

Magazine

gero AKTIV

Agenda

Alle unsere Aktivitäten /
Toutes nos activités

Seite/page 41

Digital Xperience Day
Forschung ganz konkret
La recherche par l'expérience

Digitale Audio-Guides
Ihr Reiseführer – überall und jederzeit
Pour une visite guidée en toute liberté

geroDOSSIER

Wahlen: SENIOR*INNEN IM FOKUS
Élections : FOCUS SUR LES SENIORS





natur&emwelt
**FONDATION
HËLLEF FIR D'NATUR**

unter der Schirmherrschaft S.K.H. des Großherzogs



le retour du
Castor
au Luxembourg



Soutenir la Fondation Hëllef fir d'Natur
aujourd'hui, c'est nous donner les moyens de
sauvegarder le castor et la biodiversité de demain.

Nous remercions tous nos donateurs pour
leur soutien. Plus d'informations :
www.hellefnatur.lu

∞ payconia



Die Rückkehr des
Bibers
nach Luxemburg



Indem Sie die Stiftung Hëllef fir d'Natur heute
unterstützen, geben Sie uns die Mittel den Biber
und die Biodiversität von morgen zu erhalten.

Wir danken all unseren Spendern für ihre
Unterstützung. Weitere Informationen:
www.hellefnatur.lu

Überweisung / Virement
CCPLLULL LU89 1111 0789 9941 0000

EDITORIAL

Liebe Leser*innen

Chers lecteurs / Chères lectrices

DE

Sie ist in aller Munde, die künstliche Intelligenz (KI). Besonders über ChatGPT wird in letzter Zeit viel debattiert. Ich probiere es aus und gebe bei „chat.opnai.com“ die Stichwörter „Alter in unserer modernen Gesellschaft“ ein:

„In unserer modernen Gesellschaft hat das Alter eine zunehmend wichtige Rolle eingenommen. Aufgrund des demografischen Wandels und der steigenden Lebenserwartung gibt es immer mehr ältere Menschen, die länger leben und auch länger in guter Gesundheit bleiben. Dies hat Auswirkungen auf viele Bereiche des Lebens, einschließlich der Arbeitswelt, der Familienstrukturen und der Gesundheitsversorgung.“

Es ist faszinierend zuzusehen, wie der Text sich ohne mein Zutun auf dem Bildschirm wie von Geisterhand selbst schreibt – und das gar nicht einmal so schlecht.

So bequem und zeitsparend das auch sein mag, so stellt sich doch die Frage, was macht die KI mit unserer Gesellschaft? Was ist real und was ist „fake“? Wird sie uns in Zukunft Denken und eigenständiges Handeln abnehmen?

Wie bei jeder bahnbrechenden Neuerung ist KI Segen und Fluch zugleich. Segen, weil es uns in vieler Hinsicht den Alltag erleichtert, Fluch, weil immer mehr persönliche Daten über uns gesammelt werden und uns als gläsernen Menschen dastehen lässt.

Wir werden jedoch den Fortschritt nicht aufhalten können, aber wie immer gilt es, ihn kritisch zu hinterfragen. Unsere Erfahrungen, unser persönliches Wissen werden nie durch virtuelle Intelligenz zu ersetzen sein.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß mit unseren sehr realen Erfahrungsberichten und Aktivitäten in der neuen Ausgabe geroAKTIV!

FR

Ils font la une de tous les journaux: l'Intelligence Artificielle (IA) et le ChatGPT.

Je suis curieuse et je demande à « chat.opnai.com » de me fournir un texte sur « la personne âgée dans notre société moderne »:

« Dans notre société moderne, être âgé-e joue un rôle de plus en plus important. En raison du vieillissement démographique et de l'augmentation de l'espérance de vie, il y a de plus en plus de personnes âgées qui vivent et restent en bonne santé plus longtemps. Cela a des conséquences sur de nombreux aspects de la vie, y compris le monde du travail, les structures familiales et les soins de santé. »

Voilà un extrait de ce texte, généré par l'IA comme par magie sur mon écran. C'est pratique, et c'est un réel gain de temps.

Cependant, quelle importance prendra l'IA dans notre vie dans le futur ? Est-ce que nous saurons distinguer le vrai du faux ? Serons-nous encore capables de penser et d'agir par nous-mêmes ? Certes, l'IA sera d'une grande utilité dans notre vie quotidienne, mais d'autre part, nous admettons fournir de plus en plus de données personnelles sur nous-mêmes et nous ignorons l'usage qui en est fait.

Nous ne pouvons pas empêcher le progrès, mais nous devons rester critiques et vigilants. Car nos expériences personnelles, notre savoir, ne pourront jamais être remplacés par l'AI.

Je vous invite à découvrir nos reportages sur des expériences bien réelles, ainsi que sur l'agenda des activités dans notre nouveau numéro de geroAKTIV !

Danielle Knaff

Präsidentin /
Présidente

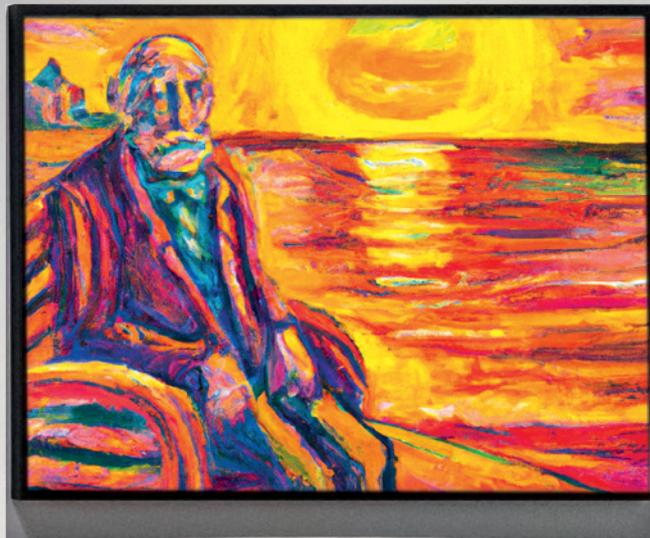


Hätten Sie's gewusst?

Le saviez-vous ?



①



②

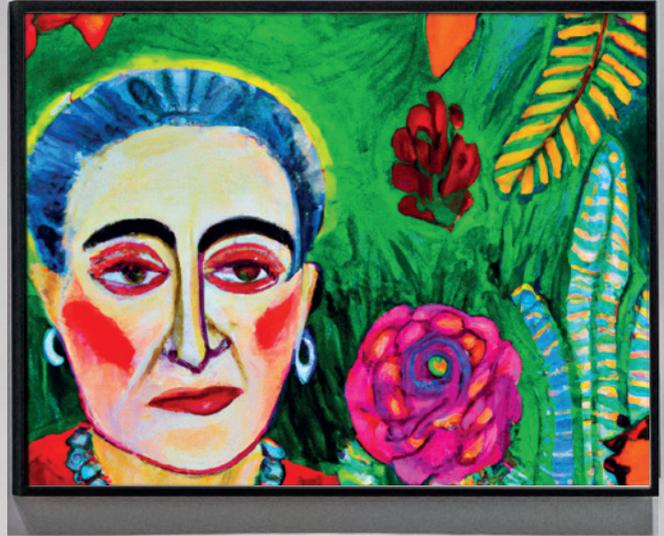
Künstliche Intelligenz kann vieles, sogar im Stil bekannter Künstler*innen malen. Ob dies auch im Sinne kreativer Köpfe gewesen wäre, sei dahingestellt. Das Programm DALL-E 2 hat sich auf jeden Fall Mühe gegeben und unter Eingabe spezifischer Schlüsselbegriffe verschiedene Kunstwerke erstellt, die jeweils die Charakteristika bestimmter Maler*innen tragen.

Wissen Sie, um wen es sich dabei jeweils handeln könnte?

Dann schicken Sie uns bis zum 31. Juli 2023 gerne Ihre Antwort an info@gero.lu und gewinnen Sie einen Überraschungspreis!



③



④



L'intelligence artificielle peut faire beaucoup de choses, même peindre dans le style d'artistes connus. Reste à savoir si ce type de trompe-l'œil ne froisse pas l'esprit créatif d'artistes et ne leur porte pas préjudice. Le programme DALL-E 2 s'est en tout cas donné du mal et, grâce à quelques notions spécifiques, a permis la création de différentes œuvres d'art, chacune portant les caractéristiques de certains peintres.

Pourriez-vous reconnaître de quels artistes il s'agit ?

Si oui, envoyez-nous votre réponse avant le 31 juillet 2023 à info@gero.lu et gagnez un prix surprise !



INHALT

- 3 Editorial
- 8 Digital Xperience Day – geroRESEARCH
Forschung ganz konkret /
La recherche par l'expérience
- 12 Digitale Audio-Guides / *Audioguides numériques*
Ihr Reiseführer – überall und jederzeit /
Pour une visite guidée en toute liberté
- 16 BeeSecure
Sicher unterwegs im Internet /
Naviguer en toute sécurité
- 18 Club Senior Mosaïque Club
L'interculturalité au quotidien /
Interkulturalität im Alltag
- 22 Eng Saach – eng Geschichte / *Un objet – une histoire*
Feierblummen / Fleurs de feu
- 24 Fastenwandern / *Jeûne et randonnée*
Ferien für Körper und Geist /
Des vacances pour le corps et l'esprit
- 28 Info-Zenter Demenz
Eine ganz persönliche Selbsterfahrung /
Une expérience toute personnelle



Foto © Jure Gasparic 2017 – AdobeStock.com



Digital Xperience Day
geroRESEARCH

Forschung ganz konkret /
La recherche par l'expérience

08

Fastenwandern /
Jeûne et randonnée

Ferien für Körper und Geist /
*Des vacances pour le
corps et l'esprit*

24

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+*

38 Rätsel / Gewinnspiel / *Jeu-concours*

41 **Agenda**
52 Teilnahmebedingungen / *Conditions de participation*
53 Anmeldung / *Inscription*

54 Rätselaufösungen & Impressum

geroDOSSIER

Wahlen: Senior*innen im Fokus
Élections : Focus sur les seniors



Abonnieren Sie auch unseren Newsletter
Abonnez-vous aussi à notre newsletter



Forschung ganz konkret

Am 4. Juli findet im CELO Hesperange der Digital Xperience Day statt. Dr. Martine Hoffmann, Leiterin der Abteilung geroRESEARCH, erklärt, worum es an diesem Tag geht und welche Rolle digitale Erfahrungen in der Gesundheitsförderung künftig spielen können.

Weitere Infos dazu in der Agenda auf S. 42.



DE

Wie entstand die Idee, den Digital Xperience Day zu veranstalten?

Im Bereich der Gesundheitsförderung und Krankheitsvorbeugung wird die Digitalisierung zunehmend bedeutsamer. Gleichzeitig werden ältere Menschen dabei oft nicht ausreichend berücksichtigt. Viele empfinden neue Medien als wenig relevant oder fühlen sich schlichtweg nicht angesprochen („Was soll mir das nutzen?“).

Auch Unsicherheiten („Kann ich das noch lernen?“) oder Ängste, etwas falsch oder kaputt zu machen, können die digitale Kluft vertiefen. Bei der Suche nach einer attraktiven Lösung, entstand die Idee, eine Veranstaltung in einem erlebnisorientierten Format für Seniorinnen und Senioren zu organisieren.

Was soll an diesem Tag besonders im Mittelpunkt stehen?

Der Digital Xperience Day steht ganz im Zeichen des Entdeckens und Ausprobierens. Dabei soll gezeigt werden, dass moderne Technik und Gesundheitsförderung auch im fortgeschrittenen Lebensalter

viele Vorteile bieten und zudem auch Spaß machen können. Die Veranstaltung bietet eine Art digitale Spielwiese, die sich – getreu dem Motto „Seniors First“ – exklusiv an Seniorinnen und Senioren richtet.

Hier können neu entwickelte technische Lösungen zur Förderung von Gesundheit, Wohlbefinden und Entspannung in einer angenehmen Atmosphäre nach Herzenslust ausprobiert werden. Vorkenntnisse sind dazu nicht erforderlich. Es reichen Neugierde und Offenheit für neue Erfahrungen.

Ein praxisnaher Vortrag von Professor Matthias Pfaff, namhafter Experte für Virtual Design an der Hochschule Kaiserslautern, rundet den Tag ab.

Inwiefern spiegelt die Veranstaltung den Aspekt einer „angewandten Forschung“ im Sinne von geroRESEARCH wider?

Forschung muss sich in der Praxis bewähren. Dabei ist es besonders wichtig, einen konkreten Anwendungsbezug und direkten Nutzen für die Zielgruppe älterer Menschen zu schaffen sowie den Austausch mit ihnen kontinuierlich aufrechtzuerhalten.

Im Rahmen der Veranstaltung werden innovative digitale Anwendungen und Prototypen vorgestellt, die speziell für diese Zielgruppe entwickelt und auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind. Sie verkörpert somit die Idee einer „Forschung zum Anfassen“.

Im geroRESEARCH Lab wird an innovativen Methoden zur Gesundheitsförderung, wie dem virtuellen Neurofeedback, geforscht



Welche Rolle spielt hierbei das generations- und grenzüberschreitende Arbeiten?

Meiner Ansicht nach ist es nicht nur eine schöne Ergänzung, sondern eine essenzielle Zutat, um den Erfindergeist zu beflügeln. Im geroRESEARCH Lab wird seit zwei Jahren intensiv an der Entwicklung von innovativen, technikgestützten Gesundheitsanwendungen geforscht, wie beispielsweise dem virtuellen Neurofeedback für ältere Personen.

Dieses Projekt wird in grenzüberschreitender Zusammenarbeit mit Fachpersonen und Studierenden aus unterschiedlichen Disziplinen aus Luxemburg und Deutschland durchgeführt. Gemeinsam mit älteren Menschen wird die Methode getestet und optimiert.

Es ist ein hervorragendes Beispiel für angewandte Forschung, da es nicht nur für, sondern auch mit der Zielgruppe arbeitet. Hier trennt sich dann die Spreu vom Weizen bei der Produktentwicklung. Auf diese Weise ist es nämlich möglich, zielgruppenorientierte Anwendungen zu entwickeln, die den realen Bedürfnissen und Interessen der Endnutzer*innen entsprechen.

Wie lässt sich der Begriff virtuelle Realität in einfachen Worten erklären?

Die virtuelle Realitätstechnologie ermöglicht es, mithilfe einer speziellen Brille und Kopfhörern vollständig in eine simulierte, digitale Umgebung ein-

zutreten, sowohl visuell als auch auditiv. Innerhalb von Sekunden entsteht dabei das Gefühl, in dieser virtuellen Welt tatsächlich präsent zu sein und mit ihr zu interagieren. Das, was sich so real anfühlt, ist in Wahrheit jedoch eine technologiebasierte Sinnes-täuschung. Um virtuelle Realität richtig zu begreifen, muss man sie erleben. Demnach gilt: „Probieren geht über studieren“. Hierzu bietet die praxisnahe Veranstaltung am 4. Juli die ideale Gelegenheit.

Wie kann virtuelle Realität zur Gesundheitsförderung eingesetzt werden?

Forschungstechnisch stehen wir in dieser Frage noch ziemlich am Anfang. Sicher ist jedoch: Virtuelle Realitätstechnologien bergen ein enormes Potential, um die Gesundheit insbesondere von älteren Menschen zu fördern und die Lebensqualität positiv zu verändern. Eine rezente Pilotstudie unterstreicht zum Beispiel den erfolgreichen Einsatz von virtueller Realitätstechnologie im Kontext der Schmerzbehandlung, der Reduktion von sozialer Isolation und der Verbesserung von Gleichgewicht, Kraft und Kognition bei älteren Menschen*.

Literaturhinweis

* Chaze, F., et al. (2022). Virtual reality and well-being in older adults: Results from a pilot implementation of virtual reality in long-term care. *Journal of Rehabilitation and Assistive Technologies Engineering*. doi: 10.1177/20556683211072384.



Aus den eigenen Forschungsreihen bei GERO kann auf das Projekt *NeuroVR* hingewiesen werden, bei dem die VR-Technologie in Kombination mit der Neurofeedback-Methode zu Entspannungszwecken getestet wird. Hierzu wird im Sommer eine neue Pilotstudie anlaufen, an der Interessierte teilnehmen können.

Auch für die Biographiearbeit mit älteren Menschen ergeben sich durch virtuelle Realitätstechnologien viele interessante Möglichkeiten. Ebenso kann sie für Motivationszwecke im Zusammenhang mit körperlichen Trainingseinheiten in Betracht gezogen werden, um diese kurzweiliger zu gestalten.

