

# RBS BULLETIN



CENTER FIR  
ALTERSFROEN

## STATEC:

PLUS DE 120 000 SENIORS  
AU LUXEMBOURG

SUIZIDPRÄVENTION  
IM ALTER  
NICHT LÄNGER  
STILLSCHWEIGEN



**SCHWERPUNKT** PARKINSON-FORSCHUNG IN LUXEMBURG

**SEMINARKALENDER** Fort- und Weiterbildung

# Erscheint im Frühjahr 2020!



## Mind matters – Psyche im Blick

Die Psyche zählt – in diesem Sinne stellt der doppeldeutige Titel „mind matters“ die verschiedenen Aspekte der Psyche in den Mittelpunkt der nächsten Ausgabe des Magazins angewandte Forschung.

Zielsetzung ist es, die „Psyche als Ganzes“ in den Blick zu nehmen und dabei psychologisch relevante Phänomene aus unterschiedlichen Perspektiven und unter Berücksichtigung individueller als auch kontextueller Einflüsse zu beleuchten. Die Ausgabe zeigt unter anderem forschungsbasierte Einblicke in spezifische Funktionsbereiche der Psyche, liefert praktische Erklärungsansätze und skizziert Strategien zur Förderung der Gesundheitskompetenz und der dazu erforderlichen Rahmenbedingungen.

**Ein besonderes Augenmerk gilt den komplexen Wechselwirkungen zwischen Psyche, Soma (Körper) und Lebensspanne mit Blick auf ausgewählte Problemstellungen und (Er)Lebensfragen:**

- **Wie verändert sich das Schmerzerleben und die Schmerzverarbeitung bei alten Menschen?**
- **Warum ist Suizidprävention auch (oder gerade) ein Altersthema?**
- **Wie wirklichkeitstreu wird psychische Krankheit im Film dargestellt?**
- **Experten aus Erfahrung: Wie gelingt der gute Umgang mit sich selbst?**

*Diese und weitere spannende Themen, die zum Mitdenken, Verstehen und Umdenken anregen, sind Gegenstand der dreisprachigen Ausgabe.*

**4,50 €**  
INKL. PORTO

Das Magazin kann bestellt werden unter:

**recherche@rbs.lu** oder **36 04 78-34**

Weitere Informationen zu Projekten, Veranstaltungen und Publikationen der **CELLULE DE RECHERCHE** finden Sie auf:

**www.cellulederecherche.lu**

## POSITIV UND PROAKTIV

„Was ist das für eine Gesellschaft, die mit Verzweiflung nicht umgehen kann?“, fragte der deutsche Psychologe Prof. Dr. Jürgen Howe (TU Braunschweig) zum Auftakt einer Konferenz zum Thema „Suizidprävention im Alter“ im November vergangenen Jahres. Tatsächlich scheint ein eklatanter Widerspruch vorzuliegen: Zum einen wollen Menschen mit allen Mitteln, den Tod so lange es nur irgend geht hinauszögern und so alt wie möglich, wenn nicht gar unsterblich, werden. Aktuelle Forschungen arbeiten mit Hochdruck daran, entsprechende „Anti Ageing“-Rezepturen zu entwickeln. Zum anderen sind nach Aussagen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ein Viertel der Menschen, die alljährlich Freitod begehen über 65 Jahre alt. Die Verzweiflung über die eigene Gebrechlichkeit, das Hadern mit dem Gefühl der Nutzlosigkeit und der sozialen Isolation, die Angst vor Abhängigkeit und einem schmerzhaften Sterbeprozess, lässt besonders oft alte Menschen den Suizid als letzten Ausweg sehen.

Angesichts einer alternden Gesellschaft (laut einer jüngsten Studie des STATEC leben in Luxemburg mehr als 120 000 Menschen, die älter als 60 sind), stellt sich demnach immer dringender die Frage, wie man nicht nur alt, sondern gut alt werden kann. Und zwar jenseits eines Fitness- und Schönheitswahns, laut dem man zeitlebens faltenfrei und leistungsstark zu sein hat. Es geht um die Schaffung von Altersbildern, die nicht einfach einem blinden Aktionismus hinterhereifern, sondern die es alten Menschen erlauben, ihre besonderen Kompetenzen selbstbewusst und altersangemessen einbringen zu können und dafür entsprechend gewürdigt zu werden.

Der RBS – Center für Altersfragen wird sich dank seiner vielfältigen Aufgabenfelder auch 2020 – im immerhin 30. Jahr seines Bestehens – proaktiv weiter dafür einsetzen, innovative Ideen für ein gutes Altern zu implementieren und bei Bedarf für die nötige Unterstützung zu sorgen. Sei es für rüstige Senioren, aber auch die alten Menschen, die pflege- oder anderweitig hilfsbedürftig sind. Damit der letzte Lebensabschnitt weitgehend positiv und frei von Verzweiflung erlebt werden kann.

**IN DIESEM SINN WÜNSCHT IHNEN DAS GANZE  
RBS-TEAM EIN GLÜCKLICHES JAHR 2020!**

Vibeke Walter & Jacqueline Orlewski

## POSITIF ET PROACTIF

«Quelle est cette société qui se montre tellement démunie face au désespoir?». Avec cette question, le psychologue allemand Dr Jürgen Howe (TU Braunschweig) ouvrait la conférence au sujet de la «prévention au suicide» en novembre de l'année passée. Il semble exister, en effet, une contradiction élatante entre, d'une part, le désir de retarder le moment du décès autant que possible et par tous les moyens ou même de devenir immortel. La recherche actuelle travaille d'arrache-pied pour développer de nouvelles stratégies «anti-ageing». D'autre part, selon les chiffres de l'organisation mondiale de la santé (OMS), un quart des personnes qui se suicident sont âgées de plus de 65 ans. La fragilité physique et mentale, le sentiment de ne plus être utile, l'isolement social, la peur de la dépendance et d'un décès plein de souffrance poussent trop souvent des personnes âgées au suicide.

En vue de cette société dans laquelle on vit de plus en plus vieux (selon une étude du STATEC, plus de 120 000 personnes au Luxembourg ont plus de 60 ans), la question de savoir comment faire pour bien vieillir devient cruciale. Et cela loin des dictats du fitness et de la chirurgie esthétique, selon lesquels on ne peut pas avoir de rides et doit rester performant toute sa vie. Il s'agit de créer et d'imposer une image de la vieillesse loin de tout actionnisme aveugle, qui permet aux personnes âgées de participer à la vie en société en fonction de leurs compétences et d'être valorisé dans leur rôle.

Le RBS – Center für Altersfragen va continuer à s'engager de manière proactive en 2020 – sa trentième année depuis sa création – pour promouvoir les idées innovantes dans le domaine du bien-vieillir et, au besoin, de fournir le soutien adéquat. Que ce soit pour les seniors en pleine forme ou ceux qui sont dépendants ou ont besoin de certaines aides. Pour que la dernière étape de la vie puisse être vécue de manière sereine et sans désespoir.

**TOUTE L'ÉQUIPE DU RBS VOUS SOUHAITE  
UNE EXCELLENTE ANNÉE 2020!**







## SCHWERPUNKT

PARKINSON-FORSCHUNG IN LUXEMBURG

**06** Aus dem Labor zum Patienten

---

## NOTIZEN AUS DER WISSENSCHAFT

**12**

DIABETES UND GEBRECHLICHKEIT

---

## DEMOGRAPHIE

**14**

STATEC: PLUS DE 120 000 SENIORS AU LUXEMBOURG

---

## AKTIVIERUNG

REDENSARTEN UND SPRICHWÖRTER

**18**

Die Überlegenheit der älteren Semester

---

## PRÄVENTION

SUIZID IM ALTER

**20**

Nicht länger stillschweigen

---



## BUCHTIPPS

INFO-ZENTER DEMENZ

### 24 Frieden schließen mit Demenz / Martine a un papi bizarre

## FORT- UND WEITERBILDUNG

FEEDBACK

### 26 Zertifizierungskurs „Danz am Sätzen“

27

## SEMINARKALENDER

38

## ABONNEMENT

TEILNAHMEBEDINGUNGEN FÜR SEMINARE /  
CONDITIONS DE PARTICIPATION AUX SÉMINAIRES

39

### Anmeldeformular / Formulaire d'inscription

## KINAESTHETICS

BEWEGUNGSERFAHRUNGEN MAL GANZ ANDERS

### 41 Kinaesthetics & Klettern

44

## FÜR SIE NOTIERT

### 47 MAGAZIN

## IMPRESSUM

### RBS-BULLETIN

Das Luxemburger Fachblatt für Altersfragen

### Herausgeber



CENTER FIR  
ALTERSFROEN

### RBS – Center fir Altersfroen asbl

Fortbildungsinstitut & Seniorenakademie  
20, rue de Contern – L-5955 Itzig

### Redaktion

Jacqueline Orlewski, Vibeke Walter, Nicole Duhr,  
Dr. Martine Hoffmann

### Erscheinungsweise und Abonnement

Das RBS-BULLETIN erscheint dreimal im Jahr, jeweils im Januar, Mai und September zum Einzelpreis von 4,50 Euro. Das Jahresabonnement kostet 12 Euro inkl. Porto. Auflage: 1.200 Exemplare

### Abo-Service

Telefon 36 04 78-33  
Fax 36 02 64  
E-Mail [fortbildung@rbs.lu](mailto:fortbildung@rbs.lu)  
[www.rbs.lu](http://www.rbs.lu)

### Anschrift der Redaktion

20, rue de Contern – L-5955 Itzig  
Telefon 36 04 78-33, Fax 36 02 64  
IBAN: LU08 0028 1385 2640 0000  
BIC: BILLULL

### Titelbild

© Shchus – shutterstock

### Grafische Umsetzung

proFABRIK SARL – [www.pro-fabrik.com](http://www.pro-fabrik.com)  
6, Rue Kummert – L-6743 Grevenmacher

### Layout & Kreation

Danyel Michels

### Druck

Imprimerie Centrale  
15, rue du Commerce – L-1351 Luxembourg



## PARKINSON-FORSCHUNG IN LUXEMBURG

# AUS DEM LABOR ZUM PATIENTEN

Text **Hannes Schlender**

*Vor einigen Jahrzehnten war Luxemburg ein Land der Stahlindustrie. Dann hat es sich zu einem weltweit bedeutsamen Finanzplatz entwickelt. Und jetzt gewinnt das Großherzogtum zunehmend Anerkennung für seine sich schnell entwickelnde Wissenschaftsszene.*

*Mitten drin in dieser Szene: Die Parkinson-Forschung. Innerhalb nur eines Jahrzehnts ist Luxemburg zu einem führenden und international anerkannten Standort für diese Disziplin geworden.*

Das gilt zum einen für die Grundlagenforschung, bei der Wissenschaftler im Labor Erkenntnisse gewinnen und so weiterentwickeln, dass sie den Patienten in Klinik und ärztlicher Praxis von Nutzen sind. Oft gelingt das erst nach vielen Jahren intensiver Arbeit. Zum anderen – und das ist das Besondere an der luxemburgischen Situation – hat sich im Großherzogtum auch ein dichtes Netzwerk von Wissenschaftlern, forschenden Medizinerinnen, Therapeuten und Patienten entwickelt. Es beschleunigt den Übergang wissenschaftlicher Ergebnisse in die klinische Anwendung zum Nutzen der Patienten ganz erheblich.

Aber der Reihe nach! Was ist Parkinson überhaupt? Welche besonderen Herausforderungen stellt die Krankheit? Und wie konnte das Großherzogtum Luxemburg in so kurzer Zeit sowohl

ein relevanter Akteur in der Parkinson-Forschung werden als auch konkrete Erfolge für die Betroffenen erzielen?

### **Parkinson: Nervenzellen altern frühzeitig**

Parkinson ist eine Erkrankung des Nervensystems, bei der Nervenzellen im Gehirn frühzeitig altern. Betroffen davon ist vor allem die *Substantia nigra* oder „schwarze Substanz.“ Dabei handelt es sich um eine dunkel gefärbte Struktur im mittleren Bereich des Gehirns. Sie enthält Nervenzellen, die den Botenstoff Dopamin produzieren und weitergeben.

Botenstoffe sind notwendig, um zwischen verschiedenen Nervenzellen Informationen zu übertragen, die zum

Steuern bestimmter Körperfunktionen nötig sind. Dopamin kontrolliert unter anderem die Motorik, also die gezielten und willkürlichen Bewegungen von Armen, Beinen und anderen Körperteilen.

Wenn die Nervenzellen sterben, die das Dopamin liefern, gerät die Koordination der Bewegungen aus dem Gleichgewicht: Bewegungsimpulse werden nicht mehr korrekt im Nervensystem weitergegeben. Je weniger intakte Neuronen die *Substantia nigra* noch enthält, umso stärker ist die Motorik gestört.

Die menschliche Motorik ist komplex, und deshalb sind die Symptome der Parkinson-Krankheit auch sehr vielfältig. So verlangsamen sich beispielsweise die Körperbewegungen. Schluckbeschwerden können auftre-





ten, die Mimik wird weniger vielfältig und das Gesicht beginnt ausdruckslos zu wirken. Als Tremor bezeichnen Ärzte das für viele Parkinson-Patienten charakteristische Zittern der Muskeln. Es wird durch eine unnormale wechselseitige Anspannung der Muskulatur verursacht. Bekannt ist zudem der Rigor, eine Steifheit der Muskeln: Sie entsteht durch eine übermäßig starke Anspannung und kann teilweise sogar schmerzhaft sein.

### Parkinson ist nicht gleich Parkinson

Neben diesen und vielen weiteren Bewegungsstörungen, die bei verschiedenen Parkinson-Patienten unterschiedlich stark ausgeprägt sind, gibt es eine Reihe von sogenannten „nicht-motorischen“ Begleitsymptomen. Sie betreffen die Sinneswahr-

nehmung, die seelische Verfassung oder das vegetative Nervensystem, das automatisch ablaufende Vorgänge im Körper steuert und zeigen, dass auch andere Hirnregionen betroffen sind. Das kann dazu führen, dass beispielsweise der Geruchssinn nachlässt oder Schlafstörungen auftreten – teilweise mit lautem Rufen oder ausfahrenden Bewegungen der Arme und Beine. Manche Menschen bekommen Probleme beim Sehen von Farben oder eine leiser werdende Stimme. Die Blasenfunktion kann gestört sein oder das Gedächtnis nachlassen.

„Wir wissen heute, dass Parkinson nicht gleich Parkinson ist“, erläutert der Neurologe und Koordinator des *National Centre for Excellence in Research on Parkinson's Disease* Prof. Dr. Rejko Krüger den Umstand, dass es so viele verschiedene Symptome bei die-

ser Krankheit gibt: „Mittlerweile hat sich nämlich herausgestellt, dass wir es neben unterschiedlichen Symptom-Konstellationen auch mit unterschiedlichen Ursachen und vielen verschiedenen Auslösern für Parkinson zu tun haben.“

Bei rund drei Viertel der weltweit etwa sieben bis zehn Millionen Betroffenen entsteht die Parkinson-Krankheit ohne einen ersichtlichen Auslöser. Vermutlich führt in diesen Fällen das komplizierte Zusammenwirken mehrerer Ursachen zu Parkinson. Das können genetische Risikofaktoren oder bestimmte Umwelteinflüsse sein. Bei wenigen Prozent der Parkinson-Patienten lässt sich die Erkrankung auf Fehler in einem bestimmten Gen zurückführen. Forscher kennen bereits über 20 Gene, deren Mutationen zu Parkinson führen können. »



<p><b>Luxembourg Centre for Systems Biomedicine</b></p>	<p><b>Luxemburger Parkinson Studie</b></p>	<p><b>ParkinsonNet Luxembourg</b></p>	<p><b>Parkinson LUXEMBOURG</b></p>
<p><b>AUFGABEN UND ZIELE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Erforschung der Ursachen und unterliegenden Mechanismen der Parkinson-Krankheit</li> <li>➤ Entwicklung neuer Diagnose- und Therapieansätze</li> </ul>	<p><b>AUFGABEN UND ZIELE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Aufbau einer nationalen Parkinson-Kohorte aus je 800 Menschen mit und ohne Parkinson</li> <li>➤ Erforschung der Ursachen und unterliegenden Mechanismen der Parkinson-Krankheit</li> <li>➤ Entwicklung neuer Diagnose- und Therapieansätze</li> </ul>	<p><b>AUFGABEN UND ZIELE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Schulung von Gesundheitsdienstleistern (derzeit Physio-, Ergotherapeuten und Orthophonisten) auf Basis von internationalen Richtlinien zur Behandlung der Parkinson-Krankheit</li> <li>➤ Parkinson-Experten-Suchmaschine damit Patienten ParkinsonNet-geschulte Gesundheitsdienstleistern leichter finden können</li> <li>➤ Förderung des Austauschs zwischen diesen Gesundheitsdienstleistern, die den gleichen Patienten behandeln</li> </ul>	<p><b>AUFGABEN UND ZIELE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Zusammenführen und Erfahrungsaustausch von Betroffenen und ihren Familien</li> <li>➤ Sportliche und kreative Aktivitäten</li> <li>➤ Generelle Informationen zu Therapien und Rehabilitation</li> <li>➤ Vermeidung des sozialen Rückzugs (Isolation)</li> <li>➤ Entwicklung von Programmen, um die Bewusstseinsentwicklung für die Krankheit Parkinson in der Öffentlichkeit zu erhöhen.</li> <li>➤ Unterstützung und Vertretung der Interessen von Parkinson-Betroffenen und der Begleitpersonen im Allgemeinen</li> <li>➤ Schulung der Betroffenen und ihrer Partner im täglichen Umgang mit der Krankheit</li> </ul>
<p><b>KONTAKT</b></p> <p>W: <a href="http://uni.lu/LCSB">HTTP://UNI.LU/LCSB</a> E: <a href="mailto:LCSB@UNI.LU">LCSB@UNI.LU</a></p>	<p><b>KONTAKT</b></p> <p>W: <a href="http://PARKINSON.LU">HTTP://PARKINSON.LU</a> E: <a href="mailto:PARKINSON@CHL.LU">PARKINSON@CHL.LU</a> T: +352 44 11 48 48</p>	<p><b>KONTAKT</b></p> <p>W: <a href="http://PARKINSONNET.LU">HTTP://PARKINSONNET.LU</a> E: <a href="mailto:INFO@PARKINSONNET.LU">INFO@PARKINSONNET.LU</a> T: +352 44 11 66 35</p>	<p><b>KONTAKT</b></p> <p>W: <a href="http://PARKINSONLUX.LU">HTTP://PARKINSONLUX.LU</a> E: <a href="mailto:INFO@PARKINSONLUX.LU">INFO@PARKINSONLUX.LU</a> T: +352 23 69 84 51</p>
<p><b>LEITUNG: PROF. RUDI BALLING</b></p>	<p><b>LEITUNG: PROF. REJKO KRÜGER</b> Zusammenschluss aus LCSB/Uni.lu, LIH &amp; IBBL, LNS, CHL</p>	<p><b>LEITUNG: PROF. REJKO KRÜGER</b></p>	<p><b>LEITUNG: ROSELINE LENTZ</b></p>

## Forschung für eine frühere Diagnose und verbesserte Therapie

Bislang ist Parkinson nicht heilbar. Die Krankheit lässt sich bisher auch nicht verhindern oder stoppen. Doch ihre Symptome lassen sich mit Medikamenten und anderen therapeutischen Maßnahmen so gut behandeln, dass viele Patienten lange Jahre mit der Erkrankung leben können. Einen Beitrag zu dieser Entwicklung leistet die Forschung in Luxemburg. Ein wichtiger Baustein dabei ist NCER-PD, das *National Centre for Excellence in Research on Parkinson's Disease*.

