

Juni 2020

# GoldenPaper

## Moien alleguer! 😊

Dies ist unsere allererste (Test)- Ausgabe des GoldenPapers. Sie könnte in Zukunft eine E-Zeitung sein, die monatlich für Mitglieder unserer GoldenCommunity erscheint.

Sie gehören zu den Auserwählten, die diese E-Zeitung zum ersten Mal (via Ihres Tablets, Laptops, Smartphones) in den Händen halten dürfen.

Wir haben Ihnen einen bunten Mix aus Berichten, kleinen Interviews, News und Tipps rund um das Thema Digitalisierung, GoldenAgers und Wissenswertes zusammengestellt.

Natürlich würden wir so gerne die GoldenCommunity mithilfe des E-Papers über die Fortschritte innerhalb der Community auf dem Laufenden halten.

Was gibt es Neues? Was hat sich getan? Und wie kann Ich Zukunft dabei sein?

Zum anderen sollen hier spannende Dinge erzählt werden: Über Digitalisierung, die Zukunft, Möglichkeiten zur Weiterbildung, zum Wachsen.

Die GoldenCommunity soll offen für neue Vorschläge, Ideen, Konzepte sein und möchte ebendies mit dem Inhalt dieses Papers vermitteln.

Wie können wir die Zukunft – und damit unsere Lebenszeit – positiv, voller Wachstum und neuer Möglichkeiten gestalten?

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und verbleiben

**mit goldenen Grüßen**

✨ *Mara und Johannes*

## In dieser Ausgabe:

S.1

### Moien alleguer!

Begrüßung, Dias aus den letzten Monaten

S.2

### Und was kommt als Nächstes?

Goldene E- Veranstaltungen sowie externe online Vorträge

S.3

### Mir soen MERCI

- Bericht über die 3-teilige Zoom-Vortragsreihe am RBS
- GoldenSpeaker des Monats

S.4

### BLOG

- 7 Dinge, die für die perfekte erste Zoom Konferenz nicht fehlen dürfen
- Digitale Begriffe des Monats

S.5

### Artikel

- Aus dem Leben eines Millenials: Was hat der Tod George Floyds mit social Media zu tun?

S.6

### Mir soen Addi

- Die bunte & flexible letzte Seite

## Wie funktioniert das GoldenPaper?



Das GoldenPaper erscheint im PDF Format, sodass es auf verschiedenen Geräten geöffnet werden kann. Das Tablet eignet sich besonders gut, um das Paper zu lesen. Natürlich klappt es auch auf dem Laptop, Computer oder auch dem Smartphone.

Wir haben an einigen Stellen „Hyperlinks“ eingebaut, zum Beispiel bei den Veranstaltungen. Wenn Sie auf „Mehr erfahren“ klicken, gelangen Sie sofort zu der Webseite, auf welcher das Event genauer beschrieben wird oder die Anmeldung möglich ist. Viel Spaß beim Entdecken!

# Und was kommt als Nächstes?

## Events (interaktiv und online):

Ab Herbst



**Workshop:**  
SmartTalk via Zoom:  
„Tipps und Tricks für den  
MAC“

[Mehr erfahren](#)

Ab Herbst



**Yoga & Meditations  
Einführungskurs:**  
mit Joanna Krupp

[Mehr erfahren](#)

Mo, 29.06.2020,  
17H:



**Online Zoom conférence:**  
Découvrez l'Inde profonde et  
mystérieuse

[Mehr erfahren](#)

Do, 15.10.2020:



**Vortrag:**  
Einführung in die digitale Sprache im  
RBS- Center:  
„Smartphones- Android, iOS- was?“

[Mehr erfahren](#)

Do, 22.10.2020:



**Vortrag:**  
Einführung in die digitale Sprache  
im RBS- Center:  
„Google- Wer sucht, der findet“

[Mehr erfahren](#)

Do, 29.10.2020:



