

Magazine

N°90 | 03.2024 | gero.lu

gero AKTIV

Agenda

Alle unsere Aktivitäten /
Toutes nos activités

Seite/page 41

Renée Noesen

Stadtführerin mit Leib und Seele
Une guide au cœur de la ville

GERO Umfrage / Sondage

Gesundheit im Fokus
La santé au centre de l'attention



geroDOSSIER

Diabetes: Frühzeitig erkennen, rechtzeitig handeln
Le diabète : Dépister à temps, agir au bon moment





multiplicity


VILLE DE
LUXEMBOURG
www.vdl.lu

Gala dansant

Dimanche | Sonntag 05.05.2024
14.30-18.00
Cercle, Place d'Armes

gero
KOMPETENZZENTER
FÜR DEN ALTER

Orchestre | Orchester : Marco Boesen & Friends

Prévente | Vorverkauf : 25 € (20 € avec / mit Kaart60+)

**Réservation | Reservierung : info@gero.lu / T. 36 04 78-1
(jusqu'au | bis zum 15.04.2024)**

EDITORIAL

Liebe Leser*innen

Chers lecteurs / Chères lectrices

DE

Wussten Sie, dass GERO bei seiner Schaffung vor knapp 35 Jahren gewissermaßen der erste Club Senior des Landes war? Die Gründung einer Struktur für Senior*innen sowie Mitarbeitende des Pflegesektors war eine kluge, vorausschauende Antwort des Familienministeriums auf die damaligen – und aktuellen – Herausforderungen des andauernden demographischen Wandels.

Heute ergänzt die Forschungseinrichtung geroRESEARCH unsere Organisation perfekt. Das Ziel unserer drei Bereiche? An innovativen gerontologischen Projekten mitzuwirken und die Lebensqualität aller Senior*innen zu verbessern.

Nun, auch dieses Jahr bringt Veränderungen mit sich. Im Bestreben sowohl die gesetzlich geforderte Barrierefreiheit als auch die Anbindung an öffentliche Verkehrsmittel zu optimieren, ziehen wir im Laufe des Sommers um – und das nur drei Kilometer entfernt nach Bonnevoie!

Nach all den Jahren verlassen wir die Gemeinde Hesperingen jedoch nicht perspektivlos. So hatten wir die Möglichkeit, aktiv am Aufbau eines neuen, lebendigen Treffpunkts mitzuwirken: dem Club Aktiv Plus (Club Haus am Säitert)! Auch er ist Mitglied der stolzen Riege von insgesamt 23 Clubs, die seit der Gründung des damaligen RBS im Jahr 1989 entstanden sind.

Auch aus unseren neuen Büros in der Hauptstadt heraus setzen wir weiterhin auf Innovation, um in Zusammenarbeit mit verschiedenen Partnern, die Bedürfnisse älterer Menschen zu berücksichtigen und in den Fokus der Öffentlichkeit zu rücken.

Wir freuen uns darauf, Sie in unserem neuen Zuhause in Bonnevoie begrüßen zu dürfen und gemeinsam mit Ihnen von dort aus die Geschichte von GERO weiterzuschreiben.

FR

Saviez-vous que GERO était en quelque sorte le premier club senior du pays lors de sa création il y a près de 35 ans ? La mise en place d'une structure dédiée tant aux seniors qu'aux professionnels du secteur des soins fut une réponse judicieuse et prévoyante du ministère de la Famille aux défis de l'époque – et du présent – face aux changements démographiques continus.

Aujourd'hui, le département de recherche geroRESEARCH complète parfaitement notre organisation. L'objectif de nos trois domaines ? Contribuer à des projets gérontologiques innovants et améliorer la qualité de vie de toutes les personnes âgées.

Eh bien, cette année aussi apporte des changements. Dans le souci d'optimiser à la fois les conditions d'accessibilité requises par la loi et l'accès aux transports en commun, nous déménageons cet été, pour nous installer à seulement trois kilomètres d'Itzig, à Bonnevoie !

Après toutes ces années, nous quittons la commune de Hesperange avec une perspective prometteuse. Ainsi, nous avons eu la possibilité de participer activement à la création d'un nouveau lieu de rencontre dynamique : le Club Aktiv Plus (Club Haus am Säitert). Il s'inscrit fièrement dans la lignée des 23 clubs lancés depuis la création de l'ancien RBS en 1989.

Depuis nos nouveaux bureaux dans la capitale, nous continuerons à miser sur l'innovation, en collaboration avec différents partenaires, afin de répondre aux besoins des personnes âgées et les placer au centre de l'attention.

Nous nous réjouissons de vous accueillir dans nos nouveaux locaux à Bonnevoie et de continuer à écrire avec vous l'histoire de GERO.



Alain Brever

Direktor / Directeur



Äddi a Merci!

☾ Nach 35 Jahren in Itzig sagen wir „Äddi a Merci“! Trotz Aufbruchstimmung und Vorfreude auf unsere neue Wirkungsstätte fällt uns der Abschied nicht leicht, da wir uns in der Gemeinde Hesperange immer sehr wohl gefühlt haben.

Aber wie heißt es so schön: Niemals geht man so ganz. In diesem Sinne wird sich GERO stets gerne an die erlebnisreiche Zeit in Itzig erinnern. ☾



☾ Après 35 années passées à Itzig, nous disons « Äddi a Merci »! Malgré l'enthousiasme et l'anticipation face à ce changement, prendre congé n'est pas chose aisée. Notre attachement profond envers la commune de Hesperange persiste, et nous y laissons une part de nous-mêmes.

Ainsi, GERO se remémorera toujours avec plaisir ce temps riche en expériences vécu à Itzig. ☽



INHALT / SOMMAIRE

- 3 Editorial
- 8 Renée Noesen
Stadtführerin mit Leib und Seele
Une guide au cœur de la ville
- 11 Club Senior > Club Aktiv Plus
Neuer Name, gleiche Zielsetzung!
Nouveau nom, même objectif !
- 12 *Musée national de la résistance et des droits humains*
Un musée d'histoire résolument ouvert vers l'avenir
Eine Geschichtsmuseum mit Blick in die Zukunft
- 16 Ü50-Studie zu Sturzrisiko und Alltagssicherheit
Mit beiden Beinen fest im Leben
Bien ancrée dans la vie
- 19 GERO Umfrage / Sondage
Gesundheit im Fokus
La santé au centre de l'attention
- 22 *Immigration italienne / Italienische Einwanderung*
Une part importante de notre histoire
Wichtiger Teil der Luxemburger Geschichte
- 26 ab September / à partir de septembre
GERO nimmt Kurs auf Bonneweg
GERO fait cap sur Bonnevoie
- 30 Info-Zenter Demenz
Nachruf auf Naomi Feil: Pionierin in Sachen Kommunikation
Hommage à Naomi Feil : Pionnière de la communication



Foto © GERO



Immigration italienne
**Une part importante
de notre histoire**

Italienische Einwanderung
**Wichtiger Teil der
Luxemburger Geschichte**

22

*Musée national de la résistance
et des droits humains*
**Un musée d'histoire résolument
ouvert vers l'avenir**

**Eine Geschichtsmuseum
mit Blick in die Zukunft**

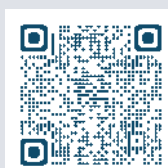
12



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



geroDOSSIER
Diabetes
Le diabète



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

RENÉE NOESEN

Stadtführerin mit Leib und Seele



Offt und gerne wird Renée Noesen als „eine der ältesten Stadtführerinnen“ Luxemburgs bezeichnet. Dabei spielt das Alter bei der quirligen Expertin für die Geschichte Luxemburgs sowie bekannte, aber auch unbekanntere historische Persönlichkeiten eher eine untergeordnete Rolle.

Vielmehr zeichnet sich die 85-Jährige durch ihr Wissen und vor allem ihren reichen Schatz an Anekdoten aus, die jede Stadtführung mit ihr zu einem unverwechselbaren Erlebnis machen.

DE

Wissen Sie zum Beispiel, warum der Vogel am Klänge Knuedler eine Brille trägt? Oder wo Franz Liszt zum letzten Mal öffentlich Klavier spielte? Und wo sich dieses Instrument jetzt befindet? Wo sich in Luxemburg-Stadt „Pestkreuze“ entdecken lassen und wann die Festungstürmchen plötzlich in den Luxemburger Nationalfarben geleuchtet haben? Diese und viele andere amüsante oder spannende Details liegen René Noesen mehr am Herzen als trockene historische Fakten, obwohl sie diese natürlich auch beherrscht. „Als ich vor über 30 Jahren mit den Stadtführungen angefangen habe, wusste ich nicht viel über die Geschichte Luxemburgs. Ich habe mir alles nach und nach selbst beigebracht und recherchiere heute noch regelmäßig, in Büchern, Broschüren oder auch mit digitaler Hilfe von Alexa. Ich interessiere mich vor allem für die menschlichen Aspekte hinter der historischen Persönlichkeit und mag besonders die Anekdoten, die sich um sie ranken. Das bleibt den Teilnehmenden meiner Führungen oder Vorträge auch eher im Gedächtnis“, ist die gebürtige Ettelbrückerin überzeugt.

Am 7. Mai 2024 wird Renée Noesen den Stadtrundgang „**Legendäre Frauen in Luxemburg**“ begleiten.

Weitere Infos dazu in der Agenda auf S. 48

Momentan deckt sie fast alle Themen der hauptstädtischen City-Touren ab. Besonders gerne führt sie Besucher und Besucherinnen durch den großherzoglichen Palast. Auch hier weist sie auf ungewöhnliche Details hin, wie zum Beispiel den „Züchtigungsel“, ein von Ruten eingerahmtes Engelsgesicht oberhalb einer ehemaligen, kunstvoll geschnitzten Eingangstür. „Jahrelang bin ich daran vorbeigegangen, ohne dass es mir aufgefallen wäre! Bis mich jemand zufällig darauf aufmerksam gemacht hat. Früher stand an dieser Stelle nämlich das Gefängnis. So was wissen sogar die meisten Luxemburger nicht“, erklärt Renée Noesen voller Begeisterung. Über Louis XIV konnte sie zum Beispiel in Erfahrung bringen, dass seiner Verdauung der Verzehr einer Linsensuppe bei einem Besuch in Luxemburg, wo er ein typisches Landesgericht probieren wollte, offenbar gar nicht gut bekommen war: „So eine Geschichte kommt wunderbar an, besonders bei den Franzosen! *Bien fait pour lui*, heißt es dann. Herrlich!“ erklärt sie mit verschmitzten Lachen.

Ihr Sprachtalent kommt ihr vor allem bei internationalen Touristengruppen zugute, die sie mit Charme und Witz durch die Ober- und Unterstadt begleitet. Luxemburgisch, Deutsch, Französisch und Italienisch sind ihre bevorzugten Sprachen. Letztere perfektionierte sie nach ihrer Gymnasialzeit in einem belgischen Internat während eines sechsmonatigen Auf-

Der
großherzogliche
Palast ist einer von
Renée Noesens
Lieblingorten



Fotos © Georges Noesen

enthalts als Au-pair-Mädchen am Comer See. Nach ihrer Hochzeit lebte sie mit ihrem Mann studienhalber noch einmal sechs Jahre lang im elsässischen Mulhouse, bevor sie nach Luxemburg zurückkehrte und seither in der Hauptstadt lebt. Lange Jahre standen Familie und Haushalt für sie im Vordergrund. Erst als ihre drei Kinder älter bzw. aus dem Haus waren, stand für sie fest, dass sie sich eine neue Betätigung suchen wollte. So gab sie zunächst Kurse und Führungen für Kinder im Naturmuseum, das damals noch am Fischmarkt untergebracht war, bevor sie sich schließlich zur Stadtführerin ausbilden ließ.

Der herzliche Kontakt zu den Gruppen, der manchmal sogar noch nach den Führungen weiterbesteht, das positive Feedback ihres in- und ausländischen Publikums machen ihr am meisten Freude und solange sie vom LCTO gebucht wird, will sie weiterhin im Einsatz bleiben. „Ich habe immer noch ein bisschen Lampenfieber und gucke mir die Teilnehmer vorher genau an, um mich inhaltlich und sprachlich auf sie einzustellen. Das funktioniert tiptopp! Und wenn jemand nicht mehr so gut gehen kann, dann gehen wir eben alle ein bisschen langsamer. Ich finde, das gehört sich einfach so.“ Sie ist dankbar dafür, dass sie selbst noch gut auf den Beinen ist. So legt sie die teils langen Stadtrundgänge problemlos zurück, nur der Rückweg aus den Bock-Kasematten macht ihr manchmal etwas zu schaffen.

Einen Geheimtipp für ein derart gelingendes Altwerden hat sie nicht: „Ech wibbelen einfach de ganzen Dag“, erklärt sie schmunzelnd. „Mein Vater war zeit-

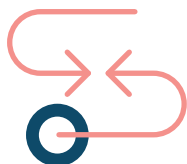
lebens sehr dynamisch und meine Mutter ist 100 Jahre alt geworden. Vielleicht ist es also genetisch bedingt. Ich achte nicht besonders auf meine Ernährung und esse sehr gerne Schokolade. Aber ich koche noch jeden Tag selbst“, betont Renée Noesen. „Ich lese viel, bin in verschiedenen Clubs aktiv und besuche gerne Vorträge. Eigentlich stürze ich mich ein bisschen in alles.“ Am allerwichtigsten sei es, Freude an den Dingen zu haben. So stört es sie gar nicht, sich spätabends nochmal die Texte ihrer Vorträge wie zum Beispiel über Jang de Blannen oder Gräfin Ermesinde aufzusagen, eine ihrer bevorzugten historischen Persönlichkeiten. Ihre Touren, Daten und Fakten beherrscht sie aus dem Effeff. Nur im Alltag könne es ihr hin und wieder passieren, dass sie in den Keller gehe, um etwas aus der Speisekammer zu holen und sich plötzlich nicht mehr erinnere, was sie eigentlich dort wollte.