Kernstück von NCER-PD ist seit 2015 eine so genannte Patienten-Kohorte: Menschen erklären sich damit

einverstanden, dass Parkinson-Spezialisten über Jahre hinweg immer wieder genauestens ihren Gesundheitszustand untersuchen. Dafür geben sie Proben von Körperflüssigkeiten wie Blut oder Urin ab. Sie nehmen an klinischen Untersuchungen teil, in denen Bewegungsabläufe analysiert sowie Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Sehvermögen, Sprache und Geruchssinn getestet werden.

Teilnehmer an der Kohorte sind Menschen sowohl mit als auch ohne Parkinson. Durch die Regelmäßigkeit der umfangreichen Untersuchungen, bekommen Forscher einen präzisen Überblick, wie sich der Gesundheitszustand der Probanden im Lauf der Zeit entwickelt. Sie können Früherkennungszeichen aufdecken, mit

deren Hilfe sich eine aufkommende Parkinson-Krankheit früher diagnostizieren lässt. Sie untersuchen wissenschaftlich, wie sich bestimmte Therapien langfristig auf den Gesundheitszustand von Parkinson-Patienten auswirken. Und sie finden heraus, wie sinnvolle Präventionsmaßnahmen aussehen können.

## Über 800 Patienten und ebenso viele Gesunde machen bei NCER-PD mit

Seit 2015 ist Krügers Team mit vielen Kooperationspartnern aus Luxemburgs Forschung sowie klinischer und ambulanter Krankenversorgung dabei, Menschen für die Kohorte zu gewinnen. Mit großem Erfolg: Bisher haben über 800 Patienten und ebenso



**Spezifische Untersuchungen tragen dazu bei, das Krankheitsbild Parkinson besser zu erfassen und zu behandeln**

viele Gesunde ihre Einwilligung gegeben. „Diese Zahlen sind erforderlich“, sagt Krüger, „damit wir repräsentative und wissenschaftlich korrekte Aussagen treffen können.“

Aber NCER-PD hat nicht nur viele Freiwillige gewonnen, sondern auch wissenschaftliche Ergebnisse erzielt, die in angesehenen Wissenschaftsjournalen veröffentlicht werden. Sie ziehen das Interesse von Wissenschaftlern aus aller Welt oder Unternehmen, die neue Therapien für Parkinson entwickeln, auf sich – und sind im vergangenen Jahr von einem internationalen Gutachterteam mit exzellenten Noten bewertet worden.

Der *Fonds National de la Recherche* (FNR) hat deshalb bis Mitte 2023 weitere sechs Millionen Euro für NCER-PD zur Verfügung gestellt. Damit sollen zum einen die Teilnehmer, die sich bislang angemeldet haben, auch in Zukunft weiter regelmäßig zu Verlaufsuntersuchungen eingeladen werden. „Zum anderen planen wir eine neue Risiko-Kohorte“, sagt Krüger: „Mit deren Hilfe wollen wir Frühsymp-

tome für eine zukünftige Parkinson-Erkrankung identifizieren, um gegebenenfalls schon vorbeugend aktiv zu werden.“

Erste Hinweise auf solche Frühsymptome kennen die Forscher bereits; nun wollen sie Sicherheit gewinnen. Dafür suchen sie derzeit Freiwillige, die eine bestimmte Schlafstörung haben: die REM- oder Traum-Schlafverhaltensstörung. Diese Menschen sprechen oder rufen laut im Schlaf; sie schlagen und treten um sich – derart, dass unter Umständen sogar ihre Partner darunter leiden.

Menschen mit der Traum-Schlafverhaltensstörung haben ein deutlich erhöhtes Risiko, nach vielen Jahren an Parkinson zu erkranken. Mit Hilfe der Risiko-Kohorte wollen die NCER-PD-Forscher diese Zusammenhänge genau ergründen.

**ParkinsonNET Luxembourg:  
das Ziel heißt qualitativ  
hochwertige Therapien und  
höhere Lebensqualität**

## **LEBEN MIT PARKINSON**

Seit 2017 entwickelt das NCER-PD-Team regelmäßig Infoblätter zu verschiedenen Themen in Bezug auf die Parkinson-Krankheit. Diese reichen von der Diagnose über die Behandlung bis hin zur Ernährung und körperlichen Aktivität.

Die „Fact Sheets“ können auf [www.parkinson.lu](http://www.parkinson.lu) unter der Kategorie Media sowohl auf Deutsch als auch auf Französisch heruntergeladen werden.

Außerdem können Sie alle Ausgaben auch vor Ort in der „Parkinson Research Clinic“ erhalten, fragen Sie unser Team nach weiteren Informationen!

**Telefon: 00352 / 44 11- 48 48**

**E-Mail: [parkinson@chl.lu](mailto:parkinson@chl.lu)**

**2019 erhielt das deutsch-luxemburgische Forscherteam um Prof. Andreas Keller von der Universität des Saarlandes (links) und Prof. Rejko Krüger einen internationalen Wissenschaftspreis für grenzüberschreitende Diagnoseforschung**



Ein wichtiges Instrument, den Patienten hochwertige Therapien zu ermöglichen, die neue Forschungsergebnisse berücksichtigen, ist das im Jahr 2018 nach niederländischem Vorbild initiierte ParkinsonNet. Dabei handelt es sich um ein Netzwerk, in dem Ärzte, Therapeuten und Wissenschaftler multidisziplinär bei der Behandlung von Patienten zusammenarbeiten.

Die Parkinson-Krankheit bedarf aufgrund ihrer vielfältigen Symptome häufig einer medizinischen Versorgung durch viele verschiedene Experten. Neurologen und Hausärzte sind oft die ersten Anlaufstellen. Abhängig von den auftretenden Beschwerden muss sich der Patient möglicherweise an weitere Therapeuten wenden: Physiotherapeuten, Sprachtherapeuten, Ergotherapeuten oder auch Ernährungsberater.

Die Betroffenen stehen folglich vor der Notwendigkeit, zahlreiche Gesundheitsdienstleister auswählen und ihnen ihre Diagnose und Symptome möglichst genau erläutern zu müs-

sen. ParkinsonNet schult Therapeuten im Umgang mit Parkinson nach internationalen forschungsbasierten Richtlinien. Eine Mitgliederliste auf der Webseite ([www.parkinsonnet.lu](http://www.parkinsonnet.lu)) ermöglicht es den Patienten, geschulte Therapeuten in ihrer Nähe schnell zu finden.

Das Netzwerk fördert zudem den Austausch zwischen Gesundheitsdienstleistern, um die unterschiedlichen Behandlungen spezifisch für den individuellen Patienten aufeinander abzustimmen. Dafür erhielt es finanzielle Unterstützung vom *Ministère de la Santé* und von der *Fondation Veuve Emile Metz-Tesch*.

## **Patientenvereinigungen stärken das Bewusstsein für alle Aspekte von Parkinson**

Die enge Vernetzung von behandelnden Ärzten, Therapeuten und auch Forschern hat viele Vorteile. So konnte in den Niederlanden die Zahl der Krankenhauseinweisungen aufgrund von krankheitsbedingten

Komplikationen reduziert werden. Zugleich gaben Patienten an, sich sicherer in Bezug auf ihre Behandlung zu fühlen und sich aktiver für ihre Selbstständigkeit einzusetzen, seit es ParkinsonNet gibt.

Menschen mit Parkinson können in Luxembourg auch von der Arbeit der Patientenvereinigung „Parkinson Luxembourg“ profitieren. Neben vielen speziellen Aktivitäten für Parkinson-Patienten, etwa Gymnastik, Tischtennis oder Parkinson Boxing, erhalten die Menschen hier Informationen oder Möglichkeit zum sozialen Austausch. So stärken Parkinson-Patienten ihr Bewusstsein für alle Aspekte ihrer Erkrankung und ihre Befähigung und Eigenverantwortung im Umgang damit.

## **Forschung für den Kampf gegen die Ursachen von Parkinson**

Basis für eine bessere Behandlung von Parkinson ist das Wissen, das Parkinson-Forscher weltweit



generieren – auch in Luxemburg und in der Großregion. Ein Beispiel: Wissenschaftler der Universität des Saarlands haben mit Hilfe von Daten aus der luxemburgischen Parkinson-Studie so genannte Biomarker identifiziert. Das sind Moleküle im Blut von Parkinson-Patienten, welche die Krankheit sehr frühzeitig anzeigen. „Wir haben einige vielversprechende Biomarker im Blick“, sagt Rejko Krüger: „Jetzt verengen wir den Kreis der möglichen Moleküle weiter auf solche Kandidaten, die dann später tatsächlich als Biomarker in der klinischen Diagnostik zum Einsatz kommen können.“

Das wäre ein Fortschritt in der Diagnose. Doch um Parkinson besser behandeln zu können, sind Medikamente nötig – Medikamente mit gänzlich neuen Wirkstoffen. Auch deren Entwicklung ist ein Ziel der luxemburgischen Parkinson-Forschung.

So haben Wissenschaftler unter anderem vom *Luxembourg Centre for Systems Biomedicine* (LCSB) – das Zentrum ist einer der zentralen Akteure in NCER-PD – festgestellt: Die Zusammensetzung von Bakterien-Gesellschaften im Darm von Parkinson-Patienten verändert sich im Laufe der Erkrankung auf eine bestimmte Art und Weise. Manche Bakterienarten kommen häufiger vor, andere werden seltener. Die Veränderung ist charakteristisch wie eine Handschrift: eine mikrobielle Signatur.

Für Unternehmen, die Medikamente zur Verlangsamung der Parkinson-Krankheit entwickeln, ist das ein interessanter Befund, wie Krüger sagt: „Wenn sich zeigen lässt, dass ein bestimmter Wirkstoff bei Menschen wirksam ist, die eine charakteristische Parkinson-Signatur in ihrer Bakterien-Gesellschaft im Darm haben, die aber noch keine Parkinson-Symptome zeigen, dann wäre das ein Schritt in Richtung einer deutlich früheren Therapie als sie derzeit möglich ist.“

### Großer Respekt für alle Mitstreiter

Dank exzellenter Ergebnisse hat die luxemburgische Parkinson-Studie innerhalb kürzester Zeit international große Aufmerksamkeit erzielt. Krüger möchte sich dafür bei allen Mitstreitern bedanken: „Der Erfolg von NCER-PD beruht darauf, dass in Luxemburg hervorragende Forscher, Mediziner und Therapeuten aus den unterschiedlichen Einrichtungen vertrauensvoll zusammenarbeiten. Außerdem können wir eine wissenschaftliche Infrastruktur nutzen, die höchsten Standards genügt. Das bietet die große Chance, dass wir in Luxemburg den Grundstein für personenbezogene, maßgeschneiderte Parkinson-Therapien legen.“

## SAVE THE DATE!

### PARKINSON KONKRET

Parkinson ist eine komplexe Krankheit, deren Symptome von Person zu Person unterscheiden.

Die Behandlung von Parkinson kann die Einbeziehung und Zusammenarbeit vieler verschiedener Fachkräfte des Gesundheitsbereichs benötigen.

**Am 16. März 2020 findet von 9 bis 13 Uhr eine Vortragsveranstaltung zu diesem aktuellen Thema beim RBS – Center für Altersfragen in Itzig statt.**

Sie befasst sich mit verschiedenen Themen wie Diagnose, motorische und nicht-motorische Symptome, Behandlungen und neue Therapien, Forschung und der Multidisziplinarität bei der Versorgung von Parkinson-Patienten.

Referenten verschiedener Disziplinen werden ihre Erfahrungen und ihr Wissen teilen und mit den Teilnehmern diskutieren.

# DIABETES UND GEBRECHLICHKEIT

Text **Jacqueline Orlewski**

*Eine kürzlich veröffentlichte Studie des Luxembourg Institute of Health (LIH), in Zusammenarbeit mit internationalen Forschungsteams, hat ergeben, dass Diabetes-Erkrankte über 60 gebrechlicher sind als gesunde Menschen gleichen Alters. Dies könnte ein Anzeichen dafür sein, dass von Diabetes betroffene Personen schneller altern.*

Diabetes ist eine Krankheit, die hauptsächlich ältere Menschen betrifft. Da die weltweite Lebenserwartung auch in den nächsten Jahren noch weiter ansteigen wird, werden die Anzahl an Zuckerkranken und die damit verbundenen Komplikationen ebenfalls weiter zunehmen. Laut der europäischen Studie zur Gesundheit in Luxemburg (EHES-LUX), an der zwischen 2013 und 2015 mehr als 1500 Einwohner teilnahmen, leiden rund 5% der Bevölkerung hierzulande an Diabetes und bei einem Viertel gibt es erste Anzeichen eines Prädiabetes. Dabei sind Männer häufiger betroffen als Frauen. In der Altersgruppe der 55- bis 64jährigen leiden 18,5% unter Diabetes.

Das LIH hat kürzlich Daten einer großen englischen Längsstudie mit dem Ziel ausgewertet, die Folgen chronischer Krankheiten auf den Alterungsprozess besser zu verstehen. 5400 Teilnehmer über 60 Jahre füllten zwischen 2004 und 2015 alle zwei

Jahre einen Fragebogen zu ihrer Gebrechlichkeit aus. Zusätzlich unterzogen sie sich alle vier Jahre einer medizinischen Untersuchung bei der auch das physische Leistungsvermögen getestet wurde. Aus den gesammelten Daten wurde für jeden Teilnehmer ein Gebrechlichkeitsindex berechnet.

Die Resultate zeigen deutlich, dass es einen Zusammenhang zwischen Diabetes und Gebrechlichkeit gibt: im gleichen Alter ist ein Diabetiker gebrechlicher als ein Nicht-Diabetiker. Gebrechlichkeit ist hauptsächlich altersbedingt und, da sie die Körperhaltung und den Gleichgewichtssinn beeinträchtigt, geht sie mit einem erhöhten Risiko für Stürze einher.

Zu Beginn der Studie waren 12% der Teilnehmer Diabetiker und 35% wurden als gebrechlich eingestuft. Die Forscher stellten fest, dass über die Jahre hinweg die Gebrechlichkeit bei Diabetikern schneller zunahm als bei Nicht-Diabetikern und dies unabhän-

gig vom Grad ihrer Gebrechlichkeit am Anfang der Studie. Ein 60jähriger, männlicher Diabetiker hat somit einen gleich hohen Gebrechlichkeits-Index wie ein 72jähriger Nicht-Diabetiker.

„Einfach ausgedrückt, lässt uns Diabetes um 12 Jahre altern“, erklärt die Wissenschaftlerin Dr. Gloria Aguayo, die die Studie am LIH leitete. „Diabetes erhöht das Risiko einer raschen Verschlechterung unserer Gesundheit. Wir werden früher gebrechlich, das heißt, wir haben ein höheres Risiko für Stürze, die zu Verletzungen und Knochenbrüchen führen, verlieren früher unsere Unabhängigkeit und benötigen mehr medizinische Hilfe.“

Doch damit nicht genug. Die Studie hat auch eine Verbindung zwischen Prädiabetes und Gebrechlichkeit ersichtlich gemacht. Prädiabetes kann durch die Messung des Anteils „gezuckerten“ Hämoglobins HbA1c im Blut festgestellt werden. HbA1c ist ein Marker, mit dem der Glukosegehalt



des Blutes über Monate hinweg beurteilt werden kann. Die Resultate zeigen, dass sich Menschen mit leicht erhöhten HbA1c-Werten zu Beginn der Studie schneller in Richtung Gebrechlichkeit bewegten als Menschen mit einem normalen Wert. Dieses Ergebnis unterstreicht, wie wichtig es ist, sich so früh wie möglich um erhöhte Blutzuckerwerte zu kümmern.

Die Forscher können allerdings nicht endgültig ausschließen, dass Gebrechlichkeit und Diabetes nicht einen gemeinsamen Auslöser haben. Oder dass Gebrechlichkeit zu Diabetes führt

und nicht umgekehrt. Hier gilt es in der Zukunft, die Ursache und den Mechanismus weiter zu erforschen, die zu Gebrechlichkeit und Diabetes führen.