**Vortrag:**  
Einführung in die digitale Sprache  
im RBS- Center:  
„Influencer, Snapchat, Insta(gram)“

[Mehr erfahren](#)

### **Neugierig? Aber unsicher, da es „online“ stattfindet?**

Online Veranstaltungen sind Angebot und Chance der Veranstalter, trotz der momentanen Situation Interessierte zu erreichen und vor allem Vortragende weiterhin zu unterstützen. Prinzipiell läuft eine online Veranstaltung immer nach einem ähnlichen Prinzip ab: Man meldet sich per Mail an (wenn nötig). Entweder ist der Link schon veröffentlicht oder wird kurz vor Beginn der Veranstaltung veröffentlicht und an die Teilnehmenden gesendet. Man klickt auf den Link und kann das Event live über Video verfolgen. Man selbst ist dabei nicht zu hören oder zu sehen.

### **Unsere Tipps für externe Webinars:**

- ✓ **So, 28.06: Konzert:** Musical Sunday Brunch mit Randy Melton & Bojan Perko
- ✓ **Mo, 29.06: Online Konferenz:** Trackers, ETF, gestion passive, québécois?
- ✓ **Di, 30.06: Zoom Vortrag:** Konferenz mam Serge Hoffmann: D'Evakuatioun vun 1940
- ✓ **Fr, 03.07: Info - & Fragerunde:** Landwirtschaft Live – stellt Är Fro un de Minister Schneider
- ✓ **Sa, 04.07: Online Workshop:** Programmier-Workshop für Frauen
- ✓ **So, 05.07 : Online Kurs:** Zumba Livestream kostenfrei
- ✓ **Mo, 06.07: Online Workshop:** Intuitiv, Kreativ: Mal mal anders

# Mir soen *MERCI*

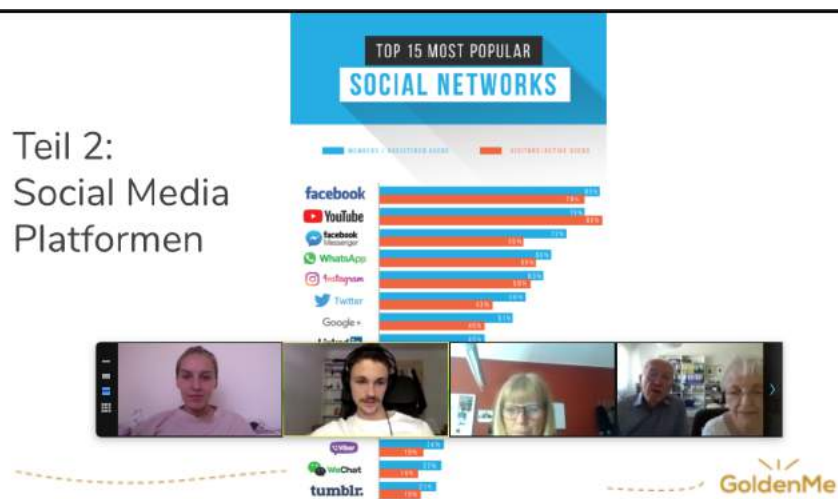
Diese Seite ist der Dankbarkeit gewidmet 😊

## Experiment online Vortrag am RBS- Von aufgeschlossene Teilnehmende und den Vorteilen von Videokonferenzen

Das „RBS- Center fir Alterfroen“ hatte eine dreiteilige Vortragsreihe zum Thema „Digitale Sprache“ geplant: Die Themenbereiche „Smartphone“, „Google und Suchmaschinen“ sowie „Social Media“ wurden innerhalb von 90 Minuten eingeleitet, erläutert und im Anschluss mit den Teilnehmenden diskutiert. Bei jedem Vortrag waren zwischen 13 und 17 Teilnehmende anwesend, viele von den Teilnehmenden haben die Videokonferenz- Plattform „Zoom“ das erste Mal benutzt, um bei den Vorträgen dabei sein zu können.



