

Magazine

N°93 | 12.2024 | gero.lu

gero AKTIV

NEU / NOUVEAU
INFOSENIOR.LU

JIPA 2024

**LA GÉNÉRATIVITÉ
EN DIALOGUE /
GENERATIONEN
IM AUSTAUSCH**

Agenda

Alle unsere Aktivitäten /
Toutes nos activités

Seite/page 41

geroDOSSIER

Aktive Vorbeugung Erkrankungen im Alter
Prévention active Maladies chez les personnes âgées

NEU: BAND 3

Singen, tanzen, diskutieren



LU

- 20 international Chrëschtliedder
(mat mp3-CD, Texter, Nouten a Sätzdanz-Übungen)
- Perséinlech Anekdoten a Fotoe ronderëm
Chrëschttag an Niklosdag
- Gesprächsimpulser fir den Austausch
vu Liewenserzielungen

FR

- 20 chansons internationales de Noël
(avec CD mp3, paroles, partitions et instructions de danse assise)
- Souvenirs personnels et images autour de Noël et de la Saint-Nicolas
- Sujets de conversation pour partager des récits de vie

DE

- 20 internationale Weihnachtslieder
(mit mp3-CD, Texten, Noten und Sitztanz-Anleitungen)
- Persönliche Erinnerungen und Bilder zu Weihnachten
und dem Nikolaustag
- Themenanregungen zum Austausch
von Lebenserzählungen

PREIS / PRIX : 25 €
10 % Ermäßigung mit Kaart60+ /
10 % remise avec Kaart60+

**Bestellung /
Commande**



☎ 36 04 78

gero.lu/shop

EDITORIAL

Liebe Leser*innen

Chers lecteurs / Chères lectrices

DE

„Nicht mehr jung und noch nicht alt“ gehöre ich plötzlich zur Zielgruppe von GERO.

Es sind – faszinierenderweise – die jungen dynamischen Mitarbeiter*innen, die mir die Brücke zum *Active Aging* gezeigt haben, indem sie mich von der Betroffenen zur Beteiligten gemacht haben.

Zunächst im Herbst 2022, als ich ein Stück meiner Biografie (mit-)teilen durfte; dann die Einladung, mich dem Verwaltungsrat anzuschließen und nunmehr sogar die Chance, als Vizepräsidentin mitzuwirken. Als solche möchte ich Sie hiermit herzlich begrüßen und mich kurz vorstellen.

Ich bin vor fast 66 Jahren im Saarland geboren und habe vor 42 Jahren Luxemburg zu meiner Wahlheimat gemacht. Beruflich war ich rund 20 Jahre lang im Finanzwesen beschäftigt und die letzten 20 Jahre meiner Erwerbstätigkeit im Trainings- und Beratungswesen aktiv. Ich bin am menschlichen Miteinander und den Phänomenen der Lebensphasen interessiert und tausche mich gerne mit anderen Menschen aus.

„GERO ist (m)eine Glückssache“ ist mir bewusst geworden, als ich die Gelegenheit hatte, mein Wissen als Counselor (pädagogisch-therapeutische Beraterin) mit den interessierten „Jungen“ zu teilen. Dies hat mir eine neue Perspektive gezeigt, nämlich im Ehrenamt einen Platz einnehmen zu können und mich einbringen zu dürfen. Mit diesem bewussten, neuentdeckten Blick auf mein Sein und Tun bin ich inspiriert, entdecke neue Themen und bekomme Impulse, ressourcenorientiert aktiv zu bleiben und schließlich vielen Gleichgesinnten – jünger oder älter als ich – begegnen zu dürfen.

Ihnen wünsche ich ebenfalls viele spannende Entdeckungen und Inspirationen mit den Beiträgen dieser geroAKTIV-Ausgabe sowie Lust auf aktive Teilnahme an den Angeboten in der Agenda.