Neue Erlebniswelten tun sich auch auf für Personen mit eingeschränktem Mobilitätsradius. Ihnen wird es möglich, binnen Minuten virtuell ihren Heimatort zu erreichen, in der Karibik am Strand zu entspannen oder in der Antarktis Pinguine zu beobachten.

Gibt es auch Risiken?

In der Regel ist die Verträglichkeit von immersiver VR-Technik bei älteren Menschen sehr gut. Obwohl es auch Einschränkungen gibt, z. B. bei Migräneanfälligkeit oder Epilepsie, lässt sich die Technologie unter entsprechender fachlicher Anleitung sicher und effektiv einsetzen. In seltenen Fällen können kurzzeitig unerwünschte Begleiterscheinungen, wie Schwindel oder Übelkeit („Cyber-Sickness“) während der Nutzung auftreten. Wichtig ist immer, über potenzielle Risiken und Nebenwirkungen zu informieren.

Was versteht man unter dem momentan viel besprochenen Begriff Künstliche Intelligenz (KI)?

Fragen wir die KI (ChatGPT) doch einfach mal selbst:

„Künstliche Intelligenz (KI) bezieht sich auf die Entwicklung von Computersystemen, die in der Lage sind, menschenähnliche Intelligenzleistungen zu erbringen, wie zum Beispiel Spracherkennung, Bilderkennung, Sprachverarbeitung oder auch Entscheidungsfindung.“

Die Systeme basieren auf Algorithmen und statistischen Modellen, die es ihnen ermöglichen, selbstständig zu lernen und ihre Leistung durch Erfahrung zu verbessern. Dabei kann KI auf verschiedenen Ebenen arbeiten, vom einfachen Regelsystem bis hin zu komplexen neuronalen Netzen, die Datenströme verarbeiten und menschenähnliche Verhaltensweisen nachahmen“.



Wie kann man eventuellen Ängsten in Hinsicht auf den Einsatz von KI begegnen?

Wie bei allen bahnbrechenden technischen Neuerungen gehen auch bei der künstlichen Intelligenz Begeisterung und Sorge Hand in Hand. Besonders seit ChatGPT der Öffentlichkeit im November letzten Jahres frei zugänglich gemacht wurde, ist der Begriff „KI“ plötzlich in aller Munde und sorgt für Aufregung. Dabei gibt es KI-Systeme schon deutlich länger und viele davon sind bereits fest in unseren Alltag integriert.

Sie finden Anwendung in Smartphones (z. B. Gesichtserkennung zur Entsperrung), Sprachassistenten wie Alexa oder Siri, Navigationssystemen oder autonomen Fahrzeugen. Obschon viele diese Vorteile schätzen, ist der Gedanke an autonome, undurchsichtige, selbstlernende KI-Systeme nicht frei von Ambivalenz. Verstärkt wird diese Unsicherheit, wenn KI im privaten Kontext negativ auffällt, wie z. B. durch gefälschte Videos oder Fotos (sogenannte „Deep Fakes“). Zu Recht, denn die KI hat keinen Anspruch auf Wahrheit. Auch hat sie kein Bewusstsein, keine „Seele“. Ich wage zu behaupten:

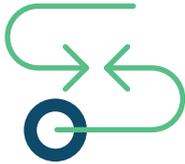
Die Entzauberung bahnt ein Stück weit den Weg zur Erkenntnis. Wichtig ist, das Potenzial, aber auch die Risiken und Grenzen dieser technischen Systeme zu kennen und differenziert zu betrachten. Dazu gehört wohlverstanden auch die Einbettung in ethische Richtlinien und technologische Sicherheitsstandards, um den Umgang mit KI in der Gesundheitsförderung sowie in allen anderen Bereichen verantwortungsbewusst zu nutzen.

Dr. Martine Hoffmann



DIGITAL XPERIENCE DAY – GERORESEARCH

La recherche par l'expérience



Vous êtes les
bienvenu-e-s afin de
tester les différentes
applications dans un
cadre ludique

Le 4 juillet prochain, le Digital Xperience Day aura lieu au CELO à Hesperange (pour plus d'informations, voir l'agenda p. 42).

Dr Martine Hoffmann, responsable du département geroRESEARCH, explique le rôle que les expériences numériques peuvent jouer à l'avenir dans la promotion de la santé.

La *réalité virtuelle (RV)* et l'*intelligence artificielle (IA)* comptent parmi les plus grandes innovations technologiques offrant un potentiel énorme pour la promotion de la santé des seniors. GERO souhaite contribuer à cette avancée en organisant cette journée d'expérience numérique pour les seniors.

A l'aide de casques spéciaux et d'écouteurs, les participant-e-s peuvent s'immerger, tant visuellement qu'auditivement, dans un environnement numérique simulé. Des applications en RV spécialement conçues pour les seniors dans le cadre d'un projet transfrontalier sont prêtes à être testées. En quelques minutes, il est ainsi possible de voyager dans des pays lointains, de flâner au bord de la mer ou de s'envoler dans l'espace à bord d'une capsule spatiale, et tout cela indépendamment des restrictions de mobilité.



L'IA a également déjà fait son entrée dans notre vie quotidienne et de nombreuses personnes en apprécient les avantages (p. ex. systèmes de navigation, assistants vocaux). En même temps, les algorithmes d'auto-apprentissage ne sont pas exempts de craintes et d'ambivalence et peuvent être utilisés à des fins frauduleuses (« deep fakes » ou hypertruckage). Il est important de connaître le potentiel, mais aussi les risques et les limites de ces systèmes.

Cela implique bien entendu aussi l'intégration dans des directives éthiques et des standards de sécurité afin d'utiliser l'IA de manière responsable dans la promotion de la santé, comme dans tous les autres domaines de la vie.

Ihr Reiseführer – überall und jederzeit

*Guten Reiseführer*innen hört man gerne zu. Sie vermitteln die Informationen mit Sachkenntnis, Sensibilität und Humor, so dass das Erzählte noch lange in unserem Kopf bleibt.*

DE

Jeder, der schon eine geführte Besichtigung – nah oder fern – mitgemacht hat, kann das bestätigen und berichtet noch lange davon. Mir kommt dabei sofort ein Besuch der Tennisanlagen in Wimbledon in den Sinn, wo der britische *guide* uns Historisches und Aktuelles, Daten und Anekdoten mit so viel Wissen und Witz näherbrachte, dass er Jung und Alt in der Gruppe in seinen Bann zog.

Aber auch in näherer Umgebung ist mir eine Tour in guter Erinnerung geblieben. Oft vergessen wir, wie viel es hierzulande zu entdecken gibt und laufen achtlos an Interessantem vorbei. Dies hat mir ein Stadtführer bewusst gemacht, der mich durch die ereignisreiche Geschichte Grevenmachers begleitet hat. Und das nicht nur einmal. Mittlerweile habe ich an dem Rundgang schon mehrmals teilgenommen, weil ich ihn auch anderen vorstellen wollte. Und der Guide stand uns jederzeit zur Verfügung – auf Abruf und auf Knopfdruck, mittels der „Lauschtour“-App, die kostenlos über das Smartphone abgespielt werden kann.

Dieser „Guide“, der mich durch die historischen Gassen geführt hat, war nämlich nicht in Person dabei, sondern als aufgezeichnete Stimme, die mich mittels meines Handys leitete. Seiner Sachkenntnis tat dies

keinen Abbruch. Ganz im Gegenteil. Er konnte mir sogar zusätzlich alte Fotos auf den Bildschirm zaubern, Melodien oder Klangeffekte abspielen und Zeitzeugen oder Lokalhistoriker zu Wort kommen lassen. Fast schon eine kleine Show, an der ich wahlweise via Kopfhörer oder Lautsprecher teilnehmen konnte.

Wer also zeitlich flexibel, ohne Voranmeldung und nach seinem eigenen Tempo eine geführte Besichtigung machen möchte, sollte sich auf jeden Fall mit dem Riesenangebot an digitalen Audio-Touren vertraut machen.

Nachfolgend haben wir praktische Informationen für Sie zusammengestellt. Außerdem nehmen wir Sie auf zwei Rundgängen mit, wo Sie, in Begleitung von GERO-Mitarbeiter*innen, zwei verschiedene Apps ausprobieren und diese Audio-Guides an Ort und Stelle erleben können.

Nicole Duhr



Foto © Andrea Piacquadio – pexels.com

Jetzt sind Sie dran!

Um Ihnen die digitalen Audio-Guides in der Praxis zu zeigen, haben wir die beiden folgenden Rundgänge gewählt. Wir machen jede Tour gemeinsam in der Gruppe, aber Sie hören die Erklärungen selbst über Ihr **eigenes Smartphone**.

Es gibt zahlreiche Audio-Guide Apps. Wir haben die Systeme izitravel und Lauschtour gewählt, weil beide sowohl auf Apple als auch auf Android laufen, weil sie mehrsprachig sind und u.a. Touren in Luxemburg anbieten.

Vom Prinzip her ähneln sich alle Audio-Guides. Sobald Sie also mit einer App vertraut sind, sollten Sie ohne Probleme auch andere ausprobieren können.

Mit Ihrer **Anmeldebestätigung** erhalten Sie ausführliche Informationen über die App, die Sie **im Voraus herunterladen** müssen. Weitere Details auch im Agenda auf Seite 43.

Wissenswertes über Audio-Guides

Autonomie:

Mit einem digitalen Audio-Guide bestimmen Sie selbst, wann Sie starten, wie schnell Sie gehen, wann Sie eine Pause machen und wie viel Zeit Sie an einem Ort verbringen – ohne Reservierung und unabhängig von den festgelegten Zeiten herkömmlicher Führungen.

Sie laden die Tour schon zu Hause in der Sprache Ihrer Wahl herunter und brauchen unterwegs keine Internetverbindung.

Erleben und entdecken:

Vergessen Sie das ständige Blättern in einem gedruckten Reiseführer. Die Anleitungen des Audio-Guides aktivieren sich automatisch per GPS, sobald Sie eine bestimmte Stelle erreichen. So können Sie entspannt zuhören und das betrachten, was gerade beschrieben wird. Sie haben ein Detail verpasst? Kein Problem. Auf Knopfdruck wird die Info wiederholt.

izi. TRAVEL
the storytelling platform

13. Juli

Architekturrundgang Esch-sur-Alzette

Der Rundgang, von etwa 1,5 km, zeigt uns einige der schönsten Bauten der Südmetropole, alt oder modern, aber auch bemerkenswerte Fassaden von Privathäusern, an denen Sie vielleicht schon vorbeigegangen sind, ohne sie wahrgenommen zu haben.

Dazu gibt der Audio-Guide der App izi.travel interessante historische und architektonische Erklärungen, wahlweise auf Deutsch oder auf Französisch. Eine gute Gelegenheit, Ihre digitalen Kenntnisse in die Praxis umzusetzen.

LAUSCHTOUR
AUDIOGUIDES & APPS

19. Juli

Historischer Rundgang in Grevenmacher

Der Audioguide „Lauschtour“ führt uns durch die Geschichte der Stadt Grevenmacher. Dabei wählen Sie selbst, in welcher Sprache (LU, DE, FR, EN) Sie zuhören wollen.

Die etwa 1 km lange Tour endet mit einem fakultativen Aufstieg zu der Kreuzkapelle, mit herrlicher Aussicht über das Moseltal. Wer die steilen Stufen nicht erklimmen will, kann den Rundgang vorher beenden.

Grevenmacher ist ab Kirchberg Luxexpo leicht mit dem Bus erreichbar.

Pour une visite guidée en toute liberté

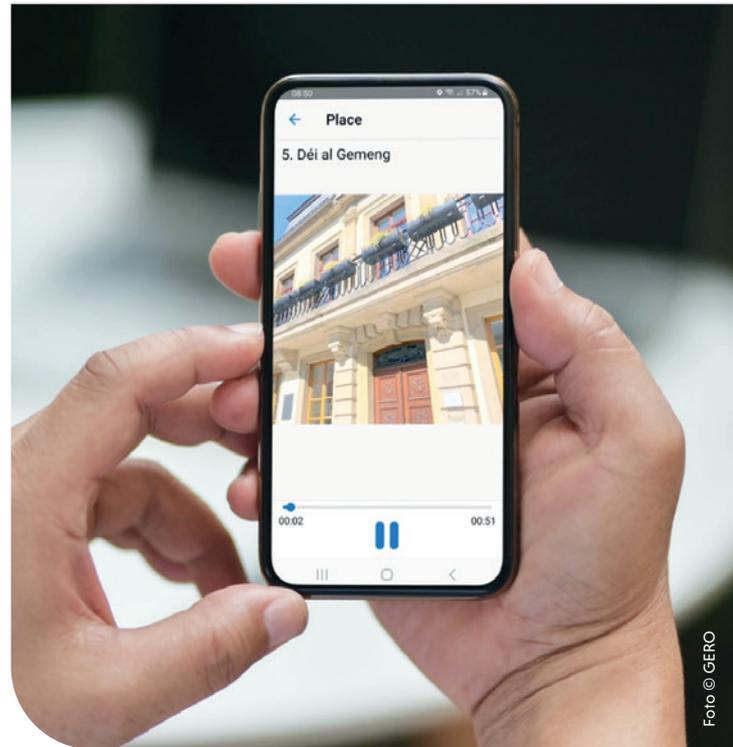
Avec un bon guide, on aime écouter. Il ou elle transmet les informations avec expertise, sensibilité et humour de sorte que les faits nous restent encore longtemps en tête.



Toutes celles et tous ceux qui ont déjà participé à une visite guidée, proche ou lointaine, peuvent confirmer ceci. Personnellement, je pense surtout à une visite des courts de tennis de Wimbledon, où le guide britannique nous a transmis tant d'informations historiques et actuelles, ponctuées d'anecdotes et présentées avec compétence et humour, qu'il a su captiver les jeunes et les moins jeunes du groupe.

Mais aussi plus près de chez moi, je garde un bon souvenir d'une visite guidée. Souvent, nous oublions qu'il y a tant de choses à découvrir dans nos environs et nous passons à côté de celles-ci sans y prêter attention. C'est ce que m'a révélé un guide en me faisant découvrir l'histoire riche et variée de Grevenmacher. Et ce, à maintes reprises. Depuis, j'ai fait le tour plusieurs fois, car je voulais le montrer aussi à d'autres personnes. A chaque fois, le guide était à notre disposition – à tout moment et en appuyant sur un bouton, au moyen de l'application « Lauschtour », disponible gratuitement sur un smartphone.

En effet, le « guide » qui m'a accompagnée dans les ruelles historiques n'était pas présent en personne, mais sous forme de voix préenregistrée sur mon téléphone portable. Cela n'a pas diminué sa maîtrise du sujet. Bien au contraire. Il pouvait même faire appa-



raître des photos anciennes sur mon écran, jouer des mélodies ou des effets sonores et donner la parole à des experts locaux. C'était presque un petit spectacle auquel je pouvais participer en utilisant, au choix, des écouteurs ou le haut-parleur de mon portable.

Si vous souhaitez effectuer une visite guidée en toute indépendance, à votre rythme et sans inscription préalable, nous vous conseillons vivement de vous familiariser avec la vaste offre d'audioguides numériques.

Nous avons recueilli ci-après des informations utiles. En outre, nous vous invitons à deux visites où vous pourrez découvrir, en compagnie de collaborateur-ice-s de GERO, deux applications différentes et essayer ces audioguides sur place.

À vous de jouer !

Pour vous montrer les audioguides numériques en pratique, nous avons choisi les deux circuits suivants. Nous faisons chaque visite ensemble en groupe, mais vous écoutez vous-même les explications via **votre propre smartphone**.

Il existe de nombreuses applications pour audioguides. Nous avons choisi les systèmes izitravel et Lauschtour, car ils fonctionnent aussi bien sur Apple que sur Android, ils sont multilingues et proposent des tours e.a. au Luxembourg.

Le principe de tous les audioguides est similaire. Une fois que vous vous êtes familiarisé avec une application, vous devriez pouvoir en essayer d'autres sans problème.

Avec votre **confirmation d'inscription**, vous recevrez des informations détaillées sur l'application que vous devrez **télécharger à l'avance**. Plus de détails également dans l'agenda à la page 43.



izi TRAVEL
the storytelling platform

13 juillet

Promenade architecturale à Esch-sur-Alzette

Cette visite nous montre quelques-uns des plus beaux bâtiments d'Esch-sur-Alzette, anciens ou modernes, mais aussi des façades remarquables de maisons privées. Nous nous promènerons tout en écoutant les explications historiques et architecturales que nous propose l'application izi.travel, en français ou en allemand.