Die Teilnehmenden beim dritten Vortrag über Social Media, Instagram und Influencer



Teil 2:  
Social Media  
Plattformen

Welchen sind die beliebtesten Social Media Plattformen – und wieso?

### Unser Fazit?

Wir haben die rege Teilnahme, das große Interesse und vor allem auch die Bereitschaft, einem Vortrag online zu verfolgen, als sehr positiv wahrgenommen! Auch für uns war es der erste online Vortrag- Wir hatten sehr viel Spaß, was natürlich an unserem motivierten Publikum lag. Auch die Erfahrungen der Teilnehmenden haben gezeigt, dass die Umstellung von „in Persona“ auf „online“ nicht zwingend eine geringere Qualität mit sich gebracht hat.

### Digitale Vorteile– Was Videokonferenzen können

Durch die nachgestellte Umfrage stellte sich heraus, dass besonders das „breit gefächerte Wissen“, „die Möglichkeit, direkt Fragen zu stellen“, „die übersichtlichen, aber guten Erklärungen“ sowie die „kleinen Umfragen zwischendurch“ den Vortrag angenehmer gestaltet haben. Denn Zoom- Videokonferenzen bieten auch Möglichkeiten, die in Persona nicht möglich gewesen wären. Zum Beispiel kann man eine live Umfrage durchführen, bei welcher jeder während des Vortrags abstimmen kann. Auf die Frage „Wann besaßen Sie Ihr erstes Smartphone?“ konnte man sofort reagieren und die Ergebnisse wurden allen Teilnehmenden sofort am Bildschirm angezeigt. Also etwas anschaulicher als die Handzeichen im Saal- Interaktiv und spannend zu beobachten. Wir bedanken uns bei den Teilnehmenden und beim RBS für das Engagement!

Trotzdem werden die Konferenzen im Oktober live im RBS abgehalten – Auf Seite 2 finden Sie Daten und Infos! Aber vielleicht sehen wir Sie vorher ja schon über Zoom- Wir würden uns freuen!

„Wenn jedem 8-Jährigen auf der Welt Meditation beigebracht werden würde, dann würde das die Gewalt in der Welt im Laufe einer Generation eliminieren“



*Dalai Lama*



Seit Ende März haben wir uns regelmäßig erst jeden Mittwoch und dann jeden zweiten Mittwoch immer um 17 Uhr für eine Stunde Achtsamkeit auf der Plattform „Zoom“ getroffen.

Marie- Paule Theisen, Doktorandin der Psychologie, hat 2017 zum Thema „Achtsamkeit als Determinante für Glück im Alter“ an der Uni Luxemburg promoviert. Bald begibt sie sich auf die Reise zu ihrem zweiten Dokortitel- dieses Mal wird Achtsamkeit im philosophischen Kontext beleuchtet. Für unsere Teilnehmenden hat sie für jede Stunde ein Thema beleuchtet, aufbereitet und zwischendurch mit passenden Meditationen versehen. Letzten Mittwoch fand die Stunde zum letzten Mal statt- vorerst!

Denn ab September wird ein ganzer MBSR- Kurs wöchentlich angeboten werden. Wir bedanken uns bei allen Teilnehmenden und ganz besonders bei Marie- Paule für Ihre Bereitschaft, Leidenschaft und Hingabe!

### Die neuronale Plastizität oder Neuroplastizität des Gehirns

Neuroplastizität hilft uns, uns bis ins hohe Alter immer wieder ein Stück weiterzuentwickeln: „Nutze es oder verliere es“

Wie du dein Hirn renovieren kannst:

1. Intervall - Fasten oder Kurzzeit-Fasten
2. Vokabular Erweiterung
3. Reisen oder kulturelle Beiträge bevorzugen
4. Sportliche Betätigung : Gehen / Joggen / Radfahren ...
5. Belege einen Kurs: Sprachen / Malen / Instrument/ Yoga...
6. Routinen ändern
7. Gesunde ausgewogene Ernährung
8. Regelmässiges Meditieren: ein Jungbrunnen für die Zellen

Neuroplastizität & Meditation  
Dr. Marie-Paule Theisen 2020

# Blog

## 7 Dinge, die für das perfekte erste Zoom- Meeting nicht fehlen dürfen!

Eine Situation, die vor einigen Wochen für uns noch unvorstellbar gewesen wäre: Wir treffen uns mit anderen, manchmal wild fremden Menschen über "Zoom". Wie funktioniert das? Worauf sollte ich achten? Und was, wenn mir etwas unangenehmes passiert?