**Christel
Klapper**

Vizepräsidentin /
Vice-présidente



Foto © privat

FR

« Ni jeune ni tout à fait vieille », me voilà soudainement dans la catégorie des personnes ciblées par GERO. C'est fascinant de constater que ce sont les jeunes collaborateur·rice·s dynamiques qui m'ont montré la voie vers l'*Active Ageing*, m'incitant ainsi à ne plus être juste une personne concernée, mais de devenir une personne impliquée.

Tout a commencé à l'automne 2022, lorsque j'ai eu l'occasion de partager une partie de mon parcours de vie. Puis, j'ai été invitée à rejoindre le conseil d'administration, et aujourd'hui, j'ai la chance d'intervenir en tant que vice-présidente. C'est en cette qualité que j'ai le plaisir de me m'adresser à vous.

Pour me présenter brièvement : je suis née en Sarre il y a presque 66 ans et cela fait 42 ans que j'ai choisi le Luxembourg comme pays d'adoption. Pendant une vingtaine d'années, j'ai travaillé dans le secteur financier, puis dans le domaine de la formation et du conseil. Les interactions humaines et les phénomènes liés aux différentes phases de la vie m'intéressent et j'aime échanger avec des personnes partageant les mêmes idées.

« GERO est une chance pour moi » est une prise de conscience qui m'est venu lorsque j'ai pu partager mes connaissances en tant que conseillère pédagogique et thérapeutique avec des « jeunes » intéressés. Cela m'a offert une autre perspective : celle de pouvoir contribuer en tant que bénévole et de me sentir ainsi encore utile. Grâce à ce regard nouveau sur moi-même et mes activités, je me sens inspirée et je ne cesse de découvrir de nouveaux thèmes. Je peux rester active en tenant compte de mes ressources, tout en étant reconnue pour les qualités qu'offre mon âge. Cela me permet également de rencontrer de nombreuses personnes, jeunes et moins jeunes, aux mêmes convictions.

Je vous souhaite de nombreuses découvertes et inspirations passionnantes à travers les articles de ce numéro du geroAKTIV, ainsi qu'une envie de participer activement aux offres proposées dans l'agenda.





Der Verwaltungsrat
und das Team von GERO
wünschen Ihnen frohe Weihnachten
und ein gutes neues Jahr.

Le Conseil d'administration
et l'équipe de GERO
vous souhaitent un joyeux Noël
et une bonne année.

Unsere Büros sind vom
25. Dezember bis 29. Dezember 2024
einschließlich geschlossen.

Nos bureaux sont fermés du
25 décembre jusqu'au 29 décembre 2024
inclus.

INHALT / SOMMAIRE

- 3 Editorial
- 8 *La générativité en dialogue / Miteinander im Austausch*
De génération en génération
Von Generation zu Generation
- 12 Neues Erasmus+ Projekt / Nouveau projet Erasmus+
Pensionierung als Chance?!
La retraite, une chance ?!
- 14 *Couples mixtes / Interkulturelle Paare*
L'amour au-delà des cultures
Liebe ohne Grenzen
- 18 Marc Schoentgen
Fotograf auf den Spuren des Kulturerbes
Un photographe sur les traces du patrimoine culturel
- 22 Infosénior.lu
Dienstleistungen für ältere Menschen
Les services destinés aux personnes âgées
- 26 SMA – Services Moyens Accessoires
Miteinander unterwegs
Unis dans notre mission
- 30 Info-Zenter Demenz
Wer gesund lebt, kann sein Risiko senken
Qui vit sainement prend moins de risques



Marc Schoentgen
**Fotograf auf den Spuren
des Kulturerbes**
**Un photographe sur les
traces du patrimoine
culturel**

18



La générativité en dialogue / Miteinander im Austausch **De génération en génération** Von Generation zu Generation