Wenn sie mit ihrem Mann auf Reisen ist – er ist eher an Kunst, sie an Archäologie und Geschichte interessiert – bucht sie stets private Führungen. Als Teilnehmerin für Gruppen-Besichtigungen sei sie ein bisschen zu kritisch, gibt sie lächelnd zu. Bei individuellen Touren habe sie dagegen wunderbare Erfahrungen gemacht, zumal man oft noch zusätzliche Dinge gezeigt und erklärt bekäme: „Es ist einfach persönlicher und man kann sich im Dialog miteinander austauschen“, erklärt die passionierte Stadtführerin, die auch in Zukunft bestimmt noch so manche Touren begleiten und neue Anekdoten aus der Luxemburger Geschichte entdecken wird.

Vibeke Walter

RENÉE NOESEN

Guide passionnée de la ville



Renée Noesen est reconnue comme l'une des guides les plus âgées de la Ville du Luxembourg, bien que son âge de 85 ans passe au second plan par rapport à ses connaissances approfondies sur des figures historiques, qu'elles soient célèbres ou moins connues. Sa riche réserve d'anecdotes transforme chaque visite de la capitale en une expérience unique.

Savez-vous pourquoi l'oiseau sur la Place Guillaume porte des lunettes ? Ou connaissez-vous l'endroit où Franz Liszt a joué du piano pour la dernière fois en public ? Renée partage ces détails captivants et bien d'autres lors de ses tours de ville, mettant l'accent sur les aspects humains derrière les figures historiques. Elle actualise continuellement ses connaissances en explorant des livres et des archives, mais également des ressources numériques. Avec son don pour les langues (luxembourgeois, allemand, français et italien), elle charme les touristes internationaux à travers les rues du centre-ville ainsi que les faubourgs de la ville basse.



Son parcours de guide de la Ville de Luxembourg a débuté il y a plus de 30 ans quand ses trois enfants ont quitté le foyer. La passion de Renée réside dans la découverte d'histoires intrigantes, comme la malheureuse rencontre de Louis XIV avec la fameuse soupe de lentilles luxembourgeoise. Ses talents linguistiques et ses interactions chaleureuses en font une favorite parmi les groupes, particulièrement lorsqu'elle les guide à travers le Palais Grand-Ducal, dévoilant des détails cachés.

Reconnaissante pour son agilité, Renée continue d'offrir des tours de ville, trouvant de la joie dans les retours positifs et les contacts personnels avec les groupes. Elle n'a pas de conseil secret pour réussir à vieillir avec grâce et bien-être, sauf peut-être sa nature dynamique et l'épanouissement qu'elle trouve dans tout ce qu'elle fait. « Mon père était très actif toute sa vie, et ma mère a vécu jusqu'à 100 ans. Je cuisine encore moi-même tous les jours », souligne-t-elle. « Je lis beaucoup, je participe à différents clubs et j'aime assister à des conférences. En fait, je me plonge un peu dans tout. »

GRÜN
JARDINAGE

PELOUSES
PLANTATIONS

ENTRETIEN DE JARDIN

ÉLAGAGE & ABBATAGE D'ARBRES

LUCA GRÜN

+352 691 989 265

GRUN.LUCA@GMAIL.COM

27, RUE DES PRÉS, L-3671, KAYL
LUXEMBOURG



CLUB SENIOR
→ CLUB AKTIV PLUS

Nouveau nom, même objectif !

Depuis le 1^{er} mars 2024, c'est chose faite ! Les clubs seniors s'appellent officiellement Club Aktiv Plus. Ce nouveau nom vise à rafraîchir le profil des clubs. En même temps, il souligne que l'offre des clubs s'adresse à un groupe varié pour lequel l'âge ne joue plus un rôle décisif. L'objectif principal reste inchangé : proposer des activités variées et de qualité, permettant de bien vieillir et de mener une vie active, dans différents endroits du pays.

En plus du nouveau nom, du nouveau logo et d'une image plus moderne, un site web national a également été créé.

Sur www.clubaktivplus.lu on trouve pour la première fois une présentation des 23 clubs Aktiv Plus. Leurs offres en matière d'activités continueront à figurer sur les sites individuels des clubs concernés.

L'initiative a été accompagnée et soutenue financièrement par le ministère de la Famille, des Solidarités, du Vivre ensemble et de l'Accueil.

-  **SANTÉ & BIEN-ÊTRE**
GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN
-  **DÉCOUVERTE & CULTURE**
ENTDECKEN & KULTUR
-  **APPRENDRE & S'INFORMER**
LERNEN & SICH INFORMIEREN
-  **CONVIVIALITÉ & ENGAGEMENT**
GESELLIGKEIT & ENGAGEMENT

CLUB SENIOR
→ CLUB AKTIV PLUS

Neuer Name, gleiche Zielsetzung!

Seit dem 1. März 2024 ist es so weit! Die Clubs Senior heißen von nun an offiziell Club Aktiv Plus. Der neue Name wurde erdacht, um den Clubs ein zeitgemäßeres Profil zu verschaffen. Gleichzeitig soll betont werden, dass sich ihre Angebote an eine breitgefächerte Zielgruppe wenden, bei der das Alter keine maßgebliche Rolle mehr spielt. Das vorrangige Ziel bleibt jedoch erhalten: Abwechslungsreiche und anspruchsvolle Aktivitäten anzubieten, die landesweit ein gutes und aktives Altern ermöglichen.

Zusätzlich zu dem neuen Namen sowie Logo und dem frischeren Erscheinungsbild wurde auch eine übergreifende Internetseite erstellt.

Die Seite www.clubaktivplus.lu gibt erstmals einen Überblick über die 23 landesweit tätigen Club Aktiv Plus. Die spezifischen Clubangebote werden weiterhin auf den Webseiten der jeweiligen Clubs aufgeführt.

Die Initiative wurde vom zuständigen Ministerium für Familie, Solidarität, Zusammenleben und Unterbringung von Flüchtlingen begleitet und finanziell unterstützt.

GERO Leser*innen-Umfrage

*Die Aspekte des Wohlbefindens im Alter, die Art und Weise, wie wir unser eigenes Älterwerden wahrnehmen, sowie die Herausforderungen, die uns im Laufe des Lebens begegnen, sind vielschichtig. In diesem Sinne wurde diese Umfrage konzipiert, um nicht nur eine breitere Erkenntnis über die individuellen Perspektiven unserer geschätzten Leser*innen zu erlangen, sondern auch, um ein besseres Verständnis für ihre Selbstwahrnehmung zu entwickeln.*

DE

Wir freuen uns daher, Ihnen einige Erkenntnisse aus den gesammelten Daten zu präsentieren, die dazu dienen sollen, die Tätigkeit von GERO noch besser an die Bedürfnisse unserer Zielgruppe anpassen zu können.

Insgesamt haben 315 Personen an der Umfrage teilgenommen. Diese Gruppe setzt sich aus verschiedenen Altersgruppen zusammen, wobei 39 % zwischen 60 und 69 Jahren, 46 % zwischen 70 und 79 Jahren und 16 % zwischen 80 und 90+ Jahre alt sind. Es handelt sich dabei lediglich um einen selektiven Ausschnitt der GERO-Leserschaft und deren subjektiven Sicht auf das Alter.

Die Vielfalt der Teilnehmenden spiegelt eine breite Palette von Lebenserfahrungen wider. Interessanterweise zeigen die Ergebnisse, dass in allen Altersgruppen ein durchschnittlich positives Befindlichkeitsprofil zu verzeichnen ist. Energie, Selbstbestimmtheit, Sinnerfüllung und Optimismus sind dabei herausragende Merkmale. Dies deutet darauf hin, dass die Befragten, unabhängig von ihrem Alter, ein

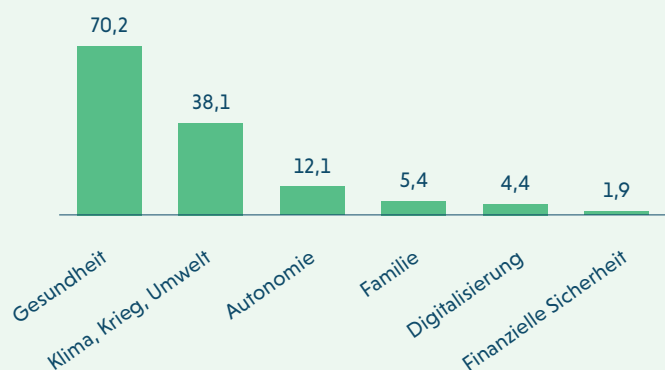
insgesamt positives Lebensgefühl und eine optimistische Grundhaltung gegenüber den Herausforderungen des Lebens im Alter aufweisen.

Die Ermittlung der bedeutendsten Facetten des Älterwerdens brachte eine Vielzahl von Antworten hervor, wobei sechs Hauptthemen identifiziert wurden.

So zeigt die Auswertung, dass die Erhaltung der körperlichen und geistigen Gesundheit sowie Fitness als das herausragende Anliegen betrachtet wird. Ein weiteres bedeutsames Thema sind umwelt- und gesellschaftspolitische Aspekte wie Klimawandel und kriegerische Konflikte.

Die Wahrung der Autonomie wurde ebenfalls als wichtig erachtet und steht in direktem Zusammenhang mit Gesundheit. Hingegen waren die Aussagen zu Problemen oder Ängsten im Bereich Familie, Digitalisierung und finanzieller Sicherheit vergleichsweise gering.

Wahrgenommene Herausforderungen in den nächsten 5 Jahren (Angaben in Prozent)



Soziale Kontakte tragen erheblich zum Wohlbefinden im Alter bei

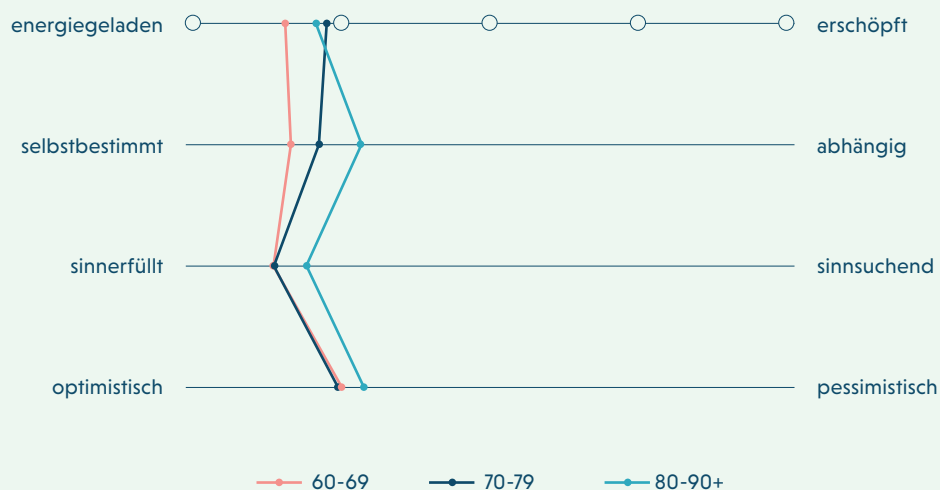


Lebensfreude durch Familie und glückliche Momente

In einem ebenfalls offenen Antwortformat wurde die Frage gestellt, was den Teilnehmenden am meisten Freude bereitet. Hierbei verdeutlichen die zahlreichen Mehrfachnennungen, dass sich die Befragten an einer Vielzahl von Dingen erfreuen, die sich in fünf Kategorien zusammenfassen lassen. Ein Großteil gewinnt viel Lebensfreude aus dem Kontakt zu Familie und Enkelkindern.

Andere Teilnehmende waren eher unspezifisch in ihren Aussagen und beschrieben, dass sie Freude vor allem durch glückliche Momente erleben. Weiterhin wurden soziale Kontakte und damit verbundene gemeinsame Unternehmungen, Restaurantbesuche, die Nutzung kultureller Angebote sowie gute Gespräche genannt. Für diejenigen, die bei guter Gesundheit und körperlicher Fitness sind, spielen zudem Sport, Bewegung und Reisen eine bedeutende Rolle.

Durchschnittliche Einschätzungen auf den vier Befindlichkeitsdimensionen (sortiert nach Altersklassen (N=315))



Fazit für GERO

Für die Arbeit von GERO bedeuten diese Ergebnisse, dass der Schwerpunkt weiterhin vor allem auf der Information und Sensibilisierung in punkto körperlicher und geistiger Gesundheit liegen sollte, um Menschen darin zu unterstützen, möglichst aktiv und positiv gestimmt altern zu können. So wie es in Form von interaktiven Vorträgen, Diskussionen und Kursen bereits umgesetzt wird. Parallel dazu bietet unsere Abteilung für angewandte Forschung die Chance, neue Erkenntnisse zu gewinnen, um gemeinsam innovative, praxisnahe Wege zur Gesundheitsförderung zu beschreiten.

In Zukunft sollen Vortragsformate zu bestimmten Themen ebenfalls für interessierte Gemeinden und Einrichtungen organisiert werden. Hierbei ergibt sich stets auch die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen sowie den eigenen Erfahrungshorizont zu erweitern.

Aspekte wie Geselligkeit und kulturelle Erlebnisse werden insbesondere bei den Veranstaltungen rund um die Kaart60+ großgeschrieben und sollen künftig noch vielfältiger – unter anderem gemeinsam mit unseren Kultur- sowie weiteren Partnern – gestaltet werden.

Dr. Martine Hoffmann / Vibeke Walter

Wir bedanken uns herzlich bei allen Teilnehmenden, die uns ihre Antworten zugeschickt haben.

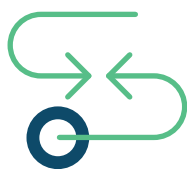
Als Gewinnerin wurde Joëlle Haas aus Schiffingen ermittelt.

Herzlichen Glückwunsch und viel Freude mit dem Smartphone Galaxy A54 5G!

