa cafetière.

C'était une cafetière à l'ancienne, en tôle, avec un filtre intérieur. Le dessous était tout noir à cause de la flamme de gaz sur laquelle elle avait été chauffée tant de fois. Elle avait également pris quelques bosses et la poignée était fort usée.

Chaque matin, ma mère buvait deux ou trois tasses pour bien commencer la journée. Elle estimait que ce breuvage brun ne développait son véritable arôme que dans cette cafetière. Après le déjeuner, encore deux tasses étaient de mise, suivies dans l'après-midi par un autre café et une petite douceur.

À cette époque, dans les années 50 et 60, presque toutes les femmes restaient au foyer. Le café de l'après-midi était une bonne occasion d'inviter une amie ou une voisine pour bavarder autour d'un gâteau fait maison et pour échanger les dernières nouvelles. Ma mère préparait le café dans l'ancienne cafetière. Mais pour le servir à ses invitées, elle le versait dans une cafetière en porcelaine de Villeroy&Boch, plus présentable.

Pour faire plaisir à maman, mon père lui offrit un jour un pot en porcelaine blanche avec un filtre Melitta, si populaire à l'époque. Mais, rapidement, ma mère revint à sa vieille cafetière, que même un nouveau modèle électrique ne put supplanter.

Quand nous avons vidé l'appartement après le décès de ma mère, je n'ai pas eu le cœur de jeter cet objet sentimental. Il me rappelait trop ma mère quand, vêtue d'un tablier, elle servait le café. La cafetière finit donc chez nous, dans la cave, où je l'ai retrouvée des années plus tard. Depuis, je la garde comme un précieux trésor. Au printemps, elle trône dans le salon et sert de vase pour un beau bouquet de fleurs.

Och beim Picknick am Bësch huet e Kaffi aus der Thermosfläsch net gefeelt

Même pour un pique-nique en forêt, on emportait du café dans un thermos

LU

Maacht och Dir mat!

Et ginn Objeten, déi eis e Liewe laang begleeden, well si vu groussen 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 perséinlichen 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

Das Hörbuch boomt

Hörbücher werden mobil. Sie können im Auto oder öffentlichen Transport informativ oder unterhaltend zum Einsatz kommen, beim Sport zur Ausdauer motivieren oder eintönige Hausarbeit beleben.

DE

Nachdem wir Sie im letzten geroAKTIV über das Buch-Angebot von ebooks.lu informiert haben, geht es diesmal um den zweiten Baustein der Plattform: Hörbücher. Nicole Duhr hat sich mit Juliane Schulze, stellvertretende Verantwortliche „Acquisition et gestion de publications numériques“ der Nationalbibliothek, über dieses Angebot unterhalten.

Eine Riesenauswahl an Hörbüchern gibt es kostenlos für alle, die über eine Leserkarte einer der 13 teilnehmenden Bibliotheken verfügen. Wie hat sich dieses Projekt entwickelt?

Als Erweiterung unserer digitalen Buchausleihe sollte unser Audioangebot im Laufe des Jahres 2020 starten. Dann kam, was niemand voraussehen konnte: die Corona-Pandemie mit Lockdown. Der E-Buch-Markt boomed – auf einmal hatten alle Zeit zum Lesen – und damit verbunden entwickelte sich eine erhöhte Nachfrage an Hörbüchern. Schließlich hatte man auch Zeit zum Spazierengehen, zur Gartenarbeit, zum Heimwerken – alles Aktivitäten, bei denen man wunderbar, mit Knopf im Ohr, Bücher hören kann. Im April 2020 konnten wir unser Hörbuch-Angebot online stellen, genau zum richtigen Zeitpunkt, um diesem Trend nachzukommen.



ebooks

Online-Hörbücher sind also die Nachfolger der CD-Versionen?

Natürlich haben die Bibliotheken immer noch Hörbücher auf CD im Angebot. Die technische Entwicklung zeigt aber, dass die Leute immer weniger CD-Player – weder zuhause noch im Auto – haben und verstärkt über das Smartphone, das man ohnehin dabei hat, Audiodateien zum Hören herunterladen. Ob mit Roman oder Sachbuch, es gilt, die Zeit optimal zu nutzen.

Herunterladen ist aber ein Stichwort, das bei manchen Berührungsängste auslöst.

In punkto Nutzerfreundlichkeit sind Hörbücher klar im Vorteil gegenüber von E-Büchern, deren Download zugegebenermaßen am Anfang etwas gewöhnungsbedürftig ist. Über die sehr übersichtliche Libby-App können deutsch- und englischsprachige Hörbücher leicht ausgewählt und auf das Smartphone oder Tablet heruntergeladen werden. Anschließend können sie offline benutzt werden, d.h. beim Abspielen ist kein Wifi- oder Datenzugang erforderlich. Bei den französischen Audiobüchern ist das leider noch nicht der Fall, so dass diese nur im Browser mit aktiver Internetverbindung abgespielt werden können.

Und wenn man trotzdem Hilfestellung benötigt?

Auf ebooks.lu gibt es in der Rubrik „Hilfe“ detaillierte Anleitungen über die Konfiguration, die Suche und das Herunterladen von digitalen Büchern und Hörbüchern. Natürlich beraten die teilnehmenden Bibliotheken auch gerne oder geben Informationen über Einführungsseminare, die wir regelmäßig an verschiedenen Orten anbieten.

Foto © BnL

Wie groß ist das elektronische Hörbuch-Angebot und welche Sprachen und Themen umfasst es?

Genau wie bei den E-Books setzen wir im Audiobereich auf ein vielfältiges Angebot, das auch sprachlich ausgewogen ist und zur Zeit über 650 deutsche, 700 französische und 550 englische Hörbücher umfasst.

Die Mehrsprachigkeit des Angebots ist auch für viele ein Ansporn, etwas verstaubte Sprachkenntnisse aufzufrischen. Mit der Libby-App kann nämlich das Abspieltempo auf Wunsch stufenweise verlangsamt werden, was hilfreich ist, wenn man eine Fremdsprache längere Zeit nicht mehr gehört hat. Romane und Biographien, aktuell oder klassisch, sind genauso populär wie Sachbücher zu breitgefächerten Themen wie Gesellschaft, Ratgeber, Persönlichkeitsentwicklung usw.

Die gemeinsame Suchmaschine der Bibliotheken des bibnet.lu-Verbundes www.a-z.lu zeigt bei jeder Recherche sowohl die physischen als auch die digitalen Alternativen an. Dadurch können wir immer wieder auf die gesamte Bandbreite unseres Angebotes hinweisen.

Bei manchen Audiobüchern gibt es Wartelisten. Warum stehen sie nicht unbegrenzt zur Verfügung?

Das stimmt. Aus rechtlichen Gründen können wir nur so viele Exemplare ausleihen, wie wir Lizenzen erworben haben, also ganz genau wie bei physischen Büchern oder Audio-CDs, die natürlich auch nicht immer im Regal vorhanden sind. Gerade bei populären Neuerscheinungen muss man sich schon mal auf der Warteliste einreihen und wird benachrichtigt, sobald das gewünschte Hörbuch wieder verfügbar ist und man es für eine Dauer von zwei Wochen ausleihen kann.

Le livre audio en plein essor



Sur ebooks.lu, un vaste choix de livres audio est proposé gratuitement aux titulaires d'une carte de lecteur de l'une des 13 bibliothèques participantes. La demande est forte depuis la pandémie durant laquelle beaucoup de personnes ont découvert le livre audio. Par la suite, beaucoup ont continué à se passionner pour les œuvres numériques.

Les promenades, le jardinage ou les tâches domestiques sont autant d'occasions de profiter des livres audio, le petit écouteur dans l'oreille le rendant possible. L'offre comprend plus de 700 livres audio en français, 550 en anglais et 650 en allemand, avec des romans et des biographies, actuels ou classiques, ainsi que des livres de référence sur des thèmes très variés.

Le téléchargement des livres audio est plus facile que celui des livres électroniques qui, il faut l'avouer, demande un peu d'habitude au début. Grâce à l'application Libby très conviviale, les livres audio en allemand et en anglais peuvent être facilement sélectionnés et téléchargés sur le smartphone ou la tablette. Ils peuvent ensuite être utilisés en mode offline, c'est-à-dire sans accès à l'internet. Ce n'est malheureusement pas encore le cas pour les livres audio en français, disponibles via la plateforme Numilog, qui ne peuvent être écoutés qu'avec une connexion internet active.

Sur ebooks.lu, la rubrique « Guide » contient des instructions détaillées sur la configuration, la recherche et le téléchargement. Les bibliothèques participantes vous conseilleront également et fourniront des informations sur des séminaires d'initiation organisés régulièrement à différents endroits.

GERO-Workshop in der BnL

18. April 2023 (LU)

Ebooks und Audiobooks in der Bibliothek ausleihen

Weitere Details S. 42

Praktisches Wissen rund um Hörbücher

DE

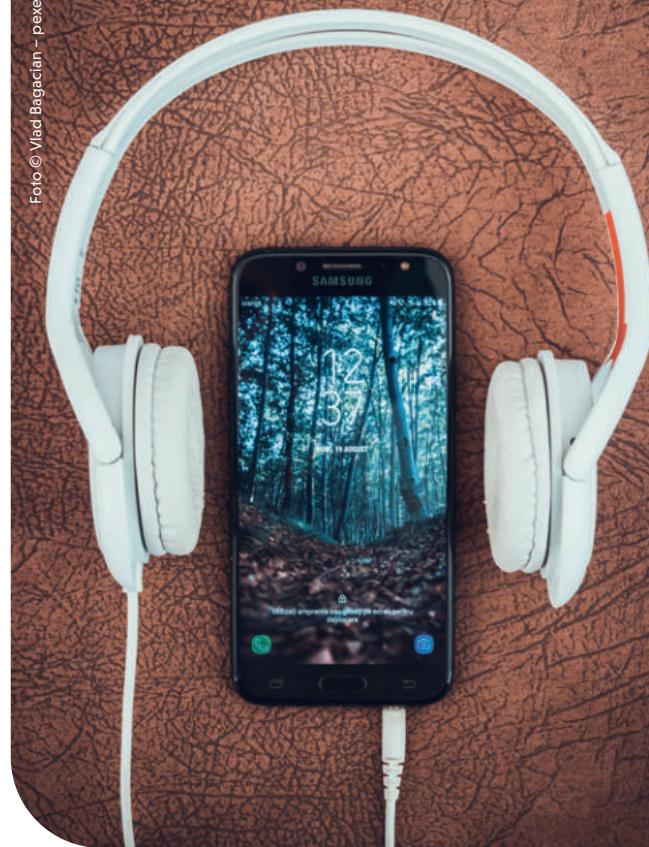
Wo gibt's noch mehr Hörbücher?

Neben der Ausleihe über ebooks.lu können Hörbücher über kommerzielle Webseiten erworben werden. Bei einigen kostenpflichtigen Audio-Abonnements ist eine bestimmte Anzahl von Hörbüchern pro Monat kostenlos oder zu einem ermäßigten Preis inbegriffen.

Über gemeinnützige digitale Sammlungen können Werke, deren Urheberrechte abgelaufen sind, kostenlos heruntergeladen werden, wahlweise als Hör- oder als E-Buch. Hier finden Sie große Klassiker der Weltliteratur in mehreren Sprachen.

Beispiele solcher Plattformen sind:
archive.org, vorleser.net und librivox.org.

Foto © Vlad Bagacian - pexels.com



Informations pratiques autour des livres audio

FR

Où trouver encore des livres audio ?

Outre le prêt sur ebooks.lu, on peut acheter des livres audio sur des sites commerciaux. Dans le cadre de certains abonnements audio payants, un ou plusieurs livres audio sont inclus gratuitement ou à prix réduit tous les mois.

Des collections numériques à but non lucratif permettent de télécharger gratuitement des œuvres dont les droits d'auteur ont expiré, soit sous forme de livre audio, soit sous forme de livre électronique. On y trouve de grands classiques de la littérature mondiale en plusieurs langues.

Des exemples de telles plateformes sont:
archive.org et librivox.org.

