

gero AKTIV



Agenda

Alle unsere Aktivitäten /
Toutes nos activités

Seite/page 41

Photo-Expo **Altersbilder/Perceptions de l'âge**
& Film « **La révolte des vieux** »

Interview Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello
Im Alter fühlt man sich oft freier
Avec l'âge, on se sent souvent plus libre

Migration
Rentrer ou rester à la retraite ?
Im Ruhestand zurückkehren oder bleiben?

geroDOSSIER

Prävention: Hilfe für Seele und Geist
Prévention : Soutien pour l'âme et l'esprit



NATIONALEN DAG VUM BAM

Journée Nationale de l'Arbre - Nationaler Tag des Baumes

Faites dès aujourd'hui un don pour planter des arbres au Luxembourg

Spenden Sie noch heute, um Bäume in Luxemburg zu pflanzen

25 € = 1 mètre de haie / 1 Meter Hecke

50 € = 1 fruitier sauvage / 1 Wildobstbaum

100 € = 1 arbre solitaire / 1 Solitärbaum

150 € = 1 arbre fruitier / 1 Obstbäume



Plant
a tree!


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

Fondation Hëllef fir d'Natur de natur&ëmwelt

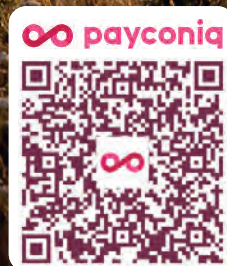
CPLULL IBAN LU89 1111 0789 9941 0000

Communication: JNA23

par un don digital

Scannez ce QR Code

Scannen Sie diesen
QR-Code



EDITORIAL

Liebe Leser*innen

Chers lecteurs / Chères lectrices

DE

Ich stöbere liebend gern in alten Fotoalben oder verstaubten Kisten herum, tauche in vergangene Geschichten und schwelge in der guten, alten Zeit. Doch war sie wirklich immer so gut? Im Rückblick erscheint vieles wunderbar, doch das Gegenteil ist auch oft wahr. Manches Erlebte begeistert mich heute noch, anderes möchte ich schnellstens überspringen und wieder verdrängen, bestenfalls sogar ungeschehen machen.

Im selben Augenblick drängt sich mir die Frage nach der eigenen Verantwortlichkeit auf. Was wäre geschehen, wenn ich mich damals anders entschieden hätte? Wie hätte mein Leben ausgesehen, wenn ...? Natürlich sind diese Fragen müßig, es ist nun einmal, wie es ist, und was geschehen ist, ist vorbei.

Also bleiben mir zwei Möglichkeiten: Ich verdränge und werde bitter und unzufrieden oder aber ich nehme das Erlebte an und mache meinen Frieden mit mir selbst und meinem Leben.

Das bedeutet eine Menge Arbeit, letztendlich macht es jedoch frei – nicht zuletzt auch für ein positives und vielleicht sogar glücklicheres Altern.

Über die Bedeutung eines solchen Lebensrückblicks sowie das Thema „Glück im Alter – (k)eine Glückssache?“ und weitere spannende Aspekte wird Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello, bestens bekannt durch ihre regelmäßigen Auftritte im SWR „Nachtcafé“, am 22. November auf Einladung von GERO einen interessanten Vortrag halten.

Näheres lesen Sie im ausführlichen Interview in dieser Ausgabe des Magazins geroAKTIV.

Ich freue mich, Sie bei diesem Vortrag zu treffen und wünsche Ihnen eine anregende Lektüre!

FR

J'adore fouiller dans mes vieux albums de famille, plonger dans des cartons oubliés, me perdre dans les souvenirs du bon vieux temps. Or ce bon vieux temps, fut-il réellement si bon ? Nous avons tendance à glorifier le passé, mais ce n'est pas réaliste. Certains souvenirs me réchauffent le cœur encore aujourd'hui, d'autres sont difficiles à supporter, de sorte que je préfère tourner la page.

En même temps, je me rends compte que j'y ai aussi une part de responsabilité. Si j'avais décidé autrement dans telle situation, comment ma vie se serait-elle passée ? Evidemment cette question est caduque, on ne peut pas faire marche arrière.

Alors de deux choses l'une : ou je refoule tout et je deviens aigre et malheureuse, ou j'accepte les choses telles qu'elles se sont passées et je fais la paix avec ma vie et moi-même.

C'est un travail sur soi intensif, mais infiniment gratifiant parce que je peux avancer en âge d'une façon positive, même heureuse.

Car la rétrospective de vie fait partie de notre bonheur. « Le bonheur dans la vieillesse : une question de chance ? », ainsi que bien d'autres thèmes seront abordés lors d'une conférence donnée par la Prof. Dr Pasqualina Perrig-Chiello le 22 novembre.

Vous trouverez tous les détails dans une interview avec la conférencière dans ce numéro du magazine geroAKTIV.

Je vous souhaite une bonne lecture et j'espère vous voir nombreuses et nombreux à l'occasion de cette conférence.

Danielle Knaff

Präsidentin /
Présidente

SOZIALER SEKTOR FÜR SIE LE SECTEUR SOCIAL À VOTRE SERVICE



IM EINSATZ! SERVICE!

Über 200 Mitarbeitende aus dem sozialen Sektor Luxemburgs trafen sich am 5. Juli zum Erfahrungsaustausch bei der „Foire d'échange entre acteurs de l'aide sociale" in Niederanven, organisiert vom Ministerium für Familie und Integration.

Plus que 200 collaborateurs du secteur social au Luxembourg se sont rencontrés lors de la « Foire d'échange entre acteurs de l'aide sociale » le 5 juillet 2023 à Niederanven, initiée et organisée par le ministère de la Famille et de l'Intégration.





INHALT

- 3 Editorial
- 8 Interview Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello
Im Alter fühlt man sich oft freier
Avec l'âge, on se sent souvent plus libre
- 12 Migration
Rentrer ou rester à la retraite ?
Im Ruhestand zurückkehren oder bleiben?
- 16 Eng Saach – eng Geschichte / *Un objet – une histoire*
D'Damm mam schwaarzen Hutt
La dame au chapeau noir
- 19 Umfrage / *Sondage*
Altersbilder / Images de la vieillesse
- 20 Ohren gespitzt / *Les podcasts*
Das Phänomen Podcast
Le phénomène audio
- 24 *Exposition : All you can eat*
Semer des idées pour faire germer des actes
Ideen säen, um Taten folgen zu lassen
- 28 Teilnehmer*innen für Forschungsprojekt gesucht!
Appel aux participant-e-s pour un projet de recherche !
Fit im Geist und sicher auf den Beinen
Alerte d'esprit et stable sur vos deux pieds
- 30 Info-Zenter Demenz
Kostbare Augenblicke – Wie Glücksmomente gelingen
Instants précieux – Comment réussir des moments de bonheur



Exposition : All you can eat

**Semer des idées pour
faire germer des actes**
**Ideen säen, um Taten
folgen zu lassen**

24

Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello

Im Alter fühlt man sich oft freier *Avec l'âge, on se sent souvent plus libre*

08

- 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
- 41 **Agenda**
- 52 Teilnahmebedingungen / *Conditions de participation*
- 53 Anmeldung / *Inscription*
- 54 Rätselaufösungen & Impressum



geroDOSSIER

Prävention: Hilfe für Seele und Geist
Prévention : Soutien pour l'âme et l'esprit

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



Im Alter fühlt man sich oft freier



Die renommierte Schweizer Psychologin, Psychotherapeutin und Autorin Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello ist einer breiten Öffentlichkeit unter anderem durch ihre regelmäßigen Auftritte in der SWR-Talkshow „Nachtcafé“ bekannt.

Vibeke Walter sprach mit der emeritierten Professorin für Entwicklungspsychologie an der Universität Bern darüber, wie sich das Alter möglichst sinnvoll gestalten lässt, wie ein versöhnlicher Lebensrückblick aussehen könnte und warum nichts selbstverständlich ist.

DE

Einer Ihrer Lehr- und Forschungsschwerpunkte bestand darin, Wohlbefinden und Gesundheit im Laufe des Lebens zu untersuchen. Welche Erkenntnisse haben Sie dabei für das mittlere bis hohe Alter gewonnen?

Ein Ergebnis, das immer wieder für fast ungläubiges Erstaunen sorgt, ist das sogenannte *Paradox des Wohlbefindens*. Das heißt, obwohl sich die Gesundheit nicht verbessert, die körperlichen Beschwerden zunehmen und soziale Verluste in Kauf genommen werden müssen, steigt das subjektive Wohlbefinden im späteren Alter bei den meisten an. Dies lässt sich



damit erklären, dass das mittlere Lebensalter, also von 45 bis 55 Jahren, oft als sehr stressig empfunden wird. In dieser Zeit befinden sich viele Menschen in einem Spannungsfeld mit zahlreichen beruflichen und familiären Herausforderungen. Hinzu kommen Veränderungen auf körperlicher Ebene oder im privaten Umfeld: Das können die Kinder sein, die ausziehen, Eltern, die pflegebedürftig werden oder die Partnerschaft, die in die Jahre gekommen ist. Das allgemeine Wohlbefinden befindet sich in einer Talsohle.

Und steigt im Alter wieder an?

Ja, es hat sich herausgestellt, dass viele Menschen sich ungefähr ab 55 Jahren zunehmend freier fühlen und auch krisenempfindlicher sind. Sie haben die Lektion des Lebens gelernt und sind daran gewachsen. Dazu gehört zum Beispiel, Prioritäten zu setzen und dadurch besser für sich selbst sorgen zu können. Wir haben jedoch auch festgestellt, dass sich dieser positive Trend ab circa 80 Jahren abschwächt und der Übergang ins hohe Lebensalter oft als sehr herausfordernd erlebt wird.

Welche Faktoren machen Gesundheit und Wohlbefinden generell aus?

Zunächst muss man sagen, dass es in Luxemburg und in der Schweiz im Gegensatz zu vielen anderen Ländern auf der Welt wunderbare Rahmenbedingungen für ein langes Leben in guter Gesundheit gibt. Soziale Sicherheit und gesundheitliche Versorgung sind in unserer Gesellschaft größtenteils gegeben. Konkret auf den einzelnen Menschen bezogen, spielt das soziale Umfeld eine maßgebliche Rolle: Es wirkt sich positiv aus, enge Bindungen innerhalb von Partner- aber auch Freundschaften sowie die Einbettung in eine Gemeinschaft zu erleben. Wichtig ist auch, partizipieren zu können und das Gefühl zu haben, etwas zu bewirken.



Was kann jeder und jede Einzelne tun, um das Alter möglichst gut zu gestalten?

Ich denke, es ist hilfreich, sich seiner eigenen Verantwortlichkeit bewusst zu sein. Wir wissen aus der Forschung, dass unsere Gene nur zu rund 30 Prozent beeinflussen, wie wir altern. Das heißt, zwei Drittel hängen von unserem Lebensstil und unseren Einstellungen ab. Selbst sein Schicksal und sein Alter in die Hand zu nehmen, scheint mir essenziell.* Keine Generation zuvor hatte jemals so viele Freiheiten in der Lebensgestaltung. Dennoch sollte man nicht nur das eigene Wohl, sondern auch das der anderen berücksichtigen. Es ist sehr wichtig, eine Aufgabe zu haben, sich für andere einzusetzen und nicht im egozentrischen Denken zu verharren. Anderen etwas Gutes zu tun, hilft zudem an schlechten Tagen, den Blick etwas von der eigenen Befindlichkeit zu lenken.

Wie könnte dieses Engagement aussehen?

Das können ehrenamtliche Tätigkeiten sein, politische Projekte oder intergenerationelle Aufgaben, aber auch Verantwortung für Gleichaltrige zu übernehmen, im Sinne von Senioren*innen helfen Senioren*innen. Dies alles gibt einem das wichtige Gefühl des Gebrauchtwerdens, das viele Menschen mit zunehmendem Alter leider verlieren. Es geht nicht nur darum, schöne Freizeitaktivitäten zu finden, sondern auch darum, sich sinnvoll einzubringen.

* Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello widmet sich diesem Thema in ihrem neuen Buch: „Own your age – Stark und selbstbestimmt in der zweiten Lebenshälfte“.

Es erscheint im Februar 2024 im Beltz-Verlag.

Inwiefern kann es hilfreich sein, sich in der zweiten Lebenshälfte mit der eigenen Geschichte auseinanderzusetzen?

Besonders ab dem mittleren, aber auch im späteren Lebensalter kann es von Vorteil sein, einen Rück- aber auch Ausblick vorzunehmen: Was habe ich geleistet? Was hatte ich eigentlich vor? Wo stehe ich jetzt und was will ich noch tun? Diese Überlegungen helfen, vor allem bei anstehenden Veränderungen im Leben, die Weichen richtig zu stellen und die Prioritäten entsprechend zu setzen. Denn es ist in jedem – auch fortgeschrittenen Alter – wichtig, Pläne und Ziele für die Zukunft zu haben und sich nicht nur mit der eigenen Vergangenheit zu befassen.

Was kann man tun, wenn der Blick zurück nicht so positiv ausfällt?

Auch das ist ein Aspekt, der in den letzten Jahren in der Psychologie zunehmend erkannt und diskutiert wird. So wird Psychotherapie, im Gegensatz zu früher, auch bei älteren und hochaltrigen Menschen durchaus in Betracht gezogen. Sie kann, muss aber nicht die einzige Möglichkeit der Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben und der Akzeptanz der eigenen Biografie sein. Diese Form der ehrlichen Selbstreflexion kann zum Beispiel auch in einem niedrigschwelligen Gespräch stattfinden. Es geht darum zu erfahren, wie man Ja zu seinem vergangenen Leben sagen kann und wo die eventuellen Stolpersteine liegen. Im hohen Alter stellt sich zunehmend die Frage nach der Vergebung, um seine Seele zu befreien und inneren Frieden finden zu können. Dies ist oft ein großes Thema im Lebensrückblick – nicht nur die Fehler anderer, aber vor allem auch die eigenen zu verzeihen. Letzteres fällt oft schwerer.

Wie kann man selbst solch einen Lebensrückblick ziehen?

Da gibt es verschiedene Möglichkeiten: Man kann eine Foto-Collage mit Bildern von früher erstellen oder in einem lebensbiografischen Tagebuch Gedanken und Erinnerungen niederschreiben. Viele Menschen haben mir erzählt, dass ihnen gerade dieses Niederschreiben dabei geholfen hat, Erlebtes differenzierter zu betrachten und eine klarere Sicht darauf zu bekommen. Der Rückblick sollte möglichst ehrlich, aber auf keinen Fall eine Selbstgeißelung sein. Ich nenne es gerne, die abschließende Geschichte des Selbst: Es ist gut so wie es ist, *je ne regrette rien*.

Am 22. November 2023 wird Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello um 17.30 Uhr einen Vortrag über „**Glück im Alter – (k)eine Glückssache?**“ im CELO in Hesperange halten.

Weitere Infos in der Agenda auf S. 46

Viele Menschen streben nach einem „glücklichen Leben“. Gibt es das aus psychologischer Sicht?

Wir können auf jeden Fall nicht dauerhaft glücklich sein. In der Forschung sprechen wir eher vom subjektiven Wohlbefinden, das mehrere Dimensionen beinhaltet. Zum einen eine rational-kognitive in Hinblick auf das eigene Leben: Ob Sie zum Beispiel zufrieden sind oder ob Sie eher nörgeln, können Sie selbst regulieren. Zum anderen gibt es die emotionale Dimension. Hierbei kann man für positive Glücksgefühle sorgen, indem man Genuss, Lust und Sinnesfreude in den Vordergrund stellt.

Langfristig ist es interessanter, sich um ein nachhaltiges, psychologisches Wohlbefinden zu kümmern. Auch hierfür kann man selbst etwas tun, indem man zum Beispiel hinterfragt: Habe ich einen Sinn im Leben? Pflege ich positive Beziehungen, die mich erfüllen? Verspüre ich ein Gefühl der Zugehörigkeit? Kann ich mich persönlich weiterentwickeln? So kann man über die Jahre einen nachhaltigen Grundstock für das persönliche, psychologische Wohlbefinden anlegen. Dies bekommt im Alter eine größere Bedeutung als die kurzlebigen Glücksgefühle.