FR

LA SANTÉ AU CENTRE DE L'ATTENTION

Sondage auprès des lectrices et lecteurs de GERO



Le bien-être des personnes âgées, la manière dont elles perçoivent leur vieillissement et les défis rencontrés tout au long de la vie sont, par nature, complexes et profonds.

Dans cette optique, ce sondage visait à acquérir une compréhension plus large des perspectives et expériences individuelles de nos lectrices et lecteurs.

Nous sommes heureux de vous présenter quelques conclusions tirées des données collectées qui permettront à GERO d'ajuster encore mieux ses activités aux besoins de ses publics cibles.

Au total, 315 personnes ont participé au sondage, avec 39 % entre 60 et 69 ans, 46 % entre 70 et 79 ans et 16 % entre 80 et 90 ans et plus. Il s'agit ici d'un échantillon sélectif de notre lectorat, et ainsi leurs points de vue concernant le vieillissement.

Dans tous les groupes d'âge, les résultats montrent un profil d'état d'esprit positif marqué par l'énergie, l'autodétermination, l'accomplissement du sens de la vie et l'optimisme. La préservation de la santé physique et mentale ainsi que le maintien de l'autonomie sont des préoccupations majeures.

Les aspects environnementaux et sociopolitiques tels que le changement climatique et les conflits armés touchent également de près notre lectorat. Cependant, les réponses concernant des problèmes ou craintes relatifs à la famille, à la digitalisation et à la sécurité financière sont relativement peu nombreuses.

Les personnes interrogées apprécient une variété de sujets, le contact avec la famille et les petits-enfants arrivant en tête. Les contacts sociaux et des activités communes, les sorties au restaurant, les offres culturelles et les bonnes conversations sont également citées. Pour les personnes en bonne santé et en bonne forme physique, le sport, l'exercice et les voyages jouent également un rôle important.

A l'avenir, des conférences seront également organisées pour des communes et institutions.

La convivialité et les expériences culturelles sont mises en avant lors des manifestations liées à notre Kaart60+. Elles seront encore plus diversifiées dans le futur, grâce à une collaboration étroite avec nos partenaires différents.

Conclusion pour GERO

Pour GERO, ces résultats signifient que l'accent continuera d'être mis sur l'information et la sensibilisation en matière de santé physique et mentale, afin d'aider les personnes à vieillir de manière aussi active et positive que possible.

Parallèlement, notre département de recherche appliquée offre l'opportunité d'acquérir de nouvelles connaissances pour explorer ensemble des voies innovantes et concrètes pour la promotion de la santé.

Nous remercions chaleureusement les participants-e-s qui nous ont envoyé leurs réponses.

Joëlle Haas de Schifflange est l'heureuse gagnante.

Félicitations et profitez pleinement de votre smartphone Galaxy A54 5G !



Am Wéngert
SENIORENRESIDENZ



SICH WOHLFÜHLEN IM ALTER IN ALLER GELASSENHEIT

SENIORENRESIDENZ AM WÉNGERT

• CANACH

RESIDENZ, DIE **4 DIENSTLEISTUNGEN**

UNTER EINEM DACH ANBIETET!



BETREUTES WOHNEN &
CIPA MIT GESCHÜTZTER WOHNHEIT
ERÖFFNUNG APRIL 2024



TAGESSTÄTTE



URLAUBSBETTEN

SOFORT VERFÜGBARE WOHNUNGEN

**ENTDECKEN SIE UNSERE SENIORENRESIDENZ
BESICHTIGUNGEN NACH VEREINBARUNG**



24 25 50 00

www.paiperleck.lu



SCAN ME



Paiperleck
Aides et Soins à Domicile
Résidences Seniors

15

Mit beiden Beinen fest im Leben

Vor ein paar Monaten fiel ich zuhause die Treppe hinunter. 12 Stufen, Granit – ein fast filmreifer Auftritt, zum Glück mit Happy End. Denn äußerlich trug ich nur eine „Bremsspur“ am Ellenbogen davon und auch die inneren Verspannungen, die sich am nächsten Tag bemerkbar machten, konnten von meiner Physiotherapeutin erfolgreich behandelt werden.

DE

„Noch mal gut gegangen“, hätte ich früher wohl gedacht und einen solchen Vorfall rasch vergessen. Doch jetzt, wo mein siebtes Jahrzehnt sich schleichend nähert, stellen sich beharrlich Fragen nach dem „Warum?“ und dem „Was wäre, wenn?“. Dabei fühle ich mich weder alt noch schwach, bin fit und bewege mich sehr viel. Und dennoch!

Das FLUX-Projekt* schien mir eine gute Gelegenheit zu sein, meine körperliche und geistige Verfassung professionell analysieren zu lassen, Erkenntnisse über Sturzprävention zu sammeln und zugleich meine Ergebnisse in eine wissenschaftliche Studie zum Fallrisiko bei Personen über 50 einzubringen. Immerhin sitze ich als GERO-Mitarbeiterin direkt an der Quelle.

Gesagt, getan. Kurz vor Weihnachten nahm ich am ersten von insgesamt drei Modulen teil und wurde von Ines und Auriane, zwei Psychologie-Studentinnen der Universität Luxemburg, in das Thema eingeführt. Die Statistiken sind eindeutig: Ein Drittel al-

ter Personen über 65 ist bereits gestürzt, und Stürze sind die Hauptursache von Verletzungen bei älteren Menschen. Konsequenzen hiervon können physischer Art sein, zum Beispiel anhaltende Schmerzen, Bewegungseinschränkungen oder sogar Pflegebedürftigkeit. Nicht unwesentlicher sind die psychischen Auswirkungen, sprich Unsicherheit sowie Angst vor erneutem Fallen, die schlimmstenfalls zu Zurückgezogenheit und sozialer Isolation führen können. Auch Risikofaktoren wurden erläutert: Ursachen im häuslichen Umfeld wie Stolperfallen, biologische Aspekte wie Muskelschwäche und verhaltensbezogene Faktoren wie Sturzangst oder Alkoholeinfluss.

Danach ging es ans Praktische. Im ersten Modul werden pro Sitzung bis zu sechs Teilnehmende angenommen. Dabei führt jede Person die Übungen entsprechend ihrer individuellen Fähigkeiten durch. Es ist also kein Wettbewerb, außer gegen sich selbst. Ziel der Studie ist es, eine umfassende Bandbreite an Ergebnissen zu sammeln. Dadurch stehen bei der späteren Auswertung ausreichend Daten zur Verfügung, um den Teilnehmenden nicht nur ihre eigenen Ergebnisse zu präsentieren, sondern sie auch im Vergleich zu anderen Probanden ähnlicher Alters- und Gendergruppen einordnen zu können.

Los ging es für mich mit einer Gleichgewichtsübung: Möglichst lange auf einer Linie balancieren, ohne umzukippen, versteht sich. Um es anspruchsvoller zu gestalten, sollte ich im zweiten Durchgang ab einer vorgegebenen Zahl rückwärts zählen, jeweils in Dreierschritten. Das machte die Sache schon etwas kniffliger, und es wird einem bewusst, wie lange das Kopfrechnen aus Schulzeiten schon zurückliegt. Dieses Muster wurde auch bei den nachfolgenden Übungen beibehalten: Im ersten Durchgang ohne und im zweiten Durchgang mit Zählen. Ziel: Das Zusammenspiel von physischer Leistung und paralleler mentaler Anstrengung zu analysieren.

* Das Projekt wird von der CEuvre Nationale de Secours Grand-Duchesse Charlotte finanziell gefördert



Unter fachlicher Anleitung
werden auf dem Skillcourt Balance,
Reaktionszeit und
Merkfähigkeit getestet



Fotos © GERO

Unter diesem Prinzip stand auch die zweite Sitzung, Anfang Januar, für die ich mich auf eine elektronische „Spielwiese“, den sogenannten Skillcourt begab. Mein Begleiter war dieses Mal Georg, Sportwissenschaftsstudent an der Differdinger Lunex University. Auf dem mit Feldern und Symbolen übersäten Teppich sollte ich mich verschiedenen Aufgaben stellen, die am Bildschirm angewiesen wurden. Dabei ging es um Balance, Reaktionszeit, Merkfähigkeit sowie Farb- und Formenzuordnung. Manche Aufgaben ähnelten sich, andere wiederum waren ganz verschieden, so dass es neben Spaß nicht an Abwechslung fehlte.

Erstaunlich, wie schnell mein Ehrgeiz einsetzte, um die richtigen Felder zu treffen und mich bei jeder Runde selbst zu übertreffen. Dass ich mit meinem Eifer nicht alleine bin, bestätigen mir Georg und Ines, die mittlerweile schon viele Teilnehmende betreut haben und sich über deren großes Interesse und positive Reaktionen freuen. Viele würden Fragen zu ihren Leistungen stellen und nicht selten Übungen freiwillig wiederholen, um ihren Spielstand zu verbessern. Auch der Spaßfaktor werde immer wieder hervorgehoben, besonders bei Teilnehmenden, die sich zusammen mit Freunden einschreiben und sich von diesen anfeuern lassen.



Neugierig bin ich auf die detaillierte Synthese meiner Ergebnisse, die mich im 3. Modul, in ein paar Wochen, erwartet. Auch nach den ersten beiden Sitzungen erhält man bereits ein Feedback und geht nicht mit leeren Händen nach Hause. Ich habe bis jetzt gut abgeschnitten, sage ich nicht ohne Stolz. Viel wichtiger ist jedoch mein Eindruck, dass ich durch die Auseinandersetzung mit dem Thema zuversichtlicher und entspannter geworden bin. Entspannt bedeutet jedoch nicht unaufmerksam. Ganz im Gegenteil: Treppen, aber auch steile oder unebene Wege, die ich täglich beim Hundespaziergang bewältige, nehme ich bewusster wahr und gehe sie achtsamer, Schritt für Schritt. Außerdem versuche ich, nicht mehrere Sachen auf einmal zu tragen und bremsen mich selbst, wenn ich mal wieder alles (zu) schnell machen will. Schon allein deshalb hat sich meine Teilnahme gelohnt.

Nicole Duhr



siehe auch das
geroDOSSIER
„Sicherheit im
Alltag“

ÉTUDE SUR LE RISQUE DE CHUTE POUR PERSONNES 50+

Bien ancrée dans la vie



Il y a quelques mois, je suis tombée dans les escaliers. Douze marches en granit, une scène digne d'un film, heureusement avec un happy end : une éraflure au coude et quelques tensions que ma kinésithérapeute a pu soulager avec succès. Autrefois, j'aurais vite oublié un tel incident. Mais maintenant, alors que ma septième décennie s'approche discrètement, des questions sur le « pourquoi ? » persistent. Je ne me sens ni vieille ni fragile, je suis en pleine forme et je bouge beaucoup. Et pourtant !

L'étude FLUX m'a offert une excellente opportunité pour faire évaluer de façon professionnelle ma condition physique et mentale, en apprendre davantage sur la prévention des chutes et intégrer mes résultats dans une étude scientifique sur le risque de chute chez les personnes de 50 ans et plus. Après tout, en tant que collaboratrice de GERO, rien de plus simple que de m'inscrire. Les statistiques sont évidentes : un tiers des personnes de plus de 65 ans est déjà tombé, et les chutes sont la principale cause de blessures chez les personnes âgées. Les conséquences peuvent être physiques, comme des douleurs persistantes, des restrictions de mouvement, voire la dépendance. Les conséquences psychologiques, telles que l'insécurité et la peur de tomber à nouveau, sont tout aussi importantes et peuvent, dans le pire des cas, conduire à l'isolement social. L'objectif de l'étude est de recueillir suffisamment de données pour permettre une comparaison des résultats avec d'autres participant-e-s de même âge et de même sexe. Chacun effectue les exercices selon ses capacités individuelles, sans compétition, sauf contre soi-même.

En décembre, je me présente donc au premier module. Ma première épreuve : rester en équilibre sur une ligne au sol le plus longtemps possible. Même exercice au deuxième passage, mais cette fois en



comptant à rebours, par pas de trois, à partir d'un nombre donné. Ce schéma se poursuit pour les exercices suivants, analysant l'interaction entre la performance physique et l'effort mental simultané.

C'est également sous ce principe que se déroule la deuxième séance, début janvier, sur un terrain électronique, dénommé skillcourt. Sur ce tapis parsemé de cases et de symboles, j'effectue différentes tâches d'équilibre, de réaction, de mémoire et d'association de couleurs et de formes. Rapidement, mon esprit de compétition se manifeste, cherchant à atteindre les bonnes grilles et à me surpasser à chaque tour.

J'attends avec impatience la synthèse détaillée de mes résultats attendue dans le 3^e module, dans quelques semaines. Déjà après les deux premières séances, on reçoit un feed-back plus concis et on ne rentre donc pas les mains vides. Jusqu'à présent, mes performances sont bonnes, et j'en suis fière. Plus important encore, j'ai l'impression d'être devenue plus détendue grâce à l'exploration de ce sujet. Détendue, mais toutefois pas inattentive. Bien au contraire : c'est avec une conscience renforcée que j'aborde les escaliers, ainsi que les chemins escarpés des promenades quotidiennes avec mon chien. En outre, j'évite de porter trop de choses à la fois et je me freine lorsque je suis tentée de vouloir tout faire (trop) rapidement. Rien que pour cela, ma participation en valait la peine.



voir aussi le dossier GERO
« Le risque de chutes au quotidien »

LE MUSÉE NATIONAL DE LA RÉSISTANCE ET DES DROITS HUMAINS

Un musée d'histoire résolument ouvert vers l'avenir

À l'occasion de la réouverture du Musée national de la résistance et des droits humains à Esch-sur-Alzette le 1^{er} mars 2024, nous avons rencontré Elisabeth Hoffmann, historienne et attachée à la direction.

Foto © MNR



FR

La réouverture du musée est attendue. Que signifie-t-elle concrètement ?

