

EUROP'age

2/2019

Älter werden in Saar-Lor-Lux - Solidarität der Generationen
Bien vieillir en Sarre-Lor-Lux - Solidarité des générations

Gemeinsam, wissbegierig und erlebnisoffen
Ensemble, avides de savoir et ouverts sur le monde



NEU

Mailings

Brief-Shop



personalisiert - Porto-optimiert

...so finden Sie uns:



DRUCKEREI HUWIG GmbH
dh

Mailings aus einer Hand

Sie haben Ideen und möchten das Ihren Kunden sagen.

Wir — drucken
personalisieren
falten
kuvertieren
adressieren
postoptimieren
aufliefern



Was — Einladungen
Mitteilungen
Gutscheine
Eintrittskarten

+ — mit Personalisierung
und/oder
Numerierung
ins Kuvert

+ — Begleitbrief
mit Prospekt
mit Eintrittskarte
mit Gutschein
oder, oder, oder...

+ — Porto-Optimierung
Postauflieferung



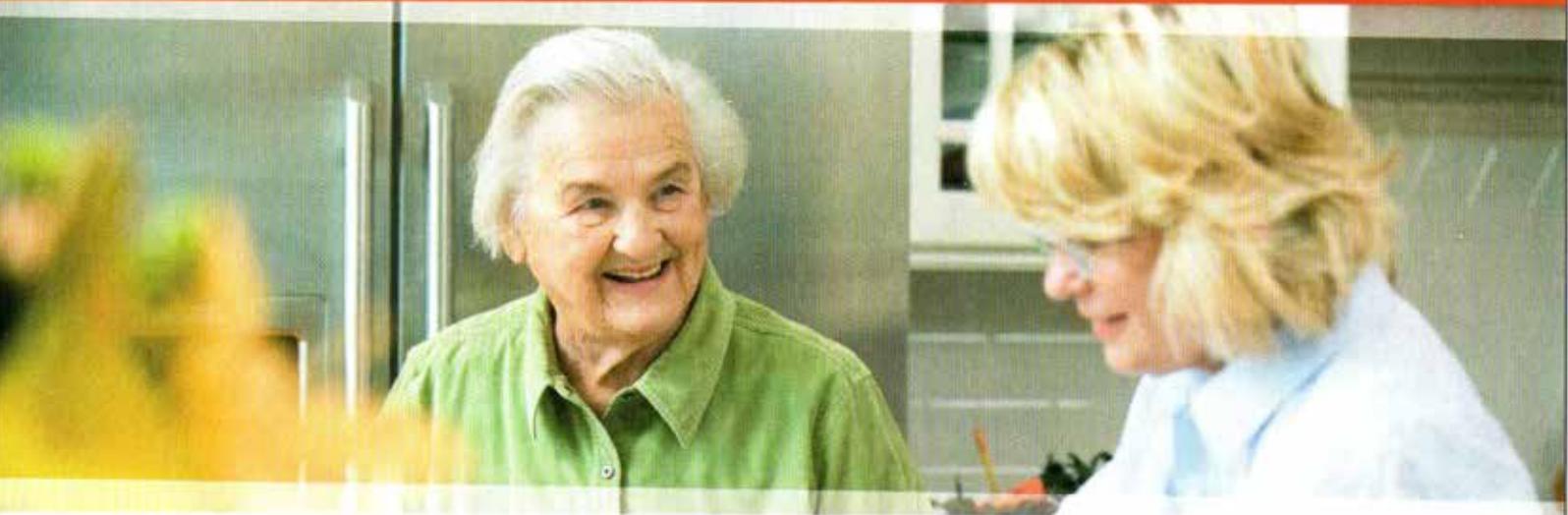
Brief-Shop + Digitaldruck

beraten

gestalten

ausführen

Rundum optimal versorgt



Umfassende Betreuung aus einer Hand im eigenen Haus!

Ob Menü Mobil, moderner Hausnotruf, rund um die Uhr Pflegeleistungen durch unsere Sozialstationen oder viele andere, alltägliche und wertvolle Servicedienste – die AWO Saarland bietet allen Menschen auch im Alter die Möglichkeit, ein unabhängiges und selbstbestimmtes Leben zu Hause zu führen. Weitere Informationen zu dieser professionellen Betreuung finden Sie unter

www.awo-saarland.de

Oder rufen Sie uns an unter der **0681 709510**



Saarland
AWO ZuHause!

Ambulante
Kompletteleistungen
Malstatter Markt 4
66115 Saarbrücken

Europa - Saar-Lor-Lux Europe - Sarre-Lor-Lux

„Senior activ - Gut altern in der Großregion“ und „Wie gehen wir mit Älteren im ländlichen Raum um?“
»Senior activ - Bien vieillir dans la Grande Région«

Ausstellungen Expositions

Wie wird man 100 Jahre alt?
„Grey is the new pink“
Comment devient-on centenaire?

Historisches Museum Saar:
die 20er Jahre
Le Musée historique en Sarre:
Les années 20 en Sarre



Gesundheit/Wohlbefinden Santé/Bien-être

Fit von Kopf bis Fuß –
Ernährung und Trinken
En forme de la tête au pied -Nourriture et Boissons 15

Pflegefachtagung Geriatrie
der SHG-Kliniken Sonnenberg
Symposium sur les soins en gériatrie
de la clinique SHG Sonnenberg 14

Diabetes und die Geheimwaffen der Natur
Le diabète et les armes secrètes de la nature 16

„Bewegungsexperte in der Altenpflege“
durch den saarländischen Turnerbund
Nouvelle offre du Turnerbund :
Gymnastique pour aînés en besoin de soins 24-25

Kabarett/Cabaret

Abenteurer Alter - garantiert altersfrei!
L'aventure du vieillissement – se libérer de l'âge ! 11

Ausflüge - Des excursions

Auf den Spuren von König Stanislaus
Sur les traces du roi Stanislas à Zweibrücken 12-13

EUROP'age zu Besuch in den belgischen
Ardennen zwischen Lesse und Semois
Une visite dans les Ardennes belges
entre Lesse et Semois 18-19

Netzwerktreffen auf dem Hügel in Sion
und im Schloss Lyautey
Rencontre de réseau à Sion et au château de Lyautey 22-23

BAGSO feiert 30. Jubiläum
Bundesarbeitsgemeinschaft der
Senioren 17

Nachruf - Nécrologie

Hilde Hess
Prof. Ernst Löffler 26



Impressum

EUROP' age Saar-Lor-Lux e.V.
www.europ-age.eu

Schloss Str. 48
66119 Saarbrücken
Tel.: +49 681 506 4315
Mail: info@europ-age.eu
facebook@europagesaarlorlux

Redaktion und Layout

Marianne Granz,
Esther Ribic, Udo Lorenz,
namentlich gekennzeichnete
Beiträge, ehrenamtliche
Übersetzerinnen und
Muttersprachlerinnen;
eingegangene Texte können
gekürzt werden.
Textes français relus,
genehmigte Fotos oder Fotos
von Mitgliedern und Freunden
Druck: Huwig, Riegelsberg

Alle Fotos von privat oder mit freundlicher Genehmigung der Veranstalter.

Mitgliedsanträge auf der Website und Seite 27
Contrats des adhérents sur le site et page 27
www.europ-age.eu

Titelbild/La couverture
„Kick off“- Veranstaltung mit Patrick Weiten, Président
du Département de la Moselle
photo de la presse: Patrick Weiten avec des collaborateurs

Liebe Leserin, lieber Leser,

vor Ihnen liegt unser neues Heft und lädt Sie ein zum Lesen und Nachdenken. Und wie immer auch in Französisch.

EUROP'age ist ein sehr lebendiger und diskussionsfreudiger Verein mit einem hohen Bildungsniveau seiner Mitglieder. Das hat die Befragung im Frühjahr diesen Jahres gezeigt. Viele wollen sich mehr in die tägliche Arbeit einbringen. Dazu haben wir unsere Zukunftswerkstatt Ende September veranstaltet. Erfreulich viele Gäste und Mitglieder haben sich beteiligt.

Danke für alle Ihre Ideen, Anregungen, Gestaltungsmöglichkeiten, danke aber auch an die Moderatoren, die nach bewährter Gruppendynamischer Technik ordneten und auflisteten und uns unser Pflichtenheft mit weiteren Perspektiven öffneten.

Europa bleibt ein Herzensanliegen von EUROP'age. Das kleine Europa der Großregion betrifft unsere beiden Projekte „Senior activ“ mit 17 Partnern der Großregion und „Wie gehen wir mit Älteren im ländlichen Raum um?“. Die Ziele

werden in zwei Artikeln näher beschrieben.

Auf unsere beiden ehemaligen Europaabgeordneten, Doris Pack und Jo Leinen, können wir verlässlich zählen. Ihre guten Kontakte sind hilfreich bei allen europäischen Fragestellungen.



qui vous invite à la lecture et à la réflexion. Comme de coutume, il est bilingue franco-allemand.

EUROP'age est une association très vivante et ouverte à la discussion. De nombreux membres ont un niveau d'éducation supérieure. C'est ce qu'a montré l'enquête menée au printemps de cette année. Beaucoup souhaitent s'impliquer davantage dans le travail quotidien. Dans ce but, fin septembre, nous avons organisé notre atelier du futur, avec un taux de participation exceptionnel.

Merci pour toutes vos idées, suggestions, propositions d'aménagement de notre offre, mais aussi merci aux modérateurs qui, selon une technique de groupe dynamique confirmée, ont rangé et classé les idées collectées pour les recenser en un cahier des charges, qui ouvre de nouvelles perspectives pour la vie associative.

L'Europe reste l'une des préoccupations majeures d'EUROP'age. La petite Europe de la Grande Région concerne nos deux projets : « Senior activ » avec 17 autres partenaires de la Grande Région et « Comment aborder le vieillissement dans les zones rurales ? »

Les objectifs de ces deux projets sont décrits plus en détail au cours des pages suivantes.

Nous pouvons compter sur nos deux anciens députés européens, Doris Pack et Jo Leinen. Leurs bons contacts sont utiles dans toutes les questions européennes.

Nous sommes très ambitieux, mais cela signifie beau-

Wir sind sehr ambitioniert und das bedeutet viel Arbeit, deshalb freuen wir uns über jede(n), die sich zum Mitmachen melden und sei es auch nur zum Verteilen unserer Zeitschrift in der Großregion. Alles hilft.

Das Programm der Veranstaltungen für 2020 steht so gut wie fest. Es wird Anfang Dezember veröffentlicht. Auch in diesem Punkt möchte ich mich bei den vielen Akteuren und -innen bedanken, die sich viel Mühe machen mit ihren Vorträgen. Sie laden uns immer wieder ein zum Diskutieren über neue Erkenntnisse der Wissenschaft wie über neue Altersbilder, Gesundheit und Bewegungen, Kultur, Historie und Erinnerungskultur und vieles mehr, was wir in unserem bürgerschaftlichen Engagement tiefer beleuchtet wissen wollen.

Immer wieder betone ich die Vernetzung der Menschen in der Großregion. Was eint, was trennt, was ist kurios, was sind unsere Gesichtspunkte individuell und gesellschaftspolitisch? Wer soziale Kontakte hat, wer Gemeinsames sucht und erlebt, wer Standpunkte austauscht und demokratisch nach Lösungen sucht, ist nicht einsam, kennt keine Isolierung.

Auf diesen Wegen der Gemeinsamkeit mit Ihnen allen weiterzugehen bedeutet für uns als Vorstand eine große Freude.

Ihre Präsidentin
Marianne Granz

Chères lectrices, chers lecteurs,

Editorial

Vous avez sous les yeux notre nouveau magazine

qui vous invite à la lecture et à la réflexion. Comme de coutume, il est bilingue franco-allemand. Le programme 2020 est pratiquement terminé. Il sera publié début décembre. A ce propos, je remercie les nombreux acteurs et actrices, qui se donnent beaucoup de mal avec leurs conférences. Ils nous invitent sans cesse à discuter de nouvelles découvertes scientifiques, par exemple les nouvelles images du vieillissement, de la santé et de l'activité physique, de la culture, de l'histoire, la commémoration du souvenir et bien d'autres aspects que nous souhaitons approfondir, utiles pour notre engagement citoyen.

Je réitère mon appel à la mise en réseau des habitants de la Grande Région. Qu'est-ce qui nous unit, qu'est-ce qui sépare, qu'est-ce qui est insolite, quels sont nos opinions personnelles et sociopolitiques ? Car ceux qui ont des contacts sociaux, ceux qui cherchent la communauté et vivent des choses en commun, ceux qui échangent des points de vue et cherchent démocratiquement des solutions, ne sont pas seuls, ne connaissent pas l'isolement.

C'est un grand plaisir pour nous, conseil d'administration, d'avancer sur ce chemin d'entente mutuelle avec vous tous.