Nous mettrons ainsi en pratique nos connaissances digitales lors d'une sortie qui en vaut le détour. La promenade est d'environ 1,5 km.

Petit guide des audioguides

Autonomie :

Avec les audioguides numériques, vous déterminez vous-même l'heure de départ, la vitesse de votre marche, le moment de la pause et le temps que vous passez à un endroit, sans réservation et indépendamment des horaires imposés pour une visite guidée classique.

Vous téléchargez l'écoute chez vous dans la langue de votre choix et n'avez pas besoin de connexion Internet en cours de route.

Explorer et découvrir :

Oubliez de feuilleter constamment un guide imprimé. Les instructions de l'audio-guide s'activent automatiquement par GPS dès que vous atteignez un point d'intérêt. Vous pouvez ainsi écouter en toute détente et admirer ce qui est décrit à l'instant. Un détail vous a échappé ? Pas de problème ! En appuyant sur un bouton, l'information est répétée.



LAUSCHTOUR
AUDIOGUIDES & APPS

19 juillet

Visite historique de Grevenmacher

L'application « Lauschtour » nous guide à travers l'histoire de Grevenmacher. Vous choisissez vous-même votre langue d'écoute (LU, DE, FR, EN).

Le circuit d'environ 1 km se termine par une montée facultative vers la chapelle de la Croix, avec une vue magnifique sur la vallée de la Moselle. Ceux qui ne souhaitent pas gravir les marches raides peuvent terminer la visite à cet endroit.

Grevenmacher est facilement accessible en bus à partir de Kirchberg Luxexpo.

Sicher unterwegs im Internet

Der technische Fortschritt vereinfacht unser Leben stetig: E-Shopping und E-Banking sind Entwicklungen, die es uns ermöglichen, Einkäufe und Geldtransaktionen schnell und bequem von zu Hause aus zu tätigen.

Allerdings gibt es einige Dinge, die man beachten sollte, um sich vor Betrügern und Hackern zu schützen und sicher im Internet unterwegs zu sein.

DE

Was kann ich präventiv tun?

- **Verwenden Sie komplizierte und unterschiedliche Passwörter** für Ihre verschiedenen Konten, besonders, wenn Sie sensible Informationen angeben, wie Ihre Kreditkarten- oder Sozialversicherungsnummer.
- **Aktivieren Sie die Zwei-Faktor-Authentifizierung** bei allen wichtigen Nutzerkonten von Internetdiensten (E-Mail, Online-Shops, Online-Auktionshäuser, soziale Netzwerke). Hierbei wird neben dem Passwort eine weitere Schutzebene eingerichtet, zum Beispiel ein Code, der für eine Anmeldung erforderlich ist. Beispiele hierfür sind SMS Codes oder der in Luxemburg bekannte Token für Online-Banking Dienste.
- **Klicken Sie auf keine Links in E-Mails**, in denen dazu aufgefordert wird, Kontodaten oder Passwörter anzugeben. Verschieben Sie diese E-Mails in Ihren Spam-Ordner.
- **Öffnen Sie keinesfalls unbekannte Datei-Anhänge** in E-Mails, denn hier verstecken sich oft Viren.

- **Machen Sie regelmäßig Updates**, diese helfen, bekannte Sicherheitslücken zu schließen.
- **Behalten Sie sensible Daten für sich** und seien Sie sich bewusst, dass auch private Nachrichten eines Tages ohne Ihr Wissen öffentlich werden können.
- **Lassen Sie sich nicht erpressen**: Sollte jemand versuchen, Sie infolge eines Datenklau um Geld zu erpressen, bezahlen Sie nicht. Wenden Sie sich unverzüglich an die Polizei.
- **Achtung vor Internetseiten, die Ihnen die Möglichkeit anbieten, zu überprüfen, ob Sie Opfer eines Cyberangriffs wurden**. Einige Internetseiten bieten Ihnen an, durch die Eingabe Ihrer Kennwörter zu überprüfen, ob Sie nicht von Datenklau betroffen sind. Indem Sie solche Dienste verwenden, setzen Sie sich dem Risiko aus, Datenbanken zu füttern, die für Phishing-Angriffe verwendet werden können.

Was ist im Fall von Datenklau zu tun?

- 1 Überprüfen Sie, ob Sie sich noch einloggen können.** Ist dies noch möglich, sollten Sie umgehend ein neues Passwort anlegen und, wenn möglich, auch die hinterlegte Kontaktadresse ändern.
- 2 Vergewissern Sie sich, ob Sie das gleiche Passwort auch bei anderen Online-Diensten benutzt haben.** Falls dies der Fall ist, sollten Sie auch hier unverzüglich das Passwort ändern. Es bestehen Passwortmanager (zum Beispiel KeePass oder Lastpass), die bei der Verwaltung ihrer Passwörter behilflich sein können.
- 3 Kontrollieren Sie sofort, ob bereits Kontoänderungen oder Transaktionen vorgenommen wurden.** Überprüfen Sie, ob beispielsweise Waren gekauft oder Abbuchungen vorgenommen wurden, für die Sie nicht verantwortlich sind.
SIX Payment Services (Europe) s.a., Falls bei der Transaktion eine Kreditkarte benutzt wurde, sollten Sie diese sperren lassen. In Luxemburg gilt es, sich die Nummer +352 49 10 10 zu merken. Mit dieser Telefonnummer können Sie rund um die Uhr Ihre Kreditkarten blockieren und eine Operation eventuell annullieren lassen.
- 4 Suchen Sie Hilfe bei der BEE SECURE Helpline:** Falls Sie sich nicht sicher sind, wie Sie vorgehen sollen, können Sie sich direkt an die BEE SECURE Helpline unter der Nummer 8002 1234 wenden. Hier erhalten Sie eine vertrauliche und kostenlose Beratung, falls Sie persönliche Daten an Dritte preisgegeben haben.

Naviguer en toute sécurité

Les progrès techniques ne cessent de nous simplifier la vie : le commerce en ligne et l'e-banking sont deux de ces évolutions qui nous permettent d'effectuer des achats et des transactions financières rapidement et confortablement depuis chez soi.

Toutefois, il est important de garder certaines astuces à l'esprit pour se protéger contre les escrocs et les pirates informatiques.



Que puis-je faire de manière préventive ?

- **Utilisez des mots de passe compliqués et différents**, surtout si ces derniers contiennent des informations sensibles, telles que vos numéros de cartes de crédit ou votre numéro de sécurité sociale.
- **Activez l'authentification à double facteur** sur tous vos comptes d'utilisateur de services Internet (comptes de messagerie, boutiques en ligne, sites d'enchères, réseaux sociaux). Cela permet d'ajouter une protection supplémentaire au mot de passe, comme un code qui sera exigé pour vous connecter. Par exemple des codes par SMS ou le fameux token pour les services de web banking au Luxembourg.
- **Ne cliquez sur aucun lien dans un e-mail** dans lequel on vous invite à saisir vos informations de compte ou mots de passe. Déplacez ces e-mails dans le dossier spam.

- **N'ouvrez en aucun cas les pièces jointes inconnues** attachées à des e-mails car elles contiennent souvent des virus.
- **Mettez régulièrement votre appareil à jour**, cela permet de réparer les failles de sécurité.
- **Gardez pour vous vos données sensibles** et soyez conscient que même les messages privés peuvent être un jour publiés sans que vous le sachiez.
- **Ne vous laissez pas intimider** : si quelqu'un essaie de vous extorquer de l'argent après une fuite de données, ne payez rien. Adressez-vous directement à la police.
- **Méfiez-vous des sites Internet qui vous offrent la possibilité de vérifier si vous avez été victime d'une cyber-attaque**. Certains de ces sites vous demandent de saisir votre mot de passe pour vérifier si vous n'avez pas été victime d'une fuite de données. En utilisant de tels services, vous risquez d'alimenter une base de données qui pourra être utilisée lors d'attaque de phishing.

Fuite de données, que puis-je faire ?

- 1 Vérifiez si vous pouvez toujours vous connecter.** Le cas échéant, changez immédiatement votre mot de passe et, si possible, modifiez votre adresse de contact.
- 2 Assurez-vous de ne pas avoir utilisé le même mot de passe sur d'autres services en ligne.** Si oui, changez également le mot de passe sur ces sites. Il existe des managers de mots de passe (tels que KeePass ou Lastpass) qui peuvent vous aider à gérer vos mots de passe.
- 3 Vérifiez directement si des changements dans votre compte ou des transactions ont été effectués.** Contrôlez si vous êtes bien à l'origine de l'achat de biens ou de réservations.

SIX Payment Services (Europe) s.a., si votre carte de crédit a été utilisée pour une transaction, vous devez faire opposition. Au Luxembourg, il est utile de conserver le numéro +352 49 10 10. Vous pouvez appeler ce numéro 24h/24 pour bloquer votre carte de crédit ou éventuellement faire annuler une opération.

- 4 Trouvez de l'aide auprès de la BEE SECURE Helpline.** Si vous n'êtes pas sûr de la manière dont vous devez réagir, adressez-vous à la BEE SECURE Helpline au 8002 1234. Vous y obtiendrez des conseils confidentiels et gratuits.

L'interculturalité au quotidien

Baladez-vous dans n'importe quelle rue d'une localité luxembourgeoise et vous le verrez et l'entendrez : le Grand-Duché est un pays ouvert sur le monde, devenu terre d'accueil pour de nombreuses personnes. Avec près de 50 % de résident-e-s non-luxembourgeois-e-s et la présence de pas moins de 170 nationalités, la société luxembourgeoise est une société multiculturelle.

Foto © Emile Hengen



Manuela Lorenzo,
chargée de direction
du Club Senior
Mosaïque Club à
Esch/Alzette

FR

Mais qu'en est-il des personnes seniors ? Sont-elles également concernées par cette diversité ? Et si oui, comment les professionnels du secteur prennent-ils en considération cette interculturalité ? C'est ainsi que nous nous sommes rendus au Club Senior Mosaïque Club de Esch-sur-Alzette, pour y rencontrer sa chargée de direction Manuela Lorenzo.

La seconde ville du pays vit la diversité culturelle au quotidien, et ce depuis de nombreuses années maintenant. Accueillir la diversité, le Club Mosaïque a cela dans le sang : « La mission même de notre structure, c'est l'interculturel », déclare Manuela Lorenzo. « À son ouverture en 2017, le projet, c'était de faire se mélanger les gens, de trouver des points d'ancrage par le dialogue et la rencontre. Il s'agissait de la mission spécifique de ce projet pilote. » Et si l'un des secrets de la réussite des politiques d'inclusion, c'était de donner du poids aux questions interculturelles dans notre pays ? La chargée de direction de ce Club Senior l'a bien compris. Elle peut compter sur

ses années d'expériences au Luxembourg à travailler au développement de projets d'intégration, dans des contextes multiculturels. Et surtout, elle entend, elle écoute ce que les gens lui disent sur le terrain, dans les associations communautaires. Elle prend le temps de demander aux premiers concernés ce qui manque en matière de projets et d'initiatives à destination des populations âgées de 50 ans et plus.

« L'une des premières craintes des gens était la langue, la peur de ne pas se faire comprendre, que tout soit en luxembourgeois, lorsqu'on décide de s'inscrire dans un club ou une association », nous rapporte Manuela Lorenzo de ses échanges avec un groupe de dames lusophones qu'elle rencontre au tout début de sa mission. Comme c'est souvent le cas pour les personnes ayant le portugais comme langue maternelle, c'est le français et non le luxembourgeois qu'elles ont appris à leur arrivée au Grand-Duché.

Enfermés par les idées reçues et autres appréhensions, les gens pensent fréquemment que c'est par la langue que les choses se passent. Le Mosaïque Club fait le pari suivant : c'est la qualité des activités proposées qui fait la différence. Peu importe la langue, si l'activité correspond à une passion, ou même est

Visite du centre
Hariko, lieu de
création artistique
et d'échanges,
à Esch/Alzette



l'occasion de s'ouvrir, de découvrir de nouveaux intérêts, alors la barrière de la langue devient secondaire, voire un détail. Un prérequis cependant : la brochure de programmation des activités doit être accessible à tous. Il s'agit du premier contact avec les personnes visées. Les événements sont annoncés en luxembourgeois et en français, le descriptif plus détaillé quant à lui en allemand et en français.

Lorsqu'il s'agit de visites guidées, de séances de cinéma ou autres conférences, les activités sont presque systématiquement proposées deux fois : une fois en français, et une seconde fois en luxembourgeois.

Pour les ateliers de cuisine, les cours de sport ou bien les randonnées, comme expliqué plus haut, le multilinguisme prime. On s'y inscrit alors parce que le contenu nous plaît, et non parce qu'on y parlera portugais ou français par exemple. Quand on veut communiquer, on y arrive toujours ! Un sourire accueillant, une attitude bienveillante valent parfois beaucoup plus qu'un bilinguisme ou trilinguisme maîtrisé.

Manuela Lorenzo et son équipe l'ont bien compris. Ils ne voulaient surtout pas que leurs membres se retrouvent à faire par exemple de la Zumba ou bien à tricoter par obligation, juste parce qu'il s'agissait des seules activités organisées dans telle ou telle langue. Le projet était d'accueillir tout le monde, peu importe la langue, la culture, la religion ou encore la condition sociale, et de proposer de nouvelles choses, faire découvrir des horizons, s'ouvrir sur l'extérieur, sortir de sa zone de confort également.

À côté de sa mission interculturelle, le Club Senior Mosaïque Club de Esch-sur-Alzette entreprend également un travail plus social. Effectivement, selon son parcours de vie et sa condition sociale, on ne s'autorise pas de la même manière, même une fois la retraite arrivée, un « droit aux loisirs ».

Manuela Lorenzo nous explique avoir réussi à attirer dans son club des populations qui durant 40 ans n'avaient pas pu, pour des questions d'argent ou de rythme de vie, s'offrir du temps libre ou se permettre des activités de loisirs : « Quand vous êtes femme de ménage ou ouvrier, le budget « plaisir » n'existe pas. Ce n'est pas non plus dans vos pratiques sociales que d'être membre d'un club. » De fait, il a fallu accompagner les gens, respecter leurs appréhensions.

Au début, les membres s'inscrivent à plusieurs aux activités, ils ont besoin de se sentir rassurés, d'arriver avec des amis, des voisins, d'anciens collègues de travail dans un club ou une association. Puis, une fois les premières craintes dépassées, on prend plaisir à être avec de nouvelles personnes, à discuter, échanger, faire connaissance autour d'intérêts nouveaux. On n'a plus besoin de s'inscrire « en groupe », on se sent capable de participer seul, selon ses envies, aux animations ou excursions.

L'équipe du Mosaïque Club joue son rôle social de facilitateur, de médiateur interculturel. Nombreux sont ceux, chaque année, qui visitent Trèves en Allemagne pour la première fois, à l'occasion de l'excursion au Marché de Noël. Pareil pour le nord du pays. Les jour-

Le projet était d'accueillir tout le monde, peu importe la langue, la culture, la religion ou encore la condition sociale, et de proposer de nouvelles choses, faire découvrir des horizons, s'ouvrir sur l'extérieur.



Pique-nique convivial
au Ellergonn



Découverte d'une
ferme pédagogique à
Hovelange, suivie d'une
balade en compagnie
d'alpagas

nées d'excursions dans cette partie du Grand-Duché connaissent un vif succès.

Ces compétences humaines à accueillir la diversité et à favoriser l'échange sympathique et bienveillant entre personnes de 50 ans et plus devient même contagieux au sein du Club Senior de Esch. Les près de 350 clients actifs, dont une centaine de personnes très assidues, savent faire preuve d'un bon esprit de groupe. Toujours avenants, ils ont plaisir à faire la connaissance de nouveaux membres, de tous horizons confondus, et surtout se soucient de leur bonne intégration au groupe.

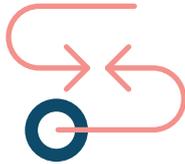
« On est une équipe. Lorsqu'un nouvel arrivant ne pratique aucune des principales langues du Luxembourg, l'un de nos participants se propose toujours pour faire l'interprète le temps d'une journée, le temps d'un moment de partage », explique Manuela Lorenzo. « Peu importe les différences de langues, de cultures, de religions, d'orientations sexuelles ou de classes sociales, on est ouvert. Les gens viennent ici sans leur ancien métier, sans leur nationalité, sans leur classe d'appartenance sociale. Et c'est comme ça qu'on fait société, qu'on pratique notre vivre-ensemble. »

Finalement, le secret des bonnes pratiques en contexte interculturel, c'est d'accepter, les bras grands ouverts, toute personne telle qu'elle est, et d'inclure sa diversité tout entière dans le groupe, parmi de nombreuses autres identités toutes plus variées les unes que les autres.