Audiomaterial und Unterstützung für Personen mit Sehbehinderung

Die Lëtzebuerger Blannevereenegung (FLB) verfügt über eine umfangreiche Hörbücherei, die Personen mit Sehbehinderungen (weniger als 30 % Sehkraft nach optischer Korrektur) zugänglich ist. Des Weiteren stellt die Stiftung diesen Personen blindenspezifische technische Hilfsmittel kostenlos zur Verfügung und unterstützt sie in der Benutzung.

GERO hat der FLB vor kurzem mehrere Audio-CDs zur Buch-Serie „Eis Fofzeger Joren“ überreicht.

Matériel audio et assistance pour personnes malvoyantes

La Fondation luxembourgeoise des aveugles (FLB) dispose d'une vaste bibliothèque sonore accessible à des personnes qui présentent une déficience visuelle (moins de 30 % de vision après correction optique). En outre, la fondation met gratuitement à la disposition de ces personnes des aides techniques spécifiques et les conseille dans leur utilisation.

GERO a récemment remis à la FLB plusieurs CD audio de sa série de livres sur les années cinquante « Eis Fofzeger Joren ».

**Für weitere Informationen /
Pour plus d'informations :
32 90 31-262, www.flb.lu**



In einer unserer nächsten Ausgaben geht es um eine weitere Art des digitalen Hörens, die Podcasts!

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

Un de nos prochains numéros sera consacré à un autre type d'écoute numérique, les 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



Zu Audiobüchern kam ich über eine Freundin, die mir eine CD mit Krimigeschichten geschenkt hat. Danach habe ich auch CDs in der Bibliothek ausgeliehen. Jetzt habe ich ein Abo bei einem Hörbuch- und Podcast-Anbieter, das für rund 10 € monatlich ein gratis Hörbuch zum Behalten umfasst. Mein Interesse ist breitgefächert, von Romanen und Biographien bis zu Sach- und Gesundheitsbüchern.

J'ai découvert les livres audio grâce à une amie qui m'avait offert un CD d'histoires policières. Par la suite, j'ai parfois emprunté des CD à la bibliothèque. Actuellement, j'ai un abonnement pour livres audio et podcasts qui, pour environ 10 €, comprend chaque mois un livre audio gratuit à garder. Mes intérêts sont très variés, des romans et biographies aux livres pratiques et de santé.

(Mme F., 62)



Mit Hörbüchern kann man wunderbar einschlafen. Ich mag historische Romane und Klassiker wie Jane Austen. Praktisch ist, dass ich auf der App einen Timer einstellen kann, der nach der angegebenen Zeit das Abspielen automatisch abschaltet.

Les livres audio sont un excellent moyen pour s'endormir. J'aime les romans historiques et les classiques comme Jane Austen. Ce qui est pratique sur l'appli, c'est que je peux activer une minuterie qui arrête automatiquement la séance après le temps indiqué.

(Mme L., 72)



Um nach einer OP wieder fit zu werden, ging ich viel spazieren, mal mit Freunden, aber auch oft allein. Auf Rat einer Bekannten, habe ich dann mit Audiobüchern von ebooks.lu angefangen. Mein erstes Hörbuch war die Autobiografie von Barack Obama, von der ich so begeistert war, dass ich in weniger als zwei Wochen die 30 Stunden Hörzeit „durchmarschiert“ habe. Seither höre ich beim Spazierengehen am liebsten Biographien, Reportagen oder Sachbücher. Zuhause lese ich gerne Krimis, aber wenn ich die unterwegs höre, verliere ich schnell den Faden, wenn ich mich von der schönen Landschaft ablenken lasse.

Pour me remettre en forme après une opération, je marchais beaucoup, parfois avec des amis, mais aussi souvent seul. Sur les conseils d'une amie, j'ai commencé à écouter des livres audio sur ebooks.lu. Mon premier était l'autobiographie de Barack Obama, qui m'a tellement enthousiasmé que j'ai terminé les 30 heures d'écoute en moins de deux semaines, et ceci uniquement en marchant. Depuis, j'écoute de préférence des biographies, des reportages ou des récits de faits réels. Chez moi, j'aime lire des romans policiers, mais quand je les écoute en cours de route, je perds vite le fil si je me laisse distraire par le beau paysage.

(M. D., 64)

Reposer en pleine nature

C'est entouré de la nature que nous retrouvons les cimetières forestiers au Luxembourg. Ceux-ci se veulent discrets, calmes, respectueux de l'environnement. On les appelle également des « Bëschkierfecht » ou Waldfriedhof. Il en existe un peu partout en Europe, notamment en Suisse ou en Allemagne, ainsi qu'outre Atlantique, au Québec notamment.



FR

Lorsque nous nous promenons dans un cimetière forestier, que ce soit pour honorer la mémoire d'un être cher, ou parce que nos pas nous mènent vers ce chemin, aucune clôture ne délimite l'espace. Seuls les arbres centenaires se tiennent devant nous et nous font ressentir la quiétude des lieux.

Il faut lever les yeux et scruter les arbres pour découvrir les lieux, ou regarder au pied des arbres si des ornements sont présents, rappelant le souvenir d'une personne chère. L'ensemble offre une sensation de paix et de sérénité. Des sentiers passent entre les arbres de mémoire, la végétation naturelle offre des décors différents à chaque saison. Dans de nombreux cimetières, un pavillon commémoratif en bois est construit aux abords du cimetière. Il comprend également un plan du cimetière, reprenant les arbres funéraires, tous numérotés, ainsi que les noms, prénoms, dates de naissance et de décès des personnes inhumées.

Le premier projet pilote a été inauguré au Luxembourg il y a un peu plus de dix ans. Ce premier cimetière forestier a vu le jour dans la commune de Betzdorf. Il s'agit du *Rieder Bëschkierfecht* à Roodt-sur-Syre. Celui-ci fut élaboré par la commune de Betzdorf, l'administration de la nature et des forêts (ANF), Omega90 et natur&ëmwelt asbl, ce qui démontre à la fois le souci de prendre soin des personnes défunttes et des personnes endeuillées, ainsi que celui du respect de la nature et de l'environnement qui nous entoure.

Depuis lors, les choses ont évolué. L'ANF gère avec les communes les différentes demandes en la matière. L'administration veille à respecter les lignes directrices établies pour la mise en place de cimetières forestiers – Bëschkierfecht (BK) au Luxembourg afin d'aider les communes souhaitant créer ce type de cimetière.

Car, à la différence de l'Allemagne par exemple où les *Waldfriedhof* sont généralement régis par des entreprises privées et où, dès lors, l'offre diffère, ce sont les communes et l'ANF qui gèrent les cimetières forestiers au Grand-Duché. Il est par ailleurs interdit de créer un cimetière forestier dans des zones naturelles protégées, et ce sur l'ensemble du territoire luxembourgeois, par exemple sur les sites Natura 2000 ou les zones de captation de sources d'eau potable. À côté de cela, des règlements communaux peuvent spécifier, par exemple, si les cendres sont enterrées au pied de l'arbre ou dispersées autour de ce dernier. De même, certaines communes proposent au sein du cimetière forestier une clairière de dispersion.



Foto © CERO



Foto © ANF

Les cimetières forestiers sont empreints de calme et de verdure

Depuis 2010, d'autres cimetières forestiers ont vu le jour, comme par exemple dans les communes d'Esch-sur-Alzette, Mondercange ou encore Kehlen. En 2014, le premier cimetière forestier fut créé en ville de Luxembourg, à Cessange. Les communes répondent ainsi progressivement à une demande croissante de la population de reposer en pleine nature.

En effet, le nombre de personnes recherchant le caractère naturel d'un cimetière forestier augmente, attiré tant par un emplacement en pleine nature, en particulier pour des gens épris de la forêt, que de la possibilité d'avoir une sépulture à long terme auprès d'un arbre. Prochainement, un cimetière de ce type verra le jour à Howald, pour la commune d'Hesperange.

Les cimetières forestiers accueillent les personnes domiciliées dans la commune. La personne est incinérée, avant que ces cendres soient répandues, ou enfouies sous le sol au pied d'un arbre, selon le lieu. Dans la majorité des communes, il n'est pas possible de réserver au préalable un arbre. Il est néanmoins possible de le faire pour toute une famille, à l'instar d'un caveau familial dans un cimetière traditionnel. Enfin, les différents frais pour une inhumation au ci-

metière forestier sont identiques à ceux pour une inhumation dans un cimetière « classique ». Cependant, ce sont les frais liés à la concession, selon la durée (15 ou 30 ans), qui vont différer, ainsi que les coûts relatifs au dépôt des cendres auprès d'un arbre.

Selon les réglementations communales en vigueur, chaque arbre peut recueillir dix personnes maximum, sur une durée de 15 à 30 ans. Une plaque nominative est apposée sur l'arbre, rappelant le nom du défunt, ainsi que ses dates de naissance et de décès. Mais là aussi, cela dépendra des communes.

Selon le souhait de la personne défunte, une cérémonie peut être organisée sur place. Il est bien entendu possible de décorer la tombe du défunt de façon naturelle, et d'y apposer des ornementations naturelles comme des branchages, des pommes de pin ou autres. Le respect de la nature est, ici aussi, de mise.

Elsa Pirenne



Interview

Rencontre avec Danièle Murat, responsable des cimetières forestiers au Luxembourg à l'Administration de la Nature et des Forêts (ANF), au cœur du cimetière forestier de Roodt-sur-Syre.



Foto © GERO

Pourriez-vous nous dire comment se concrétise un projet comme celui d'un Bëschkierfecht ?

C'est une collaboration entre la commune qui est à l'initiative du projet et l'Administration de la Nature et des Forêts. L'administration gère le côté technique des cimetières forestiers, à savoir la gestion de la forêt, et les communes prennent en charge le côté « administratif » et « inhumation ». Les administrations communales et étatiques délimitent et cherchent également l'emplacement forestier le mieux adapté au cimetière, en privilégiant des espaces calmes, plats et sécurisés. De façon générale, ils essaient de trouver des espaces loin de la pollution sonore et visuelle, tout en restant proches des installations existantes afin de ne pas devoir en créer de nouvelles pour le Bëschkierfecht.

Quelle est l'étendue géographique des cimetières forestiers au Luxembourg ?

Il y a actuellement plus d'une vingtaine de cimetières forestiers au Luxembourg, et ce un peu partout dans le pays. Ceux-ci sont en priorité prévus pour les personnes résidentes de la commune, comme c'est le cas dans les cimetières traditionnels. Néanmoins, certaines communes se mettent d'accord pour que le cimetière soit également accessible à des communes environnantes. Ce type de cimetière aide beaucoup les communes car bien souvent il n'y a pas ou plus beaucoup de places dans les cimetières pour de nouvelles tombes. Les cimetières forestiers représentent donc également un moyen de pallier au manque de places.

Comment est né le projet pilote ici à Roodt-sur-Syre ?

Ici, à Roodt c'est le tout premier cimetière. Il y a donc des choses qui ont changé dans les autres cimetières créés après. Ici comme partout dans le pays, nous pouvons enterrer 10 personnes maximum par arbre, et il n'y a pas moyen de « réserver » sa place à l'avance, ni de choisir son arbre. Dans la majorité des communes, c'est la commune qui choisit l'emplacement. Le cimetière de Roodt-sur-Syre est magnifique car il y règne vraiment une ambiance forestière, avec ces beaux arbres, souvent centenaires. La forêt est partie prenante du cimetière, elle l'englobe et l'embellit. Ce qui n'est par exemple pas le cas de celui de Cessange où il s'agit d'une plantation donc les arbres sont tous alignés.

Techniquement, comment cela se passe-t-il ?

À Roodt-sur-Syre, les cendres sont versées au pied de l'arbre, dans un petit trou creusé à cet effet. Dans d'autres cimetières forestiers, nous trouvons également des endroits de dispersion. Les ornements sont acceptés tant qu'ils respectent le lieu et sont en accord avec la nature. Si certains ornements sortent de « ce cadre », la commune les retire.

Et au niveau des arbres, quelles espèces retrouvent-on principalement ?