Marianne Granz, Présidente
Traduction : Esther Ribic

EUROP'age-Projekte mit EU und Umweltministerium:

Startschuss für EU-Millionenprojekt „Senior activ“ - EUROP'age Saar-Lor-Lux mit dabei



Metz/Saarbrücken - Ob 60, 80 oder 100 Jahre: Senioren möchten auch im hohen Alter noch gesund, nicht

einsam und so mobil sein, dass sie weiter zu Hause wohnen und sich selbst versorgen können - nur wie?

Praxistaugliche Antworten auf diese Frage sucht ein von der Europäischen Union (EU) gefördertes und auf vier Jahre angelegtes grenzüberschreitendes 3,7 Millionen-Euro-Modellprojekt „Senior activ“ in der Großregion Saar-Lor-Lux, zu dem der Präsident des französischen Departements Moselle, **Patrick Weiten**, Ende Juni im lothringischen Metz den Startschuss gab. Mit dabei als kleinster von insgesamt 17 Projektpartnern war und ist EUROP'age Saar-Lor-Lux, das bei der Auftaktveranstaltung in der Präfektur in Metz mit seinen Präsidiumsspitzen **Marianne Granz und Esther Ribic** sowie mehreren ehrenamtlichen Kräften vertreten war.



Schon beim Eintritt in die Veranstaltungssäle gab es die erste Überraschung: Leicht gehandicapte Senioren, die sonst auf Gehstock oder Rollator angewiesen sind, spielten mit viel Freude im Sitzen auf Stühlen über ein Netz Volleyball. So etwas sieht man sicher nicht alle Tage. Gut 200 Senioren aus Lothringen, dem Saarland, Luxemburg, Rheinland-Pfalz und dem belgischen Wallonien kamen zum „Kick off“ in der bis auf den letzten Platz besetzten Halle ‚Pierre Messmer‘ in der Präfektur in Metz zusammen. Sie erlebten nicht nur spannende Vorträge mit deutsch-französischer Simultanübersetzung, sondern auch ein buntes Sport- und Unterhaltungsprogramm. Dazu konnten sie in Workshops selbst die Schwerpunkte des EU-Projekts kennenlernen und eigene Ideen einbringen.

Patrick Weiten betonte, das wissenschaftlich begleitete Projekt wolle mit einer grenzüberschreitenden Beobachtungsstelle erkunden, mit welcher unterschiedlichen Ansätzen die Verantwortlichen in Saar-Lor-Lux erreichen wollten, dass ältere Menschen in den Städten, aber auch in den Dörfern nicht vereinsamen und so fit blieben, dass sie nicht pflegebedürftig würden. Dabei gehe es auch um Smartphone-Apps zum Ein-

Reportages d'activités

Coup d'envoi du projet européen «Senior activ» de plusieurs millions d'euros - Europ'age Saar-Lor-Lux y participe.

Metz/Saarbrücken - Qu'ils aient 60, 80 ou 100 ans : les aînés veulent garder une bonne santé, ne pas être isolées et rester assez mobiles pour continuer à vivre entre leurs murs et se débrouiller seules – seulement, comment cela peut-il se faire? Des réponses concrètes sont recherchées dans le cadre d'un projet modèle transfrontalier «Senior activ» de 3,7 millions d'euros dans la Grande Région Sarre-Lor-Lux, financé par l'Union européenne (UE), d'une durée de quatre ans, lancé fin juin à Metz, Lorraine, par **Patrick Weiten**, Président du Département français de la Moselle. Europ'age Saar-Lor-Lux était et est toujours le plus petit des 17 partenaires du projet et était représenté à la manifestation de lancement dans la

Interreg Grande Région | Großregion
SENIOR ACTIV'
 Fonds européen de développement régional | Europäischer Fonds für regionale Entwicklung

Titre du projet | Projekttitel : SENIOR ACTIV'
 Réseau d'innovation transfrontalier du bien-vieillir en Grande Région, au service du parcours des seniors, des personnes âgées fragiles et de leurs aidants.

Grenzüberschreitendes Innovationsnetzwerk zum „guten Altern“ in der Großregion, ausgerichtet auf die Lebensläufe der Senioren, der älteren hilfsbedürftigen Menschen und ihrer pflegenden Angehörigen.

Partenaires du projet | Projektpartner

Coût du projet | Kosten des Projekts: 3.772.256,03€
Coût FEDER total | Gesamt EFRE-Betrag: 2.146.105,04€

www.interreg-gr.eu

préfecture de Metz par ses présidents **Marianne Granz et Esther Ribic** ainsi que plusieurs bénévoles. Une première surprise attendait les visiteurs dès leur arrivée : des personnes âgées légèrement handicapées, qui habituellement se servent de cannes ou de déambulateurs pour se déplacer, jouaient au volley-ball par-dessus un filet, assises sur des chaises. On ne voit certainement pas ça tous les jours. Plus de 200 seniors lorrains, sarrois, luxembourgeois, rhénans, palatins et wallons se sont retrouvés dans la salle Pierre Messmer de la préfecture de Metz pour le «coup d'envoi». Ils ont assisté non seulement à des conférences passionnantes avec la traduction simultanée franco-allemande, mais aussi à un programme sportif et de divertissement haut en couleurs. Au cours d'ateliers de réflexion, ils ont pu se familiariser avec les points centraux du projet de l'UE et apporter leurs propres idées.



Wolfgang Raubuch, Senioren-Experte im saarländischen Sozialministerium, gab den interregionalen Gästen einen umfassenden Überblick darüber, was an der Saar - dem am schnellsten alternden deutschen Bundesland - jetzt schon in der Altenpolitik geleistet wird. Dabei lobte er besonders den von EUROP'age in Gang gesetzten Generationendialog von Jung und Alt sowie die Aktivitäten des Landesseniorenbeirats, der am Landesseniorenplan entscheidend mitgewirkt habe. Raubuch kündigte zudem an, die Saar-Regierung werde bald einen „Masterplan aktives Altern und gesellschaftliche Teilhabe“ vorlegen sowie ein Seniorenmitwirkungsgesetz auf die Beine stellen.

Udo Lorenz

kaufen und Verabreden sowie auch um Video-Sprechstunden beim Arzt (Telemedizin) und andere personenbezogene Dienstleistungen. Senioren dürften von Digitalisierung gesellschaftlicher Teilhabe nicht ausgeschlossen werden, sagte Weiten. Im lothringischen Département Moselle sei es Ziel, mit finanzieller Förderung der Betroffenen 30 Prozent der Wohnungen barrierefrei zu machen.

Sebastian Podevin, Generaldirektor von „France Silver Eco“, sagte, das Altern der Bevölkerung biete mit der sogenannten E-Gesundheit und Robotern, die einmal Pflegekräften das Heben und Umdrehen schwerer Pflegebedürftiger abnehmen könnten, auch wirtschaftliche Chancen. „Altern ist halt was Tolles“, meinte er.



Reportages d'activités

Patrick Weiten a souligné que le projet encadré scientifiquement souhaitait mettre en place un observatoire transfrontalier à destination des responsables politiques de la Grande Région pour explorer les différentes approches et les bonnes pratiques. Le but est de lutter contre l'isolement des personnes âgées des villes et villages et aider les aînés à rester suffisamment en forme pour ne pas avoir besoin de soins.

Ceci inclut la mise au point d'applications pour smartphones pour faire des achats et convenir de rendez-vous, ainsi que des consultations par vidéo avec des médecins (télémédecine) et d'autres services personnels. Weiten a déclaré que les aînés ne doivent pas être exclus de la participation sociale numérique. Dans le département lorrain de la Moselle, l'objectif est d'adapter 30 % des logements, moyennant contribution financière des personnes concernées. **Sebastian Podevin**, directeur général de «France Silver Eco», a souligné que le vieillissement de la population offre également des opportunités économiques, avec ce que l'on appelle l'e-santé et les robots, qui pourraient un jour faciliter la tâche des soignants pour soulever et retourner les patients lourds. «Vieillir, c'est génial», dit-il.

Wolfgang Raubuch, expert senior au ministère des Affaires sociales du Land de Sarre, a donné aux hôtes interrégionaux un aperçu complet de ce qui est déjà réalisé sur le plan de politique des aînés en Sarre - le Land le plus vieillissant d'Allemagne -. En particulier, il a salué le dialogue entre jeunes et moins jeunes initié par Europ'age et les activités du Conseil des aînés de Sarre, le Landesseniorenbeirat, qui a joué un rôle décisif dans le plan gouvernemental des personnes âgées. Raubuch a également annoncé que le gouvernement sarrois présenterait prochainement un «plan directeur pour le vieillissement actif et la participation sociale» et préparait une loi sur la participation des personnes âgées.

Udo Lorenz

Traduction : Esther Ribic



EUROP'age-Projekt mit Umweltministerium:

Wie gehen wir mit Älteren im ländlichen Raum um?

Seit 10 Monaten wird in einem extra dafür gegründeten Beirat und im Verein EUROP'age an diesem Thema gearbeitet. Der wissenschaftliche Beirat hat bisher neunmal getagt.

Die Mitglieder haben gefragt: **Worin besteht die Daseinsvorsorge und soziale Teilhabe als Herausforderung gerade im ländlichen Bereich, welche Fakten sind Hemmnisse und welche bieten Chancen?**

Erste allgemeine Ergebnisse:

Altern ist zu einem öffentlichen Thema geworden. EUROP'age beschäftigt sich von Anfang an mit der Dimension des erfolgreichen Alterns. Statt des Defizitmodells, alles, was Ältere und Hochaltrige (ab 85) nicht mehr können, also statt der pathologischen Sichtweise haben wir die salutogenetische Perspektive in den verschiedenen Alternsphasen mit entwickelt.

Altern ist kein linearer Prozess, sondern verläuft in Phasen. Das biologische Alter weicht oft mehr als 10 Jahre vom tatsächlichen Lebensalter ab. Das prägt auch das Verhalten und Handeln der Menschen, die in kleinen Gemeindeteilen leben. Die Mobilität und die Einstellungen zum Leben beginnen sich grundsätzlich zu verändern. Auch im Dorf will man Weiterbildung und

Schlüsselwörter:

Demografischer Wandel – Alterungsprozesse – Sicherung der Daseinsvorsorge – soziale Teilhabe – Mobilität der Älteren – ländliche Grenzräume – grenzüberschreitende Initiativen und Hemmnisse – ländliche Gemeinden der Großregion

Zugang zu kulturellen Ereignissen. Man ist bereit zu fahren, wenn es den ÖPNV ausreichend gibt oder ein privates Angebot besteht. Die Dörfer erhalten neuen Lebenswert, wenn die Daseinsvorsorge und die soziale Teilhabe stimmen. Ehrenamtliche und gewählte Verantwortliche, wie BürgermeisterInnen und OrtsvorsteherInnen, leisten Gewaltiges. Staat, Kommunen und Private müssen aber finanziell angemessen auf diese Herausforderungen reagieren. Die Studie von EUROP'age wird dabei sowohl vor Ort als auch grenzüberschreitend zu weiteren Erkenntnissen führen.

Nach der Mitgliederbefragung wurde das Treffen „Zukunftswerkstatt“ organisiert. Mitglieder und Gäste haben sie sehr gut angenommen; sie trugen mit ihren Ideen und Anregungen zum Gelingen bei. Das wird fortgesetzt.

Diejenigen, die sich für die Ortsbegehungen bereit erklärt haben, werden Ende November zur Fortbildung kommen. Dann gehen wir in die ländlichen Kommunen. In Interviews zusammen mit den Menschen werden Wünsche und Bedürfnisse erfragt. Studierende des Studiengangs ‚Pflegerische und Gesundheit‘ der HTW Saar werden EUROP'age bei dem Projekt unterstützen.

Notre projet: Vieillir dans les zones rurales



Depuis 10 mois, le Comité consultatif et l'Association EUROP'age travaillent sur la question. Le comité s'est réuni 8 fois et s'est interrogé : quels défis doivent

relever les collectivités locales et les associations dans les zones rurales, quels obstacles et quelles opportunités présente ici le vieillissement ?

Premiers résultats généraux :

Le vieillissement est devenu un problème public. Depuis toujours, EUROP'age s'est préoccupé de la dimension du vieillissement réussi. Au lieu de s'attarder sur les déficiences, tout ce que les aînés et les personnes âgées (85+) ne peuvent plus faire, c'est-à-dire plutôt que de nous restreindre au seul aspect pathologique, nous avons contribué à développer la perspective saluto-génétique dans les différentes phases du vieillissement.

