

Magazine

N°89 | 12.2023 | gero.lu

# gero

## AKTIV

### Agenda

Alle unsere Aktivitäten /  
Toutes nos activités

Seite/page 41

Altersbilder / Perceptions de l'âge  
**Lebendige Vielfalt**  
**Une diversité vivante**

SOS Détresse  
**Helfende Gespräche**  
**Ecouter pour mieux aider**



**geroDOSSIER**

**Medikamente im Alter**  
**Médicaments chez la personne âgée**

# LÉGUONS UNE NATURE PRÉSERVÉE À NOS ENFANTS !

Nous devons léguer une nature préservée à nos enfants et petits-enfants pour leur avenir.

Il y a urgence !

Chaque jours, la nature est malmenée ! Des étangs, des tourbières, des forêts, des haies continuent de disparaître avec leur cortège d'oiseaux, de plantes, de fleurs, de papillons... des éléments indispensables au milieu naturel de l'Homme.

Les dons et les legs, un bon moyen pour préserver notre nature !

Grâce à votre soutien, la Fondation Hëllef fir d'Natur peut réaliser des projets concrets de conservation de la nature dans l'intérêt de tout un chacun. La sauvegarde de la biodiversité est vitale pour préserver la nature dont nous dépendons tous.

Vos dons et vos legs sont investis intégralement dans la conservation du patrimoine naturel luxembourgeois. Comme la Fondation Hëllef fir d'Natur est membre de l'organisation «Dons en confiance», vous êtes sûr que votre soutien servira à la sauvegarde de notre patrimoine naturel, l'héritage des générations futures. Vous contribuerez ainsi de manière concrète et durable à la protection de notre environnement.



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



Ënnerstëtzt eis mat engem Don oder Leg  
Fondation Hëllef fir d'Natur

IBAN LU89 1111 0789 9941 0000

Plus d'informations :

Frankie Thielen - Directeur  
26 90 81 27 - 42 / [donation@naturemwelt.lu](mailto:donation@naturemwelt.lu)

[www.hellefnatur.lu](http://www.hellefnatur.lu)

## EDITORIAL

# Liebe Leser\*innen

## Chers lecteurs / Chères lectrices

DE

Wenn dieses geroAKTIV Magazin erscheint, ist es fast schon wieder so weit: Weihnachten steht vor der Tür. Im Ernst, denken Sie vielleicht, schon wieder ein Jahr vorbei? Warum scheint die Zeit auf einmal so schnell zu verfliegen? Diese Frage stelle ich mir mit zunehmendem Alter immer öfter. Als Kind hatte ich das Gefühl, dass ein Sommer ewig dauerte und schier unendliche Möglichkeiten bot, jeden Tag etwas Neues zu entdecken. Die Zeit bis endlich wieder Weihnachten gefeiert wurde, zog sich hin. Jetzt dagegen saust ein Jahr in Windeseile an uns vorüber. Wie kann das sein?

Die Antwort liegt in unserer Wahrnehmungsfähigkeit und Gehirnleistung. Denn das veränderte Zeitempfinden mit steigendem Lebensalter ist, laut verschiedener Studien, keine Einbildung. Je älter wir werden, desto langsamer werden Bilder aufgenommen und gleichzeitig füllen weniger Erlebnisse unser Gehirn. Je voller dagegen die „Festplatte“ im Kopf, je mehr passiert und je mehr neue Erfahrungen wir machen, desto mehr Zeit veranschlagt unser Gehirn für die Verarbeitung – und sie dauert gefühlt länger.

Hört sich kompliziert an, ist aber tatsächlich so. Vor kurzem war ich das erste Mal in Valencia, nur für vier Tage, die mir wie zwei Wochen vorkamen, so viele Eindrücke hatten sich in meinem Kopf angesammelt und mussten nach und nach sortiert werden. In diesem Sinne: Verlassen wir doch öfter unsere gewohnten Pfade, öffnen uns für neue Aktivitäten und nehmen unsere Umgebung wieder bewusst(er) wahr. Dann zerrinnt die Zeit (hoffentlich) nicht mehr ganz so unbemerkt wie Sand zwischen unseren Fingern.

Schöne Feiertage und alles Gute für 2024!

FR

Lorsque ce magazine geroAKTIV paraîtra, nous serons déjà presque à la veille de Noël. Incroyable, n'est-ce pas ? Êtes-vous aussi surpris de voir une autre année s'écouler si rapidement ? Pourquoi le temps semble-t-il passer si vite ? C'est une question que je me pose de plus en plus souvent avec l'âge. Enfant, j'avais l'impression qu'un été durait une éternité et offrait des possibilités presque infinies de découvrir quelque chose de nouveau chaque jour. Le temps s'étirait jusqu'à l'arrivée de Noël. Aujourd'hui, en revanche, une année passe à la vitesse de l'éclair. Comment cela est-il possible ?

La réponse se trouve dans notre capacité de perception du temps et dans notre puissance cérébrale. Selon différentes études, la modification de la perception du temps avec l'âge n'est pas une illusion. Plus nous vieillissons, plus les images sont enregistrées lentement et, en même temps, moins d'expériences remplissent notre cerveau. En revanche, plus notre « le disque dur » est chargé, plus d'événements se produisent et plus nous faisons de nouvelles expériences, plus notre cerveau consacre du temps à leur traitement, ce qui nous donne l'impression qu'il dure plus longtemps.

Tout ça peut sembler compliqué, mais c'est pourtant la réalité. Récemment, je suis allée à Valence pour la première fois. Ces quatre jours m'ont semblé durer deux semaines, tant les impressions s'étaient accumulées dans ma tête et devaient être triées au fur et à mesure. En ce sens, sortons plus souvent de nos sentiers battus, ouvrons-nous à de nouvelles activités et reprenons conscience de notre environnement. Ainsi, espérons-le, le temps ne filera plus aussi furtivement que le sable entre nos doigts.

Bonnes fêtes de fin d'année et meilleurs vœux pour 2024 !



**Vibeke Walter**

Verantwortliche /  
Responsable geroAKTIV



## Gelebte Wissenschaft

☾ Dass Sturzprophylaxe nicht nur wichtig ist, sondern sogar Spaß machen kann, wissen alle, die bereits beim FLUX-Projekt mitgemacht haben. Seit Beginn des Projekts im Oktober haben bereits über 60 Senioren und Seniorinnen den ersten Workshop durchlaufen.

Unsere engagierten Studierenden leiten die Übungen in einer positiven Atmosphäre und unterstützen die Teilnehmenden auf kompetente Weise. Möchten auch Sie erfahren, wie Sie Ihr Sturzrisiko reduzieren können? Dann machen Sie gerne mit! ☾

**Mehr Infos auf S. 40**



# Recherche vivante

☾ Saviez-vous que la prévention des chutes n'est pas seulement importante, mais qu'elle peut aussi être amusante ? Tous ceux qui ont déjà participé au projet FLUX le savent. Depuis le début de ce projet en octobre, plus de 60 seniors ont déjà assisté au premier atelier.

Nos étudiants engagés animent les exercices dans une ambiance dynamique et soutiennent les participants de manière compétente. Vous aussi, vous souhaitez découvrir comment réduire votre risque de chute ? Alors, rejoignez-nous ! ☾

**Plus d'infos à la p. 40**



INNOVATE FALL PREDICTION IN  
LUXEMBOURG USING COGNITIVE-  
MOTOR TESTING TECHNOLOGY

**FLUX**



## INHALT

- 3 Editorial
- 8 Ausstellung „Altersbilder“ /  
*Exposition « Perceptions de l'âge »*  
**Lebendige Vielfalt**  
*Une diversité vivante*
- 12 SOS Détresse  
**Helfende Gespräche**  
*Ecouter pour mieux aider*
- 16 Achtsamkeit / *La pleine conscience*  
**Besser altern, entspannter leben**  
*Viellir mieux, vivre plus sereinement*
- 19 *Au-delà de Noël / Jahreszeitliche Bräuche*  
**Et si nous regardions autour de nous**  
**Einmal anders betrachtet**
- 22 Eng Saach – eng Geschichte / *Un objet – une histoire*  
**Déi al Kachmaschinn ... a firwat se och ze gebrauche war**  
*L'ancienne cuisinière ... et ses nombreux usages*
- 24 Kehlen – Kaboul  
**La broderie en partage**  
**Kreative Begegnungen**
- 28 Digitale Welt / *Le monde numérique*  
**Zwischen Spaß und Nutzen**  
*Entre plaisir et utilité*
- 30 Info-Zenter Demenz  
**Glücksmomente in der Demenz – Aus Sicht der Angehörigen**  
*Instants de bonheur dans la démence – Le témoignage des proches*



### *Au-delà de Noël* **Et si nous regardions autour de nous**

Jahreszeitliche Bräuche  
**Einmal anders  
betrachtet**

# 19



## Ausstellung „Altersbilder“ Lebendige Vielfalt

Exposition « Perceptions de l'âge »  
**Une diversité vivante**

# 08



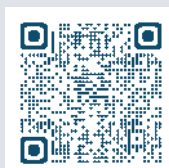
- 32 Kulturpartner / *Partenaires culturels Kaart 60+*
- 34 **Kaart60+**  
Nutzen Sie die Vorteile / *Profitez des avantages*
- 35 **Abonnement**  
Karte und Magazin / *Carte et magazine*
- 36 Neue Partner / *Nouveaux partenaires Kaart60+*
- 38 Rätsel
- 41 **Agenda**
- 52 Teilnahmebedingungen / *Conditions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



## geroDOSSIER

**Medikamente im Alter**  
*Médicaments chez la personne âgée*

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



AUSSTELLUNG „ALTERSBILDER“

# Lebendige Vielfalt

*Ein voller – und mit rund 200 Gästen sehr gut besuchter – Erfolg war die Vernissage der von GERO initiierten Foto-Ausstellung „Altersbilder“, die am 3. Oktober im „Tramsschapp“ stattgefunden hat.*

*Sie zeigt, wie vielfältig sich das Thema Alter präsentiert und dass es durchaus an der Zeit ist, für ein entsprechendes Umdenken in der Öffentlichkeit zu sorgen.*

DE

GERO hatte gemeinsam mit einer Expertengruppe zuvor einen entsprechenden Fotowettbewerb ausgerufen, um die vielfältigen, überraschenden und mitunter mutigen Blickwinkel zu beleuchten. Die Initiative wurde aus Anlass des Internationalen Tags der älteren Menschen am 1. Oktober lanciert, der jedes Jahr von GERO gemeinsam mit dem Ministerium für Familie und Integration durch ein entsprechendes Event begleitet wird. Amateur- und professionelle Fotograf\*innen waren eingeladen, sich kreativ mit ihren Vorstellungen vom Altwerden im Hinblick auf Facetten des Alltags, Vielfalt mitten im Leben sowie Höhen und Tiefen auseinanderzusetzen.

Interessant waren dabei unter anderem die Beiträge aus jüngerer Sicht, nämlich von Schüler\*innen der Sektion „Techniciens de l'image“ (2TPTI) des „Lycée des Arts et Métiers“. Unter Leitung ihres Lehrers Joseph Tomassini befassten sie sich auf sehr persönliche Weise mit der Thematik und suchten in ihrem privaten Umfeld nach geeigneten Motiven. So fotografierte Lynn Blei das Haus ihrer 94jährigen Urgroßmutter, dessen besonderes Dekor und typische Einrichtung sym-

bolisch für das Alter stehen. Dass die alte Dame dort noch selbstständig lebt, hat für die 19jährige Schülerin eine echte Vorbildfunktion. Ihrem Klassenkamerad Sam Kirsch ging es in seinen Porträts ebenfalls darum, die aktive Lebensfreude von Senior\*innen festzuhalten. Ben Wagner konnte die Jury schließlich mit einer Serie über seinen 89jährigen Großvater überzeugen und erhielt für diese einfühlsame fotografische Hommage den ersten Preis. „Er lebt seinen Alltag auf dem Bauernhof trotz aller Einschränkungen wie gewohnt weiter und macht das Beste draus. Das finde ich bewundernswert“, so der Nachwuchsfotograf.

Die französische Journalistin, Autorin und Filmemacherin Laure Adler, deren Film „La révolte des vieux“ den Auftakt der Veranstaltung bildete, bringt darin das Anliegen vieler Menschen nach einem selbstbestimmten Altern überzeugend auf den Punkt. Sie betont zum einen, wie wichtig es ist, auf das Schicksal älterer Menschen in unserer Gesellschaft aufmerksam zu machen. Zum anderen will sie sie ermutigen, ihr Schicksal weiter selbst in die Hand zu nehmen: „Das Alter ist eine Chance und ein Privileg, natürlich nur,







Fotos © GERO

Die Preisüberreichung fand in Anwesenheit von Minister Max Hahn (2. v. rechts) statt



wenn man nicht krank ist. Aber das Alter an sich ist keine Krankheit, sondern die Erfüllung eines Lebens. In manchen Ländern wird es verehrt, bei uns ist es unsichtbar. Deshalb müssen wir unseren Kampf fortsetzen", erklärt die 73jährige.

Die Ausstellung „Altersbilder“ ist eine gute Gelegenheit, sich von dieser vielfältigen und nicht zu übersehenden Fülle gelebten Lebens zu überzeugen.

Vibeke Walter

Die Gewinnerfotos von Ben Wagner, Eric Engel und Thelma Naegele sowie 32 weitere Einsendungen können als Wanderausstellung gezeigt werden.

Der von Dr. Elsa Pirenne verfasste aufschlussreiche, mit weiteren Fotos reich bebilderte Katalog „**Altersbilder – Eine Vielfalt ohne Grenzen**“ ist hier ebenfalls erhältlich.

**Anfragen unter:**

☎ 36 04 78-1, [info@gero.lu](mailto:info@gero.lu)



André Mergenthaler a subjugué le public par sa performance musicale

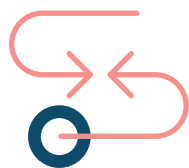


Thelma Naegele a immortalisé Mirella dans sa routine quotidienne

FR

EXPOSITION « PERCEPTIONS DE L'ÂGE »

# Une diversité vivante



Le vernissage de l'exposition de photos « Perceptions de l'âge », initiée par GERO, s'est tenu le 3 octobre au « Tramsschapp ». Cet événement fut un véritable succès et a attiré près de 200 personnes. L'exposition illustre à quel point le thème de la vieillesse est diversifié, soulignant la nécessité d'un changement de regard à son égard.

En collaboration avec un groupe d'experts, GERO avait en effet lancé un concours de photos visant à mettre en lumière les points de vue variés, surprenants et parfois courageux des participant-e-s et de

leurs modèles âgés. Cette initiative a été conçue à l'occasion de la Journée internationale des personnes âgées, le 1er octobre, un événement organisé chaque année par GERO en collaboration avec le ministère de la Famille et de l'Intégration.

Des photographes amateurs et professionnels ont été invités à explorer de manière créative leur vision du vieillissement en termes des facettes du quotidien, de la diversité, ainsi que des hauts et de bas au cœur de la vie.

Les contributions des élèves de la section « Technicien de l'image » (2TPTI) du Lycée des Arts et Métiers ont été particulièrement intéressantes. Sous la direction de leur professeur Joseph Tomassini, ils ont abordé cette thématique de manière très personnelle, cherchant des sujets pertinents dans leur environnement.

Lynn Blei a ainsi photographié la maison de son arrière-grand-mère âgée de 94 ans, dont le décor particulier et l'ameublement typique sont symboliques de son âge et d'une époque révolue. Le fait que son aïeule y vive encore de manière autonome représente un exemple inspirant pour cette élève de 19 ans. Pour son camarade de classe Sam Kirsch, il s'agissait de mettre en valeur la joie de vivre des seniors à travers ses portraits.

Enfin, Ben Wagner a convaincu le jury avec une série de photos consacrée à son grand-père de 89 ans. Cet élève a reçu le premier prix pour son hommage photographique très émouvant : « Il continue de vivre son quotidien à la ferme, comme d'habitude, malgré toutes les restrictions. Je trouve cela admirable », souligne le jeune photographe.

La journaliste, auteure et réalisatrice française Laure Adler, dont le film « La révolte des vieux » a marqué le début de l'événement, y exprime de manière convaincante la préoccupation de nombreuses personnes pour un vieillissement auto-déterminé.

Elle souligne d'une part l'importance d'attirer l'attention sur le sort des personnes âgées dans notre société. D'autre part, elle souhaite les encourager à continuer à prendre leur destin en main : « La vieillesse est une chance et un privilège, à condition bien sûr de ne pas être malade. Mais la vieillesse en soi n'est pas une maladie, c'est l'accomplissement d'une vie. Dans certains pays, elle est vénérée, chez nous, elle est invisibilisée. C'est pourquoi nous devons continuer le combat », explique cette femme de 73 ans.