Sie sprechen immer wieder auch von bestimmten Charakterstärken, die helfen können, die Übergänge im Leben gut zu bewältigen. Was verstehen Sie darunter?

Bei diesen Übergängen gilt es, die jeweiligen Zeichen der Veränderungen, zum Beispiel auf körperlicher Ebene oder auch im Rahmen der Partnerschaft, sehr aufmerksam wahrzunehmen und nicht zu verdrängen. Älterwerden heißt Veränderung und im günstigsten Fall gelingt es uns, dieser mit Stärke und Mut zu begegnen und offen für Neues zu bleiben. Besonders in der zweiten Lebenshälfte sind Charakterstärken wie Weitsicht, Selbstverantwortlichkeit, Ausgeglichenheit, Hoffnung und Dankbarkeit eine große Hilfe. Aber auch Spiritualität und die Zuversicht, in größere, universellere Zusammenhänge eingebettet zu sein, spielen eine wichtige Rolle.

Sie sind vergangenes Jahr 70 geworden. Wie gehen Sie mit Ihrem eigenen Älterwerden um?

Zunächst war da ein Moment des Staunens und ich habe gedacht: Was, 70? Das ging jetzt aber schnell! Mein Vater ist 95 geworden und ich habe ihn dafür bewundert, was er in seinem Alter noch alles konnte. Er hat mich immer ausgelacht und gesagt: Das Alter, das sind nur Zahlen. Inzwischen geht es mir ähnlich. Ich sage mir allerdings auch, wenn die Zeit so schnell vergeht, dann muss ich sie jetzt gut nutzen und das tun, was mir wirklich am Herzen liegt. Ich engagiere mich gemeinnützig und halte zum Beispiel kostenlos Vorträge für Organisationen, die nur über geringe finanzielle Mittel verfügen. Außerdem bin ich Vize-Präsidentin der Senioren-Universität in Bern. Lebenslange Bildung finde ich sehr wichtig, denn sie ist ein Schutzfaktor gegen Einsamkeit und Gebrechen. Außerdem bin ich Präsidentin des Schweizer Silbernetzwerks, das als ehrenamtlicher Telefondienst gegen Einsamkeit im Alter wirkt.

Wenn Sie Ihrem jüngeren Selbst noch mal begegnen könnten, was würden Sie ihm aus Ihrer heutigen Sicht über das Älterwerden erzählen wollen?

Also, ungefragt würde ich nichts sagen (*lacht*). Ich finde, man sollte selbst seine Erfahrungen machen. Aber wenn man mich fragen würde, dann würde ich sagen: Die Suppe wird nicht so heiß gegessen, wie sie gekocht wird. Ich würde zu mehr Gelassenheit und Geduld bei Widrigkeiten und Krisen raten und unterstreichen, dass uns letztere auch immer weiterbringen.

Außerdem sollte man Beziehungen frühzeitig und gut pflegen sowie stets neugierig bleiben. Und mein letzter Rat wäre: Nichts ist selbstverständlich im Leben, auch nicht im Alter. Selbstverständlichkeiten machen träge und sie nerven unser Umfeld. Wir sollten vielmehr dankbar sein für alle Menschen, die um uns sind und die sich, wenn nötig, um uns kümmern.

Ideen für den persönlichen Lebensrückblick

Vom Universitätsklinikum Jena wurde eine fragengeleitete Reflexion der eigenen Biografie für Menschen ab 65 Jahren entwickelt:

→ www.lebensrueckblick.com

Auf der Internetseite des EU-Projekts „Sharing Stories“, an dem GERO maßgeblich beteiligt war, finden sich Materialien, um die eigene Lebensgeschichte positiv zu betrachten:

→ www.story-tree.eu

DR PASQUALINA PERRIG-CHIELLO

Avec l'âge, on se sent souvent plus libre



La psychologue, psychothérapeute et auteure suisse Dr Pasqualina Perrig-Chiello, également professeure émérite de psychologie du développement à l'université de Berne, tiendra une conférence le 22 novembre 2023, sur invitation de GERO, sur « **Le bonheur dans la vieillesse – une question de chance ?** ».

L'un des points forts de votre enseignement et de vos recherches est l'étude du bien-être et de la santé au cours de la vie. Quelles conclusions en avez-vous tirées pour l'âge moyen et avancé ?

Un résultat qui suscite toujours un étonnement presque incrédule est ce que l'on appelle *le paradoxe du bien-être*. En d'autres termes, bien que la santé ne s'améliore pas, que les troubles physiques augmentent et que des pertes sociales doivent être acceptées, le bien-être subjectif augmente chez la plupart des personnes lorsqu'ils avancent en âge. Cela s'explique par le fait que l'âge moyen, c'est-à-dire de 45 à 55 ans, est souvent perçu comme une période de la vie très stressante.

Cependant, à partir de 55 ans environ, de nombreuses personnes se sentent de plus en plus libres et sont également plus résistantes aux crises. Elles se fixent des priorités, notamment celle de pouvoir mieux s'occuper d'elles-mêmes. Mais nous avons également constaté que cette tendance positive s'affaiblit à partir de 80 ans environ et que le passage à la vieillesse est souvent vécu comme un grand défi.

Quels sont les facteurs qui déterminent la santé et le bien-être en général ?

Tout d'abord, il faut dire qu'au Luxembourg et en Suisse, contrairement à de nombreux autres pays dans le monde, il existe des conditions générales merveilleuses pour vivre longtemps en bonne santé. La sécurité sociale et les soins de santé sont en grande partie assurés dans nos sociétés. Concrètement, l'environnement social joue un rôle déterminant pour l'individu.

Il est positif d'entretenir des liens étroits avec son partenaire et ses amis et de se sentir intégré dans une communauté. Il est également important de pouvoir participer à la vie en société et d'avoir le sentiment d'avoir un impact sur celle-ci.

De nombreuses personnes aspirent à une vie heureuse. Cela existe-t-il d'un point de vue psychologique ?

Il est évident que nous ne pouvons pas être durablement heureux. Dans les milieux de la recherche, nous parlons donc plutôt de bien-être subjectif, qui comporte plusieurs dimensions. D'une part, il existe une dimension rationnelle et cognitive par rapport à sa propre vie. Vous pouvez choisir vous-même si vous êtes satisfait ou si vous avez tendance à râler, par exemple. D'autre part, il y a la dimension émotionnelle. Dans ce cas, il est possible de veiller à des sentiments de bonheur positifs en mettant l'accent sur le plaisir, le désir et la joie des sens. Toutefois, ce mode de vie hédoniste n'a généralement qu'un effet à court terme.

À long terme, il est donc plus intéressant de se préoccuper du bien-être psychologique durable. Pour cela aussi, on peut travailler sur soi-même, par exemple en se posant des questions : quel est le sens que je donne à ma vie ? Est-ce que j'entretiens des relations positives qui me comblent ? Est-ce que j'ai un sentiment d'appartenance ? Est-ce que je peux me développer personnellement ?

Vous avez eu 70 ans l'année dernière. Comment abordez-vous votre propre vieillissement ?

Au début, j'ai eu un moment d'étonnement et je me suis dit : « Quoi, 70 ans ? C'est allé très vite ! » Mon père a eu 95 ans et je l'ai admiré pour tout ce qu'il pouvait encore faire à son âge. Il se moquait toujours de moi et me disait : « L'âge, ce n'est que des chiffres. »

Aujourd'hui, je ressens la même chose. Mais je me dis aussi que si le temps passe si vite, je dois en faire bon usage et faire ce qui me tient vraiment à cœur. Donc, je donne par exemple des conférences gratuites pour des organisations qui disposent de peu de moyens financiers. Je suis également vice-présidente de l'université des seniors à Berne. La formation est un facteur de protection contre la solitude. En outre, je suis présidente du Silbernetzwerk suisse, qui agit comme un service téléphonique bénévole contre l'isolement des personnes âgées.

MIGRATION

Rentrer ou rester à la retraite ?

Aujourd'hui, près d'un résident sur deux est non-luxembourgeois. Ce multiculturalisme est le fruit de vagues migratoires successives.

Le phénomène, débuté à la fin du XIX^{ème} siècle, s'explique en partie par la bonne santé économique du pays, attirant ainsi les ressortissant-e-s étranger-ère-s à la recherche d'une vie meilleure.

FR

Mais qu'en est-il de ces travailleurs une fois la retraite arrivée ? A l'heure du bilan, quelle est désormais leur place sociale et celle de leurs enfants au Luxembourg ? Ont-ils fait l'objet de discriminations dans leur vie ? Et comment ces seniors, dont l'histoire familiale est marquée par la migration, se projettent-ils ? Quel rapport entretiennent-ils désormais avec leur pays d'origine ? Nous avons interrogé trois résident-e-s issu-e-s de l'immigration, ainsi que Heidi Martins, titulaire d'un doctorat d'études sur les questions migratoires et identitaires.

Heidi Martins, désormais sociologue au Centre de Documentation sur les Migrations Humaines (CDMH) de Dudelange, s'intéresse à la place sociale des nouveaux arrivants et à celle de leurs descendants ici au Grand-Duché.



Heidi Martins, sociologue et experte des questions migratoires et identitaires



Ses travaux de recherche étudient ainsi la question de l'intégration et du sentiment d'appartenance. Cette spécialiste explique que parfois, les enfants d'immigrés ont plus de difficultés que leurs parents à trouver leur place dans le pays d'accueil : « Pour leurs parents, venus majoritairement pour des raisons économiques, la position dans la société luxembourgeoise était très claire : ils occupaient généralement les emplois les moins rémunérés, les postes peu qualifiés dans la construction, à l'usine, ou bien dans le nettoyage. Pour leurs descendant-e-s, c'est moins évident. La place que la société ici peut leur donner n'est pas aussi clairement définie, et ils auront du mal parfois à se sentir intégré-e-s bien qu'ils/elles soient né-e-s ici et y ont fait toute leur scolarité. » Heidi Martins ajoute que cette deuxième et troisième gé-



Quartier italien à Dudelange
au début du siècle dernier

nération déclare parfois se sentir mal acceptée, victime de racisme, alors que leurs parents ne mentionnent pas ou peu la chose.

Pour ce qui est de la retraite, une très grande majorité de seniors issus de l'immigration fait le choix de rester vivre au Grand-Duché et ce, principalement car ils sont désormais enracinés ici. « Pour les résident-e-s d'origine portugaise, très souvent, la situation perçue comme idéale, est celle de la navette. Ils/elles multiplient les allers-retours entre ici et là-bas, tant que leur santé le permet », ajoute la sociologue.

Ces personnes veulent profiter de leurs enfants et petit-enfants. Malgré les défis de l'intégration, elles ont fait du Luxembourg, leur pays et c'est ici qu'elles se sentent désormais à la maison.

Céline Gaillard

geroAKTIV

est allé à la rencontre de trois résidents désormais à la retraite. Ils racontent leur parcours migratoire et leur rapport au Grand-Duché.



Photos © GERO

Marcel L. (71 ans)

Je suis né en 1952 au Quartier italien à Dudelange.

C'est vers 1920 que ma grand-mère est arrivée au Luxembourg âgée d'une vingtaine d'années. Elle vivait dans les montagnes dans le nord de l'Italie, où elle gardait les chèvres, les gens étaient très pauvres. Puis, ma mère est née ici au Grand-Duché.

On parlait le dialecte italien à la maison, plusieurs générations vivaient sous le même toit. C'est lors de mon entrée à l'école maternelle que j'ai véritablement été en contact avec la langue luxembourgeoise.

Au Quartier, on avait toujours les mamies italiennes pour nous garder pendant que les parents travaillaient à l'usine. On était également mélangé avec des familles d'ouvriers luxembourgeois. J'ai souvent entendu mes oncles raconter qu'écoliers, ils étaient assis au fond de la classe parce qu'ils étaient enfants d'ouvriers. A la retraite, toute ma famille a fait le choix de rester. Rien ne les attendait en Italie, et puis avec les enfants, les petits-enfants ici au Luxembourg ...

A l'école, j'avais du mal avec l'apprentissage de l'allemand. Adolescent, j'ai eu la chance d'aller au lycée. A la fin des années 1970, le secteur de l'industrie déclinant, le Grand-Duché décide de se tourner vers la finance et l'économie bancaire. De fait, on avait moins besoin de former des ouvriers pour les métiers de l'usine. J'ai pu devenir ingénieur. Sans cela, j'aurais probablement quitté l'école à 16 ans avec un apprentissage pour le monde ouvrier.

Je me souviens également de certaines familles luxembourgeoises qui ne souhaitaient pas trop que je tourne autour de leur fille ! Aujourd'hui, mes enfants et petits-enfants sont parfaitement intégrés.



Alvaro F. (66 ans)

Je suis arrivé au Luxembourg à 28 ans pour quitter une vie précaire au Portugal.

La solitude m'a énormément pesé au début avant que ma femme et mes enfants puissent me rejoindre. C'était difficile également pour eux à leur arrivée à Belvaux. Nous ne parlions pas luxembourgeois, et il n'y avait pas tellement d'autres familles portugaises.

Puis, nous avons avec un cousin acheté à deux familles, une maison à Dudelange. A l'usine, beaucoup d'ouvriers étaient portugais, il y avait aussi des Allemands. Nous faisons partie des classes pauvres.

Vous savez, on quitte tout, sa langue, sa culture, c'est dur. Alors maintenant, quand je vois que mes enfants parlent luxembourgeois entre eux et travaillent ici dans la santé, je suis très fier ! Ils sont parfaitement intégrés. C'est ça que le Luxembourg m'a donné !

Pour moi, c'est différent. A mon arrivée, je ne parlais ni luxembourgeois, ni français. Je me suis inscrit deux fois à un cours de luxembourgeois, mais j'ai abandonné, je n'y arrivais pas. Le français, je l'ai appris tout seul, en parlant avec les gens. La barrière de la langue freine l'intégration.

Au début, certains luxembourgeois ne me répondaient pas quand je disais « Bonjour ». Peut-être que c'était difficile pour eux de voir tous ces travailleurs étrangers arriver. Il faut se mettre à leur place, cela les oblige à parler français alors que leur langue, c'est le luxembourgeois.

La retraite, je l'ai attendue avec impatience. Mes enfants et petits-enfants sont là, alors on reste ici. On va de temps en temps au Portugal. Mais si nous perdons un jour en autonomie, c'est ici au Luxembourg que nous souhaiterions aller en maison de retraite.



Louise R. (60 ans)

Je suis née au Cap-Vert. Enfant, j'ai rejoint mon père en France. Il était parti en 1964 pour échapper au service militaire et aux guerres coloniales du Portugal.

Adulte, je rendais souvent visite à ma mère et mes frères et sœurs au Luxembourg. Ils avaient émigré pour raisons économiques.

Lors de ma première visite à Bonnevoie, j'ai été émerveillée par la mixité culturelle et linguistique du pays. Je me suis dit que c'était là que je voulais que mes enfants grandissent. Ma dernière fille est née ici d'ailleurs.

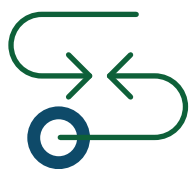
Mes enfants ont fait l'école ici, elles parlent luxembourgeois entre elles, elles sont à l'aise dans les deux cultures. A mes débuts, la langue ne posait pas de problème, je parlais français et portugais. Aujourd'hui, je me débrouille en luxembourgeois. J'ai travaillé près de 20 ans dans une maison de retraite, et pour les résidents dont je prenais soin, il m'était important de pouvoir communiquer avec eux. Je me disais que c'était à moi de faire l'effort et je me suis inscrite à des cours.

Lorsque j'ai commencé à travailler dans le secteur des soins, je craignais d'être victime de discrimination à cause de ma couleur de peau, mais finalement non. En revanche, mes filles constatent que parfois les gens s'adressent sciemment en français à elles alors qu'elles sont luxembourgeoises ! Mes enfants sont allées à l'université, elles sont aujourd'hui cadres dans la Fonction Publique, et c'est une fierté pour moi. J'ai arrêté l'école à 16 ans pour travailler, j'ai élevé seule mes filles avec le salaire minimum, et si elles en sont là, c'est en partie grâce au Luxembourg.

