



Veranstaltungskatalog

**Aktives Altern fördern**  
**GERO macht's möglich!**

**gero**  
KOMPETENZZENTER  
FÜR DEN ALTER

# Kaart60+

Aktiv und informiert mit der KAART60+

Für Bürger\*innen Ihrer Gemeinde oder Mitglieder Ihrer Organisation, die 60 Jahre und älter sind, könnte die Kaart60+ interessant sein. Sie bietet zahlreiche Vergünstigungen und unterstützt eine aktive und aufgeschlossene Lebenshaltung:

- ▶ Vorteile bei über 110 Partnern im ganzen Land
- ▶ Viermal jährlich Erhalt des Magazins geroAKTIV plus Veranstaltungs-Highlights aller landesweiten Club Aktiv Plus
- ▶ Diverse gratis Veranstaltungen speziell für Karteninhaber\*innen
- ▶ Ermäßigungen auf bestimmte GERO-Produkte sowie einige Veranstaltungen und Kurse.



oder



**1 Person**  
12 € /Jahr

**Paare**  
15 € /Jahr



Viermal im Jahr unser Magazin

# Aktives Altern in Ihrer Gemeinde oder Organisation?

## GERO macht's möglich!

GERO – Kompetenzzentrum für den Alter asbl (ehemals RBS – Center für Altersfragen) ist seit über 30 Jahren landesweit im Bereich der Seniorenarbeit tätig. Information und Sensibilisierung im Hinblick auf altersrelevante Themen stehen dabei im Vordergrund. Angesichts der aktuellen demographischen Entwicklung, laut der bereits fast 15% der Gesamtbevölkerung 65 Jahre und älter ist, wird die gesellschaftliche Auseinandersetzung mit aktivem Altern künftig eine zunehmend wichtige Rolle spielen.

Durch interessante Vorträge und Kurse sowie das Magazin geroAKTIV, das an verschiedenen öffentlichen Orten ausliegt und jede Person 60+ dank der KAART60+ gratis abonnieren kann, möchten wir auf vielfältige Weise über Herausforderungen und Chancen ab 60 aufklären. Auch die Forschungsabteilung geroRESEARCH und das professionelle Fortbildungsinstitut geroPRO sind mit allen Facetten des Alterns vertraut, greifen die aktuellen Entwicklungen in diesem Bereich auf und sorgen für neue Impulse.

GERO möchte auch auf Gemeinde- oder Organisationsebene Perspektiven und Denkanstöße vermitteln, um es älteren Mitbürger\*innen zu ermöglichen, weiterhin aktiv und selbstbestimmt leben zu können. Falls Sie abwechslungsreiche und praxisnahe Vorträge zu dieser Thematik organisieren möchten, stehen wir Ihnen gerne mit unserer Erfahrung und unseren Kompetenzen zur Verfügung. Da Seniorenarbeit in regionaler Hinsicht unterschiedlich gehandhabt wird, arbeiten wir ebenfalls mit den jeweiligen Club Aktiv Plus und anderen Anlaufstellen für Senior\*innen vor Ort zusammen.

# IMPRESSUM

Herausgeber

**gero**  
KOMPETENZCENTER  
FÜR DEN ALTER

20, rue de Contern – L-5955 Itzig  
Tel. 36 04 78-1  
info@gero.lu  
www.gero.lu

**Direktor**

Alain Brever

**Verantwortliche**

Vibeke Walter

**Grafische Umsetzung**

Abigail Menem

**mit freundlicher Unterstützung von**



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Famille, des Solidarités,  
du Vivre ensemble et de l'Accueil

**gero**AKTIV - 4

# Inhaltsverzeichnis

Folgende Fragen, die für Senior\*innen von besonderem Interesse sind, werden in den Vorträgen behandelt:

- Was ist unter aktivem Altern zu verstehen?  
Konzepte aus der Altersforschung spannend erklärt
- Wie lässt sich der Ruhestand gut vorbereiten?  
Pensioun – an elo?
- Was ist im Fall einer Pflegebedürftigkeit zu tun?  
Pflegeversicherung ganz konkret
- Welche Pflichten und Rechte haben Patient\*innen?  
Mediator in Gesundheitsfragen: Patienten und  
Behandelnde – Welche Rechte, welche Pflichten?  
Was tun bei Konflikten?
- Warum ist eine Patientenverfügung so wichtig?  
Patientenverfügung - Mein Wille am Ende des Lebens
- Wie wird aktive Sterbehilfe gehandhabt?  
Selbstbestimmt sterben – Mein Wille, mein Weg
- Welchen Sinn und Zweck erfüllt ein Testament?  
Testament und Erbrecht anschaulich erklärt
- Wie lassen sich Demenzerkrankungen einordnen?  
Vergesslich oder vielleicht dement?
- Wie lässt sich der Alltag im Alter gestalten?  
Möglichkeiten häuslicher Pflege

In Zusammenarbeit mit externen Fachleuten können entsprechende Vortragsveranstaltungen von GERO organisiert werden. Wir kümmern uns um den Kontakt zu den jeweiligen Partnern sowie die gesamte Organisation der Veranstaltung, bei Bedarf z. B. auch um Moderation und/oder Buchung eines Übersetzungsdienstes.