Nichtsdestotrotz verdeutlichen die Resultate die Wichtigkeit einer frühzeitigen Erkennung von Diabetes, um einem beschleunigten Fortschreiten der Gebrechlichkeit vorzubeugen. „Unsere Forschungen deuten darauf hin, dass Diabetes und die Auswirkungen von Prädiabetes Auswirkungen auf die Gebrechlichkeit der über 60jährigen haben“, so Dr. Aguayo. „In einer alternden Bevölkerung ist es besonders

wichtig, dass Stoffwechselstörungen möglichst früh diagnostiziert werden, um Komplikationen vorzubeugen. Zudem könnte die Bevölkerung durch verstärkte Präventionsmaßnahmen für eine bessere Lebensweise mit einer gesünderen Ernährung und mehr Bewegung sensibilisiert werden und so ihre Chancen auf ein gesundes Altern erhöhen.“

#### Literaturhinweis:

Aguayo GA, Hulman A, Vaillant MT, Donneau AF, Schritz A, Stranges S, Malisoux L, Huiart L, Guillaume M, Sabia S, Witte DR. Prospective Association Among Diabetes Diagnosis, HbA1c, Glycemia and Frailty Trajectories in an Elderly Population. *Diabetes Care*, 2019, 42(10): 1903-1911. doi: 10.2337/dc19-0497.



STATEC

# PLUS DE 120 000 SENIORS AU LUXEMBOURG

Texte **Division Statistiques sociales**

*Au 1er janvier 2019, les 121 759 personnes âgées de 60 ans et plus représentent 19.8% de la population totale. La personne la plus âgée, dénombrée à cette date, est un homme de 111 ans tandis que la femme la plus âgée a soufflé ses 110 bougies au 1er janvier dernier. À l'occasion de la Journée internationale des personnes âgées le 1er octobre, le STATEC a rassemblé les statistiques sur les personnes âgées de 60 ans et plus.*

Depuis le recensement de 2011, la part des personnes âgées de 60 ans et plus dans la population totale n'a que légèrement augmenté, passant de 19.1% à 19.8%. C'est grâce à la forte immigration de personnes majoritairement jeunes que la population luxembourgeoise vieillit beaucoup moins rapidement que dans d'autres Etats membres de l'UE-28. Les seniors représentent 26% de la population de l'UE-28 au 1er janvier 2018.

## FORTES VARIATIONS ENTRE LES COMMUNES

La part des personnes âgées oscille entre 12.7% à Fischbach et 30.1% à Mondorf-les-Bains. Les concentrations les plus élevées de personnes âgées s'observent logiquement dans les communes ayant une ou plusieurs maisons de repos sur leur territoire

comme Mondorf-les-Bains, Remich, Niederanven, Echternach et autres.

Parmi les personnes âgées de 60 et plus, les femmes sont surreprésentées (53.1%). Cette prépondérance féminine est plus prononcée dans la population luxembourgeoise (54.8%) que dans la population étrangère (50.1%). 68.7% des personnes âgées ont la nationalité luxembourgeoise (83 615) tandis que 31.3% sont de nationalité étrangère (38 144).

## ESPÉRANCES DE VIE: 84.5 ET 80.0 ANS

Ce sont respectivement les espérances de vie à la naissance des femmes et des hommes en 2017. Bien qu'elles sont en constante augmentation au fil du temps, l'accroissement est légèrement plus important pour

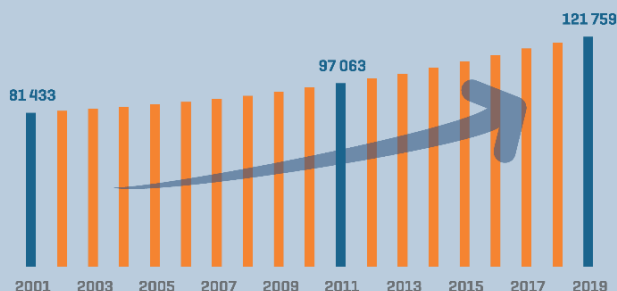
les hommes. Depuis le milieu des années 1980, elle a augmenté de 10 années pour les hommes et de 7.8 années pour les femmes.

61.2% des seniors sont mariés tandis qu'un peu plus qu'un cinquième (20.3%) sont des veufs ou des veuves. Le nombre de divorcés a nettement augmenté au cours du temps: 1.3% en 1981 contre 11.0 % en 2019. Le nombre de veufs ou de veuves a par contre fortement diminué (35.2% en 1981).

104 mariages ont été célébrés en 2018 avec au moins un des deux conjoints âgé de 60 ans et plus, ce qui représente 5.5% des mariages.

117 divorces ont été prononcés en 2018 avec au moins un des deux ex-conjoints âgé de 60 ans et plus. Cela représente 9.5 % parmi les 1 230

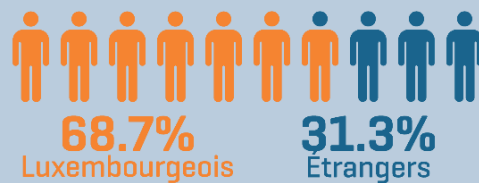
## LES SENIORS DE 60 ANS ET PLUS



Au 1<sup>er</sup> janvier 2019, les seniors représentent 19.8% de la population totale

**31%**

des personnes ayant laissé leur vie lors d'un accident de la circulation avaient plus de 60 ans.



**51%**

des seniors déclarent être en bonne ou très bonne santé

divorces en 2018. La part des seniors dans les divorces prononcés augmente au cours du temps. (3.8% en 2001).

### 40% EN EMPLOI: MOINS QUE LA MOYENNE EUROPÉENNE

En se focalisant ici sur le groupe d'âge le plus concerné par la transition à la retraite, à savoir les 55 à 64 ans, on constate que 40 % d'entre eux étaient en emploi en 2018.

Même si ça représente une augmentation de 10% depuis 2005, le Grand-Duché occupe toujours la dernière place parmi les pays de l'UE-28, derrière la Croatie et la Grèce et n'atteint pas l'objectif fixé au niveau européen qui vise à maintenir en activité au moins la moitié de la population âgée de 55 à 64 ans. Depuis 2013,

la barre des 50% d'actifs dans cette tranche d'âge est atteinte à travers l'UE-28, sauf au Luxembourg.

À partir de 60 ans, seulement une personne sur 10 est encore active sur le marché du travail du Luxembourg.

### DÉPENSES: 3 902 EUROS PAR MOIS

C'est le montant mensuel moyen dépensé par les 60 ans et plus vivant seuls, plus que leurs homologues de moins de 60 ans (2 554 euros). Les 60 ans et plus consacrent une part plus importante de leur budget aux produits alimentaires (11%), à la santé (6%) et à l'entretien et la réparation du logement (5%) que les moins de 60 ans (respectivement 8%, 3% et 2%). D'autres postes de budget pour lesquels ils dépensent plus sont le ma-

zout de chauffage (2.1% contre 0.5%), les journaux et périodiques (1.4% contre 0.3%), le jardin, les plantes et fleurs (1% contre 0.5%) et les aliments sucrés, confiture, miel, chocolat et confiserie (1.1% contre 0.6%).

Ils consacrent en revanche une part moins importante de leur budget au loyer (6% contre 14%), aux transports (13% contre 15%), à la restauration et à l'hôtellerie (10% contre 13%) et aux services sportifs et récréatifs (0.5% contre 1.3%).

### SANTÉ, SPORT ET CORPULENCE: 1 SENIOR SUR 5 OBÈSE

51% des personnes âgées de 60 ans et plus se déclarent en bonne ou en très bonne santé, contre 71% de l'ensemble de la population. »

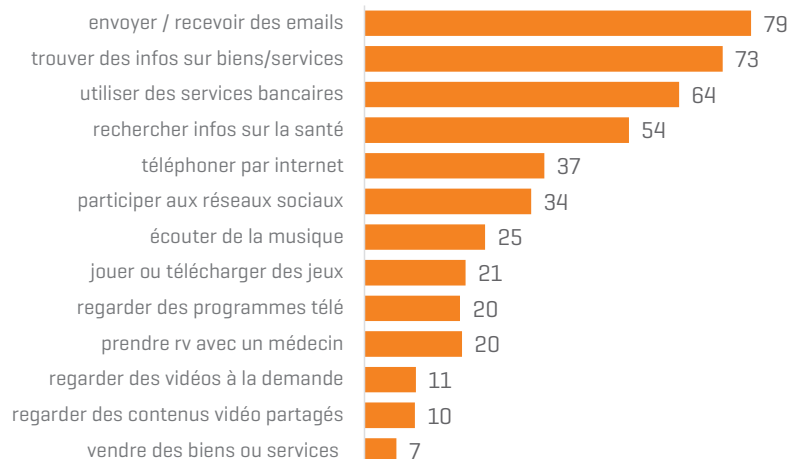
69% affirment pratiquer une activité sportive au moins une fois par semaine, contre 73% pour l'ensemble de la population.

En termes de corpulence, 36% ont un poids normal, 41% sont en surpoids et 21% sont obèses selon l'indice de masse corporelle.

14% des seniors fument, 11% tous les jours et 3% occasionnellement. Ils fument en moyenne 15 cigarettes par jour; la moyenne nationale est de 14.

58% des seniors consomment de l'alcool plus d'une fois par semaine; 21% une à deux fois par semaine et 14% plus de deux fois par semaine. 23% en boivent tous les jours ou presque, contre 12% sur l'ensemble de la population.

## ACTIVITÉS RÉALISÉES SUR INTERNET À DES FINS PRIVÉES PAR LES 60 A 74 ANS, EN %, 2018



### 34% DES SENIORS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

86% parmi les 60-74 ans ont utilisé internet au cours des 3 mois précédant l'enquête. Ils se connectent quasiment tous en dehors du travail et du domicile (84%). Les activités en ligne trouvant le plus de succès auprès des seniors sont les courriels (79%), la recherche d'informations et de services (73%), les services bancaires en ligne (64%) et la recherche d'informations sur la santé (54%). 37% téléphonent sur internet, 34% sont sur les réseaux sociaux, 25% écoutent de la musique, 21% jouent ou téléchargent des jeux. 61% des internautes de 60 à 74 ans ont déjà commandé des biens ou services pour leur usage privé sur internet.

### SATISFAITS DU TEMPS CONSACRÉ AUX LOISIRS ...

Sur une échelle de 0 à 10, où 10 signifie entièrement satisfait, le score de satisfaction avec le temps de loisir déclaré par les personnes de 60 ans et plus est de 8. Il est de 7.1 pour l'ensemble de la population. Et pour cause; ils disposent de 25 heures par semaines à consacrer aux choses qu'ils aiment contre 15 heures en moyenne pour l'ensemble des résidents.

### ... ET RAREMENT SEULS ...

Globalement, 55% des seniors disent avoir des contacts journaliers ou hebdomadaires physiques avec des membres de leur famille ne vivant pas dans leur ménage; 70% voient des membres de la famille plusieurs fois par mois. Les rencontres amicales sont



également fréquentes; 49% voient leurs amis tous les jours ou une fois par semaine et 75% plusieurs fois par mois. Il en résulte que 79% se sentent rarement ou jamais seuls et 5% se sentent tout le temps ou la plupart du temps seuls. Lorsqu'ils vivent seuls, ce qui est le cas de 29% des seniors, 69% voient leur famille et 73% leurs amis plusieurs fois par mois. 62% des seniors vivant seuls ne se sentent rarement ou jamais seuls et 10% tout le temps ou la plupart du temps.

### **14% DES MORTS DANS DES ACCIDENTS ROUTIERS**

14% des personnes ayant laissé leur vie lors d'un accident de la circulation avaient 60 ans ou plus. Globalement, ils représentent 11% des victimes blessées ou tuées.

Parmi les conducteurs âgés de 60 ans ou plus impliqués dans un accident de la circulation, 8% étaient sous influence d'alcool ou en état d'ivresse.

### **3 VOYAGES PAR AN**

En moyenne, les seniors effectuent 3 voyages par an, y compris les visites à la famille ou aux amis. Mais le nombre de voyages de loisirs effectués dans l'année recule à mesure que l'âge avance. L'intensité est forte dans les premières années qui suivent la

retraite: entre 60 et 64 ans, les résidents voyagent plus de 4 fois par an pour une durée allant de 8 à 9 nuitées en moyenne.

Au-delà de 65 ans, à l'âge où les conjoints sont souvent ensemble en retraite, la durée des séjours augmente de 2 nuitées en moyenne. Mais entre 75 et 79 ans, le nombre de séjours recule et les résidents ne font plus que 2 voyages par an. La durée des séjours reste cependant stable. 33% des 60 ans et plus ne voyagent pas. À partir de 75 ans, ils sont plus de 50% dans ce cas. Une personne sur deux évoque des raisons de santé.

### **3 500 EUROS POUR LES VOYAGES**

Le budget annuel moyen alloué au tourisme est d'environ 4 200 euros par résident âgé de 60 à 64 ans. Il augmente d'un peu plus de 400 euros au cours des 5 années suivantes et recule ensuite fortement, pour atteindre 3 400 euros entre 70 et 74 ans et 2 800 euros entre 75 et 79 ans. Au-delà de 80 ans, le budget annuel continue de décroître.

Les destinations sont nombreuses et variées, tout comme pour les résidents plus jeunes. Le confort est privilégié. L'hébergement s'effectue principalement à l'hôtel (56%) ou dans une résidence secondaire (16%). «

## **DIVISION STATISTIQUES SOCIALES**

### **STATEC**

MAIL: [INFO@STATEC.ETAT.LU](mailto:INFO@STATEC.ETAT.LU)

TÉL.: (+352) 247-84219

ISSN: 2304-7135

N° 19 09/2019



[WWW.STATISTIQUES.LU](http://WWW.STATISTIQUES.LU)

## REDENSARTEN UND SPRICHWÖRTER

# DIE ÜBERLEGENHEIT DER ÄLTEREN SEMESTER

Text **Jacqueline Orlewski**

*Die luxemburgische Sprache ist nicht unbedingt reich an Wörtern. Um dennoch vieles ausdrücken zu können, greift sie gerne auf Vergleiche und auch bildliche Redewendungen zurück. Diese sind vor allem den älteren Menschen in Luxemburg ein Begriff, die hier ihre Überlegenheit gegenüber den jungen Semestern zeigen können. Und genau dies sollte man sich in der Aktivierung der Bewohner zu nutze machen.*

„Waren deng Aen rëm méi grouss wéi däi Mo.“ Wie oft musste ich mir als Kind diesen Spruch von meiner Großmutter anhören, wenn ich meinen Teller nicht leer gegessen hatte. Und wenn ich etwas nicht sofort hinbekam, sagte sie: „Et ass nach kee Meeschter vum Himmel gefall.“

Die Luxemburger Sprache hat für fast jede Lebenssituation einen geeigneten Spruch parat. Vor allem ältere Menschen können sich an viele Redensarten und Sprichwörter erinnern und haben Spaß daran, diese zu benutzen. Wer welche Redensart benutzt, hängt auch von der familiären und regionalen Prägung ab. Verschiedene Redewendungen wurden vielleicht besonders oft von der Mutter oder dem Großvater benutzt und ihnen haftet deshalb für das Kind von damals ein Gefühl von Heimat und Geborgenheit an.

Redensarten und Sprichwörter sind fest im Langzeitgedächtnis veran-

kert und können „abgerufen“ werden. Dies funktioniert auch bei Demenz noch relativ lange und vermittelt dem Betroffenen Erfolgserlebnisse und Bestätigung. Sich wichtig fühlen, sich beweisen können, sind fundamental menschliche Bedürfnisse, die auch in der Altenpflege – und vielleicht besonders vor allem dort – berücksichtigt werden sollten.

Unsere Erfahrung zeigt, dass ältere Menschen den Jungen haushoch überlegen sind, wenn es darum geht, Sprichwörter oder Ausdrücke zu erraten oder zu vervollständigen. „Weess du dat dann net“, war ein oft genannter Satz, als wir die Ausdrücke für unser Spiel „Rot emol“ zusammen mit Senioren sammelten.

Um sicher zu gehen, dass wir in unserem Spiel nur tatsächlich sehr geläufige Redensarten zurückbehielten, mussten mindestens drei Personen unabhängig voneinander denselben

### AUF FOLGENDE PUNKTE SOLLTE MAN BEI DER ANIMATION FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ ACHTEN:

- » BEGEBEN SIE SICH AUF AUGENHÖHE
- » SPRECHEN SIE LAUT UND DEUTLICH IN EINFACHEN SÄTZEN
- » SPRECHEN SIE DEN BEWOHNER MIT SEINEM NAMEN AN
- » GRUNDSÄTZLICH GILT: REAKTIONEN BEOBACHTEN
- » IMMER WIEDER ERMUNTERN UND ANERKENNUNG AUSSPRECHEN
- » DIE JEWEILIGE VERFASSUNG DER BEWOHNER BERÜCKSICHTIGEN, DIES KOMMT VOR DEM BLOSSEN „DURCHZIEHEN“ DES SPIELS!



“An eiser Sprooch ginn et esou vill flott Ausdréck.  
Dëst Spill dréit konkret dozou bäi, de Räichtum vun eiser Sprooch ze erhalen.”

Mariette Leuck

“Wéi mer mat eise Recherchen ugefaang hunn, ware mer selwer erstaunt,  
wéivill Ausdréck mat „wéi“ et am Lëtzebuergesche ginn.”

Simone Rosen-Bonenberger



“Dat Spill ass esou flott, well een et spontan an ouni Virbereedung ufänke kann  
a jiddereen an der Ronn direkt mat agebonne gëtt.”

Marie-Louise Wallers-Rykal

Ausdruck zitieren. So kamen 175 Sprüche zusammen, die alle auf einen Vergleich zurückgreifen, also das kleine Wort „wéi“ beinhalten.

Doch ein einfaches Wiedergeben der Ausdrücke reichte uns nicht. Da man sich manchmal fragt, wie ein Satz zu verstehen ist, haben wir uns bei denjenigen Redensarten, die auf verschiedene Weise vervollständigt oder auf unterschiedliche Weise interpretiert werden können, in ihren jeweiligen Kontext gesetzt.