En ce sens, l'exposition « Perceptions de l'âge » est l'occasion idéale de se laisser convaincre par la richesse variée et indéniable des vies vécues.



Les photos gagnantes de Ben Wagner, Eric Engel und Thelma Naegele ainsi que 32 autres participations font l'objet d'une exposition itinérante.

Le catalogue instructif « **Perceptions de l'âge – De la diversité à l'infini** », richement illustré par d'autres photos et rédigé par Dr Elsa Pirenne est également disponible.

**Veillez contacter:**

☎ 36 04 78-1, [info@gero.lu](mailto:info@gero.lu)

# Helfende Gespräche

Der telefonische Gesprächsdienst SOS Détresse asbl steht hilfesuchenden Personen anonym und vertraulich bei Problemen, Sorgen und Nöten zur Verfügung.

Dabei kommen ausschließlich die Stimme und persönliche Geschichte der Anrufenden in Kontakt mit dem Team, das sowohl aus haupt- als auch ehrenamtlichen Mitarbeitenden besteht.



Foto © Nadja Bretz

Nadja Bretz,  
Psychotherapeutin und  
Direktorin von SOS Détresse



Das Interview führte Morgane Schank.

DE

**Was ist Ihr Hauptanliegen, das Sie mit Ihrer Dienstleistung bewirken wollen? Was bieten Sie konkret an?**

Wir haben das Ziel, Menschen in schwierigen oder kritischen Lebenssituationen einen bewertungsfreien und vertrauensvollen Raum zu bieten, in dem sie sich wohl fühlen und frei ausdrücken können.

Anonymität steht für uns an erster Stelle und ermöglicht den Hilfesuchenden, selbstständig Entscheidungen über die Themen zu treffen, die sie mit uns teilen möchten. Wir hören zu und gehen empathisch auf jegliche Fragen und Problemstellungen ein.

Unser anonymes Hilfsangebot ist täglich unter der Telefonnummer 45 45 45 erreichbar, sieben Tage die Woche zwischen 11 und 23 Uhr. Personen, die besonders abends Probleme haben, ihre Gedanken zu sortieren, und in seelischen Nöten sind, können das Angebot freitags und samstags bis 3 Uhr morgens wahrnehmen. Es umfasst mittlerweile drei Sprachen, Luxemburgisch, Deutsch und Französisch. Mittwochs besteht zudem die Möglichkeit, Gespräche in englischer Sprache zu führen. Im Rahmen der Onlineberatung und des Online-Chats bieten wir neben den vier genannten Hauptsprachen auch Portugiesisch an.

Aus bisheriger Erfahrung können wir sagen, dass es vielen Menschen hilft, erst einmal frei über ihre Gedanken und Sorgen zu sprechen. Allein das Aussprechen oder Aufschreiben, nimmt ihnen, durch das Gefühl des Verständnisses, der Akzeptanz und Zugehörigkeit, eine Last von den Schultern. Es ist schön zu erleben, welchen positiven Einfluss das wertfreie Zuhören auf die mentale Gesundheit und das daraus resultierende Wohlbefinden haben kann.

**Wie hat sich die Nachfrage nach Unterstützung für seelische Sorgen im Laufe der Jahre verändert, insbesondere im Hinblick auf unterschiedliche Altersgruppen?**

○  
Einsamkeit  
ist ein häufig  
angesprochenes  
Problem



Die Nachfrage hat sich in den vergangenen Jahren nicht bedeutend verändert, es gab einen Anstieg in der COVID-19 Pandemie, allerdings ohne signifikante Änderungen hinsichtlich der Themen. Insgesamt wurden im letzten Jahr über 4.000 Anrufe entgegengenommen, davon rund 1.350 Gespräche mit Personen über 60 Jahren.

Die Hauptthemen behandeln psychische Anzeichen, wie Einsamkeit, Schmerzen oder die Auseinandersetzung mit starken Emotionen. Aber auch Aspekte wie Behinderung, Gewalt, finanzielle Probleme und altersspezifische Fragen werden nicht selten angesprochen. Die Inhalte sind breitgefächert und umfassen zudem ganz persönliche Herausforderungen und Ungewissheiten.

Seit Beginn unseres Angebots im Jahr 1977 haben sich die Gespräche mit über 60-jährigen Personen nicht sonderlich verändert. Zu den vorrangigen Anliegen gehören, damals wie heute, Einsamkeit, zwischenmenschliche Konflikte und das Gefühl, vom Leben überfordert zu sein.

### **Welche spezifischen Herausforderungen treten bei Senior\*innen am häufigsten auf?**

Die größte Herausforderung für ältere Menschen, ist, wie bereits erwähnt, die Einsamkeit. Sie wird sehr oft angesprochen und betrifft viele. Einige möchten erfahren, wie sie mit der Situation umgehen können und darüber sprechen, wie sie sich dabei fühlen.

Weitere Themen sind die Gestaltung neuer Lebensabschnitte, wie zum Beispiel der Übergang vom

Berufsleben in die Rente, oder der Beginn gesundheitlicher Probleme. Andere suchen Rat im Hinblick auf zwischenmenschliche Beziehungen oder leiden unter familiären Problemen.

### **Ab wann verweisen Sie die Betroffenen an andere Einrichtungen bzw. Therapeuten weiter? Gibt es ein bestimmtes Kriterium, das Sie und Ihr Team diesbezüglich beachten?**

Grundsätzlich übermitteln wir keine Personen weiter. Natürlich gibt es unter den Anrufer\*innen auch einige, die sich nach konkreten Hilfsstellen erkundigen. Diese bekommen selbstverständlich alle erforderlichen Informationen zur Verfügung gestellt.

Eine Ausnahme machen wir bei akuten Suizidgefährdungen. In solchen Fällen gehen wir nicht nur bestmöglich auf die Hilfesuchenden ein, sondern versuchen auch entsprechend zu intervenieren. So fragen wir die betroffene Person, ob wir die Ambulanz verständigen und nach ihrem Aufenthaltsort fragen dürfen. Im Jahr 2022 hatten wir 63 solcher akuten Situationen zu verzeichnen.

### **Wer arbeitet in Ihrem Team und wie werden die Mitarbeitenden rekrutiert und ausgebildet?**

Unser Team besteht aus zwei Abteilungen. Einer unserer Zuständigkeitsbereiche beinhaltet die organisatorischen und administrativen Angelegenheiten. Im Gegensatz dazu widmet sich der psychologische Dienst dem telefonischen sowie dem schriftlichen

Hilfsangebot. Das gesamte SOS Détresse Team ist im Rahmen einer Konvention mit dem Familienministerium tätig.

Die aktuell neun Mitglieder des psychologischen Dienstes sind Sozialpädagog\*innen und Psycholog\*innen. Sie alle arbeiten auf den Grundlagen der Systemischen Therapie.

In unserem ehrenamtlichen Team ist jeder herzlich willkommen, dabei spielt das Alter eine nebensächliche Rolle. Grundsätzlich gilt eine Altersgrenze von Mitte Zwanzig bis Mitte Siebzig.

Die neuen ehrenamtlichen Mitarbeitenden werden in einer intensiven Grundausbildung auf ihre anspruchsvolle Tätigkeit vorbereitet. Sie besteht aus vier Modulen, die in englischer oder luxemburgischer Sprache abgehalten werden. Die Schwerpunkte liegen auf den Bereichen Selbsterfahrung, Gesprächshaltung und -techniken, psychologischen Themen sowie einem praxisorientierten Teil.

Im Mittelpunkt unserer Arbeit steht der klientenzentrierte Ansatz von Carl Rogers sowie eine empathische, vertrauensvolle Grundhaltung, die auf Schweigepflicht gegenüber den Anrufer\*innen beruht.

### **Was sieht Ihre Einrichtung vor, um die ehrenamtlichen Mitarbeitenden zu unterstützen?**

Wir bieten monatlich eine Supervision an, bei der Präsenzpflicht besteht, und in der sich die Mitarbeitenden über ihre Gespräche, Erfahrungen oder Gedanken austauschen können. Die Supervisor\*innen, ein Team unserer hauptamtlichen Psycholog\*innen und Psychotherapeut\*innen, sind jederzeit telefonisch erreichbar, sowohl abends als auch außerhalb der Arbeitszeiten. Oft geht es dabei um den richtigen Umgang mit herausfordernden Situationen, aber auch um Gespräche, die sich im Kreis drehen. Hinzu kommt das Üben von Akutkrisengesprächen.

Auch der persönliche Austausch zwischen den Freiwilligen ist wichtig. Ihnen werden Weiterbildungen zur mentalen Hygiene angeboten, aber auch Entspannungsmöglichkeiten, um einen ausgeglichenen Alltag zu ermöglichen.



### **Erhalten Sie als Team Rückmeldungen von Personen, die das Angebot in Anspruch genommen haben?**

Ja, sogar richtig viele. Ich würde sagen, 80 % der Menschen, die unsere Dienstleistung genutzt haben, bedanken sich am Ende des Gesprächs für das Zuhören und die damit verbundene Hilfe, die wir ihnen entgegenbringen.

### **Was raten Sie älteren Menschen und insbesondere denjenigen, die sich einsam fühlen?**

Luxemburg hat viele Möglichkeiten, die für jeden zugänglich sind. Sei es das Besuchsprogramm IRIS von der Croix Rouge oder die mittlerweile zahlreichen Clubs Seniors im gesamten Luxemburger Land, die regelmäßig vielseitige Aktivitäten anbieten. Genau diese können und sollten von älteren Menschen als Ressource genutzt werden. Dabei werden gleichzeitig die sozialen Aspekte, als auch die kognitiven und motorischen Fähigkeiten gefördert.

Das Problem bei Einsamkeit besteht oft in einem progressiven Rückzug, der in einem schleichenden Prozess bis zu völliger Isolation führen kann. Solche Verhaltensmuster sollten am besten präventiv verhindert werden, so zum Beispiel bei gemeinsamen Aktivitäten oder im Kontakt mit anderen Gleichgesinnten.

Wir sind von Grund auf soziale Wesen und brauchen den zwischenmenschlichen Austausch und die Begegnung. Es ist bestimmt nicht immer leicht, diese Hemmschwelle zu überwinden, aber keiner ist allein in solch einer Situation. Es gibt viele, die diese Herausforderung überwinden müssen und möglicherweise kann man auf den Veranstaltungen und Treffen andere Menschen kennenlernen, die sich in einer ähnlichen Lage befinden. Der erste Schritt ist oft schwer, doch er lohnt sich.



**Weitere Informationen:**  
Plus d'informations :

→ [www.454545.lu](http://www.454545.lu)

## SOS DÉTRESSE

# Ecouter mieux pour aider



Le service d'assistance téléphonique SOS Détresse asbl se tient à la disposition des personnes en quête d'aide en cas de problèmes, de soucis et de détresse, toujours de manière anonyme et confidentielle. Seule la voix et l'histoire de l'appelant entrent en contact avec l'équipe, composée de professionnels et de bénévoles.

Morgane Schank s'est entretenue avec la directrice de SOS Détresse, la psychothérapeute Nadja Bretz, sur l'offre de service et son fonctionnement.

## Quel est l'objectif principal que vous souhaitez atteindre avec votre service ? Que proposez-vous concrètement ?

Nous avons pour objectif d'offrir aux personnes se trouvant dans des situations de vie difficiles ou critiques un espace de confiance et sans jugement, dans lequel elles se sentent à l'aise et peuvent s'exprimer librement. L'anonymat est pour nous une priorité et permet aux personnes qui cherchent de l'aide de prendre elles-mêmes des décisions sur les sujets qu'elles souhaitent partager avec nous. Nous sommes à l'écoute et répondons avec empathie à toutes les questions et problématiques.

Notre service d'aide anonyme est accessible tous les jours au numéro de téléphone 45 45 45, sept jours par semaine entre 11 et 23 heures. Il est également disponible jusqu'à 3 heures du matin les vendredis et samedis. Il comprend désormais trois langues, le luxembourgeois, l'allemand et le français. Le mercredi, il est possible d'avoir des entretiens en anglais. Dans le cadre de la consultation et du dialogue en ligne, nous proposons également le portugais en plus des quatre langues principales mentionnées.

D'après notre expérience, nous pouvons dire que le fait de pouvoir parler librement de ses pensées et de ses soucis aide de nombreuses personnes. Le simple fait de parler ou d'écrire leur enlève un poids des épaules, grâce au sentiment de compréhension, d'acceptation et d'appartenance. Nous sommes contents de constater l'influence positive que l'écoute sans jugement peut avoir sur la santé mentale et le bien-être qui en résulte.

## Comment fonctionne votre équipe ?

Notre équipe se compose de deux départements. L'un gère les affaires organisationnelles et administratives, tandis que l'autre, le service psychologique, se consacre à l'offre d'aide par téléphone et par écrit. L'ensemble de l'équipe SOS Détresse travaille dans le cadre d'une convention avec le ministère de la Famille. Les neuf membres actuels du service psychologique sont des éducateurs gradués et des psychologues.

Tout le monde est le bienvenu dans notre équipe de bénévoles qui accueille des personnes de tous les horizons professionnels, âgées entre 25 et 75 ans. Les nouveaux bénévoles sont préparés à leur activité exigeante dans le cadre d'une formation de base intensive.

## Comment la demande de soutien en matière de santé mentale a-t-elle évolué au fil des ans ?

La demande n'a pas changé de manière significative au cours des dernières années. Il y a eu une augmentation lors de la pandémie COVID-19, mais il n'y a pas eu de changement significatif concernant les sujets. Au total, plus de 4.000 appels ont été reçus l'année dernière, dont 1.350 appels provenant de personnes de plus de 60 ans.

Les thèmes principaux traitent de domaines psychiques, comme la solitude, la douleur ou la confrontation avec des émotions fortes. Mais il n'est pas rare que des aspects tels que le handicap, la violence, les problèmes financiers ou des questions spécifiques à l'âge soient également abordés. Les thèmes sont vastes et englobent en outre des défis et des incertitudes tout à fait personnels.

Depuis le début de notre offre en 1977, les entretiens avec des personnes de plus de 60 ans n'ont pas beaucoup changé. La solitude, les conflits interpersonnels et le sentiment d'être dépassé par la vie font partie des principales préoccupations, aujourd'hui comme hier.

# Besser altern, entspannter leben

*Für Achtsamkeit ist man nie zu alt. Während der Mindfulness-Trend in der Arbeitswelt nur allzu oft als weiteres Mittel zur Leistungssteigerung dient, stößt das Thema bei älteren Menschen auf echte Resonanz. Denn mit den augenscheinlichen Verlusten des Alterns, entfalten sich auch neue Stärken wie Gelassenheit, Resilienz, Widerstandsfähigkeit und Weisheit.*

DE

„Unsere Bevölkerung altert stetig – bis 2050 werden 20 Prozent der Weltbevölkerung über 60 Jahre alt sein. Wir steuern rasant auf eine Zeit zu, in der es zum ersten Mal in der Menschheitsgeschichte mehr ältere als jüngere Menschen auf der Erde geben wird“, so der Wissenschaftler Jay Olshansky von der University of Chicago im Jahr 2021. Eine Verlängerung der Lebensspanne erscheint vielen Menschen jedoch nur dann sinnvoll, wenn auch die Lebensqualität für den gewonnenen Zeitraum entsprechend hoch ist. In diesem Zusammenhang ist zunehmend von gesundem und erfolgreichem Altern die Rede.

Die „neuen Alten“ suchen das Glück dabei vor allem im Hier und Jetzt. Sie betrachten die Zeit als höchstes Gut und entfalten eine intensive Wertschätzung dafür. So hat eine wachsende Zahl von ihnen wie selbstverständlich Affinitäten zur Achtsamkeit. Bewusst im Moment leben, ihn wertfrei genießen: Diese Entschleunigung im Alter hat eine nachhaltige Wirkung, wie Studien belegen.

Eine Meta-Analyse von 47 Studien mit über 3500 Teilnehmern zeigt, dass achtsamkeitsbasierte Interventionen wie MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduc-



Dr. Marie-Paule Theisen  
lehrt und lebt Achtsamkeit mit  
großer Begeisterung

tion) signifikant die Symptome von Depression, Angst, Schmerz und Stress verringern können (zitiert nach [www.mbsr-verband.de](http://www.mbsr-verband.de)).