Le plus souvent, ce sont des chênes. Ces arbres poussent lentement et subissent moins le réchauffement climatique, contrairement aux hêtres par exemple. Les arbres choisis doivent être en bonne santé, ils vivront ainsi encore plusieurs dizaines d'années. Il est préférable de choisir des arbres « jeunes » de 80-100 ans environ. Ceux de 500 ans ne sont pas désignés comme arbres funéraires notamment pour éviter des risques de chutes (branches, etc.). En cas d'accident, par exemple suite à une forte tempête, si l'arbre est cassé, voire s'il tombe, les plaquettes commémoratives sont généralement remises sur un autre arbre.

**Le 24 mai 2023,
venez visiter avec nous le cimetière
forestier de Kehlen, situé à Olm.**

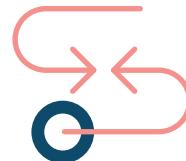
Danièle Murat (ANF),
Joël Kieffer (commune de Kehlen), et
Fabrice Reuland, préposé forestier de
la commune, nous guideront à travers
le cimetière forestier et les arbres
commémoratifs.

**Plus d'informations
dans l'agenda p. 44**

Pour une vue d'ensemble de tous les cimetières forestiers veuillez consulter le site suivant :
www.environnement.public.lu
(Recherche : Bëschkierfecht)

WALDFRIEDHÖFE IN LUXEMBURG

Letzte Ruhe inmitten der Natur



Der erste Luxemburger Waldfriedhof wurde als Pilotprojekt vor etwas mehr als zehn Jahren in der Verbandsgemeinde Betzdorf eingeweiht: der Rieder Bëschkierfecht in Roodt-Syr.

Das entsprechende Konzept wurde von der Gemeinde Betzdorf, der Natur- und Forstverwaltung, Omega90 und natur&ëmwelt asbl ausgearbeitet. Verstorbene finden hier eine letzte Ruhestätte, Trauernde einen Ort der Erinnerung, beides im Respekt vor der Natur und im Einklang mit der Umwelt. Mittlerweile gibt es rund 20 solcher Friedhöfe im ganzen Land.

Danièle Murat, verantwortlich für den Bereich Waldfriedhöfe bei der Natur- und Forstverwaltung (Administration de la Nature et des Forêts – ANF), erklärt wie die Zusammenarbeit zwischen der jeweiligen Gemeinde und der Natur- und Forstverwaltung funktioniert:

„Letztere kümmert sich um die technische Seite der Waldfriedhöfe, d. h. um die Bewirtschaftung des Waldes. Die Gemeinden wiederum übernehmen die administrativen Aufgaben und geben die Bestattungsmodalitäten vor. Die kommunalen und staatlichen Verwaltungen suchen den für den Friedhof am besten geeigneten Waldstandort aus, ausgenommen sind ausgewiesene Naturschutzgebiete. Die Waldfriedhöfe sind in erster Linie für die in der Gemeinde ansässigen Personen vorgesehen, wie es auch bei traditionellen Friedhöfen der Fall ist. Da es auf diesen in einigen Gegenden keine oder nicht mehr viele Plätze für neue Gräber gibt, stellen Waldfriedhöfe auch eine gute Möglichkeit dar, diesen Platzmangel zu lindern.“

Philosopher avec plaisir



C'est la devise à laquelle nous vous invitons à prendre part. En effet, GERO organise des « cafés philo » dès le printemps, pour penser la société d'aujourd'hui et de demain. Ces cafés seront des moments de discussion et d'échange, dans un lieu propice à l'ouverture. Tout le monde est le bienvenu et aucune connaissance préalable n'est nécessaire. Il faut simplement avoir envie de discuter !

Lors de ces cafés philo, des idées sont débattues, questionnées, retournées, sans émettre de jugement ni de critique vis-à-vis des personnes qui les expriment. La parole est offerte à tous et à toutes, chacun-e peut intervenir, ou, simplement, venir écouter. Différents sujets peuvent y être abordés. Nous en avons choisi trois pour commencer : la longévité, guerres et paix, et les robots dans les milieux de soins et les services hospitaliers.

Foto © privé



Lukas Sosoe,
professeur d'éthique
et de philosophie
politique légale,
animera les cafés philo
de GERO

FR

Rencontre avec Lukas Sosoe, professeur à l'Université du Luxembourg depuis 2003. Ce dernier sera présent lors des cafés philo pour offrir aux participant-e-s des pistes de compréhension et de réflexion et pour animer la discussion, en français et/ou en allemand.

Pourriez-vous nous décrire brièvement votre parcours professionnel ?

J'ai fait l'université à Fribourg en Suisse. Puis, j'ai enseigné à l'université de Caen en Normandie, à Fribourg et à Montréal. J'ai toujours enseigné les mêmes branches : la philosophie, l'éthique, la philosophie politique et la philosophie du droit. Et j'y ai ajouté la philosophie des sciences sociales, plus particulièrement la théorie des systèmes, sur laquelle je travaille encore aujourd'hui. Je donne plusieurs cours à l'université du Luxembourg à Belval, avec des étudiants en master.

Pourriez-vous nous citer un sujet sur lequel vous travaillez ?

Je travaille par exemple sur l'interprétation socio-logique des droits de l'homme. Habituellement,



Foto © Cottonbro Studio - pixels.com

La philosophie est une manière de libérer notre esprit et nos pensées



on pense que l'homme est un sujet de droit. Mais, sociologiquement, on peut dire que c'est l'État lui-même qui, dans son développement, a créé les droits de l'homme pour se décharger de certaines responsabilités. Nous opposons habituellement les droits de l'homme à l'État. Or, il est dans l'intérêt de l'État que les gens se sentent en sécurité et protégés, afin que l'État lui-même puisse vaquer à ses occupations.

Comment la philosophie peut-elle nous aider à réfléchir sur des sujets d'actualité ?

En philosophie, c'est comme en sociologie, on peut s'occuper de tout. Et le philosophe fait usage d'une argumentation rationnelle. C'est un exercice qui, à mon avis, est culturellement important parce qu'il y a plusieurs problèmes qu'un philosophe peut aider

à éclaircir ou des problèmes qu'il peut aider à mieux poser. Le propre de la philosophie, c'est la pensée conceptuelle. Cette discipline offre des manières d'appréhender le monde et ce qui nous entoure, dans une démarche ouverte, critique et compréhensive. Elle permet également de réfléchir et de prendre du recul sur des sujets de société, comme par exemple les conflits armés ou les crises climatiques.

Notre premier « café philo de GERO » aura pour sujet la longévité, ou l'idéal de la longévité. Pourriez-vous nous en parler ?

La longévité n'est pas un thème contemporain. Ce qui rend la longévité intéressante, et ce qui fait surtout entrer la longévité dans le débat, c'est la possibilité, via des techniques médicales ou bio-

médicales, de prolonger la vie humaine. Et là, le problème n'est plus de s'adresser à un être éternel qui peut rallonger la vie. Car l'homme est capable, dans certains domaines et sous certaines conditions, de prolonger la vie. Et donc, le plaisir de voir les petits-enfants de nos petits-enfants pourrait devenir une réalité. Certaines personnes vont très loin en disant qu'on peut vaincre la mort grâce à la science. La question est maintenant de savoir, si jamais nous appliquons cela à l'homme, quels sont les problèmes qui vont se poser. On est déjà 8 milliards sur la terre. Si les plus âgés ne meurent pas, est-ce que les petits-enfants des petits-enfants vont trouver de la place ? La question est ouverte et nous aurons l'occasion d'en discuter ensemble.

Le deuxième thème dont nous débattrons est celui de « guerres et paix ». Qu'entendez-vous par là ?

La philosophie des relations internationales s'est toujours intéressée à la guerre et à la paix. Les théories de la guerre, jusqu'au Moyen-Age, étaient surtout des théories de la guerre juste. Aujourd'hui, il est très difficile de parler de guerre juste. Mais comment peut-on considérer la guerre ? Quels sont les effets de la guerre ? Quel est le sens de la guerre ? Quelles sont les conditions qui légitiment l'action d'un État ou une action punitive d'un État vis-à-vis d'un autre, de l'attaque d'un État par un autre ?

Ce que la guerre signifie, philosophiquement, c'est qu'elle appelle à dépasser l'individualité et l'intérêt personnel. C'est le niveau collectif qui élève l'homme au-dessus de lui-même. Pour Friedrich Hegel par exemple, la guerre est le sang qui coule dans les veines de l'État. Tandis que pour Emmanuel Kant, il faut éviter les guerres.

Les guerres n'ont donc pas laissé indifférents les discours philosophiques. Que devient l'Europe aujourd'hui avec la guerre en Ukraine ? Et quels styles de réflexions peut-on faire ? Car nous voyons déjà que les gens prennent de la distance par rapport à ce qui se passe en Ukraine, même si certains ressentent les conséquences de la guerre dans leur vie, notamment avec l'augmentation de certains produits et sur leur pouvoir d'achat. Nous en parlerons lors de ce deuxième café-philo.

Illustration © GERO



Enfin, notre troisième séance sera consacrée à la robotique dans les milieux hospitaliers et les milieux de soins. C'est un sujet très actuel.

Oui, en effet. C'est l'actualité qui nous a amené à choisir ce thème. Au Japon, lorsqu'il y avait la COVID, ce n'est pas le personnel infirmier qui servait les gens, mais c'étaient les robots. Le robot peut converser, peut chanter des chansons que la personne aime, peut téléphoner si vous voulez parler à vos enfants. Un robot peut faire tout cela. Le robot est fidèlement là. La question est de savoir que deviennent alors les rapports humains ? Mon avis personnel, c'est que les rapports humains ne sont pas toujours positifs.

Une autre question est de savoir comment comprendre les réticences des gens vis-à-vis de la robotique. Car il y a déjà des robots, de la cuisine jusqu'à l'hôpital. Il y a là un problème de tradition, d'innovation, et la peur peut-être de se retrouver devant une machine.

Or, il faut prévoir la société de demain. Si la thèse aujourd'hui répandue stipulant que toute la culture humaine est le fruit d'une évolution et d'un apprentissage, d'essais et d'erreurs, alors pourquoi devrait-on arrêter à un moment donné ? Le débat est lancé, et je me réjouis d'échanger sur ce sujet avec nos participant-e-s.

Elsa Pirenne





PHILO

BY GERO

NOUVEAUX !

Les « Cafés-Philo » de GERO auront lieu les 29 mars, 26 avril et 6 juin, de 14h30-16h30 à l'Oekosoph (Pfaffenthal).

Plus d'informations dans l'agenda p. 49

NEU!

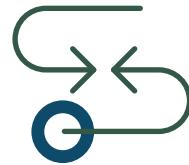
Die « Cafés-Philo » GERO finden am 29. März, 26. April und 6. Juni von 14h30-16h30 im Oekosoph (Pfaffenthal) statt.

Weitere Informationen im Agenda auf S. 49

DE

CAFÉS PHILO VON GERO

Spaß an der Philosophie



Unter diesem Motto möchten wir Sie herzlich zu den von GERO organisierten „Cafés philo“ einladen, um gemeinsam über die Gesellschaft von heute und morgen nachzudenken.

Im Mittelpunkt stehen Diskussion und Austausch in offener und geselliger Atmosphäre. Jeder und jede ist herzlich willkommen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. In den „Cafés philo“ werden Ideen diskutiert und hinterfragt, ohne diejenigen, die sie äußern, zu bewerten oder zu kritisieren. Man kann sich einbringen oder einfach nur zuhören.

Die „Cafés philo“ werden von Lukas Sosoe geleitet, seit 2003 Professor für Ethik und politische Rechtsphilosophie an der Universität Luxemburg. Dieser wird bei den Gesprächsrunden anwesend sein, um den Teilnehmer*innen das nötige Verständnis sowie Denkanstöße zu vermitteln und die Diskussion auf Französisch und/oder Deutsch zu moderieren. Zunächst sollen die folgenden drei Themen besprochen werden: Langlebigkeit, Krieg und Frieden sowie Roboter im Pflegebereich.