Le vieillissement n'est pas un processus linéaire, mais se déroule par phases. Entre l'âge biologique et l'âge réel, il y a souvent dix années de différence. Cela influe sur le comportement et les activités des personnes vivant dans de très petites localités. La mobilité et les attentes de ces personnes face à la vie commencent à changer fondamentalement. Dans les villages aussi, on souhaite accéder à la formation continue et participer à des manifestations culturelles. On est prêt à se déplacer si les transports publics fonctionnent assez bien ou si des initiatives privées dans ce sens existent. La vie dans les villages redevient plus attractive, dès lors que les services publics proposés et la participation sociale sont satisfaisants. Les bénévoles et les élus, comme les maires et les adjoints, font un travail extraordinaire. L'État, les collectivités locales et les particuliers doivent cependant répondre à ces défis de manière financièrement appropriée. L'étude d'EUROP'age y contribuera sur le terrain et au-delà des frontières.

Traduction: Esther Ribic



Wir werden fragen: Was brauchen die Menschen gerade in ländlichen Bereichen nahe der Grenzen der Großregion?

- Voraussetzungen zur sozialen und politischen Partizipation
- Aktivität und Mobilität (ein brennendes Thema)
- Aufgaben der öffentlichen Hand und ehrenamtliches Engagement
- Bildung und lebenslanges Lernen (verändertes Verhalten auch im „Dorf“)
- Kümmerer und Zeitschenker
- Vorbilder durch „best practice“ Beispiele aus dem Saarland und der Großregion

Die Ergebnisse der Quartiersbegehung und der Zukunftswerkstatt mit Fotos werden in einer Dokumentation zusammengefasst. Diese wird dann den Teilnehmenden und den politischen Entscheidungsträgern zur Verfügung gestellt.

Die nächsten Schritte sind geplant und unsere Kontakte mit den Verantwortlichen vorbereitet.

Marianne Granz



Zukunftswerkstatt: Moderator Dr. Roland Forster

Anlage 10 Piktogramm zur Daseinsvorsorge und gesellschaftlichen Teilhabe von Senioren/innen im ländlichen Raum

- Weiterbildung und Kultur
- Beratung
- Ehrenamt
- Zeitschenker
- Kümmerer
- Sicherheit
- Grünanlagen, Erholungsgebiete, Parks
- Verkehrssituation
- Straßenzustand
- Öffentliche Verkehrsmittel
- Einkaufssituation
- Treffpunkte und Ausgäbe
- Sport- und Freizeitmöglichkeiten
- Kirchen
- Ärztliche Versorgung
- Sonstiges



Bürgerhaus
Alteneinrichtung
Pflege

Die bisher ausgesuchten Gemeindeteile:

Les localités retenues:

Bliessmengen – Bolchen mit Blies - Guersviller
 Gersheim mit Peppenkum-Utweiler
 Bliesbruck (CASC) vis-à-vis Reinheim
 Überherrn und L'Hôpital (bestehende Jumelage)
 Freisen und Ortsteil von Birkenfeld mit luxemburgischer commune Mondorf
 Wellingen oder Wehingen mit Waldwisse
 (vorbehaltlich möglicher Änderungen)
 (sous réserve de modifications)

BLIES-GUERSVILLER

Premiers contacts avec Europ'Age

Comment les seniors perçoivent-ils leur vie en milieu rural ? Sont-ils satisfaits des infrastructures existantes ? Que souhaiteraient-ils en plus pour améliorer ou faciliter leur quotidien ?

Recenser les besoins

Le maire Roland Roth a été contacté par des responsables de l'association Europ'Age, implantée à Sarrebruck, mais qui a une approche transfrontalière. Quelques habitants se sont retrouvés en mairie pour prendre connaissance du projet et mener les premières réflexions.

Cela consistera dans un

premier temps à recenser les besoins chez les seniors de la commune : en termes de déplacements, de soins, d'aides à la personne et dans bien d'autres domaines.

Travailler en zones rurales

Côté français, Blies-Guersviller pourrait devenir l'un des villages où les personnes plus ou moins âgées seraient sollicitées pour s'exprimer sur ce vaste sujet en commençant par un questionnaire.

Europ'Age profite de fonds européens et compte travailler dans des zones rurales de Saar-Lor-Lux.

Le Républicain Lorrain
 LA PLUS FORTE DIFFUSION DE LORRAINE



La structure Europ'Age qui s'investit pour le bien-être des seniors a été présentée en mairie.



Werbung für Senior activ - Lange Nacht der Weiterbildung mit Esther Ribic und Marianne Granz



Zukunftswerkstatt: Diskussion im Plenum

Nous poserons la question suivante : De quoi les gens ont-ils besoin, en particulier dans les zones rurales proches des frontières de la Grande Région ?

- Conditions préalables au partenariat social et politique
- Activité et mobilité (une question brûlante)
- Tâches du secteur public et engagement honorifique
- Éducation et formation tout au long de la vie (changement de comportement également dans le «village»)
- Aidants et chronométrateurs
- des exemples de «bonnes pratiques» de la Sarre et de la Grande Région.

Les résultats de l'inspection de district et du futur atelier avec photos sont résumés dans une documentation. Cette documentation sera ensuite mise à la disposition des participants et des décideurs politiques.

Les prochaines étapes sont planifiées et nos contacts avec les responsables sont préparés.

SENIOR Activ'

PRESENTATION SENIOR ACTIV'

Favoriser le bien-vieillir à domicile des seniors et des personnes âgées fragiles / *inem selbstbestimmten Leben im Alter begleiten*

<p>OBJECTIFS DU PROJET</p> <ul style="list-style-type: none"> → améliorer l'image et la place du vieillissement dans nos sociétés, → agir de manière préventive et personnalisée sur la perte d'autonomie, → répondre aux besoins de proximité, → optimiser l'accompagnement des parcours de vie individuels. 	<p>ZIELE DES PROJEKTS :</p> <ul style="list-style-type: none">  → das Bild und den Stellenwert des Alters in unseren Gesellschaften verbessern,  → präventiv und individuell auf den Autonomieverlust hinwirken,  → Bedürfnissen vor Ort entgegenkommen,  → die Begleitung der individuellen Lebensverläufe optimieren.
--	--



Mots-clés :

Évolution démographique - processus de vieillissement - pérennité de l'approvisionnement - participation sociale - mobilité des personnes âgées - zones rurales frontalières - initiatives transfrontalières et obstacles - les communautés rurales de la Grande Région

Wie wird man 100 Jahre alt? „Grey is the new Pink“ in Frankfurt

Im Alter von 100 Jahren noch am Computer spielen, auf dem Sportplatz Langstrecke laufen, Moped fahren, sich tätowieren lassen oder einfach nur den Ururenkeln Märchen erzählen: All das gibt es! EUROP'age-Vorstandsmitglieder und Saarbrücker Stadt-Verantwortliche konnten sich davon kürzlich bei einem Besuch der Ausstellung „Grey is the new Pink“ über „Momentaufnahmen des Alterns“ im Weltkulturenmuseum in Frankfurt überzeugen. Das renommierte Museum, das die Ausstellung bis 1. September präsentierte, hatte weltweit dazu aufgerufen, eigene Bilder vom Alter einzureichen. Über 350 beeindruckende Einsendungen von mehr als 150 Teilnehmern aus aller Welt kamen zusammen und präsentierten so einen aktuellen Blick auf die Vielfalt der Altersbilder. Alleine in Deutschland leben inzwischen etwa 18 000 über Hundertjährige.

Geschichten und Märchen sind in allen Kulturen vertreten. Und wenn auch heute Kinder und Jugendliche eher Google und Co. als Oma und Opa mit Fragen löchern und um Rat fragen, so sind auch Senioren für nahezu nichts zu alt und selbst „Liebe und Sexualität kennt kein Alter“, verdeutlicht die Doku-Schau. Doch Alter bedeutet umgekehrt auch für viele Menschen Krankheit, eingeschränkte Selbstständigkeit und soziale Einsamkeit. Auch das verschweigt die Ausstellung nicht und weicht zugleich der Frage des Sterbens nicht aus: „Irgendwann ist es Zeit zu gehen, aber wie bereitet man sich darauf vor?“

Und was kann/soll man tun, um überhaupt 100 Jahre alt zu werden? Laut wissenschaftlichen Studien, über die die Ausstellung berichtet, bestimmen die Gene nur etwa zehn Prozent unserer Lebenszeit. „Die anderen 90 Prozent werden durch unseren Lebensstil bestimmt“. Also: Mit dem Essen aufhören, wenn der Magen zu 80 Prozent gefüllt ist, nicht zu viel Alkohol trinken, sich zu beschäftigen wissen und sowohl vertrauen als auch vertrauensvoll sein. Älter werden also = Kopfsache? Das Modell-Projekt „Gesund Ü 55“ der Landeshauptstadt Saarbrücken (WHO Gesunde Städte Netzwerk) beschäftigt sich parallel mit den Altersbildern und bietet dazu eine Reihe Veranstaltungen bis 2022 an.

Udo Lorenz



Comment devient-on centenaire ?

„ALTERN IST DIE KONSEQUENZ DES LEBENS, JEDE FALTE IST EINE ERINNERUNG AN DIE VERBRACHTE ZEIT.“

„Ageing is the result of living, every wrinkle a memory of time passed.“

– 2018

Même avec 100 ans, vous pouvez jouer à l'ordinateur, courir de longues distances sur le terrain de sport, conduire une moto, vous faire tatouer ou simplement raconter des contes de fées à vos arrière-arrière-arrière-petits-fils : Tout cela se fait déjà ! Les membres du conseil d'administration d'EUROP'age et les responsables de la ville de Sarrebruck ont visité l'exposition «Grey is the new Pink» au musée des cultures du monde de Francfort, notamment l'expo des clichés instantanés consacrée au vieillissement». Le célèbre musée avait invité le monde entier à soumettre ses propres photos de sujets âgés. Plus de 350 soumissions impressionnantes provenant de plus de 150 participants du monde entier ont ainsi été rassemblées pour présenter un regard actualisé sur la diversité de l'avancée en âge. Rien qu'en Allemagne aujourd'hui, il y a environ 18 000 centenaires.

Les histoires et les contes de fées sont présents dans toutes les cultures. Et si les enfants et les jeunes

d'aujourd'hui, en quête de réponse et de conseils, recourent plutôt à Google et Cie qu'à grand-mère et grand-père avec leurs questions, les seniors eux-mêmes ne se sentent plus assez vieux pour renoncer à quelque activité que ce soit. Même «l'amour et la sexualité ne connaissent pas d'âge». Pour certains

cependant, la vieillesse est aussi synonyme de maladie, de restriction d'indépendance et de solitude sociale. L'exposition ne le cache pas non plus et en même temps n'évite pas la question de la mort : «Il est un moment où il est temps de partir, mais comment s'y préparer ?

Et que peut-on/devrait-on faire pour avoir 100 ans ? Selon des études scientifiques, les gènes n'interviennent qu'à hauteur

d'environ 10% de notre vie. «Les 90 % restants sont déterminés par notre mode de vie. Alors : Arrêtez de manger lorsque votre estomac est plein à 80 pour cent, ne buvez pas trop d'alcool, restez occupé et soyez confiant et digne de confiance. Vieillir = une question de mental ? Le projet modèle «Gesund ü 55» (réseau des villes santé de l'OMS) de Sarrebruck se préoccupe aussi des images du vieillissement par de nombreuses manifestations jusqu'en 2022.

Udo Lorenz

Traduction: Esther Ribic

Abenteuer Alter – Garantiert altersfrei!



Vor kurzem fand im Schlosskeller Saarbrücken eine Vorpremiere der besonderen Art statt. Der **Altersexperte Simon Gross** und der **Seelenstylist Franz-Joseph Euteneuer** gewährten in ihrer kabarettistischen Infotainment-Show dem Publikum einen überraschenden Einblick in die wunderbare Welt des Alterns.

Anhand einer Liveuntersuchung der „Versuchsperson E.“ konnte das Publikum hautnah erleben, mit welchen Rollenverlusten das Leben in der zweiten Lebenshälfte verbunden ist.