Eine weitere Studie mit 113 älteren Erwachsenen verglich die Wirkung von MBSR mit einem Gesundheitsbildungsprogramm auf die kognitive Leistungsfähigkeit, die Emotionsregulation und die Lebensqualität. Diese Studien und viele weitere zeigen, dass Achtsamkeit eine wirksame Methode sein kann, um Stress zu reduzieren und Emotionen im Alter zu regulieren.

### Positive Effekte auf die Gesundheit

Wer achtsam durchs Leben geht, lebt nicht nur entspannter, sondern auch gesünder. Gezielte Achtsamkeitsübungen können helfen, Schmerzen zu lindern, das Immunsystem zu stärken und den Blutdruck zu regulieren sowie bei der Behandlung von Angstsymptomen und chronischem Stress zum Einsatz kommen. Wenn man mit ihrer Hilfe lernt, seinen Atem zu kontrollieren, also in stressigen Situationen langsam tief ein- und auszuatmen, spielt man dem Körper eine Art Schlafmodus vor. Der Körper zieht nach, die Muskeln lockern sich, die Herzfrequenz wird langsamer, der Blutdruck sinkt und es breitet sich ein wohlige Gefühl aus.



Diese positiven Effekte können besonders für ältere Menschen von Vorteil sein, da sie das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenz oder Depressionen verringern und das Wohlbefinden sowie die Lebensqualität erhöhen. So sind zum Beispiel Ulrich Ott von der Justus-Liebig-Universität Gießen und sein Team auf handfeste Belege gestoßen, dass Achtsamkeitsmeditation das Altern des Gehirns verlangsamt, die kognitiven Fähigkeiten verbessert und so vor geistigem Abbau schützen kann.

### Achtsamkeitspraxis im Alltag

Um Achtsamkeit zu üben und zu verbessern, brauchen wir Geduld und Übung. Denn unser Gehirn ist immer voll von Gedanken und Einfällen, die uns ablenken können. Wenn wir bei den Achtsamkeitsübungen auf unseren Atem achten, lernen wir die Gedanken loszulassen, bemerken sie, ganz ohne sie zu bewerten und lassen sie wie Wolken am Himmel ziehen. Dabei ist das bewusste Atmen das gemeinsame Element.

Es gibt dafür einfache Ansätze, die man in den Alltag integrieren kann: Bewusst atmen, Mahlzeiten mit allen Sinnen genießen, Spaziergehen, bewusst hö-

ren, sehen, riechen schmecken, tasten, fühlen. Neues lernen (Sprache, Instrument, Schreibern usw.), Dankbarkeit, Großzügigkeit üben, mitfühlend mit sich und anderen sein, falls wir/sie in Not geraten, achtsam kommunizieren.

Fest steht, dass gelebte Achtsamkeit sich tiefgreifend positiv auf unsere geistige und körperliche Gesundheit auswirkt. Das gilt auch für die Steigerung der Aufmerksamkeitsregulation, der Innovationskraft und Klarheit des Geistes. Sie ist jedoch weit mehr als nur eine Methode oder eine Praxis. Sie ist kein modischer Trend oder simples Allheilmittel, sondern eine ethische und soziale Lebensform, die bewusst, entspannt, neugierig und freundlich den lebendigen Moment wahrnimmt, ohne sich von der Vergangenheit ablenken zu lassen oder sich ängstlich der Zukunft zu zuwenden.







Durch die innere Einstellung können die Augenblicke geschätzt, die unangenehmen Momente mitfühlend wahrgenommen werden und die achtsame Kommunikation mit sich und allen Lebewesen kultiviert werden. Achtsamkeit stärkt nicht nur die Verbindung zu sich selbst und der Umwelt, sondern trägt auch maßgeblich zu einer besseren Gesundheit und schließlich zum gesunden Altern bei.

Dr. Marie-Paule Theisen

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

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

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

-  Mëttesdësch
-  Kenneléier-Dag
-  Vakanzenzëmmer
-  Dagesfoyer
-  Iessen op Rieder
-  Fleeg & Hëllef doheim (ab 2024 an der Regioun Éilwen)



Suivéiert eis  
    

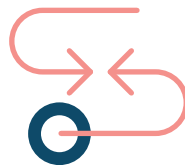
Endeckt all eis Haiser an  
 all eis Servicer: [www.servior.lu](http://www.servior.lu)



**SERVIOR**  
 Den Alter liewen 

## LA PLEINE CONSCIENCE

## Vieillir mieux, vivre plus sereinement



On n'est jamais trop âgé pour pratiquer la pleine conscience (ou Mindfulness). L'âge avancé peut être une période de découverte de nouvelles forces, telles que la sérénité, la résilience, la résistance et la sagesse.

L'augmentation de la population âgée dans le monde nous pousse à réfléchir sur la qualité de vie à mesure que nous vivons plus longtemps. Pour de nombreuses personnes, une durée de vie plus longue n'a de sens que si elle s'accompagne d'un vieillissement sain et réussi. Les « nouveaux aînés » accordent une grande valeur au moment présent, considérant le temps comme un bien précieux. De ce fait, de plus en plus d'entre eux sont attirés par la pleine conscience, une approche qui consiste à vivre consciemment l'instant présent sans jugement.

Des études confirment que la pratique de la pleine conscience peut soulager la douleur, renforcer le système immunitaire, réguler la pression artérielle et aider à traiter la dépression, l'anxiété et le stress chronique. Les muscles se détendent, la fréquence cardiaque ralentit, la pression artérielle baisse, et une sensation de bien-être s'installe. Les exercices de la pleine conscience sont particulièrement pertinents pour les personnes âgées, car ils peuvent ralentir le vieillissement du cerveau, améliorer les capacités cognitives et protéger contre le déclin mental. Pour s'engager dans la pleine conscience au quotidien, il faut de la patience et de la pratique pour surmonter les distractions constantes de l'esprit. Les pratiques de base incluent la respiration consciente, la perception sensorielle, l'apprentissage de nouvelles compétences et l'exercice de la gratitude et de la compassion envers soi-même et les autres.

En fin de compte, la pleine conscience n'est pas simplement une méthode ou une tendance, mais un mode de vie éthique et social. Elle permet de vivre l'instant présent avec une conscience attentive, dépourvue de jugement, et renforce les liens avec soi-même et l'environnement.

## Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit hat eine lange Tradition in verschiedenen spirituellen und philosophischen Strömungen, vor allem im Buddhismus. Sie basiert auf der einfachen Idee, den gegenwärtigen Moment bewertungsfrei und bewusst wahrzunehmen. Dieser beinhaltet sowohl unsere Umwelt als unsere Innenwelt; unsere Sinne, die Körperempfindungen, die eigenen Gefühle und Gedanken. Und immer dabei der lebendige Atem.

Bekanntester Vertreter der Achtsamkeitsbewegung ist der US-amerikanische Professor der Molekularbiologie Jon Kabat-Zinn. In dem von ihm begründeten Programm der MBSR („Mindfulness-Based Stress Reduction“, deutsch: Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) verband Kabat-Zinn verschiedene Techniken, um zum Beispiel mit Stress, Schmerzen und schwierigen Emotionen besser umgehen zu können.

### Was lehrt uns Achtsamkeit?

(Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation, 2019)

- Vom Aktionsmodus in den Seinsmodus, in den Wachstumsmodus zu wechseln
- Zeit für uns selbst zu beanspruchen
- Unseren Lebenspuls zu verlangsamen
- Innere Ruhe und Selbstakzeptanz zu pflegen
- Den Geist in seiner Sprunghaftigkeit wahrzunehmen
- Die Gedanken zu beobachten und loszulassen
- Achtsamkeit lehrt uns, vertraute Probleme in neuem Licht zu sehen.

Wenn Sie neugierig geworden sind, dann melden Sie sich gerne zum nächsten MBSR-Kurs unter Leitung von Dr. Marie-Paule Theisen (zertifizierte MBSR-Lehrerin) an.

Die Teilnehmenden müssen keine besonderen Voraussetzungen erfüllen und es gibt keine Altersbeschränkung. Vorkenntnisse in Meditation oder Yoga sind ebenfalls nicht erforderlich. MBSR ist für alle Menschen geeignet, die ihr Leben achtsamer gestalten möchten.

**Weitere Infos dazu in der Agenda auf S. 45**

AU-DELÀ DE NOËL



# Et si nous regardions autour de nous

*Nous voici arrivés au temps des fêtes de Noël, qui rassemblent les familles, et qui marquent le début d'un renouveau : celui de la naissance de Jésus, mais également celui de la lumière sur les jours plus sombres.*

*Un moment très important pour les chrétiens. Mais comment cette période de l'année est-elle vécue dans d'autres religions ?*

FR

Les chrétiens fêtent Noël sous diverses latitudes, et cette fête représente, outre une symbolique religieuse, un moment de partage. Nous nous sommes interrogés sur les particularités de celle-ci. Et nous avons également eu envie de savoir quelles sont les fêtes importantes pour les personnes de confession juive et islamique en particulier et quels sont les ponts que nous pouvons faire entre nous. Car, en cette période de fin d'année et dans le contexte international actuel, se rassembler sans se ressembler pour autant nous semble primordial, voire salutaire, pour le vivre ensemble.

## La Fête des lumières ou *Hanouka*

Dans le judaïsme, la fête de *Hanouka* est célébrée pendant huit jours, fin décembre à une date variable selon le calendrier hébraïque. Cependant, cette période festive n'a pas de caractère saint et il ne s'agit donc pas des jours fériés, contrairement au *shabbat* et à d'autres fêtes juives.



*Hanouka*, dont le nom signifie « inauguration », est aussi appelée la « fête des Lumières ». Elle se déroule le 25 du mois de *Kislev*, qui est un mois d'automne qui a lieu entre novembre et décembre selon les années. Il commémore la victoire de Judas Macchabée sur les troupes gréco-syriennes d'Antiochus Epiphane en 165 avant l'ère chrétienne. Les Grecs, qui entendaient helléniser tout le royaume, auraient profané le Temple de Jérusalem en y introduisant des statues païennes. Par la suite, les juifs reprirent Jérusalem, et le réinaugurèrent. Selon la tradition talmudique, alors qu'ils souhaitaient restaurer le culte divin en allumant le chandelier à sept branches, ils ne trouvèrent qu'une seule fiole d'huile sur place. Malgré la faible quantité d'huile, le chandelier brûla durant huit jours. C'est ce miracle qui est commémoré lors des huit jours de *Hanouka*.

Dans la pratique, chaque soir, lorsque la nuit est tombée, ce qui arrive relativement tôt en décembre dans nos contrées, les familles allument devant ou dans leur maison, une bougie sur un chandelier à huit ou à neuf branches (les chandeliers à neuf branches étant conçus de sorte qu'une branche allumée permette d'allumer les huit autres). La coutume veut que les enfants reçoivent des pièces de monnaie et jouent à la toupie. La fête prévoit aussi que des mets à base d'huile, tels que des beignets fourrés à la confiture ou des galettes de pommes de terre frites soient

préparés, dégustés et partagés. Actuellement, de nombreux enfants reçoivent des cadeaux à la place de l'argent à l'occasion de cette fête.

## Fêtes de Noël

Dans le Christianisme, Noël fait partie des jours sacrés et est une fête célébrée à travers le monde entier. Orthodoxes, catholiques ou protestants, toutes et tous célèbrent la naissance de Jésus-Christ, le fils de Dieu. La fête de Noël n'a pas toujours eu lieu le 25 décembre. Au 3<sup>ème</sup> siècle, les Églises d'Orient fêtaient la Nativité, soit le jour de l'Épiphanie le 5-6 janvier. Encore aujourd'hui, l'Épiphanie est une fête très importante pour les chrétiens orientaux, comme les coptes par exemple. Par la suite, l'Église de Rome a décidé de fêter Noël le 25 décembre, le jour du solstice d'hiver, marquant le début de la période à partir de laquelle les jours rallongent. De nombreuses familles, notamment en Allemagne ou en Belgique se rassemblent également pour le réveillon de Noël le 24 décembre au soir. Le temps de la Nativité du Christ, c'est-à-dire de sa naissance, est une période très importante pour les chrétiens. D'ailleurs, l'année liturgique catholique et protestante commence par le premier dimanche de l'Avent. Pour les orthodoxes en revanche, elle commence le premier septembre, faisant ici un rapprochement avec le début de l'année hébraïque.

Aujourd'hui, la fête de Noël s'est fortement sécularisée. Elle reste cependant un jour important pour les familles. Le jour de Noël est un jour férié dans de nombreux pays, ce qui permet le regroupement familial autour d'un repas festif. Durant la période de Noël, il est également de coutume d'offrir des cadeaux aux proches et d'exprimer sa solidarité envers les personnes dans le besoin. Le don est présent dans de nombreuses traditions chrétiennes, ce qui en fait un point commun avec la fête musulmane de l'*aïd al fitr* notamment. Qui plus est, l'importance des lumières, ici à travers les bougies de l'Avent, est primordiale. Tout comme dans le culte juif de *Hanouka*. Les deux font également un clin d'œil au solstice d'hiver et au retour de la lumière, à l'extérieur tout comme à l'intérieur des cœurs.

L'Avent marque le début de la période durant laquelle les chrétiens célèbrent la naissance de Jésus-Christ. Ainsi, le premier dimanche de l'Avent, une bougie est allumée sur la couronne de l'Avent. Traditionnellement, dans de nombreuses familles, cette couronne est confectionnée par un membre de la famille, ou achetée. Elle est généralement faite de



Photo © eid-mubarak – pexels.com

sapin, de pin, parfois de houx et de gui, et décorée. Quatre bougies, symbolisant les quatre semaines de l'Avent y sont posées et sont, tour à tour, allumées jusqu'au jour de Noël. Chaque bougie apporte ainsi, progressivement, la lumière et l'espérance de la sortie des ténèbres dans les maisons.

## Aïd al fitr ou Aïd as-Saghir

Dans la religion musulmane, Jésus est reconnu comme Prophète et Messenger de Dieu. Il est cité à de nombreuses reprises dans le Coran. Sa naissance y est relatée, bien que celle-ci ne soit pas célébrée.

Et que fêtent les musulman-e-s ? *Aïd al-Fitr* ou *Aïd as-Saghir*, appelée en français la petite fête marque la fin du mois de ramadan durant lequel les personnes musulmanes jeûnent. Elle est célébrée le premier jour du mois de *chawwal*, dixième mois de l'année dans le calendrier lunaire, variable donc d'année en année. En allemand, elle se nomme « Zuckerfest », la fête du sucre, en référence aux nombreux mets sucrés préparés et dégustés à l'occasion. Pour souhaiter une bonne fête, les personnes se souhaitent un « Aïd Mubarak », une joyeuse fête.

À cette occasion, de nombreux musulmans se rendent à la mosquée pour prier. Ensuite, ils partagent en famille et avec leurs amis un repas, et s'échangent de l'argent et des cadeaux, notamment les enfants. Enfin, cette fête fait également la part belle à la solidarité envers les personnes dans le besoin. Les musulmans procèdent ainsi à la « zakat al fitr » ou aumône de la rupture du jeûne, qui achève en quelque sorte cette période de ferveur religieuse, mais également de regard tourné vers l'Autre et de générosité.

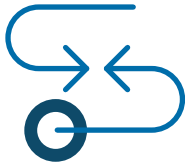
Enfin, il existe dans le monde et dans les diverses religions de nombreuses fêtes tout au long de l'année. Nous n'en avons cité ici que quelques-unes. Celles-ci sont souvent des moments de partages, en famille et entre amis, de repas et de spiritualité. Ce sont également des instants où les personnes se tournent vers les autres afin de célébrer, ensemble, des instants communs, de générosité et de partage.

Dr Elsa Pirenne



## JAHRESZEITLICHE BRÄUCHE

# Einmal anders betrachtet



An Weihnachten versammeln sich Familien, um die Geburt Jesu und das Licht an dunkleren Tagen zu feiern. Wie wird dieser wichtige christliche Feiertag von anderen Religionen erlebt? Wie begehen jüdische und islamische Gemeinschaften diese Jahreszeit und welche Verbindungen schaffen die verschiedenen Bräuche?