„Das Besondere an der Philosophie ist das rationale, begriffliche Denken. Sie bietet Wege, die Welt und das, was uns umgibt, in einem offenen, kritischen und verstehenden Ansatz zu begreifen. So entsteht die Möglichkeit, über gesellschaftliche Themen, wie z. B. bewaffnete Konflikte oder Klimakrisen, nachzudenken und sie aus der Distanz zu betrachten. Meiner Meinung nach kann ein Philosoph helfen, diese und andere Probleme zu klären oder ganz generell zu einer besseren Fragestellung beitragen“, erklärt Lukas Sosoe.

Zum Wohlergehen aller Menschen



Seit 2012 wird am 20. März jedes Jahr der sogenannte „Internationale Weltglückstag“ gefeiert, der von den Vereinten Nationen (United Nations, abgekürzt UN) ins Leben gerufen wurde. Aber was bedeutet Glück eigentlich?

DE

Wie bei den meisten anderen UN-Aktionstagen gilt auch im Falle des Weltglückstags (*International Day of Happiness*), dass hierbei Ziele für eine globale Politik verfolgt und umgesetzt werden sollen. Das Streben nach Glück ist also keineswegs ein rein theoretisches bzw. philosophisches Thema, sondern ein wichtiger Aspekt der konkreten Arbeit der Vereinten Nationen.



Glécklech sinn ech, wann ech Zäit mat menge Léifste verbrénge kann a wann ech an der Natur sinn.

Gléck bedéit fir mech, wann ee sech och u klenge Saachen a Gesten erfreete kann. Gléck ass eppes Individuelles.



Mitarbeiterin Noémie Wealer
(Club Atertdall)

So erhält Glück in der offiziellen Erklärung der UN-Resolution 66/281 auch eine ganz universelle Bedeutung: Als gelungenes Gleichgewicht zwischen ökonomischen, sozialen und umweltbedingten Faktoren, das weltweit möglichst vielen Menschen zugutekommen soll. Der 20. März wird daher hauptsächlich für Aktionen genutzt, die darauf ausgerichtet sind, Glück im Sinne vom Wohlergehen aller zu verstehen und entsprechend zu fördern.

In diesem Kontext wird jährlich der „World Happiness Report“ publiziert. Dieser Bericht enthält Ranglisten verschiedener Länder der Welt, die auf statistischen Erhebungen beruhen, um eine weitgehend objektive Messbarkeit für Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit zu schaffen. In jedem erfassten Land werden jährlich ca. 1000 Befragte gebeten, ihr aktuelles Leben als Ganzes auf einer 0-10 Skala zu bewerten.

Unser Tipp:

Probieren Sie doch mal etwas Neues bei GERO oder den Clubs Seniors und finden so Ihr Glück!

Das GERO-Team wünscht Ihnen alles Gute zum internationalen Weltglückstag!

Unter insgesamt 146 teilnehmenden Ländern befand sich Luxemburg 2022 – nach Finnland, Dänemark, Island, der Schweiz und den Niederlanden – auf dem sechsten Platz, noch vor Schweden, Norwegen, Israel und Neuseeland, die es auch in die Top 10 geschafft haben!

Die Definition von Glück variiert natürlich von Generation zu Generation; allgemein gilt aber, dass gute Gesundheit ein Hauptfaktor dafür ist, um positiv und glücklich mit seinem Alter umgehen zu können.

Vielleicht sollte man an dieser Stelle jedoch nicht nur von Glück, sondern vielmehr von Zufriedenheit sprechen, wie die Schweizer Entwicklungspsychologin Pasqualina Perrig-Chiello betont: „Glücklich sind wir nur in kurzen Momenten. Glück bedeutet, mit sich im Einklang zu sein und alles, was als störend empfunden wird, gar nicht wahrzunehmen.“ Die länger anhaltende Lebenszufriedenheit könnte man dagegen stärker beeinflussen und trainieren, zumal man selbst in hohem Maß für seine guten Gefühle verantwortlich sei.

Die sogenannten Happy Survivors, sprich gesunde und zufriedene Hochbetagte, haben gelernt, „dass man nicht erwarten darf, dass andere einen glücklich machen“, so die Expertin. Sie setzen sich stattdessen

CLUB HAUS AN DE SAUERWISEN

 **Marco Scho**

*Ich bin glücklich,
wenn die Stimmung
gut ist.*



 **Anne Marie Olten**

*Ich bin glücklich,
wenn ich nicht alleine,
sondern unter
Menschen bin.*

 **Sylvie Dupont**

*Ich bin glücklich hier
im Club, weil ich so
angenommen werde,
wie ich bin.*



Bei SERVIOR wunnen iwwer 1 800 eeler Leit,
dei vun iwwer 2 400 Mataarbechter émsuergt
ginn. Dëst op 15 Plazent am ganze Land.

Zénter 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
an Encadrement proposéiert :**



Mëttedesdësch



Kenneléier-Dag



Vakanzenzämmmer



Dagesfoyer



lessen op Rieder



selbst für ihre Anliegen ein und handeln in hohem Maß eigenverantwortlich. Also gilt, dass man auch im Alter noch glücklich oder anders gesagt zufrieden sein oder es werden kann. So können sich positiv eingestellte Menschen z. B. trotz eingeschränkter körperlicher Autonomie die eigene Freiheit durch entsprechend angepasste Aktivitäten und Umfeld bewahren.

Grundlegend ist, die Offenheit und Neugier nicht zu verlieren, sowie körperlich und geistig aktiv in Bewegung zu bleiben. Denn wer im Alter noch gewillt ist, Neues zu lernen, bleibt fit und spürt mehr Lebensfreude. Hier bieten GERO und die 21 landesweiten Clubs Seniors Ihnen zum Beispiel die Chance, den Anschluss ans aktive Leben nicht zu verlieren.

Nadia Bemtgen / Vibeke Walter

 Ech si glécklech, wann ech eng gutt
Gesondheet hunn, an e laangt Liewen.


Besucher Michel Meis
(Club Atertdall)

GERO-GEWINNSPIEL JEU-CONCOURS GERO

Was bedeutet für Sie GLÜCK?

Schicken Sie uns in einem Satz Ihre persönliche Definition von Glück und gewinnen Sie einen Gutschein im Wert von 100 €, den Sie im GERO-Shop oder für die Teilnahme an GERO-Aktivitäten einlösen können.

Der/die Gewinner*in wird per Los ermittelt.

Que signifie le BONHEUR pour vous ?

Envoyez-nous en une phrase votre définition personnelle du bonheur et gagnez un bon d'achat d'une valeur de 100 € à utiliser dans la boutique GERO ou pour participer aux activités GERO.

Le/la gagnant(e) sera tiré(e) au sort.

→ info@gero.lu

JOURNÉE MONDIALE DU BONHEUR

Pour le bien-être de tous



Comme la plupart des autres journées d'action des Nations Unies, la journée mondiale du bonheur, célébrée le 20 mars, vise à poursuivre et à mettre en œuvre des objectifs politiques mondiaux.

La quête du bonheur n'est donc pas un thème purement théorique ou philosophique, mais un aspect fondamental du travail concret des Nations Unies. Ainsi, dans la déclaration officielle de la résolution 66/281 de l'ONU, le bonheur revêt une signification tout à fait universelle : c'est l'équilibre réussi entre des facteurs économiques, sociaux et environnementaux qui devraient bénéficier au plus grand nombre de personnes dans le monde. Dans ce contexte, le World Happiness Report est publié chaque année. En 2022, sur un total de 146 pays participants, le Luxembourg se classait en sixième position, après la Finlande, le Danemark, l'Islande, la Suisse et les Pays-Bas, et devant la Suède, la Norvège, Israël et la Nouvelle-Zélande, qui ont également fait partie du top 10.

Même si la définition du bonheur varie bien sûr d'une génération à l'autre, il est généralement admis qu'une bonne santé est l'un des principaux facteurs permettant d'aborder l'âge de manière positive et épanouie. En outre, l'envie d'apprendre de nouvelles choses à un âge avancé favorise le maintien en forme et une plus grande joie de vivre. Ainsi, les programmes de GERO et des 21 Clubs Seniors du Luxembourg vous offrent la possibilité de rester en contact avec la vie active et sociale.

Essayez donc quelque chose de nouveau et trouvez votre bonheur ! L'équipe GERO vous souhaite le meilleur pour la Journée mondiale du bonheur !

Formations pour seniors

pour les
+60 ans et
les retraités



Mois	Date(s)	Formation	Réf.
Mars	08/03 - 24/05/2023	Zumba Gold ®	SN5801
Mars	15/03/2023	D'Fleegeversécherung	SN2301L
Mars	16 - 23/03/2023	Sech am Internet erëmfannen	SN1102L
Mars	16 + 23/03/2023	Le Luxembourg et son histoire de la monarchie	SN4315
Mars	16/03/2023	Atelier cuisine : la gastronomie française	SN7203
Mars	27 + 28/03/2023	Sécurité et prévention des accidents au quotidien	SN6402
Mars	28/03/2023	Les règles et les droits de succession	SN3103
Avril	17/04 - 26/06/2023	Anglais intermédiaire / avancé B1 à C1 - conversation	SN7504
Avril	18/04/2023	Wat sinn ons Rechter bei Problemer mat Reesen?	SN2205L
Avril	19/04/2023	Le patrimoine	SN3102
Avril	20 + 25/04/2023	Létzebuergesch App's am Alldag benotzen	SN1102L-1
Mai	11/05/2023	La retraite - et maintenant ?	SN3104
Mai	16 + 23/05/2023	Kontakt zu Famill a Frénn halen	SN1104L
Mai	17/05/2023	Cours de santé en cuisine : Cholestérol - comment le baisser ou l'équilibrer ?	SN6506
Juin	05 + 06/06/2023	Éischt Hëllef Kueren	SN6401L
Juin	06/06/2023	Orchester Konterbont	SN4205
Juin	15/06/2023	Létzebuerg: Aarbechtskampf a Sozialdialog	SN4303L
Juin	15 + 16/06/2023	Aktiv géint Gewalt : Selbstbehauptung	SN6201L
Juin	16/06/2023	Planifier sa retraite - dix thèmes pour comprendre le système des pensions au Luxembourg	SN3101
Juin	16/06/2023	L'abstraction européenne	SN4126
Juin	27/06/2023	Les vins biologiques du Côtes-du-Rhône	SN7607
Juillet	03/07/2023	Déi medezinesch Rechnunge verstoen	SN2305L



Inscription

Veuillez vous inscrire sur www.LLLC.lu ou par email :

Personne de contact

Mireille De Bruin

T +352 27 494 600

mireille.debruin@csl.lu



LUXEMBOURG LIFELONG
LEARNING CENTRE
LA FORMATION CONTINUE DE LA CHAMBRE DES SALARIES



2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Wie geht es weiter?

Nach der Diagnose der Alzheimer-Krankheit oder einer anderen Form von Demenz fühlen sich die betroffenen Menschen oft sehr aufgewühlt.

DE

Die Gedanken überschlagen sich und die Gefühle sind gemischt: mal hilflos, mal ängstlich, mal erleichtert. Die Diagnose gibt dem Verdacht, den sie seit einiger Zeit hegten, einen Namen. Die beobachteten Veränderungen werden endlich erkannt und benannt, und der Weg für die nächsten Schritte ist geebnet.

Mit Demenz ein aktives Leben weiterzuführen, ist eine Herausforderung, die viele erkrankte Menschen gemeistert haben, nachdem die ersten erschütternden schwierigen Wochen vorbei waren.

Geben Sie sich nicht die Schuld, wenn Sie eine Aufgabe nicht mehr so gut bewältigen wie früher. Das ist Teil Ihrer Krankheit und kein Grund, sich dafür zu schämen. Wählen Sie Tätigkeiten, die Sie noch gut beherrschen und die Ihnen Spaß machen; lassen Sie jemand anderen die komplizierteren Aufgaben übernehmen.

Eine Gruppenaktivität kann Sie auf andere Gedanken bringen. Das Angebot für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen ist groß: Gesprächsgruppen, Gedächtnistraining, Kunst- und Musiktherapie und vieles mehr. Der Besuch einer Tagesstätte bringt Farbe in den Alltag und ermöglicht es Ihnen, Menschen zu treffen, die mit der gleichen Situation konfrontiert sind.