C'est un renouveau. Le musée a été inauguré en 1956 donc le bâtiment date de cette époque. Il fallait le rénover, le restaurer. Et aussi l'agrandir. En 1987, l'exposition permanente a été refaite avec peu de moyens, elle n'était plus dans les standards muséographiques d'aujourd'hui. Dans les années 2013-2015, le directeur du musée M. Franck Schroeder a obtenu le feu vert pour les travaux de rénovation du musée. À présent, notre surface a triplé et nous avons un nouvel espace dédié exclusivement aux expositions temporaires, dans la nouvelle aile du musée.

Comment se présente l'exposition ?

Dans cet espace, au rez-de-chaussée et 1^{er} étage, se trouve l'exposition permanente. Et là, on a une approche thématique, historique, sur le Luxembourg dans la Seconde Guerre mondiale. Enfin, dans le hall, nous pouvons à présent faire des vernissages, des conférences, etc. Il y a quand même un important élément de l'exposition permanente qui y est présenté, ce sont des biographies. On en a 28 en tout. Elles parlent de Luxembourgeois pendant la Seconde Guerre mondiale, des résistants, des collaborateurs, des personnes de la communauté juive et sont présentées sous la forme de films. Nous misons ici sur un accès émotionnel et personnel par rapport à la guerre.

Est-ce que l'exposition permanente est uniquement consacrée à la résistance ?

Non, ce n'est pas uniquement sur la résistance. C'est sur l'histoire du Luxembourg pendant la Seconde Guerre mondiale, avec comme fil rouge, la résistance. On a une introduction plus philosophique qui interroge les visiteurs sur ce qu'ils pensent de la résistance. Parce que, en soi, la résistance est un terme neutre. Les hommes peuvent résister contre ce sur quoi ils ont l'impression qu'il faut résister, que ce soit une menace réelle ou imaginée. Cela dépend toujours du point de vue. C'est très subjectif finalement.

Que trouve-t-on dans la nouvelle annexe ?

Dans la nouvelle annexe, nous avons opté pour une approche thématique. Ainsi, au rez-de-chaussée les visiteurs trouveront une mise en contexte de la résistance. Nous leur introduisons les structures nazies, comme la Gestapo, la SS, l'Administration Civile Nazie. Nous avons également un grand volet sur la vie sous la dictature au Luxembourg, dans lequel nous montrons comment la vie quotidienne des Luxembourgeois était impactée par le régime nazi, que ce soit la jeunesse, l'école, le sport, la culture, la propagande. Nous abordons par ailleurs la question des lois antisémites contre la communauté juive et les autres minorités. Mais aussi des thèmes comme la mort, le deuil, ou l'espoir. Nous avons choisi de mettre également une ligne chronologique, afin de

montrer la simultanéité de différents événements. Celle-ci montre par exemple l'émergence de différents mouvements de résistance.

Portez-vous une attention particulière aux conséquences de la guerre sur la société luxembourgeoise ?

Au 1^{er} étage, l'exposition se consacre aux réactions des gens, aux réactions de la société par rapport au régime nazi, à l'occupation. Nous parlons de la résistance, de ces différentes formes, mais aussi de la collaboration, tout en insistant beaucoup sur les zones grises entre ces deux extrêmes. Enfin, nous montrons dans le musée la libération et l'après-guerre. Et surtout le difficile retour à la vie normale et les tensions mémorielles d'après-guerre dans une approche purement thématique historique. À la fin, le visiteur retourne dans le hall où se situe la partie de l'exposition consacrée aux droits humains. Le choix a été fait de prendre des biographies de personnes qui vivent au Luxembourg mais qui ont fui leur pays d'origine parce qu'ils ont été victimes de violations contre les droits humains. Ici encore, nous incitons les visiteurs à réfléchir à certaines thématiques.

Quelle est la première exposition temporaire du musée ?

L'exposition temporaire consacrée aux victimes oubliées de la Deuxième Guerre Mondiale est ouverte depuis le 13 mars 2024. Il s'agit notamment des prostituées, des personnes homosexuelles, qui avaient alors un triangle rose accolé, des témoins de Jéhovah, ou encore les personnes ayant un handicap. Cette exposition met en lumière ces personnes vulnérables, qui, elles aussi, ont subi la dictature nazie.

Pourquoi ce musée s'appelle-t-il le musée de la résistance et des droits humains ?

Le nom du musée a changé en 2021. C'était une volonté du musée de faire une ouverture parce que cela nous permet d'aborder aussi des conflits et des problèmes sociétaux depuis 1945 à nos jours. Au Luxembourg, il y a beaucoup de gens qui vivent ici qui n'ont, à priori, pas de lien avec la Seconde Guerre mondiale parce que leur pays d'origine était neutre par exemple. Or, c'est important de montrer l'universalité de la résistance. Les moyens varient, certes mais cela reste des thèmes universels et cela ne change pas dans le fond.

Pourquoi ce musée est-il, encore et toujours aujourd'hui, important ?

Il existe malheureusement toujours aujourd'hui des conflits. Cela ne s'est pas arrêté en 1945. Les conflits, cela reste de l'actualité. Selon moi, la résistance représente toujours une prise de position. Et notre exposition veut inciter les visiteurs à réfléchir sur ce que cela signifie « prendre position » et « comment ? ». Au Luxembourg, il y a des gens d'ex-Yougoslavie ou des réfugiés syriens par exemple, qui ont connu des situations de conflits, de guerre, peut-être de torture, de résistance, et des conséquences que cela a eu. Cela illustre aussi qu'à tout moment tout le monde peut devenir réfugié et que tout le monde, à tout moment, doit prendre position.

Enfin, y-a-t-il une pièce du musée que vous affectionnez particulièrement ? Si oui, laquelle et pourquoi ?

De manière générale, je suis très contente car c'est la première fois que les objets que nous avons choisis sont montrés d'une façon professionnelle. On a tout d'abord fait un choix d'objets, de photos et de documents, mais surtout d'objets. On est quand même un musée, pas des archives donc on insiste sur les objets 3D. Et autour de ce choix on a créé l'exposition. Je suis vraiment contente que tous ces objets maintenant trouvent leur place. Et si je devais choisir un objet, je pense que ce seraient les vestiges de la baraque de Hinzert. Il s'agit en fait d'une baraque qui vient probablement du camp de concentration de Hinzert. Ce camp est le camp de transit et de concentration le plus proche du Luxembourg, près de Trèves. Beaucoup de résistants luxembourgeois y sont passés ou y ont été enfermés. Cette bâtisse a une histoire très mouvementée, longue et compliquée. L'aspect émotionnel y est fort et la symbolique importante. C'est ce que nous soulignons dans cette exposition.

Dr Elsa Pirenne

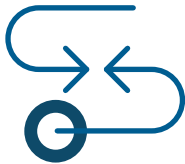


Pour profiter de la réouverture de ce musée, GERO organise deux visites simultanées, une en luxembourgeois et une en français.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur la page 49 de l'agenda.

MUSÉE NATIONAL DE LA RÉSISTANCE ET DES DROITS HUMAINS

Eine Geschichtsmuseum mit Blick in die Zukunft



Nach umfangreicher Restaurierung öffnete das Nationalmuseum für Widerstand und Menschenrechte in Esch/Alzette am 1. März erneut seine Türen und präsentiert ein modernes Konzept für die zeitgemäße Inszenierung seiner Archive. Elsa Pirenne unterhielt sich mit der Historikerin und beigeordneten Direktorin des Museums, Elisabeth Hoffmann.

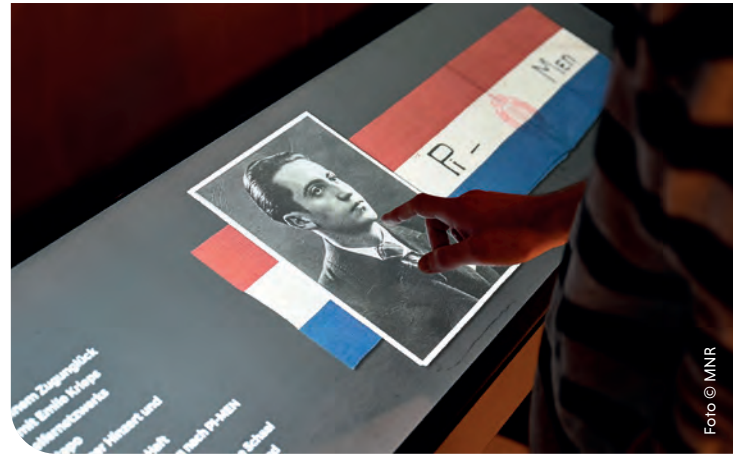
Was bedeutet die Wiedereröffnung des Museums konkret?

Unsere Fläche hat sich verdreifacht, und wir verfügen jetzt im neuen Flügel über einen Bereich für temporäre Ausstellungen. Zusätzlich können im Eingangsbereich Vernissagen, Vorträge usw. abgehalten werden. Dieser Bereich beherbergt auch einen bedeutenden Teil der Dauerausstellung über den Zweiten Weltkrieg: 28 Filmbiografien von Luxemburger Widerstandskämpfern, Kollaborateuren und Personen aus der jüdischen Gemeinschaft.

Unsere erste temporäre Ausstellung handelt von den vergessenen Opfern des Zweiten Weltkriegs. Dazu gehören insbesondere Prostituierte, homosexuelle Menschen, Zeugen Jehovas oder Menschen mit Behinderungen.

Ist die Dauerausstellung ausschließlich dem Thema Widerstand gewidmet?

Nein, sie behandelt allgemein die Geschichte Luxemburgs während des Zweiten Weltkriegs, jedoch unter dem Leitgedanken des Widerstands: Menschen leisten Widerstand gegen eine von ihnen als real empfundene oder eingebilddete Bedrohung. Widerstand ist also sehr subjektiv und hängt immer vom Standpunkt ab.



Wie ist sie aufgebaut?

Im Erdgeschoss wird der historische Kontext definiert: Nazi-Strukturen wie Gestapo und Zivilverwaltung, die antisemitischen Gesetze gegen jüdische und andere Minderheiten, aber auch das tägliche Leben der Luxemburger in Schule, Sport oder Kultur.

Die Ausstellung im ersten Stock zeigt verschiedene Formen des Widerstands, aber auch der Kollaboration, genauso wie die Grauzonen dazwischen. Befreiung und Nachkriegszeit haben auch ihren Platz, vor allem die schwierige Rückkehr zum normalen Leben und die Erinnerungskonflikte nach dem Krieg. Im Foyer befindet sich die Ausstellung zum Thema Menschenrechte, die in Luxemburg lebende Personen vorstellt, die ihr Herkunftsland verlassen mussten. Wir thematisieren also auch neuere Konflikte und gesellschaftliche Probleme. Nachdenken sollten wir alle darüber, dass jeder jederzeit zum Flüchtling werden kann oder Position beziehen muss.

Gibt es ein Exponat, das Sie besonders schätzen?

Ich freue mich, dass neben Fotos und Dokumenten viele Objekte ihren Platz gefunden haben und professionell präsentiert werden. Wenn ich mich festlegen müsste, wären es die Überreste der Hinzert-Baracke aus dem Konzentrationslager Hinzert. Viele luxemburgische Widerstandskämpfer waren dort eingesperrt. Die emotionale Komponente ist also sehr stark.

Une part importante de notre histoire

Plus de 100 ans après l'arrivée des premiers ouvriers venus d'Italie, le réalisateur Fabio Bottani, met à l'honneur ce pan de notre histoire collective. Avec « L'arrivée de la jeunesse », réalisé en 2022, il porte enfin au cinéma l'histoire de l'immigration italienne du Luxembourg.

Foto © Lejla Halilovic



Fabio Bottani,
réalisateur italo-
luxembourgeois
de 28 ans

FR

Le film, tel un documentaire, nous raconte à travers la saga d'une famille, le quotidien de ces travailleurs transalpins. Tout commence avec Mario, ouvrier à la mine, arrivé en 1909. Un siècle et cinq générations plus tard, Anita, son arrière-arrière-petite-fille, est parfaitement intégrée et enseigne même le luxembourgeois aux nouveaux immigrants. Entre temps, c'est toute l'histoire du Grand-Duché au XX^{ème} siècle qui nous est donnée à redécouvrir sur grand écran : guerres mondiales, résistance, déportation, immigration et intégration des nouveaux arrivants...

« Mettre la lumière sur 100 ans d'immigration italienne, telle était l'ambition de *L'arrivée de la jeunesse* », nous confie Fabio Bottani. En effet, ce chapitre de notre histoire commune a souvent été ignoré des historiens et des médias. C'est par le Septième Art que le jeune cinéaste décide de valoriser ces populations, qui ont contribué, en partie, à construire le Luxembourg d'aujourd'hui. « Il était important pour moi de garder la mémoire de cette page de notre histoire », ajoute le réalisateur. « Je ne voulais pas qu'on oublie l'apport social et culturel des communautés italiennes tout au long du XX^{ème} siècle au pays d'adoption. »

En arrière-plan des réalités quotidiennes de cette famille, on retrouve également l'épopée de l'équipe de football « Jeunesse Esch » dont les joueurs ont

toujours été à la fois italien et « enfant de la mine. » Parler des Italiens sans parler du football n'était pas envisageable, tant la passion pour ce sport est nationale dans la péninsule !

Le film nous plonge dans cette société d'antan où la vie de l'entreprise ou de l'usine et celle de la famille étaient très proches, l'époque du paternalisme économique : on travaillait à l'ARBED, on buvait une bière dans le café de la rue de l'usine, on jouait au football pour l'équipe du travail, les enfants partaient en vacances dans les camps d'été du comité d'entreprise... On ne quittait jamais véritablement son environnement, on était tous des gosses de l'usine !