Im **Judentum** erstreckt sich Hanukkah über acht Tage, in der Regel Ende Dezember, abhängig vom hebräischen Kalender. Anders als bei anderen jüdischen Feiertagen handelt es sich bei Hanukkah weder um einen religiösen noch um einen arbeitsfreien Tag. Es wird auch als „Lichterfest“ bezeichnet und geht auf den Sieg von Judas Makkabäus über griechisch-syrische Truppen im Jahr 165 v. Chr. zurück. Nach der Rückeroberung von Jerusalem weihten die Juden den von den Griechen entweihten Tempel wieder ein, indem sie einen siebenarmigen Leuchter anzündeten. Trotz einer knappen Menge Öls brannte er acht Tage lang, ein Wunder, an das Hanukkah jedes Jahr erinnert. Auch zuhause entzünden Familien abends Kerzen, und die Kinder erhalten Münzen oder kleine Geschenke. Es gibt Speisen, wie frittierte Kartoffelpuffer oder mit Marmelade gefüllte Donuts.

Im **Christentum** ist Weihnachten in orthodoxen, katholischen und protestantischen Traditionen weltweit ein heiliger Feiertag. Das Datum hat sich im Laufe der Zeit geändert, wobei die Ostkirchen die Geburt Christi am 5. und 6. Januar feierten, bis die römische Kirche sich auf den 25. Dezember festlegte, was mit der Wintersonnenwende zusammenfällt. In einigen Ländern versammeln sich Familien auch am 24. Dezember zum Heiligabend. Das liturgische Jahr für Katholiken und Protestanten beginnt mit dem

ersten Adventssonntag, während es für die Orthodoxen bereits am 1. September beginnt, im Einklang mit dem Beginn des hebräischen Jahres. Heute wird Weihnachten nicht immer als religiöser Feiertag begangen, ist aber dennoch ein wichtiger Ankerpunkt für Familien.

Im **Islam** wird Jesus als Prophet und Bote Gottes anerkannt, seine Geburt wird im Koran erwähnt, jedoch nicht gefeiert. Muslime feiern Eid al-Fitr, um das Ende des Fastenmonats Ramadan zu markieren. Dieser Feiertag fällt auf den ersten Tag des Monats Shawwal, dem zehnten Monat im islamischen Mondkalender, der von Jahr zu Jahr variiert. Während Eid al-Fitr besuchen Muslime Moscheen, teilen Mahlzeiten mit Familie und Freunden, tauschen Geld und Geschenke. In Deutschland wird es als „Zuckerfest“ bezeichnet, in Anspielung auf die zahlreichen mit Zucker überzogenen Gerichte. Der Feiertag betont die Wohltätigkeit und die Großzügigkeit gegenüber Bedürftigen.

In vielen Ländern ist Weihnachten ein gesetzlicher Feiertag, der es auch ermöglicht, Solidarität mit Bedürftigen zu zeigen. Das Spenden von Geld ist ein gemeinsames Element mit dem muslimischen Feiertag Eid al-Fitr. Licht ist ein weiteres wesentliches Element in den Weihnachtsbräuchen, ähnlich wie bei Hanukkah im jüdischen Brauchtum.



# Déi al Kachmaschinn

## ... a firwat se och ze gebrauche war



Bei der aler Kachmaschinn war et mockeleg waarm

*L'ancienne cuisinière offrait chaleur et confort*

☾ Gären erënneren ech mech drun, wéi mir Ierpeldenger Duerfkanner déi fräi Nomëtteger am Wanter zesumme verbruecht hunn. ☽

LU

Et waren zu där Zäit vill méi kal a streng Temperaturen an et konnt ee sech drop verloossen, datt déi meescht Zäit Schnéi gefall ass, wat fir eis natierlech e grouse Spaass war.

Nom Mëttegiessen, an e bëssen Hausaufgaben, goug et gutt waarm agepaakt op d'Gaass. Mäi Brudder, de René, war och ëmmer dobäi a mat him zesumme war et nach méi flott. Mol kucken, wéi eng Clique mir haut zesumme kréichen! Treffpunkt war bei der Schoul, a wa kee méi dobäi kouw, da si mir mam Schlitt hannendru Richtung Goldknapp gezunn. Dat war wou et Ausgang dem Duerf iwuer déi héi Kopp goug, an hannen erof Ierpeldeng mat Dikrech verbonne gouf. Do ware vill Wisen, mat bocklegen Hiwwelen, iwuer déi mir mam Schlitt eroffuere konnten.

Et war esou spannend, mir hunn natierlech Coursse gemaach a gekuckt, wien dann elo dee séierste war, a wien déi schaarfste Kéiere kéint fueren. Wat nach ganz wichteg war: Ënnen, virum pickegen Drot, mat Zäiten d'Kéier ze kréien oder sech nouffalls vum Schlitt eroffalen ze loossen, ier een an den därege Picken houng.

Mir sinn och alt zu zwee mat esou engem klengen Schlitt gefuer, wat dacks dozou gefouert huet, datt deen hënneschten hannen erofgerutscht ass oder datt mir ganz gekippt sinn an den Hiwwel erofgebonzelt sinn. Dertëschent gouf et déi eng oder déi aner Schnéiballschluuecht an den décke Schnéimännchen huet net därefe feelen. Et war eng Knuppfrees, mir hunn eis futti gelaacht an déi Nomëtteger sinn esou séier erëmgaang.

Wann et ugefaang huet däischer ze ginn, huet et geheescht, sech op de Wee ze man. Mir koume mat plätschnaassem Gezei, d'Hänn a Féiss äiskal, d'Nues an d'Ouere rout a gefruer, awer total zefridden doheem un.

Dann hu mir eis gedréchent a meng Mamm huet eis e puer déck gestréckte wëlle Strëmp ginn. Si huet de Bakewe vum der aler Kachmaschinn erausgeklappt, an doropper konnte mir eis Féiss leeën. Dat war esou mockeleg waarm, a wat nach méi gutt gedoen huet, war dat Gefill, esou léif ëmsuert ze ginn.

Sou sutze mir gemittlech niefteneen a frëschem Gezei, an d'Féiss am waarme Bakewe si lues a lues erëm opgedeet.

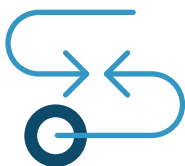
D'Mamm war am Gaang, op der Kachmaschinn d'Zopp ze kache fir owes. Mir waren hongereg a konnten et bal net erwaarden, datt de Papp vum der Schaff heemkoum; da gouf et z'ïessen.

Duerno hu mir nach e puer Partië Rummy oder Millche mam Papp gespillt, wat mir och enorm gefall huet. Eng waarm Bull gouf et da fir mat an d'Bett. Gutt midd an déif zefridde sinn d'Aen eis zougefall.

Rita Lucas

## UN OBJET – UNE HISTOIRE

# L'ancienne cuisinière ... et ses nombreux usages



FR

Je garde un beau souvenir des après-midi libres que nous, les enfants du village d'Erpeldange, passions ensemble en hiver. À cette époque, les températures étaient bien plus froides et rigoureuses qu'aujourd'hui, et surtout la neige était garantie, pour notre plus grand bonheur. Après avoir déjeuné et terminé nos devoirs, nous nous habillions chaudement pour partir à l'aventure. Mon frère René était toujours de la partie, ce qui rendait ces moments encore plus mémorables. Nous étions impatients de rejoindre nos amis pour partir, équipés de nos luges, en direction du « Goldknapp », une colline reliant Erpeldange à Diekirch, offrant de nombreuses pentes abruptes à dévaler.

C'était incroyablement excitant. Bien sûr, nous organisions des courses pour déterminer qui était le plus rapide et qui pouvait négocier les virages les plus serrés avec nos luges. Mais ce qui était encore plus crucial, c'était notre capacité à freiner à temps ou à nous jeter au sol avant d'atteindre le fil barbelé en bas de la colline. Bien sûr, nous faisons aussi des batailles de boules de neige ou constructions d'énormes bonshommes de neige. C'étaient des moments de pur bonheur, rythmés par nos rires, et les après-midis semblaient passer en un éclair.

Quand la nuit commençait à tomber, nous rentrions à la maison avec nos vêtements trempés, les mains et les pieds gelés, le nez et les oreilles rouges, mais comblés de bonheur. Nous nous séchions et ma mère nous donnait de grosses chaussettes en laine tricotées à la main. Puis, elle ouvrait la porte du four de l'ancienne cuisinière, et nous pouvions poser nos pieds dessus pour les réchauffer. La sensation de chaleur et de confort était incomparable, et le sentiment d'être si tendrement entouré était encore meilleur.

Foto © Archiv Rita Lucas



Ma mère était occupée à préparer la soupe pour le dîner. Nous avions faim et attendions avec impatience que notre père rentre à la maison pour le repas. Après cela, nous passions encore du temps à jouer à quelques parties de Rummy ou du jeu du moulin avec notre père, puis venait le moment de la bouillotte chaude pour le lit. Fatigués, mais pleinement satisfaits, nous nous endormions paisiblement.

LU

## Maacht och Dir mat!

Eis Serie „Eng Saach – eng Geschicht“ handelt vun Objeten, déi en emotionale Wäert fir eis hunn. Och iwwer eng speziell Plaz, déi mat perséinlechen Erënnerunge verbonnen ass, kënn Dir gär schreiwen (op Lëtzebuergesch, Däitsch oder Franséisch).

FR

## À vos plumes !

Notre série « Un objet – une histoire » se consacre aux objets qui ont une valeur sentimentale pour vous. Nous vous invitons chaleureusement à y participer, que ce soit en français, en luxembourgeois ou en allemand. Des souvenirs personnels liés à un lieu peuvent également constituer la base de votre récit.

☎ 36 04 78-40 / [info@gero.lu](mailto:info@gero.lu)

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

# La broderie en partage

*Saviez-vous qu'un groupe de femmes Senior se réunissait chaque mois dans un village du canton de Capellen pour permettre à des femmes en Afghanistan de travailler, et de percevoir ainsi un revenu ?*

*Cette belle histoire de rencontre et d'humanité, c'est celle de l'atelier de travaux manuels du Club Senior Kielen.*



Wadja concentrée sur son carré de broderie

FR

L'aventure commence en 2007. Milly Friederes, alors bénévole au sein du Club Senior Kielen décide avec Josée Scheller et des amies d'y monter un atelier de couture. Dès ses débuts, le groupe s'engage pour des causes humanitaires et participe notamment au projet « Tapis Vert » de l'association allemande DAI (*Deutsch-Afghanische Initiative e.V.*). En 2008, elles sont ainsi passées de six à vingt femmes et s'attèlent donc à la confection de ce tapis collectif. Ensuite, elles s'investiront dans le programme GULDUSI de cette même association. L'idée est d'intégrer des broderies faites à la main par des Afghanes, à des objets qui seront ensuite vendus.

Et c'est ainsi qu'à Kehlen, dans une ambiance cosy et chaleureuse, on se met à coudre des plaids, des coussins, des bijoux, des trousse de toilette, des vêtements ... Toutes ces créations contiennent à chaque fois une pièce unique de broderie faite par une femme d'Afghanistan. Les recettes de la vente de ces objets finis, permettent de financer des projets dans ces villages au nord de Kaboul (écoles, parrainages

d'étudiantes, centres pour femmes ...). Mais surtout, l'utilisation de chaque petit carré de broderie de 8 cm sur 8, arrivé de ce lointain pays, permet à sa brodeuse de percevoir une rémunération, ce qui représente pour la majorité d'entre elles la seule source de revenu de la famille.

Le groupe de travaux manuels connaît un tel succès que le nombre de participantes ne cessera d'augmenter, rassemblant ici au Grand-Duché toujours plus de femmes seniors des alentours de Kehlen, attirées par la dimension humanitaire et interculturelle de cette initiative. Elles sont désormais au sein du club une trentaine, pour certaines depuis les débuts il y a 16 ans, à confectionner et à coudre à partir de ces broderies brutes issues d'un artisanat lointain et unique.

Ces supers seniors font de ces objets de véritables outils de médiation culturelle. Le projet permet de jeter un pont entre les femmes de ces villages de la province de Parwan, et notre société luxembourgeoise multiculturelle. Lorsque par exemple vous portez une veste en jeans à laquelle des broderies afghanes ont été intégrées, il y a alors une rencontre entre deux cultures. Au-delà de l'envie de relier l'Afghanistan au reste du monde, l'occasion nous est également ici offerte de découvrir ce pays autrement que par les médias occidentaux.



Splendide travail de broderie de Fatemah



L'engagement des femmes de Kehlen est tel que depuis un certain nombre d'année, elles participent à de nombreuses expositions et foires, tel que par exemple le *Internationales Quilffestival* de Wilwerwiltz ou encore le *Internationalen Handwerkerdag* de Bourglinster. Ces rendez-vous culturels à travers le Luxembourg contribuent ainsi à chaque fois à véhiculer un peu plus une image positive et artistique de l'Afghanistan.

Autre constat intéressant : au Club Senior Kielen, le regard sur ce pays a fondamentalement changé. « J'ai maintenant une autre vision de l'Afghanistan. Cela m'a ouvert sur son actualité, j'ai pris conscience de la condition de ces femmes », nous raconte Josée Scheller. « Lorsque Pascale Goldenberg de l'association DAL nous ramène directement de là-bas les carrées brodés, je suis très émue de reconnaître les tissus vierges dont j'ai fait don et désormais ornés de ces broderies. Nous avons touché les mêmes étoffes que ces femmes, nous exprimons ensemble, tour à tour, notre créativité sur ces tissus. Nous sommes liées par une passion commune », nous explique également Milly Friederes.

Lors des passages au Grand-Duché de Pascale Goldenberg, initiatrice des projets Tapis Vert et GULDUSI, les femmes de Kehlen en ont profité pour organiser des conférences ou des moments d'échanges avec elle : « Les gens du coin sont venus nombreux. Ils étaient contents d'en apprendre plus sur l'Afghanistan, d'avoir le témoignage d'une Européenne qui va là-bas très régulièrement, qui nous raconte comment les gens vivent sur place concrètement ». Ces échanges permettent en effet, de déconstruire les idées reçues et les stéréotypes.

### Où retrouver ces broderies :

→ Sur la boutique en ligne du site internet de GULDUSI : [www.guldusi.com](http://www.guldusi.com)

Les broderies sont envoyées par la poste partout en Europe

→ Sur rendez-vous au Club Senior Kielen:  
Mail : [aktiv+@kehlen.lu](mailto:aktiv+@kehlen.lu)  
☎ (+352) 26 10 36 60 ou  
☎ (+352) 621 339 071

### Au Luxembourg :

- **Pâques 2024 à Nospelt :**  
Exposition d'artisans / Hobbykënchtler au Centre Culturel
- **Le 9 mai 2024 à Bertrange :**  
MULTI-CULTI, fête multiculturelle de la commune
- **En mai 2024 à Kehlen :**  
KUKI (Kultur a Konscht Festival), avec « Textilspillereien » comme thème pour cette prochaine édition



Annick Stiernon, Milly Friederes et Josée Scheller heureuses de découvrir les dernières broderies arrivées d'Afghanistan

## Le programme GULDUSI

En 2004, Pascale Goldenberg, expatriée française à Fribourg en Allemagne, propose ce projet de broderie main à l'association DAI (*Deutsch-Afghanische Initiative e.V.*). GULDUSI signifie « Broderie de fleur » en farsi, l'un des dialectes de l'Afghanistan. Cette artiste passionnée de textile souhaite valoriser cette ancienne pratique artisanale et artistique encore exercée par les Afghanes, et surtout permettre à ces dernières d'en vivre. L'initiative permet de faire vivre actuellement près de 200 femmes de 20 à 50 ans.

Des liens forts se sont tissés au long de ces dix-huit années. Chaque séjour de Pascale Goldenberg est l'occasion de mieux comprendre la réalité de ces femmes. Sur place, elle suit également le développement des projets financés par les dons collectés en Europe par l'association. Et surtout, elle rémunère les brodeuses, une chance pour ces femmes, surtout depuis le retour des Talibans en août 2021.

Ces créations artistiques font de plus en plus l'objet d'expositions. Actuellement, et ce jusqu'au 28 janvier 2024, le musée du Textile à Heidelberg en Allemagne (*Textilsammlung Kurpfälzisches Museum Heidelberg*) met à l'honneur deux expositions du programme GULDUSI: « Hand in Hand » et « Faces to Faces », toutes deux rassemblant exclusivement des œuvres uniques.

Annick Stiernon, est la chargée de direction du Club Senior Kielen depuis ses débuts en 2003. Elle a soutenu la création de ce groupe de travaux manuels, et a été la témoin privilégiée de son évolution au fil des années. « Les dames de l'atelier de couture sont très soudées. Leur engagement est fort et elles ont souvent mené des projets à dimension humaine et caritative pour soutenir des actions nationales, voire internationales », nous explique-t-elle, avant d'ajouter : « Elles sont très actives et dynamiques. C'est l'ensemble du Club Senior Kielen qu'elles ont fait rayonner à travers les nombreuses expositions et événements culturels. Je les ai vues se sentir valorisées, mais également s'ouvrir et s'intéresser à l'Afghanistan. Elles ont même développé encore plus de compétences interculturelles ».