Außerdem haben wir zu verschiedenen Redewendungen Erklärungen angegeben, sei es um den Ursprung eines Wortes zu erklären oder auch um die Redewendung besser zu verstehen.

Das Spiel eignet sich deshalb auch, um Diskussionen anzustoßen oder Erinnerungen zu wecken. Neben dem eigentlichen „Spielen“ sollte deshalb das Erzählen nicht zu kurz kommen.

Wir hatten in der RBS-Biographiegruppe viel Spaß beim Zusammenstellen des Spiels und hoffen, dass Sie genauso viel Spaß beim Spielen haben werden. “

## ROT EMOL

LËTZEBUERGER AUSDRÉCK MAT  
„WÉI“ ...



**Dir kënnt d'Spill bestelle fir 16,60 €  
beim RBS, iwwer Tel. 36 04 78-1 oder  
op [www.rbs.lu](http://www.rbs.lu), an et entweder ofhuelen  
oder géint Porto geschéckt kréien.**

ISBN: 978-99959-750-7-4





## SUIZID IM ALTER

# NICHT LÄNGER STILLSCHWEIGEN

Text **Vibeke Walter**

*Jedes Jahr sterben, laut Statistik, in Luxemburg zwischen 60 und 80 Personen durch eigene Hand. Dabei übersteigen die Suizide älterer Menschen die der unter 25-Jährigen um das drei- bis vierfache. Am höchsten ist das Risiko bei den über 75-Jährigen. Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zufolge, ist etwa ein Viertel der Personen, die Selbstmord begehen, über 65 Jahre alt. Dennoch wird über Alterssuizidalität kaum gesprochen. Eine neue Publikation will hier Abhilfe schaffen.*



„Ja zum Leben, aber nicht mehr so – Suizidprävention im Alter“ unter dem Motto rückt eine neue Info-Broschüre das Thema jetzt verstärkt

in den Fokus der Öffentlichkeit. Sie wurde im Rahmen des nationalen Suizidpräventionsplans von den Mitgliedern einer multidisziplinären Arbeits-

gruppe\* konzipiert und im Rahmen einer Pressekonferenz sowie einer Veranstaltungsreihe im November in Hesperingen vorgestellt.

In verschiedenen Workshops konnten sich die Teilnehmer u.a. mit Aspekten der Suizidprävention beschäftigen



Ihr Ziel ist es, über altersrelevante Themen sowie die mitunter als belastend empfundenen Lebenswirklichkeiten alter Menschen zu informieren sowie über mögliche Risiken und Warnzeichen für Suizidalität aufzuklären.

Ferner beinhaltet sie konkrete Hinweise, wie sich die Ressourcen älterer Menschen sinnvoll aktivieren lassen, welche Möglichkeiten der hilfreichen Gesprächsführung bestehen und was im Notfall zu tun ist. Eine Adressenübersicht sorgt für die nötige Orientierung. „Die Broschüre soll nicht nur informieren, sondern motivieren, sich mit dieser schwierigen Thematik offen und konstruktiv auseinanderzusetzen“, erklärte Dr. Martine Hoffmann (RBS) während der Pressekonferenz.

Die Verweigerung von Nahrung oder Flüssigkeit, die Nichteinnahme von Medikamenten sowie nicht geklärte tödliche Unfälle werden bei alten Menschen oft nicht als Selbstmord eingestuft. Solche Todesfälle scheinen u.a. aufgrund immer noch vorherrschender negativer Altersbilder eher gebilligt bzw. seltener hinterfragt zu werden.

In einer Art stillschweigender Toleranz werden sie oft weniger als Hilfeappell denn als letzter Akt in einer hoffnungslos erscheinenden Lebenslage gewertet. Umso alarmierender ist es, dass trotz des erhöhten Suizidrisikos bislang nur vergleichsweise wenig Anstrengungen unternommen werden, den Ursachen für suizidale Krisen und Handlungen im Alter vorzubeugen.

Nach einem schwungvollen Auftakt durch die „Klouschterband“ mit Bewohnern und Mitarbeitern des CIPA Servior Howald am Eröffnungsabend am 22. November, wies Gastredner Professor Jürgen Howe von der Technischen Universität Braunschweig genau auf diese gesellschaftliche Schiefelage hin: „Suizide alter Menschen über 75 Jahren stellen ein weltweites Phänomen und Problem dar, das in der öffentlichen Wahrnehmung vernachlässigt wird.“

Neben nie auf- oder verarbeiteten Traumatisierungen können Sinnkrisen wie eine negativ erlebte Pensionierung, psychische Krankheiten wie Depressionen sowie andere gesundheitliche Beeinträchtigungen und/oder Beziehungsprobleme zu suizidalen Handlungen alter Menschen

\* Die Arbeitsgruppe befasst sich mit Suizidprävention bei alten Menschen und der Verbesserung der aktuellen Versorgungssituation. Sie besteht aus Dr. Martine Hoffmann und Vibeke Walter (RBS – Center für Altersfragen), Sacha Bachim (D'Ligue – Service Information et Prévention), Xavier Thiéry und Nadine Erpelding (CIPA Servior Howald) sowie Romain Juncker (Gemeinde Hesperingen).



Mittels des „Age Explorer“-Anzugs wurden mögliche Defizite des Alters praktisch erlebbar

eine Erhebung in 30 Einrichtungen bei 268 Pflegekräften durchgeführt wurde. 213 von ihnen berichteten von 3201 Suiziden während ihres gesamten Arbeitslebens. Als Gründe wurden vorrangig körperliche und psychische Erkrankungen, aber auch soziale Isolation angegeben. Nötige Maßnahmen könnten, so das Fazit der Studie, die folgenden sein:

» Erfassung und sorgfältige Dokumentation von Suiziden und Suizidversuchen in Altenpflegeheimen

» Entwicklung und Überprüfung von Programmen zur Fortbildung für den Umgang mit suizidgefährdeten Bewohnern

» Stärkere Einbindung von Ärzten als Experten für Suizidalität

» Beratung, Unterstützung und Begleitung von Pflegekräften

» Etablieren von Qualitätsstandards und Leitlinien für den Umgang mit suizidgefährdeten Bewohnern

» Zugang zu Nachsorgemaßnahmen ohne Wartezeit



Prof. Dr. Jürgen Howe plädierte für einen Ausbau niedrigschwelliger Beratungsangebote

führen. Auch Einsamkeit gilt als hoher Risikofaktor. „Unsere Gesellschaft ist nicht so ausgerichtet, die Nützlichkeit alter Menschen zu erkennen und zu fördern. Aber was ist das für eine Gesellschaft, die nicht mit Verzweiflung umgehen kann?“, kritisierte Prof. Howe und plädierte für einen Ausbau an niedrigschwelligen Beratungsangeboten spezifisch für ältere Menschen, um aktive Prävention und konkrete Hilfe leisten zu können. „Wir brauchen eine Bewusstseinsänderung in der Öffentlichkeit, in Politik und Ausbildung, um dem Thema der Alterssuizide mehr Gewicht zu verleihen. Das geht jedoch nur als Langzeitprojekt“, gab Prof. Howe zu bedenken.

Auch aus wissenschaftlicher Sicht besteht derzeit Nachholbedarf, da Alterssuizide generell nur wenig erforscht werden. Noch seltener geschieht dies im Hinblick auf Suizide in Alten- und Pflegeheimen. Anders die von Prof. Howe geleitete „Braunschweiger Suizidstudie“, in deren Kontext von Januar bis April 2010





**Die Luxemburger Künstlerin Suzan Noesen (rechts) im Gespräch mit ihrer Großmutter und Mitbewohnerin Yvonne Noesen-Ries, moderiert von Vibeke Walter (RBS)**

Abgerundet wurde die Veranstaltungsreihe am folgenden Tag durch Workshops zu den Aspekten „Suizidprävention im Alter – Verstehen, Handeln, Weiterorientieren“ unter Leitung von Dr. Fränz D’Onghia (D’Ligue), „Wenn der Körper nicht mehr mitspielt, leidet auch die Seele“, einer praktischen Alterssimulation anhand des „Age Explorer“-Anzugs durch den Direktionsbeauftragten Xavier Thiéry (CIPA Servior Howald) und „Sicher Auto fahren im Alter“ mit der Fahrschule Patrick Warnier.

Ein überaus positives Zeichen gegen soziale Isolation und für ein generationsübergreifendes Miteinander setzte abschließend der Kurzfilm „Livre d’heures“ der Luxemburger Künstlerin Suzan Noesen. Auf poetisch-persönliche Weise beschreibt sie darin das Zusammenleben mit ihrer Großmutter Yvonne Noesen-Ries, das nicht zuletzt aufgrund zweier sehr unterschiedlicher Lebensmodelle und -rhythmen hin und wieder durchaus zu Konfrontationen führen kann.

In der anschließenden regen Diskussion mit dem Publikum wurde jedoch auch deutlich, wie diese Wohngemeinschaft beide Seiten auf ganz unterschiedliche Weise positiv bereichert, indem man sich austauscht, füreinander da ist und voneinander lernt.

Vorausgesetzt jedoch man bleibt auf Augenhöhe und bringt ein gewisses Maß an Toleranz und Verständnis für den anderen mit. „Wir sind vielleicht alt, aber immer noch da“, erklärte Yvonne Noesen-Ries resolut und brachte damit die Botschaft der Veranstaltung eindrucksvoll auf den Punkt. Von Stillschweigen sollte demnach nicht länger die Rede sein. “



Die Broschüre ist gratis beim RBS – Center fir Altersfroen (fortbildung@rbs.lu) erhältlich oder steht als Download auf der Homepage zur Verfügung:



La brochure est également disponible en langue française auprès du RBS – Center fir Altersfroen (fortbildung@rbs.lu) ou peut être téléchargée du site:

 [WWW.RBS.LU](http://WWW.RBS.LU)

INFO-ZENTER DEMENZ

## FRIEDEN SCHLIESSEN MIT DEMENZ

Texte **Info-Zenter Demenz**



*Das Info-Zenter Demenz hat Literaturtipps zusammengestellt, die zum einen auf sehr persönliche, zum anderen auf leicht verständliche Weise zum Thema Demenz informieren und sensibilisieren. Diese und andere Bücher sowie „Bandes dessinées“ können beim Info-Zenter Demenz ausgeliehen werden.*

Januar. Wieder ist ein Jahr vergangen, viel zu schnell wie es scheint. Eine Erfahrung, die an George Orwell denken lässt, der gesagt hat: „Die Zeit vergeht nicht schneller als früher, aber wir laufen eiliger an ihr vorbei.“ In dieser kalten Jahreszeit ergibt sich bestimmt eine gute Gelegenheit, um es sich zu Hause gemütlich zu machen. Sich der Alltagshektik ein wenig zu entziehen, indem man sich Zeit nimmt: Zeit, sich auf Wesentliches zu besinnen, Zeit, sich zu entspannen, aber auch Zeit, mal wieder ein gutes Buch in die Hand zu nehmen.

Die Diagnose „Demenz“ wirkt wie ein wahrgewordener Alptraum, aus dem es kein Entrinnen gibt. Dagegen anzukämpfen, auf Heilung zu hoffen oder in Mitleid und Trauer zu versinken, hilft nicht weiter. Auch erfordert die Betreuung und Pflege von dem Menschen mit Demenz viel Geduld,

Einfühlungsvermögen sowie eine wertschätzende Haltung ihm gegenüber.

In ihrem Buch „Frieden schließen mit Demenz.“ schreibt die Autorin Sabine Bode über die positiven Erlebnisse und Begegnungen, die sie während

« Demenz ist eine Lebensphase. Wir alle können dazu beitragen, dass sie viel Gutes bereithält. »»

ihrer zahlreichen Recherchen mit Betroffenen, Angehörigen, Pflegern und Betreuern zu dem Buch machte. Sie machen Mut, bauen Berührungsängste ab und bieten viele interessante Ansätze für den Umgang mit Menschen

mit Demenz. Das Fazit dieses Buchs: Angst vor Demenz ist vielfach unnötig. Auch wenn in den kommenden Jahren „Demenz“ für immer mehr Menschen zur Realität wird, sollte man „Demenz“ nicht als „Elendsthema“ ansehen, das es weiter zu verdrängen gilt, sondern als eine „Reifeprüfung“ für die Gesellschaft.

Sie haben Interesse an weiteren Büchern zum Thema Demenz? Das Info-Zenter Demenz freut sich über jeden persönlichen Besuch. In der kleinen Bibliothek können Sie bei einer Tasse Kaffee oder Tee in den Büchern schmökern, sich gezielt über Demenz und Angebote beraten lassen und so ein wenig „Auszeit üben.“ In unserer Spielothek finden Sie „Spiele“ für Demenzkranke, die speziell auf deren Bedürfnisse zugeschnitten sind und so zu einer unterhaltsamen Beschäftigung im Alltag beitragen können. «

# MARTINE A UN PAPI BIZARRE



*L'Info-Zenter Demenz propose une sélection littéraire qui permet d'informer et de sensibiliser les intéressés d'une manière simple et très personnelle sur le sujet de la démence. Vous pouvez emprunter ces livres ainsi que d'autres publications, notamment des bandes dessinées, à l'Info-Zenter Demenz.*

A l'occasion de la journée mondiale de la maladie d'Alzheimer (21 septembre), la Ligue Nationale Alzheimer (Belgique) a proposé une édition spéciale de la célèbre bande dessinée belge «Martine».

Avec des mots simples, l'album «Martine a un papi bizarre» aborde la question de la démence et de ses symptômes. Ainsi, Martine commence à s'inquiéter lorsqu'elle remarque que son grand-père a des difficultés pour se rappeler du nom de certaines plantes de son jardin, alors qu'il connaissait si bien toutes les plantes et fleurs. De même, alors que Martine adore que son grand-père lui lise une histoire le soir avant de se coucher, elle se rend compte qu'il lui arrive maintenant de raconter deux fois la même histoire. «Martine a un papi bizarre» raconte les inquiétudes de Martine concernant son grand-père mais aussi comment sa

mère va lui annoncer qu'il est atteint de la maladie d'Alzheimer, tout en la rassurant: «Il est un peu différent du papi d'avant mais il reste toujours ton merveilleux papi adoré». Et c'est bien cela le plus important pour Martine.

Il n'est pas toujours facile de parler aux enfants de la démence qui touche ou pourrait toucher leur grand-père ou leur grand-mère. On peut penser qu'ils sont trop jeunes pour comprendre, on ne veut pas les embêter avec cela, ou bien on ne sait pas comment aborder le sujet ... Pourtant, les enfants remarquent bien que leur papi ou leur mamie a changé: «Pourquoi Papi ne se rappelle pas toujours de mon prénom?», «Pourquoi Mamie se fâche parfois sans raison?». Il est donc indispensable de prendre le temps de parler avec eux de la maladie et des conséquences sur la vie quotidienne de toute la famille. Prendre des exemples

concrets leurs permettra de mieux comprendre la situation, comme par exemple les difficultés pour se rappeler d'un évènement ou d'un prénom, pour s'orienter en ville, ou bien encore pour se servir de la télécommande de la nouvelle télévision.

Afin de faciliter cette discussion, vous pouvez emprunter gratuitement auprès de l'Info-Zenter Demenz le livre «Martine a un papi bizarre», ainsi que bien d'autres bandes-dessinées et livres (ouvrages disponibles en plusieurs langues).

**INFO-ZENTER DEMENZ**  
**14a Rue des Bains,**  
**L-1212 Luxembourg**  
**Tel.: 26 47 00**

 **WWW.DEMENZ.LU**



## FEEDBACK

# ZERTIFIZIERUNGSKURS „DANZ AM SÄTZEN“ MIT MUSIK GEHT ALLES BESSER!



*In dieser Fortbildung unter Leitung von Claudine Menghi und Edmée Hoffmann (2. und 3. v.l.) ging es vor allem darum, das Wissen und die Kompetenzen aus den Modulen I und II zu vertiefen und zu perfektionieren. Neben dem Erlernen von 15 neuen Tänzen wurde auch mehr Sicherheit in der Durchführung bereits bekannter Tänze vermittelt sowie Input zu Themen wie z.B. Sturzprophylaxe, Gedächtnistraining oder dem Einsatz kreativer Methoden gegeben. Die Teilnehmerinnen mussten zudem einen Test mit praktischen und theoretischen Anteilen absolvieren, bevor sie ihr wohl verdientes offizielles Zertifikat als Seniorentanzleiterinnen überreicht bekamen.*

## HIER EINIGE RÜCKMELDUNGEN:

- » Das Feedback von unseren Klienten nach einer Tanzstunde ist sehr positiv. Ich habe gelernt, was man anhand von Musik alles bewirken und beeinflussen kann.
- » Diese Fortbildung hat die Module I und II zusammengeführt und zieht sich wie ein roter Faden durch die ganze Thematik. Die Struktur von „Danz am Sätzen“ ist viel klarer geworden und wir haben den nötigen „Feinschliff“ vermittelt bekommen, den ich nicht missen möchte.
- » Mich beeindruckt immer wieder, dass Musik soviel Freude und gute Laune machen kann. Ich hatte jedes Mal nach dem Kurs soviel neue Energie! Die Dozentinnen waren sehr sympatisch und mit Herz und Seele dabei, so dass man immer wieder gerne teilgenommen und viel gelernt hat.
- » Ich habe erfahren, welche Übungen welchen Zweck haben und warum sie wichtig sind. Außerdem habe ich gemerkt, dass Musik ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens ist, ohne den man nicht gut leben kann.
- » Ich bin beeindruckt von der Vielfalt an Möglichkeiten, der Gymnastik, dem kognitivem Training, all das verbunden mit Spaß und greifbaren Zielen. Das Gelernte ist im Alltag gut anwendbar und es wurden konkrete Fallbeispiele bearbeitet. Wichtig war auch die Erarbeitung eines Stundenbildes und darauf zu achten die Klienten weder zu unter- noch zu überfordern.