08

- 32 Kulturpartner / *Partenaires culturels Kaart60+*
- 34 **Kaart60+**
Nutzen Sie die Vorteile / *Profitez des avantages*
- 35 **Abonnement**
Karte und Magazin / *Carte et magazine*
- 36 Neue Partner / *Nouveaux partenaires Kaart60+*
- 38 Rätsel / *Casse-tête*
- 41 **Agenda**
- 52 Rätselaufösungen & Impressum /
Solutions & Impressum
- 53 Anmeldung / *Inscription*
- 54 Teilnahmebedingungen /
Conditions de participation



geroDOSSIER

AKTIVE Vorbeugung
PRÉVENTION ACTIVE

Abonnieren Sie auch unseren Newsletter
Abonnez-vous aussi à notre newsletter



De génération en génération

À l'occasion de la Journée Internationale des personnes âgées (JIPA) célébrée le 1^{er} octobre et à l'initiative du ministère de la Famille, des Solidarités, de l'Accueil et du Vivre-Ensemble, GERO s'est intéressé à la question de la générativité. Une approche où il est tout d'abord question de générations, et de transmission. Celle-ci parle également de la recherche d'un plus grand équilibre intérieur, et d'un épanouissement personnel.



FR

Les générations qui cohabitent dans la société vivent parfois les unes à côté des autres. Or, elles ont à la fois des choses en commun, et tant d'autres à partager, à échanger, dans un dialogue constant. La générativité parle de ce dialogue entre les différentes générations.

Afin d'illustrer ce concept, imaginons un dialogue entre un parent et son enfant. Nous les appellerons Marc et Lisa. Ceux-ci discutent tranquillement sur un banc en ville lorsqu'ils voient une personne âgée se promener et passer devant eux.

GERO tient à remercier chaleureusement tous les participants et toutes les participantes de nos micros-trottoirs, que ce soit à Diekirch, à Esch-sur-Alzette, à Luxembourg-ville ou encore à Remich. Merci pour leur sincérité et leur spontanéité. Merci également à la société Havé Films, en particulier Steve et Éric.

Lisa : Dis papa, pour toi, c'est quoi une personne âgée ?

Marc : Alors pour moi, les personnes âgées sont des personnes uniques, dont l'expérience, aussi bien positive que négative, est énorme. Elles ont vécu mille et une vies. Une personne âgée, c'est un peu comme un coffre à trésors qu'on ouvrirait. Et dans ce coffre, tu peux trouver de tout : de la lumière qui vient du cœur, de son savoir et de sa richesse de vivre, tout comme des parties plus sombres dans la boîte qui proviennent des moments passés plus douloureux, que ce soient les souvenirs d'une guerre, les bobos de santé ou la perte d'êtres chers. Et cette boîte peut être partagée avec nous.

Lisa : Que peuvent-elles nous apprendre par exemple ?

Marc : Elles ont plein de choses à nous transmettre, les apprentissages du quotidien et de la vie en société, comme la politesse, la patience, ou encore le respect des autres. Mais également des choses plus profondes comme le courage d'être soi-même, la volonté de travailler, la valeur des moments partagés. Elles peuvent également faire part des difficultés de la vie.



Lisa : Et est-ce que les personnes âgées ont encore envie d'apprendre de nouvelles choses ?

Marc : Bien sûr, on apprend toute sa vie. Évidemment, les situations personnelles ne permettent pas toujours d'apprendre tout ce que l'on aimerait, par exemple une nouvelle langue ou un sport. Mais de nombreuses personnes âgées restent très intéressées par rapport à ce qui se passe dans le monde. Et puis surtout, elles peuvent faire profiter les autres de leurs savoirs et partagent leurs connaissances et expériences de la vie.

Lisa : Qu'est-ce que moi, je pourrais leur apprendre ?

Marc : Et bien par exemple, tu sais manipuler les ordinateurs, les tablettes, les montres connectées. Tu peux également leur faire profiter de tes connaissances sur les changements dans la société, les questions de diversité culturelle, d'identité de genre ou encore des profils professionnels avec l'émergence de nouveaux métiers.