Doch was schwermütig klingt, ist keineswegs hoffnungs- und schon gar nicht humorlos. Zentral ist die Bereitschaft, Neues zu erlernen. Das fördert nicht nur das Wachstum von Neuronen, sondern bietet ungeahnte Möglichkeiten, sein zukünftiges Leben zu gestalten. Eindrucksvoll demonstrierte die lautstark erwachende „Versuchsperson E.“ dem Altersexperten und den überraschten Zuschauern, welche

andere Sichtweisen möglich sind, die uns zu neuen Ufern oder ungewöhnlichen Fahrrädern führen. Das Geheimnis heißt: Altersfrei denken. Niemand ist alterslos, doch wir haben einen entscheidenden Einfluss, wie stark eine Altersangabe über unser Leben und unsere Aktivität entscheiden darf. So weit, so theoretisch. Daher appellierte Seelenstylist Franz-Joseph Euteneuer eindringlich an den Altersexperten, spontan den anwesenden Zuschauern doch einen lebendigen Eindruck dieser neuen Denkweise zu ermöglichen. Und es war ein magischer Moment, als das Publikum mit geschlossenen Augen die Wunderformel leibhaftig erfuhr. Diese exklusive Vorpremiere wurde durch EUROP'age und durch die Stadt Saarbrücken ermöglicht. **Die offizielle Premiere der gesamten Show findet in der Trierer Tuchfabrik am 19. März nächsten Jahres um 19:00 Uhr statt. Mehr finden Sie unter: www.altersfrei.de.** Simon Gross und Franz-Joseph Euteneuer sind als **@altersexperte** und **@seelen.stylist** auf Instagram präsent. Auch was Neues, was garantiert altersfrei ist. Simon Gross

Simon Gross und Franz-Joseph Euteneuer sind als **@altersexperte** und **@seelen.stylist** auf Instagram präsent. Auch was Neues, was garantiert altersfrei ist. Simon Gross

Simon Gross

Simon Gross

Simon Gross

Simon Gross

Simon Gross



L'aventure du vieillissement – se libérer de l'âge !



Une avant-première d'un genre inédit a eu lieu récemment au caveau du château de Sarrebruck. Simon Gross, expert du vieillissement et Franz-Joseph Euteneuer, styliste de l'âme, ont donné au public un aperçu surprenant de l'univers merveilleux du vieillissement.

Sur la base d'une consultation en direct d'une « personne-test E. », le public a pu constater que les rôles joués par chacun dans la vie perdaient de teneur dans la seconde moitié de l'existence.

Mais ce qui semble à priori mélancolique n'est pas sans espoir et certainement pas sans humour. La volonté d'apprendre quelque chose de nouveau est essentielle. Cela favorise non seulement la croissance des neurones, mais offre également des possibilités insoupçonnées de construire sa vie future. S'éveillant bruyamment, la « personne-test E. » a

montré de manière impressionnante à l'expert du vieillissement - et aux spectateurs surpris- quelles autres perspectives s'ouvriraient pour nous mener à de nouveaux rivages ou ...vers des vélos inhabituels.

Le secret : se libérer de l'âge ! Personne n'est sans âge, mais nous avons une influence décisive sur la manière dont une tranche d'âge donnée peut décider de notre vie et de notre activité. Autant pour la théorie. C'est pourquoi le styliste de l'âme Franz-Joseph Euteneuer a demandé à l'expert du vieillissement de donner spontanément aux spectateurs une impression palpable de ce nouvel art de penser. Un moment magique s'en suivit lorsque le public a expérimenté la formule-miracle, les yeux fermés.

Cette avant-première exclusive a été rendue possible grâce à EUROP'age et à la ville de Sarrebruck. La première officielle du spectacle complet aura lieu à la Trierer Tuchfabrik en 19 mars à 19:00 Uhr de l'année prochaine. Pour plus d'informations, consulter le site : www.altersfrei.de

Simon Gross et Franz-Joseph Euteneuer sont présents sur Instagram sous **@altersexperte** et **@seelen.stylist**. Quelque chose de nouveau, libre d'âge.

Simon Gross

Traduction Esther Ribic

Auf den Spuren von König Stanislaus nach Zweibrücken



Pünktlich zur Rosenvollprachtsaison begibt sich die EUROP'age Gruppe aus dem Saarland und Lothringen in die europäische Rosenstadt Zweibrücken. Sehr erstaunt sind die Freunde aus Nancy, auf dem Gelände der heutigen Fasanerie in der Pfalz auf die Spuren von König Stanislaus zu stoßen, der in Lothringen das Schloss Lunéville und die großartigen Gebäude um den Platz Stanislas in Nancy erbauen ließ. Denn hier erschuf 1715 der damals aus Polen exilierte König Stanislaus I. Leszczyński eine Sommerresidenz, das Lustschloss Tschifflik. Nach seinen Ideen wurde die Anlage geplant und baulich realisiert. Das

Landgut (Übersetzung von Tschifflik aus dem bulgarischen) oder der Bauernhof (aus dem Türkischen) gilt als typisches Beispiel barocker Gartenarchitektur. Die Schlossanlage umfasste neben dem Haupthaus, in dem die Familie lebte, noch zwei Wohnhäuser für den 150 Personen starken Hofstaat, Nutzhäuser mit Stallungen für Lebensmittel, Handelswaren und Pferde. Zum Vergnügen wurde eine große Terrasse errichtet, eine Freilichtbühne und eine zum Teil bis heute erhaltene Wasseranlage, die mit verschiedenen Wasserspielen ausgestattet war, erzählte uns die im Kostüm der damaligen Zeit gekommene Stadtführerin Martina Stegner-Legner. Später wurde eine „Fasanerie“ im Gartenbereich eingerichtet, die dem Areal die bis heute erhaltene Bezeichnung verlieh. Heute steht hier das Fa-

1718 musste Stanislaus das Herzogtum Zweibrücken verlassen und Zuflucht in Weißenburg im Elsass und in Landau suchen. Die überraschende Vermählung seiner Tochter Maria mit dem König der Bourbonen Ludwig XV. brachte ihn wieder auf die europäische Bühne zurück. Nach einem weiteren gescheiterten Versuch, die Krone von Polen zu erobern, ließ er sich endgültig als Herzog in Lothringen nieder. Nancy ehrt ihn mit einem Denkmal.

Sur les traces du roi Stanislas à Zweibrücken

Le groupe EUROP'age composé de Sarrois et de Lorrains arrive juste à temps à Zweibrücken (Deux-Ponts), ville européenne des roses pour la pleine saison de la reine des fleurs. Sur le site de l'actuelle faisanderie palatine, les amis nancéiens sont très surpris de trouver des traces de 'leur' Stanislas, qui avait aussi fait construire le château de Lunéville et les magnifiques bâti-



ments autour de la place Stanislas à Nancy. En 1715, le roi Stanislas I. Leszczyński, à l'époque exilé de Pologne, y construisit une résidence d'été, le Tschifflik. Selon ses idées, le complexe fut planifié et structurellement réalisé. Le domaine (traduction du bulgare Tschifflik) ou la ferme (du turc) est considéré comme un exemple typique d'architecture de jardin baroque. En plus de la maison principale dans laquelle vivait la famille, le palais comprenait deux bâtiments résidentiels pour une cour de 150 personnes, des bâtiments utilitaires pour la nourriture, les marchandises et des écuries. Pour le plaisir des sens y fut construite une grande terrasse, une scène en plein air et une installation aquatique - en partie conservée intacte jusqu'à aujourd'hui - équipée de divers jeux d'eau, raconte la guide Martina Stegner-Legner, venue en costume d'époque. Plus tard, une «faisanderie» (Fasanerie en allemand) a été installée dans le jardin, ce qui lui a donné le nom qu'elle porte encore



sanerierhotel, wo wir unser Mittagessen auf der Terrasse mit Blick auf die Gärten genossen. Wir statten dem in den 1970er Jahren gegenüber der Hotelanlage entstandenen Wildrosengarten einen Besuch ab, bevor wir begleitet von Fritz Presl, Landtagsabgeordneter a.D., im Herzen der Stadt das drittgrößte Rosarium der Welt besuchen. 45.000 Rosen in mehr als 1.500 verschiedenen Arten und Sorten werden hier mit Gehölzen und Blumen aller Arten präsentiert.

Farben, Formen und Düfte berauschen die Sinne.... Ein ganz besonderes Erlebnis für Körper und Geist, für das Gefühl, das Sehen und Riechen!

Esther Ribic



aujourd'hui. Actuellement, s'y trouve le luxueux hôtel 'Die Fasanerie'. Nous dégustons notre déjeuner sur la terrasse ombragée avec vue sur les jardins. Puis visitons la Roseraie sauvage, construite dans les années 1970 en face du complexe hôtelier, avant de nous rendre dans la troisième plus grande roseraie du monde au cœur de la ville, en compagnie de Fritz Presl, ancien membre du Parlement de Rhénanie-Palatinat. 45.000 roses de plus de 1.500 espèces et variétés différentes sont présentées ici au milieu d'arbres et des fleurs de toutes sortes. Les couleurs, les formes et les parfums enivrent les sens..... Une expérience bien agréable.

Esther Ribic

En 1718, Stanislas dut quitter le duché de Zweibrücken et se réfugier à Wissembourg en Alsace et à Landau. Le mariage inattendu de sa fille Maria avec le roi des Bourbons, Louis XV propulse le duc sur la scène européenne. Après une nouvelle tentative de conquête de la Couronne de Pologne, il s'installe finalement en Lorraine où il reçoit le titre de Duc de Lorraine.



Pflegefachtagung Geriatrie der SHG-Kliniken Sonnenberg

Aktuelle medizinische und pflegerische Aspekte in der Geriatrie standen im Mittelpunkt einer gutbesuchten Fachtagung der SHG-Kliniken Sonnenberg in der Congresshalle in Saarbrücken.



Bei der Eröffnung der Tagung (v.l.n.r.): Organisator Sven Schäfer, Dr. Martin Huppert, Dr. Bernd Gehlen, Pflegedirektorin Beate Weis, Staatssekretär Stephan Kolling und Manfred Seiler.

Das Programm umfasste ein breites Spektrum an Themen: Von juristischen Fragen in der Geriatrie, über den Einsatz naturheilkundlicher Verfahren bis hin zur Schmerztherapie und der Möglichkeit pflegerischer Intervention bei Patienten mit chronischen Schmerzen.

Ein Beispiel, wie Ältere nach einem vergleichsweisen harm-

losen Sturze zum Geriatrie-Patienten werden können, zeigte Chefarzt **Dr. Bernd Gehlen** auf:



„Es gibt einen Domino-Effekt, typisch bei älteren Menschen. Nach dem Sturz entsteht Immobilität, es folgt eine Lungenentzündung, diese wiederum führt durch mangelnde äußere Impulse zum intellektuellen

Abbau und schließlich zum Delir.“ Diese Kettenreaktion gelte es zu vermeiden, indem die geriatrischen „I’s“ gleichermaßen gestärkt beziehungsweise vermieden werden. Diese „I’s“ sind laut Gehlen „Immobilität, Instabilität, Intellektuelle Abnahme, Inkontinenz und Iatrogenese“ (Arzneiwirkung).*

Entscheidend sei im Rahmen der Therapie, die Selbsthilfefähigkeit der Patienten zu stärken.

ML Wollbold

*Iatrogenese (aus dem Griechischen für „vom Heiler hervorgebracht“) bezieht sich auf jede nachteilige Auswirkung, einschließlich (im weitesten Sinne) aller nachteiligen unvorhergesehenen Ergebnisse sowie erwarteten Ergebnisse von Medikamenten oder anderen medizinischen Behandlungen oder Interventionen, wie chirurgische Eingriffe.

Symposium sur les soins en gériatrie de la clinique SHG Sonnenberg

Les aspects médicaux et infirmiers actuels de la gériatrie ont fait l'objet d'un symposium bien fréquenté, organisé par la clinique SHG Sonnenberg à la Salle des congrès à Sarrebruck.

Le programme couvrait un large éventail de sujets : Depuis les questions juridiques en gériatrie jusqu'à l'emploi de la naturopathie en passant par la prise en charge thérapeutique de la douleur chronique avec les soins infirmiers adaptés.



Die Veranstaltung in der Saarbrücker Congresshalle war mit über 200 Teilnehmern gut besucht.

Dans son exposé, Dr. Bernd Gehlen, médecin-chef a expliqué les conséquences désastreuses que peut avoir une chute anodine chez les personnes âgées et les mener jusqu'aux soins gériatriques. «Un effet de domino typique pour les personnes âgées est déclenché. Après la chute, les événements suivants s'enchaînent : immobilité, suivie de pneumonie, qui à son tour conduit à l'absence d'impulsions extérieures menant au déclin cognitif et enfin au délire. « Pour le gériatre, il convient absolument d'éviter cette réaction en chaîne. La prévention est autant nécessaire que l'intervention vigoureuse contre l'immobilité, l'instabilité, le déclin intellectuel, l'incontinence et l'iatrogénèse.*

Dans le cadre de la thérapie, l'accent doit avant tout être mis sur la capacité des patients à s'aider eux-mêmes ».

ML Wollbold

Traduction :
Esther Ribic

*L'iatrogénèse (du grec pour "produit par le guérisseur") désigne tout effet indésirable, y compris (au sens le plus large) tout résultat indésirable imprévu ainsi que les résultats attendus de médicaments ou d'autres traitements ou interventions médicales, tels que des procédures chirurgicales.