Das Gute an Videokonferenzen ist, dass so ziemlich jeder mit den selben Problemchen zu kämpfen hat. Das heißt genauer gesagt: Wenn mal die Internetverbindung stockt, das Mikrofon aus Versehen an geschaltet ist oder das Handy piepst, dann ist das so ziemlich jedem Teilnehmer schon einmal selbst zu vor passiert.

GoldenMe hat für das "RBS- Center fir Altersfreen" die 3- teilige Reihe "Einführung in die digitale Sprache" gehalten. Unser Ergebnis? An die 20 Teilnehmer zwischen 55 und 70, die sich von dem bisher unbekanntem Video- Konferenz Service nicht haben abschrecken lassen und die Vortragsreihe professionell gemeistert haben!

Hier fassen wir nochmal die **5 wichtigsten Tipps** für das perfekte erste Zoom- Meeting zusammen:

### 1. Für die optimalen Umstände sorgen

Was heißt das genau? Am besten sollte man, bevor sich virtuelle Gäste im eigenen Arbeits- oder Wohnzimmer zusammenfinden, alles "herrichten". Zuerst sollte überprüft werden, wie die Kamera am Laptop/ Computer ausgerichtet ist. Der Hintergrund sollte nicht zu hell sein (zum Beispiel Fenster, denn dann wird Ihr Gesicht automatisch dunkel. Außerdem sollte es ruhig im Hintergrund sein (kein Fernseher bspw.). Es sollte sichergestellt werden, dass alle anderen im haus wissen, dass Sie sich gerade in einem Videoanruf befinden.

Fenster und Türen schließen (Geräusche von außen ausblenden), Handy auf stummschalten und es kann losgehen.

### 2. Stabile Internetverbindung

Eins der häufigsten Probleme, die die Teilnahme an Meetings beeinflussen können. Stellen Sie sicher, dass Ihre Internetverbindung stabil ist. Wenn Sie WLAN im Haus haben, dann sollten Sie Ihren Sitzplatz in der Nähe des Router einnehmen. Bei leichtem, sonst jedoch untypischen Stocken, kann ein einfaches Ein- und Ausstecken des Routers helfen. Wenn alle Stricke reißen und Sie kein Risiko eingehen wollen, greifen Sie auf das gute alte LAN- Kabel zurück.

### 3. Frühzeitig herunterladen und einloggen

Auch hier zählt: Wer früher da ist, hat mehr Zeit, sich einzugewöhnen und vorzubereiten. Die Anleitung um Zoom herunterzuladen finden Sie am Ende des Artikels. Seien Sie bestenfalls 5 Minuten vor dem verabredeten Zeitpunkt im Videokonferenz- Raum. Sie können Ihre Kamera notfalls nach erstem Test ausschalten und auf den Beginn der Konferenz warten....

**Hier weiterlesen**

## Begriffe des Monats

(an dieser Stelle erläutern wir geläufige ‚digitale‘ Begriffe- für Einsteiger und Profis)



### POP- UP – (eng.) Auftauchen)

..sich beim Öffnen einer Seite im Internet oder beim Klick auf einen Link automatisch öffnendes [kleineres] Browserfenster, häufig mit Werbung. Am besten einfach schließen.