Lisa : Pourquoi est-il important que les différentes générations apprennent les unes des autres ?

Marc : Il existe plusieurs stades de développement, selon les âges de la vie, allant de la naissance jusqu'à l'âge adulte. Le but de la générativité est de transmettre des valeurs familiales, culturelles, sociales, ou des préoccupations telles que le climat. Le partage entre citoyen·ne·s de différentes générations permet notamment de créer du vivre-ensemble et des liens.

La générativité ...

est un concept introduit par le psychologue Erik Erikson dans les années 1950. Celui-ci désigne la volonté d'apporter sa contribution à la société et d'aider les prochaines générations, dans différentes thématiques.

La générativité désigne également la capacité ou le souhait de créer quelque chose d'important et d'en faire héritage aux autres générations.

C'est un très bon moyen de développer du vivre-ensemble entre les personnes et de faire société ensemble.



Lisa : Comment sais-tu tout cela ?

Marc : J'ai été interviewé à ce sujet lors d'un micro-trottoir cet été. J'ai répondu à des questions sur les personnes âgées, leur rôle dans la famille, leur expérience de vie et sur ce que je pensais des autres générations. J'ai moi-même été surpris d'apprendre ce que les générations peuvent s'apporter mutuellement, et les regards que les différentes générations portent les unes sur les autres.

Cela m'a fait réfléchir à la place et à l'image qu'ont les personnes âgées dans notre société aujourd'hui. J'ai également pensé aux jeunes comme toi, et à ce qu'ils peuvent à la fois apprendre des personnes âgées, mais également leur transmettre. C'est ainsi que j'ai découvert le concept de la générativité.

GERO, à travers ce témoignage fictif et sa réalisation bien réelle des micros-trottoirs, a souhaité explorer la générativité à travers la parole des citoyen·ne·s. Nous avons ainsi eu la chance de tourner des micros-trottoirs dans différentes villes du pays en août 2024 et de rencontrer des personnes d'âges, de nationalités et de langues différentes.

Le résultat de ces rencontres fut parfois surprenant, souvent touchant et bienveillant. Nous avons surtout compris combien les personnes de différentes générations peuvent apprendre les unes des autres et combien la transmission compte, en particulier au sein des familles. Chacun·e d'entre nous a un petit quelque chose à transmettre, un message à faire passer aux autres générations afin d'avancer ensemble et de créer une société plus inclusive.

Dr Elsa Pirenne



Retrouvez l'ensemble des vidéos réalisées à cette occasion via ce QR Code ou en vous rendant sur notre site internet **www.gero.lu**.

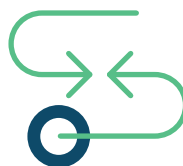
Consultez également le **dernier numéro de la revue geroRESEARCH** qui démontre les nombreux défis qui attendent les personnes âgées et les professionnel·le·s en ce qui concerne la générativité et l'innovation.

Alle Videos, die aus diesem Anlass gedreht wurden, finden Sie über diesen QR-Code oder auf unserer Website **www.gero.lu**.

Lesen Sie auch die **neueste Ausgabe des Journals geroRESEARCH**, die die zahlreichen Herausforderungen im Hinblick auf Generativität und Innovation aufzeigt.

VON GENERATION ZU GENERATION

Miteinander im Austausch



Anlässlich des Internationalen Tages der älteren Menschen, der jedes Jahr am 1. Oktober begangen wird, und auf Initiative des Ministeriums für Familie, Solidarität, Zusammenleben und Aufnahme von Flüchtlingen befasste sich GERO in den vergangenen Monaten mit dem Thema der Generativität.

Generativität ist ein Konzept, das in den 1950er Jahren von dem Psychologen Erik Erikson entwickelt wurde. Es veranschaulicht den Wunsch, einen Beitrag zur Gesellschaft zu leisten und nachfolgende Generationen in verschiedenen Bereichen zu unterstützen.