Ma retraite, c'est ici que je la passe. Ma mère aussi est restée, puis s'est éteinte en maison de soin. A l'époque, je travaillais, je ne pouvais pas m'occuper d'elle. Au Cap-Vert, ce n'est pas la même culture. Toutes ces structures n'existent pas. En vieillissant, la personne âgée devient le papa / la maman de tous. C'est tout le village qui s'en occupe.

MIGRATION UND RUHESTAND

Zurückkehren oder bleiben?



Heute ist fast jeder/jede zweite Einwohner*in Nicht-Luxemburger*in. Diese Multikulturalität ist das Ergebnis aufeinanderfolgender Migrationswellen, die ihren Ursprung bereits im letzten Jahrhundert nahmen und größtenteils auf die gute wirtschaftliche Lage des Landes zurückzuführen waren.

Letztere war und ist mit ein Grund dafür, dass viele Ausländer*innen auf der Suche nach einem besseren Leben ins Großherzogtum gekommen sind.

Aber was passiert mit diesen Arbeitnehmer*innen, wenn sie in Rente gehen? Wie ist ihre soziale Stellung und die ihrer Kinder? Welche Beziehung haben sie zu ihrem Herkunftsland und wie verbunden fühlen sie sich mit ihrer neuen Heimat?

Die Soziologin Heidi Martins, die zum Thema Migrations- und Identitätsfragen promoviert hat und mittlerweile am *Centre de Documentation sur les Migrations Humaines (CDMH)* in Dudelange tätig ist, untersuchte in ihrer Forschungsarbeit die Frage der Integration und des Zugehörigkeitsgefühls.

Sie erklärt, dass es für Kinder von Migrant*innen manchmal schwieriger ist als für ihre Eltern, ihren Platz im Aufnahmeland zu finden: „Für ihre Eltern, die überwiegend aus wirtschaftlichen Gründen gekommen waren, war die Position in der luxemburgischen Gesellschaft sehr klar: Sie hatten in der Regel die am schlechtesten bezahlten Jobs, gering qualifizierte Stellen auf dem Bau, in der Fabrik oder als Reinigungskräfte. Für ihre Nachkommen ist der Platz, den die Gesellschaft ihnen zugesteht, nicht immer eindeutig definiert, und es fällt ihnen manchmal schwer, sich integriert zu fühlen, obwohl sie hier geboren wurden und ihre gesamte Schulzeit verbracht haben.“



Was den Ruhestand betrifft, so entscheidet sich die überwiegende Mehrheit der Senior*innen mit Migrationshintergrund dafür, im Großherzogtum zu bleiben, vor allem, weil sie inzwischen hierzulande stark verwurzelt sind. Dies bestätigen auch die drei Interviewpartner, die einst aus Portugal und den Kapverden nach Luxemburg gekommen waren bzw. hierzulande in einer italienischstämmigen und -sprachigen Familie geboren wurden.

Sie alle haben sich im Laufe der Zeit hier nicht nur beruflich, sondern auch privat ein Standbein aufgebaut. Die Nähe zu ihren Kindern und Enkelkindern ist nur einer der zentralen Gründe zu bleiben, zumal es oft keine andere triftige Ursache mehr für sie gibt, in ihre Herkunftsländer zurückzukehren.

Trotz anfänglichen Heimwehs und der Herausforderungen, die die Integration vor allem auf sprachlicher Ebene mit sich gebracht hat, haben sie Luxemburg zu ihrer Heimat gemacht und fühlen sich hier zu Hause.

D'Damm mam schwaarzen Hutt

☾ Nach haut hänkt a menger Salle-à-manger e Bild, dat aus menger Boma hirem Haus kënnt an dat mech ëmmer un si erënnert.

Ech hat d'Chance, dacks bei menger Boma ze sinn an och Vakanzen do ze verbréngen. Well si zimlech jonk Wittfra ginn ass, war et eng grouss Freed op béide Säiten, wann hir eenzeg Enkelin op Besuch komm ass. ☾



LU

Ech hat dat schéint aalt Haus mat deem grouss Gaart zu Bouneweg schrecklech gär. Am Hierscht war et eng Freed, am Bongert Äppel, Bieren a Quetschen ze plécken, well et duerno och eng gutt Taart ginn ass. Am léifsten hat ech déi vill Blummen an hunn nogekuckt, wann d'Boma d'Blieder vun de wäisse Lilien erofgepléckt huet, fir se an eng Fläsch Ueleg anze-maachen. Si huet mir erkläert, dat wär gutt fir op eng Wonn ze maachen. Och Rousenueleg gouf ugesat a vun deem ville Peffermënz ass et Téi ginn.

Besounnesch spannend waren déi vill Zëmmere mat den Tapéiten, déi iwwerall anescht waren, emol mat Sträifen, mat Blummen an alle Faarwen. Dat schéinst war dat grousst Friemenzëmmer um éischte Stack, wou oft meng Tatta a mäi Monni vu Paräis logéiert hunn. Et huet och deemno ausgesinn, well meng Tatta verschidde Miwwelen an Tableaue mat-bruecht hat. Do war dat grousst Bett aus donklem Holz mat der Steppdecken aus Seid, assortéiert zu de Virhäng aus roudem Samett, de Wäschdësch mat der Marbersplack, doriwwer de Spigel, virun deem d'Muttergottes vu Lourdes stoung. Och eng Wäsch-

garnitur stoung drop, d'Schossel aus Parzeläin, de Waasserkrou an zwou Fläschchen aus rosa Glas. Souguer e Biedstull stoung do, deen esou e kléngt Meedchen invitéiert huet, owes virum Schlofegoen zesumme mat der Boma d'„Jesusdäifchen“ ze bieden.

E puer Hëllegebiller waren och do, awer dat schéinst vun allem war den Tableau vun enger eleganter Damm mat engem grouss schwaarzen Hutt, deen ënnert dem Kënn mat engem Chiffonschal zouge-stréckt war. Ëm d'Schëlleren hat si e schwaarze Pelz ëmgehaangen, deen hir wäiss Haut extra betount huet. Hir schlank Hand huet e Bouquet rosa Rouse vi-run dem Décolleté gehalen. Et war déi schéinste Fra, déi ech jeemools gesinn hat. Si war jo och vu Paräis! D'Bild war gemoolt vun engem Künstler, dee meng Tatta kannt huet an duerfir hat et an der Famill e besounnesche Wäert.

Well d'Bild vis-a-vis vum Bett houg, hunn ech ëmmer gemengt, d'Madamm géif op mech kucken. Owes, wann ech eleng am Zëmmen war, hunn ech mat hir geschwat an hir meng Geheimnisser uvertraut. Si huet ëmmer frëndlech gelächelt an nogelauscher-t, awer ni eppes erëmgezielt. Souguer nuets, wann déi al hëlzen Dillen emol gekréckelt hunn, hat ech ni Angscht, well ech war jo net aleng. Am meeschten hunn ech mir gewënscht, wann ech grouss wär, esou auszegesi wéi meng Madamm.



Foto © GERO

D'Bild vun der eleganter Madamm
war dat schéinst an der Boma hirem Haus

Fir mir eng Freed ze maachen, huet meng Boma mech
mat op d'Mansard geholl, wou e Schaaf mat Kleeder
stoung, déi si scho laang net méi ugedoen huet.

E schwaarzt Kleed war séier fonnt, well d'Fraen déi
Zäit oft eppes Schwaarzes gedroen hunn. An do hu
mir zesummen och en Hutt fonnt, a fir datt dat rich-
teg echt ausgesinn huet, krut ech e breet, seide Band
drugebitzt, dat ech mat engem grouse Schlapp ze-
summestrecke konnt. Dat huet genoe esou ausgesinn,
wéi den Hutt vun der schéiner Damm.

E schwaarze Pelz hate mir leider net, duerfir huet
meng Boma aus enger grousser Këscht awer e Fu-
ussepelz erausgeholl, deen si emol an hirer Jugend
ëm den Hals gedroen huet. Deen ass vir zesumme-
gekrämpft ginn, datt et ausgesinn huet, wéi wann de
Fuuss sech géif an säi Schwanz bäissen. Schliisslech
hat si och nach e puer verstëpster Seiderousen opge-
driwwen, déi d'Saach komplett gemaach hunn.

Ech war ganz glécklech iwwert déi schéi Kleeder an
hu mech laang virum Spigel gedréint, fir meng Ver-
wandlung vum klengen Meedchen zur „grande dame“
ze bewonneren. Vun do u war ech wéi verhext, fir an
all Schoulvakanz bei meng Boma logéieren ze goen.
Wann awer de Besuch dat grousst Zëmmer gebraucht
huet, hunn ech mussen op d'Mansard goen.

Dat hat ech guer net gär an ech hunn
esou eleng um Stack och gefaart. Dat
eenzezt, wat mech interesséiert huet,
war de Schaf mat den ale Kleeder.

Alles, wat ech mat menger Bomi ze-
summe gemaach a bei hir erlieft hunn,
bleift eng Erënnerung fir ëmmer.

Marie-Louise Wallers-Rykal

LU

Maacht och Dir mat!

Et ginn Objeten, déi eis e Liewe laang beglee-
den, well si vu grousser emotionale Wäert sinn
an eis un Episoden aus eiser Vergaangenheet
erënneren.

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

FR

À vos plumes !

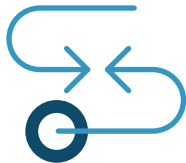
Il y a des objets qui, de par leur valeur sentimen-
tale, nous accompagnent tout au long de notre
vie et nous rappellent des épisodes de notre
passé.

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 sou-
venirs personnels liés à un lieu peuvent égale-
ment constituer la base de votre histoire.

☎ 36 04 78-40 / info@gero.lu

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

La dame au chapeau noir



FR

Aujourd'hui encore, un tableau provenant de la maison de ma grand-mère se trouve dans mon salon et il me fait toujours penser à elle. Quand j'étais petite, je passais souvent mes vacances chez elle. Comme elle était devenue veuve très tôt, c'était une grande joie pour nous deux lorsque son unique petite-fille venait lui rendre visite. J'adorais sa belle maison ancienne avec son vaste jardin à Bonnevoie.

Les nombreuses pièces étaient particulièrement fascinantes, avec des papiers peints à rayures ou ornés de fleurs de toutes les couleurs. La plus belle était la grande chambre d'amis au premier étage, dans laquelle ma tante et mon oncle de Paris passaient souvent la nuit et que ma tante avait aménagée avec divers objets et tableaux. Il y avait un grand lit en bois foncé avec une couette en soie, des rideaux en velours rouge, une coiffeuse avec une plaque en marbre et un miroir devant lequel était placée la Sainte Vierge de Lourdes. Un élégant set de toilette comprenant une cuvette en porcelaine, une cruche d'eau et deux bouteilles en verre rose complétait l'ensemble. Une chaise de prière m'invitait à réciter mes prières du soir avec ma grand-mère avant d'aller me coucher.

On y trouvait aussi quelques portraits de saints, mais le plus beau de tous était celui d'une élégante dame portant un grand chapeau noir, délicatement noué sous son menton avec une écharpe en chiffon. Une fourrure noire drapait ses épaules, mettant en valeur la blancheur de sa peau. Sa main délicate tenait un bouquet de roses devant son décolleté. Cette femme était la plus belle que j'aie jamais vue, et pour cause, elle était parisienne ! Le tableau était l'œuvre d'un artiste que ma tante connaissait personnellement, ce qui lui conférait une valeur toute particulière dans la famille.



Photo © Marie-Louise Wallers-Rykal

La petite Marie-Louise
avec sa mère

Comme le tableau était en face du lit, j'avais toujours l'impression que la dame me fixait du regard. Le soir, seule dans ma chambre, je lui parlais et lui confiais mes secrets. Elle souriait toujours gentiment et écoutait attentivement, mais ne prononçait jamais un mot. Même la nuit, quand les vieilles planches de bois craquaient, je n'avais jamais peur et je rêvais de ressembler un jour à cette dame.

Un jour, ma grand-mère m'emmena au grenier, où se trouvait une armoire remplie de robes qu'elle n'avait pas portées depuis longtemps. Une robe noire fut vite trouvée, car à l'époque, les femmes étaient souvent vêtues de noir. Nous découvrîmes aussi un chapeau qui ressemblait exactement à celui de la belle dame du tableau. Au lieu de la fourrure noire, ma grand-mère sortit d'une grande boîte une étole de renard du temps de sa jeunesse. Celle-ci était attachée à l'avant avec des crochets, donnant l'impression que le renard se mordait la queue. J'étais ravie de recevoir ces beaux vêtements et j'admirais longuement dans le miroir ma transformation de petite fille en « grande dame ». Dès lors, j'étais impatiente de passer toutes mes vacances chez ma grand-mère.

Les souvenirs de tout ce que j'ai vécu avec elle resteront à jamais gravés dans ma mémoire.



Postkarten-Aktion: Altersbilder

Action cartes postales : Images de la vieillesse

DE

Liebe Leser*innen

Sie haben sich vielleicht gefragt, was es mit der Postkarte auf der Titelseite dieser Ausgabe des geroAKTIV Magazins auf sich hat. Ganz einfach: Wir möchten Sie herzlich dazu einladen, bei unserer Umfrage mit Gewinnspiel zum Thema „Altersbilder“ teilzunehmen!

Unser Anliegen: Wir würden gerne erfahren, wie Sie sich selbst einschätzen, welche Herausforderungen Sie in naher Zukunft erwarten und was Ihnen am meisten Freude bereitet. Ihre Antworten können uns dabei helfen, eine bessere Vorstellung von Ihnen und Ihren Bedürfnissen zu bekommen. Diese Anhaltspunkte vermitteln uns konkrete Ideen, wie das GERO-Programm ausgerichtet werden sollte, um Ihren Wünschen noch gezielter nachzukommen.

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

Zu gewinnen gibt es ein Smartphone Samsung Galaxy A54 5G*

Wenn Sie an der Verlosung teilnehmen möchten, geben Sie bitte Ihre **Telefonnummer und/oder E-Mail-Adresse** an.

Alle Daten werden streng vertraulich behandelt. Die Postkarte kann portofrei verschickt werden!

Online-Teilnahme
Participation en ligne



FR

Chères lectrices, chers lecteurs,

Vous vous êtes peut-être demandé pourquoi nous avons publié une carte postale en couverture de ce numéro du magazine geroAKTIV. C'est très simple. Nous souhaitons vous inviter à participer à notre sondage avec un jeu-concours sur le thème des « Images de la vieillesse » !

En effet, nous aimerions savoir comment vous vous percevez, quels sont les défis qui vous attendent dans un avenir proche et ce qui vous fait le plus plaisir. Vos réponses nous aideront à construire une meilleure image de vous et de vos besoins. Ces points de repère nous donneront des idées concrètes sur la manière dont le programme GERO pourrait être orienté afin de répondre de façon encore plus ciblée à vos souhaits.

Nous vous remercions de votre participation !

Vous pouvez gagner un smartphone Samsung Galaxy A54 5G*

Si vous souhaitez participer au tirage au sort, veuillez indiquer votre **numéro de téléphone et/ou votre adresse e-mail**.

Toutes les données seront traitées en toute confidentialité. La carte postale peut être envoyée sans frais pour vous !

*SPONSORED BY



Das Phänomen Podcast

*Viele von uns hören sie täglich.
Doch was sind Podcasts und warum
sind sie in aller Munde – oder besser
gesagt, in aller Ohren?*

DE

Ein Podcast ist eine Audio-Aufnahme, vergleichbar mit einer Radiosendung, aber mit dem Unterschied, dass man sie via Internetverbindung zeit- und programmunabhängig abspielen und über Smartphone oder andere Geräte anhören kann.

Jeder Podcast ist eine Serie, die Episode für Episode online veröffentlicht wird. Manche erscheinen täglich, andere im Wochentakt, manche als Reportage, andere als Gesprächsforum. Manche dauern über eine Stunde, andere nur ein paar Minuten. Besonders beliebt sind Interview-Podcasts, in denen Moderator*innen und Gäste persönliche Erfahrungen oder Fachwissen zu bestimmten Inhalten austauschen.