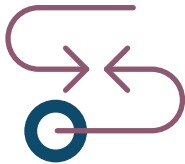
Avec la prise de Kaboul par les Talibans il y a deux ans, le programme GULDUSI a alors dû marquer un arrêt forcé de 9 mois, plongeant toutes ces femmes, afghanes et luxembourgeoises, dans l'inquiétude et l'incertitude quant à une possible poursuite du projet. C'est seulement en mai 2022 que le programme a pu reprendre. Le gouverneur taliban de la province concernée autorise alors à nouveau les activités de GULDUSI, mais jusqu'à quand ?

Les couturières au Luxembourg espèrent voir le projet perdurer encore longtemps.

Céline Gaillard

## KEHLEN – KABUL

# Kreative Begegnungen



Jeden Monat treffen sich die Mitglieder der Handarbeitsgruppe des Club Senior Kielen, um Frauen in Afghanistan die Möglichkeit, eines eigenen Einkommens zu geben. Ein gelungenes Beispiel interkultureller Begegnung und Menschlichkeit.

Das Abenteuer beginnt im Jahr 2007. Milly Friederes, damals Freiwillige im Club Senior Kielen, beschließt zusammen mit Josée Scheller und einigen Freundinnen, dort eine Nähwerkstatt einzurichten. Von Anfang an engagiert sich die Gruppe für humanitäre Zwecke und nimmt unter anderem am Projekt „Grüner Teppich“ des deutschen Vereins DAI (Deutsch-Afghanische Initiative e.V.) teil. Etwas später beteiligen sie sich dann am GULDUSI-Programm desselben Vereins.

Die Idee dahinter ist, von Afghaninnen handgefertigte Stickereien in Gegenstände einzuarbeiten, die dann verkauft werden. So werden seither in Kehlen in gemütlicher Atmosphäre Plaids, Kissen, Schmuck, Kosmetiktaschen, Kleidungsstücke usw. genäht. Alle diese Kreationen enthalten jedes Mal ein einzigartiges Stück Stickerei, das von einer Frau aus Afghanistan angefertigt wurde.

Mit dem Erlös aus dem Verkauf werden Projekte in den Dörfern nördlich von Kabul finanziert (Schulen, Patenschaften für Studentinnen, Frauenzentren ...). Vor allem aber ermöglicht die Verwendung jedes kleinen Stickquadrats, seiner Stickerin ein Einkommen, das für die meisten die einzige Einkommensquelle der Familie darstellt.

Seither hat sich auch der Blick der luxemburgischen Teilnehmerinnen grundlegend geändert. „Ich habe jetzt eine andere Sicht auf Afghanistan und bin mir der Lage dieser Frauen bewusst geworden“, erzählt Josée Scheller.



„Als Pascale Goldenberg von der Organisation DAI uns die bestickten Quadrate direkt von dort mitbrachte, war ich sehr gerührt, als ich die Stoffe erkannte, die ich gespendet hatte und die nun mit diesen Stickereien verziert waren. Wir haben die gleichen Stoffe wie diese Frauen berührt, wir drücken gemeinsam, abwechselnd, unsere Kreativität darauf aus und sind durch eine gemeinsame Leidenschaft verbunden“, erklärt Milly Friederes.

Es bleibt zu hoffen, dass dieses nachahmungswürdige Projekt aller politischen Hindernisse seitens der machthabenden Taliban zum Trotz auch in Zukunft bestehen bleibt.

Weitere Infos auf:  
[www.guldusi.com](http://www.guldusi.com)

oder beim:  
**Club Senior Kielen**  
☎ 26 10 36 60  
aktiv+@kehlen.lu

# Zwischen Spaß und Nutzen

*In der heutigen Welt haben Technologie und „das Digitale“ unser Leben und unsere Art zu kommunizieren grundlegend verändert. Aber was ist eigentlich gemeint, wenn wir vom „Digitalen“ sprechen?*

DE

Der Begriff bezieht sich auf alles, was mit Computern, Internet und elektronischen Geräten (z. B. Smartphones) zu tun hat. Es sind all die Dinge, die wir auf Bildschirmen sehen, wie Texte, Bilder, Videos und Musik. Wenn wir eine E-Mail an ein Hotel schreiben, online eine Jacke kaufen, Nachrichten recherchieren oder „Candy Crush“ auf unserem Smartphone spielen, dann nutzen wir das „Digitale“. Dadurch hat sich auch die Art und Weise, wie wir Wissen austauschen und miteinander in Kontakt treten, drastisch verändert: Wir können mit Menschen auf der ganzen Welt sprechen, Bilder und Videos teilen, sofort Informationen finden und unseren Interessen nachgehen.

Neue Technologien sollten selbstverständlich immer mit der gebotenen Vorsicht genutzt werden. Tipps zum verantwortungsvollen Gebrauch sind unabdingbar, aber man sollte sich davon auch nicht abschrecken lassen.

## Whatsapp & TikTok

Wenn wir über nützliche, digitale Anwendungen sprechen, kommen uns sofort Messaging-Dienste wie **WhatsApp** in den Sinn. Letzteres hat die Art und Weise, wie wir miteinander sprechen, revolutioniert. Mit WhatsApp lassen sich blitzschnell Textnachrichten, Sprachnachrichten, Bilder und Videos senden, was die Kommunikation vereinfacht. Selbst Gespräche über große Entfernungen hinweg (sogar mit Video!) sind hier möglich. Da die Übertragung über eine Internetverbindung läuft, sind die Verbindungen kostenfrei.

Sogenannte „Messaging-Apps“ sind derzeit die beliebtesten Anwendungen. Eine Umfrage von STATEC aus dem Jahr 2022 hat ergeben, dass 70 % der 65- bis 74-jährigen, die ein Smartphone nutzen, auch auf Messaging Apps wie Whatsapp zurückgreifen. 89 % der 16- bis 24-jährigen nutzen ebenfalls Messaging Dienste. Das macht einen Unterschied von nur 19 % und bedeutet, dass Senior\*innen den Jüngeren in dieser Hinsicht kaum nachstehen.

Digitale Dienste sind nicht nur praktisch, sondern bieten auch Freude und Unterhaltung. Ein gutes Beispiel dafür ist **TikTok**. Diese Plattform hat sich zu einem weltweiten Phänomen entwickelt und zieht nicht nur jüngere Generationen, sondern Menschen jeden Alters in ihren Bann. Hier können Benutzer\*innen kurze Videos erstellen und teilen, sei es zum Zweck der Unterhaltung, Bildung oder sozialen Interaktion.

Diese „Social Media“-Plattform wird ganz klar von der sogenannten „Gen Z“ dominiert, die zwischen 1995 und 2010 geboren ist. Aber davon darf man sich nicht beirren lassen: Es gibt auch sehr viele ältere „Creator\*innen“ (Menschen, die Inhalte kreieren), wie zum Beispiel „Grandma Droniak“, die mit 93 Jahren ganze 12 Millionen Follower auf TikTok mit ihren Videos begeistert.

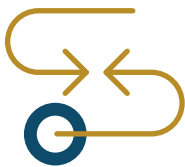
Letztlich ist es die Kombination aus Nutzen und Spaß, die uns „das Digitale“ bietet. Wir sollten dabei jedoch immer darauf achten, dass wir die Kontrolle behalten und verantwortungsbewusst damit umgehen. Natürlich kann und darf die digitale Kommunikation die „echte“ zwischenmenschliche Kommunikation niemals ersetzen und wir sollten nie mehr Zeit mit „Grandma Droniak“ verbringen als mit den Menschen, die wir im realen Leben kennen. Dennoch kann es spannend sein zu sehen, womit sie sich so fit und gutgelaunt hält, dass ihr ein Millionen-Publikum weltweit dabei zuschaut und auch einiges von ihrer Lebensphilosophie lernt. Eine ihrer Weisheiten ist mit Sicherheit, dass sie sich vom „Digitalen“ nicht abschrecken lässt und es ganz einfach zu ihren Gunsten nutzt.

Mara Kroth, GoldenMe asbl

## LE MONDE NUMÉRIQUE

# Entre plaisir et utilité

*Dans l'ère actuelle, la technologie et le numérique ont profondément modifié notre mode de vie et notre façon de communiquer. Mais de quoi parle-t-on précisément quand on évoque le terme « numérique » ?*



Ce terme englobe tout ce qui concerne les ordinateurs, l'Internet et les appareils électroniques, tels que les smartphones. Il s'agit de tout ce que nous voyons sur des écrans, comme des textes, des images, des vidéos et de la musique. Lorsque nous écrivons un e-mail à un hôtel, achetons une veste en ligne, restons informés sur l'actualité ou jouons à « Candy Crush » sur notre smartphone, nous sommes dans l'univers du « numérique ».

Cela a considérablement transformé la manière dont nous échangeons des connaissances et interagissons les uns avec les autres : nous pouvons parler avec des personnes du monde entier, partager des images et des vidéos, accéder instantanément à l'information et suivre nos centres d'intérêt.

Bien sûr, il est crucial d'utiliser les nouvelles technologies avec précaution, mais cela ne devrait pas nous dissuader de les adopter.

## WhatsApp & TikTok

Lorsque nous parlons d'applications numériques utiles, des services de messagerie comme **WhatsApp** viennent immédiatement à l'esprit. Ce dernier a révolutionné notre manière de communiquer, permettant l'envoi de messages écrits ou vocaux, d'images et de



vidéos en un clin d'œil, facilitant ainsi les échanges. Cela rend possible les conversations à longue distance, y compris en vidéo, le tout gratuitement grâce à une connexion Internet. Ces applications sont populaires dans toutes les tranches d'âge. Une enquête réalisée par le STATEC en 2022 a révélé que 70 % des personnes âgées de 65 à 74 ans possédant un smartphone ont recours à des applications de messagerie comme WhatsApp, comparé à 89 % des jeunes de 16 à 24 ans. La différence n'est que de 19 %, ce qui montre que les seniors sont presque à la hauteur des plus jeunes en ce qui concerne l'utilisation de ces applications.

Les services numériques ne sont pas seulement pratiques, ils sont aussi source de plaisir et de divertissement. **TikTok** en est un bon exemple. Cette plateforme est devenue un phénomène mondial et attire non seulement les générations plus jeunes, mais aussi des personnes de tous âges. Les utilisateurs peuvent y créer et partager de courtes vidéos à des fins de divertissement, d'éducation ou d'interaction sociale.

En fin de compte, le numérique nous offre une combinaison d'utilité et de plaisir. Cependant, il est essentiel de rappeler que la communication numérique ne peut ni ne doit jamais remplacer la communication interpersonnelle dans le monde réel.

# Aus Sicht der Angehörigen

Der Weltalzheimertag im September stand ganz im Zeichen des Themas „Kostbare Augenblicke – wie Glücksmomente in der Demenz gelingen“. Neben der Organisation einer sehr gut besuchten Vortragsveranstaltung hat das Info-Zenter Demenz auch eine Reihe von bewegenden Interviews mit betroffenen Familien veröffentlicht.\*

DE

Im Verlauf dieser vielen Gespräche ist uns noch einmal bewusst geworden, welchen Drahtseilakt die tagtägliche Betreuung einer Person mit Demenz darstellt. Und dennoch entstehen kleine, manchmal große, immer jedoch überraschende Glücksmomente.

Jede Alzheimererkrankung verläuft unterschiedlich und jede(r) Betroffene erlebt seine/ihre Situation anders. Und dennoch lassen sich Gemeinsamkeiten erkennen.

### 1. Eine Frage der persönlichen Einstellung

Die vielleicht schwierigste Bedingung ist die persönliche Haltung zur Krankheit. Dies fällt oft umso schwerer als sich die Beziehung zu der betroffenen Person im Verlauf der Erkrankung verändert und man sich unweigerlich Stück für Stück von ihm/ihr verabschieden muss.

Neben positiver Lebenseinstellung („Ich versuche, wie eine Sonnenblume zu sein und nach Positivem zu schauen“; „Im Alltag ist es oft nicht leicht, aber du kannst die Situation nicht ändern. Du kannst nur ändern, wie du die Situation betrachtest und damit umgehst.“) sind auch Gelassenheit und Sich-Zeit-Nehmen essenziell. So erzählte ein Angehöriger: „Wenn wir miteinander gescherzt oder Fotos angeschaut haben, dann hat das oft die Stimmung aufgelockert, und meine Mutter konnte eine andere Beziehung zu meinem Vater aufbauen.“

\* Alle Interviews nachzulesen auf [www.demenz.lu](http://www.demenz.lu)

Madelène F. mit ihrem Mann Claude, der an einer Demenz erkrankt ist

Madelène F. avec son mari Claude, atteint de démence



Eine andere Angehörige meinte: „Ich schaue nicht auf das, was nicht mehr geht. Sondern ich sehe, dass heute noch ganz viel geht. Auch wenn mein Mann nicht mehr schwimmen gehen kann, so können wir das durch etwas anderes ersetzen.“

Manche Angehörige schaffen es, offen und mutig mit dem Thema umzugehen und sich in ihrem Umfeld ein ganzes Netzwerk an Unterstützern aufzubauen und Tabus zu überwinden.

### 2. Eine Frage des Wissens über die Erkrankung

Informationen über die Erkrankung, individuelle Beratungsgespräche, Kurse für Familien sowie Selbsthilfe- und Gesprächsgruppen sind ebenfalls wertvolle Stützen. Ein Angehöriger erzählte: „Oft verletzt man sein Gegenüber, wenn man nicht weiß, wie es um ihn steht. So hart und schlimm die Diagnose auch ist, ist es wichtig, gesagt zu bekommen: Ihr Partner oder Ihr Vater hat eine Demenz. Das ist ganz brutal, aber damit weiß man, wo man steht, und man kann lernen, mit dieser Tatsache umzugehen. Im Nachhinein wurde uns dann einiges klarer und es wurde uns bewusst, dass nicht er, sondern WIR es gewesen waren, die vielleicht so manches Mal falsch reagiert hatten.“

Vielen Angehörigen gibt es Kraft, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und gegenseitig zu ermutigen. Auch wenn jede Erkrankung anders verläuft, ist der Kontakt zu anderen Betroffenen wichtig.

### 3. Last but not least ... eine Frage der (professionellen) Unterstützung

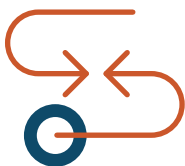
Alle Angehörigen betonten, dass Glücksmomente in der Demenz nur möglich sind, wenn man Hilfe hat. Sie raten dazu, die Verantwortung und Betreuung breiter zu verteilen und Beistand in Anspruch zu nehmen. Denn das ist nicht nur im Sinne der Angehörigen, sondern auch der Betroffenen, die auf ihr Umfeld angewiesen sind, um weiterhin kostbare Augenblicke erleben zu können.

## INSTANTS DE BONHEUR DANS LA DÉMENCE

# Le témoignage des proches

*Cette année, la Journée mondiale Alzheimer a été placée sous le signe du thème « Moments précieux – comment réussir des instants de bonheur dans la démence ».*

*Outre l'organisation d'une conférence très appréciée, l'Info-Zenter Demenz a publié une série d'interviews émouvantes avec des familles concernées.\**



Au cours de ces nombreux entretiens, nous avons à nouveau pris conscience du grand écart que représente la prise en charge quotidienne d'une personne atteinte de démence. Et pourtant, de petits moments de bonheur, quelquefois grands, mais toujours surprenants, se produisent. Chaque maladie d'Alzheimer évolue différemment et chaque personne atteinte vit sa situation autrement. Et pourtant, nous avons pu identifier des points communs.

## 1. Une question d'attitude personnelle

L'aspect le plus difficile est peut-être l'attitude, le regard personnel que l'on porte sur la maladie et sur la personne concernée. Cela est souvent d'autant plus difficile que la relation avec la personne en question évolue au cours de la maladie et que l'on doit inévitablement petit à petit faire ses adieux à celle-ci.

En plus d'une attitude positive face à la vie (« *J'essaie d'être comme un tournesol et de voir le côté positif des choses* » ; « *Dans la vie de tous les jours, ce n'est souvent pas facile, mais tu ne peux pas changer la si-*

*tuation. Tu peux seulement changer ton regard sur la situation et la manière dont tu la gères* »), la sérénité et le fait de prendre son temps sont également essentiels. Un proche a ainsi raconté : « *Lorsque nous avons plaisanté ensemble ou regardé des photos, cela a souvent détendu l'atmosphère et ma mère a pu rétablir une autre relation avec mon père.* » Le calme et également l'humour permettent, lorsque quelque chose a mal tourné, de rester détendu sans trop s'énerver.