Generativität bezeichnet auch die Fähigkeit oder das Anliegen, etwas Bedeutendes zu schaffen und an andere Generationen weiterzugeben, um das Zusammenleben sowie die Gesellschaft insgesamt gemeinsam zu gestalten.

Im August 2024 führte GERO zahlreiche Interviews als „micro-trottoirs“ in verschiedenen Städten des Landes mit Menschen unterschiedlichen Alters, unterschiedlicher Nationalität und Sprache durch. Das Ergebnis dieser Begegnungen war manchmal überraschend, oft aber auch berührend und sehr wertvoll.

Fest steht: Jede und jeder von uns kann etwas weitergeben und hat eine Botschaft an die jeweils andere Generation, um unsere Gesellschaft voranzubringen und inklusiver zu gestalten.



Fotos © GERO



Pensionierung als Chance?!

*Ab Dezember 2024 startet GERO
gemeinsam mit Partnern aus
Deutschland, Italien, Slowenien,
den Niederlanden und Ungarn
das zweijährige Erasmus+ Projekt
zum Thema Vorbereitung auf den
Ruhestand.*

DE

Wie sich dieser spannungsreiche Wechsel von der beruflichen in die nachberufliche Lebensphase am besten vorbereiten und begleiten lässt, wird aus aktuellem Anlass nicht nur in Luxemburg, sondern auch in anderen europäischen Ländern diskutiert. Schließlich werden aufgrund der demografischen Entwicklung in den kommenden Jahren zahlreiche Menschen europaweit in den Ruhestand gehen.

So ist es zum einen wichtig, neue Konzepte für die Erwachsenenbildung zu entwickeln, um diese Transition gut bewältigen zu können. Zum anderen werden Übergangsmanagement-Strategien benötigt, die in zweifacher Hinsicht wirken – sowohl im Hinblick auf die betroffenen Arbeitnehmer*innen, für die die neue Lebensphase die Bereitschaft zu Umdenken und Anpassung erfordert, als auch Arbeitgeber, Organisationen und Unternehmen, die mit dem Ausscheiden der Mitarbeitenden wichtiges Erfahrungswissen und Fachwissen verlieren. Diese Überlegungen sind zielführende Themen des transnationalen Erasmus+

Projekts „E-PAC – Passages As Chance“, dessen Titel unterstreicht, dass der Übergang durchaus neue Chancen und Möglichkeiten bieten kann.

Zur Vorbereitung wurde im Vorfeld des Projektantrags von Oktober 2023 bis Januar 2024 unter der Leitung von geroRESEARCH eine Online-Umfrage bei den sechs Partnerländern durchgeführt. Der anonymisierte Fragebogen wurde im Rahmen des Programms SoSci-Survey erstellt und stand in Englisch sowie in den jeweiligen Landessprachen zur Verfügung. Er richtete sich sowohl an Personen, die sich im Ruhestand befinden (bis maximal drei Jahre nach Eintritt), als auch an Personen, die noch im Berufsleben stehen (bis drei Jahre vor dem Eintritt). Die Fragen bezogen sich auf ihre Erwartungen und Gefühle hinsichtlich des bevorstehenden (oder bereits erfolgten) Eintritts in den Ruhestand.

Ein weiterer Fragenkomplex befasste sich mit den subjektiven Aspekten zu den Themengebieten finanzielle Situation, Beschäftigungs- und Weiterbildungsmöglichkeiten, Anerkennung, soziale Beziehungen sowie psychische und physische Gesundheit.*

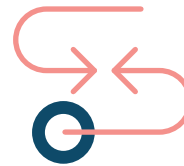
Von den 167 Teilnehmenden waren 41,9 Prozent zwischen 60 und 65 Jahre alt, sprich in dem Übergangs-

* Basierend auf dem Ansatz „Fünf Säulen der Identität“ von Hilarion Petzold, (2012): Identität. Ein Kernthema moderner Psychotherapie – interdisziplinäre Perspektiven. Wiesbaden: Springer VS Verlag



NOUVEAU PROJET ERASMUS+

La retraite, une chance ?!