Das Angebot ist riesig. Geschätzte 2,5 Millionen Podcasts mit über 100 Millionen Episoden*, alle kostenlos, decken ein breites Spektrum an Themen ab: Nachrichten, Geschichte und Politik, Kultur und Reisen, Gesundheit, Lebensgeschichten, Comedy und vieles mehr.

Podcasts sind eine gute Möglichkeit, sich mit den verschiedensten Themen zu beschäftigen, sich zu informieren oder sich abzulenken, egal ob unterwegs, beim Sport, bei der Hausarbeit oder einfach zur Entspannung, ohne dabei auf einen Bildschirm schauen zu müssen.

* Quelle: podmon.io, Juni 2023

Original Podcasts
oder Replays:
Die Auswahl ist riesig

Wie funktionieren Podcasts?

Über eine App auf Ihrem Smartphone können Sie bestimmte Podcasts abonnieren und die einzelnen Episoden über Kopfhörer oder Lautsprecher hören. Hierfür gibt es eine Fülle an kostenlosen Apps, die oft schon vorinstalliert sind oder im App-Store heruntergeladen werden können, z. B. Google Podcasts (für Android und iOS) oder Apple Podcasts (nur für iOS). Darüber hinaus gibt es kostenpflichtige Apps, wie z. B. Spotify, mit erweiterten Funktionen. Für erste Erkundungen durch die digitale Hörwelt sind die Gratisversionen jedoch völlig ausreichend.

Geben Sie einen oder mehrere Begriffe in die App ein und stöbern Sie dann durch die Ergebnisliste. Podcasts, die Ihnen gefallen, können Sie einfach anhören oder auf Wunsch abonnieren. Letzteres bedeutet, dass neue Episoden dieser Podcasts automatisch auf Ihrem Gerät angezeigt werden. Auch frühere Episoden sind in der Regel noch abrufbar.

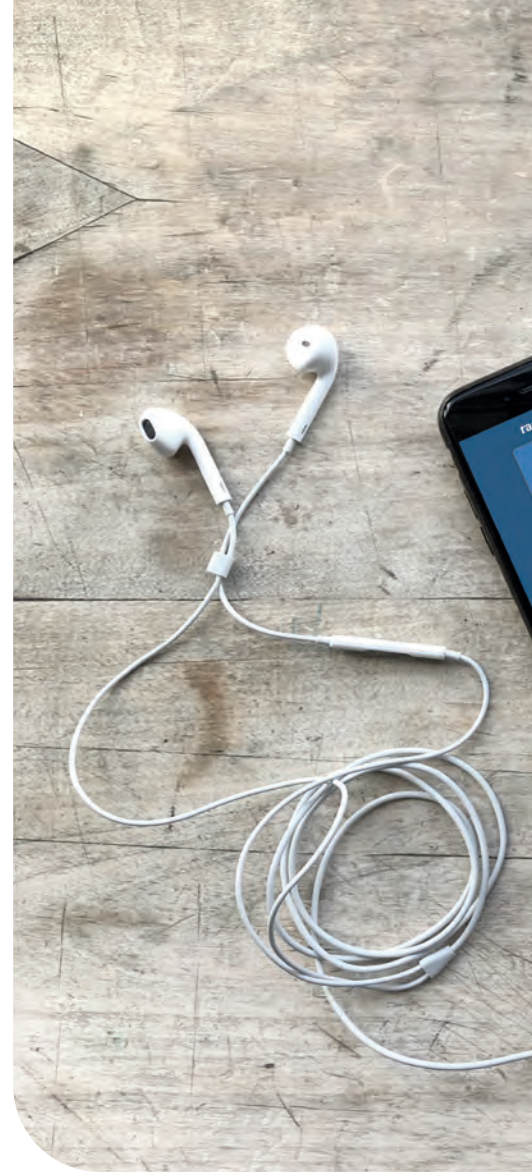




Foto © Fredrik Solli Wandem – pixabay.com

Zum Herunterladen der Episoden ist eine aktive Internet-Verbindung erforderlich. Danach können Sie die abgespeicherten Folgen ohne Datenzugang überall hören: Im Auto oder öffentlichen Transport, beim Wandern oder im Wartezimmer.

Podcasts können auch auf dem PC oder Tablet angehört werden, in dem Fall natürlich mit eingeschränkter Mobilität. Die App merkt sich auch, an welcher Stelle Sie eine Episode abgebrochen haben, so dass Sie zu einem späteren Zeitpunkt dort weiterhören können.

Sie können auch beliebig vor- und zurückspulen, wenn Sie etwas überspringen oder eine bestimmte Passage noch einmal anhören möchten.

Original Podcast oder Radio-Replay?

Podcasting hat die Radioszene maßgeblich ergänzt und belebt. Es gibt mittlerweile kaum einen Radiosender, der seine klassisch ausgestrahlten Sendungen nicht auch als Podcast-Episoden zur Verfügung stellt, um deren Reichweite zu erhöhen und über die ursprüngliche Sendezeit hinaus ein breiteres Publikum zu erreichen. Diese Replays, also Sendewiederholungen, sind auf den Websites der Sender und/oder über Podcast-Apps zu finden.

Original-Podcasts hingegen werden speziell für das Medium Podcast erstellt und ausschließlich über Apps verbreitet. Podcast-Produzenten haben in der Regel mehr kreative Freiheit in Bezug auf Inhalt und Format, so dass sie ein breiteres Themenspektrum abdecken und bestimmte Zielgruppen ansprechen können.

Im Grunde ist es jedoch unwichtig, mit welchem Ziel die Sendung konzipiert wurde, Hauptsache, sie erfüllt Ihre Erwartungen. Bei der großen Auswahl an Podcasts sollte für jede*n etwas dabei sein. Die Hörtipps des GERO-Teams geben Ihnen auf den folgenden Seiten einige spannende Anregungen.

Nicole Duhr

Podcasts in Luxemburg

Radioplayer.lu vereint in einer kostenlosen App die wichtigsten Radiosender Luxemburgs, um deren Podcasts herunterzuladen, aber auch um ihre Live-Programme zu hören, egal wo auf der Welt man sich gerade befindet.

Viele Radiosender haben zudem einen Podcast-Bereich oder eine online-Mediathek auf ihren jeweiligen Websites, so dass Sie dort jederzeit live-Radio oder verpasste Sendungen hören können. RTL bietet diese Möglichkeiten auch in seiner eigenen App „RTL Play“, sowohl für Radio Lëtzebuerg als auch für seine französisch- und englischsprachigen Programme.

Nachfolgend sind nur einige Beispiele aus der Vielzahl luxemburgischer Podcasts aufgeführt:

- **Gëlle Fro:** Ganz labber Gespréicher mat Gäscht aus alle Sparten a vun all Alter, déi och vill perséinlech Ablécker ginn
- **Be well – De gesunde Podcast mam Sarah Cattani:** Tipps an Ustéiss, fir méi entspaant a gesond duerch d'Liewen ze goen
- **Kulturpur:** En aneren Abléck an d'Kulturzeen zu Lëtzebuerg
- **Minett Mash-Up:** Interessant Gäscht presentéiere flott Plazen am Süde vum Land

Die Hörtipps des GERO-Teams

Les coups de coeur de l'équipe GERO

Elsa Pirenne

Le monde est un village :

Cette émission culte de la radio belge diffuse de la musique du monde entier et de tous styles, allant de la musique africaine à la musique jazz afro-américaine, en passant par des artistes belges. La voix de l'animateur est devenue, avec le temps, mythique.

Les aventures rocambolesques d'Edouard Baer :

Émission complètement loufoque et déjantée, dans laquelle on se laisse facilement embarquer. Edouard Baer est un acteur français à la voix suave et ses histoires nous emmènent véritablement ailleurs (sur radiofrance.fr ou Apple Podcasts).

Danielle Knaff

Smarter leben:

Lenne Kaffka diskutiert jeden Samstag mit einem anderen Gast Themen wie Gesundheit, Kommunikation, Erziehung, Abhängigkeit u. v. m. Wertvolle Tipps und Denkanstöße für alle, die ihren Alltag bewusster angehen wollen.

Chronique économique :

Amid Faljaoui explique de manière compréhensible et humoristique les coulisses des entreprises et les événements marquants de l'actualité économique.

Vibeke Walter

Hörbar Rust:

Jeden Sonntag lädt Bettina Rust einen prominenten Gast in die Hörbar Rust ein. Neben privaten Geschichten bringen die Gäste auch ihre Lieblingsmusik mit, sozusagen den Soundtrack ihres Lebens – immer kurzweilig, oft lustig und manchmal berührend.

Servus. Grüezi. Hallo.:

Die ZEIT-Journalisten Lenz Jacobsen (Hamburg), Matthias Daum (Zürich) und Florian Gasser (Wien) diskutieren auf informative und unterhaltsame Weise über Politik und Gesellschaft in ihren jeweiligen Heimatländern. Unter dem Motto: Vielleicht kann man ja voneinander lernen.

Nadia Bemtgen

The Moth:

True stories, told live in often unexpected ways. All voices are authentic, with the result of unique and intimate, funny or touching experiences for the audience.

Freakonomics:

"Uncovering the hidden side of everything. Why is flying safer than driving? How do we decide whom to marry? Why is the media so full of bad news?" One of the most popular podcasts in the world, renowned for its rigorous and entertaining storytelling.

Alain Brevier

Lanz & Precht:

Jede Woche sprechen Markus Lanz (Journalist) und Richard David Precht (Philosoph und Autor) über gesellschaftlich und politisch relevante Themen unserer Zeit. Ein Podcast voller verschiedener gedanklicher Perspektiven, die einem nicht immer bewusst sind.

Nicole Duhr

The Travel Diaries:

Guests unveil their favourite destinations, hidden gems and inspiring stories that fuel their wanderlust.

The Rest is History:

Great queens or great dogs, inspiring artists or brilliant inventors, the rise and fall of leaders past and present ... A vast variety of engaging conversations with acclaimed historians about milestones, events and people that shaped the world.

Céline Gaillard

La Moselle déracinée :

Série de 20 épisodes sur l'histoire bouleversante de 400.000 Mosellans évacués en 1939 (sur francebleu.fr).

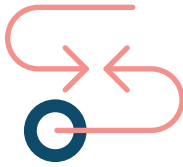
Affaires étrangères :

La journaliste Christine Ockrent, accompagnée des meilleurs experts, nous raconte le monde qui se transforme et où tout s'accélère (sur radiofrance.fr ou Apple Podcasts).

Sofern nicht anders angegeben sind diese Podcasts auf den gängigen Plattformen zu finden. /
Sauf indication contraire, ces podcasts sont disponibles sur des plateformes populaires.

LES PODCASTS

Le phénomène audio



Bon nombre de personnes écoutent des podcasts tous les jours. Mais de quoi s'agit-il exactement ?

Un podcast est un fichier audio numérique que l'on peut écouter en ligne sur son smartphone : de la radio à la demande, pour ainsi dire, à tout moment et en tout lieu. L'offre est immense : environ 2,5 millions de podcasts avec plus de 100 millions* d'épisodes, tous gratuits, dans les domaines actualité, histoire et politique, culture et voyages, santé, histoires de vie, humour etc. Chaque podcast est une série d'épisodes publiés en ligne, avec des diffusions quotidiennes ou hebdomadaires, des reportages ou des forums de discussion, et de durées variables.

Les podcasts offrent une excellente opportunité de s'immerger dans différents sujets, de s'informer ou de se divertir, que ce soit en déplacement, pendant le sport, les tâches ménagères ou simplement pour se détendre, sans avoir besoin de regarder un écran.

Comment fonctionnent les podcasts ?

Pour les écouter, il existe une multitude d'applications gratuites telles que Google Podcasts (pour Android et iOS) ou Apple Podcasts (uniquement pour iOS), ainsi que des applications payantes, telles que Spotify.

Si vous entrez un ou plusieurs mots-clés dans l'application, vous pouvez explorer la liste des résultats. Vous pouvez simplement écouter les podcasts qui vous plaisent ou choisir de vous y abonner pour recevoir automatiquement de nouveaux épisodes sur votre smartphone. Une connexion internet active est nécessaire pour télécharger les épisodes qui peuvent ensuite être écoutés hors ligne. Une écoute sur ordinateur ou tablette est également possible, dans ce cas, bien sûr, avec une mobilité plus restreinte.

* Source : podmon.io, Juni 2023



Photo © Parveender Lamba – pixabay.com

Podcast original ou rediffusion radio ?

Le podcasting a fortement stimulé et complété le monde de la radio. Pratiquement toutes les stations radio proposent des rediffusions de leurs émissions au format podcast pour toucher un public plus large. Celles-ci sont disponibles sur les sites web des stations et/ou via des applications de podcasts.

Il existe également des podcasts originaux créés spécialement pour ce média, offrant aux producteurs une plus grande liberté créative pour aborder une variété de sujets et cibler des audiences spécifiques.

Avec le grand choix de podcasts, il devrait y en avoir pour tout le monde. Les coups de cœur de l'équipe GERO vous donneront, nous l'espérons, quelques idées intéressantes.

Les podcasts au Luxembourg

Radioplayer.lu réunit dans une application gratuite les principales stations radio du Luxembourg pour télécharger leurs podcasts, mais aussi pour écouter leurs programmes en direct, partout dans le monde.

De nombreuses stations radio disposent d'une rubrique podcasts ou d'une médiathèque sur leurs sites respectifs, ce qui permet d'y écouter à tout moment le programme en direct ou des émissions manquées. RTL offre également ces possibilités dans sa propre application RTL Play pour ses programmes en luxembourgeois, en français et en anglais.

En outre, il y a bien sûr un grand choix de podcasts originaux en différentes langues.

Semer des idées pour faire germer des actes

La prochaine exposition du musée de la Ville de Luxembourg, en plein cœur historique de la capitale, ouvrira ses portes prochainement. Celle-ci traite des rapports entre les hommes et leur alimentation, et de leurs évolutions au fil du temps, selon les contextes sociaux et historiques, à travers des exemples provenant du Luxembourg. Découvrez avec nous les coulisses de sa préparation et des réflexions qui ont guidé sa réalisation.

FR

C'est à l'occasion de la prochaine exposition du Lëtzebuerg City Museum, intitulée « All you can eat », que j'ai rencontré Mohamed Hamdi, le curateur de cette exposition. Nous avons discuté de ce sujet, vaste et passionnant qu'est l'alimentation. Et dès le départ, notre échange nous emmène vers la terre, l'agriculture, la production. Au départ, cette exposition fait partie d'un vaste projet intitulé LUGA (Luxembourg Urban GArden) qui a pour slogan « Semer en 2023, récolter en 2025 ». Et c'est exactement ce que fait Mohamed Hamdi dans le cadre de cette exposition. Il incite le visiteur à se poser des questions sur son alimentation, sur son rapport à la terre, à sa consommation, ses habitudes de table, en invoquant les règles de table, mais également les rituels religieux, les spécificités culturelles, ou encore les nouvelles habitudes et formes alimentaires. Au fil de la discussion, je suis prise dans un tourbillon de questions : Que va-t-on manger demain ? Que va-t-on laisser comme terre à



Photo © GERO

Mohamed Hamdi est le curateur de cette exposition

nos enfants ? Et quelles seront les consommations alimentaires du futur ? Et moi, qu'est-ce que je délivre comme message à mes enfants autour de la table à manger ? Et qu'est-ce que je leur transmets ? Enfin, je pense à l'éducation alimentaire que j'ai reçue, aux plats qui se passent de génération en génération dans ma famille, dans mon pays ou de tous ces plats et aliments que je découvre au fil du temps, de mes voyages et de mes rencontres.

Le sujet de cette exposition est évidemment très grand. Il a donc fallu faire un choix quant aux thèmes des différentes salles d'exposition. Pour cela, Mohamed Hamdi s'est laissé guider par un fil rouge principal, celui de l'alimentation « de la fourche à la fourchette », avec une approche historique. De plus, à travers cette évolution, l'exposition nous fait découvrir comment la nourriture fait de nous des êtres humains.