Ref.: FCMC12/20

Preis/Prix (MwSt./TTC): 200,00 EUR

## SMOOTH FOOD & FINGER FOOD

**Termin(e)/Date(s):**

**27 – 28 janvier 2020**

**Zielgruppe/Groupe cible:**

Services cuisine et soins

**Zeit/Horaire:**

9.00 – 17.00

**Referent(in)/Responsable de la formation:**

Dominique Thiriet

*Dans la plupart des institutions pour personnes âgées, nous sommes confrontés à un grand nombre de résidents devenant toujours de plus en plus dépendants. Les résidents atteints de dysphagies, de problèmes de mastications, mais aussi ayant une apraxie ou une agnosie ont également le droit de se voir servir un repas à texture adapté à leurs besoins.*

*Finger Food est un concept permettant aux personnes qui ne peuvent ou ne savent plus – pour des raisons psychiques et/ou physiques – utiliser leurs couverts afin de se nourrir de façon autonome et digne tout en utilisant leurs mains. Il est une partie intégrante du concept Smooth Food et signifie se nourrir directement de la main à la bouche.*

**Ziel/But:**

Connaître les deux approches qui permettent aux résidents de retrouver une partie de leur autonomie, de leur indépendance et surtout le plaisir de manger au cours du repas.

**Ort/Lieu:**

RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

**Sprache/Langue:**

Français

Ref.: FCPC04/20

Preis/Prix (MwSt./TTC): 200,00 EUR

## POSITIVE KOMMUNIKATION NACH MILTON ERICKSON

**Termin(e)/Date(s):**

**7. Februar & 13. März 2020**

**Zielgruppe/Groupe cible:**

Mitarbeiter aus Pflege und Betreuung

**Zeit/Horaire:**

9.00 – 17.00

**Referent(in)/Responsable de la formation:**

Isabelle Mertes und Sonja Ketema

**WIE SICH PFLEGE WIRKSAM VERBESSERN LÄSST**

*Der Einsatz konversationeller Hypnose bzw. den aus der Hypnotherapie abgeleiteten Kommunikationsstrategien ist ein Mehrwert für die Pflege, um zwischenmenschliche Beziehungen und professionelles Handeln zu verbessern. Sie erleichtern und bereichern sowohl den täglichen Umgang mit pflegebedürftigen alten Menschen als auch das Durchführen von pflegerischen Maßnahmen.*

*Diese lassen sich positiver gestalten, indem sie gezielt und wertschätzend an vorhandene Ressourcen anknüpfen. Der Pflegebedürftige erhält eine aktive Rolle und mehr Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Der Pflegenden erlebt neuen Sinn in seinem professionellen Tun und vertieft seine Kompetenzen im Hinblick auf eine verbesserte Pflegebeziehung. So entsteht eine win-win Situation für alle am pflegerischen Prozess Beteiligten.*

**Ziel/But:**

Mit einfachen kommunikativen Mitteln die Ressourcen von Patienten/Bewohnern aktivieren und so die pflegerische Beziehung und Intervention verbessern.

**Ort/Lieu:**

RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

**Sprache/Langue:**

Luxemburgisch/Deutsch

# SEMINARKALENDER /

## AGENDA DES SEMINAIRES

Ref.: FCPC07/20

Preis/Prix (MwSt./TTC): 100,00 EUR

### WENN DIE AUGEN NICHT MEHR MITMACHEN

**Termin(e)/Date(s):**

**11. Februar 2020**

**Zielgruppe/Groupe cible:**

Mitarbeiter aus der Pflege und Betreuung

**Zeit/Horaire:**

**9.00 – 17.00**

**Referent(in)/Responsable de la formation:**

Alain Brever, Mariette Peters

**SEHBEHINDERUNG – AUCH EIN THEMA FÜR DIE ALTENPFLEGE**

Eine hohe Anzahl alter Menschen ist von Sehbehinderungen oder -beeinträchtigungen betroffen. Da ungefähr 80% aller Informationen aus der Umwelt visuell aufgenommen und entsprechend verarbeitet werden, führen diese Einschränkungen oft zu einer verminderten Lebensqualität (z.B. im Sinne von Rückzug und Isolation) und einer beeinträchtigten Alltagskompetenz. Ein besonderes Augenmerk soll ebenfalls auf die Kombination von Demenz mit einer visuellen Sinnesbeeinträchtigung gelegt werden.

Studien gehen davon aus, dass einer von fünf hochbetagten Senioren starke visuelle Defizite aufweist, was auch in Pflegeeinrichtungen sowie der ambulanten Hilfe verstärkt berücksichtigt werden sollte. Das Seminar erklärt verschiedene Augenkrankheiten bzw. Begleiterscheinungen und zeigt Möglichkeiten eines adaptierten Umgangs mit betroffenen Personen. Ferner werden eine spezifische Alltagsgestaltung sowie der Einsatz von Hilfsmitteln thematisiert. Praktische Übungen mit Simulationsbrillen erlauben den Teilnehmern ein eigenes Erleben und Erfahren, so dass sie sich besser in die Lage sehbehinderter Menschen hineinversetzen können.

**Ziel/But:**

Folgen einer Sehbeeinträchtigung im Alter erkennen und einen adäquaten Umgang mit betroffenen Menschen üben.

**Ort/Lieu:**

RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

**Sprache/Langue:**

Luxemburgisch

Ref.: FCPC03/20

Preis/Prix (MwSt./TTC): 300,00 EUR

### LA RELATION INTERCULTURELLE DANS LES SOINS

**Termin(e)/Date(s):**

**27 – 28 février, 20 mars 2020**

**Zielgruppe/Groupe cible:**

Tout personnel travaillant avec des personnes âgées et/ou démentes

**Zeit/Horaire:**

**9.00 – 17.00**

**Referent(in)/Responsable de la formation:**

Alain Ngassam

Les établissements de soins qui prennent en charge les personnes âgées et/ou démentes sont aussi des lieux de socialisation et de culturalisation. Ils jouent un rôle irremplaçable dans l'accueil et l'intégration tant des personnes malades que des professionnels issus de groupes minoritaires. Ce rôle est très important: prendre en charge des types de comportements attendus par une culture différente de la nôtre, apprendre des méthodes de travail différentes, partager des savoirs et des valeurs. Par rapport à ces valeurs, pour mieux se comprendre, il est intéressant de connaître et prendre en considération les éléments culturels de son interlocuteur et de sa famille.

Or, dans les maisons de soins, les résidences ou logements encadrés, nombre de soignants n'ont pas de connaissance ou en tout cas qu'une connaissance insuffisante de la culture de leurs interlocuteurs étrangers, issus ou non de l'immigration.

**Ziel/But:**

Eviter les impairs culturels pour améliorer sa relation avec ses collaborateurs et la personne âgée désorientée.

**Ort/Lieu:**

RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

**Sprache/Langue:**

Français



**NEU!**

Ref.: FCMC19/20

Preis/Prix (MwSt./TTC): 1.200,00 EUR

## CARE GASTRONOM: Neues Verständnis von Gemeinschaftsverpflegung (Modul 1-5)

### Termin(e)/Date(s):

**2. – 4. März, 20. – 21. April, 29. Juni – 1. Juli,  
21. – 23. September, 24. November 2020**

### Zielgruppe/Groupe cible:

Küchenchefs, Hauswirtschaftsleitungen, Ausgebildete Köche mit Berufserfahrung, WohnbereichsleiterInnen, Aktivierungstherapeuten

*Diese praxisorientierte, modular aufgebaute Fortbildung ist die Weiterentwicklung der klassischen Heimkoch-Ausbildung. Die Care Gastronomie ist up to date und greift neue und zukünftige Entwicklungen der Gemeinschaftsverpflegung spezifisch für ältere Menschen auf. Eine Weiterbildung, die das gemeinsame Aufgabenverständnis sowie die interdisziplinäre Zusammenarbeit fordert und fördert.*

*Der moderne Care Gastronom orientiert sich an den Bedürfnissen der Bewohner, orientiert sich an aktuellen Ernährungsstandards für alte Menschen und kann diese mit seinem innovativen Verpflegungskonzept ökonomisch umsetzen. Er sieht im Ansatz interdisziplinärer Zusammenarbeit einen Mehrwert. Leadership ist für den Care Gastronom ein Auftrag und er versteht es, Motivation, Erfolg, Empathie, Dienstleistung und Kreativität unter einen Hut zu bringen und sein Personal so zu führen, dass es als Team mit gemeinsamen Zielen an einem Strang zieht.*

### Wichtiger Hinweis:

Die Module können einzeln oder aber als kompletter Fortbildungszyklus (12 Tage) gebucht werden. Teilnehmer, die die gesamte Fortbildung absolvieren möchten, müssen eine Projektarbeit (max. 12 Seiten) abgeben und wenn möglich kurze Praktika in der Pflege sowie in der Küche einer anderen Einrichtung vorsehen.

### Ort/Lieu:

RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

### Sprache/Langue:

Deutsch

### Zeit/Horaire:

9.00 – 17.00

### Referent(in)/Responsable de la formation:

Markus Biedermann

Ref.: FCMC19/20

Preis/Prix (MwSt./TTC): 300,00 EUR

## CARE GASTRONOM: Grundlagen und soziale Gerontologie (Modul 1)

### Termin(e)/Date(s):

**2. – 4. März 2020**

### Zielgruppe/Groupe cible:

Küchenchefs, Hauswirtschaftsleitungen, Ausgebildete Köche mit Berufserfahrung, WohnbereichsleiterInnen, Aktivierungstherapeuten

### GRUNDLAGEN DER CARE GASTRONOMIE

*Das Grundverständnis rund um die Esskultur, Bedürfnisse, Lebens- und Essbiografie ist die Basis für das Angebot im ganzen Bereich der Care Gastronomie. Eine wichtige Rolle spielt dabei die Frage: Welche Faktoren beeinflussen die Lebensqualität der alten Menschen?*

### Ziel/But:

- Die Teilnehmer können ihr eigenes Altersbild reflektieren und in Bezug zur Care Gastronomie umsetzen
- Wissen rund um psychische Erkrankungen im Alter in der Praxis anwenden
- Sie lernen, ihre Aufgaben vor dem Hintergrund der sozial-gerontologischen Grundlagentheorien einzuschätzen und zu handeln

### Ort/Lieu:

RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

### Sprache/Langue:

Deutsch

### Zeit/Horaire:

9.00 – 17.00

### Referent(in)/Responsable de la formation:

Markus Biedermann

# SEMINARKALENDER / AGENDA DES SEMINAIRES

Ref.: FCMC23/20

Preis/Prix (MwSt./TTC): 100,00 EUR

## WORKSHOP: KESKONSAISI

### Termin(e)/Date(s):

**11. März 2020**

### Zielgruppe/Groupe cible:

Führungskräfte, Abteilungs- und Teamleiter

### Zeit/Horaire:

**9.00 – 17.00**

### Referent(in)/Responsable de la formation:

Kathrin Bermes

### PSYCHOSOZIALE RISIKEN ERKENNEN UND VORBEUGEN

Die Arbeitswelt steht insbesondere auch im sozialen Sektor angesichts stetig steigender Anforderungen an Qualität, Rentabilität und Effizienz vor immer größeren Herausforderungen. Darüber hinaus wollen viele Mitarbeiter und Teamleiter ihre Arbeit im Interesse des Kunden, des Teams oder der Einrichtung so gut wie möglich erledigen.

Dies führt oftmals zu einer größeren Anfälligkeit für psychosoziale Risiken und ihren zahlreichen Folgen, wie z.B. Burnout, hoher Krankenstand, Konflikte, Stress, Gewalt etc. Eine entsprechende Prävention wird daher zunehmend zu einem zentralen Thema, um ein „gutes Zusammenleben und Zusammenarbeiten“ zu fördern und zu ermöglichen.

### Ziel/But:

Umgang mit psychosozialen Risiken.

### Ort/Lieu:

RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

### Sprache/Langue:

Deutsch

NEU!

Ref.: FCPC17/20

Preis/Prix (MwSt./TTC): 25,00 EUR

## VORTRAG: PARKINSON KONKRET

### Termin(e)/Date(s):

**16. März 2020**

### Zielgruppe/Groupe cible:

PflegerInnen und BetreuerInnen von Menschen mit Parkinson

### Zeit/Horaire:

**9.00 – 13.00**

### Referent(in)/Responsable de la formation:

Nicole Colson, Carole Simon, Mariella Graziano,  
Dr. Alex Bisdorff, Anne-Marie Hanff

Parkinson ist eine komplexe Krankheit, deren Symptome von Person zu Person unterscheiden. Die Behandlung von Parkinson kann die Einbeziehung und Zusammenarbeit vieler verschiedener Fachkräfte des Gesundheitsbereichs benötigen.

Die Vortragsveranstaltung in Zusammenarbeit mit ParkinsonNet Luxembourg befasst sich mit verschiedenen Themen wie Diagnose, motorische und nicht-motorische Symptome, Behandlungen und neue Therapien, Forschung und der Multidisziplinarität bei der Versorgung von Parkinson-Patienten.

### Ziel/But:

Einblicke in Diagnose, motorische und nicht-motorische Symptome, Behandlungen und neue Therapien.

### Ort/Lieu:

RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

### Sprache/Langue:

Luxemburgisch

Ref.: FCPC18/20

Preis/Prix (MwSt./TTC): 100,00 EUR

## FORMATION PSYCHOGERIATRIQUE SEQUENCES VIDEOS

### Termin(e)/Date(s):

**19 mars 2020**

### Zielgruppe/Groupe cible:

Tous les soignants ayant des bonnes connaissances  
de base concernant la démence

### FAIRE FACE AUX COMPORTEMENTS PROVOCANTS

Quatre films vidéo de 10 minutes chacun présentent une situation typique de comportements provocants: tapage, accusation de vol, fugue et jeu avec les excréments.

Dans un premier temps un échange est fait autour de l'origine de la problématique et des sentiments suscités par de telles situations. Ensuite il s'agit de trouver ensemble des solutions pour faire face à ces comportements provocants. Pour terminer, chaque film donne des explications et indications utiles qui viendront compléter les réflexions personnelles et celles du groupe.

### Ziel/But:

Développer une approche professionnelle afin de faire face aux situations provocantes.

### Ort/Lieu:

RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

### Sprache/Langue:

Français

### Zeit/Horaire:

9.00 – 17.00



### Referent(in)/Responsable de la formation:

Maurice Goebel

Ref.: FCPC20/20

Preis/Prix (MwSt./TTC): 200,00 EUR

## DANZ AM SÄTZEN MAL ANDERS: Neue Bewegungskonzepte mit Musik

### Termin(e)/Date(s):

**23. und 27. März 2020**

### Zielgruppe/Groupe cible:

Mitarbeiter aus Pflege und Betreuung

### Zeit/Horaire:

9.00 – 17.00

### Referent(in)/Responsable de la formation:

Edmée Hoffmann, Claudine Menghi

Sturzprophylaxe kann mehr sein als ein gut strukturiertes Trainingsprogramm. Unter Sturzprophylaxe fallen alle Maßnahmen, die das Sturzrisiko senken. Dazu zählen insbesondere Schulungen des Bewohners zum richtigen Umgang mit Hilfsmitteln wie z.B. Rollator, Gangschule sowie Training zur Verbesserung der Kraft und der Balancefähigkeiten. Unverzichtbar ist auch die Beseitigung von Gefahrenquellen wie etwa frei liegende Kabel, Läufer, Teppiche etc..

- Was ist Sturz?
- Was versteht man unter Sturzprophylaxe?
- Warum kommt es zu Stürzen?
- Aufbau einer Stunde mit Musik und sanfter Gymnastik zur Festigung der Muskeln und zum Training der Beweglichkeit

### Wichtiger Hinweis:

Die Teilnehmer werden gebeten, das Buch „Der Koloss von Rhodos“ zu kaufen (41,30 €). Es ist am ersten Tag der Fortbildung erhältlich und beinhaltet Anleitungen für ein „Bewegungskonzept“ für Menschen mit Demenz sowie Menschen mit Behinderung.

### Ort/Lieu:

RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

### Sprache/Langue:

Luxemburgisch



# SEMINARKALENDER /

## AGENDA DES SEMINAIRES

Ref.: FCPC14/20

Preis/Prix (MwSt./TTC): 200,00 EUR

### MALEN MIT MENSCHEN MIT DEMENZ

**Termin(e)/Date(s):**

**2. – 3. April 2020**

**Zielgruppe/Groupe cible:**

PflegerInnen und BetreuerInnen von Menschen mit Demenz

**Zeit/Horaire:**

9.00 – 17.00

**Referent(in)/Responsable de la formation:**

Petra Sebastian

*Im Verlauf ihrer Erkrankung wird für Menschen mit Demenz die übliche Art der Kommunikation – das Gespräch – oft immer weniger bedeutsam. In diesem Fall kann die Handhabung und der Umgang mit Farben zu wohlthuenden Momenten führen, die eine neue Form des Ausdrucks und des Miteinanders ermöglichen. Gemeinsam Schönes erleben, Freude und Wohlbefinden spüren, positive Erfahrungen machen – dies kann durch die Förderung und/oder Erhaltung der eigenen Kreativität gelingen.*

*Menschen haben das Bedürfnis, sich auszudrücken und etwas zu schaffen. Hier bietet die Malerei die Chance, Kunst nicht nur anzuschauen, sondern selbst aktiv und kreativ zu werden. Das eigene Tun kann Halt geben. Über die Ergebnisse sind Angehörige, Betreuende und nicht zuletzt die Künstler selbst so manches Mal verblüfft.*

**Ziel/But:**

Kennenlernen von ausgewählten Malmethoden von einfachem bis mittleren Schwierigkeitsgrad, die unmittelbar in die Praxis umgesetzt werden können.

