

# BIEN VIEILLIR-Envelheçer Bem-Gut Altern

Conférence & Ateliers

Konferenz @Hôtel de Ville d'Esch-sur-Alzette (L)

Mittwoch 19.10.2022 - 18:30

## Fit am Kapp?



**Ganzheetlechen Gediechnistraining géint Vergiesserlechkeet** mat dem Alexa Ensch vum Lëtzebuurger Veräin fir Gediechnistraining op Lëtzebuergesch mat direkter Iwwersetzung op Franséisch  
**Uschléissend un d'Konferenz ginn praktesch Ateliers** am Escher Mosaïque Club Senior ugebueden  
**Dënschdes 25.10., 8., 15., 22., 29.11., 6.12.22**

## MeditAgeing - Stressreduktioun

L'influence des techniques basées sur la pleine conscience ou sur le vieillissement actif et la promotion de la santé sur la réduction du niveau de stress.

- **projet de recherche** mené par Dr Ana Carolina Santos, Psychologue Chercheuse à l'université de Luxembourg, formation MBSR-Université de San Diego, **auprès des senior-es 55plus lusophones.**

en portugais avec traduction en direct en luxembourgeois et français.

**Les personnes lusophones 55plus intéressé-es à participer au programme de recherche** comprenant des entretiens individuels d'évaluation et d'encadrement & 8 ateliers de groupe peuvent contacter Dr Ana Carolina Santos:

**par courriel: [anacarolina.santos@uni.lu](mailto:anacarolina.santos@uni.lu) ou par T: 661 161 610**

### Programme Mercredi 19.10.22:

18:15 Accueil

18:30 Conférence

"Fit am Kapp" avec Alexa Ensch

"MeditAgeing" avec Dr Ana Carolina Santos

20:00 Echange et inscription aux ateliers

**Entrée gratuite**

**Places limitées**

**- Inscription obligatoire**

### Infos & Inscription:

Escher BiBSS-Bureau d'Information Besoins spécifiques & Seniors

T: 2754-2210, @: [escherbibss@villeesch.lu](mailto:escherbibss@villeesch.lu)

**Mosaïque Club Senior**

T: 2755-3390, @: [mosaïque-club@croix-rouge.lu](mailto:mosaïque-club@croix-rouge.lu)



ma ville, ma vie