Une autre proche a ajouté : « *Je ne me focalise pas sur ce qui ne va plus. Je vois plutôt que beaucoup de choses sont encore possibles aujourd'hui. Même si mon mari ne peut plus à présent aller nager, nous pouvons remplacer cela par autre chose.* »

Certains proches parviennent à aborder le sujet de manière ouverte et courageuse, de créer tout un réseau d'initiés et de soutien et de surmonter les tabous.

## 2. Une question de savoir sur la maladie

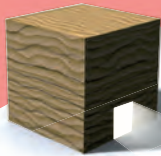
Avoir des informations sur la maladie, obtenir des conseils individuels, suivre des cours pour les familles et participer à des groupes d'entraide et de discussion sont des appuis précieux. Un proche nous a raconté : « *Souvent, on blesse une personne quand on ne sait pas ce qu'il en est. Même si le diagnostic est terrible, il est important de se faire dire : Votre partenaire ou votre père est atteint de démence. C'est très brutal, mais cela permet de savoir où l'on en est et d'apprendre à gérer cette réalité. Après coup, nous avons compris certaines choses et nous nous sommes rendu compte que parfois, ce n'était pas lui, mais NOUS qui avons peut-être mal réagi.* »

Pour de nombreux proches, il est également réconfortant d'échanger avec d'autres personnes concernées et de s'encourager mutuellement.

## 3. Enfin et surtout ... une question de soutien (professionnel)

Tous les proches ont souligné que vivre des moments de bonheur dans la démence n'est possible que si l'on reçoit de l'aide. Ils conseillent de répartir plus largement les responsabilités et la prise en charge et de demander de l'aide. Car ce n'est pas seulement dans l'intérêt des proches, mais aussi dans celui des personnes concernées.

\* Veuillez découvrir les témoignages sur [www.demenz.lu](http://www.demenz.lu)



# CUBE 521

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

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

# KINNEKS BOND

## CENTRE CULTUREL MAMER

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

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

Foto © Artist Rendezvous



**17**  
Feb.

### ARTIST RENDEZVOUS

17. Februar / 20:00

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

Während fünf Tagen werden Sasha Mashin (Schlagzeug), Pol Belardi (Vibraphon, Klavier), Makar Novikov (Kontrabass) und Pierre Cocq-Amann (Saxophon) – Künstler mit unterschiedlichen musikalischen Backgrounds – ins Cube 521 eingeladen, um ihre musikalische Vision vorzustellen. Bei diesem „Artist Rendezvous“ bündeln die Musiker ihre kreative Energie und schließen die Residenz mit einem erstklassigen Jazz-Konzert ab!

*Pendant cinq jours, Sasha Mashin, Pol Belardi, Makar Novikov et Pierre Cocq-Amann – des artistes aux parcours musicaux différents – seront invités au Cube 521 pour présenter leur vision musicale. Par l'échange et les expérimentations sonores, ils exploreront le large spectre du jazz et partageront leurs visions musicales.*

Foto © M. Robaina



**25**  
Jan.

### CONCERTO POUR DEUX CLOWNS

HUMOR / MUSIK

25. Januar / 20:00

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

Wer hat gesagt, dass man Clowns nicht ernstnehmen darf? Von der Pantomime über die Akrobatik bis hin zur Musik setzen sich unsere beiden Vagabunden mit einer beeindruckenden Vielseitigkeit über die künstlerischen Grenzen hinweg. Ohne auch nur ein Wort zu verlieren, präsentieren die Gewinner des Publikumspreises des „Festival OFF d'Avignon“ uns ein klassisches Konzert, das in seinem Ausmaß, seiner Exzentrik und Komik keine Grenzen kennt.

Foto © Marion Desard



**10**  
März

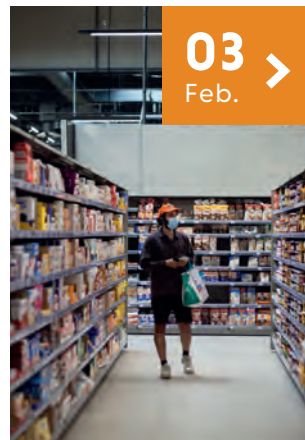
### D'ALICE AM VERWONNER- LAND

10 März / 17:00

Tarif Kaart60+: 20 €  
(Normaltarif: 22 €)

Eng fantasievoll an ausdrucksstark One-Woman-Show, am Kader vom Weltfraendag, geschriwwen an opgefouert vom Laure Schreiner, ënnert der Regie vom Jemp Schuster. D'Stéck spillt mat villen intertextuellen Allusiounen, virop natierlech dem Lewis Carroll sengem *Alice's Adventures in Wonderland*, ass awer och vum Homer senger Odyssee, de Gebridder Grimm hire Märcher, dem Platon senger Philosophie an dem Shakespeare sengem Theater inspiréiert.

Foto © Julie Hascoet



**03**  
Feb.

### L'ÂGE D'OR

#### THEATER

3. Februar – 2. März 2024

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

OP LËTZEBUERGESH

AN DER BELLE ETOILE  
SHOPPING CENTER

Inspiréiert vun touristesche Féierungen duerch archeologesch Sitten, proposéiert *L'Âge d'or* Visitt Guidée vu Banken, Büroen an Akafszentren – vu Strukturen, déi seelen iwwert hir funktionell Dimensioun eraus betruecht ginn. Fir dës Nei-Inzenéierung vum Stéck zu Lëtzebuerg schaffen de Schwäizer Kënschtler-Duo Igor Cardellini a Tomas Gonzalez mat der Schauspillerin Frédérique Colling zesummen. Erleift eng immersiv an eenzegaarteg Performance: eng theatralesch Visitt vum Shopping Center Belle Etoile!



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](http://www.kulturhaus.lu)  
Reservierungen (+352) 47 08 95 1 [www.luxembourgticket.lu](http://www.luxembourgticket.lu)

Foto © Patrick Galbats

07  
Feb.



## LIFE, LOVE & FRAGMENTS FABIENNE ELAINE HOLLWEGE

SPEKTAKEL

7. Februar / 20:00  
8. Februar / 20:00

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

Eingebettet durch Sounds und Videos durchquert Fabienne Hollwege mit den Musikern Pol Belardi und Sven Sauber einen roadtriplhaften Abend durch Höhen und Tiefen eines heutigen Alltags als Frau, Mutter und Künstlerin. Schonungslos ehrlich erzählt der Abend vom Spagat zwischen Rollenbildern, Anforderungen, Erwartungen und Sehnsüchten. Durch rasante Wechsel zwischen performativen Bildern, Texten, Songs und Videos werden all diese Themen auf unterschiedliche Weise in Frage gestellt und sichtbar gemacht.

Foto © Raymond Clément



## PAYSAGES EN VARIATION

## KAMMERATA LUXEMBOURG

CONCERT

2 mars / 20:00

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

Lors du concert, quelques chefs-d'œuvre de la musique de chambre à effectif réduit du 20<sup>e</sup> siècle seront joués. Entre ceux-ci, Maurice Clément se référera au piano en improvisant sur ce qui a été entendu auparavant. Mais ce n'est pas tout, un niveau visuel s'ajoute également. Des photos de la nature de Norbert Ketter (1942-1997) et Raymond Clément (\*1944) sont projetées sur grand écran pour accompagner la musique.

# ECHTERNACH TRIFOLION

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

Foto © Frederici Laverrière

14  
Feb.



## ZEHETMAIR QUARTET

14. Februar / 20:00

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

Das Zehetmair Quartett gehört zweifelsfrei zu den bemerkenswertesten Streichquartetten weltweit. Dabei spielen die vier Virtuosen auf höchstem technischem Niveau und finden in ihrer Musik zu einer Klarheit, die gepaart mit ihrer enormen Ausdrucksstärke so schnell keine Nachahmer findet.

*Le quatuor Zehetmair est sans aucun doute l'un des quatuors à cordes les plus remarquables au monde. Il est très respecté pour ses interprétations réfléchies et uniques, qui se distinguent par leur clarté et leur intransigeance. Les quatre virtuoses jouent au plus haut niveau technique et trouvent dans leur musique une clarté qui, combinée avec leur énorme force d'expression, ne sera pas imitée de si tôt.*

Foto © Kabaret Sténkdéier

16  
Feb.



## EISEN ALLDEEGLECHE WELTËNNERGANG

KABARET STËNKDÉIER

16. Februar / 20:00

Tarif Kaart60+: 17,60 €  
(Normaltarif: 22 €)

An eisen haarden Zäite geet d'Welt gefillt op d'mannst eemol den Dag ënner. Mat der Apokalypse virun eis sti mer moies op an no engem mäerdereschen Amoklaf duerch de Labyrinth vu Panik a Paranoia leeë mer eis owes an d'Bett a ... kënnen net aschlofen. An der Nuecht geeschte-re mer wéi Zombien duerch d'Weltgeschichte.

Mee elo gëtt et Hoffnung: eis héichmotivéiert an haarttrainéiert Spezialiste vum Kabaret Sténkdéier bréngen an hirem aktuelle Programm nees Rou a Geloossenheet an Ären Alldag. Si huelen lech zeréck op de Buedem vun den Tatsaachen a loossen lech duerch eng rasant Klengkonschthherapie voller Witz an Humor all Äre Misär ee fir alle Mol vergiessen.

# Kaart 60+



## 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 auprès de plus de 130 partenaires dans tout le pays\**

## Weitere Informationen

*Informations supplémentaires*

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

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

## Neuanmeldung Nouvelle adhésion

- 1 Schicken Sie uns 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 de 15 € pour un couple sur le compte GERO: CCPL LU88 1111 1080 5190 0000*

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

# Abonnement

## Kaart60+

### KARTENINHABER\*IN

*Titulaire de carte*

Herr / Monsieur     Frau / Madame

Name / Nom

Vorname / Prénom

Hausnummer, Straße / Numéro, Rue

Postleitzahl & Ort / CP & localité

Geburtsdatum / date de naissance

Nationalität / nationalité

E-Mail

Telefon

### PARTNER\*IN

*Conjoint-e*

Herr / Monsieur     Frau / Madame

Name / Nom

Vorname / Prénom

Geburtsdatum / date de naissance

Nationalität / nationalité

E-Mail

Telefon

Geläufige Sprachen / langues courantes

LU    DE    FR    EN    ES    PT    IT

sonstige / autres \_\_\_\_\_

Geläufige Sprachen / langues courantes

LU    DE    FR    EN    ES    PT    IT

sonstige / autres \_\_\_\_\_

Ich bin über 60 Jahre alt (Ausweiskopie(n) beilegen) und abonniere die **Kaart60+** und die Zeitschrift **geroAKTIV** zum Jahresbeitrag von 12 . Der Beitrag für Paare beträgt 15   und umfasst 2 Karten. Bei Paaren reicht es, wenn einer der Partner über 60 Jahre ist.  
*J'ai atteint l'âge de 60 ans (joindre copie(s) cartes(s) d'identit ) et m'abonne à la **Kaart60+** et au magazine **geroAKTIV** au prix annuel de 12 . La cotisation annuelle pour un couple s'élève à 15 à 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  ditions) 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 pr f rons 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

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



[www.rasqui.lu](http://www.rasqui.lu)



## CYCLES RASQUI

Voitures et Vélos

ESCH-ALZETTE, 52, RUE DU BRILL ☎ 54 01 61

- **10 %** auf Fahrräder / *sur les vélos*
- **10 %** auf alle anderen Artikel / *sur tous les autres articles*

**DRUPI'S**

- VINO & CO -

## DRUPI'S VINE & CO

Epicerie fine, Alimentation, Vins

ESCH-ALZETTE, 26, RUE DE L'ALZETTE ☎ 26 53 27 92

- **10 %** auf Produkte der Vinothek (außer Sonder- und spezielle Angebote) / *sur la Vinothèque (hors promotions et offres spéciales)*
- Aperitif gratis, wenn ein Menü vor Ort verzehrt wird / *Apéritif offert si consommation d'un menu sur place*

**KUSMI TEA**  
PARIS

## KUSMI TEA Belle Etoile

Delikatessen, Lebensmittel, Weine

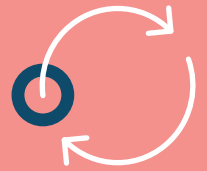
BERTRANGE, ROUTE D'ARLON ☎ 26 11 95 26

## KUSMI TEA Cloche d'Or

Delikatessen, Lebensmittel, Weine

LUXEMBOURG, 25, BD FRIEDERICH WILHELM RAIFFEISEN ☎ 27 36 55 84

- **10 %** außer Sonderangebote und Spezial-Sortiment T / *hors promotions et gamme Spécial T*



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

*Réduction spéciale  
pour les titulaires de la Kaart60+*



### L'AIGUILLE D'OR

Modes et Accessoires

ESCH-ALZETTE, 31, RUE DU BRILL ☎ 53 06 37

- **5 %** auf jede Umänderung / *sur toutes les retouches*
- **10 %** ab 50 € / *à partir de 50 €*



**RACKÉMILLEN**  
*...industrial heritage*

### RACKÉMILLEN

Gastronomie & Hôtellerie

ENSCHERANGE, 2, AM BURRENECK ☎ 92 17 45 75

- **10 %** im Restaurant (nur jeden letzten Samstag im Monat) / *au Restaurant (uniquement chaque dernier samedi du mois)*
- **10 %** auf Übernachtungen (ohne Verpflegung) / *sur l'hébergement (consommations exclues)*

### RACKÉMILLEN

Tourismus & Kultur

ENSCHERANGE 2, AM BURRENECK ☎ 92 17 45 75

- **10 %** bei Mühlenbesichtigung / *visite du moulin*



### VERKAAFSJOKER

Divers / Verschiedenes

WORMELDANGE-HAUT, 10, HENNESCHTGAASS ☎ 661 290 424

- **10 %** auf Dienstleistungen des Verkaafsjokers (Umzug, Dachbodenräumung) / *sur les services du Verkaafsjoker (déménagement, vide grenier)*
- **15 %** auf Artikel des Verkaafsjokers (Second Hand-Möbel) / *sur les articles du Verkaafsjoker (meubles second-hand)*

# ... was verbirgt sich hinter diesem Rätsel?

Tante-...-Laden	▼	häufiger	Abk.: ultimo	Wintersporthang	indonesische Münze	▼	berittener US-Parkpolizist	▼	Wohngebäude für Soldaten	Schiff d. Jason	Vollwertkost	▼	weiches Gewebe	Teil arabischer Namen
griech. Hackfleischauflauf	▶	▼	▼	▼	▼			2	ital. Geigenbau-meister	▶	▼			▼
Milch absaugen	▶			5			Impfstoff	▶					ital. Käsesorte	
▶		1					Schreibblock		vollendet	▶		8	▼	
Wildwasserfahrt	Bootswett-kampf		Wagen mit Zugtieren		unredlich, ver-ächtlich	▶	3						ital. Hochruf (er lebe hoch!)	unaus-gefüllt unter-schrieben
polit. len-ken, herr-schen	▶		▼						besitzan-zeigendes Fürwort	▶	Körper eines Lebe-wesens	▶		▼
▶					Welt-raum, Kosmos	Musikfest	▶							
röm. Göttin des Ackerbaus		politi-sches Gemein-wesen	▶						welt-weiter Konzern (Kurzsw.)		1. Frau Jakobs im A.T.	Video-standart am PC	▶	6
▶						kurz für Abonne-ment	große Zahl	▶						
Holzfeile		Vorname d. Tennis-spielers Agassi	▼	Magier, Hexer	▶						entschei-dender Handgriff, Kniff	▼	rundes Pflanzen-gefäß	
Vergnü-gen bei Musik	▶	▼		▼	flacher Strandsee		Compu-terhoch-rechnung	▶		lat.: vom Tage der Ausstellung an (2W.)	▶			▼
▶										▼	einsam		Eissorte mit Rosinen	Druck-verfahren (Kw.)
ital. Dessert (2W.)	Osteuro-päerin		Umlauf-bahn		Lang-schwanz-papagei	be-sondere Schnellig-keit	▶							▼
Test-per-son	▶	7	▼	▼	▼				Stadt in Frank-reich		abge-trennte Ostsee-bucht	▶		
▶						weib-liches Haus-schwein	griech.: Luft	▶			▼	Techno-veran-staltung		Öffnung auf Schiffen
Rund-funkteil-nehmer		Haupt-stadt in Süd-amerika	▶									Binde-wort	▶	
▶					4		zurzeit gerade beliebt (2W.)	▶						9
ital. franz. Küsten-gebiet		Gewässer im Salz-kammergut	▶										Teil des Dramas	▶

© RateFUX 2023-275-001

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

## Rätsel

Die Auflösungen finden Sie auf

Seite 54

## ZU GEWINNEN / À GAGNER

# Ronderëm de Wanter

## Les multiples facettes de l'hiver

Och déi kal Joreszäit huet hir schéin an ofwiesslungsräich Säiten, déi mir lech an de Bicher a Spiller aus der GERO-Kollektioun presentéieren. Am GERO-Shop ginn et am Moment interessant Konditiounen op eise Produiten, och als flott Kaddoe fir d'Feierdeeg.