**Ort/Lieu:**

RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

**Sprache/Langue:**

Deutsch

Ref.: FCMC19/20

Preis/Prix (MwSt./TTC): 200,00 EUR

### CARE GASTRONOM: Genuss und Ernährung

(Modul 2)

**Termin(e)/Date(s):**

**20. – 21. April 2020**

**Zielgruppe/Groupe cible:**

Küchenchefs, Hauswirtschaftsleitungen, Ausgebildete Köche mit Berufserfahrung, WohnbereichsleiterInnen, Aktivierungstherapeuten

**Zeit/Horaire:**

9.00 – 17.00

**Referent(in)/Responsable de la formation:**

Markus Biedermann

*Menschen im höheren Alter haben oft einen verringerten oder gar keinen Appetit mehr. Im Laufe des Lebens haben sich u.U. bestimmte Vorlieben entwickelt, die zuweilen mit den ernährungsphysiologischen Grundsätzen nicht vereinbart werden können. Oder aber spezifische Erkrankungen zeigen Auswirkungen auf die Ernährung und das Essverhalten. In diesem Modul erhalten Sie vertiefte, spezifische ernährungswissenschaftliche Grundkenntnisse sowie elementares Wissen über altersbedingte Krankheiten, Diäten, Allergene und entsprechende Kostformen.*

**Ziel/But:**

- Die Teilnehmer lernen die Prinzipien von lustvollem Essen kennen und sind in der Lage diese anzuwenden
- Sie haben vertieftes Verständnis für Diäten im Alter
- Sie verstehen die Grundlagen der Allergene-Kennzeichnungen
- Sie erkennen Interventionsmöglichkeiten für die Ernährung von dementiell veränderten Menschen, Menschen mit Dysphagie und weiteren altersbedingten Erkrankungen

**Ort/Lieu:**

RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

**Sprache/Langue:**

Deutsch

Ref.: FCPC01/20

Preis/Prix (MwSt./TTC): 300,00 EUR

## COMMUNICATION NON VERBALE

**Termin(e)/Date(s):**

**23 – 24 avril, 15 mai 2020**

**Zielgruppe/Groupe cible:**

Tout personnel travaillant avec des personnes âgées désorientées

**Zeit/Horaire:**

9.00 – 17.00

**Referent(in)/Responsable de la formation:**

Alain Ngassam

*Chez la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer, les troubles de la communication s'aggravent progressivement que ce soit en termes d'expression mais aussi au niveau de la compréhension. La communication a un sens: elle dispose d'un contenu véhiculé par un ou plusieurs canaux, même chez les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.*

*Cette formation propose de définir la communication non verbale (regard, gestes, déplacements ...) afin de mieux identifier les problématiques que rencontrent les malades vis à vis de l'environnement d'une part, et les professionnels vis à vis des malades d'autre part.*

**Ziel/But:**

Développer ses compétences communicatives pour améliorer la relation avec la personne âgée désorientée.

**Ort/Lieu:**

RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

**Sprache/Langue:**

Français

Ref.: FCMC24/20

Preis/Prix (MwSt./TTC): 400,00 EUR

## FÜHRUNG NEU DENKEN

**Termin(e)/Date(s):**

**28./29. April, 12./13. Mai 2020**

**Zielgruppe/Groupe cible:**

Führungs- und Leitungskräfte

**Zeit/Horaire:**

9.00 – 17.00

**Referent(in)/Responsable de la formation:**

Marianne Reimann

**GESUND UND ACHTSAM IM BERUFSALLTAG**

*Die Arbeitswelt von Führungskräften verändert sich – insbesondere auch im sozialen Sektor – so stark wie nie zuvor: Schnelligkeit, Hektik, Komplexität, neue Technologien, Aufgabendichte, Entscheidungsdruck werden in Zukunft sogar eher noch zu- als abnehmen. Dies bedeutet sowohl neue Anforderungen an die Führungskultur als auch eine Häufung von Belastungsfaktoren im beruflichen und privaten Alltag, die das Wohlbefinden gefährden können, wenn Ressourcen zur „gesunden Führung“ nicht ausreichend zur Verfügung stehen.*

*Indem Sie Ihre eigene Achtsamkeit und Stress-Resilienz durch verschiedene Arten von Selbstwirksamkeitsübungen schulen, stärken Sie zunächst Ihre eigenen inneren und äußeren Ressourcen und können folglich Ihr Handeln in der sozialen Interaktion im Team in ein produktives, kreatives und entspanntes Miteinander überführen.*

**Ziel/But:**

Lernen Sie in diesem Seminar, wie Sie den neuen Management-Anforderungen und der Hektik des Alltags begegnen können. Lernen Sie einen wirksamen Werkzeugkoffer der „gesunden Führung“ kennen und trainieren Sie sowohl Ihr Selbstmanagement als auch Ihr Selbstkonzept.

**Ort/Lieu:**

RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

**Sprache/Langue:**

Deutsch

# SEMINARKALENDER /

## AGENDA DES SEMINARE

Ref.: FCMC14/20

Preis/Prix (MwSt./TTC): 200,00 EUR

### CULTURE GASTRONOMIQUE EN INSTITUTION

**Termin(e)/Date(s):**

**4 – 5 mai 2020**

**Zielgruppe/Groupe cible:**

Personnel soignant, de l'hôtellerie et de la cuisine

**Zeit/Horaire:**

**9.00 – 17.00**

**Referent(in)/Responsable de la formation:**

Dominique Thiriet

*La culture gastronomique est un concept intégratif d'accompagnement de la personne âgée. La cuisine est autonome, mais en même temps elle fait partie intégrante des domaines soignants, thérapeutiques, culturels et ménagers.*

*Cuisiner et servir un repas est bien plus qu'une simple tâche de travail journalier. La planification commune des repas, l'adaptation individuelle des repas aux besoins physiques et physiologiques des résidents, la confection des repas, le service, la communication avec les résidents, le travail interdisciplinaire, font également partie de la réussite d'un repas.*

*Une réflexion approfondie sur le travail, une attitude de prestataire de service, faire preuve d'innovation et de créativité, doivent être requises afin d'être capable de s'orienter vis-à-vis des demandes, souhaits, respect des traditions, besoins, aptitudes et capacités individuelles des résidents. Il s'agit avant tout de pouvoir assurer le bien-être des personnes âgées dépendantes ou indépendantes, dont nous avons la responsabilité.*

**Ziel/But:**

L'objectif de la formation est de sensibiliser le personnel de l'hôtellerie ainsi que le personnel soignant sur la diversité des tâches liées aux repas.

**Ort/Lieu:**

RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

**Sprache/Langue:**

Français

Ref.: FCPC11/20

Preis/Prix (MwSt./TTC): 100,00 EUR

### EINFÜHRUNG IN DIE AROMATHERAPIE

**Termin(e)/Date(s):**

**26. Mai 2020**

**Zielgruppe/Groupe cible:**

Mitarbeiter aus Pflege und Betreuung

**Zeit/Horaire:**

**9.00 – 17.00**

**Referent(in)/Responsable de la formation:**

Friedlinde Michalik

**MIT DÜFTEN HELFEN UND HEILEN**

*Die Aromatherapie ist ein Jahrtausende altes Heilverfahren und heute ein Teilbereich der Naturheilkunde.*

*In der Aromatherapie wird die ganzheitliche Wirkung ätherischer Öle zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden sowie der Behandlung von Beschwerden in vielfältiger Weise eingesetzt. In dem Tagesseminar erleben sie durch praktische Übungen, wie verschiedene Anwendungsmöglichkeiten am eigenen Körper zur positiven Wirkung kommen.*

**Ziel/But:**

Die Teilnehmer lernen, wie die Aromatherapie nicht nur körperliche Krankheitssymptome lindern hilft, sondern gleichzeitig stabilisierend und harmonisierend auf die Psyche des Menschen wirkt.

**Ort/Lieu:**

RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

**Sprache/Langue:**

Deutsch



Ref.: FCPC19/20

Preis/Prix (MwSt./TTC): 100,00 EUR

## WEITERBILDUNG PSYCHOGERIATRIE VIDEOSEQUENZEN

**Termin(e)/Date(s):**

**29. Mai 2020**

**Zielgruppe/Groupe cible:**

Mitarbeiter aus Pflege und Betreuung mit allgemeinen Vorkenntnissen zum Thema Demenz

*HERAUSFORDERNDES VERHALTEN! WIE GEHEN WIR DAMIT UM?*

In rund 10-minütigen Videofilmen werden beispielhaft vier verschiedene typische Situationen dargestellt, wie sie Mitarbeitern im Alltag oft begegnen und von diesen als herausforderndes Verhalten erlebt werden: Klopfen, Bezeichnung des Diebstahls, Fortlaufen, mit Kot/Exkrementen schmierern. Gemeinsam soll erarbeitet werden, wie man angemessen mit solch schwierigen Momenten umgehen kann. Zunächst anhand eines persönlichen Feedbacks sowie einer anschließenden vertieften Analyse mit dem Dozenten und der Gruppe. In jeder Video-Sequenz werden abschließend Erklärungen und nützliche Hinweise gegeben, um die eigenen Reflexionen sowie die der Gruppe zu ergänzen und zu vervollständigen.

**Ziel/But:**

Professioneller Umgang mit herausfordernden Situationen.

**Ort/Lieu:**

RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

**Sprache/Langue:**

Luxemburgisch

**Zeit/Horaire:**

9.00 – 17.00



**Referent(in)/Responsable de la formation:**

Alain Tapp

Ref.: FCPC08/20

Preis/Prix (MwSt./TTC): 200,00 EUR

## DIE 10 MINUTEN-AKTIVIERUNG

**Termin(e)/Date(s):**

**10. – 11. Juni 2020**

**Zielgruppe/Groupe cible:**

Mitarbeiter aus der Pflege und Betreuung

**Zeit/Horaire:**

9.00 – 17.00

**Referent(in)/Responsable de la formation:**

Karin Platje

Die 10 Minuten-Aktivierung ist eine von Ute Schmidt-Hackenberg entwickelte Methode, die sich besonders gut zur Aktivierung von Menschen mit dementiellen Erkrankungen eignet. Mit Hilfe von Alltagsgegenständen wird an die Vergangenheit angeknüpft und Erinnerungen werden aktiviert. Durch den Einsatz der 10-Minuten-Aktivierung ist es den Pflegenden möglich, mit Hilfe einfacher Mittel das Langzeitgedächtnis zu aktivieren. Gleichzeitig findet körperliche Bewegung statt. Dadurch entstehen oft eindrucksvolle Situationen, in denen Bewohner wacher und aufmerksamer gegenüber ihrer Umwelt sind.

Durch den geringen Zeitaufwand lässt sich diese Methode besonders gut in den Heimalltag integrieren.

**Ziel/But:**

Kennenlernen und Anwenden der Methode "10-Minuten-Aktivierung".

**Ort/Lieu:**

RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

**Sprache/Langue:**

Deutsch

# SEMINARKALENDER / AGENDA DES SEMINAIRES

Ref.: FCMC06/20

Preis/Prix (MwSt./TTC): 200,00 EUR

## WIE AUS EINEM ELEFANT WIEDER EINE MÜCKE WIRD

**Termin(e)/Date(s):**

**15. & 16. Juni 2020**

**Zielgruppe/Groupe cible:**

Alle Interessierten

**Zeit/Horaire:**

9.00 – 17.00

**Referent(in)/Responsable de la formation:**

Ulrich Niewind

**VOM INTELLIGENTEN UMGANG MIT EMOTIONEN**

*In der täglichen Arbeit als Führungskraft wird man oft mit Situationen konfrontiert, die einen selbst emotional herausfordern oder in denen es gilt, den Emotionen von Mitarbeitern und Angehörigen angemessen zu begegnen. Im Berufsalltag geht es immer auch darum, mit der Emotionalität der anderen professionell umgehen zu können und gleichzeitig zu lernen, seine eigenen Gefühle besser zu steuern.*

- Wie Emotionen entstehen und welchen Nutzen sie haben
- Wie Gedanken zur Klarheit im Denken werden
- Vom Umgang mit Emotionen im Unterschied zu Gefühlen
- Emotionale Intelligenz
- Die 5 Schritte zur Klärung von Konfliktsituationen

**Ziel/But:**

In diesem Seminar lernen Sie, komplexe emotionale Situationen erfolgreich zu bewältigen und Ihre professionelle Handlungskompetenz im Sinne einer angewandten „emotionalen Intelligenz“ zu vertiefen.

**Ort/Lieu:**

RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

**Sprache/Langue:**

Deutsch

Ref.: FCMC19/20

Preis/Prix (MwSt./TTC): 300,00 EUR

## CARE GASTRONOM: Coach to Coach und moderne Verpflegungskonzepte (Modul 3)

**Termin(e)/Date(s):**

**29. Juni – 1. Juli 2020**

**Zielgruppe/Groupe cible:**

Küchenchefs, Hauswirtschaftsleitungen, Ausgebildete Köche mit Berufserfahrung, WohnbereichsleiterInnen, Aktivierungstherapeuten

**KOMMUNIKATION UND MOTIVATION**

*In diesem Modul vertiefen Sie Ihr Wissen in planerischen, organisatorischen, ökonomischen Aspekten der Care Gastronomie und eignen sich Handwerkszeug für eine gute interne und externe Kommunikation an. Sie erweitern Ihr Wissen rund um die persönliche Motivation und die Motivation Ihrer Mitarbeiter und sind Vorbild im Alltag, insbesondere in Stress- und/oder Konfliktsituationen.*

**Ziel/But:**

- Die Teilnehmer sind in der Lage, ihre Leistungen zu reflektieren und angemessen zu kommunizieren
- Erstellung und Überprüfung eines Verpflegungskonzepts im Rahmen der Care Gastronomie für Ihren Betrieb
- Sie haben sich Kompetenzen in der veganen und vegetarischen Ernährung angeeignet.

**Ort/Lieu:**

RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

**Sprache/Langue:**

Deutsch

**Zeit/Horaire:**

9.00 – 17.00

**Referent(in)/Responsable de la formation:**

Markus Biedermann

Ref.: FCMC19/20

Preis/Prix (MwSt./TTC): 300,00 EUR

## CARE GASTRONOM: Menüplanung und Food Waste

(Modul 4)

### Termin(e)/Date(s):

**21. – 23. September 2020**

### Zielgruppe/Groupe cible:

Küchenchefs, Hauswirtschaftsleitungen, Ausgebildete Köche mit Berufserfahrung, WohnbereichsleiterInnen, Aktivierungstherapeuten

Die Menüplangestaltung ist ein zentrales Instrument zur Steuerung der Verpflegung und Ernährung im Heim. Die Speiseplanung ist immer ein Kompromiss zwischen den ernährungsphysiologischen Grundsätzen, den Ernährungsbedürfnissen der Bewohner, den institutionellen Rahmenbedingungen und den wirtschaftlichen Vorgaben. Aus diesem Umstand leitet sich ab, dass es keine allgemein gültigen oder allgemein verbindlichen Speisepläne geben kann.

### Ziel/But:

- Eigene Menüplangrundsätze werden beleuchtet und diskutiert
- Eigene Menüpläne werden durch Dritte überprüft
- Menüplanung als Führungsinstrument erkennen
- Die Menüplanung als Organisationselement erkennen.

### Ort/Lieu:

RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

### Sprache/Langue:

Deutsch

### Zeit/Horaire:

9.00 – 17.00

### Referent(in)/Responsable de la formation:

Markus Biedermann

Ref.: FCPC09/20

Preis/Prix (MwSt./TTC): 200,00 EUR

## FIT IM KOPF!

### Termin(e)/Date(s):

**23. – 24. September 2020**

### Zielgruppe/Groupe cible:

Mitarbeiter aus der Pflege und Betreuung

### GEDÄCHTNISSTÄRKENDE ÜBUNGEN FÜR ALTE MENSCHEN

Älteren Menschen geht es beim Gedächtnistraining vor allem um den Erhalt ihrer kognitiven Fähigkeiten, geistige Anregung, angemessene mentale Herausforderung oder anspruchsvolle Unterhaltung. Gedächtnistraining soll Freude bereiten, den Geist spielerisch anregen, das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl steigern und Menschen miteinander in anregenden Kontakt bringen.

Anhand von Trainingsbeispielen für unterschiedliche Gedächtnisfunktionen werden Möglichkeiten vorgestellt, die den jeweiligen Ressourcen der Betroffenen entgegenkommen. So können unterschiedliche Zielgruppen (rüstige Senioren, Menschen mit Demenz, Bettlägerige...) angesprochen und ihr Gedächtnis spielerisch angeregt werden.

### Ziel/But:

Diese Fortbildung vermittelt Mitarbeitern in Pflege- oder Betreuungseinrichtungen die nötigen Kompetenzen zur Planung von Gedächtnistrainings- und Aktivierungsstunden und vermittelt konkrete Tipps sowie Beispiele für eine gelungene Durchführung und Umsetzung.

### Ort/Lieu:

RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

### Sprache/Langue:

Deutsch

### Zeit/Horaire:

9.00 – 17.00

### Referent(in)/Responsable de la formation:

Karin Platje

# ABONNEMENT

**Coupon bitte vollständig ausfüllen und einschicken an:**

**RBS – Center fir Altersfroen asbl** [Fortbildungsinstitut]  
Boîte Postale 32 – L-5801 Hesperange

**Ja,** bitte schicken Sie mir das

**RBS-BULLETIN** – Das Luxemburger Fachblatt für Altersfragen regelmäßig zu.

Ich bezahle für 3 Hefte pro Jahr nur 12 Euro inkl. Porto.

Der Bezug gilt zunächst für ein Jahr und verlängert sich automatisch, wenn ich nicht vier Wochen vor Ablauf kündige.



## Ihr Preis-Vorteil im Abonnement:

- drei Ausgaben pro Jahr frei Haus
- für nur 12 Euro jährlich inkl. Porto
- gegenüber 4,50 Euro im Einzelverkauf

Garantie: Die Bestellung wird erst wirksam, wenn nicht innerhalb von 14 Tagen schriftlich beim RBS widerrufen wird. Die Frist beginnt einen Tag nach Absendung der Bestellung.