### Deep Fake– („Deep Learning“ und „Fake“)

Realistisch wirkende Medieninhalte (Video, und Audio), welche durch Techniken der künstlichen Intelligenz abgeändert und verfälscht worden sind. Zum Beispiel kann man Obama Dinge sagen lassen, die er in echt nie gesagt hat. Das hat natürlich weitreichende Konsequenzen. [Hier geht's zum Beispiel](#)

# Artikel



## “Aus dem Leben eines Millenials”

Als „Millenials“ bezeichnet man die „Generation Y“, also junge Erwachsene der Jahrgänge 1981 bis 1998. Sie sind die Generation, die den immensen technologischen Fortschritt in ihrer Kindheit und Jugend miterlebt hat, quasi die erste Generation, die mit moderner Technik aufgewachsen ist.

In dieser Kategorie stellen wir jeden Monat ein digitales Phänomen vor, welches die Millenial - Generation beschäftigt.

## Was hat der Tod George Floyds mit den sozialen Medien zu tun?

Am Morgen des 26. Mai, ein Dienstag, kursiert ein Video auf den sozialen Netzwerken: Es zeigt, wie vier amerikanische Polizeibeamte einen afroamerikanischen Mann hinter einem Auto auf dem Boden fixieren. Dabei drückt einer der Polizeibeamten sein Knie deutlich sichtbar auf den Hals des am Boden liegenden George Floyd, der wiederum deutlich sichtbar keinen Widerstand leistet.

Die Passanten, die den Überfall beobachtet, bezeugt und gefilmt haben, sind außerdem im Video zu hören. Sie rufen den Beamten zu, dass sie von ihm ablassen sollen, denn: Er kann nicht atmen. Das ruft der bewegungsunfähige George Floyd auch selbst, aber das scheint die Beamten augenscheinlich nicht zu interessieren.

George Floyd verliert noch an Ort und Stelle das Bewusstsein. Später heißt es, er sei sogar am Unfallort schon verstorben. Das Video wird mehrfach geteilt, es wird eine Welle an Posts, Re-posts, Hashtags wie #sayhisname #GeorgeFloyd, Meinungen und Berichterstattungen ausgelöst.

### Was ist anders an der Polizeigewalt in den USA?

In der Vergangenheit wurde bereits vermehrt deutlich, dass Afroamerikanische US- Bürger auffällig öfter, aggressiver und teils unbegründet Opfer von Polizeigewalt wurden. Die Polizisten werden dabei in den wenigsten Fällen verklagt oder Ihre Delikte genauer untersucht.

Die Organisation „Mapping Police Violence“ untersucht und dokumentiert Polizeigewalt in den USA und macht deutlich: Afroamerikanische Bürger\*innen werden mit einer dreimal häufigeren Wahrscheinlichkeit getötet, als weiße Amerikaner. 99% der Polizisten, die zwischen 2013 und 2019 jemanden getötet haben, wurden nicht verurteilt.

### „No Justice, no Peace“

Auch in der Vergangenheit wurden bereits Fälle rassistischer Polizeigewalt in den USA über Social Media dokumentiert und geteilt. Jetzt ist es jedoch anders, denn die Ereignisse haben sich zugespitzt: Viele weitere Videobeweise von rassistischen Verhalten amerikanischer Polizisten sind aufgetaucht. Die amerikanische Initiative „Black Lives Matter“ setzte sich gegen systemische Gewalt gegen Afroamerikaner\*innen ein. Die Organisation hat in Folge des

Mordes an Floyd zu Protesten aufgerufen, die durch Vernetzungen und Kampagnen auf Social Media Kampagnen großen Zuwachs erhielten. Anfang Juni fanden Demonstrationen in Europa, Australien und Asien statt, tausende Menschen protestierten weltweit mehrere Tage.