L'idée de « All you can eat » est double. D'un côté, il y a le chemin de la nourriture depuis la production, l'agriculture, jusqu'à la transformation, notamment industrielle, puis la vente, la préparation par les ménages et enfin les déchets. Et de l'autre côté, il y a des réflexions et des analyses sur les répercussions de notre culture alimentaire, de la production et de la consommation sur l'environnement ou sur la société en général, et en particulier au Luxembourg. Car l'homme est le seul animal qui mange plus que ce dont il a besoin. Qu'est-ce que cela signifie ?



Affiches de la collection
du Lycée technique
agricole, Gilsdorf

Je suis très vite captivée par ce sujet et me viennent à l'esprit mes souvenirs d'enfance avec ma grand-mère et de ses recettes « typiques », en passant par mes propres expériences culinaires, pas toujours réussies, il faut bien l'avouer. Je visualise mon père au fourneau, préparant une tonne de crêpes pour toute la famille, ou encore des moments de partage entre amis, où bien souvent la cuisine est le lieu des confi-

dences et des discussions les plus animées, et parfois les plus philosophiques. Ne refait-on pas le monde autour d'un bon plat ?

Petit à petit, nous discutons des thématiques abordées dans les différentes salles du musée, l'agriculture, la production et le bien-être animal, les cultures alimentaires ou encore les alternatives durables qui existent ou qui se développent. D'une salle à l'autre, je voyage à la fois dans le temps et dans l'espace, allant du Luxembourg à l'autre bout du monde. Sans pour autant oublier que les problèmes de manque de nourriture, par exemple, nous concernent également. De nombreuses personnes en souffrent, parfois près de chez nous, ou ont du mal nourrir leur famille à la fin du mois, ce que les épiceries sociales dénoncent régulièrement.

Nous parlons potagers, permaculture, production verticale, aquaculture, repas composés d'insectes ou d'algues, bien-être animal, évolution des mœurs, mais également le sens que nous donnons à la nourriture, qui peut être sacré par exemple, droits des producteurs·rices ainsi que des paysan·ne·s, des personnes qui vivent de la terre au sens noble du terme. Et puis, nous discutons des multinationales, de la consommation de masse, du gaspillage alimentaire, ou encore de la destruction des environnements. Enfin, nous abordons des questions d'avenir en nous demandant ce que nous mangerons demain ? Qu'est-ce qui va changer ? Finalement, que laissons-nous derrière nous, aux autres générations ?

Cette exposition se tiendra au Lëtzebuerg City Museum du **06 octobre 2023** au **14 juillet 2024**. Outre celle-ci, des workshops et des conférences sont également prévus au musée, ainsi que la publication d'un catalogue en trois volumes.

GERO vous invite à venir visiter cette exposition lors de deux dates prévues en octobre.

De plus, GERO, en collaboration avec le Lëtzebuerg City Museum, organise le 30 novembre 2023 une conférence intitulée « **Der Mensch ist, was er isst. Die Bedeutung von Genuss und Ernährung im Alter** ». Celle-ci sera donnée par Markus Biedermann.

Plus d'informations concernant les différents événements dans l'agenda p. 44-45



Vient ensuite le temps de la réflexion et de ce que m'inspire cette exposition. Car celle-ci expose non seulement les faits, mais elle nous montre également quelles sont les problématiques. Elle présente des idées, des alternatives, ainsi que des solutions. Ces solutions existent ici, aujourd'hui, au Luxembourg. Elles nous permettent de manger localement, saisonnier, et de façon raisonnée. Et je me dis que, moi aussi, je connais quelques initiatives au Luxembourg qui me permettent de manger des produits locaux, même si j'ai dû chercher un peu avant de les trouver.

Comme me le rappelle Mohamed Hamdi, il y avait plus de respect par rapport à la nourriture qu'aujourd'hui, sans doute parce qu'il y en avait moins avant. Et ce n'est qu'après, dans les années cinquante, surtout soixante qu'il y a eu un excès de nourriture. Et nous subissons les répercussions de ces excès, tout comme les répercussions de la facilité avec laquelle, dans nos sociétés, nous avons accès à l'alimentation, que ce soit via les marchés, les supermarchés, ou encore la restauration. Il ne s'agit cependant pas d'une exposition moralisatrice. Mais plutôt d'une exposition pour penser, inciter les gens à se poser des questions, et les sensibiliser sur le sujet de l'alimen-

tation et de ce que nous mangeons. Le Lëtzebuerg City Museum a souvent eu des expositions avec un angle plutôt social. Bien sûr, son objectif premier est de faire connaître le développement historique de la ville, ce qui lui vaut son nom. Mais ce dernier entend également montrer les problèmes qui existent dans notre société, et avancer des pistes pour des solutions potentielles. Ce musée souhaite également montrer, à travers cette exposition, comment nous pouvons nous engager pour une consommation plus responsable. Il prend les devants de la LUGA et sème des questions qui, je l'espère auront le temps de mûrir et de trouver des réponses dans nos actes.

Ainsi, le pari de Mohamed Hamid est réussi. Il me fait réfléchir à ma propre consommation alimentaire, à mes choix, conscients et inconscients en matière d'alimentation. Mais également à l'héritage que nous transmettent familles, cultures, religions, etc. Enfin, je pense que la prochaine fois que je mangerai un plat inspiré d'ici ou d'ailleurs, je réfléchirai un peu plus au parcours que ce plat a pris pour arriver jusqu'à moi. Et je m'en délecterai encore plus ...

Elsa Pirenne

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 senge 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



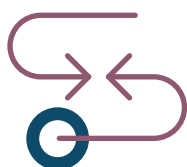
Endeckt all eis Haiser an
all eis Servicer: www.servior.lu



SERVIOR 
Den Alter liewen

ALL YOU CAN EAT – VON MENSCHEN UND IHRER NAHRUNG

Ideen säen, um Taten folgen zu lassen



Anlässlich der bevorstehenden Ausstellung des Lëtzebuerg City Museum mit dem Titel „All you can eat – Von Menschen und ihrer Nahrung“ ergab sich die Gelegenheit mit dem Kurator Mohamed Hamdi über das umfangreiche und spannende Thema Essen zu sprechen.

Ursprünglich war die Ausstellung als Teil des Projekts LUGA (Luxembourg Urban GArden) konzipiert worden, das unter dem Motto „2023 säen, 2025 ernten“ steht. Und genau darum geht es Mohamed Hamdi: Die Besucher*innen sollen dazu angeregt werden, sich Fragen zu Ernährung, Konsum und Tischgewohnheiten zu stellen. Weitere wichtige Aspekte sind zudem religiöse Rituale, kulturelle Besonderheiten oder neue Essgewohnheiten und -formen.

Das Thema ist somit sehr umfangreich und die Idee dahinter eine doppelte. Auf der einen Seite wird der Weg der Nahrung von der Produktion, der Landwirtschaft, über die Verarbeitung, insbesondere die industrielle Art und Weise, bis hin zum Verkauf, der Zubereitung durch die Haushalte und schließlich der Entsorgung als Abfall dargestellt.

Auf der anderen Seite werden Überlegungen und Analysen zu den Auswirkungen unserer Esskultur, der Produktion und des Konsums auf die Umwelt oder die Gesellschaft im Allgemeinen sowie Luxemburg im Besonderen angestellt. Denn der Mensch ist das einzige Tier, das mehr isst, als es benötigt. Mit entsprechend weitreichenden Konsequenzen.

Foto © grandfather – pixabay.com



Dennoch möchte die Ausstellung nicht mit dem erhobenen Zeigefinger vorgehen, sondern vielmehr zum Nachdenken und Nachfragen anregen sowie für das Thema Ernährung und einen verantwortungsvolleren Konsum sensibilisieren.



GERO bietet am
11. Oktober (LU) und
18. Oktober (FR) zwei geführte
Ausstellungsbesichtigungen an
 und hat den **Vortrag:**
„Der Mensch ist, was er isst“
 mit dem Schweizer Gerontologen
 und Küchenchef Markus
 Biedermann am
30. November (DE)
 im Cercle Cité mitorganisiert.

Mehr Infos in der Agenda
S. 44-45

FIT IM GEIST UND SICHER AUF DEN BEINEN

Teilnehmer*innen für Forschungsprojekt gesucht!



INNOVATE FALL PREDICTION IN
LUXEMBOURG USING COGNITIVE-
MOTOR TESTING TECHNOLOGY

FLUX

DE

Dass Körper und Geist im Alter eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung von Stürzen, dem Erhalt der Gesundheit und der sozialen Teilhabe spielen, darüber besteht in der Wissenschaft keinen Zweifel. Wenig erforscht ist dagegen, ob die Kombination beider Fähigkeiten, d.h. Tests zur gleichzeitigen Erfassung der geistigen und körperlichen Fitness eventuell besser geeignet sind, um mögliche Gesundheitsrisiken frühzeitig zu erkennen.

Fit im Geist und sicher auf den Beinen: Dieser Devisen widmet sich das von der Oeuvre Nationale de Secours Grand-Duchesse Charlotte finanziell unterstützte Projekt *FLUX – Innovate fall prediction in Luxembourg using cognitive-motor testing*, das unter der Leitung von geroRESEARCH ein interdisziplinäres Team von Sport- und Bewegungswissenschaftler*innen, Psycholog*innen und Gerontolog*innen des Luxembourg Health & Sport Science Research Institute (LHSSRI) und der Universität Luxemburg vereint.

Sie möchten wissen, wie mental fit Sie sind und wie gut Sie miteinander kombinierte geistige und körperliche Herausforderungen meistern können?

Sie möchten maßgeschneiderte Tipps für Ihre Lebensqualität erhalten?

Sie möchten mit Ihrer Teilnahme aktiv dazu beitragen, dass Sturz- und Gesundheitsrisiken bei Senior*innen noch besser erkannt und frühzeitig behandelt werden können?

Dann freuen wir uns über Ihre Teilnahme!



Teilnahmevoraussetzungen:

- **Mindestalter:** Sie sollten mindestens 50 Jahre alt sein.
- **Körperliche Verfassung:** Es sollten keine schwerwiegenden Beeinträchtigungen vorliegen.
- **Mobilitätshilfe:** Falls Sie Schwierigkeiten beim längeren Gehen haben und auf öffentliche Verkehrsmittel angewiesen sind, bieten wir Ihnen gerne einen Transfer an.
- **Freiwillige Teilnahme:** Ihre Teilnahme an der Studie ist freiwillig und kann jederzeit ohne Angabe von Gründen abgebrochen werden.
- **Datenschutz:** Alle erhobenen Daten werden gemäß den Datenschutzrichtlinien behandelt.

Das erwartet Sie:

In den drei jeweils zweistündigen Workshops (unter anderem bei GERO in Itzig sowie anderen Orten landesweit) werden Sie umfassend über Sturzrisiken informiert und lernen, wie Sie diese effektiv vermeiden können.

Dabei werden auch Ihre motorischen Fähigkeiten und Ihre geistige Fitness gemessen, um Ihnen ein individuelles Feedback geben zu können. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, auf unserem innovativen Skillcourt® (siehe Foto) Ihre kognitive Leistungsfähigkeit, Koordination und Schnelligkeit zu trainieren.

Für Ihre Bequemlichkeit können Sie gerne Alltagskleidung tragen und vor Ort stehen Snacks und Getränke für Sie bereit.

Bei Interesse melden Sie sich bitte an unter ☎ 36 04 78 1 oder info@gero.lu.

Sie erhalten weitere Informationen zu Ihrer Teilnahme, den Terminen und dem Ablauf der Workshops.

Appel aux participant-e-s pour un projet de recherche !

Plus d'informations par rapport au projet
**« Alerte d'esprit et stable sur vos deux pieds :
 Les capacités cognitivo-motrices pour la santé
 et la qualité de vie »** sur :
 → www.gero.lu

Si vous êtes intéressé(e), veuillez-vous inscrire au
 ☎ 36 04 78 1 ou par e-mail à info@gero.lu.

Vous recevrez alors des informations détaillées concernant votre participation, les dates ainsi que le déroulement des ateliers.

Wie Glücksmomente gelingen

Demenz ist eine Erkrankung, die nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch ihre Angehörigen vor große Herausforderungen stellt. Sie führt zu einem fortschreitenden Verlust von Erinnerungen, kognitiven Fähigkeiten und beeinflusst die Lebensqualität. Doch trotzdem gibt es auch Momente des Glücks und der Verbundenheit, die von allen Beteiligten als kostbare Augenblicke erkannt und gelebt werden.

DE

Glücksmomente sind individuell und subjektiv. Jeder Mensch empfindet sie anders und beurteilt sie unterschiedlich. Aber jeder Mensch, egal wie alt, egal welcher Herkunft, egal wie gesund oder krank, ist in der Lage Freude zu empfinden. Und schöne Momente müssen nicht immer einen großen Anlass haben – Glücksmomente können auch klein, leise und fein sein.

Ähnlich wie der Humor, sollte auch die Bedeutung von Glücksmomenten in der Demenz nicht unterschätzt, sondern aktiv genutzt werden. Menschen, die an Demenz leiden, „sind“ nicht einfach nur ihre Krankheit oder ihre Einschränkungen. Im Gegenteil: Sie erleben Emotionen und spüren Empfindungen oft viel intensiver. Glücksmomente können nicht nur ihr Wohlbefinden und ihre Stimmung verbessern, sondern auch ihre sozialen Interaktionen positiv beeinflussen. Auch Angehörige erfahren diese Glücksmomente, trotz der Belastung, oft als ein überraschendes Geschenk.

Eine der wichtigsten Voraussetzungen ist ein unterstützendes und einfühlsames Umfeld. Eine wertschätzende Haltung, Ruhe und Geduld sind dabei von entscheidender Bedeutung. Und manchmal kann es notwendig sein, Konventionen oder Erwartungen über Bord zu werfen und über den eigenen Schatten zu springen. Die Aktivierung von positiven Erlebnis-

sen kann ein wertvoller Ansatz sein, um Glücksmomente zu schaffen. Musik, Bilder, oder Gegenstände aus der Vergangenheit können starke emotionale Reaktionen hervorrufen und lebendige Erinnerungen wecken. Gemeinsames Singen oder das Betrachten von alten Fotos können eine Verbindung zu längst vergangenen Zeiten herstellen und das Gefühl von Zugehörigkeit und Freude fördern.

Auch das Erleben von Natur kann eine Quelle von Glücksmomenten sein. Spaziergänge im Park, das Beobachten von Vögeln oder das Fühlen von Sonnenstrahlen auf der Haut können positive Sinneserfahrungen vermitteln. Kreativität und das Erleben von sinnstiftenden Momenten, wie Malen, Basteln, das Vorlesen von Geschichten oder gemeinsames Kochen können das Selbstbewusstsein und Selbstgefühl stärken und für ein Gefühl der Freude sorgen. Mehr noch als äußere Reize sind jedoch zwischenmenschliche Beziehungen von großer Bedeutung. Soziale Interaktionen ermöglichen es den Betroffenen, sich verbunden und verstanden zu fühlen. Meist geht es dabei nicht um die inhaltliche Ebene des Gesprächs, sondern um die emotionale Nähe und den Moment des gemeinsamen Erlebens. Augen- und Körperkontakt ermöglichen Begegnungen, die oft sehr intensiv sein können.

Glücksmomente können jedoch nicht erzwungen werden. Es bedarf einer einfühlsamen Beobachtung und eines Eingehens auf die individuellen Bedürfnisse. Was bei einer Person einen Glücksmoment auslöst, kann bei einer anderen genau das Gegenteil bewirken. Daher ist es wichtig, die persönlichen Wünsche und Vorlieben zu respektieren und auch zu akzeptieren, dass nicht jeder Moment zu einem Glücksmoment werden kann.

Kostbare Augenblicke



Wie Glücksmomente
in der Demenz gelingen



Konferenz im Rahmen des
Welt-Alzheimerdays u.a. mit
Poetry Slammerin Leah Weigand

Dienstag, 19. September 2023, 18:30 Uhr
im Saal Robert Krieps, Abtei Neumünster

Im Beisein von Max Hahn, Minister für Familie und Integration,
mit Referentin Stefanie Helsper (Ergotherapeutin, Autorin des Buches
„Glücksmomente für Menschen mit Demenz“) und einem Rundtischgespräch.
Anschließend lassen wir den Abend bei einem Umtrunk ausklingen.