3. Vortrag aus der Reihe „Fit von Kopf bis Fuß“



Diätassistentin/Fachwirtin für Prävention & Gesundheitsförderung
Ernährungs- & Gesundheitscoaching Saarland bei EUROP'age

Zum 3. Vortrag aus der Reihe „Fit von Kopf bis Fuß“ im Alter in Zusammenarbeit mit der VHS kam **Kristin Barbknecht** ins Rathaus nach Riegelsberg. In ihrem Vortrag ging Frau Barbknecht zunächst auf die Veränderungen von Energiebedarf und Grundumsatz im Alter ein, die begleitet werden durch eine Abnahme von Muskelmasse, Knochendichte und Körperwasser, aber dem Anstieg der Fettmasse. Die Ziele der Nährstoffe als Energielieferant, Baumaterial, Transport von Abbauprodukten, Aufbau von Zellen, Förderung von Stoffwechselfvorgängen, Sinneswahrnehmungen waren ebenso Inhalt wie die Auswirkungen von Krankheiten und Medikamenten auf den Organismus und die daraus resultierende Beeinträchtigung der Sinneswahrnehmungen bezüglich Geschmack und Visus. Aber auch die Möglichkeiten zur Anregung der Sinne durch Kräuter und Gewürze waren Bestandteil des Vortrags. Als einen wichtigen Faktor stellte die Referentin die Art und Weise des Anrichtens dar.

Ebenso sei es wichtig auf Lieblings Speisen nicht zu verzichten.

Dem oft großen Problem der zu geringen Flüssigkeitszufuhr entgegenzuwirken, sollten folgende Tipps nützlich sein:

Sich selbst ans Trinken erinnern, z.B. durch App's auf dem Handy, „Spickzettel“, Trinkplan am Kühlschrank, Glasflaschen zum Mitnehmen bereitstellen, Uhrzeiten auf Flaschen markieren.

Getränke immer in Reichweite und Sichtweite positionieren.

Allgemeine Ernährungstipps durften natürlich nicht fehlen:

Mehr Gemüse in unterschiedlicher Zubereitung - ausreichend Obst - Vollkornprodukte - und hochwertige Öle sollten in der altersgerechten Ernährung nicht fehlen.

Mit der Vorstellung eines Beispieltags beendete die Dozentin den einstündigen kurzweiligen Vortrag.

Die hohen Temperaturen hielten die Anwesenden jedoch nicht davon ab, diesem lebhaften Vortrag zu folgen und in einer anschließend regen Diskussion wertvolle Tipps zu erhalten und auszutauschen. Sicherlich war das auch Frau Laufer von der Gemeinde Riegelsberg zu verdanken, die alle Anwesenden mit Getränken versorgte.

EUROP'age bedankt sich für die Gastfreundschaft bei den 3 Vorträgen im Rathaus.

Wir kommen gerne wieder.

ML Wollbold

3e conférence » En forme de la tête au pied »

Diététicienne pour la prévention et la promotion de la santé Nutrition & Coaching santé Sarre **Kristin Barbknecht** était l'invitée de la 3ème conférence de la série « En forme de la tête au pied » organisée en coopération avec l'Académie des aînés de la VHS à la mairie de Riegelsberg.

Pour commencer, Barbknecht a rappelé les changements des besoins énergétiques et le taux métabolique de base chez les personnes âgées. Avec l'âge, la masse musculaire, la densité osseuse et la quantité d'eau corporelle diminuent, la graisse augmente.

L'intervenante a souligné l'importance des nutriments contenus dans les aliments, tant pour fournir de l'énergie, produire des cellules que pour transporter les toxiques et éliminer les déchets, tout en expliquant la structure des cellules, les processus métaboliques, les perceptions sensorielles. La maladie et la prise de médicaments altèrent les sens, mais il est possible de les stimuler par l'emploi d'herbes aromatiques et d'épices appropriés. Consommer ses aliments préférés est essentiel pour l'équilibre alimentaire.

Les conseils suivants devraient être utiles pour contrer le problème souvent majeur d'un apport insuffisant en liquides. Chaque 'truc' est bon s'il vous aide à boire : application sur le téléphone portable, étiquette post-it, plan de consommation apposé sur le réfrigérateur, bouteille en verre à emporter, traits pour planifier les heures

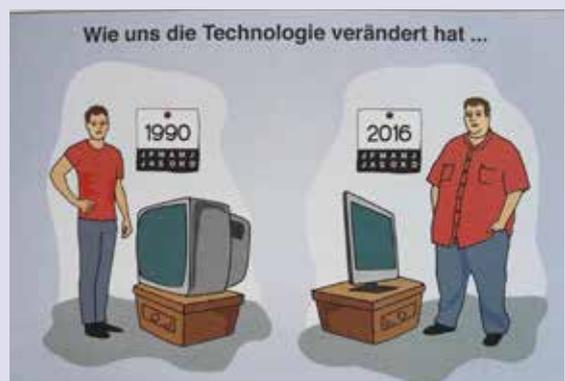
sur les bouteilles. Placez toujours les boissons à portée de main bien en vue.

Les conseils généraux sur la nutrition n'ont pas manqué. Plus de légumes dans différentes préparations - fruits en quantité suffisante - les produits à grains entiers et les huiles de haute qualité devraient faire partie d'un régime alimentaire adapté à l'âge.

EUROP'age remercie Mme Laufer pour son hospitalité lors des conférences à la mairie de Riegelsberg.

ML Wollbold

Traduction Esther Ribic



Comment la technologie nous a changés...

Diabetes und die Geheimwaffen der Natur

Zu diesem Fachvortrag hatte EUROP'age Ende August in seine Geschäftsstelle am Schlossplatz eingeladen. Referentin **Kristin Barbknecht** hatte wieder einen interessanten Vortrag mitgebracht.

Begonnen hat sie mit dem Motto Diabetes adé –Mach einfach mit!

Zunächst stellte sie aber die beiden unterschiedlichen Diabetes Mellitus Formen Typ I und Typ II, deren Entstehung und deren unterschiedliche Mechanismen vor.

Dem Krankheitsbild der nichtalkoholischen (NAFLD) Fettleber war eine Sequenz des Vortrages gewidmet, wobei klar wurde wie viele Menschen betroffen sind; de facto haben 30-40% der Bevölkerung eine Fettleber (NAFLD) 70 % der Adipösen, 90% der Diabetiker aber auch 15% der Normalgewichtigen.

Essen ist nicht nur Kalorien – sondern auch Nährstoffzufuhr. Auch diese Aspekte der Ernährung, um Diabetes positiv zu beeinflussen oder zu vermeiden, wurden beleuchtet.

Abnehmen ist nicht „Kalorienzählen“, Eiweiß ist günstig fürs Gewicht und bessert „den Zucker“. Essen mit weniger Kohlenhydrate bedeutet mehr gutes Fett für Gehirn und Herz und gegen die Insulinresistenz. So ihre wissenschaftlich belegten Thesen.

Die Maßnahmen unter anderem: Omega 3 Kapseln in hoher Dosierung, keine Fruchtsäfte, Alkohol in Maßen, Wein ist besser als Bier, Vitamin D Status checken lassen und evtl. ergänzen.



Zur Bewegung galt der Rat Krafttraining vor Ausdauertraining - Mehr bewegen - Sich sozial engagieren - Ausreichend Schlaf und frische Luft und vor allem viel Lachen !!! Zu den „Heilkräften der Natur“ Zimt - Apfelessig - Alant – gibt es derzeit keine belegbaren Ergebnisse. Lebensmittel und Kräuter, denen man BZ-senkende Wirkung nachsagt: Artischocken-Berberitze-Bockshornklee (Uni Göttingen z.Zt. nicht ausreichend wissenschaftlich belegt).

GANZ WICHTIG: DUNKLE SCHOKOLADE

Bei der letzten Säule des Vortrags gab es noch einen Blick in die „Veden“. Blutzucker senken mit Ayurveda z.B. als Mittel Curcuma, Schlafbeere.

Zum Abschluss gab die Referentin noch weitere ayurvedischen Tipps:

- Überprüfe deine Ernährung und deine Lebensweise - verändere, wenn nötig

- bewege, wenn möglich

- unterstütze die Therapie mit Kräutern, Ölen und Tees. Warmes Wasser mit Ingwer trinken- Regelmäßig essen und größtenteils warm-bewusst essen-in die Sauna gehen & trockene Massagen –

Im Anschluss nutzten die Teilnehmer die Möglichkeit der Diskussion und des Erfahrungsaustauschs.

Eine Buchempfehlung anbei
ML Wollbold

Le diabète et les armes secrètes de la nature

EUROP'age a invité l'éducatrice en matière de nutrition Kristin Barbknecht dans les locaux de la rue du Schloss. Sa conférence a commencé avec la devise « Adieu diabète – allons-y » !

Elle a d'abord rappelé les deux différentes formes de diabète sucré de type I et de type II, leur développement et leurs différents mécanismes. Une séquence a été consacrée à l'image clinique de la maladie du foie gras humain non-alcoolique (NASH). Elle touche 30 à 40% de la population, 70% des obèses, 90% des diabétiques, mais aussi 15% de personnes au poids normal.

S'alimenter ne consiste pas seulement à absorber des calories. L'apport en nutriments de chaque aliment peut influencer positivement sur le diabète ou permet de l'éviter.

Perdre du poids n'est pas «compter les calories», les protéines agissent positivement sur le poids et améliorent le taux de « sucre ». Manger moins de glucides, davantage de « bonnes » graisses pour le cerveau, le cœur et la résistance à l'insuline étaient les thèses énoncées par la professionnelle de la santé. Barbknecht préconise : éventuellement prise de gélules Oméga 3 hautement dosé, pas de jus de fruits, alcool avec modération, (le vin est meilleur que la bière), contrôle de la vitamine D et en cas de carence adjonction d'un supplément.



Sa recommandation quant à l'exercice : Davantage bien sûr, en combinant endurance et entraînement intensif. Importants aussi, l'engagement social, le sommeil, le grand air et surtout rire beaucoup. A l'heure actuelle, il n'existe pas de résultat scientifique vérifiable sur les effets hypoglycémiantes en naturopathie (cannelle, vinaigre de cidre, petite centaurée, ni en phytothérapie (trèfle, artichaut, berbérine, fenugrec).

TRÈS IMPORTANT : LE CHOCOLAT NOIR

Un dernier aspect de la conférence du jour concernait les « védas » sanscrites. Ainsi, l'Ayurveda baisserait la glycémie, usant de curcuma, baies de sommeil. Quelques conseils ayurvédiques :

« Surveillez votre alimentation et votre mode de vie, si nécessaire ; bougez, si possible. Soutenez la thérapie avec des herbes, des huiles et des thés. Buvez de l'eau tiède avec du gingembre - Mangez régulièrement plutôt des aliments tièdes, allez au sauna et ayez recours à des massages secs ».

Au terme de cette intéressante conférence, les participants ont pu discuter et échanger leurs expériences.

ML Wollbold

Traduction; Esther Ribic

BAGSO feiert Jubiläum und präsentiert sich in neuem Corporate Design



Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen feierte in Bonn ihr 30-jähriges Jubiläum: 30 Jahre Stimme der Älteren.

1989 als Arbeitsgemeinschaft von wenigen Seniorenvereinigungen gegründet, ist sie heute die Interessenvertretung der älteren Generationen in Deutschland. In der BAGSO arbeiten 120 bundesweite Verbände und Vereine zusammen, die sich für die Belange der älteren Generationen engagieren und zumeist auch von Seniorinnen und Senioren geführt werden.

Nach den Leitsätzen „Wofür wir stehen“, die von der Mitgliederversammlung verabschiedet wurden, setzt sich die BAGSO für ein aktives, selbstbestimmtes und möglichst gesundes Altern werden in sozialer Sicherheit ein. Gegenüber Politik, Gesellschaft und Wirtschaft tritt sie konsequent für Rahmenbedingungen ein, die ein gutes und würdevolles Leben im Alter ermöglichen.

chen. Die BAGSO wendet sich gegen jede Form der Diskriminierung und setzt sich für ein solidarisches Miteinander der Generationen ein.

Zeitgleich mit dem Jubiläum präsentiert sich die BAGSO in einem neuen Corporate Design und mit einem vollständig neu gestalteten Internetauftritt unter

www.bagso.de

Die technisch modernisierte Website bietet einen schnellen Zugang zu den zentralen Themen, Positionen und Projekten der BAGSO. Sogar das Logo ist verändert.

06. November 2019

Barbara Stupp



Pour son anniversaire, la BAGSO fait peau neuve

La BAGSO – Fédération des organisations de seniors a célébré son 30e anniversaire à Bonn. Fondé en 1989 en tant que groupe de travail de quelques associations de personnes âgées, elle représente et défend aujourd'hui les intérêts des personnes âgées en Allemagne. Au sein de la BAGSO, dirigées principalement par des aînés, 120 associations et organisations nationales travaillent ensemble, engagées dans l'intérêt des personnes âgées.