Name

Vorname

Straße/Nr.

PLZ/Ortschaft

Datum/Unterschrift

**Überweisen Sie den Betrag von 12 Euro für 3 Ausgaben mit den Angaben:** Name/Vorname, Straße/Nr., PLZ/Ortschaft auf das Konto des RBS – Center fir Altersfroen asbl – DEXIA IBAN LU08 0028 1385 2640 0000 – BIC: BILLULL

## Teilnahmebedingungen für Seminare

Die Seminarübersicht enthält die Mehrzahl der Veranstaltungen, die zum Zeitpunkt der Drucklegung bereits geplant waren. Weitere Angebote finden Sie auf unserer Homepage [www.rbs.lu](http://www.rbs.lu) unter der Rubrik „Fortbildungsinstitut.“

**Für alle hier angekündigten Seminare ist eine persönliche und unverbindliche Voranmeldung per Anmeldeformular (siehe Seminkalender) oder telefonisch unter Tel.: 36 04 78-34 (Bereich Gerontologie und Psychogeriatric), bzw. 36 04 78-22 (Bereich Management) möglich. Eine Vorreservierung kann auch über unsere Homepage [www.rbs.lu](http://www.rbs.lu) getätigt werden. Vorreservierungen sind bis 6 Wochen vor Seminarbeginn möglich.**

Alle Seminare werden offiziell ausgeschrieben und an die Institutionen verschickt, soweit sie nicht bereits ausgebucht sind. Sollten Sie bereits einen Seminarplatz reserviert haben, erhalten Sie eine **persönliche Einladung**. Sie müssen sich dann **innerhalb von 10 Tagen verbindlich** anmelden. Während dieser Frist bleibt Ihr Seminarplatz reserviert. Die Teilnahmegebühr wird erst **nach** Erhalt der Teilnahmebestätigung fällig.

Leider können wir die Teilnahmegebühren nur dann nicht in Rechnung stellen, wenn Sie für Ihr Fernbleiben einen triftigen Grund vorlegen. Bei Abwesenheit ohne Abmeldung werden die **gesamten Kursgebühren** fällig.

Im Rahmen der neuen **Datenschutzverordnung** möchten wir Sie explizit darauf hinweisen, dass unsere Datenbank gesichert und streng vertraulich ist. Ohne Ihre Einwilligung werden diese persönlichen Daten nicht an Dritte weitergegeben.

## Conditions de participation aux séminaires

La vue synoptique des séminaires contient la plupart des manifestations qui ont été fixées jusqu'à la date d'impression. Pour en savoir davantage sur notre programme de formation, veuillez consulter la page des manifestations sur notre site [www.rbs.lu](http://www.rbs.lu).

**Une préinscription aux séminaires est possible soit par l'envoi du coupon-réponse qui suit le calendrier des manifestations du Bulletin RBS, soit par au Tél.: 36 04 78-34 (volet Gérontologie & Psychogériatrie), 36 04 78-22 (volet Management), soit par le biais d'une inscription électronique [www.rbs.lu](http://www.rbs.lu). Veuillez respecter un délai de 6 semaines avant le début des séminaires.**

Tant qu'il restera des places, les invitations aux séminaires seront envoyées officiellement à toutes les institutions. Si vous avez effectué une préinscription à l'un de ces séminaires, une **invitation personnelle** vous sera envoyée par courrier. Il vous restera alors **10 jours** pour vous inscrire **définitivement** par le coupon-réponse joint à l'invitation. Pendant ces dix jours, votre place restera réservée pour vous. En règle générale, les frais de participation sont à payer **après** réception d'une confirmation de participation.

Les frais de participation ne peuvent être restitués qu'en cas d'absence avec raison valable.

La **totalité des frais de participation** est à payer en cas d'absence sans préavis.

Dans le cadre du nouveau **règlement général sur la protection des données**, nous vous confirmons que notre base de données est strictement confidentielle et est sécurisée sur nos serveurs. Nous ne partageons jamais vos données personnelles avec des tiers.



# Anmeldeformular / Formulaire d'inscription

Ich möchte mich zu folgenden FORTBILDUNGEN anmelden. / Je m'inscris aux SEMINAIRES suivants.

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ref.: FCMC12/20<br><b>SMOOTH FOOD &amp; FINGER FOOD</b>                                   | Preis/Prix (MwSt./TTC): 200,00 EUR                         |
| <input type="checkbox"/> Ref.: FCPC04/20<br><b>POSITIVE KOMMUNIKATION NACH MILTON ERICKSON</b>                     | Preis/Prix (MwSt./TTC): 200,00 EUR                         |
| <input type="checkbox"/> Ref.: FCPC07/20<br><b>WENN DIE AUGEN NICHT MEHR MITMACHEN</b>                             | Preis/Prix (MwSt./TTC): 100,00 EUR                         |
| <input type="checkbox"/> Ref.: FCPC03/20<br><b>LA RELATION INTERCULTURELLE DANS LES SOINS</b>                      | Preis/Prix (MwSt./TTC): 300,00 EUR                         |
| <input type="checkbox"/> Ref.: FCMC19/20<br><b>CARE GASTRONOM: NEUES VERSTÄNDNIS VON GEMEINSCHAFTSVERPFLEGEUNG</b> | Preis/Prix (MwSt./TTC): 1.200,00 EUR<br><b>(MODUL 1-5)</b> |
| <input type="checkbox"/> Ref.: FCMC19/20<br><b>CARE GASTRONOM: GRUNDLAGEN UND SOZIALE GERONTOLOGIE</b>             | Preis/Prix (MwSt./TTC): 300,00 EUR<br><b>(MODUL 1)</b>     |
| <input type="checkbox"/> Ref.: FCMC23/20<br><b>WORKSHOP: KESKONSFAISI</b>  | Preis/Prix (MwSt./TTC): 100,00 EUR                         |
| <input type="checkbox"/> Ref.: FCPC17/20<br><b>VORTRAG: PARKINSON KONKRET</b>                                      | Preis/Prix (MwSt./TTC): 25,00 EUR                          |
| <input type="checkbox"/> Ref.: FCPC18/20<br><b>FORMATION PSYCHOGERIATRIQUE SEQUENCES VIDEOS</b>                    | Preis/Prix (MwSt./TTC): 100,00 EUR                         |
| <input type="checkbox"/> Ref.: FCPC20/20<br><b>DANZ AM SÄTZEN MAL ANDERS: NEUE BEWEGUNGSKONZEPTE MIT MUSIK</b>     | Preis/Prix (MwSt./TTC): 200,00 EUR                         |
| <input type="checkbox"/> Ref.: FCPC14/20<br><b>MALEN MIT MENSCHEN MIT DEMENZ</b>                                   | Preis/Prix (MwSt./TTC): 200,00 EUR                         |

Name / Nom

Straße / Rue

PLZ und Ortschaft / Code postal et ville

Tel. / Tél.

E-Mail

Institution

Rechnungsadresse / Adresse de facturation

Datum / Date

Unterschrift / Signature

Die allgemeinen Bedingungen habe ich zur Kenntnis genommen! / J'ai pris connaissance des conditions générales!

Bitte deutlich schreiben (Druckbuchstaben) / Ecrire lisiblement s.v.p. (en majuscules)

Bitte schicken Sie das Anmeldeformular an: / Veuillez envoyer le formulaire d'inscription au:

**RBS – Center fir Altersfroen asbl** [Fortbildungsinstitut / Formation continue]

Boite Postale 32 – L-5801 Hesperange

**FAX: 36 02 64 MAIL: [fortbildung@rbs.lu](mailto:fortbildung@rbs.lu)**



# Anmeldeformular / Formulaire d'inscription

Ich möchte mich zu folgenden FORTBILDUNGEN anmelden. / Je m'inscris aux SEMINAIRES suivants.

<input type="checkbox"/> Ref.: FCMC19/20 <b>CARE GASTRONOM: GENUSS UND ERNÄHRUNG</b>	Preis/Prix (MwSt./TTC): 200,00 EUR <b>(MODUL 2)</b>
<input type="checkbox"/> Ref.: FCPC01/20 <b>COMMUNICATION NON VERBALE</b>	Preis/Prix (MwSt./TTC): 300,00 EUR
<input type="checkbox"/> Ref.: FCMC24/20 <b>FÜHRUNG NEU DENKEN</b>	Preis/Prix (MwSt./TTC): 400,00 EUR
<input type="checkbox"/> Ref.: FCMC14/20 <b>CULTURE GASTRONOMIQUE EN INSTITUTION</b>	Preis/Prix (MwSt./TTC): 200,00 EUR
<input type="checkbox"/> Ref.: FCPC11/20 <b>EINFÜHRUNG IN DIE AROMATHERAPIE</b>	Preis/Prix (MwSt./TTC): 100,00 EUR
<input type="checkbox"/> Ref.: FCPC19/20 <b>WEITERBILDUNG PSYCHOGERIATRIE VIDEOSEQUENZEN</b>	Preis/Prix (MwSt./TTC): 100,00 EUR
<input type="checkbox"/> Ref.: FCPC08/20 <b>DIE 10 MINUTEN-AKTIVIERUNG</b>	Preis/Prix (MwSt./TTC): 200,00 EUR
<input type="checkbox"/> Ref.: FCMC06/20 <b>WIE AUS EINEM ELEFANT WIEDER EINE MÜCKE WIRD</b>	Preis/Prix (MwSt./TTC): 200,00 EUR
<input type="checkbox"/> Ref.: FCMC19/20 <b>CARE GASTRONOM: COACH TO COACH UND MODERNE VERPFLEGUNGSKONZEPTE</b>	Preis/Prix (MwSt./TTC): 300,00 EUR <b>(MODUL 3)</b>
<input type="checkbox"/> Ref.: FCMC19/20 <b>CARE GASTRONOM: MENÜPLANUNG UND FOOD WASTE</b>	Preis/Prix (MwSt./TTC): 300,00 EUR <b>(MODUL 4)</b>
<input type="checkbox"/> Ref.: FCPC09/20 <b>FIT IM KOPF!</b>	Preis/Prix (MwSt./TTC): 200,00 EUR

Name / Nom

Straße / Rue

PLZ und Ortschaft / Code postal et ville

Tel. / Tél.

E-Mail

Institution

Rechnungsadresse / Adresse de facturation

Datum / Date

Unterschrift / Signature

Die allgemeinen Bedingungen habe ich zur Kenntnis genommen! / J'ai pris connaissance des conditions générales!

Bitte deutlich schreiben (Druckbuchstaben) / Ecrire lisiblement s.v.p. (en majuscules)

Bitte schicken Sie das Anmeldeformular an: / Veuillez envoyer le formulaire d'inscription au:

**RBS – Center fir Altersfroen asbl** [Fortbildungsinstitut / Formation continue]

Boite Postale 32 – L-5801 Hesperange

**FAX: 36 02 64 MAIL: [fortbildung@rbs.lu](mailto:fortbildung@rbs.lu)**



## BEWEGUNGSERFAHRUNGEN MAL GANZ ANDERS

# KINAESTHETICS UND KLETTERN

Text Regionale Arbeitsgruppe „Saarbelux“\*

*Gleich zweimal haben wir – die regionale Kinaesthetics-Arbeitsgruppe „Saarbelux“ – uns im vergangenen Jahr in der Kletterhalle von Sanem getroffen, um Bewegung aus einer neuen Perspektive heraus zu erfahren und zu analysieren, und zwar unabhängig von unserem professionellen Alltag im Gesundheitswesen. Es war für die meisten von uns völliges Neuland, verbunden mit etwas Unsicherheit, aber auch Neugier und abschließend großer Begeisterung für die neuen Erfahrungen.*



hohe Anstrengung dieser Extremitäten wird beim Klettern krampfhaft klar und lässt so manchen von uns nach nur wenigen Metern in das Sicherungsseil fallen! Wenn wir jedoch lernen, die Idee des Drückens einer Fußspitze gegen die vertikale Unterstützungsfläche (Griffe an der Kletterwand) gezielt zu nutzen, können wir das Becken und den Torso leichter zur Wand ziehen und ihr Gewicht neu organisieren, sodass der gebrauchte Kraftaufwand in den Armen und Fingern gemindert wird: Wir verspüren eine sofortige und willkommene Erleichterung.

Ein minimales Drücken von einer Körpermasse in die Wand kann eine sehr wirksame und direkt wahrnehmbare Senkung der gesamten Muskelspannung erzeugen. Dieses Drücken und Ziehen bewirkt ein Spannungsnetz durch alle muskulären Teile, die wir Zwischenräume nennen. Wenn dann das Ganze im spiralförmigen Muster abläuft, wird die Körperbewegung fließend und kann sich in einer bemerkenswerten Ästhetik ausdrücken. »

Geleitet wurde unsere Gruppe mit elf Teilnehmern von Markus, unserem sympathischen Klettercoach. Nach einem Informations- und Bewegungseinstieg sind wir zunächst einfach die Wand hochgeklettert. Beim zweiten Anstieg bewegten wir uns gezielter unter Berücksichtigung des Kinaest-

hetics-Lernkonzepts, den Abschluss bildete eine Reflektionsrunde.

„Unsere Arme sind unsere Freunde“, wurde Dr. Lenny Maietta, zusammen mit ihrem Ehemann Dr. Frank Hatch Begründer des Kinaesthetics-Konzepts, nicht müde zu wiederholen. Die oft zu

\* Daniela Fochs, Marion Gaub, Marc Hemmen, Carmen Rhein, Doris Schneider-Peter und Mary Weisser-Cassao.

„Wenn unser Fokus auf einer ausgewogenen Gewichtsverteilung der vier Extremitäten liegt, benötigt es weniger Anstrengung! Wird dies vernachlässigt, wird sofort ein enormer Kraftaufwand in den Vorderseiten der Arme spürbar: Extremitäten leicht einsetzen und nutzen, ist ein Hauptthema beim Klettern. Daneben bietet sich die Möglichkeit, Pausen zu machen, indem wir das Gewicht über unsere Knochen an die Wand führen und so die muskulären Vorderseiten leicht lockern.“

„Meine Körperspannung beeinflusst meine Bewegung beim Klettern. Viele Aspekte, wie z.B. Vertrauen, Angst, Pausen, angewandte Bewegungsmuster etc. spielen eine wichtige Rolle, um meine Körperspannung zu verändern. Ich kann mein Bewegungsmuster ändern, indem ich nicht nur senkrecht, sondern auch in seitlicher Richtungen klettere. Wenn ich auf

dem Weg nach oben nicht mehr weiter weiß, nehme ich mir Zeit, einen Schritt zurückzugehen und suche einen anderen Weg. So habe ich es dann tatsächlich einmal bis ganz nach oben geschafft: Das war mein Highlight!“

„In der Rolle des Sicherers macht es Sinn, sich im Rhythmus des Kletterers zu bewegen, indem ich von parallel zu spiralig wechsele und beim Herunterlassen durch Fortbewegung die Geschwindigkeit steuere. Kletteranfänger können sich auf niedriger Höhe (nach 2-3 Metern Hochklettern) einmal kurz ins Seil hängen, damit sie am Körper erfahren, dass sie 100% gesichert sind und so die Vertrauensbasis stärken: Es geht um achtsame Interaktion über visuelle, auditive und kinaesthetische Reize.“

„Dr. Frank Hatch hatte die Bedeutung von einer Aktivität mit *Freeflow* und *Boundflow* erklärt; erst beim Klet-

tern wurde mir diese Bedeutung richtig bewusst: *Boundflow* stellt eine Bewegung dar, die ich kontrolliert gegen die Schwerkraft ausführe; *Freeflow* ist dagegen eine teils unkontrollierte Bewegung mit der Schwerkraft.

„Beim Klettern nutzen wir viele Sinne, vor allem aber das kinaesthetische Sinnessystem, welches präzise Rückmeldung über unsere Anstrengung gibt. Bei einigen von uns reichen diese Rückmeldungen nicht aus, sie brauchten einen zusätzlichen angepassten Impuls von außen um weiterzukommen: taktil, auditiv und visuell.“

Fazit: Unsere Klettererfahrung in entgegengesetzter Richtung der Erdanziehungskraft ermöglichte uns eine neue intensive Wahrnehmung unserer eigenen muskulären Spannung. Es ist entweder ein Kampf gegen unser Gewicht oder aber ein Erfolg quer durch die Schwerkraft. «

## UNE QUESTION DE MOUVEMENT

# KINAESTHETICS ET ESCALADE

*Nous nous sommes donnés rendez-vous à deux reprises cette année avec notre groupe de travail Kinaesthetics – Saarbélux dans la salle d'escalade de Sanem pour expérimenter et analyser le mouvement dans une nouvelle perspective, indépendamment du quotidien professionnel dans le secteur Santé. Pour la plupart d'entre nous cela aura été une première fois où curiosité et excitation se trouvèrent mêlées, avec finalement un engouement certain pour ces nouvelles expériences.*

Notre groupe de 11 participants était sous la conduite de Markus, notre sympathique moniteur d'escalade. Après une introduction riche en

informations ainsi qu'une préparation corporelle, nous nous sommes lancés sur le mur. Lors de la deuxième rencontre, nous étions organisés de

façon plus réfléchie et consciente, en utilisant un concept Kinaesthetics. Un moment d'échanges marqua la fin de séance: voici nos réflexions.



«Dr Lenny Maietta, fondatrice du modèle Kinaesthetics avec le Dr Fr. Hatch, avait l'habitude de dire: «nos bras sont nos amis». La trop grande sollicitation en force de nos extrémités supérieures devient vite d'une telle évidence dans l'escalade, que plus d'un se laisse tomber dans la corde d'assurage après quelques mètres! Cependant, dès lors que nous apprenons à utiliser consciemment une pointe de pied pour pousser légèrement contre la surface de soutien verticale, nous pouvons aisément tirer le bassin et le torse vers le mur pour mieux réorganiser leur poids dans notre corps, et, diminuer ainsi la force requise dans les bras et les doigts: le soulagement est immédiat et bienvenu.