Gratis mit Anmeldung: info@demenz.lu | Tel. 26 47 00



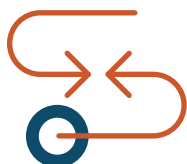
GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, de l'Intégration
et de la Grande Région



INSTANTS PRÉCIEUX

Comment réussir des moments de bonheur

La démence est une maladie qui pose de grands défis non seulement aux personnes concernées, mais aussi à leurs proches. Elle entraîne une perte progressive des souvenirs, des capacités cognitives et affecte la qualité de vie. Mais des moments de bonheur et de complicité sont possibles et sont perçus comme des instants précieux, tant par les personnes concernées que par leurs proches.



Les moments de bonheur sont individuels et subjectifs. Chaque personne les ressent et les évalue différemment. Mais chaque personne, quel que soit son âge, son origine, sa santé ou sa maladie, est capable d'éprouver de la joie. Et les bons moments ne doivent pas toujours faire l'objet d'une grande occasion – les moments de bonheur peuvent aussi être petits, silencieux et subtils.

Tout comme l'humour, les moments de bonheur dans la démence ne doivent pas être sous-estimés, mais être activement saisis. Les personnes atteintes de démence ne « sont » pas simplement leur maladie ou leurs limitations. Au contraire, elles vivent des émotions et ressentent des sensations souvent de manière beaucoup plus intense. Les moments de bonheur peuvent non seulement améliorer leur bien-être et leur humeur, mais aussi influencer positivement leurs interactions sociales. Les proches, eux aussi, vivent souvent ces moments de bonheur comme un cadeau surprenant, malgré la charge qu'ils portent.

L'une des conditions essentielles est un environnement de soutien et d'empathie. Une attitude valorisante, du calme et de la patience sont essentiels à cet égard. Et parfois il peut être nécessaire de jeter par-dessus bord ses conventions et attentes. Activer des expériences positives peut être une approche précieuse pour créer des moments de bonheur. La musique, des images ou objets du passé peuvent susciter de fortes réactions émotionnelles et réveiller de vifs souvenirs. Chanter ensemble ou regarder de vieilles photos peut créer un lien avec des temps révolus et favoriser un sentiment d'appartenance et de joie.

Découvrir la nature peut également être une source de moments de bonheur. Se promener dans un parc, observer les oiseaux ou sentir les rayons du soleil sur sa peau peut procurer des expériences sensorielles positives et augmenter le bien-être.

Être créatif et partager des moments porteurs de sens, comme la peinture, le bricolage, la lecture d'histoires ou la cuisine, peut renforcer la confiance et l'estime de soi et procurer un sentiment de joie.

Plus encore que les stimuli externes, les relations interpersonnelles sont essentielles. Les interactions humaines permettent aux personnes concernées de se sentir connectées et comprises. La plupart du temps, ce n'est pas le contenu de la conversation qui importe, mais la proximité émotionnelle et le moment passé ensemble. Le contact visuel et physique permettent des rencontres qui peuvent parfois être très intenses.

Les moments de bonheur ne peuvent toutefois pas être forcés. Ils nécessitent empathie et une prise en compte des besoins individuels des personnes concernées. Ce qui déclenche un moment de bonheur chez une personne peut avoir l'effet inverse chez une autre. Il est donc important de respecter les souhaits et les préférences de chacun et d'accepter que tous les moments ne soient pas forcément des moments de bonheur.

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

KULTUR-PARTNER

PARTENAIRES CULTURELS



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

www.cube521.lu
info@cube521.lu



4, Um Kinneksbond, L-8210 Mamer
Réservations (+352) 26 39 5-160

www.kinneksbond.lu
info@kinneksbond.lu

Foto © Mathias Bolhor



MARLENE

MIT CLAUDIA
MICHELSEN

3. November / 20:00

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

03
Nov.

Mit ihrer Lesung aus Marlene Dietrichs Memoiren gibt Claudia Michelsen, eine der profiliertesten deutschen TV-Schauspielerinnen, dem Publikum Einblick in das Leben, die Gedanken, Ängste und Gefühle des Weltstars. Ein sehr berührender, intimer und unverfälschter Abend!

Avec sa lecture des mémoires de Marlene Dietrich, Claudia Michelsen, l'une des actrices de télévision parmi les plus connues d'Allemagne, donne au public un aperçu de la vie, des pensées, des peurs et des sentiments de la star mondiale. Une soirée très touchante, intime et authentique ! Spectacle en allemand.

Foto © Dominique Plaidéau



**THE OPERA
LOCOS**

HUMOR

13. Oktober / 20:00

Tarif Kaart60+: 24,50 €
Gradin / 17,50 € Parterre

(Plein tarif: 35 €
Gradin / 25 € Parterre)

13
Okt.

Fünf exzentrische Sänger*innen finden sich zu einem farbenfrohen Konzert zusammen, das mit einer gelungenen Mischung aus den berühmtesten Opernarien – wie Mozarts *Zauberflöte* oder Bizets *Carmen* – und den Hits von Beyoncé oder Céline Dion verspricht, die Codes des Genres aufzubrechen.

Doch zwischen den gewaltigen Egos und den ungezügeltsten Leidenschaften erweist sich die Bühne schon bald als zu klein, um die überschwängliche Energie dieses liebeskranken Quintetts zu fassen ...

Foto © Olivier Lestouaër



**MACHA
GHARIBIAN
TRIO**

10. November / 20:00

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

10
Nov.

Macha Gharibian, Gewinnerin der „Révélation des Victoires du Jazz en 2020“, präsentiert ein Konzerthighlight, bei dem sich unterschiedliche musikalische Jazztraditionen verbinden. Die klassisch ausgebildete Pianistin und Sängerin mit überwältigender Stimme liefert mit „Joy Ascension“ das Manifest einer Künstlerin ihrer Zeit!

Pianiste au toucher délicat, de formation classique, chanteuse, auteure, compositrice, arrangeuse et réalisatrice de ses propres albums, c'est en vivant l'expérience du jazz à New York que Macha Gharibian crée son univers, mêlé d'empreintes de ses multiples cultures. Elle présentera un concert d'exception où se mêlent différentes traditions musicales de jazz.

Foto © Virginie Meigné



L'AVARE
THÉÂTRE
(en français)

29 novembre / 20:00
30 novembre / 20:00

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

29
Nov.

Money money money... Harpagon impose à ses proches et à ses domestiques une austérité qui tourne au cauchemar : il brime sa maison, rechigne sur chaque dépense, jusqu'à plonger chacun-e dans un profond désarroi.

Porté par de brillant-e-s comédien-ne-s, cet *Avare* signé Olivier Lopez sauvegarde la pureté et la puissance du verbe de Molière, tout en intégrant, au cœur du comique, des sujets socio-économiques de notre époque. Un classique intemporel, dans lequel passé et présent s'entrelacent pour révéler la complexité de la condition humaine !

**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 © Jean Laffrau



HILDEGARD KNEF REVISITED

SASCHA LEY,
GEORG RUBY

2. November / 20:00
3. November / 20:00

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

Mit dem Duoprojekt Hildegard Knef Revisited stellen die renommierte luxemburgische Schauspielerinnen und Sängerin Sascha Ley und der Kölner Pianist Georg Ruby eine aufregende Neuinterpretation der Songs der großen deutschen Schauspielerinnen, Sängerinnen und Autorinnen Hildegard Knef vor. In einem jazzorientierten Ambiente bearbeiten sie auf eigenwillige Weise lyrische Texte und Lieder der Knef und würdigen dabei die Musik deren musikalischen Umfelds. Eine gelungene interpretatorische und musikalische Verbeugung vor einer großen Künstlerin.

Foto © Claude Desquiorz



09
Dez.

MUSIKALESCH ZÄITREES DUERCH DÉ LËTZEBUERGESCH GEDICHTERWELT

CONCERT

9. Dezember / 20:00

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

Kommt mat op eng dräisproocheg musikaalesch Zäitrees an entdeckt eng Villfalt vu Lidder an Duetten, komponéiert vu lëtzebuerger Komponist*innen aus dräi verschidde Joerhonnerten op Texter vu Lëtzebuerger Schrëftstellerinnen: Anise Koltz, Michel Lentz, Paul Palgen, Edmond Dune, ënnert aneren. Nieft e puer Weltuopféierunge sti wuel bekannte Melodien an och eng ganz Rei méi onbekannt Wierker um Programm.

ECHTERNACH TRIFOLION

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

Foto © Kalpesh Lathigra



IAN BOSTRIDGE & LES TALENS LYRIQUES

ECHTER'CLASSIC FESTIVAL

5. Oktober / 20:00

Tarif Kaart60+: 36 €
(Normaltarif: 45 €)

Ian Bostridges internationale Karriere führt ihn in die größten Konzertsäle der Welt. Beim Echter'Classic Festival wird Ian Bostridge vom Ensemble Les Talens Lyriques begleitet, das ein breites Opern- und Instrumentalrepertoire vertritt.

La carrière internationale du ténor anglais Ian Bostridge l'a vu se produire dans les plus grandes salles de concert du monde. Lors du festival Echter'Classic, Ian Bostridge sera accompagné par l'ensemble français Les Talens Lyriques, défendant un large répertoire lyrique et instrumental.

Foto © Simone di Luca



23
Nov.

HARLEM GOSPEL CHOIR CELEBRATES 60 YEARS OF WHITNEY HOUSTON

ECHTER'WORLD FESTIVAL

23. November / 20:00

Tarif Kaart60+: 32 €
(Normaltarif: 40 €)

Der weltberühmte Harlem Gospel Choir steht für Stimmgewalt, glorreiche Klänge und ansteckende Energie. Seit über zwei Jahrzehnten hat er die ganze Welt bereist, um sein Publikum mit der inspirierenden Kraft des schwarzen Gospels zu begeistern.

Le Harlem Gospel Choir, mondialement connu, est synonyme de puissance vocale, de sonorité glorieuse et d'énergie contagieuse. Il a parcouru le monde entier pour enthousiasmer son public avec la puissance inspiratrice du gospel noir.

Kaart60+

 1 Person 1 personne 12 € Jahr / an	 Paare Couples 15 € Jahr / an	 Jahresbeitrag Ihrer Wahl zur Unterstützung von GERO asbl Cotisation annuelle de votre choix pour soutenir GERO höher als / plus que 15 €
---	---	---

Nutzen Sie die Vorteile Profitez des avantages

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

Weitere Informationen Informations supplémentaires

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

Neuanmeldung Nouvelle adhésion

- 1 Schicken Sie uns bitte das Abonnement-Formular und eine Kopie des/der Personalausweise(s) an / *Veillez-envoyer 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 bitte den Jahresbeitrag von 12 € für 1 Person oder 15 € für Paare auf das Konto von GERO / *Veillez-virer 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.

* 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.*

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

BRAX
FEEL GOOD

Brax Belle Etoile

Mode et Accessoires
Shopping Center Belle Etoile

BERTRANGE, ROUTE D'ARLON ☎ 27 39 26 96

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



Coiffure Exclusive

Haarpflege & Schönheit
Coiffure & Beauté

ESCH-ALZETTE, 15, RUE DU COMMERCE ☎ 53 24 67

- **10 %** auf Verkaufsprodukte (außer Sonderangebote) /
sur produits de vente (hors promotions)
- **10 %** auf Brushing am Tag Ihres Geburtstags /
sur brushing le jour de votre anniversaire

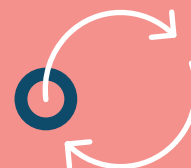
comma,

Comma Belle Etoile

Mode & Accessoires
Shopping Center Belle Etoile

BERTRANGE, ROUTE D'ARLON ☎ 27 39 26 70

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



Well and more s.à r.l. / kybun Switzerland

Gesundheit & Wohlbefinden
Santé & Bien-Être

MERTZIG, 11, ZONE INDUSTRIELLE ☎ 26 80 05 95

- **20 %** auf kybun Schuhe / *sur chaussures kybun*
- **20 %** auf kybun Matten / *sur tapis kybun*



s.Oliver Belle Etoile

Mode & Accessoires
Shopping Center Belle Etoile

BERTRANGE, ROUTE D'ARLON ☎ 27 39 26 60

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



The Corners Belle Etoile

Mode & Accessoires
Shopping Center Belle Etoile

BERTRANGE, ROUTE D'ARLON ☎ 27 39 26 55

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



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

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

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

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

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

→ ☎ 36 04 78-36

Sudoku

mittel / moyen

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

So funktioniert es: *Règles de jeu :*

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.

Il n'y a qu'une seule solution que vous pouvez trouver en utilisant votre logique.

*Placez dans chaque case vide un chiffre entre 1 et 9,
de sorte que dans chaque ligne,
chaque colonne et chaque carré de 3 x 3,
les chiffres 1 à 9 ne figurent qu'une seule fois.*

Die
Auflösungen
finden Sie auf /
Les solutions sont
indiquées à la
Seite/page 54

... was verbirgt sich hinter diesem Rätsel?

gesamte Takelung eines Schiffs	Seehund	Kose-name der Groß-mutter	fahl, bleich	gesetzlich	weidm.: Raub-vögel füttern	Mailänder Bibliothek	2. Buch-stabe des griech. Alphabets	weibl. über-irdisches Wesen
ver-einsamt, allein					Sauer-stoff ver-atmend	7		
Gesell-schaft f. Musik-rechte			Gebäude, Wohn-heim	Gewürz			Netzhaut des Auges	feieber-hafte Hast, Eile
japan. Gesell-schaft-terin	10			Kurzf. von Dorothea	dt. Komiker (Mario)			
biblischer Prophet	tropische Stärke-knolle	ein Mineral					Spitzname von Erik Zabel	
			tiroler Wein-berghüter	zottiger Waldgeist	Rufname Laudas	Lehre vom Licht		3
lauernd warten					4	Werbe-anschlag	Abk.: inter-national	
US-Basket-ball Liga	11		Vorsilbe: Trillions-tel	brasil. Cocktail (Kw.)			Abk.: Minute	Staat in Ostafrika
				Stand ei-nes Flug-zeugs festlegen	Lärm, Ulk			8
Vesper-bild	den Göttern etwas spenden	schweiz. Schlager-sänger † (Vico)					maritime Witterung	fehlerhaft sprechen
Gegenteil von Pro					dt. Schau-spieler † (Eddi)	Staat der USA		
Felsen-klippe	kleine Mahlzeit	Flügel, Seite				1	häufig	dt. Vorsilbe
			Haupt-stadt von Kanada	Kelte aus Schott-land und Irland	Stadt u. Provinz in Spanien			
Mischung					luft-förmige Stoffe	Straßen-über-lastung	Auto-abgas-reiniger (Kurzsw.)	
Frauen-unter-kleidung (engl.)	9		alte physik. Energie-einheit	Furcht-gefühl			mit ... und Recht	dt. Vorsilbe
				Haus-haltsplan		5	engl.: fünf	
längliche Vertie-fung		Runddorf afrik. Nomaden			Nähma-schinen-zusatz			6
kleine Brücke		2		Kletter-pflanze			Nähmittel	

© RateFUX 2022-275-002

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



verbandskëscht
Well just doheem, ass wirklech doheem.



Doheem fit an aktiv bleiwen. ♡

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

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

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

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

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

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

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

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

CONDITIONS DE PARTICIPATION

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

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

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

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

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

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

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

Agenda

September / septembre – Dezember / décembre
2023

→ 42 Digital

→ 43 Kultur
Culture

→ 44 Lebensthemen
Sujets de la vie

→ 47 Gesundheit
Santé

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



Computerclub für Anfänger

2./9./16./23. Oktober, 6./13./20./27. November, 4./11./18. Dezember
10:00-12:00 / LU / GERO, Itzig

Gratis

Ab Oktober beginnt wieder ein neuer Anfängerkurs im Rahmen des GERO-Computerclubs. In lockerer Atmosphäre wird die ehrenamtliche Kursleiterin *Renée Gantenbein* Sie in die Geheimnisse der digitalen Welt einführen und Sie mit vielen praktischen Einsatzmöglichkeiten von Computer und Internet vertraut machen.