Auf jeden Fall sollten Sie sich Zeit nehmen und sich nicht unter Druck setzen lassen. Und vor allem: Lernen Sie, über kleine Rückschläge zu lachen. Es ist erwiesen, dass eine gute Portion Humor hilft, schwierige Situationen besser zu meistern.

Kleine Gedächtnissstützen – große Wirkung!

Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen haben oft Probleme mit ihrem Gedächtnis. Um diesem auf die Sprünge zu helfen, sollten Sie sich an eine tägliche und wöchentliche Routine halten. Strukturieren Sie Ihren Alltag und vereinfachen Sie auch Ihren Haushalt: Räumen Sie Gegenstände weg, die Sie belasten, und trennen Sie sich von Dingen, die Sie nicht mehr brauchen.

Verwenden Sie einen großen Kalender, in dem Sie gut sehen können, welcher Tag gerade ist, und in den Sie Termine oder andere Informationen eintragen können. Stellen Sie eine große Uhr in Ihrer Wohnung auf, deren Zifferblatt die Stunden, das Datum und den Wochentag gut sichtbar anzeigt. Bringen Sie an Ihren Schubladen und Schränken Etiketten an, die Sie an den Inhalt erinnern. Bereiten Sie kleine Erinnerungszettel vor, z. B. den Weg in den Keller und tragen Sie ein kleines Notizbuch bei sich, um wichtige Informationen zu notieren.

Informieren Sie Ihr Umfeld

Es mag Ihnen schwer fallen, über Ihre Krankheit zu sprechen, aber alle Beteiligten profitieren davon. Ihr Umfeld wird Sie besser verstehen und Sie werden sich weniger allein fühlen. Erklären Sie, was für Sie problematisch ist und verändert hat, aber auch, was Sie noch gut können. So kann sich Ihr Gesprächspartner ein Bild von Ihrer Situation machen.



DIAGNOSTIC DÉMENCE

Et après ?

Info-Zenter
Demenz
26 47 00

Après avoir reçu le diagnostic de la maladie d'Alzheimer ou d'une autre forme de démence, les personnes concernées se sentent très souvent bouleversées.



FR

Les pensées se bousculent et elles ressentent des émotions contrastées : tantôt désemparées, tantôt angoissées, parfois soulagées. En effet, ce diagnostic met un nom sur le soupçon qu'elles nourrissaient depuis quelque temps. Les changements observés sont enfin identifiés et nommés, et le diagnostic ouvre la voie aux étapes suivantes.

Continuer une vie active avec une démence est un défi que de nombreuses personnes malades ont relevé, une fois les premières semaines bouleversantes passées.

Dites-vous bien que si vous maîtrisez une tâche moins bien qu'avant, ce n'est pas de votre faute. Cela fait partie de votre maladie, il n'y a aucune raison d'en avoir honte. Soyez sélectif : choisissez des activités que vous maîtrisez encore bien et qui vous font plaisir ; laissez quelqu'un d'autre se charger des tâches plus compliquées.

Une activité de groupe peut vous changer les idées. L'offre destinée aux personnes avec des troubles cognitifs est vaste : groupes de parole, entraînement de la mémoire, art-thérapie, musicothérapie, etc. Fréquenter un centre de jour rajoute de la couleur dans le quotidien et permet de rencontrer d'autres personnes confrontées à la même situation.

De toute façon, prenez votre temps, ne vous laissez pas mettre sous pression. Et surtout, apprenez à rire des petits revers. Il est avéré qu'une bonne dose d'humour permet de mieux maîtriser les situations difficiles.

Petits pense-bêtes – grands effets !

Beaucoup de personnes atteintes de troubles cognitifs ont des problèmes de mémoire. Pour donner un coup de pouce à votre mémoire, respectez une routine quotidienne et hebdomadaire. Structurez votre quotidien et simplifiez également votre ménage : rangez les objets qui vous encombrent, débarrassez-vous de ce qui ne vous est plus utile.

Utilisez un grand calendrier qui vous permet de bien voir quel jour on est et même d'y inscrire vos rendez-vous ou d'autres informations. Installez une grande horloge chez vous, avec un cadran qui affiche les heures, la date et le jour de la semaine de façon bien visible. Apposez des étiquettes sur vos tiroirs et armoires pour rappeler leur contenu. Préparez des petites fiches de rappel et portez sur vous un petit carnet pour noter des informations importantes.

Informer son entourage

Parler de votre maladie vous paraîtra peut-être difficile, mais chacun y gagne. Votre entourage vous comprendra mieux et vous vous sentirez moins seul. Expliquez ce qui pose problème pour vous, ce qui a changé, mais aussi ce qui va encore bien. Votre interlocuteur pourra ainsi se faire une idée de votre situation.

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

Weitere Informationen
Plus d'informations :
www.demenz.lu

KULTUR-PARTNER

PARTENAIRES CULTURELS



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



23 >
März

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

ALTE MÄDCHEN

POPKABARETT

23. März / 20:00
24. März / 20:00

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

KINNEKSBOUD

CENTRE CULTUREL MAMER



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

www.kinneksbond.lu
info@kinneksbond.lu



30
März

SCHILLER BALLADEN EXPERIMENT

THEATER

30. März / 20:00

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

AUF DEUTSCH

Der gefeierte Schauspieler Philipp Hochmair trifft auf den Wiener Komponisten und Schlagzeuger Fritz Rainer: Gemeinsam schaffen sie eine einzigartige literarische und musikalische Performance, dessen Herzstück die Balladen und Gedichte Friedrich Schillers sind.

In der extremen Bühnenperformance des Schauspielers und der zeitgenössischen Klangwelt Fritz Rainers zeigt sich die explosive Energie dieser klassischen Balladen.



19
Mai

KOSMOS SUITE

LUKAS DERUNGS
QUINTET & JAZZCHOR
FREIBURG

19. Mai / 20:00

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

Die KOSMOS SUITE, eine Originalkomposition für Kammerchor und Jazz-Ensemble von Lukas DeRungs, ist die Verschmelzung verschiedener Welten. Das Ergebnis ist eine explosiv-kontemplative Fusion aus der emotionalen Dichte eines vielstimmigen Vokalensembles und der physischen Energie einer improvisierenden Jazzformation. Ein Klangerlebnis von poetischer Wucht!

La KOSMOS SUITE, une composition originale pour chœur de chambre et ensemble de jazz de Lukas DeRungs, constitue la fusion de deux corps sonores existants. Une expérience sonore d'une puissance poétique !



29 >
avril

MACHINE DE CIRQUE

ZIRKUS

29. avril / 20:00
30. avril / 17:00

Tarif Kaart60+ : 17,50 €
(Plein tarif : 25 €)

In einer energiegeladenen, mitreißenden und humorvollen Show zeigen sechs äußerst unterhaltsame und temperamentvolle Jungs ihre akrobatischen Kunststücke, ganz in der Tradition vom Zirkus Québec. Die perfekte Mischung, um Jung und Alt gleichermaßen zu verblüffen und zum Lachen zu bringen!

Dans un spectacle à l'énergie communicative, six grands gaillards attendrissants et chahuteurs enchaînent des prouesses acrobatiques, reflets d'un cirque québécois bourré d'humour.

**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

Foto © Blackgate Media



18 >
Mai

KHAOS

SAEED HANI
SPEKTAKEL *CREATION*

18. Mai / 11:00
Introductory matinee
19. Mai / 20:00
20. Mai / 20:00
Tarif Kaart60+: 28 €
(Normaltarif: 30 €)

In Greek mythology, Khaos is the origin of everything, the empty unfathomable space at the beginning of time, the goddess of creation and the chasm between heaven and earth. It is the primordial mass of the universe, composed of the four elements of nature with their own unique properties that work simultaneously to create a unified universe. In this piece contemporary dance, physical theatre, visual art, sculptural and installed art are combined in a unique way.

Foto © Claude Windeshäuser



28 >
Juni

VOM BLÜHEN UND VERGLÜHEN

VÉRONIQUE KINNEN
& RUDI SCHUBERT

28. Juni / 21:00
29. Juni / 21:00
30. Juni / 21:00
Tarif Kaart60+: 24 €
(Normaltarif: 26 €)

Der Abend mit von Rudi Schubert neu komponierten Gedichten von Bertolt Brecht, Mascha Kaléko, Erich Kästner und Kurt Tucholsky bietet literarisches Chanson vom Feinsten. Lieder vom Liebesrausch und bestürzender Gefühlskälte, vom trotzigen Glauben an ein zweisames Glück und seiner heilosen Entzauberung, von Ballgeflüster und käuflichem Liebesmarkt.

Gesang, Schauspiel Véronique Kinnen, Klavier, Gesang Rudi Schubert.

ECHTERNACH | TRIFOLION

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



21
März

MARKUS-PASSION

ULRICH NOETHEN
& KÖLNER AKADEMIE

21. März / 20:00
Tarif Kaart60+, Kat. 1: 36 €
(Normaltarif, Kat. 1: 45 €)
Tarif Kaart60+, Kat. 2: 27,20 €
(Normaltarif, Kat. 2: 34 €)

Johann Sebastian Bachs Markus-Passion gehört zu den weniger bekannten Kostbarkeiten seines sakralen Schaffens. Zu dem Werk ist nur noch das Libretto von Picander erhalten. Der Schauspieler Ulrich Noethen rezitiert den Text im Wechsel mit Arien und Chorälen von packender Dramatik.

La Passion selon saint Marc de Jean-Sébastien Bach est l'un des rares trésors connus de son œuvre sacrée. L'acteur Ulrich Noethen récite le texte de l'évangéliste en alternance avec des arias et des chorals.



30
April

RAUL MIDÓN / PABLO CAMPOS QUARTET

INTERNATIONAL JAZZ DAY

30. April / 20:00
Tarif Kaart60+: 28 €
(Normaltarif: 35 €)

Seit ihm als Kind gesagt wurde, dass seine Blindheit bedeutet, dass „du dies und das nicht kannst“, hat der Grammy-nominierte Raul Midón sein Leben dem Kampf gegen alle Vorurteile gewidmet. Zusammen mit dem Pianist, Sänger, Komponist und Arrangeur Pablo Campos lässt er im Rahmen des UNESCO International Jazz Day die universellen Emotionen seines Repertoires auflieben.

Avec le pianiste, chanteur, compositeur et arrangeur Pablo Campos, Raul Midón fait revivre les émotions universelles dans le cadre de l'UNESCO International Jazz Day.