# Konzepte aus der Altersforschung spannend erklärt

Statistisch gesehen werden wir immer älter und angesichts der Möglichkeiten, die diese gewonnenen gesunden Jahre uns bieten, stellen sich Senior\*innen viele Fragen. Die Altersforschung ist ein wichtiger Anhaltspunkt, wenn es um die Planung von Senior\*innenfreundlichen Gemeinden oder Projekte zur Verbesserung der Lebenssituation von älteren Menschen generell geht.

In diesem Vortrag wird auf interaktive und humorvolle Weise dargestellt, was es mit dem Konzept des Active Ageing auf sich hat, und wie es im Rahmen der Arbeit und Aktivitäten von GERO unter Berücksichtigung der aktuellen Altersforschung umgesetzt wird.

- Referent\*in: Intergenerationelle Doppelmoderation von GERO
- Dauer: 2 Stunden
- Mögliche Sprachen: LU, DE, FR



# Pension – an elo?

Der Ruhestand ist ein wichtiger Moment im Leben, der Herausforderungen mit sich bringt, aber auch neue Chancen bietet. Die ausgebildeten, ehrenamtlichen GERO-Pensionscoaches vermitteln in Vorträgen, Workshops, Einzelgesprächen und World-Cafés konkrete Informationen, wie sich der Übergang bestmöglich gestalten lässt. Sie sprechen aus eigener Erfahrung und zeigen neue Perspektiven sowie Strategien zur besseren Bewältigung dieses besonderen Lebensabschnitts auf.



- Referent\*in: GERO Pensionscoach
- Dauer: 2 Stunden
- Mögliche Sprachen: LU, DE, FR, EN, PT
- [www.gero.lu/infos/pensionscoach](http://www.gero.lu/infos/pensionscoach)



# Pflegeversicherung ganz konkret

Verantwortliche Mitarbeiter\*innen der Luxemburger Pflegeversicherung (Administration d'évaluation et de contrôle – AEC) erklären die Prinzipien, verschiedenen Leistungen sowie die erforderlichen administrativen Vorgehensweisen der Luxemburger Pflegeversicherung. Ein besonderes Augenmerk liegt auf dem Aspekt der technischen Hilfsmittel: Welche stehen zur Verfügung, wie bzw. wann kann man sie beantragen und welche Kosten werden übernommen?

- Referent\*in: Pflegeversicherung (Administration d'évaluation et de contrôle – AEC)
- Dauer: 2 Stunden
- Mögliche Sprachen: LU, DE, FR, PT



# Mediator in Gesundheitsfragen: Patienten und Behandelnde – Welche Rechte, welche Pflichten? Was tun bei Konflikten?

Luxemburg verfügt seit 2014 über ein Gesetz über Rechte und Pflichten von Patient\*innen. Dabei wurde der Mediator in Gesundheitsfragen als Anlaufstelle für Patienten sowie Behandelnde (Ärzte und alle anderen Gesundheitsberufe) geschaffen. Der Vortrag erklärt die wichtigsten Patientenrechte und -pflichten und informiert über die Mediation im Gesundheitswesen sowie andere Möglichkeiten der Regelung eines Konflikts.

- Referent\*in: Nationale Informations- und Mediationsstelle im Gesundheitswesen
- Dauer: 2 Stunden
- Mögliche Sprachen: LU, DE, FR



# Patientenverfügung - Mein Wille am Ende des Lebens

Die Luxemburger Gesetzgebung erlaubt es, Entscheidungen und/oder Wünsche in einer „Patientenverfügung“ oder auch „Bestimmungen zum Lebensende“ festzuhalten. Es ist wichtig, die eigenen Rechte und entsprechenden Möglichkeiten zu kennen. In dem Vortrag werden die Gesetzgebung sowie Handhabung der beiden Dokumente aus juristischer sowie medizinischer Sicht erklärt.