Pour donner plus de force à son propos, Fabio Bottani n'hésite pas à piocher dans les archives publiques et privées, et fait ainsi le choix d'alterner fiction et documents d'archives : « L'objectif du projet était de retracer l'histoire, la réalité quotidienne de ces gens, leurs défis dans la vie de tous les jours... et le support du CNA a été pour cela fondamental. Cela a permis de contextualiser les scènes tournées. »

« L'arrivée de la jeunesse » n'évade pas la question du racisme et des discriminations. On vit avec le personnage de Mario les attaques et préjugés dont il est victime quotidiennement. On nous rappelle ici qu'à



Ouvriers de l'usine
« Brasseur »



l'époque, par méfiance et/ou par bêtise, on disait de ces italiens *Makkaronifrëisser* ou encore *wëll Bieren*.

Alors, pour se serrer les coudes, et comme c'est souvent le cas des diasporas issues de l'immigration économique, on vit au sein de sa communauté, on a ses commerces, ses cafés, ses voisines italiennes pour garder les bambins si besoin, ses artisans... On recrée une petite Italie, telle « le quartier » à Dudelange par exemple. Le film se veut assez fidèle à ce phénomène de société luxembourgeois.

Au-delà de « rendre hommage à sa culture dans son pays d'adoption », comme aime à le dire, Fabio Bottani, non sans émotion, ce fils d'expatriés italiens, lui-même arrivé au Luxembourg à l'âge de 5 ans, se sert également de son film pour questionner l'identité luxembourgeoise : Qu'est-ce qu'être luxembourgeois aujourd'hui ? Comment le sentiment d'appartenance au Grand-Duché se construit-il ? Quelles sont les grandes étapes d'une intégration réussie ?

Autant de thèmes que le réalisateur italo-luxembourgeois n'hésite pas à aborder. Pour rappel, près de 75% des résidents du Grand-Duché aujourd'hui ont un antécédent migratoire direct ou indirect.

Le personnage de la Tante Olga, incarnée par l'actrice Mirka Costanzi, joue justement ce rôle de bascule identitaire. Elle est la petite-fille de Mario, arrivé d'Italie en 1909. Elle tient le café de l'usine, elle parle parfaitement luxembourgeois, mais est restée très proche de sa culture du sud de l'Europe. Nous sommes dans les années 1970 et c'est elle que les nouveaux arrivants, venus du Portugal cette fois-ci,

Petit rappel historique :

C'est à la fin du XIX^{ème} siècle avec la révolution industrielle que l'on peut véritablement marquer les débuts de l'immigration italienne au Luxembourg.

Les industries de la sidérurgie et des mines dans le sud du Grand-Duché sont en plein essor et nécessitent de nombreux bras. Durant près d'un siècle, l'immigration transalpine sera une constante dans l'histoire de l'économie luxembourgeoise.

Après la Première Guerre mondiale, les Italiens à nouveau compteront parmi les grandes communautés d'immigrés. Mais cette fois-ci, en plus de l'immigration économique, on parlera également d'immigration politique. En effet, beaucoup à l'époque sont communistes, antifascistes, voire anarchistes, et fuient la dictature de Mussolini.

Ce n'est qu'après la Seconde Guerre mondiale avec la reconstruction de son territoire que le Luxembourg connaîtra à nouveau une vague d'immigration venue d'Italie.

Elle sera rapidement dépassée par de nombreux Portugais, fuyant eux aussi la misère de leur pays.

Où voir le film « L'arrivée de la jeunesse » :

Le 17 avril 2024 à 14 heures,
Cinéma Utopia (16, av. de la Faïencerie,
Luxembourg-Limpertsberg).

Version luxembourgeoise et italienne, avec sous-titres en français. La projection sera suivie d'une rencontre avec le réalisateur du film, Fabio Bottani, et l'actrice Mirka Costanzi.

Vous trouverez plus d'informations dans l'agenda à la page 48

viennent voir pour demander un peu d'aide et se faire expliquer les démarches administratives à leur arrivée au Grand-Duché. Dans leurs yeux, Olga est d'ici, elle est désormais luxembourgeoise !

En guise de conclusion à son film, Fabio Bottani se permet de « boucler la boucle ». Son dernier personnage, Anita l'arrière-arrière-petite-fille de Mario, est luxembourgeoise, fonctionnaire, et donne des cours de langue aux derniers migrants arrivés sur le territoire du Grand-Duché. Elle est très investie à aider ces exilés de Syrie, d'Éthiopie, ou encore d'Erythrée. Le réalisateur voulait ici expliquer que « le Luxembourg, c'est cela, cette culture de l'accueil, cette immigration nécessaire pour notre économie, notre démographie, et ce depuis toujours finalement ! ».

Céline Gaillard

Nachruf / Nécrologie

Mit großem Bedauern haben wir erfahren, dass **Marthe Haan-Duval**, frühere Präsidentin von GERO, damals noch unter der Bezeichnung RBS – Center fir Altersfroen, am 22. Januar 2024 verstorben ist.

Der GERO-Verwaltungsrat sowie das gesamte Team werden sie für ihr großes Engagement in dankbarer Erinnerung behalten.

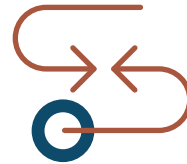
C'est avec une profonde tristesse que nous avons appris le décès de l'ancienne présidente de GERO, à l'époque encore sous la dénomination RBS – Center fir Altersfroen, Madame Marthe Haan-Duval, le 22 janvier 2024.

Le conseil d'administration de GERO et toute l'équipe garderont d'elle un souvenir reconnaissant pour son engagement important.

DE

ITALIENISCHE EINWANDERUNG

Wichtiger Teil der Luxemburger Geschichte



Mehr als 100 Jahre nach Ankunft der ersten Arbeiter aus Italien stellt Regisseur Fabio Bottani diesen Aspekt der kollektiven Geschichte in den Mittelpunkt. In „L'arrivée de la jeunesse“ aus dem Jahr 2022 bringt er die Geschichte der italienischen Einwanderer in Luxemburg auf die Kinoleinwand.

Der Film ist wie ein Dokumentarfilm angelegt und erzählt anhand einer Familiensaga den Alltag der italienischen Arbeiter. Neben der filmischen Schilderung der Alltagsrealität einer Familie spielt auch die epische Geschichte der Fußballmannschaft „Jeunesse Esch“, eine wichtige Rolle, da viele ihrer Spieler sowohl Italiener als auch „Kinder der Mine“ waren.

Um seinem Anliegen mehr Gewicht zu verleihen, recherchierte Fabio Bottani in öffentlichen und privaten Archiven. Der Film wechselt dabei zwischen Fiktion und Archivmaterial: „Es ging vor allem darum, die Geschichte, die allfägliche Realität und Herausforderungen dieser Menschen nachzuzeichnen. Die Unterstützung des CNA war dabei von grundlegender Bedeutung. Dadurch konnten die Szenen immer auch in den historischen Kontext gestellt werden“, erklärt Fabio Bottani. Der Frage von Rassismus und Diskriminierung geht der Film dabei nicht aus dem Weg. Das Publikum wird daran erinnert, dass man Italiener damals aus Misstrauen und/oder Dummheit auch als „Makkaronifrëisser“ oder „wëll Bieren“ bezeichnete.

Fabio Bottani, Sohn italienischer Auswanderer, der selbst im Alter von fünf Jahren nach Luxemburg kam, möchte mit seinem Film nicht nur seiner Kultur in seiner Wahlheimat Tribut zollen, sondern auch die luxemburgische Identität hinterfragen: Zur Erinnerung: Fast 75% der Einwohner des Großherzogtums haben heute einen direkten oder indirekten Migrationshintergrund.



verbandskëscht

Hëllef a Fleeg doheem – 24/7

*Well just doheem,
ass wierklech doheem.*



www.vbk.lu

 **2830**



SEPTEMBRE 2024

Nous sommes ravis de partager avec vous une annonce qui marque un tournant significatif dans la vie de notre ASBL :

En septembre, nous déménagerons à Bonnevoie.

Espace, modernité & confort

Le bâtiment, actuellement en construction, a été sélectionné avec soin. Il sera moderne, spacieux et confortable, pensé spécialement pour les activités et les formations. De plus, il permettra à toute l'équipe de travailler sur un seul étage.

Accessibilité pour tous

L'accessibilité pour les personnes à mobilité réduite demeure une priorité pour nous. Les locaux répondront à toutes les normes, garantissant ainsi un environnement inclusif.

Facilité d'accès

Situés à quelques pas de l'arrêt de tram « Dernier Sol », nos futurs bureaux présentent une localisation centrale, assurant une accessibilité optimale par les transports en commun.

Proche de la gare et du centre-ville, le site bénéficie de solutions de stationnement pratiques. Le parking souterrain du centre culturel et celui de la gare se situent à proximité de nos futurs locaux.

Un quartier en pleine mutation

Le choix de cet emplacement est le fruit d'une réflexion approfondie. Ces bureaux s'intègrent dans un projet de transformation globale du quartier. Les commerces et restaurants à proximité permettront de profiter pleinement des facilités de la ville.

En annonçant ce déménagement, GERO ouvre un nouveau chapitre empli de possibilités, d'enthousiasme et de projets. Nous sommes impatients de partager ces nouveaux espaces avec vous.

Plus d'informations concernant notre nouvelle adresse et les locaux dans la prochaine édition du magazine geroAKTV.

NOUVEAUX HORIZONS ! NEUEN UFFERN AUF!



SEPTEMBER 2024

Wir freuen uns, einen Wendepunkt in der Geschichte unserer ASBL anzukündigen:

Im September werden wir nach Bonneweg umziehen.

Mehr Raum, Modernität & Komfort

Das künftige Gebäude, das sich derzeit noch im Bau befindet, wurde mit Bedacht ausgewählt. Es ist modern, geräumig und komfortabel gestaltet und seine Räumlichkeiten sind eigens für Aktivitäten und Schulungen konzipiert. Außerdem wird es dem gesamten Team ermöglichen, zusammen auf derselben Etage zu arbeiten.



Zugänglichkeit für alle

Die Zugänglichkeit für Menschen mit eingeschränkter Mobilität bleibt für uns Priorität. Innerhalb des Gebäudes werden daher alle entsprechenden Standards erfüllt und somit ein inklusives Umfeld geschaffen.

Gute Erreichbarkeit

Unsere Büros befinden sich in zentraler Lage, nur wenige Schritte von der Tram-Haltestelle „Leschte Steiwer“ entfernt, so dass eine optimale Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln gewährleistet ist.

Dank der Nähe zum Bahnhof und zum Stadtzentrum stehen zahlreiche öffentliche Parkmöglichkeiten unweit unserer neuen Wirkungsstätte zur Verfügung. Die Tiefgarage des Kulturzentrums Bonneweg und das Parkhaus des Bahnhofs sind ebenfalls fußläufig zu erreichen.

Ein Stadtviertel im Umbruch

Die Wahl des neuen Standorts ist das Ergebnis sorgfältiger Überlegungen. Er fügt sich optimal in die aktuelle Umgestaltung des umliegenden Stadtviertels ein. Die nahegelegenen Geschäfte und Restaurants ermöglichen es, in den Genuss vielfältiger Annehmlichkeiten urbanen Lebens zu kommen.

Mit dem bevorstehenden Umzug schlägt das Team von GERO ein neues Kapitel auf – voller Tatendrang, Ideen und Pläne. Wir freuen uns bereits jetzt darauf, Sie demnächst in unseren neuen Räumlichkeiten begrüßen zu dürfen.

Mehr Informationen zu unserer neuen Adresse und den Räumlichkeiten in der nächsten Ausgabe des Magazins geroAKTIV.

Maacht d'Dier op fir déi digital Welt.

Fannt eraus, wéi den Internet
Äert Liewe ka verbessere
mat Online-Coursë vun Hi Digital.

**Léiert eppes Neies dobäi oder verbessert Är digital
Kompetenzen a verschiddene Modullen :**

Mam Smartphone ëmgoen
Sech connectéiere mat anere Leit
Ënnerhaltung a Shopping
Fräizäit a Reesen
Online Banking

Fannt dës gratis Coursen a weider
Informatiounen op [HiDigital.lu](https://www.hidigital.lu)



Ouvrez la porte au monde numérique.

Découvrez comment l'internet peut
améliorer votre vie grâce aux cours
de Hi Digital.

**Rapprochez-vous du numérique ou améliorez vos
compétences dans différents modules:**

L'utilisation de votre smartphone
Se connecter avec d'autres personnes
Divertissement et shopping
Les loisirs et les voyages
Banque en ligne

Retrouvez ces cours gratuits et des
informations complémentaires sur [HiDigital.lu](https://www.hidigital.lu)

NACHRUF AUF NAOMI FEIL (1922-2023)

Pionierin in Sachen Kommunikation



Foto © unbekannt

*Am 24. Dezember 2023 hat uns eine Frau verlassen, die für alle professionellen Pfleger*innen und Betreuer*innen von Menschen mit Demenz seit vielen Jahren ein Begriff ist: Naomi Feil.*

Sie war die Begründerin der „Validationstherapie“, einem einfühlsamen Ansatz zur respektvollen, empathischen Kommunikation mit Menschen mit Demenz. Sie hat gezeigt, wie wir ihnen mit Akzeptanz und Wertschätzung, Einfühlbarkeit und Empathie begegnen, ihre Würde wahren und dabei selbst ehrlich und authentisch sein können.

DE

Revolutionärer Pflegeansatz

In den 1960er Jahren, als Naomi Feil in einem Pflegeheim in Ohio arbeitete, begann sie, die traditionelle Methode der Pflege in Frage zu stellen und entwickelte die Validationstherapie. Diese innovative Herangehensweise konzentrierte sich darauf, die Gefühle und Emotionen von Menschen mit Demenz zu verstehen und zu akzeptieren, anstatt ihre Realität zu korrigieren. Ihre Überzeugung, dass Kommunikation auf tiefer emotionaler Ebene möglich ist, selbst wenn die Sprache verloren geht, inspirierte zahlreiche Fachleute, neue Wege zu beschreiten.

Naomi Feil betonte, wie wichtig es ist, die (subjektive) Realität von Menschen mit Demenz zu akzeptieren und zu respektieren, auch wenn sie von „unserer“ (objektiven) Realität abweicht. Statt die betroffenen Personen zu korrigieren, unterstützte sie die Pflegekräfte dabei, in die Welt der Betroffenen einzutauchen.