À partir de décembre 2024, GERO lancera un projet Erasmus+ de deux ans sur la préparation à la retraite, en partenariat avec des institutions d'Allemagne, d'Italie, de Slovénie, des Pays-Bas et de Hongrie. Ce projet abordera comment accompagner au mieux la transition de la vie professionnelle à la vie post-professionnelle, un sujet pertinent face à l'augmentation des départs à la retraite en Europe.

Il est essentiel de développer de nouveaux concepts en éducation des adultes et des stratégies de gestion des transitions, tant pour les salarié-e-s que pour les entreprises, afin de faire face à la perte d'expérience et de savoir-faire. Le projet « E-PAC – Passages As Chance » vise à montrer que cette transition peut offrir de nouvelles opportunités.

Pour préparer le projet, une enquête en ligne a été menée entre octobre 2023 et janvier 2024 auprès des partenaires, sous la direction de geroRESEARCH.

Elle a ciblé les personnes à la retraite (depuis trois ans maximum) et celles encore en activité (jusqu'à trois ans avant leur départ), en recueillant leurs attentes et ressentis face à la retraite. Parmi les 167 participant-e-s, 41,9 % avaient entre 60 et 65 ans. 61,1 % ont déclaré réfléchir à leur vie après la retraite, mettant l'accent sur le bien-être physique et mental (4,13), suivi par l'importance des relations personnelles (3,74).

Le projet mettra donc l'accent sur le développement de mesures préventives et éducatives pour accompagner cette transition et améliorer la qualité de vie post-retraite.

Nous nous réjouissons de relever ce défi passionnant et nous vous tiendrons informés !

alter zwischen Beruf und Rente bzw. noch erwerbstätig. 61,1 Prozent aller Befragten gaben an, sich damit auseinanderzusetzen bzw. auseinandergesetzt zu haben, wie ihr Leben nach der Pensionierung aussehen könnte. Auf einer Skala von 1 (gar nicht wichtig) bis 5 (sehr wichtig) wurde angegeben, den Fokus besonders auf körperliches und mentales Wohlbefinden legen zu wollen (4,13), gefolgt von der Stärkung persönlicher Beziehungen außerhalb des beruflichen Umfelds (3,74). Danach wurden die Aspekte Klärung der finanziellen Situation und entsprechende Veränderungen (3,48), Anerkennung von Fähigkeiten und Erfahrungen (3,13) und den Möglichkeiten, weiterhin beruflich tätig zu sein und/oder sich weiterzubilden (2,75) genannt.

Ein wichtiger Aspekt des Projekts wird demnach sein, gesundheitliche Präventions- und Bildungsmaßnahmen sowie soziale Angebote zu entwickeln und zu erproben, um diese Übergangsphase, aber auch das Leben „danach“ möglichst erfolgreich bewältigen zu können.

Wir freuen uns auf diese spannende Herausforderung und halten Sie auf dem Laufenden!

Vibeke Walter



L'amour au-delà des cultures

Ces résident·e·s sont américain·e·s, européen·ne·s, arabes, ont grandi au sein de familles juives ou chrétiennes, au Luxembourg ou à l'étranger.

Ils ont des cultures et des langues maternelles différentes, mais l'amour les unit, et ils partagent leur vie depuis plusieurs années.

FR

Parce que le Grand-Duché est depuis plus d'un siècle un territoire d'immigration, et qu'ici nous vivons l'interculturalité et le passage d'une langue à l'autre au quotidien, les couples mixtes sont devenus presque banals.