Céline Gaillard

CLUB SENIOR MOSAÏQUE CLUB

Interkulturalität im Alltag



Ganz gleich durch welche Straße Sie in einer Ortschaft hierzulande spazieren, es ist weder zu übersehen, noch zu überhören: Luxemburg ist ein weltoffenes Land, das für viele Menschen zur Heimat geworden ist. Mit fast 50 % nicht-luxemburgischen Einwohner*innen und der Präsenz von nicht weniger als 170 Nationalitäten, ist das Land durch seine multi-kulturelle, vielsprachige Gesellschaft geprägt.

Ein Phänomen, das auch die ältere Bevölkerung betrifft und dem sich der Club Senior Mosaïque Club in Esch/Alzette bereits seit mehreren Jahren in besonderer Weise widmet. „Zentrales Anliegen unserer Einrichtung ist die gelebte Interkulturalität“, erklärt die Direktionsbeauftragte Manuela Lorenzo. „Bereits bei der Eröffnung im Jahr 2017 bestand die spezifische Aufgabe des Pilotprojekts darin, Menschen zusammenzubringen und durch Dialog und Begegnung gemeinsame Ankerpunkte zu finden.“

Eine der größten Hemmschwellen, die es zu überwinden galt und gilt, ist die Befürchtung der potentiellen Teilnehmer*innen, dass bei den Aktivitäten ausschließlich Luxemburgisch gesprochen werden muss. Dies ist jedoch nicht der Fall. Denn Sprache bzw. Sprachbarrieren sind eher zweitrangig, im Mittelpunkt stehen der Inhalt und die attraktive Gestaltung der Angebote, um Senior*innen gleich welchen kulturellen Hintergrunds für neue Interessen zu begeistern.

Alle Veranstaltungen werden daher auf Luxemburgisch und Französisch angekündigt, die ausführlicheren Beschreibungen sind auf Deutsch und Französisch verfasst. Wenn es sich um Besichtigungen, Filmvorführungen oder Vorträge handelt, werden die Aktivitäten fast immer zweimal angeboten, auf Französisch und auf Luxemburgisch. Bei Kochworkshops, Sportkursen oder Wanderungen wird dagegen in mehreren Sprachen kommuniziert, was die Aktivitäten zusätzlich erweitert und bereichert.



Gemeinsamer Tagesausflug nach Metz

So ist im Mosaïque Club jeder und jede willkommen, unabhängig von Sprache, Kultur, Religion oder Status, um neue Horizonte zu entdecken und Bekanntschaften zu schließen. Neben seiner interkulturellen Ausrichtung liegen den Verantwortlichen auch soziale Themen am Herzen: Es sollen auch diejenigen Senior*innen angesprochen werden, deren früheres Berufsleben kaum Zeit für Freizeitbeschäftigungen ließ und die daher nicht unbedingt daran gewöhnt sind, ihren Alltag in diesem Sinne zu gestalten.

Der Club zählt rund 350 aktive Besucher*innen, darunter sind etwa 100 sehr regelmäßig vertreten, die mittlerweile einen echten Gemeinschaftsgeist entwickelt haben, aber auch neue Mitglieder offen und aufgeschlossen in die Aktivitäten integrieren: „Wir sind ein Team. Wenn jemand keine der Landessprachen beherrscht, bietet sich immer einer unserer Teilnehmer*innen an, um zu dolmetschen, damit alle eine gute gemeinsame Zeit miteinander verbringen zu können“, betont Manuela Lorenzo. „Es spielt keine Rolle, wie unterschiedlich die Sprachen, Kulturen, Religionen, sexuellen Orientierungen oder sozialen Hintergründe sind, wir sind für alle offen. Die Leute kommen ohne ihren alten Beruf, ohne ihre Nationalität, ohne ihre soziale Schichtzugehörigkeit zu uns. Und so bilden wir eine Gemeinschaft und gestalten unser Zusammenleben.“

Feierblummen

Wéi onsen Daach nei gemaach gouf, hunn ech um Späicher, hannen an engem Eck, en ovaalt, gestécktent Bild fonnt. Wéi koum dat wonnerschéint Bild mat bloe Karblummen, wäisse Margréidercher a roude Feierblummen dohin? A well et bal 100 Joer al ass, wonnert een sech net, datt e puer Blieder vum Bouquet erofgefall sinn.



No laange Joren um Späicher ass dat gestécktent Bild nees opgetaucht

LU

No an no hunn ech mech drun erënnert, wéi ech als klengt Kand am Kleederschaf eng spannend Këscht fonnt hat, mat Fiedem vun allerlee Faarwen. Fir mech wor dat eng besonnesch Spillsaach. Mee wéi ech ganz an d'Entwurrelen an Zortéiere vun de Fiedem verdéift wor, huet meng Mamm mer meng schéin Aarbecht aus den Hänn geholl a gesot: „Looss dat, dat ass net fir dech!“

Spéider hunn ech déi geheimnisvoll Këscht erëmgessinn an zwar bei mengem Papp. Hie wor krank, souz roueg an enger Fotell, hat e Stéck grafft Lénge an der Hand an huet aus der Këscht ee Fuedem nom aneren erausgeholl, en agefiedelt an da gedëlleg mat der Nol ee Stach nom aneren op dat Lénge opgedroen. Virun sech hat hien e Blat mat enger Zeechnung, wou allerhand Zifferen drop waren. Dorop huet hie gezielt, an dat Muster dann op d'Lénge gebitzt.

Dat Ganzt huet mech interesséiert. Meng Mamm huet mir dunn e virgemoolte Canevas kaaft an dorop hunn ech mat Kräizstéck e Bild gebitzt, en Zwerg, dee bei enger grousser Blumm stoung.

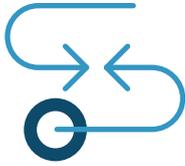
Spéider, an der Schoul, hu mir allerlee aner Stéck geléiert a mir haten dofir e Bitzstéck. Dat wor eng gutt Léier, well deemools gouf nach vill gebitzt, gestéckt a brodéiert, geheekelt a gestréckt. Am 6. Schouljoer hu mir eng Kappziche gebitzt an dann ëmheekelt. Spéider um Fieldgen hu mer e Schiertech an e Nuetshiem gebitzt. D'Schiertech hu mir dunn och ugedoen, awer well mir rebellesch woren, hu mir et hannevir gedréit. D'Knäpp an d'Täsche waren esou um Réck. Mäi Pulli hunn ech mir scho mat zwielef Joer selwer gestréckt.

Meng Mamm huet mech 1960 nach ugehalen, en Trousseau ze maachen. Si hat zwee Ballen Halleflénge kaaft, dat net esou steif ewéi Ganzlénge wor. Gottseidank sinn et deemools scho Maschinne ginn, fir d'Initialen drop ze stécken. Wat wär dat soss eng Heedenaarbecht gewiescht! Dat gutt deiert Lénge läit elo bei munch engem um Späicher oder, wéi bei enger Frëndin, do gouf et zerschnidden, fir Verband draus ze maache fir d'Missiounen. Déi lénge Bettlicher goufe spéider ersat duerch aner Materialien: Kotteng, Jersey, asw. Awer Dëschellicher hu mir nach laang brodéiert. Wien huet dat Schéinste gemaach mat faarwege Blummen oder einfach mat „Jour“? Spéider goufen och si ersat duerch Material, dat een net méi ze strecke brauch. Och geheekelt Deckercher ënner de Vase si verschwonnen.

Schued, datt ons deemoleg Aarbechten haut esou wéineg geschätzt ginn. Si gi sécher eréischt wäertvoll, wa keng méi do sinn.

UN OBJET – UNE HISTOIRE

Fleurs de feu



FR

Le cadre était tout poussiéreux quand je l'ai trouvé dans notre grenier il y a quelques années. Il doit avoir près de 100 ans et il montre des marguerites, des bleuets et de gros coquelicots rouges, surnommés « fleurs de feu » en luxembourgeois.

Le tableau m'a rappelé un épisode d'enfance. J'avais découvert dans un placard une boîte remplie de toutes sortes de fils et je m'amusais à les démêler. Plus tard, j'ai revu cette boîte. Mon père, qui était malade et devait rester assis dans un fauteuil, en sortit des fils et les broda sur un morceau de toile grossière, tout en suivant un dessin à chiffres sur une feuille de papier. Quelle patience il avait pour effectuer ce travail délicat !

A ma demande, ma mère m'acheta une toile à motifs sur laquelle je brodais au point de croix l'image d'un nain à côté d'une grande fleur. Plus tard, à l'école, nous apprenions à réaliser différents points de couture sur un morceau de lin, à broder une taie d'oreiller, à crocheter et à tricoter.

En 1960, pour réaliser mon trousseau, ma mère acheta deux balles de lin sur lequel nous avons marqué mes initiales, heureusement déjà à l'aide d'une machine. Aujourd'hui, des draps de lin coûteux dorment dans beaucoup de greniers, car ils ont été remplacés par des matériaux plus faciles à entretenir.

Nous avons également brodé des nappes aux fleurs colorées ou aux bords ajourés. Quel dommage que nos travaux d'autrefois soient si peu appréciés aujourd'hui. Ils ne prendront sans doute de la valeur que lorsqu'il n'y en aura plus.

Fotos © Irmine Grégoire



A l'école, on apprenait à réaliser différents points de couture sur un morceau de lin

LU

Maacht och Dir mat!

Et ginn Objeten, déi eis e Liewe laang begleeden, well si vu grousem 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 iwwe eng speziell Plaz, déi mat perséinlechen Erënnerunge verbonnen ass, kënt 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 – Kompetenzzentrum für den Alter
 ENG SAACH – ENG GESCHICHT
 B.P. 32 – L-5801 Hesperange

Ferien für Körper und Geist

Vielleicht haben Sie auch schon die Erfahrung gemacht, dass es guttut, den Magen einmal so richtig knurren zu lassen und nicht sofort jedem Hungergefühl nachzugeben? Dass ein voller Magen nicht unbedingt zu Wohlbefinden und klarem Kopf beiträgt?

Kein Wunder, denn wenn der Körper vorrangig mit der Verdauung beschäftigt ist, fehlt ihm die erforderliche Energie für andere Dinge.

DE

Tatsächlich profitieren wir auf vielfältige Weise, wenn wir eine Zeit lang auf feste Nahrung verzichten. Beim Fasten werden Prozesse in Gang gesetzt, die den Organismus auf positive Weise „irritieren“ und dadurch gleichzeitig entgiften. Kommt dann wie beim Fastenwandern noch Bewegung mit Gleichgesinnten in der Natur hinzu, gerät der Körper so richtig in Schwung und der Verzicht auf Mahlzeiten fällt zunehmend leichter.

Fasten kann grundsätzlich jeder Erwachsene, sprich Menschen, bei denen alle Wachstumsvorgänge abgeschlossen sind und die sich gesund und fit fühlen. Bis zum Alter von 65 Jahren kann man durchaus als „Erstfaster“ beginnen, allerdings hängt es davon

ab, welchen Lebenswandel man zuvor gepflegt hat und welche Rolle z. B. Nikotin und Alkohol gespielt haben. Da alle Giftstoffe, die sich im Laufe der Jahre im Körper angesammelt haben, beim Fasten ausgeschwemmt werden, kann die Reaktion je nachdem entsprechend stärker ausfallen. Bei schweren Erkrankungen oder regelmäßiger Einnahme von Medikamenten sollte man zuvor mit seinem behandelnden Arzt sprechen. „Wir empfehlen zwei bis drei Wochen Vorbereitung, bei denen u.a. auf Kaffee, tierisches Eiweiß und Zucker weitgehend verzichtet wird. Ein langsames Ausschleichen verhindert, dass es während des Fastens zu Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen kommt. Unvermittelt von heute auf morgen mit dem Fasten zu beginnen, ist unserer Erfahrung nach nicht sinnvoll“, erklärt Saskia Braun, ärztliche geprüfte Fastenleiterin und Yoga-Lehrerin, die seit 2002 regelmäßig Fastenwander-Wochen in Bollendorf durchführt.

Ratsam ist es, vorab auf eine basische Ernährung umzustellen, das heißt, keine tierischen Eiweiße zu sich zu nehmen und auf vollwertige, ballaststoffreiche Nahrung mit viel Obst und Gemüse zu achten, um den Stoffwechsel in Gang zu bringen. Neben dem Körper, kann auch die Psyche vom Fasten profitieren: „Viele Menschen, die zu uns kommen, fühlen sich müde und ausgelaugt. Nach der Fasten-Woche sind sie voller Lebensfreude und Energie und verspüren oft wieder

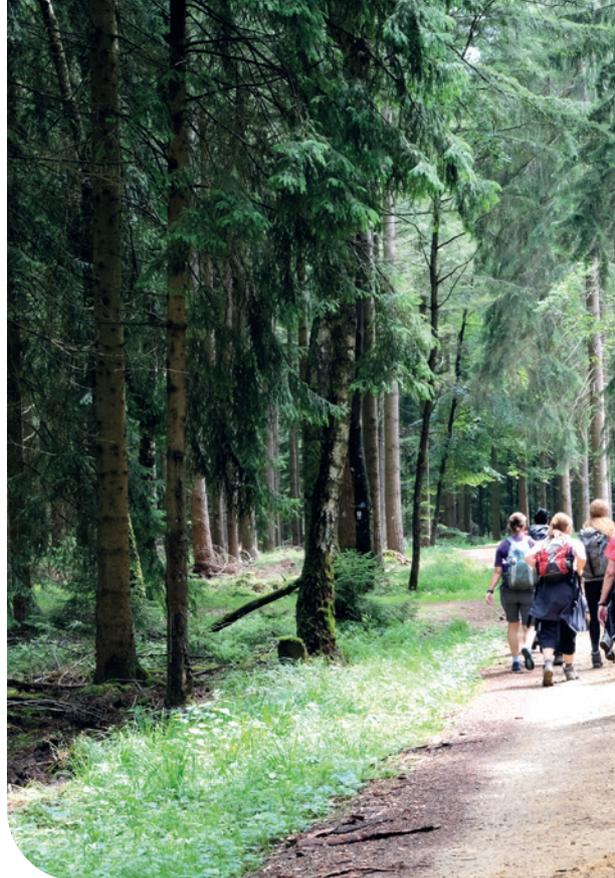




Foto © Saskia Braun

mehr Klarheit in ihrem Denken. Sie haben kaum Appetit auf Süßes oder Fettiges, sondern freuen sich auf einen knackigen Apfel oder frisch gebackenes Brot“, so Saskia Braun. Und Léon Thyès, seit über 30 Jahren begeisterter Fasten-Wanderer und Präsident der Luxemburger „Faaste-Wander-Frënn“, ergänzt: „Die Sinnesorgane schärfen sich und vor allem der Geschmackssinn wird sensibler. Es ist wie Ferien für Körper und Geist, man fühlt sich wie neu geboren!“ Dem Verein, so betont er, gehe es allerdings nicht um heilendes, sondern präventives Fasten: „Man stößt nicht wegen gesundheitlicher Probleme zu uns, sondern möchte ausprobieren, was es mit dem Fasten sowie unserem anderen wichtigen Anliegen auf sich hat, nämlich der gemeinsamen Bewegung an der frischen Luft. Gesund leben und gesund essen, ist das Ziel, und dazu gehört unserer Auffassung nach auch das Fasten.“

Indem der Körper entschlackt und der Organismus sozusagen frisch gestartet wird, kann auch im Kopf Platz für Neues entstehen. Ein guter Moment, um abzuschalten und in sich zu gehen oder im Alltag eingefahrene Verhaltensweisen zu überdenken bzw. zu verändern. Nicht umsonst spielt Fasten in vielen Religionen eine wichtige Rolle, um Körper und Geist zu läutern und sich wieder

Fasten heißt ...