Dazu gehören z. B. die Einführung in das Textverarbeitungsprogramm Word, Erklärungen zum Surfen im Internet mit Hilfe der Suchmaschine Google sowie das Verfassen und Verschicken von E-Mails.

Sie sollten über ein Notebook (Laptop) verfügen, auf dem **Windows 10/ Windows 11** installiert ist. Außerdem brauchen Sie eine im Handel erhältliche **Microsoft Office Software**, die ebenfalls bereits installiert sein sollte.



Sept. >

GERO-Digibus on tour

Gratis / Gratuit

Bitte beachten Sie, dass der GERO-Digibus weiterhin landesweit unterwegs ist, um Ihnen bei Fragen rund um Smartphone und Computer mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.

Genauere Infos finden Sie hier:
→ www.gero.lu/de/infos/digibus

Veuillez noter que l'équipe du Digibus de GERO continue de circuler dans tout le pays pour répondre à vos questions sur les smartphones et les ordinateurs.

Vous trouverez plus d'informations ici :
→ www.gero.lu/fr/infos/digibus

08
Nov.



WIKIPEDIA

Virtrag

Wikipedia praktesch erkläert

14:30-17:00 / LU / GERO, Itzig
Gratis

Wikipedia, déi online Enzyklopedie, gëtt et zanter Januar 2001. Si ass fir jidderee fräi zougänglech, gratis, et brauch een sech net unzemellen, fir se ze notzen an et gi keng Reklammen. Wikipedia gëtt et aktuell an 318 Sproochen mat ronn 60 Milliounen Artikelen.

Wikipedia a Lëtzebuerger Sprooch besteet zanter Juli 2004, mat ëm déi 62.000 Artikelen. Um Ufank vu Wikipedia stoung d'Visioun vum Jimmy Wales: „Stell der eng Welt vir, an där all eenzel Persoun op dem Planéit fräien Zougank huet op d'Zomm vun allem mënschleche Wëssen.“

An Zesummenaarbecht mat der Wikimedia Lëtzebuerg asbl ginn am Virtrag dës Froe behandelt:

- Wat ass Wikipedia eigentlech a wéi funktionéiert et?
- Wien däerf eppes op Wikipedia schreiwen a wie kontrolléiert a verbessert all déi Artikelen?
- Wat ass Wikimedia, Wikidata, Wikimedia-Commons, asw?

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

Kultur

Culture

13
nov.

Visite guidée

Centre culturel tibétain

17:30-18:30 / ANG cette visite se fera en anglais /

1, rue Charlotte Engels, Luxembourg
Gratuit

L'occasion se présente de visiter le centre culturel tibétain à Luxembourg. Lors de celle-ci, une courte introduction au bouddhisme tibétain, à sa philosophie et ses principes sera faite par un membre du centre.

Ensuite, vous aurez l'opportunité de discuter avec le *Lama Jigmé Namgyal*, et de vous laisser guider par son expérience lors d'une séance pratique de méditation.

Lama Jigmé Namgyal est un authentique maître tibétain qui s'est consacré toute sa vie à l'étude de l'esprit.

Avec près de vingt ans d'expérience dans l'enseignement, il partage sa sagesse avec divers publics dans le monde entier.

Photo © Pierre Weber

Spectacle

05
déc.



Je suis comme je suis

15:00-17:00 /

Mierscher Kulturhaus,

53, rue Grande-Duchesse Charlotte, Mersch

**Gratuit pour les titulaires de la Kaart60+
Sans Kaart60+ : 30 € (tarif normal)**

Le spectacle, placé sous le signe de la femme et de la musique, est un vibrant hommage aux plus grandes chansons françaises, mais à d'autres genres musicaux également, tels que l'opérette française, le tango argentin, le musical américain.

Yannchen Hoffmann vous fera voyager sur des airs de célèbres interprètes et compositeurs parmi lesquels : Annie Cordy, Jacques Brel, Juliette Gréco, Barbara, Léo Ferré, Marcel Wengler, George Gershwin, Astor Piazzolla, Erik Satie. Encadrée par *Erny Delosch* au piano, qui fut déjà son partenaire dans son premier spectacle fortement acclamé *Liebe, Triebe* en 2017, c'est *Eugène Bozzetti*, accordéoniste d'exception, qui se joint à eux.

Le jeu musical de ces trois artistes aboutit à un mélange fantastique d'érotisme pétillant, d'ironie espiègle et de tragédies humaines déchirantes. Une production du Mierscher Kulturhaus, sous le regard de Claude Mangen.

Concert

04
Okt.



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 klassischer 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.

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.

Lebensthemen

Sujets de la vie

11
Okt.

Geführte Besichtigung

All you can eat

11.10. → 14:30-16:30 / LU /
Lëtzebuerg City Museum, 14, rue du Saint-Esprit,
Luxemburg
5 €

Der Mensch befindet sich in einer permanenten Abhängigkeit von Nahrungsmitteln. Die Ausstellung untersucht, welche Faktoren unsere Ernährung beeinflussen, wie sich dieses Verhältnis historisch gewandelt hat und welche Auswirkungen unsere Essgewohnheiten auf unser Umfeld haben.

Anhand von Beispielen aus Luxemburg versucht die Ausstellung, das Verhältnis zwischen dem Menschen und seiner Nahrung zu beleuchten. Sie verfolgt den Weg der Nahrungsmittel von der Produktion über die Verarbeitung bis zum Konsum und wagt ebenfalls einen Blick auf die Essgewohnheiten der Zukunft.

Visite guidée

All you can eat

18.10. → 14:30-16:30 / FR /
Lëtzebuerg City Museum, 14, rue du Saint-Esprit,
Luxemburg
5 €

L'homme se trouve dans une situation de dépendance permanente vis-à-vis de la nourriture. L'exposition examine les facteurs qui influencent notre alimentation, comment ce rapport a évolué au cours de l'histoire et quels sont les effets secondaires de nos habitudes alimentaires sur notre environnement.

À l'aide d'exemples provenant du Luxembourg, l'exposition tente de mettre en lumière les relations entre l'homme et sa nourriture. Elle suit le parcours des aliments, de la production à la consommation en passant par la transformation, et ose également un regard sur les habitudes alimentaires du futur.

18
Okt.



Foto © Rainforest

Vortrag

Naturschutz ganz konkret

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

Der Luxemburger Verein **Rainforest.lu** unterstützt das Wiederbewaldungsprojekt COBIGA in Costa Rica, das u.a. durch die Tropenstation La Gamba der Universität Wien wissenschaftlich begleitet wird.

Es umfasst z. B. Korridorplantungen auf entwaldeten Fincas, Einführung von Permakultursystemen und Organisation von Samenmessen für lokale Produzenten.

In dem spannenden Vortrag von *Dr. Veronika Fischbach* wird anschaulich illustriert, wie auf diese Weise der positive Einfluss auf die Artenvielfalt sowie die Rückkehr verschwunden geglaubter Säuger und Vögel gewährleistet werden kann. Ferner wird geschildert, wie hierzulande Natur&Umwelt durch „Obstbongerten“ mit alten Baumarten konkrete Hilfe für unsere Natur leistet.

27
Sept.

25
Sept.20
nov.

Foto © motorlion – stock.adobe.com

Neue Vortragsreihe

Zusammenleben – aber wie?

In Zusammenarbeit mit der *Eltereschool Janusz Korczak* organisieren wir eine neue, interaktive Vortragsreihe über das Leben in der Familie und die Bedürfnisse verschiedener Generationen. Sie richtet sich sowohl an Großeltern als auch an alle anderen Interessierten, die wissen möchten, wie solch ein gelungenes Miteinander funktionieren kann.

Infos über die Termine für 2024 auf www.gero.lu

Vivre ensemble – mais comment ?

En collaboration avec l'Eltereschool Janusz Korczak nous proposons un nouveau cycle de conférences interactives sur la vie familiale et les besoins des différentes générations.

Infos par rapport aux dates en 2024 sur www.gero.lu

Vortrag

25.09. → Respektvoll Kommunikatioun an der Famill

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

Gratis

Rolande Fellerich erklärt, wie man Bedürfnisse und Wünsche ausdrücken kann, ohne andere zu verletzen, wie Missverständnisse entstehen können und welche Techniken es gibt, um schwierige Situationen zu meistern. Außerdem wird erläutert, dass es unterschiedliche Kommunikationsstile gibt und wie sich diese auf das familiäre Zusammenleben auswirken können.

Conférence

20.11. → Le rôle des grands-parents aujourd'hui

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

Gratuit

Quel est le rôle des grands-parents aujourd'hui dans une société en pleine évolution, une société aux constellations familiales nouvelles, différentes ? Quelles sont leurs attentes ? Qu'attend-on d'eux ? Lors de cette conférence *Tania Hemmer* souligne également l'importance de la relation avec les petits-enfants.

03

Okt./Oct.

Nehmen Sie an der Veranstaltung zum Internationalen Tag der älteren Menschen teil!

→ **Mehr Infos auf S. 55**

Participez à l'événement dans le cadre de la Journée internationale des personnes âgées !

→ **Plus d'infos à la page 55.**

Vortrag

30
Nov.

Wenn der Mensch vergisst, was er is(s)t

18:00-19:30 / DE /
Cercle Cité, 3 Rue Genestre,
Luxemburg-Stadt
Gratis

Mit dem Älterwerden verändert sich für viele Menschen der Umgang mit der Nahrung. In seinem Vortrag geht der Schweizer Küchenchef und Gerontologe *Markus Biedermann* auf die Ursachen von Essensunlust ein und zeigt innovative und kreative Möglichkeiten, wie sich Menschen auch im Alter ihre Genussfähigkeit und die Lust am Essen erhalten können.

Er greift internationale Bezüge der menschlichen Esskultur auf und stellt einige Anekdoten aus seiner langjährigen Erfahrung und Berufspraxis vor.

Die Veranstaltung wurde in Zusammenarbeit mit dem Lëtzebuerg City Museum organisiert.

Vortrag mit anschließendem Umtrunk

Glück im Alter – (k)eine Glückssache?

**17:30-20:00 / DE + FR simultane Übersetzung /
CELO, 476 Rte de Thionville, Hesperange**
Gratis

Die renommierte Schweizer Entwicklungspsychologin und Psychotherapeutin *Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello* ist in Fachkreisen sowie einem breiten Publikum insbesondere für ihre Forschung über Wohlbefinden im Alter sowie die positiven Entwicklungsmöglichkeiten von der der mittleren in die höhere Lebensphase bekannt.

In ihrem Vortrag thematisiert sie, dass Alter in der allgemeinen Wahrnehmung nur selten mit Wohlbefinden und Glück in Zusammenhang gebracht wird. Zu Unrecht, denn die Realität zeigt, dass die meisten älteren Menschen – trotz zunehmender Einschränkungen – ihr Leben recht gut meistern. Allerdings gibt es dabei individuelle Unterschiede. Wie lassen sich diese erklären? Gibt es erfolgreiche Strategien, wie man möglichst gut altert und was kann man selbst dafür tun? Oder ist letztlich doch alles nur eine Glückssache?

Nach dem Vortrag besteht die Möglichkeit, mit Prof. Perrig-Chiello zu diskutieren. Ein Umtrunk sowie ein Büchertisch der Librairie Promoculture runden die Veranstaltung ab.



Conférence et verre de l'amitié

Le bonheur dans la vieillesse – une question de chance ?

**17:30-20:00 / DE + FR traduction simultanée /
CELO, 476 Rte de Thionville, Hesperange**
Gratuit

Cette conférence aborde le fait que, dans la perception générale, la vieillesse n'est que rarement associée au bien-être et au bonheur.

Or, la réalité montre que la plupart des personnes âgées gèrent plutôt bien leur vie. Il existe toutefois des différences individuelles. Comment expliquer celles-ci ? Existe-t-il des stratégies efficaces pour vieillir le mieux possible et que peut-on faire soi-même pour y parvenir ?

Après la conférence, il sera possible de discuter avec la professeure Perrig-Chiello, psychologue, psychothérapeute et auteure suisse. Un verre de l'amitié vous sera proposé afin de poursuivre l'échange.

Gesundheit

Santé

Kurs

06 >
Nov.

Golden Girls – Gesund älter werden

6./13./20./27. November, 4. Dezember /
14:30-16:00 / LU / GERO, Itzig
100 €

Regelmäßige Beckenboden-Übungen sind wichtig, um einer Inkontinenz vorzubeugen oder sie zu behandeln. Diese können im Sitzen sowie im Stehen ausgeführt und jederzeit in den Alltag integriert werden. Um Lebensqualität und Gesundheit insgesamt zu fördern, sollte man nicht nur für eine zuverlässige Beckenbodenmuskulatur sorgen.

Kursleiterin und Gesundheitstrainerin *Heidi Willems* erklärt daher auch, was es in punkto Haltung, Wechseljahre, Osteoporose, Sturzprophylaxe und Entspannung zu berücksichtigen gibt, um dem Älterwerden möglichst fit und gesund zu begegnen.

Achtsamkeits-Treffen

Entschleunigung und Selbstfürsorge im Alltag

20. September, 18. Oktober, 15. November,
13. Dezember /
15:00-17:00 / LU / GERO, Itzig
Gratis

Möchten Sie Ihr Bedürfnis nach mehr Gelassenheit erfüllen? Dann kommen Sie zu unseren Achtsamkeitstreffen unter Leitung von *Dr. Marie-Paule Theisen* (MBSR-Lehrerin), um gemeinsam die Heilskraft der Meditation und Achtsamkeit zu vertiefen.

Die einfachen Übungen basieren auf dem wissenschaftlichen MBSR-Programm (*Mindfulness-Based-Stress Reduction Program*) nach J. Kabat-Zinn. Man erfährt, wie durch die bewusste und wohlwollende Aufmerksamkeitslenkung des Geistes auf den Atem, den Körper, die Sinne sowie die Gedanken und Emotionen, sowohl Meditation als auch Achtsamkeit geübt und praktiziert werden können. Im Mittelpunkt stehen die fünf Achtsamkeitspraktiken, Achtsamkeitsübungen: Längerfristig wirksamer als Schmerzmittel? Wie hängen Achtsamkeit und Wohlbefinden zusammen? Achtsamkeit oder wie sie das Gehirn verändert.

Vortrag in Zusammenarbeit mit Info-Zenter-Demenz

07
Nov.

Demenz: Praxisnahe Einblicke in Forschung, Prävention und Risikominderung

17:30-19:30 / DE / CELO, 476, Rte de Thionville, Alzingen/Hesperange
Gratis

Demenz wurde von der Weltgesundheitsorganisation zu einem weltweiten Gesundheitsproblem erklärt. Etwa zwei Drittel aller Demenzpatienten leiden an der Alzheimer-Krankheit, einer neurodegenerativen Störung, die zu Gedächtnis- und Verhaltensstörungen führt. Angesichts der Tatsache, dass derzeit noch keine Heilung der Alzheimer-Krankheit möglich ist, ist die Erforschung der biologischen Vorgänge und die Entwicklung von Präventions- und Behandlungsmöglichkeiten von großer Bedeutung.

Im Rahmen seines Vortrags wird *Prof. Michael Heneka*, Neurologe und Direktor des Luxembourg Centre for Systems Biomedicine der Universität Luxemburg, die neuesten Fortschritte in der medizinischen Forschung vorstellen und Therapiemöglichkeiten beleuchten. Außerdem werden aktuelle Erkenntnisse zu Risikofaktoren und Präventionsmaßnahmen präsentiert, die jeder von uns bereits jetzt im Alltag umsetzen kann, um der Krankheit bestmöglich vorzubeugen.

Nach dem Vortrag besteht Gelegenheit zu einer Frage/Antwort-Runde sowie anschließendem Austausch während eines Umtrunks.



26 >
Sept.