*La saison froide a aussi ses côtés beaux et variés, que nous vous présentons dans les livres et les jeux de la collection GERO. En ce moment, le GERO-Shop propose des conditions intéressantes sur nos produits. Profitez-en pour vos cadeaux de fin d'année.*

### Aus dem Buch „AMERICAN SAINT NICK“:

- 1944 huet en amerikaneschen Zaldot de Kleesche fir Lëtzebuurger Kanner gespillt. Wou war dat?  
*En 1944, un soldat américain a joué le rôle de Saint-Nicolas pour des enfants au Luxembourg. Dans quelle ville ?*  
A) DIFFERDANGE = P                      B) WILTZ = S                      C) DIEKIRCH = L
- Wéi huet dësen „American Saint Nick“ geheescht?  
*Quel était le nom de cet « American Saint Nick »?*  
A) RICHARD BROOKINS = C              B) RICHARD BURTON = Ä              C) JOHN WAYNE = T

### Aus dem Spill „KULTURA“:

- Äschermëttwoch gëtt zu Réimech de Stréimännche verbrannt. Wou gëtt de „Prince du Carnaval“ verbrannt?  
*Le mercredi des cendres, on brûle une poupée de paille à Remich. Où brûle-t-on le « Prince du Carnaval » ?*  
A) PROVENCE = G                      B) PARIS = R                      C) LORRAINE = H
- Den 2. Februar ginn d'Kanner zu Lëtzebuerg liichten. Wat gëtt deen Dag bei eise franséischen a belschen Noperen zerwéiert?  
*Le 2 février, on fête « Liichtmessdag » au Luxembourg. Qu'est qu'on mange ce jour-là en France et en Belgique ?*  
A) PAANGECHER / CRÊPES = N        B) KÉIS / FROMAGE = M              C) FRITTEN / FRITES = F

### Aus der Kaarteserie „ROT EMOL“ (Lëtzebuergesch Spréch / dictons luxembourgeois) :

- Si ass gerëscht wéi ...  
A) E POHUNN = U                      B) E CHRËSCHTBEEMCHEN = É        C) ENG SONNEBLUMM = D
- D'Wäsch war dobausse gefruer. Si war steif wéi ...  
A) ÄIS = D                              B) BRÄI = O                              C) E BRIET = I

## Äntwertschäin

Coupon de réponse

Ze gewanne gëtt et d'Buch / Gagnez le livre:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6

**AMERICAN SAINT NICK**  
Den amerikanesche Kleeschen



Numm a Virnumm / nom et prénom

Komplett Adress / adresse complète

RÈGLEMENT  
DE JEU



Einsendeschluss / date limite d'envoi: 15. Januar / 15 janvier 2024

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

## Teilnehmer\*innen für Forschungsprojekt zur Sturzprophylaxe gesucht!

### FIT IM GEIST UND SICHER AUF DEN BEINEN

Sie möchten wissen, wie fit Sie auf den Beinen sind und wie gut Sie dabei gleichzeitig geistige und körperliche Herausforderungen meistern können? Sie möchten maßgeschneiderte Tipps für Ihre Gangsicherheit erhalten und 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 am Projekt FLUX – Innovate fall prediction in Luxembourg using cognitive-motor testing unter der Leitung von geroRESEARCH zusammen mit dem Luxembourg Health & Sport Science Research Institute (LHSSRI) und der Universität Luxemburg.

## Appel aux participant-e-s pour un projet de recherche sur la prévention de chute !

### ALERTE D'ESPRIT ET STABLE SUR VOS DEUX PIEDS

Plus d'informations par rapport au projet FLUX :  
Les capacités cognitivo-motrices pour la santé et la qualité de vie.

Für weitere Infos / Pour plus d'infos :  
☎ 36 04 78 1 – info@gero.lu – www.gero.lu



Foto © LUNEX University

**gero**  
RESEARCH

[LU:NE]X  
International University of  
Health, Exercise & Sports

**uni.lu**  
UNIVERSITY OF  
LUXEMBOURG

AVEC LE SOUTIEN DE

 **ŒUVRE**  
Nationale de Secours  
Grande-Duchesse Charlotte

AVEC LE SOUTIEN DE

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



**verbandeskëscht**

Weil just doheem, ass wirklech doheem.

Doheem fit an aktiv bleiwen. ♥



# Agenda

JANUAR / JANVIER – MÄRZ / MARS  
2024

→ 42 Digital

→ 43 Kultur  
Culture

→ 44 Gesundheit  
Santé

→ 46 Lebensthemen  
Sujets de la vie

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

→ 50

## Symbolerklärung

Explication des symboles



Ermäßigung für  
Inhaber\*innen der  
Kaart60+  
Réduction pour les  
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



21  
Feb.



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.

Foto © Jan Vasek - pixabay.com



06  
Feb.

60+

Kurs

## Apple iPhone für Anfänger

6./20./27. Februar, 5./12. März / 14:00-16:00 / LU / GERO, Itzig  
130 € (120 € mit der Kaart60+)

Mit dem rasanten Fortschreiten der Technik werden Handys immer praktischer und sind aus unserem alltäglichen Leben nicht mehr wegzudenken. Ob Surfen im Internet, Video-Streaming, als Kamera, Notizbuch oder zur Terminvereinbarung: die Vielzahl der Funktionen, die Smartphones mittlerweile erfüllen können, hat sie zu einem wichtigen und praktischen Begleiter gemacht. Kursleiter *Philip Pauly* (Computerhëllef Doheem) erklärt allgemeine Grundlagen für die Bedienung von Apple iPhones sowie die Fülle an Funktionen auf anschauliche Weise. Ferner unterstützt er Sie individuell in der Benutzung Ihres Smartphones, das Sie bitte zu dem Kurs mitbringen.

Kurs

## Apple iPhone für Fortgeschrittene

6./20./27. Februar, 5./12. März / 16:00-18:00 / LU / GERO, Itzig  
130 € (120 € mit der Kaart60+)

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

Kursleiter *Philip Pauly* (Computerhëllef Doheem) erklärt, wie man gute Fotos/Videos aufnehmen, verarbeiten, verschicken und ordnen kann. Außerdem gibt es Tipps zur Erstellung eines Fotobuchs und wie sich Fotos/Videos auf ein externes Gerät (PC/USB Stick) exportieren lassen. Ferner erläutert er, wie und wo man Chatverläufe sichern bzw. löschen kann und wie sicher Kommunikations-Apps sind, und geht auf Ihre individuellen Fragen ein.

# Kultur

Culture

05  
mai



Vorankündigung / À vos agendas

## Gala dansant mit / avec Marco Boesen & Friends

25 € (20 € Kaart60+)  
Reservierung / Réservation:  
☎ 36 04 78-1, info@gero.lu

Gala dansant

Dimanche | Sonntag 5.5.2024  
14.30-18.00  
Cercle, Place d'Armes

gero  
KOMPETENZCENTER  
FÜR DEN ALTER



Geführte Besichtigung Mudam

## Ausstellung: A Model

14:30-16:00 / LU + FR /  
MUDAM, 3 Park Drai Eechelen,  
Luxembourg  
5 €

*A Model* ist eine Ausstellung, die eine Reflexion über die Rolle des Museums zu Beginn des 21. Jahrhunderts präsentiert. Sie bekräftigt die Notwendigkeit, die Institution als lebendigen Ort zu betrachten, dessen Aufgabe über den Status eines bloßen Ausstellungsraums hinausreicht.

Die Mudam-Sammlung wird als Ausgangspunkt einer temporären Ausstellung verwendet und vereint rund zehn Künstlerinnen und Künstler. Sie waren eingeladen, neue Auftragsarbeiten zu konzipieren, die von Werken aus der Sammlung inspiriert sind, mit diesen in Dialog treten und die Institution Museum und die heutige Gesellschaft kritisch beleuchten.

Nach einer Einführung in die Architektur und Wirkungsweise des Mudam wird die aktuelle Ausstellung im Rahmen einer Führung gemeinsam entdeckt.

22  
Feb.



Foto © Christian Aschman, Mudam Luxembourg

Visite guidée Mudam

## Exposition: A Model

*A Model* est une exposition proposant une réflexion sur le rôle de l'institution muséale en ce début de XXI<sup>e</sup> siècle. Elle affirme la nécessité de penser le musée comme un lieu vivant, en prise avec les débats contemporains, et non plus comme un simple espace de présentation.

La Collection Mudam sert de point de départ à l'élaboration de cette exposition temporaire. Une dizaine d'artistes, dont les pratiques portent une réflexion critique sur l'institution muséale ou sur la société contemporaine, ont été invité-e-s à concevoir une installation spécifique, qui dialoguera avec les œuvres de la collection.

Après une introduction à l'architecture et au concept du Mudam l'exposition actuelle sera découverte lors d'une visite guidée.



09 >  
Jan.

Cours

## Yoga doux pour apaiser le corps et l'esprit

9/16/23/30 janvier et 6 février /  
10:00-11:00 / FR / GERO, Itzig  
100 €

Ce cours propose un type de yoga doux, sans inversions, centré sur la respiration, la contraction isométrique et la relaxation tout en intégrant aussi des mouvements de yin yoga.

Participez et apprenez à vous focaliser sur la respiration afin de relâcher les tensions, à vous centrer afin d'améliorer le lien entre votre corps et votre esprit et à bouger à travers des postures pour augmenter votre mobilité.

*Cristina Menendez* est une instructrice de yoga certifiée (RYT200) par Yoga Alliance et également formée aux aspects spécifiques comme l'équilibre, l'ostéoporse, les fascias ou l'arthrite. Elle est passionnée par le yoga et ses effets sur l'esprit, le corps et le bien-être général – surtout pour ceux et celles qui ont plus de 60 ans. Pour faciliter l'immersion dans la pratique elle vous guide dans les postures avec précision et bienveillance.

24 >  
Jan.

Vortragsreihe

## Heilpflanzen: Natürlich gut

14:30-16:00 / DE / GERO, Itzig  
5 € pro Vortrag, 15 € für die gesamte Vortragsreihe

*Vivian Craig* ist ausgebildete medizinische Kräuterheilkundlerin sowie Mitglied des „National Institute of Medical Herbalists“ und des „Irish Institute for Medical Herbalists“. In ihren anschaulichen Vorträgen gibt sie interessante Einblicke in die wissenschaftlich belegte Wirkung von Heilpflanzen.

### → 24. Januar: Immunsystem

Im Mittelpunkt stehen Erklärungen zu den verschiedenen Ebenen, Funktionen sowie der Stärkung unseres Immunsystems (z. B. durch Ernährung, Bewegung, Stressreduzierung, Schlaf) insbesondere im Hinblick auf saisonale Krankheiten.

### → 14. Februar: Verdauungssystem

Erläutert werden hierbei u. a. die Rolle von Zahnfleischentzündungen, Mundgeschwüren, Reflux, Blähungen, Verstopfung oder Durchfall. Ernährung, körperliche Bewegung und Flüssigkeitszufuhr werden ebenfalls diskutiert.

### → 28. Februar: Gelenke

Rheumatoide Arthritis, Osteoarthritis oder Gichtarthritis sind Entzündungen, bei denen mit Heilkräutertees, Cremes oder ätherischen Ölen Abhilfe geschaffen werden kann. Auch Schmerzen können durch diese Methoden vermindert werden.

### → 13. März: Schlaf

Sie sind müde, können aber nicht einschlafen oder werden mitten in der Nacht wieder wach? Dargestellt wird, welche Heilkräuter und ätherischen Öle helfen können und wie sie anzuwenden sind. Außerdem warum Schlafenszeit-Routinen so wichtig sind und welche anderen Aspekte es zu berücksichtigen gilt.

Vortrag

## Medikamente im Alter: Bewusster Umgang

17:30-19:00 / LU / GERO, Itzig

Gratis

Die Einnahme von Medikamenten gehört oft zum Alltag vieler Senior\*innen und hilft ihnen dabei, diesen möglichst beschwerde- und schmerzfrei zu bewältigen.

Die Frage ist jedoch, zu welchen Neben- und Wechselwirkungen es unter Umständen kommen kann und was bei der Einnahme z. B. insbesondere über einen längeren Zeitraum zu beachten ist.

Der Luxemburger Geriater *Dr. René Dondelinger* erklärt aus seiner langjährigen Praxis, bei welchen Mitteln besondere Vorsicht geboten ist, auf welche man ruhig verzichten sollte und warum weniger oft mehr ist.

05  
März

Foto © Veerapong – stock.adobe.com



Foto © Thomas Lachemund

18  
Jan.

Kurs

## Achtsamkeit üben und anwenden

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

18./25. Januar, 1./8./22. Februar, 7./21./28. März /  
15:00-17:00 und 14. März (Achtsamkeits-Nachmittag,  
14:00-18:00) / LU / GERO, Itzig  
100 €

Informations-Veranstaltung

11. Januar / 16:00-17:00 / LU / GERO, Itzig  
Gratis

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

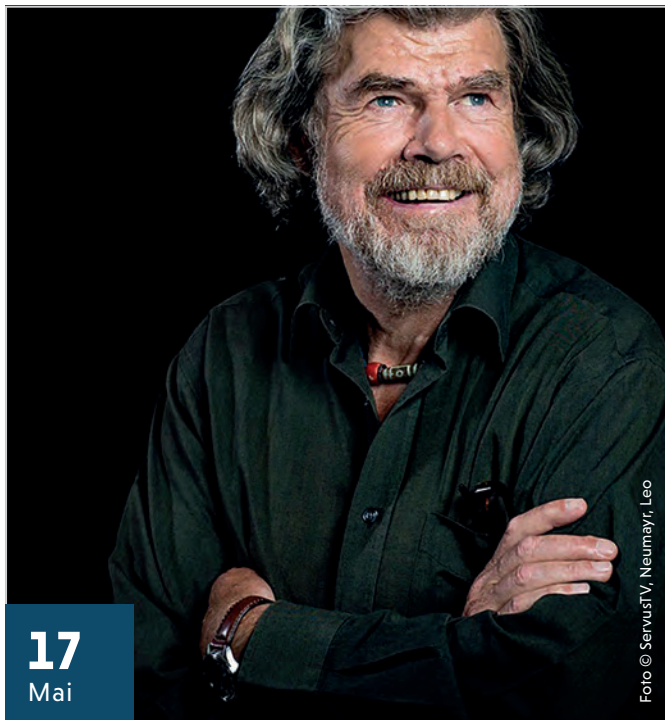
Kurs-Inhalte:

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

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

# Lebensthemen

Sujets de la vie



17  
Mai

Foto © ServusTV, Neumayr, Leo

**SAVE THE DATE!**

## Reinhold Messner 2024 in Luxemburg!

Am 17. Mai 2024 kommt Reinhold Messner auf Einladung von GERO nach Luxemburg, um sein Buch „Sinnbilder: Verzicht als Inspiration für ein gelingendes Leben“ im Rahmen eines Vortrags im CELO in Hesperange vorzustellen.

Freuen Sie sich auf eine inspirierende und faszinierende Begegnung mit dem bekannten Extrembergsteiger, Abenteurer, Buchautor, Museumsgründer und Umweltschützer.

**Weitere Informationen in der Ausgabe vom 15. März 2024 des Magazins geroAKTIV sowie in Kürze auf [www.gero.lu](http://www.gero.lu)**

Geführte Besichtigung

## Vitarium entdecken

10:00-11:30 / LU / Luxlait Vitarium,  
Am Seif, Roost  
8,50 €

Bei diesem spannenden Rundgang werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen einer der modernsten Molkereien Europas und begeben sich auf eine informative Entdeckungsreise.

In einem spielerischen Parcours mit verschiedenen interaktiven Stationen, Themenabschnitten und 3D-Kinos erweitern und vertiefen Sie auf unterhaltsame Weise Ihr Wissen über die Aspekte Natur, Körper und Gesundheit.