Conformément aux principes directeurs «Ce que nous représentons» adoptés dernièrement par l'assemblée générale, la BAGSO s'engage en faveur d'un vieillissement

actif, autodéterminé et en santé, en sécurité sur le plan social. Dans ses rapports avec la politique, la société et l'économie, la BAGSO plaide en faveur de conditions-cadres permettant une vie digne et de qualité dans la vieillesse. La BAGSO s'oppose à toute forme de discrimination et prône la solidarité des générations.

Pour son anniversaire, BAGSO se présente sous un nouveau design d'entreprise et avec un site Internet entièrement remanié :

www.bagso.de

Le site Web modernisé sur le plan technique (en langue anglaise également) offre un accès rapide à la base de données de thèmes, positions et projets centraux de la BAGSO.

Traduction: Esther Ribic



Von anderen Ländern lernen
Europäisches Mobilitätsprojekt in der Erwachsenenbildung

EUROP'age zu Besuch in den belgischen Ardennen zwischen Lesse und Semois



Ein vielversprechender Tag mit einem umfangreichen Programm in **Libin**, dem Weltraumzentrum, dem Bücherdorf **Redu** und der Burg **Bouillon** begann sehr früh; denn diese Orte liegen gerade nicht um die Ecke. In Transinne – Libin erwartete man die Gäste aus dem Saarland schon zum virtuellen Rundgang durch das Weltraumzentrum. Einmalig in Belgien und spannend!

Das Euro Space Center ist ein Themenpark, der die ganze

Faszination des Traums von der Weltraumeroberung in vielen Abenteuern, Entdeckungen und Lernfaktoren den Besuchern unterhaltsam näherbringt. Es ist das einzige dieser Art in Europa, in dem man sich auch einem Astronautentraining stellen kann. Neil Armstrong!

Das alles ist genau 50 Jahre her! Und wie hat sich unsere Welt in dieser Zeit verändert! Es gab viel zu diskutieren und zum Nachdenken, auch wenn unserer Gruppe die Zeit zum Ausprobieren mit Raumanzug, Schwerelosigkeit und Klettererfahrungen fehlte. Der anschließende Flug zum Mond in 3D Brille war aufregend genug, zumal das Kino die Gäste zusätzlich rotieren ließ: **SPACE SHOW 5D - „Fly me to the**

moon“. Eine gleichzeitig visuelle als auch fühlbare Erfahrung. Bewegung der Sitze, Wind, Gerüche, 3D-Bilder und hochwertiger Ton... das alles vereint, zu einem außergewöhnlichen Moment. Da konnte einem schon schwindlig werden ... und hungrig werden lassen – in Redu, dem Bücherdorf, gerade einmal einen Steinwurf entfernt, wartete im Restaurant „Au clocher“ ein sehr leckeres Menu.

Geschichte Euro Space Center

1968 wurde durch die ESA (European Space Agency) dieses Zentrum zur Satellitenverfolgung in Redu eröffnet, 1990 wurde der Grundstein für das Euro Space Center gelegt, das bereits im Juni 1991 offiziell eingeweiht wurde. 1994 wurde unter dem Vorsitz des belgischen Astronauten **Dirk Frimout** die Euro Space Society gegründet. Das belgische Ministerium für Bildung erkannte dann 1995 die pädagogischen Programme des Euro Space Center an. Ab 2000 erhielt das Euro Space Center den Erlebnisrundgang „A Space Odyssey“, der den Weltraum öffnet, die Technik erklärt, das politische Umfeld der Jahrzehnte seit 1969 und dem konkurrierenden Rennen zwischen UDSSR und USA um die Mondlandung bildhaft in Erinnerung ruft.

Auch **Redu** ist einen Ausflug wert, ein antiquarisches Bücherdorf, das anzieht. Alles ist auf das Buch ausgerichtet, selbst die Straßenlaternen und Papierkörbe, Verse und Auszüge aus Büchern schmücken die Wände. So klein der Ort ist, so viel hat er zu bieten.



EUROP'age en visite dans les Ardennes belges entre Lesse et Semois

La journée prometteuse avec un vaste programme au centre spatial de Libin, le village du livre Redu et le château de Bouillon a commencé très tôt, car le trajet est plutôt long. A Transinne – Libin – Redu, les visiteurs sarrois étaient déjà attendus pour une visite virtuelle du centre spatial. Unique en Belgique et passionnant !

L'Euro Space Center est un parc thématique qui, de manière ludique, par de nombreuses aventures, découvertes et facteurs de connaissances, plonge les visiteurs dans l'univers fascinant du rêve de la conquête de l'espace. C'est le seul du genre en Europe. Il y est également possible de participer directement à l'entraînement des astronautes.

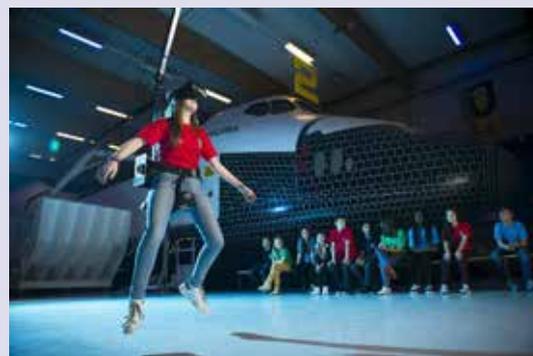
Neil Armstrong ! C'était il y a 50 ans exactement ! Et comme notre monde a changé depuis ! Il y avait beaucoup de questions à propos desquelles échanger et de sujets de réflexion, même si notre groupe n'a pas eu l'occasion d'essayer les combinaisons spatiales, l'apesanteur et les expériences d'escalade. Le vol suivant vers la lune avec des lunettes 3D a été cependant excitant, d'autant plus que le cinéma a laissé les visiteurs tourner sur leur axe : **SPACE SHOW 5D - «Fly me to the moon»**. Une

expérience tant visuelle que tactile. Rotation des sièges, vent, odeurs, images 3D et son de haute qualité... tous ces éléments réunis pour un moment extraordinaire, de quoi en avoir le tournis... et creuser l'estomac. A quelques pas, à Redu, le village du livre, un menu très savoureux nous a été servi « Au clocher ».

Redu, village de livres anciens dans l'écrin de verdure ardennais au bord de la Lesse, vaut le détour. Tout est adapté au livre : des réverbères et les corbeilles à papier jusqu'aux vers et des extraits de livres qui ornent les murs des maisons. Bien que minuscule, le village a tant à offrir.

Redu-village du livre est le premier du genre en Europe depuis 1984. Chaque année, le week-end de Pâques, s'y fête le livre avec de multiples attractivités.

L'après-midi, un autre temps fort de ce voyage de découverte nous attendait : Le château de Geoffroy de Bouillon datant du 10^e s. La route empruntée nous permis de traverser de vastes forêts de chênes inondées





Zum traditionellen Bücherfest am Osterwochenende feiert Redu sich und seine Buchläden mit Angeboten und Aktivitäten.

Das Bücherdorf ist seit 1984 das erste seiner Art in Europa.

Am Nachmittag gab es einen weiteren Höhepunkt dieses Entdeckungsausflugs: durch lichtdurchflutete Eichenwälder an der Semois entlang, einem kleinen, romantischen Fluss, der bis fast an die französische Grenze nach Bouillon führt, wo die Burg Gottfrieds von Bouillon aus dem 10. Jahrhundert zur Besichtigung auf dem Programm stand.

Der Festungsbaumeister Sébastien Le Prestre de Vauban baute die Burg dann zu einer Festung aus, die auch moderner Artillerie standhalten konnte. Der Aufstieg steil und anstrengend, aber lohnenswert,

weil die Aussicht einmalig ist. Die Führung durch die Burg, die anschließende Vogelschau mit Eulen, Uhus, Falken, Geiern und Adlern war dann ganz touristisch aufgezogen, aber den Leuten gefiel es, und das abschließende belgische Bier am Flussufer gab genügend Kräfte für die lange Rückfahrt. Was haben wir für schöne Landschaften und Kulturinstitutionen in unserer Großregion!

Marianne Granz



de lumière le long de la Semois, petite rivière romantique qui coule presque jusqu'à la frontière française. L'architecte de renom Sébastien Le Prestre de Vauban convertit plus tard le château en une forteresse capable de résister à l'artillerie moderne. L'ascension était raide et ardue, mais la vue imprenable a récompensé l'effort. La visite guidée du château, le spectacle d'oiseaux suivant avec des hiboux, des hiboux, des aigles, des faucons, des vautours et des aigles était alors très touristique, mais les gens l'ont aimé, et la dernière bière belge sur la rive de la rivière a donné assez de force pour le long voyage de retour. Que de beaux paysages et de splendides sites culturels à découvrir dans notre Grande-Région !

Marianne Granz

Traduction : Esther Ribic

Histoire de l'Euro Space Center

En 1968, l'Agence spatiale européenne (ESA) a créé un centre de suivi des satellites à Redu. En septembre 1990, la première pierre de l'Euro Space Center a été posée, lequel a été officiellement inauguré et ouvert en juin 1991. En mars 1994, l'Euro Space Society a été fondée sous la présidence de l'astronaute belge Dirk Frimout. Le ministère belge de l'éducation a reconnu les programmes éducatifs de l'Euro Space Center en septembre 1995. En juin 2000, l'Euro Space Center a inauguré le nouveau parcours spectacle « A Space Odyssey » qui ouvre l'espace, explique la technologie et rappelle l'environnement politique des décennies suivant les premiers pas de l'homme sur la lune en 1969 et la course à l'alunissage entre l'Union soviétique et les Etats-Unis.



Historisches Museum Saar zeigt neue Ausstellung

„Die 20er Jahre –

Leben zwischen Tradition und Moderne im internationalen Saargebiet“

vom 19. Oktober 2019 bis zum 24. Mai 2020

Das Historische Museum Saar präsentiert vom 19. Oktober 2019 bis zum 24. Mai 2020 die Ausstellung „Die 20er Jahre – Leben zwischen Tradition und Moderne im internationalen Saargebiet“. In der von Gottfried Böhm gebauten Ausstellungshalle wird mit umfangreichem Medieneinsatz und zahlreichen Originalobjekten die Zeit des ersten saarländischen Sonderweges bis zur Volksabstimmung 1935 beleuchtet. Zusätzlich widmet sich ein Raum der Kinogeschichte jener Zeit.

Die Zwanziger Jahre verbindet man mit Bubikopf, Charleston und Art déco. Mit dem Inkrafttreten des Versailler Vertrages im Januar 1920 schlug aber auch die Geburtsstunde des Saarlands. Unter dem Motto „Saarhundert“ wird im kommenden Jahr das 100-jährige Jubiläum gefeiert. Die Ausstellung „Die 20er Jahre“ beleuchtet die Anfangsjahre des Saarlandes und erweitert den Blick bis zum Anschluss des Saargebietes an das Deutsche Reich. Neben der gut erforschten politischen Geschichte rund um die Besatzungszeit, die französische Grubenverwaltung und den Abstimmungskampf widmet sich ein großer Teil der Ausstellung erstmals dem alltäglichen Leben im Saargebiet.



Im Fokus der Ausstellung stehen Themen wie zunehmende Mobilität und Elektrifizierung, die neuen Freizeitmöglichkeiten wie das Kino, die Mode sowie die Frage nach Realität und Mythos der „Neuen Frau“. Aber auch soziale Probleme wie Armut und Arbeitslosigkeit werden thematisiert. Unter den Ausstellungsstücken befinden sich Leihgaben aus dem UN-Archiv in Genf sowie Motorräder, Charleston-Kleider und elektronische Haushaltsgeräte, die den Besuchern das Lebensgefühl vermitteln. Lebendig werden die 20er Jahre außerdem durch den umfangreichen Medieneinsatz und interaktive Stationen. Die Inszenierung ahmt eine Straßenszene mit simuliertem Tag-Nacht-Wechsel nach.

Im Rahmen der Ausstellung wird ein umfangreiches Begleitprogramm mit Kostümführungen, Workshops für Kinder, Filmen und einer Vortragsreihe in Zusammenarbeit mit der Staatskanzlei des Saarlandes, der VHS des Regionalverbandes, dem Stadtarchiv Saarbrücken und dem Landesarchiv angeboten. Öffentliche Führungen finden ab Sonntag, den 27.10.2019, einmal wöchentlich um 14 Uhr statt. Die Ausstellung ist dreisprachig gestaltet: Besucherin-

Le Musée historique de la Sarre présente une nouvelle exposition

« Les années 20 en Sarre.