Comment fonctionnent-ils ? Est-ce si différent d'un couple de même culture ? A quoi font-ils face ? Vivre au Luxembourg leur a-t-il permis de mieux vivre cette interculturalité ? Qu'ont-ils décidé de transmettre à leurs enfants ? GERO a voulu comprendre comment ces couples, à l'image de notre société multiculturelle, construisaient un modèle de vivre-ensemble.

Avoir 20, 30 ou 40 ans et se retrouver engagé émotionnellement avec une personne de culture différente peut être à la fois très excitant et effrayant. Nous tombons amoureux sans toujours pouvoir expliquer pourquoi. Après la passion initiale, les premières difficultés peuvent apparaître.



Photo © kampus - pexels.com



Selon les chercheurs, tous les couples font face aux mêmes problèmes, mais pour les relations dites mixtes, les aspects culturels peuvent représenter des défis supplémentaires. Il est absolument indispensable de comprendre comment nos éducations respectives nous influencent.

En fonction des cultures, des religions ou encore de la société dans laquelle nous avons grandi, nos attentes relatives au rôle du partenaire peuvent différer. Le rapport au temps, l'art de communiquer, de parler de ses sentiments, la vision éducative pour les enfants sont autant de sujets potentiellement explosifs.

A cela s'ajoute la question de la langue. Quelle langue de tels couples choisissent-ils de parler ? Ont-ils leur langue maternelle en partage ? Ou bien l'un des deux partenaires doit-il utiliser une langue seconde, qui ne lui permettra jamais d'exprimer avec finesse, précision et exactitude l'ensemble de ses ressentis ou frustrations, comme sa langue maternelle le lui permettrait ? Tous ces éléments peuvent contribuer à des malentendus ou autres incompréhensions que des couples avec une même langue maternelle éviteraient probablement.

Alors, comment faire ? D'abord, il faut que les deux partenaires soient conscients de leur propre culture et mode de fonctionnement. Conscients également que l'autre peut avoir une vision et des références différentes. Ensuite, avec de la volonté, de la patience, du respect et de la communication, ces couples trouvent bien souvent des espaces de négociation.

Chacun, aidé par son envie de voir son alliance perdurer, fait un pas vers l'autre. Il faut bien entendu beaucoup d'amour et peut-être surtout, une même vision de ce que la vie à deux, avec ou sans enfants, doit être. L'idée ici est de se créer une troisième culture, propre à son couple.

Céline Gaillard

geroAKTIV

est allé à la rencontre de trois couples mixtes vivant au Luxembourg. Récits de l'interculturalité au quotidien sur plusieurs années.



Noëlla et Gregorio 69 et 72 ans

J'ai grandi en Belgique près de la frontière. J'ai rencontré mon mari au bal à Bastogne. A l'époque, c'est là que sortaient danser les Italiens du Luxembourg. Gregorio est arrivé au Grand-Duché à 12 ans.

A la maison, c'est le français que nous avons choisi de parler. Mais dès le début de notre relation, j'ai appris l'italien, ainsi que le dialecte de ma belle-famille.

Nous avons deux enfants et cinq petit-enfants, une belle-fille et un gendre également issus de familles multiculturelles. Nous avons toujours vécu à Bonnevoie, et l'interculturalité était la norme, ce qui est une grande chance.

Pour nos parents en revanche, rien n'a été facile. Ma famille craignait que Gregorio soit paresseux et dragueur comme tous les Italiens, selon eux. Quant à ma belle-mère, elle n'a jamais accepté qu'il n'ait pas épousé une Italienne de leur village. Nos familles se sont même battues le jour de nos noces !

Les débuts ont été également compliqués pour nous, tant nos attentes et nos représentations du couple étaient différentes. J'avais étudié jusqu'au baccalauréat. A 19 ans, je ne savais ni cuisiner, ni tenir une maison, alors que mon conjoint s'attendait à trouver le repas prêt tous les soirs ! « Cuisine au beurre ou à l'huile d'olive », nous avons également eu ce débat. Pour finir, nous avons dû nous adapter l'un à l'autre, trouver des compromis et depuis, mon mari repasse lui-même ses chemises !