Kaart 60+



Nutzen Sie die Vorteile Profitez des avantages

- 4-mal im Jahr unser Magazin **geroAKTIV** mit unseren Aktivitäten / *4 fois par an notre magazine geroAKTIV avec nos manifestations*
- Diverse gratis Veranstaltungen speziell für Karteninhaber*innen / *Diverses manifestations gratuites réservées aux titulaires de la carte*
- Ermäßigungen auf unsere Produkte sowie auf verschiedene Veranstaltungen und Kurse / *Réductions sur nos produits ainsi que sur une sélection de manifestations et cours*
- Vergünstigungen und Vorteile bei über 130 Partnern im ganzen Land* / *Conditions spéciales et réductions chez plus de 130 partenaires dans tout le pays**

Weitere Informationen Informations supplémentaires

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

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

Neuanmeldung Nouvelle adhésion

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

Abonnement

Kaart 60+

KARTENINHABER*IN Titulaire de carte

Herr / Monsieur Frau / Madame

Name / Nom

Vorname / Prénom

Hausnummer, Straße / Numéro, Rue

Postleitzahl & Ort / CP & localité

Geburtsdatum / date de naissance

Nationalität / nationalité

E-Mail

Telefon

PARTNER*IN Conjoint-e

Herr / Monsieur Frau / Madame

Name / Nom

Vorname / Prénom

Geburtsdatum / date de naissance

Nationalität / nationalité

E-Mail

Telefon

Geläufige Sprachen / langues courantes

LU DE FR EN ES PT IT

sonstige / autres _____

Geläufige Sprachen / langues courantes

LU DE FR EN ES PT IT

sonstige / autres _____

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

Datum und Unterschrift / Date et signature

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

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

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

per E-Mail
par email mit der Post
par voie postale

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

Online-Anmeldung auf / Adhésion en ligne sur

gero.lu



Neue Partner

Nouveaux partenaires

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

*Réduction spéciale
pour les titulaires de la Kaart60+*



QR-Code scannen = Ablaufdatum
Scanner code QR = date d'expiration

NEU / NOUVEAU



Philharmonie Municipale Diekirch

DIEKIRCH, Place Auguste Wirtgen ☎ 621 229 603
www.pmd.lu
ticket@pmd.lu

→ Ermäßigung auf alle Konzerte /
Réduction sur tous les concerts

NEU / NOUVEAU

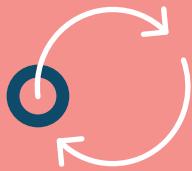


POST Telecom

In / dans 16 Espaces POST au Luxembourg
www.post.lu

- **Bis zu 30 €** Ermäßigung auf ein Smartphone bei Abschluss eines SCOUBIDO XS-, S- oder M-Angebots / *jusqu'à 30 € de remise sur un smartphone pour toute souscription à un forfait SCOUBIDO XS, S, ou M*
- **Bis zu 60 €** Ermäßigung auf ein Smartphone bei Abschluss eines SCOUBIDO L-, XL- oder MAXI-Angebots / *jusqu'à 60 € de remise sur un smartphone pour toute souscription à un forfait SCOUBIDO L, XL, ou MAXI*
- **Bis zu 30 €** Ermäßigung auf ein Handy Ihrer Wahl bei Abschluss eines SCOUBIDO XS-, S- oder M-Angebots (mit Handy) mit einer Vertragsdauer von 12 oder 24 Monaten / *jusqu'à 30 € de remise sur un portable de votre choix pour toute souscription à un forfait SCOUBIDO XS, S ou M (avec portable) avec une durée d'engagement de 12 ou 24 mois*
- **Bis zu 60 €** Ermäßigung auf ein Handy Ihrer Wahl bei Abschluss eines SCOUBIDO L-, XL- oder MAXI-Angebots (mit Handy) mit einer Vertragsdauer von 12 oder 24 Monaten / *jusqu'à 60 € de remise sur un mobile de votre choix pour toute souscription à un forfait SCOUBIDO L, XL ou MAXI (avec mobile) avec un engagement de 12 ou 24 mois*

Weitere Bedingungen finden Sie auf unserer Webseite / *Toutes autres conditions sur notre site web*



NEU / NOUVEAU

ELECTRICITE  F. WAGNER

Electricité F. Wagner s.à r.l.

Grand et petit électroménager, TV/HIFI, Sound, Light & Vision, installations électriques, Système d'alarmes, service après-vente

ECHTERNACH, 2-4, rue des Merciers ☎ 72 91 22-0
JUNGLINSTER, 5, Zone Artisanale Lénster Bierg ☎ 72 91 22-0
www.f-wagner.lu

- **5 %** auf kleine Elektrohaushaltsgeräte (außer Sonderangebote) /
sur petits appareils ménagers (sauf promotions)
- **10 %** auf alle Beleuchtungsartikel (außer Sonderangebote) /
sur tous les articles lumineux (sauf promotions)

INFO

 CONSERVATOIRE
DE LA VILLE DE LUXEMBOURG

**Conservatoire de la
Ville de Luxembourg**

LUXEMBOURG, 33, Rue Charles Martel ☎ 47 96 55 55
www.conservatoire.lu

- Das Konservatorium der Stadt Luxemburg stellt Ihnen die neue Saison der **Actart-Konzerte** vor, die von den dort tätigen Lehrkräften gegeben werden. Es gilt eine Ermäßigung von **50 %** auf den Preis einer Eintrittskarte von 10 €. Sie finden den Veranstaltungskalender auf www.conservatoire.lu, unter der Rubrik „Maison de la Culture“. /
*Le Conservatoire de la Ville de Luxembourg vous présente la nouvelle saison des **Concerts Actart** présentés par ses enseignants. Vous pouvez profiter d'une réduction de **50 %** sur le tarif d'un billet de 10 €. Veuillez trouver l'agenda des manifestations sur www.conservatoire.lu, dans la rubrique « Maison de la Culture ».*

INFO


Hospilux

Fournisseur officiel de la Santé

Hospilux S.A.

Produits d'hygiène, soin de plaie, allaitement, parapharmacie et bien d'autres

CONTERN, 1, rue des Chaux ☎ 35 02 20-1
www.hospilux.lu

- **5 %** auf Ware aus dem Geschäft in Contern (außer Sonderangebote, Reparaturen und Kontrollen jeglicher Apparate, Artikel, die von der Gesundheitskasse zurückerstattet werden) /
sur les produits en stock dans la boutique à Contern (sauf promotions, réparations et contrôles des appareillages, produits remboursés par la CNS)

... was verbirgt sich hinter diesem Rätsel?

Adress-kürzel im Internet	moderner polit. Begriff		glatt, glänzend		ein-schließen (milit.)	Holz-gefäß, Zuber	arktische Völkergruppe		Apostel, Bruder des Petrus		Wert-papier		Gem. Erdöl export. Länder	größerer Strom Afrikas
	3		Nachlass-empfängerin			8			Papier-abschnitt, Wertzettel					6
engl. Adelstitel					Gerücht (franz.)					Vornehm-tuer			großer Raum	
einge-schaltet			Vorname des dt. Erfinders Fischer						Bad im Salz-kammer-gut					
				Höhen und ...					5		Haupt-stadt Bul-gariens		Metall-schlaufen	
spaßig, drollig	Kohle-produkt	ehem. argent. First Lady							... & Yang (Chines. Philos.)	Haupt-stadt von Norwegen				
				Abk.: allgemein		Kenn-zeichen (Mz.)							7	
organ-i-sche Ver-bindung	Reini-gungs-mittel	Zart-, Fein-gefühl			Verbin-dungsli-nie (Stoff)	germani-sches Schrift-zeichen	11	Pferde-gangart		Flachland (Mz.)	Kopfbe-deckung im Orient			
Satz zu-sammen-gehöriger Dinge						Ansehen, Achtung			Neustart des Com-puters	Misch-farbe			franz.: Straße	Wahl-zettel-behältnis
Sultans-palast	Ritter der Artus-runde		Name vieler Päpste									Autor, Verfasser		Schlaf-zimmer-möbel
sehr dick				übles Getränk		ver-borgen, geheim		Volltreffer beim Kegeln (alle ...)						
			Held, Halbgott					US-Sängerin (Jennifer)		scheues Waldtier				10
Frage-wort	Aristo-kratie		in der Mitte geteilt		widerlich finden (sich vor etwas ...)					Blech-büchse			geripptes Gewebe	
		9			islami-scher Name Jesu	Abk.: Konto	1			grob				
Chauvi, Pascha		Ab-schieds-gruß						krank-hafte Angst						
					Abk.: Leibes-übungen				Abk.: Septem-ber					
scheinbar tot		Verlobte						ehler, als Erstes	4					

© RateFUX | 2022-275-003

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

Rätsel

Die Auflösungen
finden Sie auf

Seite 54

GEWINNSPIEL / JEU CONCOURS

Den Abrëll mécht, wat e wëll

Frühlingsredewendungen Dictons de printemps

Schreiben Sie den Buchstaben hinter der korrekten Antwort in den entsprechenden Lösungskasten.
Notez la lettre derrière la réponse correcte dans la case correspondante sur le bulletin de réponse.

- 1) Chrëschtdag am Schnéi, _____ am Kléi
- 2) Der _____ passt wunderbar, zwischen März und Mai im Jahr
- 3) En avril, ne te _____ pas d'un fil
- 4) Mäerzschnéi deet Fruucht a _____ wéi
- 5) Wer im Frühling nicht _____, wird im Herbst nicht ernten
- 6) Jamais _____ de printemps n'a passé pour mauvais temps
- 7) E _____ am Mee ass wäert e Fudder Hee
- 8) Ist der Mai kühl und nass, füllt's dem Bauern Scheun' und _____
- 9) Une _____ ne fait pas le printemps

Antworten / Réponses

Beieschwaarm W / April C / Pluie E / Découvre H / Hirondelle L / Sät U /
Ouschteren S / Wäikeller M / Fass E

Wenn Sie Freude an Redewendungen haben,
gefällt Ihnen bestimmt das Kartenspiel, das es diesmal zu gewinnen gibt.
Es ist auch im Shop auf gero.lu erhältlich.

ROT EMOL
Lëtzebuerger Ausdréck mat „wéi“



Äntwertschäin Coupon de réponse

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

Numm a Virnumm / nom et prénom

Komplett Adress / adresse complète

RÈGLEMENT
DE JEU



Einsendeschluss / date limite d'envoi: 17. April / 17 avril

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

WANDERAUSSTELLUNG / EXPOSITION ITINÉRANTE :

Die Wanderausstellung

„Es lebe die Diversität“ ist eine Initiative von GERO – Kompetenzzentrum für das Alter, die die Vielfalt der Lebensformen von acht Menschen über 60 thematisiert.

Als Basis dienen Gespräche, Fotos und persönliche Erfahrungsberichte, die auf großformatigen Roll-Ups präsentiert sind. Die vollständigen Interviews können mittels QR-Code abgerufen werden.

Die Roll-Ups stellen wir Gemeinden und Institutionen gerne kostenlos für den gewünschten Zeitraum zur Verfügung.

L'exposition itinérante

« Vive la diversité » est une initiative de GERO – Centre de compétence gérontologique qui souhaite montrer la diversité des personnes de plus de 60 ans.

Des entretiens, photos et témoignages personnels sont présentés sur des roll-ups grand format. Les interviews complètes peuvent être consultées par un code QR.

Nous mettons les roll-ups gratuitement à disposition des communes et institutions pour une durée à convenir.



Weitere Informationen /
Informations complémentaires

36 04 78-1 / info@gero.lu

NEUERÖFFNUNG FEBRUAR/MÄRZ 2023 SENIORENRESIDENZ 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 AB
EINEM MIETSPREIS VON 2.850€/p.P.*

- VOLLPENSION
- 24/7 QUALIFIZIERTES PFLEGEPERSONAL
- AKTIVITÄTEN & ANIMATIONEN IN UNSERER
TAGESTÄTTE

BESICHTIGUNGEN MÖGLICH NACH VEREINBARUNG!
ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN UNTER:

www.paiperleck.lu

Tel.: 24 25 24 26





Agenda

März / Mars – Juli / Juillet
2023

→ 42 Digital

→ 43 Lebensthemen
Sujets de la vie

→ 46 Gesundheit
Santé

→ 48 Kultur
Culture

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 erforderlich
Trajets à pied, une
condition physique
appropriée est requise



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



Übersetzung
möglich
Traduction
possible

Aktualisiertes Programm

Programme actualisé

Anmeldung auf gero.lu oder mit dem Formular S. 53
Inscription en ligne ou avec le formulaire p. 53

gero.lu



Digital

O



4

Juli / juillet

Bitte schon vormerken!

DIGITAL-X-PERIENCE DAY

Technik trifft Gesundheit

geroRESEARCH veranstaltet im Rahmen der Jahrestagung den Digital-X-perience Day und lädt dazu auf eine digitale Spielwiese im CELO Hesperingen ein. Unter dem Motto „Moderne Technik trifft Gesundheitsförderung – Ein starkes Duo für die zweite Lebenshälfte“ werden innovative, altersfreundliche technische Lösungen präsentiert, die neben (Ent-)Spannung, Spiel und Spaß auch einen präventiven Beitrag leisten. Weitere Informationen zeitnah auf www.gero.lu sowie in der nächsten Ausgabe geroAKTIV.

Veuillez noter !

La technique rencontre la santé

Dans le cadre de son congrès annuel, geroRESEARCH organise le Digital-X-périence au CELO à Hesperange. Sous le slogan «La technique moderne rencontre la promotion de la santé – un duo de choc pour la deuxième moitié de la vie», des solutions techniques innovantes et adaptées à l'âge seront présentées.