- Referent\*in: Nationale Informations- und Mediationsstelle im Gesundheitswesen
- Dauer: 2 Stunden
- Mögliche Sprachen: LU, DE, FR



# Selbstbestimmt sterben - Mein Wille, mein Weg

In Zusammenarbeit mit „Mäi Wëllen, Mäi Wee - Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité Lëtzebuerg a.s.b.l.“ wird das Gesetz von 2009 erläutert, das es kranken Menschen in Luxemburg ermöglicht, in verschiedenen Fällen auf eine aktive Sterbehilfe zurückzugreifen. In welchen Situationen ist dies der Fall? Was ist der Unterschied zwischen begleitetem Suizid und der Sterbehilfe? Was ist der Unterschied zwischen der Patientenverfügung und den Bestimmungen zum Lebensende?

- Referent\*in: Mäi Wëllen, Mäi Wee - Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité Lëtzebuerg a.s.b.l.
- Dauer: 2 Stunden
- Mögliche Sprachen: LU, DE, FR, EN



# Testament und Erbrecht anschaulich erklärt

Aus langjähriger Praxis und Erfahrung erklärt ein Notar folgende Punkte: Wer kann ein Testament aufsetzen und welche Informationen müssen darin enthalten sein? Welche Arten von Testament gibt es und wie unterscheiden sich diese? Muss es registriert oder notariell hinterlegt werden und wann kann es geändert oder widerrufen werden? Geklärt wird u.a. auch, wie die gesetzliche Erbfolge geregelt ist, wenn kein Testament vorliegt und wer z. B. Anrecht auf einen Pflichtteil hat.

- Referent\*in: Henri Beck, ehemaliger Notar
- Dauer: 2 Stunden
- Mögliche Sprachen: LU, DE, FR



# Vergesslich oder schon dement?

Vergesslichkeit und die daraus entstehende Angst vor Demenz, ist ein Thema, das sowohl ältere auch jüngere Menschen betrifft. Die Aufklärung darüber, ob es sich „nur“ um Vergesslichkeit oder doch schon eine Form von Demenz handelt, ist daher sehr wichtig. In dem Vortrag vom Info-Zenter Demenz wird u.a. erklärt, was Demenz eigentlich ist, ob man sich vor ihr schützen kann und welche Risikofaktoren sowie Möglichkeiten der Prävention es gibt. Bewältigungsmöglichkeiten für den Alltag sowie Hilfs- und Unterstützungsangebote für Betroffene und ihre Angehörigen werden bei Bedarf ebenfalls vorgestellt.

- Referent\*in: Info-Zenter Demenz
- Dauer: 2 Stunden
- Mögliche Sprachen: LU, DE, FR, EN, PT



# Möglichkeiten häuslicher Pflege

In einer Welt, in der Wohlbefinden, Autonomie und Sicherheit zu Hause von großer Bedeutung sind, wird ein Einblick gegeben wie benötigte Hilfs- und Pflegeleistungen individuell in den Alltag und innerhalb der eigenen vier Wände integriert werden können – sei es kurz- oder längerfristig. Zusätzlich stehen die Themen Telealarm und innovative Lösungen für aktive Senioren zu Hause auf dem Programm.

- Referent\*in: Stiftung Hëllef Doheem
- Dauer: 2 Stunden
- Mögliche Sprachen: LU, DE, FR, PT



## Haben Sie in Ihrer Gemeinde Interesse daran, Ihre Mitbürger\*innen 60+ konkret und anschaulich zu informieren?

Dann stellen Sie bitte folgendes zur Verfügung:

- Barrierefreie Räumlichkeiten mit Stühlen, evt. Tischen, Leinwand und Beamer.
- Bei größeren Räumlichkeiten sollten ein Mikro sowie Lautsprecher vorhanden sein.
- Ankündigung der Veranstaltung in den gängigen Publikationen der Gemeinde (Gemegebuet, Internet-Seite, Flyer an alle Haushalte...). Zusätzlich werden die Veranstaltungen ebenfalls über unsere Kommunikationskanäle ausgeschrieben.
- Kostenübernahme für Simultan-Übersetzung (falls erwünscht).
- Getränke für die Redner\*innen sowie wenn möglich einen zwanglosen Umtrunk/Austausch nach der Veranstaltung.
- Eine Vereinbarung mit den entsprechenden Modalitäten wird Ihnen vor der Veranstaltung zugeschickt.

Weitere Informationen bei  
GERO – Kompetenzzentrum für den Alter

Tel. 36 04 78 1  
info@gero.lu  
www.gero.lu





Veranstaltungskatalog

# Aktives Altern fördern GERO macht's möglich!

**gero**  
KOMPETENZZENTER  
FÜR DEN ALTER