Vivre entre tradition et modernité dans un territoire sous mandat international »

du 19 octobre 2019 au 24 mai 2020

Le Musée historique de la Sarre présente du 19 octobre 2019 au 24 mai 2020 l'exposition « Les années 20 en Sarre. Vivre entre tradition et modernité dans un territoire sous mandat international ». Dans le hall d'exposition construit par Gottfried Böhm, l'époque du premier « Sonderweg » (voie particulière) de la Sarre jusqu'au référendum de 1935 est éclairée grâce à l'utilisation de vastes moyens multimédias et de nombreux objets originaux. Par ailleurs, une salle est consacrée à l'histoire cinématographique de l'époque.

Les années 20 sont associées à la coiffure à la garçonne, au charleston et à l'art déco. L'entrée en vigueur du traité de Versailles, en janvier 1920, marque également la naissance de la Sarre. Sur le thème « Saarhundert », les 100 ans de la Sarre seront fêtés l'année prochaine. L'exposition « Les années 20 » éclaire les premières années de la Sarre et élargit l'horizon jusqu'au raccordement du territoire du bassin de la Sarre à l'Empire allemand. Outre l'histoire politique solidement documentée au sujet de l'occupation, de l'administration des mines

françaises et de la campagne du référendum, une grande partie de l'exposition se consacre pour la première fois à la vie quotidienne sur le territoire du bassin de la Sarre.

Des thèmes tels que la mobilité croissante et l'électrification, les nouvelles offres de loisirs tels que le cinéma, la mode ainsi que la question de la réalité et du mythe de la « nouvelle femme » sont au cœur de l'exposition. Mais également les problèmes sociaux tels que la pauvreté et le chômage sont abordés. Parmi les pièces exposées se trouvent des prêts des archives de l'ONU à Genève ainsi que des motocyclettes, des robes de charleston et des appareils électroménagers, qui plongent les visiteurs dans la vie de l'époque. Les années 20 prennent vie également grâce à l'utilisation de vastes moyens multimédias et des stations interactives. La mise en scène imite une scène de rue avec une simulation du rythme jour-nuit.

Dans le cadre de l'exposition, un vaste programme d'activités est proposé, avec des visites guidées

nen und Besucher aus dem Ausland erhalten am Empfang Broschüren mit französischen und englischen Übersetzungen der Ausstellungstexte. Im Imhof-Verlag erscheint ein Begleitband mit 256 Seiten.

Die Ausstellung steht unter der Schirmherrschaft des Ministerpräsidenten

Tobias Hans. Sie wurde im Rahmen des Projektes „Maschinenräume“ von der Beauftragten der Bundesregierung für Kultur und Medien gefördert. Fünf interaktive Module – vom Kino-Raum über eine Station zur Elektrifizierung bis zur Gestaltung der multimedialen Museumsfassade – der vom Historischen Museum Saar konzipierten Ausstellung wurden von K8 Institut für strategische Ästhetik entworfen und realisiert.

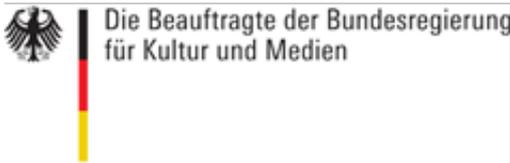


Wichtige Partner der Ausstellung sind im Weiteren die Staatskanzlei des Saarlandes und das Landesarchiv. Zu den Kooperationspartnern gehören auch das Stadtarchiv Saarbrücken, das Französische Generalkonsulat und Sharing Heritage. Das Museum bedankt sich darüber hinaus bei der Beauftragten der Bundesregierung für Kultur und Medien, dem Regionalverband Saarbrücken, dem Ministerium für Bildung und Kultur,

Saartoto, der Sparkasse Saarbrücken und dem Förderverein für das Historische Museum Saar für ihre Unterstützung.

Reiner Jung

www.historisches-museum.org



costumées, des ateliers pour enfants, des films et une série de conférences en collaboration avec la Chancellerie d'État de la Sarre, la VHS (université populaire) de la Fédération régionale, les archives municipales de Sarrebruck et les archives du Land. Une première visite guidée publique aura lieu le dimanche 27/10/2019.

L'exposition est conçue en trois langues : les visiteuses et visiteurs venus de l'étranger reçoivent à l'accueil des brochures contenant des traductions en français et en anglais des textes de l'exposition. Un livre d'accompagnement de 256 pages paraît aux éditions Imhof.

L'exposition est sous l'égide du Ministre-président Tobias Hans. Elle a été subventionnée dans le cadre du projet « Salles de machines » par la Déléguée du gouvernement fédéral à la Culture et aux Médias. Cinq modules interactifs (de la salle de cinéma à la conception de la façade multimédia du musée, en passant par une station traitant de l'électrification) de l'exposition conçue par le Musée historique de la Sarre ont été développés et réalisés par l'institut K8 pour l'esthétique stratégique.

Les partenaires principaux de l'exposition sont la Chancellerie d'État de la Sarre ainsi que les archives du Land. Parmi les autres partenaires, on retrouve les archives municipales de Sarrebruck, le Consulat

général de France et Sharing Heritage. Le Musée remercie également la Déléguée du gouvernement fédéral à la Culture et aux Médias, la Fédération régionale de Sarrebruck, Saartoto, la Sparkasse de Sarrebruck et l'association pour la promotion du Musée historique de la Sarre pour leur soutien.



Reiner Jung, Tél. : +49(0)681-506-4502

E-Mail : r.jung@hismus.de

Vous trouverez également toutes les informations sur notre nouveau site Internet :

www.historisches-museum.org

Netzwerktreffen in Sion und Schloss Lyautey



Trotz Schauerwetter keine Wolke über der EUROP'age deutsch-französischen Begegnung auf dem Mont Sion in Lothringen. Schon eine Tradition: jedes Jahr zum Herbstbeginn treffen sich Senioren aus dem Saarland und Lothringen für eine gemeinsame Entdeckung ungewöhnlicher Sehenswürdigkeiten in Lothringen. Ausgangspunkt war diesmal die Basilika „Unserer Lieben Frau von Sion“ auf der Bergkuppe von Sion bei Vézelize. Die Hochebene, die 450 Meter über dem Meeresspiegel aufragt, hat eine Hufeisenform und ist 7 Kilometer lang. Mit ihrem 45 Meter hohen Turm, dem eine 7 Meter hohe Statue der unbefleckten Maria aufgesetzt wurde, zieht die Basilika Pilger seit dem Mittelalter an. Pastor Denis Lamouin erklärte uns die für Sion bewegte Grenzgeschichte von

Alsace-Moselle und deutet auf drei Tafeln mit dem patriotischen Ausruf „Es ist nicht für immer“ als z.B. das Département 1873 von den Preußen besetzt wurde. 1973 wurde das Wort „Réconciliation“ (Versöhnung) eingemauert, als Hoffnungsbotschaft für das zukünftige Europa. Danach bot uns ein mit Lindenbäumen gesäumter Rundgang wunder-



schöne Ausblicke auf die Vielfalt der umliegenden Landschaft. Auf der anderen Seite der „Colline inspirée“, der Hügel zur Inspiration (wie ihn Maurice Barres in seinem gleichnamigen Roman (1913) nannte, bietet das Denkmal Vaudémont zur Ehre des französischen Politikers und Dichters ebenso ein atemberaubendes Panorama. Doch leider trübt

Rencontre de réseau à Sion et au château de Lyautey



Malgré les averse, pas un nuage sur la rencontre EUROP'age franco-allemande au Mont Sion en Lorraine.

Déjà une tradition : chaque année, au début de l'automne, des seniors sarrois et lorrains se retrouvent pour une découverte commune des curiosités lorraines. Le point de départ était la basilique « Notre-Dame de Sion » sur la colline de Sion, près

de Vézelize. Se dressant à 450 m au-dessus du niveau de la mer, la butte en forme de fer à cheval est longue de sept kilomètres. Avec sa tour haute de 45 m sur laquelle se dresse une statue de 7 m de l'Immaculée Marie, la basilique attire les pèlerins depuis le Moyen Age. L'abbé Denis Lamouin nous rapporte l'histoire mouvementée de Sion du temps de l'Alsace-Moselle. Il souligne l'importance des ex-votos avec les trois exclamations « Ce n'est pas pour toujours » des grandes heures de la patrie (1873 - 1923 - 1946). En 1973, le mot « réconciliation » a été inscrit dans la pierre,

comme message d'espoir pour l'avenir de l'Europe. Plus tard, une promenade sur un sentier bordé de tilleuls nous a offert de magnifiques vues sur la diversité du paysage environnant. Sur l'autre côté de la « Colline inspirée », titre du roman de Maurice Barres (1913), le monument de Vaudémont (la lanterne des morts), érigé

die niedrige Wolkenschicht an diesem Morgen die Sicht.

Nach dem Mittagessen und zweisprachigen Austausch mit Bernard Bagard und den EUROP'age Mitgliedern aus Nancy geht es zum Schloss vom französischen Maréchal Lyautey (1854-1934). Nach einer großen Karriere zog der Kriegsmminister sich in seine Heimat Lothringen zurück, nach Thorey, wo er das charmante Herrenhaus, das er von seiner Tante geerbt hatte, mit den Lieblingsteilen seiner Nord-Afrika Aufenthalte errichtete und einen großen Landschaftspark anlegte. Vertreter der Stiftung Lyautey führten uns mit Begeisterung durch die original möblierten und vom Verfall bedrohten Räume und wurden nicht müde, zahlreiche Anekdoten über den



Maréchal und seine prominenten Gäste zu erzählen. Nach seinem Tod wurde das Dorf in Thorey-Lyautey umbenannt. Dank eines Denkmalpflege-Lotos werden bald Teile des Schlosses renoviert. Das Foto zeigt die deutsch-französische Besuchergruppe vor dem Schloss des französischen Marschalls Lyautey.

Zitat Maurice Barres

„Der Horizont, der diese Ebene umgibt, ist derjenige, der alles Leben umgibt. Er gibt unserem Durst nach Unendlichkeit einen Ehrenplatz und erinnert uns gleichzeitig an unsere Grenzen.“

Esther Ribic



en l'honneur du poète et homme politique français, propose un panorama à couper le souffle. Malheureusement, la couche nuageuse basse de ce matin ne nous pas permis d'en profiter.

Après le déjeuner et un échange bilingue avec Bernard Bagard et son groupe de Nancy, nous nous dirigeons vers le château du Maréchal Lyautey (1854-1934). En 1925, après une brillante carrière, le ministre de la Guerre se retire dans sa Lorraine natale, Thorey, où il aménage le charmant manoir du XVIIIe siècle, hérité de sa tante, avec les pièces préférées de ses séjours en Afrique du Nord, et crée un parc paysager de 2 hectares. Les représentants de la Fondation Lyautey nous conduisent avec beaucoup d'enthousiasme à travers les pièces originellement meublées mais menacées de délabrement, ne se lassant pas de raconter de nombreuses anecdotes sur le Maréchal et ses hôtes illustres.

La photo montre le groupe mixte de visiteurs du château du Maréchal français Lyautey, qui, en tant que pionnier, a lancé un appel à une coopération respectueuse avec les pays d'Afrique du Nord plutôt que d'asservir les populations.

« L'horizon qui cerne cette plaine c'est celui qui cerne toute vie. Il donne une place d'honneur à notre soif d'infini en même temps qu'il nous rappelle nos limites. » Maurice Barrès.

Esther Ribic



„Bewegungsexperte in der Altenpflege“ durch den saarländischen Turnerbund

Auf Einladung des saarländischen Turnerbundes waren wir im Juni zu Gast in der Hermann Neuberger Sportschule.

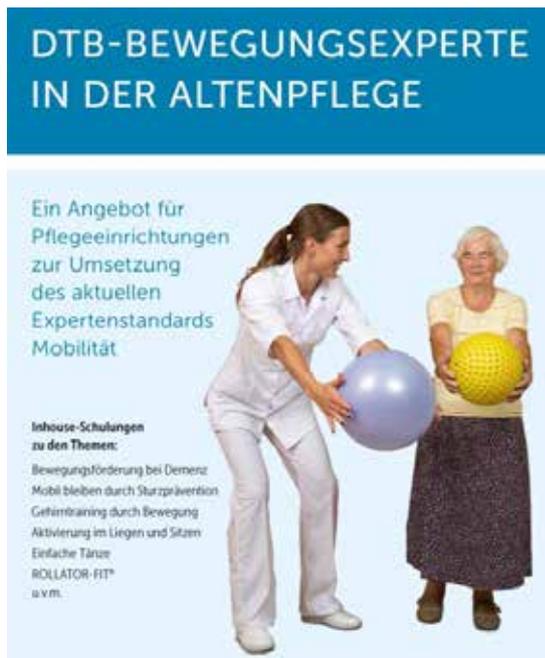
Vorgestellt wurde das Konzept des DTB- „Bewegungsexperte in der Altenpflege“.