Kursreihe

Für ein besseres Körpergefühl

Kurs 1:

26. September, 3./10./17./24. Oktober

Kurs 2:

7./14./21./28. November, 5. Dezember

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

100 €, 80 € mit der Kaart60+ pro Kurs

180 €, 160 € mit der Kaart 60+ für beide Kurse

In den Modulen stehen verschiedene Übungen im Mittelpunkt und werden miteinander kombiniert. Beim Muskeltraining werden unter Einsatz des eigenen Körpergewichts und dem Teraband die großen Muskelgruppen trainiert: Beine, Rücken, Bauch, Schultern und Arme. Ferner liegt der Fokus auf dem Gleichgewichts- und Koordinationstraining. Durch ein gutes Koordinationsvermögen beugen Sie Verletzungen nach Krankheit, bei Sturzgefährdung oder durch Einschränkungen der Sinnesorgane vor. Auch das Beweglichkeitstraining kommt nicht zu kurz. Es zielt darauf ab, Verspannungen zu lösen. Ebenfalls hilft es, Haltungsprobleme und versteifte Muskulatur zu verbessern.

Gesundheitsmanagerin und Fitness-Expertin *Rebecca Wolff* zeigt, wie die Übungen in den Alltag integriert werden können, um möglichst mobil zu bleiben und das Lebensgefühl insgesamt zu verbessern.

Vortrag

Schmerz im Alter und seine Folgen

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

Gratis

Schmerz ist etwas, was wohl jeder von uns schon erlebt hat. Auch wenn er kurzfristig eine gesunde Warnfunktion hat, wird er zur Belastung, sobald er länger andauert, wiederholt auftritt und die Bewältigung des Alltags erschwert.

Ältere Menschen sind insbesondere von Schmerz und seinen negativen Auswirkungen betroffen. Doch wie ändert sich die Schmerzwahrnehmung und -verarbeitung im Alter? Und gibt es altersspezifische Folgen von Schmerz auf die geistige Fitness?

Diese und andere Themen werden im Vortrag von *Dr. Angelika Dierolf* (Universität Luxemburg, Department of Cognitive and Behavioral Science) anschaulich behandelt. Erhalten Sie einen Einblick, wie man Schmerz und seine Folgen erforschen kann, welche Studien momentan dazu durchgeführt werden und welche innovativen Methoden dabei zum Einsatz kommen.

09
Okt.

Kurs

Ganzheitliches Gedächtnistraining

21./28. September,

5./12. Oktober,

9./16. November

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

60 €

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

In dem Kurs mit *Elisabeth Bastian* (Präsidentin „Lëtzebuerger Verein fir Gedächtnistraining asbl“) werden neben dem Gedächtnistraining auch soziale und kommunikative Aspekte gefördert. Die Teilnehmer*innen bekommen zahlreiche praktische Tipps und Tricks, wie sie ihre Gehirnleistung spielerisch verbessern können. Darüber hinaus sind gesunde Ernährung und medizinische Vorsorge ein weiteres Thema.

21 >
Sept.


13 >
Okt.

Kurs

Relax mit Yoga Nidra

13./20. Oktober, 10./17./24. November / 14:00-15:00 / LU / GERO, Itzig
100 €

Einfach mal kurz ausklinken aus dem Alltag? Dann erleben Sie mit Kursleiterin *Nora Schlessner* eine erholsame Auszeit beim Yoga Nidra, einem Begriff aus dem Sanskrit.

Yoga bedeutet Vereinigung oder auf einen Punkt gerichtet sein, Nidra heißt Schlaf. Yoga Nidra ist ein Mentaltraining, das die Kreativität verbessert und einen positiven Einfluss auf psychosomatische Krankheiten hat. Im Zustand völliger Entspannung erhalten Sie Zugang zum Unterbewusstsein, wo Sie durch ein Sankalpa, einen bewussten Vorsatz, Veränderungsprozesse anregen können. Diese Tiefenentspannungstechnik wird im Liegen ausgeübt, kann aber auch im Sitzen praktiziert werden.

Vortrag

12
Okt. / oct.

Psychotherapie: Perspektiven für die Psyche im Alter

18:00-20:00 / LU / Sall am Duerf, 3, rue de Hesperange, Itzig
Gratis

Das Alter schützt vor Krisen nicht. Manchmal knackt und kracht es nicht nur im Körper, sondern auch in der Seele.

In ihrem Vortrag zeigt die Psychologin und Psychotherapeutin *Dr. Kerstin Weber* Wege auf, wie sich auch im fortgeschrittenen Alter psychische Schieflagen und Herausforderungen bearbeiten lassen. Oft hilft es, eine andere Perspektive einzunehmen, um festgefahrenen Mustern auf die Spur zu kommen und sich von alten Glaubenssätzen zu lösen. Dabei können psychotherapeutische Herangehensweisen eine wichtige Rolle spielen. Nach dem Motto: Man ist nie zu alt, um sein Leben anders (oder sogar besser) zu gestalten.

Der Vortrag wird in Zusammenarbeit mit dem Institut Luxembourgeois de Pensée Systémique et de Thérapie Familiale organisiert.

Daran anschließend besteht Gelegenheit zu Austausch und Diskussion bei einem Umtrunk.

Conférence



Psychothérapie : Quelles perspectives pour le psychisme vieillissant ?

18:00-20:00 / LU avec traduction en français / Sall am Duerf, 3, rue de Hesperange, Itzig
Gratuit

En prenant de l'âge, parfois notre âme (tout comme notre corps) se met à fissurer et à craqueler.

Lors de la conférence, le docteur *Kerstin Weber*, psychologue-psychothérapeute (Hôpitaux Universitaires de Genève) présentera des pistes qui permettent d'aborder ces difficultés et défis même à un âge avancé. Souvent il s'avère utile de changer de perspective pour mieux comprendre des modes de fonctionnement devenus obsolètes, et pour se libérer d'anciennes croyances. Le choix de l'approche psychothérapeutique peut jouer un rôle essentiel. Selon la devise :

Il n'est jamais trop tard pour changer de vie !

La conférence est organisée en coopération avec l'Institut Luxembourgeois de Pensée Systémique et de Thérapie Familiale.

Elle sera suivie d'un moment d'échange et de discussion autour d'un apéritif.



SEPTEMBER/SEPTEMBRE

20.09.

Gesundheit

Entschleunigung und Selbstfürsorge im Alltag

Achtsamkeits-Treffen

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

Gratis

21. / 28.09.

Gesundheit

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Kurs

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

60 €

25.09.

Lebensthemen

Respektvoll Kommunikatioun an der Famill

Vortrag

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

Gratis

26.09.

Gesundheit

Für ein besseres Körpergefühl

Kurs

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

100 € (80 € mit der Kaart60+)

27.09.

Lebensthemen

Naturschutz ganz konkret

Vortrag

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

Gratis

OKTOBER/OCTOBRE

02. / 09. / 16. / 23.10.

Digital

Computerclub für Anfänger

Kurs

10:00-12:00 / LU / GERO, Itzig

Gratis

03. / 10. / 17. / 24.10.

Gesundheit

Für ein besseres Körpergefühl

Kurs

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

100 € (80 € mit der Kaart60+)

03.10.

Lebensthemen

Journée internationale des personnes âgées

Film & Vernissage /

film & vernissage /

17:00-20:00 /

Tramsschapp, Limpertsberg

Gratis / Gratuit

04.10.



Kultur

Lëtzebuenger Militärmusek

Concert

16:00-18:00 /

CUBE521, Marnach

Gratis / Gratuit Kaart60+

12 € (ohne/sans Kaart60+)

05. / 12.10.

Gesundheit

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Kurs

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

60 €

09.10.

Gesundheit

Schmerz im Alter und seine Folgen

Vortrag

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

Gratis

11.10.

Lebensthemen

All you can eat

Geführte Besichtigung

14:30-16:30 / LU /

Lëtzebuerg City Museum,

Luxembourg

5 €

12.10.



Gesundheit

Psychotherapie: Perspektiven für die Psyche im Alter

Vortrag

18:00-20:00 / LU + FR /

Sall am Duerf, Hesperange (Itzig)

Gratis

13. / 20.10.

Gesundheit

Relax mit Yoga Nidra

Kurs

14:00-15:00 / LU / GERO, Itzig

100 €

18.10.

Gesundheit

Entschleunigung und Selbstfürsorge im Alltag

Achtsamkeits-Treffen

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

Gratis

18.10.

Sujets de la Vie

All you can eat

Visite guidée

14:30-16:30 / FR /

Lëtzebuerg City Museum,

Luxembourg

5 €

NOVEMBER/NOVEMBRE

06. / 13. / 20. / 27.11.

Gesundheit

Golden Girls – Gesund älter werden

Kurs

14:30-16:00 / LU / GERO, Itzig
100 €

06. / 13. / 20. / 27.11.

Digital

Computerclub für Anfänger

Kurs

10:00-12:00 / LU / GERO, Itzig
Gratis

07. / 14. / 21. / 28.11.

Gesundheit

Für ein besseres Körpergefühl

Kurs

10:00-11:00 / DE / GERO, Itzig
100 € (80 € mit der Kaart60+)

07.11.

Gesundheit

Demenz: Praxisnahe Einblicke in Forschung, Prävention und Risikominderung

Vortrag

17:30-19:30 / DE /
CELO, Hesperange
Gratis

08.11.

Digital

Wikipedia – Praktesch erklärt

Virtrag

14:30-17:00 / LU / GERO, Itzig
Gratis

09. / 16.11.

Gesundheit

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Kurs

15:00-16:30 / LU / GERO, Itzig
60 €

10. / 17. / 24.11.

Gesundheit

Relax mit Yoga Nidra

Kurs

14:00-15:00 / LU / GERO, Itzig
100 €

13.11.

Culture

Centre culturel tibétain

Visite guidée

17:30-18:30 / ANG /
Centre Culturel tibétain,
Luxembourg
Gratuit

15.11.

Gesundheit

Entschleunigung und Selbstfürsorge im Alltag

Achtsamkeits-Treffen

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

20.11.

Sujets de la vie

Le rôle des grands- parents aujourd'hui

Conférence

14:30-16:00 / FR / GERO, Itzig
Gratuit

22.11.



Lebensthemen / Sujets de la vie

Glück im Alter – (k)eine Glückssache?

Vortrag

17:30-20:00 /
DE + FR / CELO, Hesperange
Gratis

30.11.

Lebensthemen

Wenn der Mensch vergisst, was er is(s)t

Vortrag

18:00-19:30 / DE /
Cercle Cité, Luxemburg-Stadt
Gratis

DEZEMBER/DÉCEMBRE

04.12.

Gesundheit

Golden Girls – Gesund älter werden

Kurs

14:30-16:00 / LU / GERO, Itzig
100 €

04. / 11. / 18.12.

Digital

Computerclub für Anfänger

Kurs

10:00-12:00 / LU / GERO, Itzig
Gratis

05.12.



Culture

Je suis comme je suis

Spectacle

15:00-17:00 / FR /
Mierscher Kulturhaus, Mersch
Gratis / Gratuit Kaart60+
30 € (ohne/sans Kaart60+)

05.12.

Gesundheit

Für ein besseres Körpergefühl

Kurs

10:00-11:00 / DE / GERO, Itzig
100 € (80 € mit der Kaart60+)

13.12.

Gesundheit

Entschleunigung und Selbstfürsorge im Alltag

Achtsamkeits-Treffen

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

Mir sichen nei Kandidaten als Gediechnistrainer/in



- **Hutt Dir Zäit an Dir sicht eng nei Erausfuerderung?**
- **Wëllt Dir lech an eise Veräin engagéieren an aktiv matschaffen?**
- **Sidd Dir interesséiert, eng Formatioun fir Gediechnistrainer matzemaachen an duerno Gediechnistraining-Coursen ze halen?**

Wann Dir 3mol mat JO geäntwert huet,
da mellt lech iwwer d'E-Mail-Adress info@lvgt.lu un.
Do kritt Dir da weider Informatiounen.

www.lvgt.lu



**Aschreiwung &
weider Informatiounen**



IHR GESUNDHEITSPARTNER FÜR JEDE GENERATION



**MOBILER
PFLEGEDIENST 24/7**



SENIORENRESIDENZEN



TAGESSTÄTTEN



URLAUBSBETTEN



NÜCHTS PAÏPERLECK

ENTDECKEN SIE UNSER NETZWERK!

www.paiperleck.lu

24 25



Päiperléck
Aides et Soins à Domicile - Résidences Seniors

Anmeldeformular Formulaire d'inscription

SEPTEMBER / SEPTEMBRE

- ☐ ab 20.09. Achtsamkeits-Treffen: Entschleunigung und Selbstfürsorge im Alltag
- ☐ ab 21.09. Kurs: Ganzheitliches Gedächtnistraining
- ☐ 25.09. Vortrag: Respektvoll Kommunikatioun an der Famili
- ☐ ab 26.09. Kursreihe: Für ein besseres Körpergefühl ☐ ab 26.09. Kurs 1 oder/und ☐ ab 07.11. Kurs 2
- ☐ 27.09. Vortrag: Naturschutz ganz konkret

OKTOBER / OCTOBRE

- ☐ ab 02.10. Kurs: Computerclub für Anfänger
- ☐ 03.10. **INTERNATIONALER TAG DER ÄLTEREN MENSCHEN / JOURNÉE INTERNATIONALE DES PERSONNES ÂGÉES**
- ☒ 04.10. **Concert: Lëtzebuenger Militärmusek**
- ☐ 09.10. Vortrag: Schmerz im Alter und seine Folgen
- ☐ 11.10. Geführte Besichtigung: All you can eat – Von Menschen und ihrer Nahrung
- ☐ 12.10. Vortrag: Perspektiven für die Psyche im Alter / Conférence : Quelles perspectives pour le psychisme vieillissant ?
- ☐ ab 13.10. Kurs: Relax mit Yoga Nidra
- ☐ 18.10. Visite guidée : All you can eat – Les hommes et leur alimentation

NOVEMBER / NOVEMBRE

- ☐ ab 06.11. Kurs: Golden Girls – gesund älter werden
- ☐ 07.11. Vortrag: Demenz – Praxisnahe Einblicke in Forschung, Prävention und Risikominderung
- ☐ 08.11. Vortrag: Wikipedia praktisch erklärt
- ☐ 13.11. Visite guidée : Centre culturel tibétain
- ☐ 20.11. Conférence : Le rôle des grands-parents aujourd'hui
- ☐ 22.11. Vortrag: Glück im Alter – (k)eine Glückssache? / Conférence : La vieillesse et le bonheur – une question de chance ?
- ☐ 30.11. Vortrag: Wenn der Mensch vergisst, was er is(s)t

DEZEMBER / DECEMBRE

- ☒ 05.12. **Spectacle : Je suis comme je suis**

Name / Nom

Vorname / Prénom

Hausnummer, Straße / Numéro, Rue

Postleitzahl & Ort / CP & localité

E-Mail

Telefon

N° Kaart60+

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

Anmerkungen / Remarques

Datum und Unterschrift / Date et signature

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

17H00

Filmvorführung
„La révolte des vieux“
von Laure Adler und
Jérémy Frey, produziert von
Nova Production

*Projection du film
« La révolte des vieux »
de Laure Adler et Jérémy Frey,
produit par Nova Production*

18H00

Vernissage der Foto-Ausstellung
„Das Alter in Licht und Schatten“
*Vernissage de l'exposition photo
« Lumière de la vieillesse, ombre de l'âge »*



Begrüßung und Preisverleihung /
Mot d'allocution et remise des prix



Musikalische Begleitung / *Performance musicale*
André Mergenthaler



Umtrunk und Austausch /
Verre de l'amitié et échange

Anmeldung
für den Film /
Inscription pour
le film

info@gero.lu
3 60 47 8 - 1

ALTERSBILDER IM FOKUS *PERCEPTIONS DE L'ÂGE*

DIENSTAG, 3. OKTOBER 2023
MARDI 3 OCTOBRE 2023

TRAMSSCHAPP

49, Rue Ermesinde
L-1469 Limpertsberg

Freier Eintritt / *Entrée libre*

WWW.GERO.LU

Mehr Infos / *Plus d'infos :*

Organisiert von / *Organisé par :*

Auf Initiative des / *À l'initiative du :*



gero
KOMPETENZCENTER
FÜR DEN ALTER



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



IHRE TREPPE LEICHT HINAUFGANG UND LEICHT HINUNTERR

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**