Am Schluss können einige der Luxlait-Produkte ganz frisch probiert werden.

06  
Feb.





29  
Jan.

27  
März

Foto © Motorfiction – stock.adobe.com

Vortragsreihe

## Zusammenleben – aber wie?

In Zusammenarbeit mit der *Eltereschool Janusz Korczak* organisieren wir eine 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](http://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](http://www.gero.lu)

### → 29. Januar: Spillen ass Wuessen

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

Gratis

In dem Vortrag erläutert *Siri Peiffer*, warum Spielen für Kinder so wichtig ist und wie es ihre Entwicklung und ihr Wohlbefinden beeinflusst. Ferner wird ebenfalls thematisiert, welche Rolle Eltern und Großeltern dabei spielen und wie man aus dem großen Angebot die richtigen Spielsachen aussucht.

### → 27. März: E (Vir)-Bild seet méi wéi 1000 Wieder!

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

Gratis

Kinder orientieren sich an dem, was sie im Alltag erleben. Auch wenn es manchmal etwas in den Hintergrund gerät, haben Erwachsene doch eine Vorbildfunktion für die nachfolgenden Generationen und können wichtige Anhaltspunkte und Entscheidungshilfen vermitteln. *Fari Khabirpour* unterstreicht, warum man sich dieser Aufgabe stellen sollte und wie man sie glaubwürdig erfüllen kann.

# Lebensthemen

Sujets de la vie



**04**  
März

Vortrag

## Mein Wille am Ende des Lebens

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

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

Verschiedene Punkte der beiden Formulare, insbesondere was Behandlungsmöglichkeiten und -modalitäten betrifft, werfen oft Fragen auf.

Der Mediziner *Dr. Maurice Graf* und der Jurist und Mediator in Gesundheitsfragen *Mike Schwebag* werden die Gesetzgebung sowie Handhabung der Formulare praktisch erklären und auf individuelle Fragen eingehen.



**15**  
mars

Conférence

## Ma volonté en fin de vie

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

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

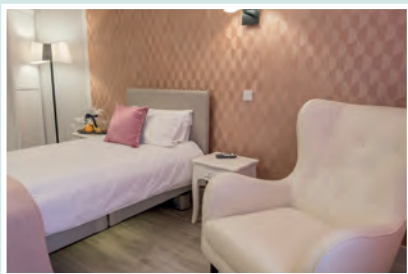
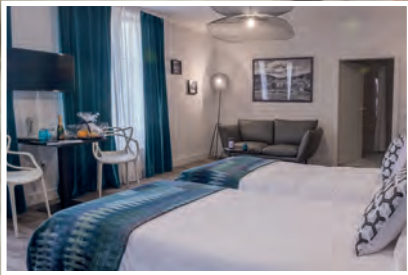
Certains points des deux formulaires permettant de s'exprimer sur sa fin de vie, notamment en ce qui concerne les modalités de traitement, peuvent susciter des questions.

Les experts *Dr Maurice Graf* (médecin) et *Mike Schwebag* (juriste et médiateur de la santé) vous apporteront des réponses d'ordre médical et juridique. Toutes vos questions seront les bienvenues.



# SENIOR HOTEL

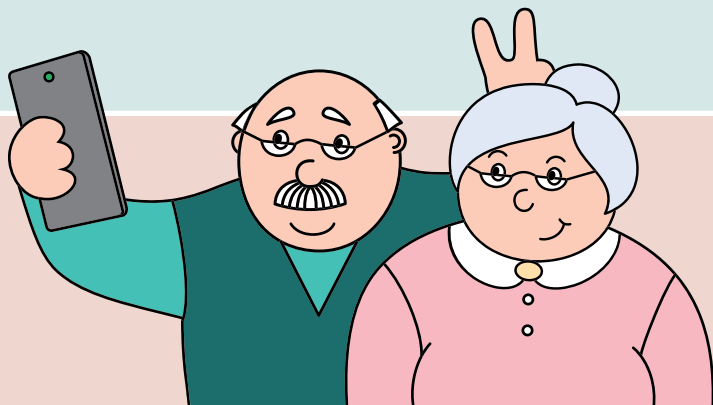
Die Service-Residenz in Echternach



## Entscheiden Sie sich für gesicherte Freiheit

- ✓ Leben in einer außergewöhnlichen Umgebung inmitten der Natur und nur wenige Schritte vom historischen Zentrum entfernt
- ✓ Komfort und Hotelservice, hochwertige Verpflegung mit lokalen Produkten
- ✓ Eine freundliche und familiäre Atmosphäre
- ✓ Bibliothek, Spielzimmer und viele verschiedene Freizeitaktivitäten
- ✓ Warme Farben und moderne Dekoration
- ✓ 4 Zimmer für einen kurzen Aufenthalt, zum Erholen oder zum Testen bevor Sie bei uns einziehen
- ✓ 68 Studios und Apartments von 34 bis 80 m<sup>2</sup>

**Besichtigungen nach  
Vereinbarung**



**Folgen Sie unseren Bewohnern auf Facebook**

**SENIOR HOTEL**

9, rue de l'Hôpital L-6448 Echternach Tel.: +352 72 64 50

reception@seniorhotel.lu [www.seniorhotel.lu](http://www.seniorhotel.lu) 

## JANUAR/JANVIER

09. / 16. / 23. / 30.01.

Santé

### Yoga doux pour apaiser le corps et l'esprit

Cours

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

100 €

11.01.

Gesundheit

### Achtsamkeit üben und anwenden

Info-Veranstaltung zum Kurs

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

Gratis

18. / 25.01.

Gesundheit

### Achtsamkeit üben und anwenden

Kurs

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

100 €

24.01.

Gesundheit

### Heilpflanzen: Immunsystem

Vortrag

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

5 €

29.01.

Lebensthemen

### Spillen as Wuessen

Vortrag

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

Gratis

## FEBRUAR/FEVRIER

01. / 08. / 22.02.

Gesundheit

### Achtsamkeit üben und anwenden

Kurs

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

100 €

06.02.

Santé

### Yoga doux pour apaiser le corps et l'esprit

Cours

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

100 €

06.02.

Lebensthemen

### Vitarium entdecken

Geführte Besichtigung

10:00-11:30 / LU /

Luxlait Vitarium, Roost

8,50 €

06. / 20. / 27.02.



Digital

### Apple-iPhone für Anfänger

Kurs

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

130 € (120 € mit der Kaart60+)

06. / 20. / 27.02.



Digital

### Apple-iPhone für Fortgeschrittene

Kurs

16:00-18:00 / LU / GERO, Itzig

130 € (120 € mit der Kaart60+)

14.02.

Gesundheit

### Heilpflanzen: Verdauung

Vortrag

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

5 €

21.02.

Digital

### Wikipedia praktisch erklärt

Vortrag

14:30 – 17:00 / LU / GERO, Itzig

Gratis

22.02.

Kultur

### A Model

Geführte Besichtigung

14:30-16:00 / LU /

MUDAM, Luxemburg

5 €

22.02.

Culture

### A Model

Visite guidée

14:30-16:00 / FR /

MUDAM, Luxembourg

5 €

28.02.

Gesundheit

### Heilpflanzen: Gelenke

Vortrag

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

5 €

## MÄRZ/MARS

04.03.

Lebensthemen

### Mein Wille am Ende des Lebens

Vortrag

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

Gratis

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

Programme JANVIER – MARS 2024

**05.03.**

Gesundheit

## Medikamente im Alter

Vortrag

17:30-19:00 / LU / GERO, Itzig

Gratis

**05. / 12.03.**



Digital

## Apple-iPhone für Anfänger

Kurs

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

130 € (120 € mit der Kaart60+)

**05. / 12.03.**



Digital

## Apple-iPhone für Fortgeschrittene

Kurs

16:00-18:00 / LU / GERO, Itzig

130 € (120 € mit der Kaart60+)

**07. / 21. / 28.03.**

Gesundheit

## Achtsamkeit üben und anwenden

Kurs

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

100 €

**13.03.**

Gesundheit

## Heilpflanzen: Schlaf

Vortrag

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

5 €

**14.03.**

Gesundheit

## Achtsamkeits-Nachmittag

Kurs

14:00-18:00 / LU / GERO, Itzig

100 €

**15.03.**

Sujets de la vie

## Ma volonté en fin de vie

Conférence

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

Gratuit

**27.03.**

Lebensthemen

## E (Vir)-Bild seet méi wéi 1000 Wieder!

Vortrag

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

Gratis

MAI/MAI

**05.05.**



Kultur

## Gala Dansant

Vorankündigung / À vos agendas

14:30-18:00 / LU /

Cercle, Luxembourg

25 € (20 € mit der Kaart60+)

## Nachruf / Nécrologie

### Marie-Thérèse Gantenbein

Mit großem Bedauern haben wir am 7. September 2023 erfahren, dass unsere frühere Präsidentin und anschließende Ehrenpräsidentin Marie-Thérèse Gantenbein im Alter von 85 Jahren verstorben ist.

Von 2009 bis 2014 übte sie dieses Amt überaus warmherzig sowie engagiert aus und hatte immer ein offenes Ohr sowohl für die Anliegen der Mitarbeitenden als auch für die Bedürfnisse der Senior\*innen.

Die Nähe zu GERO, damals noch RBS, ergab sich nicht zuletzt auch durch ihre langjährige Tätigkeit als Bürgermeisterin der Gemeinde Hesperingen, der sie von 1999 bis 2008 vorstand. Von 2004 bis Ende 2008 saß Marie-Thérèse Gantenbein zudem für ihre Partei (CSV) im Parlament.

Der GERO-Verwaltungsrat und das GERO-Team werden sie in dankbarer Erinnerung behalten.

C'est avec une profonde tristesse que nous avons appris le décès de notre ancienne présidente, devenue ensuite présidente d'honneur, Marie-Thérèse Gantenbein, le 7 septembre 2023, à l'âge de 85 ans.

De 2009 à 2014, elle a exercé cette fonction avec beaucoup de chaleur et de dévouement, faisant preuve d'une écoute attentive envers les préoccupations des collaborateurs et les besoins des personnes âgées.

Sa proximité avec GERO, à l'époque RBS, découle notamment de sa longue activité de bourgmestre de la commune de Hesperange, qu'elle a dirigée de 1999 à 2008. De 2004 à fin 2008, Marie-Thérèse Gantenbein a en outre siégé au Parlement pour son parti (CSV).

Le conseil d'administration de GERO et l'équipe de GERO garderont d'elle un souvenir reconnaissant.



# PÄIPERLÉCK WËNSCHT IECH SCHÉI FEIERDEEG!



## ÄRE GESONDHEETSPARTNER FIR ALL D'GENERATIONUNEN



MOBILLE  
FLEEGEDÉNGSCHT 24/7



SENIORERESIDENZEN



DAGESFOYEREN



VAKANZEBETTER



NUETS PÄIPERLÉCK



24 25

[www.paiperleck.lu](http://www.paiperleck.lu)



SCAN ME



**Paiperléck**

Aides et Soins à Domicile  
Résidences Seniors

### 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 erstattbar, außer auf Vorlage eines ärztlichen Attestes. Die komplette Kursgebühr ist auch fällig, wenn Sie aus persönlichen Gründen an einzelnen Sitzungen fehlen.

### CONDITIONS DE PARTICIPATION

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

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

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

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

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

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

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

## Anmeldeformular Formulaire d'inscription

### JANUAR / JANVIER

- ab 09.01. Yoga doux pour apaiser le corps et l'esprit
- 11.01. Info-Veranstaltung zum Kurs: Achtsamkeit üben und anwenden
- ab 18.01. Achtsamkeit üben und anwenden
- ab 24.01. Ganze Vortragsreihe: Einsatz von Heilpflanzen (4 Vorträge)
- 24.01. Vortrag: Heilpflanzen – Immunsystem
- 29.01. Vortrag: Spillen ass Wuessen

### FEBRUAR / FEVRIER

- 06.02. Geführte Besichtigung: Luxlait „Vitarium“ entdecken
- ab 06.02. **Apple-iPhone für Anfänger**
- ab 06.02. **Apple-iPhone für Fortgeschrittene**
- 14.02. Vortrag: Heilpflanzen – Verdauungssystem
- 21.02. Vortrag: Wikipedia praktisch erklärt
- 22.02. Geführte Besichtigung Mudam: A Model
- 22.02. Visite guidée Mudam : A Model
- 28.02. Vortrag: Heilpflanzen – Gelenke

### MÄRZ / MARS

- 04.03. Vortrag: Mein Wille am Ende des Lebens
- 05.03. Vortrag: Medikamente im Alter – Bewusster Umgang
- 13.03. Vortrag: Heilpflanzen – Schlaf
- 15.03. Conférence: Ma volonté en fin de vie
- 27.03. Vortrag: E (Vir)-Bild seet méi wéi 1000 Wieder!

### MAI / MAI

- 05.05. **Gala Dansant mit/avec Marco Boesen & Friends**

Name / Nom

Vorname / Prénom

Hausnummer, Straße / Numéro, Rue

Postleitzahl & Ort / CP & localité

E-Mail

Telefon

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

N° Kaart60+

Anmerkungen / Remarques

Datum und Unterschrift / Date et signature

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

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

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

Herausgeber



**GERO – Kompetenzzentrum für den Alter asbl**

20, rue de Contern – L-5955 Itzig

☎ 36 04 78-1

www.gero.lu

**Öffnungszeiten / Heures d'ouverture**

MO–FR / LU–VE: 8h00–17h00

**Direktor / Directeur**

Alain Brever

**Chefredakteurin / Rédactrice en chef**

Vibeke Walter

**Redaktion / Rédaction**

Nadine Berchem, Nicole Duhr, Céline Gaillard, Dr. Martine Hoffmann, Dr. Elsa Pirenne, Sophie Thomé, Vibeke Walter

**Erscheinungsweise und Abonnement /**

**Parution et abonnement**

Erscheint viermal jährlich / paraît quatre fois par an :

15.3., 15.6., 15.9., 15.12.

Jahresabonnementspreis / abonnement annuel :

12 € (inkl. Porto / frais d'envois inclus)

**Abo-Service / Service Abonnement**

Tel. 36 04 78-35/-28

E-Mail: info@gero.lu

Fax: 36 02 64 – www.gero.lu

**Titelbild / Photo de couverture**

© Henriette Conen

**Grafische Umsetzung / Réalisation graphique**

proFABRIK SARL

18, Boulevard de Kockelscheuer – L-1821 Luxembourg

**Druck / Impression**

Imprimerie Centrale, Luxembourg

**Mit freundlicher Unterstützung von / avec le soutien de**



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



PRINTED IN  
LUXEMBOURG

**RÄTSEL**

geroAKTIV, NR° 89, SEITE 38

Léisung: **FAHRKARTE**

■ E ■ ■ ■ ■ R ■ K ■ ■ ■ S ■ ■ ■  
■ M O U S S A K A ■ A M A T I  
■ M E L K E N ■ S E R U M ■ B  
R A F T I N G ■ E ■ G E T A N  
■ ■ T ■ P ■ E H R L O S ■ S ■ ■  
■ R E G I E R E N ■ ■ L E I B  
C E R E S ■ ■ F E S T I V A L  
■ G ■ S T A A T ■ E ■ ■ V G A  
R A S P E L ■ ■ M I L L I O N  
■ T ■ A ■ L A G U N E ■ V ■ K  
■ T A N Z ■ B ■ L ■ A D A T O  
P A N N A C O T T A ■ R ■ O ■  
■ ■ D ■ U ■ ■ E I L T E M P O  
■ P R O B A N D ■ L ■ H A F F  
H O E R E R ■ ■ A E R ■ L ■ F  
■ L ■ B R A S I L I A ■ A L S  
R I V I E R A ■ E N V O G U E  
■ N ■ T R A U N S E E ■ A K T

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

GERO ist ein anerkannter gemeinnütziger Verein.

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

*GERO est une association reconnue d'utilité publique.*



Überweisung / Virement

**CCPL LU09 1111 0221 0081 0000**

oder /ou

**QR-CODE payconiq**

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

Senioren-Telefon

☎ **247-86000**

**LUXSENIOR.LU**

# gero

KOMPETENZZENTER  
FÜR DEN ALTER



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

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

Unsere Büros sind vom **25. Dezember bis 29. Dezember 2023** inklusive geschlossen.  
Nos bureaux sont fermés du **25 décembre jusqu'au 29 décembre 2023** inclus.



# IHRE TREPPE LEICHT HINAUF UND LEICHT HINUNTER

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