### Was ist diesmal anders?

Die Welle des Protest wurde durch Social Media Portale wie „Instagram“, „Twitter“ und „TikTok“ deutlich schneller und intensiver verbreitet. Durch einschlägige Bilder, Videos und Zitate können innerhalb von Stunden Menschen auf der anderen Seite des Erdballs erreicht werden, was hier auch der Fall war: Am Dienstag, den 2. Juni, bestand Instagram überwiegend aus schwarzen Bildern. Diese Aktion nannte sich #BlackOutTuesday und sollte ein Zeichen gegen Rassismus setzen. 20 Millionen schwarze Bilder wurden insgesamt gepostet. Diese und weitere solidarische Aktionen erreichten bei dieser Bewegung besonders Menschen, die vielleicht sonst nicht politisch aktiv sind oder sich solidarisieren. Besonders auffällig ist die Art, wie online auf die Thematik aufmerksam gemacht wurde: Es geht darum, dass weiße Menschen sich informieren sollen, was Rassismus eigentlich wirklich bedeutet und was „White Privilege“ (weißes Privileg) alles beinhaltet.

Denn Rassismus kann schon im Kleinen anfangen: Wir merken es gar nicht, wenn wir nicht darauf hingewiesen werden. Viele Klischees und Stigmata werden mit dunkelhäutigen Menschen in Verbindung gebracht, die sie in eine bestimmte Ecke stellen – das wird in Zukunft anders sein.

### Links, Video, Podcast:

Jüngeren Menschen ist es wichtig, dass die Eltern oder Großelterngeneration sich anhört, was Sie in Zukunft verbessert sehen wollen.

Hier einige Informationsquellen, die auf Social Media kursierten und weiterempfohlen wurden:

- Der Kebekus Brennpunkt zum Thema „Rassismus“
- Eine Afroeuropäerin erklärt, was wir tun können (mit Buchempfehlungen)
- Podcast: Tupoka Ogette: Was macht die Welt rassismusärmer?
- Rassismus in den USA: Von den Anfängen bis heute

## Wortlegende

„**Hashtag**“: Ein Hashtag ist ganz einfach gesagt ein durch das Raute-Symbol (#) markiertes Stichwort, welches einem Post oder Tweet eine thematische Zuweisung gibt. Diese Form der Verschlagwortung kann sowohl innerhalb des Fließtextes als auch als einzelnes Wort stehen. Klickt man das Schlagwort an, wird man zu Beiträgen, die mit dem gleichen Hashtag versehen sind, weitergeleitet.

**Post**: Ein Posting oder Post (von engl. to post ‚per Post] schicken‘, ist ein einzelner Beitrag auf einer Social Media Plattform, in einem Webforum oder einem Blog.

**Repost**: (Instagram)-Repost nennt sich die Methode, Bilder von anderen Nutzern auf seinem Feed zu teilen und somit erneut zu veröffentlichen.

# Mir soen Addi!

Die letzte Seite im GoldenPaper ist bunt & flexibel- so wie wir alle letzten Endes sein sollten ☺

## GoldenSpeaker des Monats



→ Joanna Krupp - Multistyle Yoga  
Lehrerin – aus Hamburg –  
Studentin der Psychologie in Belval

„Ich bin Joanna und habe den 3- teiligen  
Yoga und Meditationskurs im Juni  
geleitet!

Auch wenn der Kurs über Zoom  
stattfand, konnten alle mitmachen und  
die einfachen Übungen durchführen.

Wenn man Yoga noch nie praktiziert hat ist man leicht dazu  
verleitet, sich von kompliziert aussehenden und  
spektakulären Verrenkungen abschrecken zu lassen. Dabei  
hat Yoga so viele verschiedene Komponenten!

Neben den vielen körperlichen Übungen hat es sehr  
hilfreiche Atemübungen, Dehnübungen und wichtige  
philosophische Anregungen zu bieten, dessen erweiternden  
Effekte ich gerne auch in Zukunft mit Euch teilen möchte.  
Themen wie Selbstliebe, Vergeben und Gegenwärtigkeit sind  
viel zu wenig im Fokus unserer Aufmerksamkeit.

Mir persönlich helfen Yoga und Meditation, um in mich zu  
gehen, achtsamer zu werden und auch dabei, anders an  
Probleme heranzugehen.