Emotionale Kommunikation

Naomi Feil konzentrierte sich stark auf die emotionale Kommunikation. Selbst wenn im Verlauf der Demenz die verbale Kommunikation nachließ, erkannte sie, dass Gefühle und Emotionen weiterhin existierten und verstanden werden konnten. Pflegekräfte wurden ermutigt, nonverbale Signale zu interpretieren und einfühlsam auf die emotionalen Bedürfnisse der Menschen mit Demenz einzugehen.

Förderung von Empathie statt Konfrontation

Durch die Anwendung der Validationstherapie wird die Verbindung zwischen Pflegekräften und Menschen mit Demenz gestärkt. Feil lehrte, wie man eine tiefe empathische Verbindung herstellt, die über Sprache hinausgeht. Diese ist nicht nur für das emotionale Wohlbefinden der Betroffenen wichtig, sondern fördert auch ein positives Umfeld für die Pflege.

Naomi Feil plädierte dafür, Konfrontation zu vermeiden und nicht auf Defizite hinzuweisen, sondern stattdessen auf die Bedürfnisse und Emotionen der Menschen mit Demenz einzugehen. Dadurch können Konflikte reduziert und ein harmonischeres Umfeld geschaffen werden.

In den 1990er Jahren entwickelte die deutsche Gerontologin Nicole Richard diesen Pflegeansatz weiter und konzipierte die „Integrative Validation“ (IVA). Auch in Luxemburg sind die Grundelemente der Validation heute Teil jeder Fortbildung zum Umgang mit Menschen mit Demenz.

Abgesehen von ihrer fachlichen Hingabe war Naomi Feil für ihre warmherzige Persönlichkeit bekannt. Das Youtube-Video (siehe QR Code), spricht Bände.



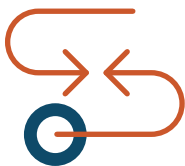
Outre son dévouement professionnel, Naomi Feil était connue pour sa personnalité chaleureuse. La vidéo Youtube (voir code QR), témoigne de son expérience.

HOMMAGE À NAOMI FEIL (1922-2023)

Pionnière de la communication

Le 24 décembre 2023, une femme reconnue depuis de nombreuses années par tous les soignant-e-s professionnels de personnes atteintes de démence nous a quittés : Naomi Feil.

Elle a été la fondatrice de la « thérapie de validation », une approche empathique pour une communication respectueuse. Elle a montré comment aborder les personnes atteintes de démence avec respect et estime, en faisant preuve de sensibilité et d'empathie, et comment préserver leur dignité tout en étant nous-mêmes authentiques.



Une approche des soins révolutionnaire

Dans les années 1960, alors qu'elle travaillait dans une maison de soins dans l'Ohio, Naomi Feil a commencé à remettre en question l'approche traditionnelle des soins et a développé la thérapie de validation. Cette approche innovante se concentrait sur la compréhension et l'acceptation des sentiments et des émotions des personnes atteintes de démence, plutôt que sur la correction de leur réalité. Sa conviction que la communication peut se faire à un niveau émotionnel profond, même lorsque le langage est perdu, a inspiré de nombreux experts à explorer de nouvelles voies.

Naomi Feil a souligné l'importance d'accepter et de respecter la réalité (subjective) des personnes atteintes de démence, même si elle diffère de « notre » réalité (objective). Au lieu de corriger les personnes concernées, elle a encouragé les soignant-e-s à se plonger dans le monde de ces personnes.

Communication émotionnelle

Naomi Feil s'est fortement concentrée sur la communication émotionnelle. Même si la communication verbale diminuait au fil de la démence, elle a constaté que les sentiments et les émotions continuaient d'exister et pouvaient être compris. Les soignant-e-s ont été encouragés à interpréter les signaux non verbaux et à répondre avec empathie aux besoins émotionnels des personnes atteintes de démence.

Promotion de l'empathie au lieu de la confrontation

La thérapie de validation renforce les liens entre le personnel soignant et les personnes atteintes de démence. Feil a enseigné comment créer un lien empathique profond qui va au-delà du langage. Ce lien est non seulement important pour le bien-être émotionnel des personnes concernées, mais il favorise également un environnement positif pour les soins.

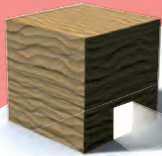
Naomi Feil a plaidé pour éviter la confrontation et ne pas pointer du doigt les déficits, mais plutôt répondre aux besoins et aux émotions des personnes atteintes de démence. Cela permet de réduire les conflits et de créer un environnement plus harmonieux.

Dans les années 1990, la gérontologue allemande Nicole Richard a fait évoluer cette approche de soins et a conçu la « validation intégrative » (IVA). Au Luxembourg également, les éléments de base de la Validation font aujourd'hui partie de toute formation continue sur la prise en charge des personnes atteintes de démence.

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

KULTUR-PARTNER

PARTENAIRES CULTURELS



CUBE 521

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

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
info@kinneksbond.lu

Foto © Claude Sibenthaler



27
Abrëll

D'MELUSINNEN

27. Abrëll / 20:00
28. Abrëll / 18:00

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

Am Joer 2024 brauch Lucilinburhuc definitiv e Fraekabaret, deen op der Héicht vun der Zäit Stellung zu der Lag vun eiser Bommeleeër*innen-Natioun hält. D'Melusinnen erfëlle mat sprëtzig-frechem Sproochwitz an enger gewoter, feminin-feministescher Bühneshow all Är geheimste Wënsch a wëllsten Dreem.

Mat Texter vun e.a. Christiane Kremer a Roland Meyer. Mam Véronique Kinnen, Noémie Leer, Géraldine Posing an Isabel Bib Wolff.

Foto © Yaya Stempler



HUMANS 2.0

ZIRKUS

9. März / 20:00

Tarif Kaart60+: 24,50 €/17,50 €
(Normaltarif: 35 €/25 €)

09
März

Auf der Bühne tanzen zehn Silhouetten in hellem Scheinwerferlicht und bewegen sich in hypnotischer Harmonie. Menschentürme werden errichtet und fallen in sich zusammen, Körper werden in die Luft geschleudert und in freiem Fall aufgefangen und die Grenzen des physisch Möglichen unermüdlich herausgefordert.

Aufbauend auf dem weltweiten Erfolg von *Sacre*, das 2022 im Kinneksbond gastierte, präsentieren uns die Wunderkinder des akrobatischen Tanzes Circa ein noch intensiveres Zweitwerk.

Foto © Lynn Theisen



11
Mee

D'COJELICO'S JANGEN

11. Mee / 20:00

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

Fir den 200. Gebuertsdag vum Hexemeeschter Edmond „Dicks“ de la Fontaine hunn d'Jangen eng Rei vu sengen „Éiweggrénger“ vun den Arrangeuren Ivan Boumans, Valérie Knabe, Jean-Marie Kieffer, Claude Kraus, Jean-Paul Majerus a Georges Urwald fir hire Gesangsstil arrangéiere gelooss. Nieft däers elei an däers elo bréngen d'Jangen och eng Auswiel vun anere bekannte Lëtzebuerger Klassiker op d'Bün. Mam Raymond Majerus, Arend Herold, Georges Urwald, Carlo Migy, Paul Lallemand, Christophe Nanquette an Yvon Streff.

Dans le cadre du 200^e anniversaire de la naissance d'Edmond « Dicks » de la Fontaine, les « Cojellico's Jangen » présenteront une série de ses chansons arrangées par Ivan Boumans, Valérie Knabe, Jean-Marie Kieffer, Claude Kraus, Jean-Paul Majerus et Georges Urwald.

Foto © Stéphane Bourgeois



ROBOT INFIDÈLE

ZIRKUS

12. Mai / 17:00

Tarif Kaart60+: 21 €/15,75 €
(Normaltarif: 30 €/22,50 €)

12
Mai

Mit ihren gewagten Shows, die schwindelerregende akrobatische Kunststücke mit lebhaften Emotionen und beißendem Humor verbinden, sprengt *Machine de Cirque* seit 2015 die Konventionen.

Robot infidèle, ihr neuestes schelmisches Bühnenstück, ist da keine Ausnahme! In diesem verrückten Universum, in dem das Banale eine außerordentliche Dimension annimmt, wird die Bühnenmagie immer wieder neu erfunden – zur Freude von Groß und Klein!

Spezielle Ermäßigung für Inhaber*innen
der Kaart60+

Réduction spéciale pour les titulaires
de la Kaart60+

Mierscher Kulturhaus

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

Foto © Zippo Zimmermann



11
Mai

NACHT DER FILMMUSIK

SILENT EXPLOSION
ORCHESTRA

KEVIN NASSHAN,
ROLAND KUNZ

11. Mai / 20:00

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

Filmmusik von Disney bis *Herr der Ringe*. Dabei trifft eine Big Band auf ein klassisches Streicherensemble und präsentiert verschiedene Arten der Filmmusik von Pop- und Soulmusik über Big Band-Swing bis hin zu symphonischen Orchesterwerken. Das Orchester bringt den Glanz Hollywoods auf die Bühne und sorgt dafür, dass Gänsehaut und Emotionen auf das Publikum übertragen werden. Präsentiert wird die *Nacht der Filmmusik* vom bekannten und beliebten Moderator Roland Kunz.

Foto © reservierte Rechte



6 >
Juni

BRIEF AN DEN VATER

Spektakel

FRANZ KAFKA,
KAY WUSCHEK

LUXEMBURGER
ERSTAUFFÜHRUNG

6., 7. und 8. Juni / 20:00

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

Wie sieht das Standhalten gegenüber einem übermächtigen Vater aus? Was bewegte den Sohn, diesen Brief zu schreiben und niemals abzuschicken? Welche Ängste und Sehnsüchte bewegten ihn dazu? Die Verarbeitung von Erlebtem, die bildhafte Darstellung von Phantasien, Erinnerungen und inneren Reaktionen des Sohnes erkunden den Raum einer vielseitigen Welt der Gefühle.

ECHTERNACH TRIFOLION

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

Foto © Claude Windelhausen



VOM BLÜHEN UND VERGLÜHEN

28
März

EROTIK IN ZEITEN
SOZIALER NOT

28. März / 20:00

Tarif Kaart60+: 20 €
(Normaltarif: 25 €)

Der Abend mit von Rudi Schubert neu komponierten Gedichten von Bertolt Brecht, Mascha Kaléko, Erich Kästner und Kurt Tucholsky bietet literarisches Chanson vom Feinsten. Lieder vom Liebesrausch und bestürzender Gefühlskälte, vom trotzigem Glauben an ein zweisames Glück und seiner heillosen Entzauberung, von Ballgeflüster und käuflichem Liebesmarkt. Der Grundtenor bleibt: „Gewiss ich bin sehr happy. Doch glücklich bin ich nicht.“

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

Foto © NC



GRETCHEN 89FF

23
April

LUTZ HÜBNER

23. April / 20:00

Tarif Kaart60+: 20 €
(Normaltarif: 25 €)

Gretchen in der Dauerschleife. Abends, Gretchen ziemlich durcheinander: „Wie kommt das schöne Kästchen hier herein? Ich schloss doch ganz gewiss den Schrein. Es ist doch wunderbar! Was mag wohl drinne sein?“ Das will Gretchen in der berühmten Kästchenszene aus Goethes Faust wissen. Auf der Bühne stehen Luc Feit und Steve Karier, die sich in wechselnden Rollen immer wieder an der Szene probieren. Feit schlüpft in die Haut verschiedenster Schauspielerinnen, Karier verkörpert diverse Typen von Regisseuren.

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 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  ber 60 Jahre ist.
*J'ai atteint l'âge de 60 ans (joindre copie(s) cartes d'identité) 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   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



EDITIONS LETZEBURGER JOURNAL

LUXEMBOURG, 5, PLACE DE LA GARE ☎ 49 30 331

→ **10 %** auf das Monatsabonnement / *sur l'abonnement mensuel*



HOUSE OF UNDERWEAR

LUXEMBOURG, 20, RUE LOUVIGNY ☎ 26 27 05 40

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



LINGERIE ELVIRE BY HOFFMANN-THILL

DIEKIRCH, 43, GRAND-RUE ☎ 26 80 07 78

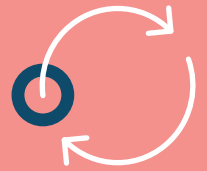
→ **10 %** außer Sonderangebote / *sauf promotions*



LE MAGASIN FISHING WORLD SA

BETTEMBOURG, 219BIS, ROUTE DE LUXEMBOURG ☎ 52 22 32

→ **10 %** Rabatt auf alle Produkte / *de réduction sur tous les produits*
(außer lebende Köder und Sonderangebote)
(*sauf appâts vivants et promotions*)



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

*Réduction spéciale
pour les titulaires de la Kaart60+*

KIESER

KIESER – TRAINNING

LUXEMBOURG/CLOCHE D'OR,
21, BOULEVARD F. W. RAIFFEISEN ☎ 31 37 38

→ Abonnement zum Preis von 699 € statt 840 € und 730 € für eine Verlängerung. (Die Bedingung gilt nur bei Vorlage der Kaart60+ zum Zeitpunkt der Vertragsunterzeichnung)

Abonnement au tarif de 699 € au lieu de 840 € et 730 € pour un renouvellement (La condition sera valable uniquement sur présentation de la Kaart60+ au moment de la signature du contrat)

24
MÄERZ

14
ABRËLL

28
ABRËLL

**THÉ
DANSANT**



14:30 • 17:30

LIVE MUSIC
BY MARCO BOESEN
FRAÏEN ENTRÉE

gero
KOMPETENZZENTRUM
FÜR DEN ALTER



10% REMISE
SUR TOUTE CONSOMMATION

ACTION SPÉCIALE

KOMMT BRUNGHEN AN DANZEN • SONNDES AN DEN IKKI

19-21 RIVES DE CLAUSEN L-2165 LUXEMBOURG • BRUNCH 12:00-14:30 - RÉSERVATIONS +352 49 69 40 • WWW.IKKI.LU

Sudoku

mittel / moyen

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

So funktioniert es: *Règles de jeu :*

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

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

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

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

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

ZU GEWINNEN / À GAGNER

Komm, mir maachen en Ausfluch

Et si on allait faire un tour

D'Fréijoer ass eng gutt Geleeënheet, vill interessant Plazen ze entdecken oder bekannt Plazen op en Neits ze besichen a sech drun ze erënneren, wéi et fréier do ausgesinn huet. „Weess de nach ...“.