- Dieses Basismodul zum Thema „Bewegungsförderung im Alter“ ist der verbindliche Einstieg in die Qualifizierung.

Auch im Saarland wird diese Ausbildung jetzt angeboten, einleitend mit dem Zitat der Broschüre:

„Der demographische Wandel bzw. die Zunahme der älteren Bevölkerung und damit bedingte körperliche Einschränkungen sind unbestritten. Der Pflegebedarf im Alter steigt; ebenso wie die Anzahl entsprechender Pflegeeinrichtungen.“

-Das im Juli 2015 in Kraft getretene Präventionsgesetz richtet einen besonderen Fokus auf die Schaffung von Präventionsangeboten für die Bewohnerinnen



und Bewohner von Einrichtungen der stationären Pflege. Die Förderung und Erhaltung von Bewegung und Mobilität spielt dabei eine zentrale Rolle, die perspektivisch auch durch den ‚Expertenstandard zur Erhaltung und Förderung der Mobilität in der Pflege nach § 113a SGB XI‘ noch stärker eingefordert wird. Die DTB-Akademie unterstützt mit dem neuen Angebot zum DTB-Bewegungsexperten Einrichtungen künftig darin, den Expertenstandard Mobilität verbindlich und verpflichtend umsetzen zu können. Damit wird für Pflegebedürftige auch der Anspruch auf zusätzliche Leistungen erfüllt“.

Ein kompetentes Team erfahrener Referentinnen und Referenten vermittelte vor Ort inhaltlich verschiedene und kombinierbare Weiterbildungs-

Nouvelle offre du Turnerbund : Gymnastique pour aînés en besoin de soins



EUROP'age était invité à l'école de sport Hermann Neuberger à l'invitation de la Fédération Sarroise de Gymnastique (DTB)

Le concept du DTB «expert du mouvement en soins gériatriques» a été présenté et un module de base sur le thème de «la promotion du mouvement chez les personnes âgées» constitue l'introduction obligatoire à cette qualification.

Cette formation est désormais également proposée en Sarre, sur la base de l'expérience acquise par l'Institut de l'environnement et du développe-

ment durable dont les fondamentaux sont :

« L'évolution démographique et/ou l'augmentation de la population âgée et donc des restrictions physiques conditionnées sont incontestées. Les besoins en matière de soins aux personnes âgées augmentent, de même que le nombre d'établissements de soins les proposant.

La loi sur la prévention, entrée en vigueur en juillet 2015, porte notamment sur la création de services de prévention pour les résidents des établissements de soins hospitaliers. La promotion et le maintien de la mobilité y jouent un rôle central. Les normes standardisées pour le main-

tien et la promotion de la mobilité dans les soins infirmiers conformément au § 113a SGB XI' accentueront l'importance de cette nouvelle qualification. La nouvelle offre de l'Académie DTB pour devenir un expert du mouvement DTB aidera les institutions à l'avenir à mettre en œuvre la norme des experts en mobilité de manière soutenue et fiable. Cela signifie aussi que les personnes ayant besoin de soins pourront également prétendre à des prestations supplémentaires. »

dule, viele praktische Übungen und gab Tipps und Anregungen zur Verbesserung der Mobilität und Umsetzung von Bewegung in der Altenpflege. Eingeteilt ist die Qualifizierung in ein Basismodul von 4 Lerneinheiten und 12 frei wählbare Aufbaumodule, wovon 7 verpflichtend sind, um das Zertifikat zu erhalten.

Nach der theoretischen Vorstellung des interessanten Konzeptes wurden die Anwesenden aber auch gleich in praktische Übungen mit einbezogen. Klar wurde, dass Koordination und Bewegung nicht immer einfach sind, aber auch Spaß am Bewegen, Tempo und Rhythmus machen.

Nähre Informationen beim saarländischen Turnerbund oder bei der DTB Akademie

ML Wollbold, Marianne Granz



Die Weiterbildung zum DTB-Bewegungsexperten in der Altenpflege kann – neu ab 2020 – als reguläre Weiterbildung von Einzelpersonen gebucht werden, sowie als Inhouse-Schulungen als eine individuell an die Pflegeeinrichtung angepasste Weiterbildung vor Ort durchgeführt werden.



Inhouse-Schulungen zu den Themen:

- Bewegungsförderung bei Demenz
- Mobil bleiben durch Sturzprävention
- Gehirntraining durch Bewegung
- Aktivierung im Liegen und Sitzen
 - Einfache Tänze
 - ROLLATOR-FIT®

u.v.m.

Une équipe compétente de formateurs expérimentés dispensera une instruction sur place par le biais de modules de formation variés et combinables, par de nombreux exercices pratiques et donnera des conseils et des suggestions pour améliorer la mobilité et mettre en œuvre l'exercice dans les soins infirmiers pour personnes âgées.

Informations disponibles auprès du Turnerbund de Sarre ou à la Tel. (0681) 3879-234 Email: karle@saarlaendischer-turnerbund.de

ML Wollbold, Traduction Esther Ribic



Une formation continue pour devenir un expert du mouvement DTB dans le domaine des soins infirmiers pour personnes âgées peut être réservée - une nouveauté à partir de 2020 - comme formation continue régulière pour les individus, ainsi qu'une formation locale comme formation interne comme formation continue adaptée individuellement à l'établissement de soins.

Formation interne sur les sujets :

- Promouvoir l'activité physique dans les cas de démence
 - Rester mobile grâce à la prévention des chutes
 - Entraînement cérébral par le mouvement
 - Activation en position couchée et assise
 - Danses simples
 - ROLLATOR-FIT
- et bien plus encore



Kurzzeitpflege
Stationäre Pflege
Betreutes Wohnen

Bismarckstr. 23 • 66111 Saarbrücken
Telefon 0681 - 6009-0 • Telefax 0681 - 6009-250
e-mail: info@stiftung-langwied.de • www.stiftung-langwied.de

Nachruf

EUROP'age trauert um seine langjährige Freundin im Vorstand



Hilde Hess



Hilde vorne links

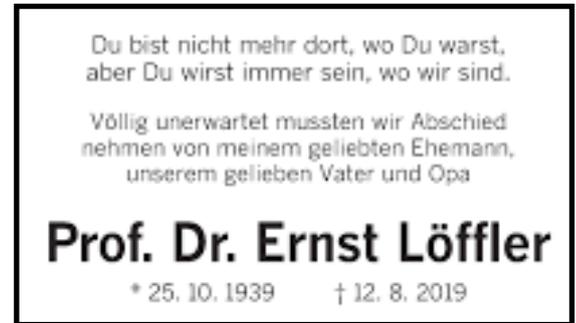
Für Hilde Hess ist die heutige Grenzfreiheit in der EU ein wichtiger Grund gewesen, sich ehrenamtlich für das Projekt "Senioren für Europa" zu engagieren. Mit interessanten, ansprechenden Präsentationen wollte sie immer wieder bei jungen Menschen das Interesse wecken. „Ein Beispiel, wie man junge Leute für Europa begeistern kann, ist das Erasmus-Programm der EU für Studierende“, sagte sie. Hilde hat begeistert, war voller Ideen und Mut in die Zukunft des Alterns. Danke, liebe Hilde, du bleibst in unserer Erinnerung, in unseren Herzen.

Nécrologie

EUROP'age trauert auch um seinen engagierten Freund

Prof. Dr. Ernst-Wolfgang Löffler

Professur für physikalische Geografie
M.A., Dr. rer. nat., Universitätsprofessor



Prof. Löffler war ebenfalls ein begeisterter Europäer. Er hat mit uns das Projekt „Lernen ohne Zeit und Raum“ an den saarländischen und lothringischen Schulen begleitet. Auch er wusste zu begeistern. Auf den Kongressen war er ein wichtiger Vermittler. Voller Tatendrang sah er in die Zukunft, nichts konnte ihn aufhalten. Aber es kam anders.

Unsere Zeitschrift ist kostenlos -
Spenden sind jedoch jederzeit willkommen.

Notre revue est gratuite -
mais les dons sont toujours bienvenus.

EUROP'age Saar-Lor-Lux e.V.

Sparkasse Saarbrücken

Konto - SEPA: DE97590501010081115883
BIC: SAKSDE55

Die Ausgabe dieser Zeitschrift wird gefördert durch
Totomittel des Sozialministeriums Saarland
und des EU - Projektes „Senior activ“.

Wir bedanken uns ganz herzlich und hoffen,
weitere Sponsoren zu finden.

Ihre Marianne Granz und Esther Ribic

Nous remercions ici particulièrement le ministère des affaires sociales en
Sarre d'avoir permis la parution du présent magazine avec des moyens du
Toto et des moyens de l' EU projet „Senior activ“

Nous espérons que d'autres sponsors accepteront de nous soutenir pour la
parution des prochains numéros.

Bien à vous Marianne Granz und Esther Ribic

Ihre Daten werden elektronisch erfasst und ausschließlich für Vereinszwecke verwendet.
Nach den europäischen Datenschutzregeln wird exakt verfahren.

EUROP'age Saar-Lor-Lux e.V.
Schloss Str. 48
66117 Saarbrücken



Mitgliedsantrag

Hiermit beantrage ich die Mitgliedschaft bei EUROP'age Saar-Lor-Lux e.V.

Name:	
Vorname:	
Straße:	
Ort:	
Telefon:	
E-Mail:	

Jahresbeitrag: (pauschal)

- | | |
|---|----------|
| <input type="checkbox"/> Privatpersonen | 30,00 € |
| <input type="checkbox"/> Institutionen | 120,00 € |
| <input type="checkbox"/> Unternehmen | 250,00 € |

Ort, Datum:	
Unterschrift:	

Ich habe Interesse an einer Mitarbeit im Verein

- ja
 nein

Vorliebe oder Neigung	
-----------------------	--

SEPA-Lastschriftmandat

Mandatsreferenz: (wird separat mitgeteilt)

Ich ermächtige den Zahlungsempfänger EUROP'age Saar-Lor-Lux e.V. Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.

Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger EUROP'age Saar-Lor-Lux e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Zahlungsart: Wiederkehrende Zahlung

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE55ZZZ00000971807

Name, Vorname (Kontoinhaber)	
Straße:	
PLZ, Ort	
IBAN	
BIC	
Ort / Datum	

Unterschrift Kontoinhaber	
---------------------------	--

Tel: +49 681 - 506 43 15

Mail: info@europ-age.eu

www.europ-age.eu

Sparkasse Saarbrücken

IBAN DE97590501010081115883

BIC SAKSDE33XXX



**BUSREISEN • GRUPPEN • INDIVIDUELL
TAGES- UND MEHRTAGESFAHRTEN**

66440 Blieskastel

Im großen Gunterstal 1

Tel.: 06842/52365

Fax: 06842/4580

kontakt@sotram-reisen.de

www.sotram-reisen.de



[Facebook.com/SotramReisen](https://www.facebook.com/SotramReisen)



Unter uns:
Ich fühl' mich wohl!

**Individuelles Wohnen –
erstklassiger Service
für die Ansprüche
der Senioren von heute**

Egon-Reinert-Haus

Königsberger Straße 43 • Tel. 0681 8107-0

Wohnstift Reppersberg

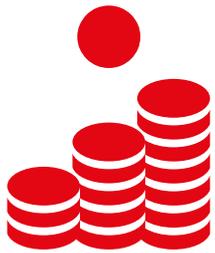
Nussbergterrasse 10 • Tel. 0681 5009-0

www.saarbruecker-altenwohntift.de





Unabhängig ist einfach.



sparkasse.de

Jetzt beraten lassen,
damit Frau später
finanziell abgesichert
ist.

 Finanzgruppe

Sparkassen SaarLB LBS
SAARLAND Versicherungen

Seniorenheim
Haus im Warndt

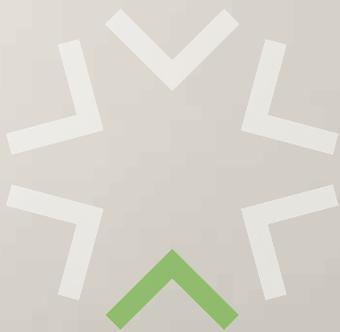


... wie zuhause wohnen



-  familiäre Atmosphäre
-  zentrale, ruhige Lage
-  erfahrenes Pflegepersonal
-  eigene Küche

Zum Kesselbrunnen 2 • 66352 Großrosseln
Tel. 0 68 98/4 34 24 • info@haus-im-warndt.de



Martina, 57 Jahre,
besucht unsere Sprachkurse.



*Ich will's
Wissen!*

Volkshochschule
Regionalverband Saarbrücken
www.vhs-saarbruecken.de

vhs
Volkshochschule
Regionalverband Saarbrücken


REGIONALVERBAND
SAARBRÜCKEN