- das gesundheitliche Wohlbefinden verbessern
- dem Körper eine Chance zur Regeneration geben
- von künstlichen zu natürlichen Bedürfnissen zurückkehren
- die Beziehung zu sich selbst vertiefen
- überflüssige Eiweiß- und Fettspeicher abbauen
- den Organismus entgiften
- das Gewicht regulieren

Quelle: Broschüre „De Faaste-Wanderer“, Nr. 88, 02/2023

Weitere Infos zum Luxemburger Fastenwandern und alle Termine auf: www.fastenwandern.lu

In Deutschland und Frankreich gibt es ebenfalls Organisationen, die sich Kursangeboten, Ausbildungen und weiterführenden Themen rund ums Fasten und Fastenwandern widmen:

- www.fastenakademie.de
- www.fasten-wander-zentrale.de
- www.academie-medicale-du-jeune.fr

auf die wesentlichen Dinge besinnen zu können. „Bei unseren Fastenwochen pflegen wir ein Ritual, bei dem die Teilnehmenden sich einen positiv formulierten Satz überlegen, was sie künftig in ihrem Leben gerne anders machen möchten. Beim abschließenden Fastenbrechen sagt sich jeder diesen Satz dreimal, bevor er in den Fastenapfel beißt. Menschen, die fasten, sind oft bereit etwas zu ändern, an sich selbst zu arbeiten und wollen dies aus eigener Kraft tun“, erklärt Saskia Braun.

Die meisten Teilnehmenden sind zwischen 50 und 70 Jahre alt und überwiegend Frauen. Mittlerweile kommen jedoch zunehmend auch Eltern mit ihren erwachsenen Kindern, um einmal eine andere Art von Urlaub zu erleben, oder Ärzte verschiedener Fachgebiete, die die Wirkungen des Fastenwanderns selbst ausprobieren möchten.



Léon Thyès und Saskia Braun sind von den positiven Wirkungen des Fastenwanderns überzeugt

Gewandert wird jeden Tag meist zwischen 12 und 15 km, abends stehen Yoga-Einheiten zur Entspannung sowie informative Kurzvorträge auf dem Programm.

Für viele, besonders Erstfaster, ist es eine unerwartete und gleichzeitig faszinierende Erfahrung, dass es tatsächlich möglich ist, sieben Tage lang auf feste Nahrung zu verzichten und sich gut dabei zu fühlen – ohne ständig ans Essen zu denken und quälende Hungergefühle zu verspüren. Denn der Körper ist es durchaus gewohnt, sich von innen heraus ernähren zu können und greift beim Fasten auf vorhandene Fettdepots zurück. Fastet man regelmäßig, schaltet der Körper automatisch in diesen „Selbstversorgungsmodus“ um und löst so seine Fettreserven auf.* „Im Prinzip isst man dann die Nudeln, die man drei Monate zuvor zu viel gegessen hat“, beschreibt Saskia Braun lächelnd.

Beim Erstfasten kann es vorkommen, dass es dem Stoffwechsel noch etwas schwerfällt, die Fettmoleküle derart umzuwandeln, so dass der Körper anfangs mehr Energie verbraucht als erzeugt. Einer solch möglichen Unterzuckerung kann mit etwas Honig entgegengewirkt werden. Ohnehin ist die richtige Vorbereitung wichtig, um gut in den Fasten-Stoffwechsel hineinzukommen. Dazu gehören z. B. die Reinigung und Entleerung des Darms durch die Ein-

* Der japanische Wissenschaftler Yoshinori Ohsumi erhielt 2016 den Nobelpreis für Medizin für seine Erkenntnisse darüber, wie die körpereigenen Zellen im Zuge der sogenannten „Autophagie“ (Selbstfressen) ihren Abfall recyceln und sich dadurch reparieren und regenerieren können.

nahme von Glaubersalz oder auch einer angeleiteten Darmspülung. In der Fasten-Woche werden dann entsprechend der Buchinger-Methode nur Kräutertee, Wasser und Gemüsebrühe zu sich genommen. „Rheuma- und Arthrose-Schübe lassen sich mindern, erhöhter Blutdruck senkt sich und Blut- sowie Cholesterinwerte verbessern sich deutlich“, beschreibt Saskia Braun einige der positiven Effekte.

Um langfristig vom Fasten und den dabei vorgenommenen guten Vorsätzen zu profitieren, muss der Körper langsam wieder in den Nahrungs-Alltag zurückbegleitet werden. Bei der Nachbereitung gilt es, den Darm, der sich sieben Tage lang im Ruhezustand befunden hat, sanft wieder aufzuwecken. Am sogenannten Aufbautag gibt es daher einen Salat sowie einen Frischkornbrei, der die Peristaltik, sprich die Darmbewegung, wieder anregt. Ein zu schneller Wechsel zu Fleisch, Zucker, Kaffee oder anderen „belastenden“ Nahrungsmitteln wirkt sich dagegen kontraproduktiv aus.

Wer sich sein neu gewonnenes Gespür für die Bedürfnisse des Körpers anschließend im Alltag bewahren möchte, sollte daher seine Lebens- und Ernährungsweise auch in den restlichen Wochen des Jahres entsprechend anpassen.

Vibeke Walter



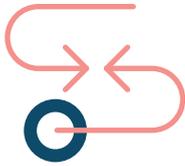
Buchtipps zum Einstieg:

„Wie neu geboren durch Fasten“

von Dr. med. Hellmut Lütznier (GU Ratgeber Gesundheit, Gräfe und Unzer Verlag).

JEÛNE ET RANDONNÉE

Des vacances pour le corps et l'esprit



Peut-être avez-vous déjà fait l'expérience qu'un estomac plein ne contribue pas forcément au bien-être et à la clarté d'esprit. Ce n'est pas étonnant, car lorsque le corps est occupé en priorité par la digestion, il lui manque l'énergie nécessaire pour se concentrer sur autre chose.

De façon générale, le jeûne déclenche des processus qui « irritent » l'organisme de manière positive et le désintoxiquent en même temps. Si l'on ajoute à cela, comme dans le cas de la randonnée, une activité physique avec des personnes partageant les mêmes idées et intérêts, le corps se met vraiment en marche et il est plus facile de renoncer aux repas.

En principe, tout adulte peut jeûner, c'est-à-dire toute personne dont les processus de croissance sont terminés et qui se sent en bonne santé. Jusqu'à l'âge de 65 ans, on peut commencer à jeûner même pour la première fois. En cas de maladie grave ou de prise régulière de médicament-s, il convient d'en parler au préalable avec son médecin traitant.

Il est fascinant de constater qu'il est effectivement possible de se passer d'aliments solides pendant quelques jours et de se sentir bien, sans penser constamment à la nourriture. En effet, le corps est tout à fait habitué à pouvoir se nourrir de l'intérieur et, pendant le jeûne, il puise dans les dépôts de graisse existants.

Si l'on jeûne régulièrement, le corps passe automatiquement à ce « mode d'auto-alimentation » et il libère ainsi ses réserves de graisse. Toutes les toxines accumulées dans le corps au fil des ans sont également éliminées lors du jeûne. Des réactions différentes selon les personnes, leur mode de vie et leur parcours, sont ainsi possibles.



Foto © Saskia Braun

Après une semaine de jeûne, on recommence à manger doucement

Le jeûne aide donc à purifier le corps et l'esprit, ainsi qu'à relancer l'organisme. C'est également un bon moment pour se déconnecter et se recentrer sur soi-même. C'est également l'occasion de repenser, voire de modifier des comportements « malsains » souvent bien ancrés dans la vie quotidienne.

Ce n'est pas pour rien que le jeûne joue un rôle important dans de nombreuses religions, afin de purifier le corps et de clarifier l'esprit pour pouvoir se reconcentrer sur les choses essentielles de la vie.



Eine ganz persönliche Selbsterfahrung

Vor kurzem habe ich an einer Weiterbildung bei geroPRO teilgenommen. Fortbildungen habe ich schon viele erlebt – doch dieses Mal war es anders.

Denn dieses Mal ging es nicht um (das übliche) Fachwissen über die Krankheit Demenz, deren Verlauf, Symptome oder Herausforderungen.



DE

Bei der Schulung zum Demenz Balance Modell© ging es vielmehr darum, eine Selbsterfahrung zu machen: Was wäre wenn? Was wäre, wenn ich selber betroffen wäre? Welche Gedanken und Gefühle würde das in mir auslösen? Was wären meine Wünsche und Bedürfnisse?

Es ging dieses Mal auch nicht um das Erleben von Alltagssituationen mit Demenzsimulatoren (wie fühlt man sich, wenn man nicht mehr mit Messer und Gabel umgehen kann, wenn man die Orientierung verliert, wenn man sich die vielen Etappen merken muss, die es braucht, um einen Frühstückstisch zu decken, usw.), sondern hier ging es um mehr: Es ging um mich als Person.

Es war eigentlich nur ein Spiel, eine Übung, und doch hat sie mich sehr beeindruckt und betroffen gemacht. Zunächst bekam jeder Teilnehmende eine DinA4-Vorlage mit den Umrissen einer symbolisch dargestellten Person, unterteilt in 16 vorgestanzte Felder. Nach und

nach wurden uns 16 Fragen gestellt, manche banal, manche tiefgründiger, und wir sollten die Antworten wahllos in die 16 Felder eintragen:

- Was hast du gestern Abend gemacht?
- Wer war eine wichtige Bezugsperson in deiner Kindheit?
- Worauf bist du stolz in deinem Leben?
- Wo verwehrst du momentan deinen Hausschlüssel auf?
- Was isst du gar nicht gerne?
- Was macht dir Angst?
- Welche sind momentan die wichtigsten Menschen in deinem Leben?
- Was macht dir Freude?
- usw.

Dann sollten wir die Vorlage umdrehen und verdeckt an unseren Nachbarn weiterreichen. Dieser sollte nun, wahllos, drei Felder aus der Vorlage herauslösen, und die Vorlage wieder zurückgeben.

Nachdem ich meine Vorlage umgedreht hatte, wurde mir blitzschnell klar, dass eines der entfallenen Felder das mit den wichtigsten Menschen in meinem Leben war. Was war passiert? Wie konnte das sein? Warum? Das durfte doch nicht sein, das war zu schnell, zu viel auf einmal. Unmittelbar spürte ich ein Loch, eine Unruhe, ja gar einen Anflug von Angst. Ein kurzer Blick zu den anderen sagte mir: Nicht jeder erlebte die Situation so intensiv, bei einigen waren lediglich alltägliche Banalitäten weggefallen. Das ist ungerecht, dachte ich mir.

Und dann etwas später die Fragen: Wie soll es weitergehen? Was bleibt mir im Leben? Wie weit gehe ich mit? Möchte ich überhaupt weiter gehen? Oder wäre

Foto © Info-Zenter Demenz



Christine Dahm-Mathonet,
Direktionsbeauftragte,
Info-Zenter Demenz

jetzt nicht der Moment, einen Schlusstrich in Betracht zu ziehen? Was macht das Leben lebenswert?

Was würde ich mir in dieser ersten Phase wünschen? Trost, Zuneigung, Orientierung, aber auch trotzig: Ich möchte meine Lieben wieder zurück, ich möchte dieses Spiel nicht mehr spielen.

Doch es geht weiter. In der zweiten Phase werden sieben weitere Felder herausgelöst. Was, sieben? So viele? Als ich meine Vorlage wieder zurückbekomme, bin ich erleichtert. Es war nicht mehr so schlimm. Ich kann zwar nicht mehr erkennen, welche Antworten ich verloren habe, aber ich sehe vor mir, dass noch 6 Felder bleiben. Ich ziehe Bilanz und fühle, mit dem was momentan übrig bleibt, kann ich leben. Vielleicht bin ich auch betäubt, habe mich an den Verlust gewöhnt. Jedenfalls ist der Schock nicht mehr so groß wie in der ersten Phase. Und dennoch ist da auch ein Nebel, aber ich kann ihn leichter akzeptieren. Und auch hier ein kurzer Blick zu meinen Nachbarn: Manche stehen vor großen Fragezeichen und sind verwirrt, andere sind gelöster.

Was ich mir in dieser zweiten Phase wünsche? Geborgenheit, Sicherheit, Zufriedenheit. Es muss nicht mehr der große Urlaub sein; schöne Momente im Alltag reichen mir. Back to basics, sprich, ich konzentriere mich auf das, was bleibt. Und auch hier essentielle, ja philosophische Fragen: Was macht (m)ein Leben lebenswert?

Und dann, wir hatten es schon geahnt, kommt die dritte Phase. Dieses Mal werden alle restlichen Felder herausgelöst. Ich sitze vor meiner Vorlage: der Umriss meiner Person, eine leere Hülle. Erleichterung, aber auch Müdigkeit und Trauer. Meine Wünsche und Bedürfnisse in dieser dritten Phase: schmerzfrei sein, mich in Sicherheit spüren, im Moment leben, nicht alleine sein.

Und auch hier meine ganz persönlichen Fragen: Was bleibt vom Menschen, wenn er seine kognitiven Fähigkeiten, seine Ausdrucksmöglichkeiten, aber auch seine Persönlichkeit verloren hat? Kann der Mensch dann noch „fühlen“? Was/wie/wo fühlt der Mensch dann?

Eine beklemmende Erfahrung, die ich nicht nur mit meinem Kopf, sondern meinem ganzen Körper mache. So fühlt es sich für mich an. Andere Teilnehmende haben die Übung anders erlebt: Während mein Leidensdruck, nach dem anfänglichen Schock, nachgelassen hat und ich loslassen konnte, wurde die Situation für sie von Etappe zu Etappe schwieriger.

Und am Ende des Tages bleiben bei mir diese essenziellen Erkenntnisse: Wir wissen, dass der Begriff „Demenz“ (de-mens oder „ohne Verstand“) zu kurz gegriffen ist, denn ein Mensch besteht nicht nur aus seinem Verstand. Es ist so vieles mehr, was einen Menschen ausmacht: seine Erlebnisse und Erfahrungen, seine Erinnerungen, seine Gefühle. Ich weiß aus meiner buddhistischen Praxis des Loslassens, dass es unausweichlich ist, dass ich älter werde, dass ich immer wieder krank und Schmerzen haben werde, dass ich irgendwann meine Lieben verlieren werde, dass ich endlich bin. Dass Werden und Vergehen zum Leben gehört. Das zu wissen, bedeutet für mich persönlich eine Erleichterung und Gelassenheit.

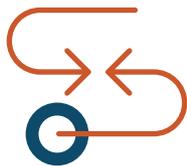
Und dann gibt es die ethischen Fragen, wie die über Gerechtigkeit und Selbstbestimmung, auf die es keine einfachen allgemeinen Antworten gibt.

Ich bin dankbar für diese Selbsterfahrung, die mir helfen wird, in meinem beruflichen Alltag mit der nötigen Empathie noch mehr auf Betroffene einzugehen. Der Satz „Kennst du einen Alzheimer-Patienten, kennst du nur diesen einen“, gilt auch hier. Denn jede Person, ob selbst erkrankt oder als Angehörige, geht unterschiedlich mit der Situation und den Verlust-Erfahrungen um und muss ihren persönlichen Weg gehen. Wir sind weiterhin bemüht, alle Betroffenen auf diesem Weg so gut wie möglich zu orientieren.

Une expérience toute personnelle

Tout récemment, j'ai participé à une formation continue chez geroPRO. J'ai déjà vécu de nombreuses formations continues – mais cette fois, c'était différent.

Car cette fois, il ne s'agissait pas de connaissances (habituelles) sur la maladie de la démence, son évolution, ses symptômes ou ses défis.



Lors de la formation sur le Demenz Balance Modell©, il s'agissait plutôt de vivre une expérience personnelle : Comment je me sentirais si j'étais moi-même atteinte ? Quelles pensées, quels sentiments cela déclencherait-il en moi ? Quels seraient mes souhaits et mes besoins ?

Cette fois-ci, il ne s'agissait pas non plus d'expérimenter des situations quotidiennes avec des simulateurs de démence (comment faire quand on ne sait plus se servir d'un couteau et d'une fourchette, quand on perd le sens de l'orientation, quand on doit se souvenir des nombreuses étapes nécessaires pour dresser la table du petit-déjeuner, etc.), mais ici, il s'agissait d'autre chose : Il s'agissait de moi en tant que personne.

Ce n'était en fait qu'un jeu, un exercice, et pourtant il m'a beaucoup marquée et touchée. Tout d'abord, chaque participant-e recevait un carton DinA4 avec

les contours d'un personnage représenté symboliquement, divisé en 16 cases prédécoupées. Au fur et à mesure, 16 questions nous ont été posées, certaines banales, d'autres plus profondes, et nous devions inscrire les réponses de manière aléatoire dans les 16 cases :

- **Qu'as-tu fait hier soir ?**
- **Qui était une personne de référence importante dans ton enfance ?**
- **De quoi es-tu fier dans ta vie ?**
- **Où sont les clés de ta maison en ce moment ?**
- **Qu'est-ce que tu n'aimes pas du tout manger ?**
- **Qu'est-ce qui te fait peur ?**
- **Quelles sont les personnes les plus importantes dans ta vie en ce moment ?**
- **Qu'est-ce qui te fait plaisir ?**
- **etc.**

Ensuite, nous devions retourner le carton et le passer à notre voisin, face cachée. Celui-ci devait alors retirer trois cases du carton, au hasard, et nous le rendre.