18

April

Workshop

Ebooks und Audiobooks

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

Juliane Schulze und Marie-Sophie Werz, Mitarbeiterinnen der Nationalbibliothek, erklären in diesem Workshop die einzelnen Schritte von der Ebook-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 Ebook 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.

25

April



Virtrag

Wikipedia praktesch erklärt

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

Wikipedia, déi online Enzyklopedie, gëtt et zanter Januar 2001. Si ass fir jidderee fräi zougänglech, gratis, et brauch een sech net unzemellen fir se ze notzen an et gëtt keng Reklammen. Wikipedia gëtt et aktuell an 318 Sprooche mat insgesamt ronn 60 Milliouenen Artikelen. Wikipedia a Lëtzebuerg Sprooch, besteet zanter Juli 2004, mat ém déi 62 000 Artikelen.

An Zesummenarbecht mat der Wikimedia Lëtzebuerg asbl ginn an dësem Virtrag dës Froe behandelt: Wat ass Wikipedia eigentlech a wéi funktionéiert et? Wien däerf eppes op Wikipedia schreiwen a wie kontrolléiert a verbessert all déi Artikelen? Wat ass Wikimedia, Wikidata, Wikimedia-Commons, asw?

Unhand vun engem praktesche Beispill gëtt gewisen, wéi en Artikel fir Wikipedia geschriwwen a publizéiert ka ginn.

SENIOR DRIVERS DAY

FAHRSICHERHEIT IM FOKUS /
LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE EN PRATIQUE

7. JUNI / 7 JUIN 2023



Programm / programme

Workshops / ateliers pratiques



Auf Initiative von / à l'initiative



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

Organisiert von / organisé par

gero
KOMPETENZZENTER
FÜR DEN ALTER

Partner / partenaires

RENAULT

GARAGE THOMMES
HEFFINGEN/MERSCH
www.thommes.lu

Dacia

GOOD YEAR

CFC

CENTRE DE FORMATION
POUR CONDUCTEURS

Mit Unterstützung von / avec le soutien de



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Mobilité
et des Travaux publics

**SÉCURITÉ
ROUTIÈRE
LUXEMBOURG**

ACL

Lebensthemen

Sujets de la vie



Foto © Dr. Andreas Unterweger

14
Juni



Austausch

Repair-Café

17:30-20:30 / LU + FR /
Centre Culturel Turelbaach,
22, rue Principale, Mertzig
Gratis / gratuit

Im Repair-Café besteht die Möglichkeit, Elektrogeräte mitzubringen und vor Ort reparieren zu lassen. Der Luxemburger Repair-Café-Pionier Michel Heftrich wird mit seinem E-Velomobil im Rahmen seiner „Repairs-for-future on Tour 2023“ Station machen, das Konzept der Repair-Cafés vorstellen und von seiner spannenden Reise berichten.

Ein Vortrag mit der Emweltberodung zum Thema Energie sparen zu Hause ist ebenfalls vorgesehen. In Zusammenarbeit mit der Gemeinde Mertzig und dem Club Senior Nordstad.

Vous pouvez amener vos propres appareils électriques et les faire réparer sur place au Repair-Café. Michel Heftrich s'arrêtera avec son E-Vélo-mobile dans le cadre de son « Repairs-for-future on Tour 2023 » et parlera de son voyage passionnant à travers différents pays.

27

März

Virtrag

Grousseltere sinn – gëschter an haut

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

An dësem Virtrag thematiséiert d'Tania Hemmer, Educatrice graduée an der „Ecole des parents Janusz Korczak“, d'Relatioun tëschent Grousselteren an hiren Enkelkanner an dat Besonnescht un dëser wichteger Beziung.

Wéi eng Roll spiller d'Grousselteren haut an eiser verännerter Gesellschaft, enger Gesellschaft mat neien, anere Familljestrukturen?

Wat gëtt vun hinnen erwart? Wat sinn hir Erwaardungen u sech selwer? Firwat ass d'Beziung zu den Enkelkanner esou wäertvoll?

24
Mai



Rundgang / visite

Bëschkierfecht Olm

14:30-16:30 / LU + FR /
12, rue de Capellen, Olm (Parkplatz SICONA)
Gratis

Waldfriedhöfe erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Bei diesem Rundgang erklärt Danièle Murat, Verantwortliche bei der „Administration de la Nature et des Forêts“, das Prinzip dieser naturnahen Friedhöfe.

Joël Kieffer und Fabrice Reuland erläutern am Beispiel der Gemeinde Kehlen, wie solch ein Friedhof angelegt ist und was es u.a. in punkto Bestattung und Grabpflege zu beachten gilt.

Une traduction en français est prévue. Il y aura des explications par rapport au fonctionnement des cimetières forestiers.

SENIOR Lux

Le salon des séniors 2023

Die Messe für Senior*innen 2023

**21-22
AVRIL
APRIL
2023
10h-19h**

LUXEXPO THE BOX

10 Circuit de La Foire Internationale
1347 Luxembourg

Le salon des séniors porte haut et fort les couleurs du bien vieillir
Die Messe für Senior*innen zeigt alle Farben und Facetten für ein aktives Altern



M'ÉVADER, ME DIVERTIR
RAUS AUS DEM ALLDAG,
MECH AMUSEIREN



MON BIEN-ÊTRE, PRENDRE SOIN DE MOI
MÄI WUELBEFANNEN,
MECH EM MECH KËMMEREN



MA SANTÉ
MENG GESONDHEET



MA VIE ACTIVE
MÄIN AKTIIVT LIEWEN



MES DROITS, MA RETRAITE,
MON PATRIMOINE
MENG RECHTER, MENG PENSIOUN,
MÄIN VERMEIGEN



MON CADRE DE VIE
MÄI LIEWENSËMFELD



sodexo

Réservation pour la restauration
Reservierung für das Essen
Laurent Perquin
+352 621 253 526

Information

Exposant : commercial@seniorlux.lu

Visiteur : contact@seniorlux.lu

www.seniorlux.lu

Organisation : EVENTS 1.10

Gesundheit

Santé



Foto © Cristina Menendez

19 >
avril



Cours

Yoga doux pour apaiser le corps et l'esprit

**19/26 avril,
3/10/17/24/31 mai,
7 juin /
10:00-11:00 / FR / GERO, Itzig**
160 € (140 € avec la Kaart 60+)

Ce nouveau cours propose un type de yoga doux, sans inversions, centré sur la respiration, la contraction isométrique et la relaxation. *Cristina Menendez* est une instritrice de yoga certifiée (RYT 200) par Yoga Alliance et également formée aux aspects spécifiques comme l'équilibre, l'ostéoporose, les fascias ou l'arthrite.

Elle est passionnée par le yoga et ses effets sur l'esprit, le corps et le bien-être général – surtout pour ceux et celles qui ont plus de 60 ans. Pour faciliter l'immersion dans la pratique, elle utilise du matériel de support spécifique au yoga, et explique avec précision et bienveillance les différentes positions.

21 >
April

Kurs

Tiefenentspannung durch Fantasiereisen

**21./28. April, 5./12./26. Mai, 9. Juni /
14:30-15:30 / LU / GERO, Itzig
120 €**

In dieser Kursreihe unter Leitung von *Nora Schlessner*, Yoga Nidra- und Entspannungskursleiterin sowie Stressbewältigungstrainerin, entdecken Sie verschiedene Tiefenentspannungs-Techniken mit einem besonderen Fokus auf Fantasiereisen.

Das Schöne dabei: Sie legen sich gemütlich hin, müssen nichts tun und lassen sich einfach forttragen. Raus aus dem Gedankenkarussell, näher zu Ihrem wahren Selbst.

Gleichzeitig lernen Sie auch einige Kurzentspannungstechniken kennen, die Sie in Ihren Alltag integrieren können. Falls Ihnen das Aufstehen vom Boden schwer fällt, können die Übungen auch im Sitzen praktiziert werden.

2
Mai



Rundgang

Heilkräuter auf dem Kirchberg

**14:30-16:30 / DE /
Tram Haltestelle Coque, Luxemburg-Kirchberg
5 €**

Entdecken Sie bei diesem Rundgang mit der Heilkräuter-Expertin *Vivian Craig* Wildpflanzen, die ohne menschliches Zutun auf dem Kirchberg wachsen. Sie erfahren mehr über diese besonderen Pflanzen und ihre interessanten traditionellen Anwendungsmöglichkeiten, wie sie in der westlichen Pflanzenheilkunde nach wie vor eingesetzt werden.

Die zweistündige Wanderung führt über gut begehbarer Wege. Trotzdem sollten Sie festes und trittsicheres Schuhwerk tragen und sich der Witterung entsprechend anziehen.



Foto © Thomas Lachmund

Achtsamkeits-Treffen

Entschleunigung und Selbstfürsorge im Alltag

**4. April, 3. Mai, 6. Juni, 7. Juli /
15:00-17:00 / LU / GERO, Itzig**
Gratis

Möchten Sie Ihr Bedürfnis nach mehr Gelassenheit erfüllen, dann kommen Sie zu unserem monatlichen Achtsamkeitstreffen unter Leitung von *Dr. Marie-Paule Theisen* (zertifizierte MBSR-Lehrerin), um gemeinsam die Heilkraft der Meditation und Achtsamkeit zu entdecken und zu vertiefen. Einstieg ist jeweils ein kurzer Vortrag, gefolgt von gemeinsamen Reflexionen.

Die Übungen basieren auf dem wissenschaftlichen MBSR-Programm (Mindfulness-Based-Stress Reduction Program) nach *Dr. Jon Kabat-Zinn*. Jeder und jede kann erfahren, wie durch die bewusste und wohlwollende Aufmerksamkeitslenkung des Geistes auf den Atem, den Körper, die Sinne, die Gedanken und Emotionen, sowohl Meditation als auch Achtsamkeit geübt und praktiziert werden können.

Themen sind: Die sieben Grundpfeiler der Achtsamkeitspraxis, Was macht krank, was hält gesund? Achtsamkeit, eine starke Medizin sowie Achtsamkeit als Lebensweise.

**20 >
April**

Kurs

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

Achtsamkeit üben und anwenden

**20./27. April, 4./11./25. Mai,
8. Juni, 15. Juni (Achtsamkeits-Nachmittag,
14:00-18:00), 22./29. Juni /
15:00 – 17:30 / LU / GERO, Itzig**
100 €

Informations-Veranstaltung

30. März / 16:00-17:00 / LU / GERO, Itzig
Gratis

MBSR ist ein wissenschaftlich erprobtes Achtsamkeitstraining, das in den 1970er Jahren von dem Molekularbiologen *Dr. Jon Kabat-Zinn* in den USA entwickelt wurde.

Kurs-Inhalte:

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

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

Kultur

Culture

24
avril

Visite

Centre boudhiste zen sôtô

19:00-20:00 / FR /

Centre Convict, entrée G, 5, avenue Marie-Thérèse,
Luxembourg-Ville

Gratuit



Foto © Centre Boudhiste - pixabay.com

Actuellement installé au centre Convict, le Centre de Méditation Zen du Luxembourg a été créé à l'initiative des pratiquant-e-s fréquentant régulièrement le monastère zen Ryumonji, en Alsace. Dans ce centre, ils et elles suivent les enseignements et pratiques du bouddhisme zen sôtô.

Lors d'une rencontre spécialement conçue pour GERO, nous vous invitons à pratiquer une séance de méditation guidée (possible également sur chaise). Celle-ci sera accompagnée d'une présentation générale du bouddhisme, et de l'école zen sôtô. Un temps de questions/réponses est également prévu pour les plus curieux.

Aucune connaissance ou pratique préalable du bouddhisme ou de la méditation est nécessaire. La visite est ouverte à toutes et tous.