Neben Yoga male ich sehr gerne mit Aquarell, koche  
zusammen mit meinen Mitbewohnern oder höre Musik. Ich  
liebe es zu lachen und meine Lebensfreude mit anderen zu  
teilen!

Ich hoffe, Einige von Euch im Herbst wieder zu sehen!

Bleibt gesund und bis dahin,

Eure **Joanna**

## Entdeckt! 🔍

(Hier listen wir kleine, aber spannende Entdeckungen)



### Entdeckt im Ärzteblatt!

Neue Belege für den Nutzen  
körperlicher Aktivität auf die  
Hirnleistung: Moderates aerobes  
Training kann bei älteren Erwachsenen  
nach 6 Monaten bereits die Hirnleistung  
verbessern. [Hier](#) geht's zum Artikel!

### Entdeckt im Fernsehen!

Frau Dr. Marie- Paule Theisen wurde kürzlich vom  
Saarländischen Rundfunk auf den Campus und in die  
Zoom online Achtsamkeitskurse begleitet. Der SR hat  
dabei Ihr Schaffen und ihre persönliche Reise dorthin  
dokumentiert.

Das Video gibt es [hier](#) zu sehen!

## Was mich von innen strahlen lässt:

Wenn ich morgens vom Vogelgezwitscher  
wach werde, das Licht schon durch die  
Schlitze in den Rollläden dringt und der  
Wecker sagt: Du hast noch eineinhalb  
Stunden!

**N. aus Esch Melzecht**

Die Arbeitskollegin ganz unverhofft beim  
Einkaufen zu treffen! Nach wochenlanger  
Kommunikation über den Bildschirm tut es  
gut, ein bekanntes Gesicht hautnah zu  
sehen- und sich neben den Apfelsinen mal  
wieder ausgiebig zu unterhalten.

**D. aus Luxembourg Stadt**

Ich zupfe gerade eine freche Schnecke von  
meinem eigens gepflanzten Salatkopf, als  
ich ein lautes „MÄH!“ neben mir  
vernehme. Ich zucke zusammen und fange  
an zu lachen. Eins der Schafe aus der  
Nachbarschaft glotzt mich neugierig durch  
den Zaun an. Und bleibt während der  
nächsten Stunde mein treuer Begleiter bei  
der Gartenarbeit.

**A. aus Diddeleng**

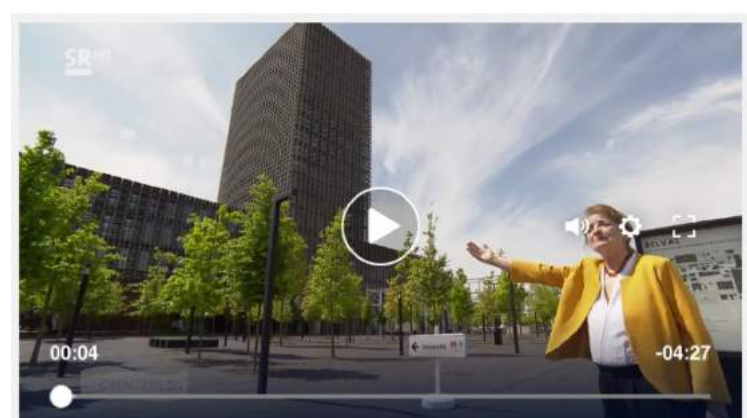
Das letzte Stück Rhabarber- Kuchen wartet  
im Kühlschrank auf mich. Nun ist sie wieder  
vorbei, die Rhabarber Zeit. Bis zum  
nächsten Jahr!

**J. aus Sanem**

Die letzten Sonnenstrahlen auf dem Weg  
nach Hause genießen- Endlich Erholung in  
Sicht nach einigen intensiven Monaten.

**C. aus Esch Melzecht**

Was lässt Dich von Innen strahlen?  
Schreib es uns: [goldenmeinfo@gmail.com](mailto:goldenmeinfo@gmail.com)



77-Jährige unterrichtet Achtsamkeit an der Luxemburger Uni  
(18.05.2020)