Après avoir récupéré mon carton, j'ai soudain réalisé que l'une des cases manquantes était la case la plus importante pour moi, celle avec les personnes les plus proches dans ma vie. Que s'était-il passé ? Comment cela avait-il pu se produire ? Pourquoi ? C'était trop rapide, trop d'un coup. J'ai immédiatement ressenti un vide, une inquiétude, voire une pointe d'angoisse. Un rapide coup d'œil vers les autres participant-e-s m'a fait comprendre que tout le monde n'avait pas vécu la situation aussi intensément, et que pour certains, seules des banalités quotidiennes avaient disparu. C'est injuste, me suis-je dit.



Et puis surgissaient les questions : Comment cet exercice va-t-il continuer ? Que me reste-t-il dans la vie ? Jusqu'où vais-je aller ? Est-ce que j'ai vraiment envie d'aller plus loin ? Ou ne serait-ce pas le moment d'envisager d'en finir là ? Qu'est-ce qui fait que la vie en vaut la peine ?

Quels seraient mes souhaits et besoins dans cette première phase ? Du réconfort, de l'affection, des repères, mais aussi de la défiance : je veux retrouver ceux que j'aime, je ne veux plus continuer à jouer ce jeu.

Pourtant, cela continue. Au cours de la deuxième phase, sept autres cases sont retirées. Quoi, sept ? Autant que ça ? Lorsque je récupère mon carton, cette fois-ci, je suis soulagée. Ce n'était plus si terrifiant. Certes, je ne vois plus quelles réponses j'ai perdues, mais je vois devant moi qu'il reste encore six cases. Je fais le bilan et je sens que je peux vivre avec ce qui me reste pour le moment. Peut-être suis-je aussi assommée, me suis habituée à la perte ? En tout cas, le choc n'est plus aussi grand que dans la première phase. Et pourtant, il y a aussi un brouillard, mais je peux l'accepter plus facilement. Et là aussi, un petit coup d'œil vers mes voisins. Certains sont confrontés à de grandes interrogations et sont perplexes, d'autres sont plus détachés.

Mon souhait pour cette deuxième phase ? Tendresse, assurance, bien-être. Plus besoin de grandes vacances ; de bons moments au quotidien me suffisent. Retour aux sources : je me concentre sur ce qui reste. Et là aussi, des questions essentielles, voire philosophiques remontent : qu'est-ce qui fait que (ma) vie vaut la peine d'être vécue ?

Et puis, nous l'avions déjà pressenti, vient la troisième phase. Cette fois-ci, toutes les cases restantes sont retirées. Je suis assise devant mon carton : ma personne, une coquille vide. Soulagement, mais aussi fatigue et

tristesse. Mes souhaits et besoins pour cette troisième phase : ne pas souffrir, me sentir en sécurité, vivre le moment présent, ne pas être seule.

Et là aussi, mes questions très personnelles : Que reste-t-il de l'être humain lorsqu'il a perdu ses capacités cognitives, ses possibilités d'expression mais aussi sa personnalité ? Une personne peut-elle alors encore « ressentir » ? Que/comment/où ressent-elle alors ?

Une expérience étouffante que je ne vis pas seulement avec ma tête mais avec tout mon corps. C'est ainsi que je le ressens. D'autres participant-e-s ont vécu l'exercice différemment. Alors que ma souffrance, après le choc initial, s'est atténuée et que j'ai pu lâcher prise, pour d'autres, la situation est devenue plus difficile à chaque étape.

Et à la fin de la journée, je me rappelle ce constat essentiel : Nous savons que le terme de « démence » (de-mens ou « sans raison ») est trop réducteur, car une personne ne se résume pas à sa raison. Il y a tant d'autres aspects qui constituent un être humain : son vécu et ses expériences, ses souvenirs, ses sentiments. Je sais, grâce à ma pratique bouddhiste du lâcher-prise, qu'il est inévitable que je vieillisse, que je tomberai malade et que je ressentirai des douleurs, que je perdrai un jour mes proches, que je suis mortel. Que le changement et le déclin font partie de la vie. Ce savoir signifie pour moi soulagement et sérénité.

Et puis il y a les questions éthiques, comme celles de la justice et de l'autodétermination, auxquelles il n'y a pas de réponses simples.

Je suis reconnaissante pour cette expérience personnelle qui m'aidera à encore plus aborder les personnes concernées dans mon quotidien professionnel avec l'empathie nécessaire. La phrase « si tu connais un patient atteint de la maladie d'Alzheimer, tu ne connais que celui-ci » s'avère valable également ici : chaque personne concernée, qu'elle soit elle-même malade ou qu'il s'agisse d'un proche, gère la situation et les expériences de perte de manière différente et doit trouver sa voie personnelle. Nous continuerons à l'orienter le mieux possible.

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





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

www.cube521.lu
info@cube521.lu



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

www.kinneksbond.lu
info@kinneksbond.lu

Foto © Alexey Kalganov & Alina Pallo



FLORIAN CHRISTL & ENSEMBLE

23
Sept.

23. September / 20:00

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

Mit seinem Debütalbum „Inspiration“ gelangte Florian Christl in die Top 20 der deutschen Klassik-Charts. Sein Mix aus mal gefühlvollem, mal kraftvollem Klavierspiel, in Kombination mit ergreifenden Streicherarrangements, macht Florian Christls Musik auf ganz besondere Weise einzigartig!

Avec son premier album « Inspiration », Florian Christl s'est classé dans le top 20 des charts allemands de musique classique. Avec un mélange de jeu de piano tantôt apaisant, tantôt énergique, en combinaison avec des arrangements de cordes émouvants, la musique de Florian Christl est tout à fait unique !

Foto © Noah Bach



JILL CROVISIER

18
juin

SAHASA

18 juin / 16:00

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

La chorégraphe luxembourgeoise Jill Crovisier signe une ode détonante au courage, mêlant danse, vidéo, freerun et ... football freestyle ! Un spectacle plein de rebondissements, qui enthousiasmera petits et grands.

Inspirée par le mot népalais « sāhasa », que l'on pourrait traduire par courage ou audace, Jill Crovisier s'associe à trois artistes d'horizons différents afin de créer une œuvre pluridisciplinaire, unique en son genre. En orchestrant un ballet d'impressionnantes figures acrobatiques, de ballons virevoltants et de pas dansés vigoureux, la chorégraphe offre à chaque interprète l'opportunité de se familiariser avec les prouesses techniques de ses camarades et de repousser ainsi ses propres limites.

Foto © Eric Hochard



ELASTIC & FRANCESCA

22
Okt.

EL SPECTACOLO

22. Oktober / 17:00

Tarif Kaart60+: 18 €
(Normaltarif: 20 €)

Visual Comedy Show für die ganze Familie! Erleben Sie, wie ein pseudo-großer Artist mit Hilfe einer pseudo-Assistentin eine pseudo-große Show in einen Strudel aus verrückten, komischen und witzigen Momenten verwandelt – ein wahres Potpourri an Gags und vielen zirkusischen Überraschungen! Das phänomenale Duo ist u.a. Preisträger des Zirkusfestivals von Monte Carlo.

Spectacle de comédie visuelle pour toute la famille ! Un véritable pout-pourri de gags et de nombreuses surprises circassiennes ! Ce duo phénoménal est lauréat du Festival du Cirque de Monte Carlo.

Foto © Helen Sobiralski



ROME CONCERT

28
juin

28 juin / 19:30

Tarif Kaart60+ : 10,50 €
(Plein tarif : 15 €)

Fondé en 2005 par Jérôme Reuter, auteur-compositeur-interprète d'origine luxembourgeoise, ROME est un projet multilingue inclassable, qui a déjà séduit des milliers d'auditeurs à travers le monde.

Accompagnées de paroles profondes, inspirées par de grands auteurs tels que Brecht, Celine ou encore Hesse, ses compositions sont un savant mélange de musique folk et post punk. Comptant déjà une quinzaine d'albums à son actif, ce créateur infatigable invoquera tant Jacques Brel et Léo Ferré que Joy Division et New Model Army lors de ce concert à la croisée des genres

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 © Claude Windeshausen



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 trotzigem Glauben an ein zweisames Glück und seiner heillosen Entzauberung, von Ballgeflüster und käuflichem Liebesmarkt.

28 >
Juni

Foto © Max Mausein



ONJ. BROSIUS.

ORCHESTRE NATIONAL
DES JEUNES DU
LUXEMBOURG

EXPLORING CLASSICS

28 juillet / 20:00

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

Dans le concert que l'ONJ donnera sous la direction de son chef d'orchestre Pit Brosius, des œuvres de différentes époques de la musique classique seront présentées dans une pratique d'exécution historiquement informée. La Cinquième Symphonie de Ludwig van Beethoven n'a pas vraiment besoin d'introduction. L'œuvre classique probablement la plus connue de tous les temps devrait être familière à tout le monde. Pit Brosius tente, avec l'ONJ, de donner une cure de jouvence à ce morceau populaire : avec l'énergie concentrée des jeunes musicien-ne-s.

28
juillet

ECHTERNACH TRIFOLION



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

Foto © Trifolion, Echternach



TRIFO APERO

02 >
Juni

2. Juni – 28. Juli
17:00

Eintritt frei / Entrée libre

Auch dieses Jahr öffnen wir wieder jeden Freitag vom 2. Juni bis zum 28. Juli unsere Türen zum Apéro im TRIFO BISTRO bei Musik in entspannter Atmosphäre. Reservierung obligatorisch.

C'est reparti pour l'Apéro au TRIFO BISTRO ! Chaque vendredi du 2 juin au 28 juillet, venez profiter d'un concert autour d'un bon verre dans une ambiance détendue. Réservation obligatoire.

Foto © Maximilian König



ADEL TAWIL

20
Juli

ECHTERLIVE
FESTIVAL

20. Juli / 19:00

Tarif Kaart60+: 44 €
(Normaltarif: 55 €)

Die offiziellen deutschen Single-Charts kürten Adel Tawil zu einem der erfolgreichsten deutschen Sänger aller Zeiten. Der gebürtige Berliner war vor seiner Solokarriere die eine Hälfte des sehr erfolgreichen Duos Ich + Ich. Nun ist er mit seinem vierten Studioalbum „Spiegelbild“ auf Tour.

Foto © Christoph Köstlin



CLUESO

23
Juli

ECHTERLIVE
FESTIVAL

23. Juli / 19:00

Tarif Kaart60+: 51,20 €
(Normaltarif: 64 €)

Der bekannte deutsche Singer-Songwriter präsentiert neben Hits wie „Chicago“ und „Gewinner“ sein neues Studioalbum mit dem Titel „Album“.

Kaart 60+



Nutzen Sie die Vorteile Profitez des avantages

- 4-mal im Jahr unser Magazin **gero**AKTIV 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 • Kompetenzzentrum für den Alter / BP32 / L-5801 Hesperange / Fax 360264*
- 2 Überweisen Sie den Jahresbeitrag von 12€ für 1 Person oder 15€ für Paare auf das Konto von GERO / *Virez la cotisation annuelle de 12€ pour 1 personne ou 15€ pour 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

Kaart60+

KARTENINHABER*IN

Titulaire de carte

Herr / Monsieur Frau / Madame

Name / Nom

Vorname / Prénom

Hausnummer, Straße / Numéro, Rue

Postleitzahl & Ort / CP & localité

Geburtsdatum / date de naissance

Nationalität / nationalité

E-Mail

Telefon

PARTNER*IN

Conjoint-e

Herr / Monsieur Frau / Madame

Name / Nom

Vorname / Prénom

Geburtsdatum / date de naissance

Nationalität / nationalité

E-Mail

Telefon

Geläufige Sprachen / langues courantes

LU DE FR EN ES PT IT

sonstige / autres _____

Geläufige Sprachen / langues courantes

LU DE FR EN ES PT IT

sonstige / autres _____

- Ich bin über 60 Jahre alt (Ausweiskopie(n) beilegen) und abonniere die **Kaart60+** und die Zeitschrift **geroAKTIV** zum Jahresbeitrag von 12€. Der Beitrag für Paare beträgt 15 € und umfasst 2 Karten. Bei Paaren reicht es, wenn einer der Partner über 60 Jahre ist.
J'ai atteint l'âge de 60 ans (joindre copie(s) cartes(s) d'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

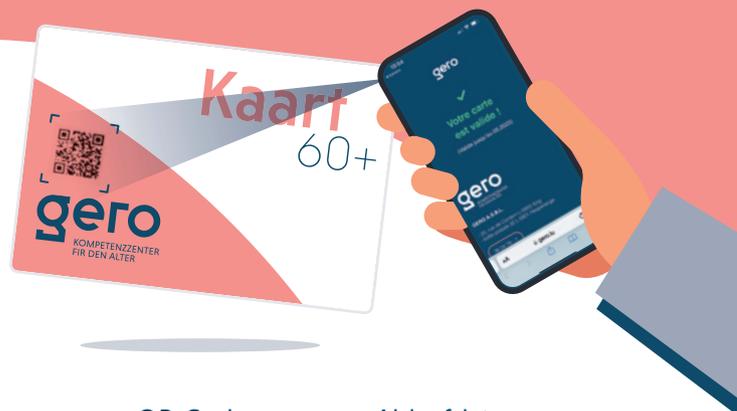
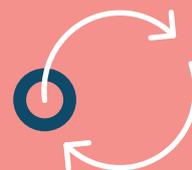
Ich möchte zusätzlich den Newsletter gratis per E-Mail erhalten / Je voudrais également recevoir la newsletter gratuitement par email

Online-Anmeldung auf / Adhésion en ligne sur



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

promoculture

Promoculture

Librairie technique et scientifique

LUXEMBOURG, 14, rue André Duchscher ☎ 48 06 91
www.livres.lu

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



PURE|ELEGANCE
BEAUTE

Pure Elegance Beauté

HOWALD, 276, route de Thionville ☎ 26 18 79 05
www.salonkee.lu/salon/pure-elegance

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



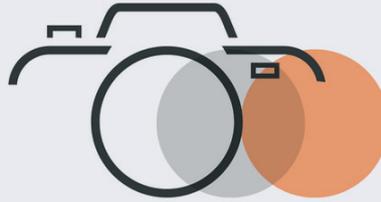
PURE|ELEGANCE
COIFFURE

Pure Elegance Coiffure

HOWALD, 16, avenue Grand-Duc Jean ☎ 26 29 63 22
www.salonkee.lu/salon/pure-elegance-coiffure

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

**DAS ALTER IN LICHT
UND SCHATTEN**



**LUMIÈRE DE LA VIEILLESSE,
OMBRE DE L'ÂGE**

FOTOS FÜR AUSSTELLUNG GESUCHT!

Machen Sie mit und nehmen Sie das Thema Altersbilder unter die Linse.

Anlässlich des Internationalen Tags der älteren Menschen am 1. Oktober organisiert GERO – Kompetenzzentrum für den Alter eine Foto-Ausstellung über „Altersbilder“ in Zusammenarbeit mit dem Ministerium für Familie und Integration.

Ziel ist es, die Vielfalt des Alter(n)s in unterschiedlichen Lebenslagen darzustellen und in der Öffentlichkeit sichtbar zu machen.

Die ausgewählten Fotos werden jeweils prämiert und im Rahmen einer Ausstellung am 3. Oktober 2023 im „Tramsschapp“ gezeigt sowie im begleitenden Katalog veröffentlicht. Weitere Ausstellungen sind bei den GERO Kulturpartnern geplant.

Wenn Sie Lust haben, sich fotografisch mit Ihren individuellen Vorstellungen vom Alter und Altwerden zu befassen, dann reichen Sie gerne Ihre Fotos bei uns ein.

Wichtig: Es geht nicht um technische Perfektion, sondern um die persönliche Auseinandersetzung und fotografisch-kreative Annäherung an die drei Themen:

Facetten des Alltags Vielfalt mitten im Leben Höhen und Tiefen

TEILNAHME-INFOS:

- Teilnahme für alle Personen im Alter ab 16 Jahren
- nicht mehr als eine Fotografie pro Thema
- aktuelle Fotografien (2023)
- wenn möglich Fotos bitte in digitaler Form einreichen (Auflösung mindestens 300dpi)
- offizielle Vernissage am 3. Oktober im „Tramsschapp“ (Limpertsberg)
- Teilnahmefrist: 15. Juli 2023

ENVIE DE PARTICIPER À UNE EXPOSITION PHOTOS ?