17
Mee



Foto © Lëtzebuerger Militärmusek

OP INVITATIOUN VU geroAKTIV / geroAKTIV INVITE

Concert

Lëtzebuerger Militärmusek

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

Gratis fir Leit mat der Kaart60+ / ouni Kaart60+: 12 €

Gratuit pour les titulaires de la Kaart60+ / sans Kaart60+ : 12 €

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

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

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

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



Illustration © GERO

Discussion et échange dans un cadre convivial
avec Lucas Sosoe, professeur d'éthique et de philosophie politique
légale à l'Université du Luxembourg

29 mars



Cafés philo de GERO

14:30-16:30 / FR + DE / Oekosoph, 6, rue de Vauban, Luxembourg (Pfaffenthal)
Gratuit

29 mars → Thème « La longévité, ou l'idéal de la longévité »

Lors de ce premier « café philo », nous parlerons de la longévité, ou de l'idéal de la longévité. Nous débattrons notamment des possibilités, via des techniques médicales ou biomédicales, de prolonger la vie. Car cela défie les lois de la nature et met en question la longévité des hommes. Quels sont alors les défis et les problèmes éthiques qui se posent et comment pouvons-nous les comprendre ?

26 avril → Thème « Guerres et paix »

Notre deuxième rendez-vous a pour sujet « guerres et paix ». Quel est le sens de la guerre ? Comment comprendre l'attaque d'un pays souverain par un autre ? Quelle est la place de l'homme dans la guerre ? Que devient l'Europe aujourd'hui avec la guerre en Ukraine ? Et quels styles de réflexions peut-on faire ? L'actualité nous montre chaque jour combien il est important de débattre sur ces questions.

6 juin → Thème « Les robotiques dans les milieux de soins et hospitaliers »

Notre troisième séance est consacrée à la robotique dans les milieux hospitaliers et les milieux de soins. Les robots existent dans de nombreux domaines et peuvent être d'une aide précieuse. Un robot peut faire énormément de choses. La question est de savoir en quoi la présence d'un robot peut impacter les rapports humains, notamment dans le secteur de l'aide et des soins.

Un café et une part de gâteau fait maison sont offerts par GERO. Le reste des consommations est à charge des participant-e-s. Accès possible pour les personnes à mobilité réduite, à proximité de l'ascenseur panoramique et à une dizaine de minutes à pied du funiculaire et de la gare du Pfaffenthal.

Agenda

Programm März – Juli 2023

MÄRZ/MARS

27.03.

Lebensthemen

Grousseltere sinn – geschter an haut

Vortrag

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

29.03.



Culture

Café philo : La longévité, ou l'idéal de la longévité Discussion

14:30-16:30 / FR + DE /
Oekosoph, Pfaffenthal
Gratis

30.03.

Gesundheit

MBSR – Informations-Veranstaltung

Vortrag

16:00-17:00 / LU / GERO, Itzig
Gratis

APRIL/AVRIL

04.04.

Gesundheit

Entschleunigung und Selbstfürsorge im Alltag

Achtsamkeits-Treffen

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

18.04.

Digital

E-books und Audiobooks – Ausleihen leicht gemacht

Workshop

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

19. / 26.04.



Santé

Yoga doux pour apaiser le corps et l'esprit

Cours

10:00-11:00 / FR / GERO, Itzig
160 € (140 € avec la Kaart60+)

20. / 27.04.

Gesundheit

Achtsamkeit üben und anwenden

Kurs

15:00-17:30 / LU / GERO, Itzig
100 €

21. / 28.04.

Gesundheit

Tiefenentspannung durch Fantasiereisen

Kurs

14:30-15:30 / LU / GERO, Itzig
120 €

24.04.

Culture

Centre boudhiste zen sôtô

Visite

19:00-20:00 / FR /
Centre Convict, Luxembourg
Gratis

25.04.

Digital

Wikipedia – Praktesch erklärt

Vortrag

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

26.04.



Culture

Café philo : Guerres et paix

Discussion

14:30-16:30 / FR + DE /
Oekosoph, Pfaffenthal
Gratis

MAI/MAI

02.05.



Gesundheit

Heilkräuter auf dem Kirchberg

Rundgang

14:30-16:30 / DE /
Tram Haltestelle Coque, Kirchberg
5 €

03.05.

Gesundheit

Entschleunigung und Selbstfürsorge im Alltag

Achtsamkeits-Treffen

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

03. / 10. / 17. / 24. / 31.05.

Santé

Yoga doux pour apaiser le corps et l'esprit

Cours

10:00-11:00 / FR / GERO, Itzig
160 € (140 € avec la Kaart60+)**04. / 11. / 25.05.**

Gesundheit

Achtsamkeit üben und anwenden

Kurs

15:00-17:30 / LU / GERO, Itzig
100 €**05. / 12. / 26.05.**

Gesundheit

Tiefenentspannung durch Fantasiereisen

Kurs

14:30-15:30 / LU / GERO, Itzig
120 €**17.05.**

Kultur

Concert Lëtzebuerger MilitärmusekConcert 16:00-18:00 / Conservatoire de la Ville de Luxembourg
Gratis/Gratuit Kaart60+ / 12 € (ohne/sans Kaart60+)**24.05.**

Lebensthemen / sujets de la vie

Beschkierfecht Olm / cimetière forestier OlmRundgang/Visite
14:30-16:30 / LU + FR / Parkplatz SICONA, Olm
Gratis**JUNI/JUIN****06.06.**

Gesundheit

Entschleunigung und Selbstfürsorge im Alltag

Achtsamkeits-Treffen

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

Gratis

06.06.

Culture

Café philo : Les robotiques dans les milieux de soins et hospitaliers

Discussion

14:30-16:30 / FR + DE /

Oekosoph, Pfaffenthal

Gratis

07.06.

Lebensthemen / sujets de la vie

Senior Drivers Day 2023

Workshop

08:00-17:30 / LU + FR /

Centre pour conducteurs,

Colmar-Berg

50 €

07.06.

Santé

Yoga doux pour apaiser le corps et l'esprit

Cours

10:00-11:00 / FR / GERO, Itzig

160 € (140 € avec la Kaart60+)

08. / 15. / 22. / 29.06.

Gesundheit

Achtsamkeit üben und anwenden

Kurs

15:00-17:30 / LU / GERO, Itzig
100 €**09.06.**

Gesundheit

Tiefenentspannung durch Fantasiereisen

Kurs

14:30-15:30 / LU / GERO, Itzig
120 €**14.06.**

Lebensthemen / sujets de la vie

Repair-Café

Workshop

17:30-20:30 / LU + FR / Centre Culturel Turelbaach, Mertzig

Gratis/Gratis

JULI/JUILLET**07.07.**

Gesundheit

Entschleunigung und Selbstfürsorge im Alltag

Achtsamkeits-Treffen

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

Gratis



Fleeg doheim



Hëllef am Alldag



Fleeg am Cabinet



Wonnefleeg



Kiné



lessen ob Rieder



Mat ons kënnt der
ären Kapp a Rou léen

24/
24

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 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/videos pour les publications de GERO. Si vous ne souhaitez pas être photographié, veuillez en informer notre accompagnateur.

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

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

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

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

Agenda

Anmeldeformular Formulaire d'inscription

MÄRZ / MARS

- 27.03. Virtrag: Grousseltere sinn – gëschter an haut
- ab 29.03. « Café philo de GERO » oder 29.03. 26.04. 06.06.
- 30/03. Informations-Veranstaltung: Kurs Achtsamkeit üben und anwenden

APRIL / AVRIL

- ab 04.04. Achtsamkeits-Treffen: Entschleunigung und Selbstfürsorge im Alltag
- 18.04. Workshop: E-books und Audiobooks – Ausleihen leicht gemacht
- ab 19.04. Cours : Yoga doux pour apaiser le corps et l'esprit
- ab 20.04. Kurs: Achtsamkeit üben und anwenden
- ab 21.04. Kurs: Tiefenentspannung durch Fantasiereisen
- 24.04. Visite : Centre Boudhiste
- 25.04. Virtrag: Wikipedia praktisch erklärt

MAI / MAI

- 02.05. Rundgang: Heilkräuter auf dem Kirchberg
- 17.05. Concert: Lëtzebuerger Militärmusek
- 24.05. Rundgang / Visite: Bëschkierfecht Olm/cimetière forestier Olm

JUNI / JUIN

- 07.06. Senior Drivers Day 2023
- 14.06. Repair-Café

Name / Nom

Vorname / Prénom

Hausnummer, Straße / Numéro, Rue

Postleitzahl & Ort / CP & localité

E-Mail

Telefon

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

N° Kaart60+

Anmerkungen / Remarques

Datum und Unterschrift / Date et signature

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

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

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

• 36 04 78-1 / Fax 36 02 64 / info@gero.lu

Online-Anmeldung auf / Incription en ligne sur

gero.lu



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 / Rédition

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

© Rodnae Productions – pixels.com

Grafische Umsetzung / Réalisation graphique

proFABRIK SARL
18, Boulevard de Kockelscheuer – L-1821 Luxembourg

Druck / Impression

Imprimerie Centrale, Luxembourg



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

AUFLÖSUNGEN

OPLÉISUNGEN

RÄTSEL

„LËTZEBUERGER UERTSCHAFTSNIMM“

geroAKTIV, NR° 85, SÄIT 38

Lésungen: **KAPENAKER**

Et hu gewonnen:

den Här Georges Fischer vu Biissen

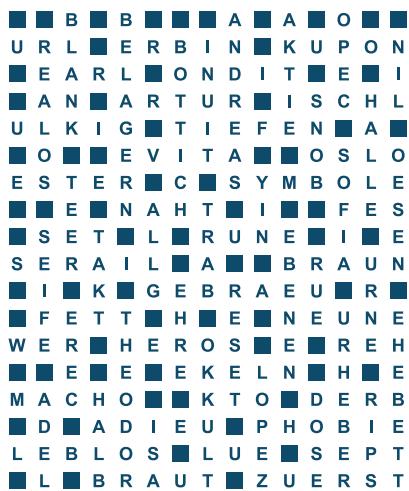
den Här Albert Leger vu Péiteng

d'Mme Marie-Rose Vouel vu Leideleng

„RÄTSEL“

geroAKTIV, NR° 86, SEITE 38

Lösungswort: **KERZENLICHT**



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



Offrir aux seniors un environnement de vie qualitatif et serein



Permettre aux seniors de vivre dans un cadre de vie parfaitement adapté à leurs besoins représente la mission principale de la maison de soins « Les Jardins d'Alysea ».



Un grand nombre de personnes âgées a des besoins très spécifiques, que ce soit au niveau de leur bien-être physique ou au niveau de leur soutien moral et psychologique. Leur offrir un cadre de vie adapté, une alimentation appropriée, des activités stimulantes et une vie sociale active sont autant d'actions qu'une équipe très engagée met en place pour répondre aux besoins quotidiens des résidents.

Située à seulement 15 minutes de Luxembourg-Ville, la maison de Soins « Les Jardins d'Alysea » est un vrai havre de paix niché dans un cadre de verdure, à proximité immédiate de la réserve naturelle du village de Crauthem.

Les deux bâtiments modernes sont à la hauteur de ce cadre enchanteur. Que ce soient les chambres privatives ou les salles de détente, tout est aménagé dans un style convivial et chaleureux, afin que chaque résident se sente rapidement chez lui. Un petit parc où il fait bon se détendre et des terrasses où il fait bon se réunir font partie du site et agrémentent la qualité de vie des résidents au quotidien.

UN ENCADREMENT PERSONNALISÉ

Pour les repas, la maison dispose de plusieurs restaurants proposant une cuisine adaptée aux besoins

alimentaires des résidents. Du personnel formé est aux petits soins de ces derniers et organise des activités et divertissements adaptés, toujours dans le strict respect des mesures d'hygiène.

La structure d'hébergement et de soins convient tout particulièrement aux personnes nécessitant une assistance rapprochée réalisée par une équipe pluridisciplinaire qualifiée. Les séjours peuvent être permanents ou de convalescence.

Les personnes souffrant de troubles de la mémoire et les patients atteints de la maladie d'Alzheimer ou de pathologies similaires sont accueillis au sein de l'unité protégée et sont pris en charge par une équipe hautement spécialisée de professionnels de la santé et des soins, assurant un encadrement et un soutien complets au quotidien, ainsi que des prises en charge adaptées à chaque résident. Des médecins assurent également un suivi médical régulier et individuel.



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





IHRE TREPPEN LEICHT HINAUF UND LEICHT HINUNTER

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