Le printemps est une excellente période pour découvrir des endroits fascinants ou pour revisiter des lieux familiers en se rappelant à quoi ils ressemblaient autrefois. « Tu te souviens... »



Photo © P. Jung



Photo © BNL



Photo © BNL



Photo © BNL



Photo © BNL



Photo © JM Bellwald

Identifizéiert dës al Fotoen a schreift d'Léisung op den Äntwertschäin.
Identifiez ces anciennes photos et notez la réponse sur le coupon.

B DIFFERDANGE**A DIEKIRCH****N ECHTERNACH****W ESCH-ALZETTE****O ESCH-SAUER / ESCH-SUR-SÛRE****L MONDORF****P REDANGE****E REMICH****K VIANDEN****L WILTZ**

Äntwertschäin

Coupon de réponse

Ze gewanne gëtt et d'Memory-Spill /
Gagnez le jeu memory: **ZÄITREES**



Photo 1



Photo 2



Photo 3



Photo 4



Photo 5



Photo 6

Numm a Virnumm / nom et prénom

Komplett Adress / adresse complète

RÈGLEMENT
DE JEU

Einsendeschluss / date limite d'envoi: 15. April / 15 avril 2024

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





MAISON DE SOINS
Résidence 5 étoiles

Des professionnels dévoués



Au sein de la maison de soins Les Jardins d'Alysea, chaque membre du personnel joue un rôle fondamental pour offrir aux résidents le confort et le bien-être qu'ils méritent.



Cette résidence 5 étoiles représente un lieu où l'expertise et le dévouement s'unissent pour créer une atmosphère chaleureuse, une véritable maison pour ceux qui ont traversé les différentes étapes de la vie.

Les infirmiers et aides-soignants de la résidence Les Jardins d'Alysea, prodiguent des soins personnalisés. Ils assurent non seulement des soins médicaux de qualité mais également un soutien moral, établissant des liens fondamentaux avec les résidents. Leur empathie et leur sens des

responsabilités contribuent à créer un environnement où chacun se sent pris en charge, en toute dignité.

Les ergothérapeutes, les kinésithérapeutes et les éducateurs collaborent pour promouvoir l'autonomie des résidents. Ensemble, ils forment une équipe s'attachant à améliorer le bien-être des pensionnaires et à renforcer l'engagement des Jardins d'Alysea à travers une prise en charge optimale.

La psychologue apporte un soutien émotionnel important, guidant les résidents à traverser les difficultés psychiques liées au vieillissement ou aux troubles cognitifs.

Le chef de cuisine et sa brigade élaborent chaque jour des plats gourmands et équilibrés, adaptés aux besoins spécifiques de chaque résident, allant au-delà de l'aspect nutritif et devenant un moment de partage et de plaisir.

Aux côtés de cette équipe multidisciplinaire, femmes de chambres, techniciens, réceptionnistes et l'équipe de direction s'engagent au quotidien à satisfaire les besoins et demandes des résidents.

« Notre personnel est dévoué et leur engagement au quotidien pour les résidents est incontestable. Nous sommes profondément reconnaissants de la passion et de l'excellence dont ils font preuve chaque jour. Ensemble, nous créons un environnement et un climat bienveillants, dans le respect de chacun. »

Isabelle Wirtzler - Directrice

Au sein d'un cadre élégant et chaleureux, apporter aux résidents une prise en charge globale et optimale dans un esprit d'accueil et de bienveillance, préserver la qualité de vie, le bien-être, dans un univers de partage, de sérénité et de respect, tel est l'engagement de toute l'équipe des Jardins d'Alysea.



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





Agenda

MÄRZ / MARS – JUNI / JUIN
2024

→ 42 **Gesundheit**
Santé

→ 45 **Digital**

→ 46 **Lebensthemen**
Sujets de la vie

→ 48 **Kultur**
Culture

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

→ 50

Symbolerklärung

Explication des symboles



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





17
April

Rundgang

Kieser Training entdecken

**10:00-11:30 / LU / Kieser Training,
21, Boulevard F. W. Raiffeisen,
Luxembourg (Cloche d'Or)**
Gratis

Die internationale Marke Kieser Training steht seit 50 Jahren für gesundheitsorientiertes Krafttraining und damit für ein gezieltes Training zur Kräftigung der Muskulatur.

Denn: Ein starker Körper ist die Voraussetzung für ein aktives, beschwerdefreies Leben. Dabei handelt es sich um ein wirkungsvolles, wissenschaftlich belegtes Konzept. Geräte und Übungen werden auf dieser fundierten Basis entwickelt und stets neuen Erkenntnissen angepasst.

Ihre Gesundheit steht stets im Vordergrund. Ausgebildete Instrukturen begleiten Sie bei Ihrem Krafttraining auf dem Weg zum Erfolg.

Im Rahmen dieser geführten Besichtigung erhalten Sie Einblicke in die Räumlichkeiten, Geräte sowie Trainingsmethoden des Kieser Training Studios Cloche d'Or.



25 >
März

Foto © nito - stock.adobe.com

Kurs

Ganzheitliches Gedächtnistraining

**25. März, 15./29. April, 6./13./27. Mai,
15:00-16:30 / LU / GERO, Itzig**
60 €

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

In dem Kurs mit *Elisabeth Bastian* (Präsidentin „Lëtzebuurger Verein fir Gediechnistraining asbl“) werden neben dem Gedächtnistraining auch soziale und kommunikative Aspekte gefördert. Mit viel Fantasie und Kreativität werden gewohnte Pfade verlassen, um Lösungen zu finden.

Die Teilnehmenden bekommen zahlreiche praktische Tipps und Tricks, wie sie ihre Gehirnleistung spielerisch verbessern können. Darüber hinaus sind gesunde Ernährung und medizinische Vorsorge ein weiteres Thema.



Foto © Marcus Aurelius – pexels.com

19 >
März

Neuer Kurs

Body Art

19./26. März, 16./23./30. April / 9:45-10:45 / LU / GERO, Itzig

100 €

Tauchen Sie mit Kursleiterin *Rebecca Wolff* ein in die Welt von Body Art, einem Ganzkörpertraining basierend auf den fünf Elementen der chinesischen Medizin. Diese Methode verbindet Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht, um Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen.

Die positiven Auswirkungen reichen von gesteigerter Stabilität und Kraft über verbesserte Körperhaltung bis hin zur Vorbeugung von Gelenkschmerzen und Stressabbau. Die regelmäßige Anwendung dieses Trainings formt Ihren Körper, stärkt ihn und verleiht Vitalität für den Alltag.

Body Art ist für unterschiedliche Niveaus geeignet, erfordert jedoch die Fähigkeit, Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen auszuführen. Für das Training benötigen Sie eine rutschfeste Trainings- oder Yogamatte.



25
April

Vortrag

Diabetes – bin ich betroffen?

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

Diabetes ist eine chronische Erkrankung, die sich unabhängig des Typs, auf das tägliche Leben auswirkt. In Luxemburg sind etwa 35.000 Menschen davon betroffen. Ein Drittel davon weiß nicht, dass sie an der Krankheit leiden, das sind etwa 11.600 Personen.

Es ist daher wichtig, einen möglichen Diabetes zu erkennen und zu behandeln, um möglichst lange gesund und fit zu bleiben. Unbehandelt kann sich die Erkrankung negativ auf den gesamten Körper auswirken.

In dem Vortrag von *Jessica Durbach*, Direktionsbeauftragte der „Maison du Diabète“, wird erklärt, was Diabetes ist und welche Formen es gibt, was man selbst tun kann, um die Krankheit zu verhindern oder sie zu kontrollieren und welche Rolle Ernährung und Bewegung dabei spielen.

Kurs

17
April

Die spirituelle Dimension des Yoga

17./24. April, 8./15./22. Mai, 5. Juni / 15:00-16:00 Uhr / LU /
GERO, Itzig
100 €

Während im Westen vorrangig Hatha Yoga, sprich Yoga der Körperübungen, bekannt ist, öffnet diese Kursreihe die Türen zu weiteren vielfältigen Facetten. Yoga ist nämlich weitaus mehr als nur körperliche Praxis!

Entdecken Sie unter Leitung von *Nora Schlessler* die verschiedenen Yogawege (Hatha Yoga, Raja Yoga, Bhakti Yoga, Karma Yoga ...) sowie die faszinierende Welt indischer Gottheiten.

Lernen Sie Meditationstechniken und Mantras kennen, um Ihre spirituelle Reise zu bereichern. Erfahren Sie dabei auch die transformative Wirkung von Pranayama, den Atemübungen. Der Kurs ist abwechslungsreich gestaltet mit kurzen Vorträgen und praktischen Übungen.



Foto © Fabio

Digital



26
April

Workshop

Entdecken Sie Guichet.lu!

**9:30-12:00 / LU / Centre des technologies de l'information de l'Etat (CTIE),
560, rue de Neudorf, Luxembourg**
Gratis

Guichet.lu ist ein Informationsportal, das die Interaktion mit dem Staat vereinfachen soll, indem ein schneller Zugang zu allen Informationen und Dienstleistungen, die von Behörden und sonstigen öffentlichen Stellen Luxemburgs angeboten werden, ermöglicht wird.

Oft stellen sich jedoch folgende Fragen: Wie verwende ich Guichet.lu und MyGuichet.lu? Wie kann ich die Funktionen von MyGuichet.lu nutzen? Wo finde ich Hilfe, wenn ich ein Problem habe? Wenn Ihnen diese Überlegungen bekannt vorkommen, nehmen Sie an unserem Workshop teil. Dabei erhalten Sie auch Gelegenheit, die Teams des Zentrums für Informationstechnologien des Staates, die hinter diesen beiden Plattformen stecken, kennenzulernen.

Vor Ort stehen Computer zur Verfügung, Sie können auch Ihren eigenen Laptop mitbringen. Eine Kaffeepause ist vorgesehen.

Workshop

Desinformation enttarnen – Ein Leitfaden für digitale Sicherheit

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

In diesem Workshop bieten *Journalist*innen des Lëtzebuenger Journal* einen praxisorientierten Leitfaden, um Sie mit den Fähigkeiten auszustatten, Desinformation zu erkennen und sich davor zu schützen. Von der Überprüfung von Quellen bis zur Identifizierung von gefälschten Videos und Fotos vermitteln wir konkrete Techniken, damit Sie sich sicher durch die digitale Informationsflut bewegen können.

Mit speziellen Beispielen von *fake news* zeigen wir, wie leicht man getäuscht werden kann, und geben wertvolle Tipps, wie Sie sich davor schützen können. Der Workshop betont die Bedeutung ethischen Journalismus und fördert ein bewusstes Verhalten in sozialen Medien sowie einen verantwortungsbewussten Umgang mit Informationen.

18
April



Foto © dusanpetkovici1 - stock.adobe.com

Sujets de la vie

Atelier

Raconte-moi une histoire

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

Gratuit



Raconter des histoires et les écouter permet de rassembler toutes les générations. Si vous vous sentez prêt à devenir conteur ou conteuse d'un jour et désirez partager des histoires dans votre langue maternelle ou dans une langue que vous maîtrisez, vous êtes alors les bienvenus. **Les conteurs et conteuses déjà formés sont également invités.**

L'artiste conteuse et pédagogue de théâtre *Betsy Dentzer* animera cette initiation à l'art de raconter et de lire des histoires. Vous apprendrez également à mettre en place une atmosphère d'écoute et de respect, propice au succès et à l'engouement de vos récits auprès des plus petits. **Toutes les langues sont les bienvenues** : luxembourgeois, français, portugais, allemand, anglais, italien, russe, créole ...

Vortragsreihe

27
März

14
Mai

10
juin

Zusammenleben – aber wie?

In Zusammenarbeit mit der Eltereschoul Janusz Korczak organisieren wir eine interaktive Vortragsreihe über das Leben in der Familie und die Bedürfnisse verschiedener Generationen.

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

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

Gratis

Kinder orientieren sich an dem, was sie im Alltag erleben. Dabei haben Erwachsene oft eine Vorbildfunktion und können wichtige Anhaltspunkte und Entscheidungshilfen vermitteln. *Fari Khabirpour* unterstreicht, warum man sich dieser Aufgabe stellen sollte und wie man sie glaubwürdig erfüllen kann.

→ 14. Mai: Wunnt mäin Hamster lo am Himmel?

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

Gratis

Auch Kinder erleben Trennungs- oder Verlustsituationen. Das können kleine Abschiede im Alltag oder tiefergehende Momente wie die Trauer um einen verstorbenen Menschen oder ein Haustier sein. *Rolande Fellerich* erklärt, wie man trauernde Kinder besser verstehen und begleiten kann.

→ 10 juin : La puberté – une aventure !

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

Gratuit

Nous faisons nos valises pour nous préparer à l'aventure de la puberté. Quand cette phase de la vie commence-t-elle ? Qu'est-ce qui attend les parents mais aussi des grands-parents ? De quoi avons-nous besoin pour bien survivre à cette aventure ? *Dunja Wolsfeld* communique des informations générales sur la puberté et explique quelles sont les pierres d'achoppement à éviter.