Participez et prenez le thème des images de la vieillesse sous l'objectif.

Dans le cadre de la Journée internationale des personnes âgées du 1^{er} octobre, GERO – Kompetenzzentrum für den Alter organise une exposition de photos sur les « images de la vieillesse » en collaboration avec le ministère de la Famille et de l'Intégration.

L'objectif est de présenter la diversité de l'âge (ou du vieillissement) dans différentes situations de vie et de la rendre visible au public.

Les photos sélectionnées seront récompensées, présentées dans le cadre d'une exposition le 3 octobre 2023 au « Tramsschapp » et publiées dans le catalogue d'exposition. D'autres expositions sont prévues chez les partenaires culturels de GERO.

Si vous avez envie de vous pencher sur vos représentations individuelles de l'âge et du vieillissement par la photographie, n'hésitez pas à nous soumettre vos œuvres.

Important : il ne s'agit pas de perfection technique, mais d'une réflexion personnelle et d'une approche photographique et créative des trois thèmes :

Les facettes du quotidien Diversité au coeur de la vie Des hauts et des bas

INFOS SUR LA PARTICIPATION :

- participation bienvenue pour toute personne, âgée de 16 ans ou plus.
- pas plus d'une photographie envoyée par thème
- photographies récentes (2023)
- si possible, veuillez envoyer les photos sous forme numérique (résolution d'au moins 300dpi)
- vernissage officiel le 3 octobre au « Tramsschapp » (Limpertsberg)
- Délais de participation : 15 juillet 2023

Sudoku

mittel

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

So funktioniert es:

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

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

Rätsel

Die Auflösungen
finden Sie auf

Seite 54

GEWINNSPIEL / JEU CONCOURS

't ass Summer!

An de folgende Sätz steet ëmmer e Wuert, dat mat „Summer“ ufänkt. Sicht de Schluss dovun an der Léisungslëscht an notéiert de Buschtaf hannert dem korrekte Wuert an dat entspreichend Haischen. D'Léisungswuert ergëtt eppes, dat een a guddem Zoustand op der Strooss brauch.

1. Mir fuere bei dësem Summer _____ op de Stauséi.
2. Hoffentlech passt mir d'Summer _____ vum leschte Joer nach.
3. Den Automobilist huet mat der rietser Säit de Summer _____ geroden.
4. Lëtzebuerg ass mat e puer Sportler op der Summer _____ vertraueden.
5. D'Wiss ass schéi faarweg a voller Summer _____.
6. Am Mäerz réckele mir d'Auer, d'Summer _____ fänkt un.
7. Während der Summer _____ ass et am Beruffstrafick méi roueg.
8. D'Bauern huelen d'Summer _____ eran.
9. Haut steet net vill an der Zeitung, dat ass d'Summer _____.
10. Ei, et richt esou gutt dobaussen no engem Summer _____.

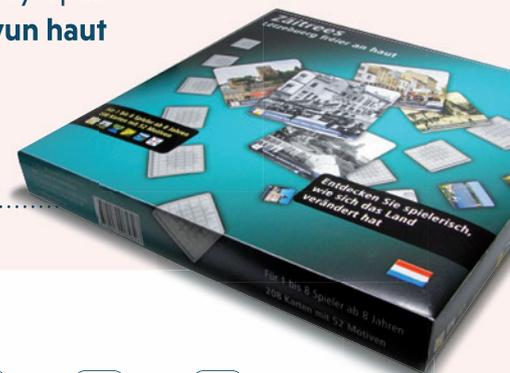
Léisungslëscht

(oppassen: net all d'Wierder gi benotzt)

Apel F	Bett O	Blumen E	Geescht N	Gezei U	Kichen B
Kuch A	Lach E	Loft H	Olympiad M	Reen U	Schong W
Steng D	Vakanz P	Wee M	Wieder S	Woch L	Zäit R

Ze gewanne gëtt et d'Memory-Spill:
„Zäitrees“ mat flotte Fotoe vu fréier a vun haut

Vläicht hutt Dir jo Loscht, am Summer op déi eng oder aner Plaz ze fueren
an ze kucken, wat sech do am Laf vun de Jore verännert hunn.
Dir kënnt d'Spill och am Shop op gero.lu kafen.



Äntwertschäin

Coupon de réponse

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

Numm a Virnumm / nom et prénom

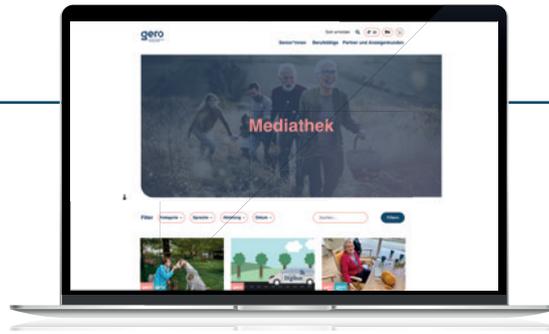
Komplett Adress / adresse complète

RÈGLEMENT
DE JEU



Einsendeschluss / date limite d'envoi: 17. Juli / 17 juillet

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



Wussten Sie schon ...?

In der Mediathek der GERO-Internetseite finden sich allerlei interessante Artikel und informative Dokumente, die Sie ganz einfach lesen bzw. herunterladen können. Um Ihre Suche zu vereinfachen und zu beschleunigen, können Sie verschiedene Filter eingeben: Kategorie, Sprache, Abteilung oder Datum. Im Mittelpunkt stehen die Aktivitäten der GERO Bereiche Aktiv, Pro und Research. Ferner gibt es aktuelle Beiträge aus dem In- und Ausland rund um ein gelingendes Altwerden.

→ www.gero.lu/de/mediatheque

Saviez-vous que ... ?

La médiathèque du site Internet de GERO contient toute une série d'articles intéressants et de documents informatifs que vous pouvez facilement lire ou télécharger. Pour simplifier et accélérer votre recherche, vous pouvez introduire différents filtres : catégorie, langue, département ou date. L'accent est mis sur les activités des domaines Activ, Pro et Research de GERO. Vous y trouverez également des articles sur l'actualité nationale et internationale liés au thème du vieillissement réussi.

→ www.gero.lu/fr/mediatheque



verbandeskëscht
Soins & aides à domicile



Fleeg doheem



Hëllef am Alldag



Fleeg am Cabinet



Wonnefleeg



Kiné



lessen ob Rieder



**Mat ons kënn der
ären Kapp a Rou léen**



26 36 26 02

www.vbk.lu



Agenda

Juni / juin – Oktober / octobre
2023

→ 42 Digital

→ 45 **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





13

juillet / Juli



Promenade architecturale

Esch-sur-Alzette avec audioguide numérique

9:30-11:30 / DE, FR /

Hôtel de Ville, Esch-sur-Alzette

Gratuit

Nous vous proposons d'aller à Esch-sur-Alzette pour une visite architecturale de la ville. Celle-ci passe notamment par le théâtre municipal, ou encore l'auberge de jeunesse de la ville. Ensemble, nous nous baladerons à travers les rues et les monuments en suivant, sur votre propre smartphone, une partie du tracé proposé par l'audio-guide izi travel. Vous recevrez des instructions détaillées dans votre confirmation d'inscription.

Architektur-Rundgang

Esch-sur-Alzette mit digitalem Audio-Guide

9:30-11:30 / DE, FR /

Rathaus, Esch-sur-Alzette

Gratis

Bei dieser Stadtbesichtigung, mit Ihrem eigenen Smartphone, stehen die architektonischen Besonderheiten von Esch/Alzette im Mittelpunkt. Sie führt u.a. am Stadttheater oder der Jugendherberge der Stadt vorbei. Gemeinsam spazieren wir durch die Straßen und an den Sehenswürdigkeiten vorbei und folgen dabei einem Teil der Route, die der izi travel Audio-Guide vorschlägt. Detaillierte Angaben erhalten Sie in Ihrer Anmeldebestätigung.



19

Juli / juillet



Historischer Rundgang

Grevenmacher mit digitalem Audio-Guide

10:00-12:00 / LU, DE, FR, EN /

Pfarrkirche, Grevenmacher

Gratis

In dieser digitalen Lauschtour, mit Ihrem eigenen Smartphone, machen wir einen Abstecher ins „Miseler Land“. Dabei wird die Geschichte der Luxemburger Grafen, die der Stadt den Namen gaben, lebendig! Wir erfahren viel Interessantes über die ehemaligen Festungsmauern, über das Feuer, das große Teile der Stadt zerstörte, über die Bomben des 2. Weltkrieges und natürlich über den fahrenden Musikanten „Blannen Theis“, dessen Melodien im Hintergrund eingespielt werden.

Detaillierte Angaben erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

Visite historique

Grevenmacher avec audioguide numérique

10:00-12:00 / LU, DE, FR, EN /

Eglise paroissiale, Grevenmacher

Gratuit

Dans ce tour audio, avec votre propre smartphone, nous ferons escale au « Miseler Land » où l'histoire des comtes de Luxembourg se dévoile ! Nous apprenons plein de détails intéressants sur les remparts de l'ancienne forteresse, sur l'incendie qui a ravagé une grande partie de la ville, sur les bombes de la Seconde Guerre mondiale et, bien sûr, sur le musicien ambulant « Blannen Theis », dont nous pouvons entendre les mélodies en arrière-fond.

Vous recevrez des instructions détaillées dans votre confirmation d'inscription.



Foto © DALL-E 2

4

Juli / juillet

gero
RESEARCHGemeing
Hesperbts >>
game programming
and game designHochschule
Kaiserslautern
University of Applied SciencesVodafone
Foundation
Luxembourg

Senioren im Mittelpunkt / Les seniors en point de mire

DIGITAL XPERIENCE DAY

13:00-20:00 / LU, DE, FR / CELO, Hesperange

Gratis / Gratuit

Im Rahmen der geroRESEARCH Jahrestagung findet eine Veranstaltung im Zeichen der Technik und Gesundheitsförderung für ältere Menschen statt.

Dans le cadre de sa conférence annuelle geroRESEARCH propose une journée sous le signe de la technologie et de la promotion de la santé des personnes âgées.

PROGRAMM

13:00-17:00 → Spiel und Spaß / Jeu et plaisir

Digitale Spielwiese zum Ausprobieren und gemeinsamen Entdecken neuer Erlebnisswelten / un terrain de jeu numérique pour essayer et découvrir ensemble de nouveaux univers d'expérience

18:00 → Vortrag von Prof. Matthias Pfaff, Hochschule Kaiserslautern

Wie moderne Technologien unser (Er)Leben und Altern revolutionieren

20:00 → Umtrunk und Austausch / pot amical et moment d'échange



Anmeldung / Inscription
Pour des informations en français

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

☎ 36 04 78-1



Juni /
juin ➤



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

Information & Beratung

GERO-Digibus unterwegs

2023 wird der Digibus wieder landesweit unterwegs sein, um Senior*innen bei Fragen rund um digitale Möglichkeiten, Nutzung von Tablet und Smartphone sowie individuellen Problemen zur Seite zu stehen.

Als Ansprechpartner vor Ort ist GoldenMe asbl mit dabei, finanziell unterstützt wird der Digibus durch die Vodafone Foundation.

Die Tour soll fünf Monate lang jede Woche in eine andere Gemeinde führen. Dieses Jahr werden ebenfalls Einrichtungen wie Altersheime oder Pflegeheime angesteuert, um auch dort auf unkomplizierte Weise zur digitalen Weiterbildung älterer Menschen beizutragen.

Information & conseil

GERO-Digibus en route

En 2023, le Digibus sera à nouveau sur les routes du pays pour aider les seniors et pour répondre à leurs questions sur les possibilités numériques, l'utilisation des tablettes et des smartphones, ainsi que les problèmes qui peuvent survenir.

GoldenMe asbl sera de la partie en tant qu'interlocutrice sur place. Le Digibus est soutenu financièrement par la Vodafone Foundation.

La tournée se déroulera chaque semaine pendant cinq mois dans une commune différente. Cette année, le Digibus se rendra également dans des institutions telles que les maisons de retraite ou les maisons de soins afin de contribuer de manière simple et ludique à la formation numérique des personnes âgées.

Lebensthemen

Sujets de la vie



Geführte Besichtigung

DemokratieLabo – Experimentieren und Entdecken

14:30-16:00 / LU / 69, Uelzechtstrooss, Esch-sur-Alzette

Gratis

11
Juli

Wie ein echtes Labor lädt „Den DemokratieLabo“, initiiert vom Zentrum für politische Bildung, zum Experimentieren, Entdecken und Analysieren rund ums Thema Demokratie ein.

So bietet sich Ihnen die Gelegenheit, über Ihre Vorstellungen von Demokratie sowie Ihre diesbezüglichen Ideen, Überzeugungen und Erfahrungen nachzudenken. Die interaktive und mehrsprachige Ausstellung regt zur Diskussion über Fragen rund um die Vielfalt der luxemburgischen Gesellschaft und die Funktionsweise unseres politischen Systems an. Die Besucher*innen interagieren sowohl mit den Exponaten als auch untereinander.

Auf diese Art werden komplexe Fragestellungen rund um Demokratie und Gesellschaft anschaulich vermittelt – sie werden im wahrsten Sinne des Wortes greifbar!

Film et débat

Je crie ton nom

12:30-13:30 / FR, sous-titres anglais /

Auditorium Cité, 3, rue Genistre, Luxembourg-Ville

Gratuit

5
juillet

En 2023, le Cercle Cité programme une nouvelle série de projections de courts-métrages et films d'artistes, qui abordent de manière philosophique et inédite différents aspects de la question de l'inclusion, de l'accessibilité, de l'intégration et de la discrimination.

Nicolas vit dans un foyer pour personnes âgées et s'ennuie de plus en plus au fil des jours. Pour échapper à sa solitude, il appelle les numéros gays le soir. Lorsque Daniel, un nouveau résident, emménage dans la maison, sa vie est bouleversée. « Je crie ton nom » (2015), du réalisateur suisse-roumain Oskar Rosetti, aborde le sujet important de la (homo-) sexualité et du troisième âge aujourd'hui.

Cette projection a lieu à l'occasion de la Luxembourg Pride Week et est organisée en collaboration avec Rosa Lëtzebuerg asbl. Elle sera suivie d'une discussion entre Oskar Rosetti (réalisateur), Tom Hecker (Rosa Lëtzebuerg asbl) et Alain Brever (GERO asbl).

27
Juni



Vortrag

Gut essen, gesund leben

14:00-15:30 / DE / GERO, Itzig
5 €

Eine nährstoffreiche Ernährung ist eine wichtige Grundlage für ein gesundes Leben. Gesundheitsmanagerin und Fitness-Expertin *Rebecca Wolff* erklärt praxisnah und anschaulich Grundbegriffe wie Nahrung, Verdauung und Resorption.

Die Hauptnahrungsbestandteile Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette sowie deren Eigenschaften und Aufgaben werden ebenso thematisiert wie die Bedeutung der Flüssigkeitszufuhr.

Ferner geht es um die Qualität unserer Ernährung:

- Beziehe ich die Lebensmittel regional und achte auf Nachhaltigkeit?
- Verzehre ich saisonales Obst und Gemüse?
- Sind Bio- oder Markenprodukte gesünder als *no name*-Artikel?
- Was muss ich bei verarbeiteten Lebensmitteln beachten und welche Rolle spielen dabei Zusatzstoffe wie z. B. Aspartam?
- Fertigessen und Fastfood – wie viel ist vertretbar?

28
Juni

Workshop

Was kann „Mann“ tun, um gesund zu bleiben?

14:00-17:00 / LU / GERO, Itzig
25 €

Ähnlich wie ihr Auto, sollten Männer auch ihren Körper warten und pflegen. In diesem Workshop geht es insbesondere um die unterschätzte Kraft und Bedeutung des Beckenbodens. Für die meisten ein eher unbekannter, versteckter Muskel, der allerdings viel tragen und kontrollieren muss.

In dem Workshop von Gesundheitstrainerin *Heidi Willems* erfahren Sie, wie Sie ihn in alltagstauglichen Übungen stärken können. Weitere thematische Schwerpunkte sind Herz-Kreislauf, Körperhaltung, Hormone, Durchblutungsstörungen und Prostata.

Steigern Sie Ihre Lebensqualität und bleiben Sie fit – nicht nur im Schritt!