L'action minimale de pousser avec une masse corporelle contre le mur peut entraîner une baisse significative et perceptible du tonus musculaire dans sa globalité. Les actions de «tirer et de pousser» créent, quand elles sont bien ciblées, un réseau de tension contrôlé à travers tous les gros groupes musculaires que nous appelons espaces intermédiaires: et lorsque le tout se déroule selon un schéma en spirale, les mouvements du corps deviennent plus souples et harmonieux; nous pouvons alors apprécier une certaine esthétique d'exécution.»

«Lorsque notre attention est portée sur une répartition optimale du poids au niveau des quatre extrémités surtout, l'effort fourni est moindre! Si nous négligeons cet aspect, la production de force dans les faces avant des bras devient perceptible de suite: utiliser les extrémités avec sensibilité est un des sujets essentiels de l'escalade.

Par ailleurs l'organisation du poids contre la paroi – à travers nos os –,

nous donnent la possibilité de faire des pauses et de soulager ainsi nos faces avant musculaires.»

«Ma propre tension musculaire de base influence directement mes mouvements dans la pratique de l'escalade. Divers aspects comme par exemple la confiance, la peur, le fait de faire des pauses, ou encore mon schéma de mouvement joue un rôle prépondérant dans l'adaptation de mon tonus. Je suis en mesure de modifier mon schéma de mouvement en me dirigeant non seulement vers le haut, mais aussi sur les cotés par une approche moins frontale.

Lorsque j'ai senti mes forces me lâcher dans la voie d'escalade vers le haut du mur, j'ai pris du temps pour revenir un pas en arrière et pour chercher une nouvelle direction. Le clou de la journée aura été effectivement pour moi de réussir à monter tout en haut en cherchant un autre chemin dans la voie!»

« Ma propre tension musculaire de base influence directement mes mouvements dans la pratique de l'escalade. »

«Il est judicieux, quand on est dans le rôle de l'assureur, de se déplacer en suivant le rythme du grimpeur, en alternant entre les schémas spirale ou parallèle. Les déplacements permettent de contrôler la vitesse lors de la descente du grimpeur. Les grimpeurs débutants peuvent se jeter dans la corde en lâchant tout à faible hauteur, pour vérifier dans leur corps qu'il sont bien assurés à 100%, ce

qui contribue à établir une confiance mutuelle: interaction attentionnée par retour visuel auditif et kinesthésique.»

«Le Dr Frank Hatch avait à l'occasion mis en valeur l'effet d'une activité effectuée en *Freeflow* et en *Boundflow*; c'est grâce à cette pratique de l'escalade que j'ai vraiment réalisé la signification de cette idée. *Boundflow*, un mouvement effectué de façon contrôlée contre la pesanteur, et le *Freeflow*, un mouvement en partie incontrôlé dans le sens de la pesanteur.»

«En escaladant, nous utilisons la plupart de nos sens, mais c'est surtout le système sensoriel kinesthésique qui nous donne un feedback intérieur net de notre propre effort. Une stimulation autre extérieure (visuelle ou auditive) peut cependant s'avérer utile pour changer de direction sur la paroi et avancer, certains d'entre nous ont pu le vérifier.»

Cette pratique de l'escalade dans la direction opposée à la force d'attraction terrestre nous offre une nouvelle prise de conscience intense de notre propre tension musculaire: c'est un combat avec notre poids, ou bien, un succès à travers la pesanteur. «

## ALGG

### MOTIVATION UND ZIELE IN DER LEBENSSPANNE

Bereits zum 34. Mal fand am 30. September 2019 die *Journée de Gérontologie* statt, die jedes Jahr von der *Association Luxembourgeoise de Gériatrie/Gérontologie* (ALGG) organisiert wird.

Das Thema lautete „Die Veränderung der Motivation über das Erwachsenenalter“, Rednerin war Prof. Dr. Alexandra Freund vom Psychologischen Institut der Universität Zürich. Ihr Beitrag basierte auf der Beweisführung der unterschiedlichen Motivationen und Orientation, auf Gewinn, Aufrechterhalten und Verlustvermeidung in den verschiedenen Lebensabschnitten. Sie erläuterte eine der zentralen Annahmen ihrer Forschungsarbeit, nämlich dass Menschen die Richtung und das Niveau ihrer Entwicklung selbst aktiv durch die Auswahl und Verfolgung von Zielen mitbestimmen. Ihr sehr kompetenter wissenschaftlicher Beitrag war eine angemessene Würdigung für Prof. Dr. Dieter Fering, dessen Andenken die diesjährige Tagung gewidmet war. „Er fehlt uns allen sehr und überall dort, wo Altenarbeit und Forschung der Alterswissenschaften geschehen“, so die ALGG-Präsidentin Dr. Carine Federspiel.

In ihrer Begrüßung hatte sie zunächst Ministerin Corinne Cahen für die finanzielle Unterstützung der Tagung sowie auch des Forums Demenz gedankt, das jedes Jahr im März ebenfalls auf Initiative der ALGG stattfindet.

Ministerin Cahen wiederum unterstrich die Wichtigkeit der Fortbildung von Pflegekräften, insbesondere zu Themen wie Sterbegleitung oder der Psychogeriatric, damit die Qualität in der Pflege alter und kranker Menschen weiterhin garantiert werden kann. Nicht nur mehr Transparenz in punkto PreisLeistungsverhältnis in der Altenversorgung, sondern auch Prävention von Isolation und Einsamkeit im Alter, Vorbereitungen eines aktiven Alterns in einer modernen Gesellschaft sowie die Nutzung und Kenntnis digitaler Medien durch ältere Menschen seien weitere wichtige Ziele des Regierungsabkommens, so die Ministerin. «

(Josée Thill)

### SAVE THE DATE!

**ALGG FORUM DEMENZ**  
**18. März 2020**

## EU-PROJEKT

### CROSS CREATING OTHER STUDY SPACES



Der RBS – Center für Altersfragen ist einer von sieben Partnern, allesamt aus dem Bereich der Erwachsenenbildung, des EU-Projekts „CROSS-Creating other study spaces.“ Federführend geleitet wird es von der Volkshochschule der Stadt Iserlohn sowie der dortigen Stadtbücherei.

Das Projekt läuft von September 2019 bis August 2021 im Rahmen des Erasmus+ Programms, das maßgeblich strategische Partnerschaften sowie den Austausch von „best practice“-Erfahrungen fördert. Ziel ist es, veränderte Rahmenbedingungen und neue Lernkonzepte im Bereich der Erwachsenenbildung zu untersuchen bzw. zu entwickeln.

Im Fokus steht dabei das Konzept des niedrigschwelligen Lernens an sogenannten „Dritten Orten“, dessen Angebote sich u.a. insbesondere auch an Senioren richten. Dritte Orte ermöglichen informelle Treffen und Austausch, werden regelmäßig und freiwillig aufgesucht, sind neutral und niedrigschwellig. Ferner haben sie eine hohe gemeinschaftsbildende und das Verständnis fördernde Funktion.

Neben Deutschland und Luxemburg sind Ungarn, Spanien, Rumänien, die Niederlande und Slowenien an dem Projekt beteiligt. «

## WAS IM LEBEN ZÄHLT



Am 19. September 2019 organisierte das Info-Zenter Demenz (IZD) in Zusammenarbeit mit dem RBS – Center für Altersfragen einen Vortrag mit Jörg Fuhrmann, Diplom-Krankenpfleger und Heimleiter in Österreich, über seine Erfahrungen und Begegnungen mit Menschen mit Demenz und deren adäquater Begleitung.

Familienministerin Corinne Cahen unterstrich in ihrer Einleitung die wichtige Rolle des Info-Zenter Demenz als niedrigschwelliges Angebot im Hinblick auf ein besseres Verständnis für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Auch letzteren müsse besondere Aufmerksamkeit gelten, um sie vor Überlastung zu schützen. Schließlich arbeite rund die Hälfte von ihnen mehr als 30 Stunden die Woche und übernehme daneben noch die anstrengende häusliche Pflege.

Jörg Fuhrmann wies in seinem bildreichen Vortrag u.a. darauf hin, wie schwer es sei, in unserem digitalisierten Zeitalter Mensch zu bleiben und Begegnung, Berührung und Beziehung zuzulassen: „Menschen mit Demenz sind uns emotional oft überlegen. Wir haben verlernt zu staunen, Dinge anzufassen oder länger zu betrachten und leben in einem 24-Stunden-Betrieb ohne Struktur und Rhythmus. Die Ansprüche der heutigen Zeit mit dem schnelllebigen Fokus auf digitale Medien sind besonders für Demenzerkrankte eine totale Überforderung. Umso wichtiger ist es, ihnen Sicherheit zu vermitteln und ihnen zu ermöglichen, sie selbst zu sein und zu bleiben. Jeder Mensch ist erreichbar und wir dürfen auch einen Demenzkranken nie aufgeben.“



### E-QALIN®: QUALITÄTSHAUS

## AUSZEICHNUNG FÜR CIPA JUNGLINSTER

Das CIPA „Grande Duchesse Joséphine Charlotte“ der Croix Rouge in Junglinster wurde im vergangenen Jahr mit dem Label E-Qalin® Qualitätshaus ausgezeichnet. Dieses belegt die erfolgreiche und kom-

plette Durchführung einer internen Selbstbewertung mit anschließender Umsetzung eines rund 88 Punkte umfassenden konkreten Maßnahmenkatalogs aus den hervorgegangenen Verbesserungsvorschlägen. „

### WEITERBILDUNG PSYCHOGERIATRIE

## SCHULUNG FÜR NEUES MODUL



Am 6. Dezember 2019 fand auf Einladung des Luxemburger Familienministeriums eine „Train the trainer“-Schulung für das Modul „Kommunikation“ sowie ein Erfahrungsaustausch zu dem Einsatz der Module „Basiswissen Demenz“ und „Herausforderndes Verhalten“ statt. Konzipiert und geleitet wurde der interessante Tag von Christina Kuhn und Dr. Anja Rutenkröger vom „Demenz Support

Stuttgart“, die den Teilnehmern auf lebendige Weise fachliche sowie methodische Inputs vermittelten.

Die Module der Weiterbildung Psychogeriatric können entweder hausintern von geschulten Trainern durchgeführt und vom RBS zertifiziert werden oder aber als Seminare über den RBS als Inhouse-Schulung gebucht bzw. in Itzig absolviert werden. „



## CONFÉRENCE

### MA VOLONTÉ EN FIN DE VIE ... ET AVANT



Le 13 novembre a eu lieu la conférence «Ma volonté en fin de vie ... et avant» en présence de la ministre de la Famille et de l'Intégration, Corinne Cahen, et du Vice-Premier ministre, ministre de la Santé, Étienne Schneider.

Toute personne, à tout âge, malade ou bien portante, s'interroge à un moment donné sur sa fin de vie et souhaite garder le pouvoir d'en décider librement. Le Luxembourg, de par sa législation, offre à chaque citoyen la possibilité d'exprimer sa volonté, en participant activement et en pleine connaissance à la décision des conditions, dans lesquelles il souhaite mourir.

La conférence s'est inscrite dans le cadre du 10<sup>e</sup> anniversaire des lois relatives aux soins palliatifs et à l'euthanasie, ainsi qu'au développement du futur «plan national fin de vie». Ce plan touchera notamment les domaines du respect du choix de la personne, des inégalités d'accès aux soins de fin de vie, de la formation du personnel de santé, de la mise en réseau, tout comme de la transparence et de la documentation des pratiques.

Étienne Schneider et Corinne Cahen ont souligné que dans une société

moderne, la volonté de l'individu et ses choix devaient absolument être respectés. Les ministres ont insisté sur le fait qu'il n'appartenait ni à autrui, ni à une idéologie quelconque, d'imposer la façon dont on veut mourir. C'est un droit fondamental.

Les exposés du Dr. Dominique Losignol «Soins palliatifs et euthanasie: possibilités et limites chez la personne démente» et du Dr. Philippe Lebecq «Trois lois dans le cadre de la fin de vie: Souffre-t-on encore?» ont approfondi la réflexion collective. Ainsi, la conférence avait pour objectif non seulement d'informer et de sensibiliser les participants sur leurs droits et les options qui sont à leur disposition, mais également de former les professionnels sur des connaissances nouvelles et de lancer des discussions sur les possibilités et limites des lois relatives à la fin de vie.

Le Luxembourg est l'un des trois pays en Europe autorisant l'euthanasie, à côté des Pays-Bas et de la Belgique. La fin de vie au Luxembourg est encadrée par 3 lois:

1. La loi du 16 mars 2009 relative aux soins palliatifs, à la directive antici-

pée et à l'accompagnement en fin de vie a mis en place le principe de l'accès aux soins palliatifs pour toute personne en phase avancée ou terminale d'une affection grave et incurable, quelle qu'en soit la cause. Elle encadre non seulement le droit aux soins palliatifs mais également les formalités relatives à l'expression de la volonté de la personne en fin de vie et de la directive anticipée.

2. La loi du 16 mars 2009 relative à l'euthanasie, au suicide assisté et aux dispositions de fin de vie a mis en place des règles relatives à la demande d'euthanasie ainsi qu'à l'assistance au suicide, précisant les conditions qui permettent d'avoir recours à ces actes.

3. Dans ce contexte, il convient encore de citer la loi du 24 juillet 2014 relative aux droits et obligations des patients, qui précise les relations entre les patients et les prestataires de soins de santé et met l'accent sur la prise en compte de la volonté des patients par la nomination d'une personne de confiance.

À la veille du 10<sup>e</sup> anniversaire de l'adoption des lois relatives à la fin de vie, le ministère de la Santé et le ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région ont édité la brochure «**Ma volonté en fin de vie**», élaborée en étroite collaboration avec les partenaires.

La brochure vise à informer de façon impartiale les citoyens sur les lois encadrant la fin de vie et les options qui sont à leur disposition. La brochure a été diffusée largement, notamment auprès des professionnels de la santé et dans les institutions du secteur personnes âgées. **Elle est également disponible sur les sites Internet du ministère de la Santé et du ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région.** «



**„Eine Gesellschaft, die das Alter nicht erträgt,  
wird an ihrem Egoismus zugrunde gehen.“**

WILLY BRANDT, SPD-POLITIKER UND  
EHEMALIGER DEUTSCHER BUNDESKANZLER, (1913 – 1992)



## WER INGWER SCHÄLT, VERPASST DAS BESTE

Mit Ingwer ist es ein bisschen wie mit einem Apfel: Die besten und wichtigsten Inhaltsstoffe für unsere Gesundheit verbergen sich direkt unter der Schale. Wer also den Ingwer schält, bevor er sich daraus einen Tee kocht, kann zwar den vollen Ingwer-Geschmack genießen, profitiert aber im Zweifel nicht von der gesundheitsfördernden Wirkung der Knolle.

Und die lohnt sich: Ingwer stärkt das Immunsystem, regt die Durchblutung an und wirkt antibakteriell und entzündungshemmend. Ideal um Erkältungskrankheiten vorzubeugen oder sie zu behandeln.

Wer sich unsicher ist und es unhygienisch oder eklig findet, Ingwer nicht zu schälen („Wo der schon überall gewesen ist ...“), der kann ihn entweder gründlich unter fließendem Wasser abscrubben oder die Schale nur ganz oberflächlich entfernen. Dabei schön vorsichtig sein und nicht zu viel wegnehmen. Wer Angst vor Giftstoffen und Chemikalien im Ingwer

hat (etwa Resten von Düngemitteln oder Insektenvernichtungsmitteln), sollte darauf achten, Ingwer nur in Bio-Qualität mit Bio-Siegel zu kaufen. Das ist minimal teurer, aber viel sicherer.

Und wem der ungeschälte Ingwer zu bitter vorkommt oder meint, er schmecke nicht so angenehm, kann seinen Tee einfach mit ein bisschen Honig süßen – und die volle Kraft des Ingwers genießen. “



## SUPERMARKT GEGEN EINSAMKEIT

Im niederländischen Vlijmen hat eine Supermarktkette einen Gegenentwurf zum Einkauf unter Zeitdruck gestartet. Der Jumbo-Supermarkt richtete dort eine „Klets-kassa“ ein, eine „Plauderkasse“, an der es nicht um Tempo geht. Wer sich hier anstellt, bringt Zeit mit und kann sich sicher sein, dass die Kassiererin das gleiche tut: Hier geht es auch ums Quatschen, so wie früher im Tante-Emma-Laden.

Neben der Plauderkasse wurde ebenfalls noch ein Platz für Kaffeeklatsch eingerichtet, eine weitere Initiative gegen die Einsamkeit. Dort nehmen sich Freiwillige der niederländischen Stiftung „Alles Voor Mekaar“ (Alles für einander) Zeit, um sich mit Menschen zu unterhalten, die Lust auf ein Gespräch haben.

Darüber hinaus kommen durch die Stiftung einsame Senioren auch mit Freiwilligen zusammen, die ihnen beim Einkaufen, im Haushalt oder Garten helfen oder ihnen ganz schlicht Gesellschaft leisten. „Wir fühlen uns unserer Umgebung verpflichtet und wollen ein guter Nachbar sein“, erklärt Generaldirektorin Colette Cloosterman van Eerd. „Unsere Filialmitarbeiter kennen die Kunden und nehmen regelmäßig Anzeichen von Einsamkeit im Geschäft wahr. Und das ist uns sehr wichtig. Wir möchten älteren Menschen die Aufmerksamkeit geben, die sie verdienen.“ “

Elevator Technology

# Ihre Treppe leicht hinauf und leicht hinunter.

Entdecken Sie den Treppenlift und den Hauslift von thyssenkrupp.  
**Kostenloses Preisangebot und Beratung unter 40 08 96.**

[luxembourg@thyssenkrupp.com](mailto:luxembourg@thyssenkrupp.com)  
[www.thyssenkrupp-elevator.com/lu](http://www.thyssenkrupp-elevator.com/lu)

engineering.tomorrow.together.



thyssenkrupp