17
Mai

Foto © Archiv Messner

Veranstaltung mit Reinhold und Diane Messner

35 Jahre GERO: Ein neuer Gipfel erwartet uns

17:00-21:00 / DE mit französischer Simultanübersetzung / CELO, 476, route de Thionville, Hesperingen
Gratis

Feiern Sie mit uns 35 gemeinsame Jahre in Itzig und den bevorstehenden Umzug nach Bonneweg! Mit dieser Veranstaltung möchten wir uns gleichzeitig bei der Gemeinde Hesperingen für die langjährige, gute Zusammenarbeit bedanken.

Nach einem Rückblick in die Geschichte von GERO wird der Auftritt von Reinhold Messner zusammen mit seiner Frau Diane ein besonderer Höhepunkt sein. Gemeinsam stellen sie das neue Buch „Sinnbilder“ vor, in dem es unter anderem darum geht, was Erfolge ausmacht: Verzicht statt Konsum und die Fähigkeit, Ballast abzuwerfen. Der Extrem-Bergsteiger und Museumsgründer Messner stellt sich jedoch nicht nur den Fragen seines eigenen Lebens, sondern auch Themen, die uns alle betreffen: Nachhaltigkeit, Klimawandel und Generationengerechtigkeit. Er spricht außerdem offen von Krisen und Enttäuschungen, von Trennung und Neuanfang und erklärt, wie er mit dem Altern umgeht und was Tod, Religion und Spiritualität für ihn bedeuten. Eine wichtige Rolle kommt dabei seiner Frau Diane zu, die ihren eigenen Blick auf die Welt und ihren berühmten Mann hat – und hier erstmals davon erzählt.

Ein Büchertisch der Librairie Promoculture mit der Gelegenheit, sich Bücher von Reinhold und Diane Messer signieren zu lassen, sowie ein geselliger Umtrunk runden das Programm ab.

35 années GERO : Un nouveau sommet nous attend

17:00-21:00 / traduction simultanée en français / CELO, 476, route de Thionville, Hesperange
Gratuit

Venez fêter avec nous nos 35 années passées à Itzig et notre déménagement à Bonnevoie ! A cette occasion, nous souhaiterions remercier la commune de Hesperange pour notre bonne collaboration au fil de ces années. Après une rétrospective de l'histoire de GERO, nous aurons le plaisir de suivre la conférence de l'alpiniste renommé Reinhold Messner, accompagné de son épouse Diane. Ensemble, ils présenteront leur nouveau livre intitulé « Sinnbilder », dans lequel il est notamment question du renoncement à la surconsommation et de la capacité à se débarrasser du superflu.

Une traduction simultanée en français est assurée, suivie d'un verre de l'amitié pour clôturer cette soirée festive.



Foto © VDL

Geführte Besichtigung

Legendäre Frauen in Luxemburg

14:30 – 16:30 / LU /

LCTO Place Guillaume, Luxemburg-Stadt

5 €

Arbeiterinnen und Adlige, Hexen und Heilige: Dieser lebendige und anschauliche Rundgang unter Leitung von *Renée Noesen* erzählt die fesselnde Geschichte von herausragenden Luxemburgerinnen vom Mittelalter bis in die Gegenwart.

Dargestellt werden ihre Lebensgeschichte und eine Vielfalt von Themen über ihren Alltag und die Gebiete, auf denen sie besonders gewirkt haben: Ihren Kampf für Bürgerrechte und politische Freiheiten, ihr Engagement in der Arbeitswelt und in der Erziehung, im kulturellen Leben und im sportlichen Wettbewerb.

Projection Cinéma & rencontre-discussion

17
avril

« L'arrivée de la jeunesse » de Fabio Bottani

14:00-16:00 / LU + IT et avec sous-titres en français /

Rencontre-discussion avec l'équipe du film en français

Cinéma Utopia, 16, avenue de la Faïencerie, Luxembourg

10 €

L'arrivée de la jeunesse est un film sur l'histoire de l'immigration italienne du Luxembourg. Sur grand-écran, tel un documentaire, le réalisateur Fabio Bottani raconte ici, à travers la saga d'une famille, l'histoire de l'immigration italienne au Grand-Duché.

Mario arrive en 1909 pour travailler à la mine. Un siècle et cinq générations plus tard, Anita, son arrière-arrière-petite-fille, enseigne le luxembourgeois aux nouveaux immigrant-e-s.

Entretemps, les spectateurs redécouvrent l'histoire du Grand-Duché au XX^{ème} siècle : guerres mondiales, résistance, déportation, immigration et intégration des nouveaux arrivant-e-s... En arrière-plan des réalités quotidiennes de cette famille, on retrouve également l'épopée de l'équipe de football « Jeunesse Esch », dont les joueurs ont toujours été à la fois italien et « enfant de la mine ».

La projection sera suivie d'une rencontre avec le réalisateur du film, Fabio Bottani, et l'actrice Mirka Costanzi. Les échanges auront lieu en français.

MÄRZ/MARS

19. / 26.03.

Gesundheit

Body Art

09:45-10:45 / LU / GERO, Itzig
100 €

25.03.

Gesundheit

Ganzheitliches Gedächtnistraining

15:00-16:30 / LU / GERO, Itzig
60 €

27.03.

Lebensthemen

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

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

APRIL/AVRIL

15. / 29.04.

Gesundheit

Ganzheitliches Gedächtnistraining

15:00-16:30 / LU / GERO, Itzig
60 €

16. / 23. / 30.04.

Gesundheit

Body Art

09:45-10:45 / LU / GERO, Itzig
100 €

17. / 24.04.

Gesundheit

Die spirituelle Dimension des Yoga

15:00-16:30 / LU / GERO, Itzig
100 €

17.04.

Culture

« L'arrivée de la jeunesse »

14:00-16:00 / LU + IT, sous-titres FR
Cinéma UTOPIA, Luxembourg
10 €

17.04.

Gesundheit

Kieser Training entdecken

10:00-11:30 / LU / Kieser Training,
Luxemburg (Cloche d'Or)
Gratis

18.04.

Digital

Desinformation enttarnen

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

19.04.

Culture

Musée national de la résistance et des droits humains

14:00-16:00 / FR + DE /
Musée national de la résistance
et des droits humains,
Esch-sur-Alzette
5 €

29.04.

Sujets de la vie

Raconte-moi une histoire

14:00-17:00 / LU + FR / GERO, Itzig
Gratuit

25.04.

Gesundheit

Diabetes – bin ich betroffen?

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

26.04.

Digital

Entdecken Sie Guichet.lu

09:30-12:00 / LU / CTIE, Luxembourg
Gratis

MAI/MAR

02.05.

Sujets de la vie

Raconte-moi une histoire

14:00-17:00 / LU + FR / GERO, Itzig
Gratuit

05.05.



Kultur

Gala Dansant

14:30-18:00 / LU /
Cercle, Luxembourg
25 € (20 € mit der Kaart60+)

06. / 13. / 27.05.

Gesundheit

Ganzheitliches Gedächtnistraining

15:00-16:30 / LU / GERO, Itzig
60 €

07.05.



Kultur

Legendäre Frauen

14:30-16:30 / LU / LCTO
5 €

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

Programme MARS – JUIN 2024

08. / 15. / 22.05.

Gesundheit

Die spirituelle Dimension des Yoga

15:00-16:30 / LU / GERO, Itzig
100 €

14.05.

Lebensthemen

Wunnt mäin Hamster lo am Himmel?

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

17.05.



Lebensthemen

35 Jahre GERO

17:00-21:00 / DE + traduction FR /
CELO, Hesperingen
Gratis

22.05.



Kultur

La diversité religieuse à Esch-sur-Alzette

14:00-17:00 / FR /
Place Hôtel de Ville
Gratuit

JUNI/JUIN

05.06.

Gesundheit

Die spirituelle Dimension des Yoga

15:00-16:00 / LU / GERO, Itzig
100 €

10.06.

Sujets de la vie

La puberté – une aventure !

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

Zënter **25 Joer** schafft SERVIOR fir d'Wuelergoe vu senge Residenten a Clienten, sou dass si hiren Alter kënnen gutt liewen.

Bei SERVIOR **wunnen iwwer 1800 eeler Leit**, déi vun **iwwer 2 450 Mataarbechter** ëmsuert ginn. Dëst op **15 Plazen** am ganze Land.

Wat SERVIOR lech proposéiert :



Hebergement



Dagesfoyer



Mëttesdësch



lessen op Rieder



Kenneléier-Dag



Hëllef a Fleeg doheem
Zu Elwen an Ëmgéigend



Vakanzenzëmmer



Suivéiert eis



Entdeckt all eis Servicer
an all eis Haiser:



SERVIOR
Den Alter liewen

Spécialités gastronomiques françaises & luxembourgeoises



Egalement service traiteur, plats à emporter
et livraisons à Bridel Kopstal

www.weidendall.com

**CARTE du restaurant
& MENU DÉCOUVERTE**
qui évoluent
avec le marché



Espace brasserie,
spécialités traditionnelles
et menus du jour



2 SALLES
pour vos banquets
et fêtes de famille



Auberge de
9 CHAMBRES
tout confort



Livraisons de plateaux repas entrée + plat
pour nos seniors le midi : + dessert

entre 9h et 12h sur toute la ville de Luxembourg ainsi que les environs
de Kopstal, Bridel, Bereldange, Mamer, Capellen, Kehlen, Keispelt...

5, rue de Mersch | L-8181 KOPSTAL
(Fermé le dimanche soir, lundi soir et mardi)

Tél. 30 74 66
info@weidendall.com



www.weidendall.com

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Die Kurse und Veranstaltungen von GERO richten sich vor allem an die Zielgruppe 60+, stehen aber Erwachsenen jeden Alters offen. Beschäftigungen 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

MÄRZ / MARS

- ab 19.03. Kurs: Body Art
- ab 25.03. Kurs: Ganzheitliches Gedächtnistraining
- 27.03. Vortrag: E (Vir)-Bild seet méi wéi 1000 Wieder!

APRIL / AVRIL

- ab 17.04. Kurs: Die spirituelle Dimension des Yoga
- 17.04. Projection Cinéma : « L'arrivée de la jeunesse »
- 17.04. Rundgang: Kieser Training entdecken
- 18.04. Workshop: Desinformation enttarnen
- 19.04. Visite guidée : Musée national de la résistance et des droits humains
- 19.04. Geführte Besichtigung: Musée national de la résistance et des droits humains
- 25.04. Vortrag: Diabetes – bin ich betroffen?
- 26.04. Vortrag: Entdecken Sie Guichet.lu!
- ab 29.04. Workshop : Raconte-moi une histoire

MAI / MAI

- 05.05. **GALA DANSANT**
- 07.05. Geführte Besichtigung: Legendäre Frauen in Luxemburg
- 14.05. Vortrag: Wunnt mäin Hamster lo am Himmel?
- 17.05. **35 Jahre GERO: Ein neuer Gipfel erwartet uns**
- 17.05. **35 années GERO : Un nouveau sommet nous attend**
- 22.05. Parcours : La diversité religieuse à Esch-sur-Alzette

JUNI / JUIN

- 10.06. La puberté – une aventure !

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 / Editeur



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

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

© Georges Noesen

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, des Solidarités,
du Vivre ensemble et de l'Accueil



PRINTED IN
LUXEMBOURG

RÄTSEL / JEU-CONCOURS :

**RONDERËM DE WANTER /
LES MULTIPLES FACETTES DE L'HIVER**

geroAKTIV, NR° 89

Äntwert / Réponse : **SCHNÉI**

D'Gewënner*innen / Les gagnant-e-s :

Mme Odette Géraud-Putz, Luxembourg

M. Nico Schannel, Bettendorf

Mme Hélène Vandevoorde-Nols, Christnach

SUDOKU (MITTEL)

geroAKTIV, NR° 90

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

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 / informations de la part du Ministère de la
Famille, des Solidarités, du Vivre ensemble et de l'Accueil :

Senioren-Telefon

☎ **247-86000**

LUXSENIOR.LU

À L'APPROCHE DES JEUX OLYMPIQUES !

RELEVEZ LE DÉFI SPORT SENIOR
AVEC D'AUTRES SENIORS DE LA GRANDE RÉGION

**Du 01/04
au 30/06
2024**

STEP by STEP^{*}

* Pas à pas

**Se (re)mettre au sport en douceur,
avec l'aide d'étudiants formés !**

**DEUTSCHE
VERSION
AB 1. APRIL:**



À partir du 01/04/2024

► **Connectez-vous sur senioractiv.net**
► **Inscrivez vos nombres de pas quotidiens
et gagnez de nombreux lots !**

Besoin d'aide ? Dès le 01/03, hotline gratuite du lundi au vendredi de 9h à 11h au +33 (0)3 83 94 54 60.

Interreg



Cofinancé par
l'Union Européenne
Kofinanziert von
der Europäischen Union



Moselle
L'Eurométropole de Metz

AViQ
Association des Villes de la Région
de la Moselle

OZ
Consulting

CSD
Solidaires

INNOV'X
AUTONOMIE

VILLE DE METZ
Centre Communal
d'Action Sociale

CAP CONSTRUCTION

gero

Grande Région | Großregion

PROVINCE DE
LUXEMBOURG

REPUBLIQUE
FRANÇAISE

ars

ALSACE
Schweizerische Eidgenossenschaft

Landesministerium
SAARLAND

SAARLAND

Ministerium für Arbeit,
Sozial-, Familien
und Gesundheitspolitik
SAARLAND

Rheinland-Pfalz

Ministerium für Arbeit,
Sozial-, Familien
und Gesundheitspolitik
Rheinland-Pfalz

SENIOR
Activ

Devenez Silver Expert chez GERO ! Werden Sie GERO Silver Expert!

Nous cherchons des seniors motivés

qui désirent transmettre leur savoir-faire que ce soit dans les domaines des arts plastiques, de la littérature, des langues, de la philo, du bricolage...

*Wir suchen motivierte Senior*innen,*

die ihr Wissen einbringen, sei es in den Bereichen Kunst, Literatur, Sprachen, Philosophie, kreativen oder anderen Aktivitäten ...



MEHR INFOS /
PLUS D'INFOS



info@gero.lu
☎ 36 04 78-1