4
Juli



Geführter Rundgang

Heilpflanzen im Naturschutzgebiet Remerschen

9:30-11:30 / DE / Biodiversum, Remerschen
5 €

In Begleitung von Kräuterexpertin *Vivian Craig* können Sie auf einem rund 2,5 km langen Spaziergang im Naturschutzgebiet rund um den Remerscher Baggerweiher viele wild wachsende Heilpflanzen entdecken und eine Reihe von Vogelarten sehen. Informationstafeln geben interessante Hinweise über Pflanzen, Vögel und Tiere.

Da es über teilweise unebene Wege geht, sind feste Schuhe zu empfehlen.

Ein Abstecher zum Biodiversum-Gebäude mit seiner einzigartigen Architektur ist ebenfalls möglich. Wer möchte, kann anschließend noch vor Ort im Café „Le Chalet“ einkehren.

Treffpunkt ist ab 9:15 Uhr direkt vor dem Biodiversum-Gebäude (5, Breicherwee, Remerschen)



28

Juni / juin



Foto © pathdoc - fotolia.com

Vortrag

Vergesslich oder schon dement?

17:30-19:00 / LU /

Centre culturel „An der Kleederfabrek“,
Larochette

Gratis

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

Nach dem Vortrag besteht die Möglichkeit einer Frage/Antwortrunde sowie Austausch bei einem Umtrunk, der freundlicherweise von der Gemeinde Larochette ausgerichtet wird.

Der Vortrag findet auf Luxemburgisch statt, eine französische Simultan-Übersetzung ist vorgesehen.

Die Veranstaltung wird in Zusammenarbeit von GERO – Kompetenzzentrum für den Alter, Info-Zenter Demenz und der Gemeinde Larochette durchgeführt.

Conférence

Simple oubli ou démence ?

17:30-19:00 / FR /

Centre culturel „An der Kleederfabrek“,
Larochette

Gratuit

L'oubli et la peur de la démence qui en découle est un sujet qui concerne aussi bien les seniors que des personnes plus jeunes. Il est donc important de différencier s'il s'agit d'un simple oubli ou de signes précurseurs de troubles cognitifs. Lors de cette conférence *Christine Dahm* (chargée de direction Info-Zenter Demenz) expliquera e.a. ce qu'est une démence, comment la distinguer d'un simple oubli, quels sont les facteurs de risque et les moyens de prévention.

Après la conférence un moment de questions/réponses est prévu ainsi qu'un échange lors d'un vin d'honneur gracieusement offert par la Commune de Larochette.

La conférence se déroulera en luxembourgeois, une traduction simultanée en français sera organisée.

L'événement est organisé en collaboration avec GERO – Centre de compétence gérontologique, Info-Zenter Demenz et la Commune de Larochette.



1
Aug.



Geführter Rundgang

Unterstadt einmal anders

14:30-16:30 / LU /

LCTO Place Guillaume, Luxemburg-Stadt
5 €

Kaum jemand kann die Stadt Luxemburg so amüsant und detailreich erklären wie *Renée Noesen*, langjährige Stadtführerin beim LCTO.

Auch bei diesem Rundgang von der Oberstadt in die Unterstadt gibt es wieder einige spannende Dinge zu entdecken und Anekdoten zu hören.

Der Weg führt über die Place Guillaume durch die Altstadt über den Bockfelsen hinunter bis zum Grund. Dort geht es entlang der Alzette, wo man Melusina als Nixe bewundern kann, zu den Überresten der alten Stadtmauer weiter zu den Anlagen rund um die Abtei und das Naturmuseum.

Hier befindet sich u.a. ein Hinweis auf den ältesten Luxemburger (Loschbourmensch). Der Lift bringt uns schließlich wieder hinauf zum Heilig-Geist-Plateau.

CAFÉ



PHILO

BY GERO

26 >
juin



Discussion

Cafés philo de GERO

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

Oekosoph, 6, rue Vauban, Luxemburg
(Pfaffenthal)

Gratuit

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

26 juin → 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 débattons 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 ?

6 juillet → 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.

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.

12

juillet / Juli



Visite

Le cimetière militaire américain à Hamm

9:30-11:30 / FR /

Luxembourg American Cemetery,
50, Val du Scheid, Luxembourg-Hamm

Gratuit

Le but de la visite est de découvrir ou de redécouvrir l'histoire de cet important site relatant la mémoire militaire américaine présente au Luxembourg. Dans ce cimetière reposent 5 070 militaires dont le Général Patton. De plus, la mémoire de 371 soldats disparus y est également honorée. Ce lieu a été créé le 29 décembre 1944 et s'étend sur 50,50 ares. Notre guide nous relatera également l'histoire particulières de deux tombes liées directement au Luxembourg.

Merci de prévoir des vêtements adaptés, ainsi qu'une protection solaire suffisante.

Besichtigung

Der amerikanische Soldatenfriedhof in Hamm

9:30-11:30 / DE /

Luxembourg American Cemetery,
50, Val du Scheid, Luxembourg-Hamm

Gratis

Bei der Besichtigung geht es darum, die Bedeutung dieses wichtigen Ortes (wieder) zu entdecken, der das Erbe der amerikanischen Militärgeschichte in Luxemburg widerspiegelt. Auf diesem Friedhof ruhen 5.070 Soldaten, darunter befindet sich auch das Grab von General Patton. Außerdem wird hier 371 vermisster Soldaten gedacht. Der Friedhof wurde am 29. Dezember 1944 angelegt und erstreckt sich über eine Fläche von 50,50 Ar. Unsere Begleitung wird ebenfalls auf die besondere Geschichte zweier Gräber eingehen, die in direktem Zusammenhang mit Luxemburg stehen.

Bitte sehen Sie geeignete Kleidung und einen ausreichenden Sonnenschutz vor.

4

Okt.



OP INVITATIOUN VU geroAKTIV / geroAKTIV INVITE

Concert

Lëtzebuenger Militärmusek

16:00-18:00 / CUBE521, Marnach

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 moderner Musek. De Concert ass ënnert der Leedung vum Lieutenant Jean Thill vun der groussherzoglecher Militärmusek. Dir kritt d'Ticketen zwou Woche virum Concert geschéckt.

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

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

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



Foto © Lëtzebuenger Militärmusek

JUNI/JUIN

26.06.



Culture

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

Discussion

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

Oekosoph, Pfaffenthal

Gratuit

27.06.

Gesundheit

Gut essen, gesund leben

Vortrag

14:00-15:30 / DE / GERO, Itzig

5 €

28.06.

Gesundheit

Was kann „Mann“ tun, um gesund zu bleiben?

Workshop

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

25 €

28.06.



Gesundheit / Santé

Vergesslich oder schon dement? / Simple oubli ou démence ?

Vortrag / Conférence

17:30-19:00 / LU, FR /

Centre culturel

„An der Kleederfabrik“,

Larochette

Gratis / Gratuit

JULI/JUILLET

04.07.



Gesundheit

Heilpflanzen im Naturschutzgebiet Remerschen

Geführter Rundgang

09:30-11:30 / DE /

Biodiversum, Remerschen

5 €

04.07.



Digital

Xperience Day: Spiel und Spaß / Jeu et plaisir

Workshop

13:00-17:00 / LU, DE, FR /

CELO, Hesperingen

Gratis

04.07.

Digital

Xperience Day: Wie moderne Technologien unser (Er)leben und Altern revolutionieren

Vortrag

18:00-20:00 / DE /

CELO, Hesperingen

Gratis

06.07.



Culture

Café philo: Guerres et paix

Discussion

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

Oekosoph, Pfaffenthal

Gratuit

11.07.

Lebensthemen

DemokratieLabo – Experimentieren und Entdecken

Geführte Besichtigung

14:30-16:00 / LU /

69, Uelzechtstrooss, Esch/Alzette

Gratis

12.07.



Culture

Le cimetière militaire américain / Der amerikanische Soldatenfriedhof

Visite / Rundgang

09:30-11:30 / FR, DE /

Luxembourg American Cemetery,

Luxembourg-Hamm

Gratuit / Gratis

13.07.



Digital

Esch-sur-Alzette avec audioguide numérique / Esch-sur-Alzette mit digitalem Audio-Guide

Promenade architecturale /

Architektur-Rundgang

09:30-11:30 / FR, DE /

Hôtel de Ville /

Rathaus Esch-sur-Alzette

Gratuit / Gratis

Bitte melden Sie sich zu den Veranstaltungen an!
 Veuillez-vous inscrire aux manifestations !

Programme Juin – October 2023

19.07.



Digital

Grevenmacher mit digitalem Audio-Guide / Grevenmacher avec audioguide numérique

Historischer Rundgang /
 Visite historique
 10:00-12:00 /
 LU, DE, FR, EN /
 Pfarrkirche / Eglise paroissiale
 Grevenmacher
 Gratuit / Gratis

AUGUST/AOUT

01.08.



Kultur

Unterstadt einmal anders

Geführter Rundgang
 14:30-16:30 / LU /
 LCTO, Place Guillaume,
 Luxemburg-Stadt
 5 €

OKTOBER/OCTOBRE

04.10.



Kultur

Lëtzebuenger Militärmusek

Concert
 16:00-18:00 /
 CUBE521, Marnach
 Gratis / Gratuit (mit Kaart60+)
 12 € (ohne Kaart60+)

Bei SERVIOR wunnen iwwer 1 800 eeler Leit,
 déi vun iwwer 2 400 Mataarbechter ëmsuergt
 ginn. Dëst op 15 Plazen am ganze Land.

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

**Wat SERVIOR Iech nieft dem Hebergement
 an Encadrement proposéiert :**



Mëttesdësch



Kenneléier-Dag



Vakanzenzëmmer



Dagesfoyer



Iessen op Rieder



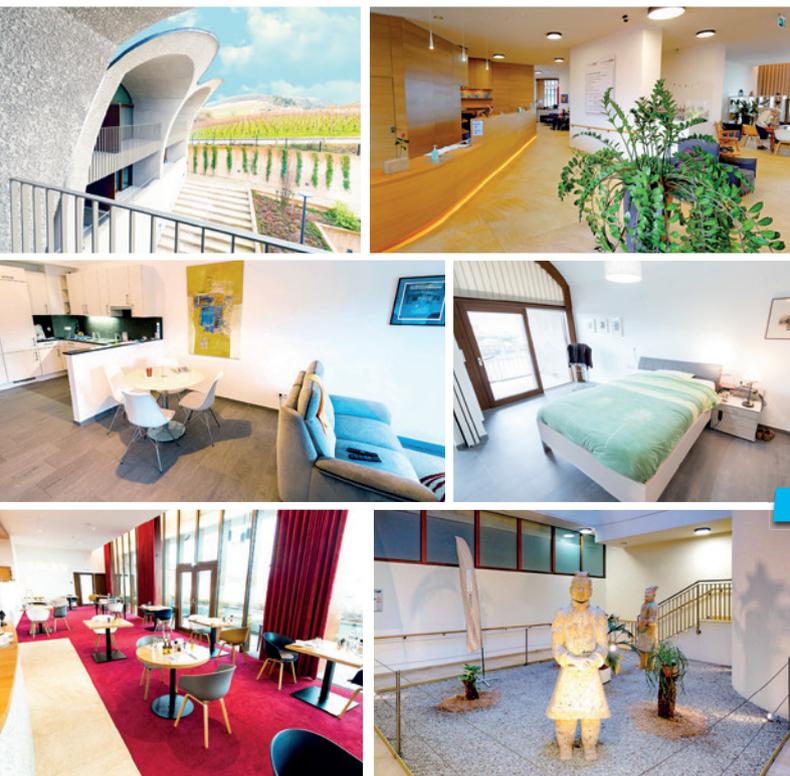
Suivéiert eis



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



SERVIOR
 Den Alter liewen



- 39 APPARTEMENTE MIT BALKON
- VOLLPENSION
- BETREUUNG 24/7 DURCH UNSER QUALIFIZIERTES PERSONAL
- URLAUBSBETTEN



SENIORENRESIDENZ
BETREUTES WOHNEN



URLAUBSBETTEN

BESICHTIGUNGEN NACH VEREINBARUNG

ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN UNTER:

www.paiperleck.lu

☎ 24 25 31 00



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



TEILNAHMEBEDINGUNGEN

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

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

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

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

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

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

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

CONDITIONS DE PARTICIPATION

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

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

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

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

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

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

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

Anmeldeformular Formulaire d'inscription

JUNI / JUIN

- 26.06. Café Philo de Gero : « La longévité, ou l'idéal de la longévité »
- 27.06. Vortrag: Gut essen, gesund leben
- 28.06. Workshop: Was kann „Mann“ tun, um gesund zu bleiben?
- 28.06. Vortrag: Vergesslich oder schon dement?
- Conférence : Simple oubli ou démence ?

JULI / JUILLET

- 04.07. Geführter Rundgang: Heilpflanzen im Naturschutzgebiet Remerschen
- 04.07. Digital Xperience Day: Senioren im Mittelpunkt – Spiel und Spaß / Jeu et plaisir
- 04.07. Digital Xperience Day: Vortrag – Wie moderne Technologien unser (Er)leben und Altern revolutionieren
- 06.07. Café Philo de Gero : « Guerres et paix »
- 11.07. Geführte Besichtigung: DemokratieLabo – Experimentieren und Entdecken
- 12.07. Visite: Le cimetière militaire américain /
- Besichtigung: Der amerikanische Soldatenfriedhof
- 13.07. Promenade architecturale à Esch-sur-Alzette / Architektur-Rundgang in Esch-sur-Alzette
- 19.07. Historischer Rundgang in Grevenmacher / Visite historique de Grevenmacher

AUGUST / AOUT

- 01.08. Geführter Rundgang: Unterstadt einmal anders

OKTOBER / OCTOBRE

- 04.10. Concert: Lëtzebuurger Militärmusek

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 • Kompetenzzentrum für den Alter / BP32 / L-5801 Hesperange
☎ 36 04 78-1 / Fax 36 02 64 / info@gero.lu

Herausgeber



GERO – Kompetenzzentrum für den Alter asbl

20, rue de Contern – L-5955 Itzig

☎ 36 04 78-1

www.gero.lu

GERO ist im Rahmen einer Konvention mit dem Ministerium für Familie und Integration tätig.
GERO est conventionné par le Ministère de la Famille et de l'Intégration.

Öffnungszeiten / Heures d'ouverture

MO–FR / LU–VE: 8h00–17h00

Direktor / Directeur

Alain Brever

Chefredakteurin / Rédactrice en chef

Vibeke Walter

Redaktion / Rédaction

Nadia Bemtgen, Nadine Berchem, Nicole Duhr,
Céline Gaillard, 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.

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

Abo-Service / Service Abonnement

Tel. 36 04 78-35/-28

E-Mail: info@gero.lu

Fax: 36 02 64 – www.gero.lu

Titelbild / Photo de couverture

© Vlada Karpovich – pexels.com

Grafische Umsetzung / Réalisation graphique

proFABRIK SARL

18, Boulevard de Kockelscheuer – L-1821 Luxembourg

Druck / Impression

Imprimerie Centrale, Luxembourg



AUFLÖSUNGEN OPLÉISUNGEN

RÄTSEL: „DEN ABRÉLL MÉCHT, WAT E WÉLL“

geroAKTIV, NR° 86, SÄIT 39

Léisungen: **SCHMUEWEL**

Et hu gewonnen:

d'Mme Denise Feiereisen-Schmit vun Useldeng

d'Mme Mariette Infalt-Bourg vun Dikrech

d'Mme Marie-Jeanne Kieffer vu Käerch

GLÜCKS-QUIZ

geroAKTIV, NR° 86, SEITE 28

COLETTE WOLF:

Glück bedeutet für mich, morgens gesund aufzuwachen und den Tag mit meinem Hund, meiner Familie oder Freunden zu verbringen.

SUDOKU (MITTEL)

geroAKTIV, NR° 87, SEITE 38

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

Unterstützen Sie die Projekte
von GERO asbl

**mit einer Spende, diese ist steuerlich
absetzbar. Vielen Dank!**

GERO ist ein anerkannter gemeinnütziger Verein.

*Soutenez les projets
de GERO asbl*

**en faisant un DON, celui-ci est déductible
des impôts. Merci !**

GERO est une association reconnue d'utilité publique.



Überweisung / Virement

CCPL LU09 1111 0221 0081 0000

oder /ou

QR-CODE payconiq

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

Senioren-Telefon

☎ **247-86000**

LUXSENIOR.LU

TELEPATHIE

NEI INTERFACE



BIS ZU 7 DEEG REPLAY • 20.000 VOD-TITEL
BIS ZU 400 STONNEN OPNAMEN • FAST ZAPPING
PostTV geschenkt*

tele.lu

*Konditiounen op tele.lu





IHRE TREPPE LEICHT HINAUF UND LEICHT HINUNTER

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