Andrea et Peter 62 ans tous les deux

Je suis hollandaise et Peter est américain. Il a grandi à Détroit dans une famille d'immigrés italiens. Nous nous sommes rencontrés aux Pays-Bas.

Pour nos familles, notre relation n'a pas posé de problème, même si les parents de mon mari auraient préféré leur fils plus près.

Nous vivons au Grand-Duché depuis plus de vingt ans. C'était un bon compromis : pas trop loin de la Hollande, une société et un système multiculturel, des opportunités professionnelles pour Peter qui ne parle que l'anglais. Du coup, nous étions tous deux dans ce même défi de l'intégration. Ni attaches ni proches mais une forte volonté de construire au Luxembourg notre vie, notre famille.

Nos enfants sont allés à l'école ici. Ils ont reçu une éducation empreinte de nos deux cultures mais également très internationale et interculturelle. Nous parlons chacun notre langue maternelle avec eux.

La question de la langue n'a pas toujours été simple. Nous n'avons que l'anglais en partage, et au début je n'arrivais pas toujours à m'exprimer comme je voulais. Selon nous, les couples mixtes doivent certainement plus faire face aux malentendus et incompréhensions culturelles. Mais si vous en êtes conscients et êtes suffisamment ouverts d'esprit, alors tout se passe bien. Avoir de l'humour aide parfois, être capable de rire de sa propre culture également, ne pas prendre les choses trop à cœur aussi.

Mon mari et moi n'avons pas toujours, par exemple, la même vision de l'organisation de nos vacances, mais nous trouvons toujours des compromis, et rions souvent de nos travers culturels.

Pour la retraite, nous souhaiterions rester proches de nos enfants. Moi, j'aurais une petite préférence pour m'établir au Portugal. En tout cas, Peter n'aimerait pas aller dans un CIPA ici. Il ne parle que l'anglais, et je ne pense pas qu'il s'y sentirait bien.

DE

PAARE UNTERSCHIEDLICHER HERKUNFT

Liebe ohne Grenzen



Esther et Jean-Marie 65 et 62 ans

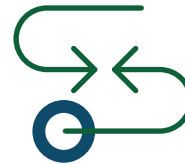
Je suis luxembourgeois. J'ai rencontré mon épouse en Israël. J'ai grandi dans une famille plutôt catholique et Esther dans une famille juive de Tunisie.

Ma femme a travaillé pendant très longtemps dans le sud de la France, et est très méditerranéenne dans son mode de vie. Le besoin de lumière, la vie en extérieur dans les jardins ou terrasses chez les uns et les autres, la chaleur humaine sont autant d'aspects qui lui manquent quelquefois. Elle trouve les gens ici un peu réservés, elle fait naturellement la bise à tout le monde par exemple !

Avant de la rencontrer, j'avais déjà connu l'expatriation. C'est mon parcours interculturel passé qui m'a permis de mieux composer avec elle. Notre attachement au respect de l'humain dans toute sa diversité nous unit également fortement. Nous partageons un même engagement associatif inter-religieux. Ce ciment nous donne une même vision de la vie.

Il nous arrive de fonctionner différemment : Esther est très spontanée. Mon besoin parfois d'organiser nos loisirs ou de programmer les week-ends la fait sourire.

Pour notre retraite, tant que notre santé le permettra, nous mènerons probablement une vie entre Nice et le Luxembourg. Mon épouse souhaite retourner régulièrement sur la côte d'Azur, mais sans quitter pour autant le Grand-Duché, auquel nous sommes attachés. D'autre part, ma mère prend de l'âge et je ne souhaite pas m'éloigner d'elle pour de longues périodes.



Luxemburg ist seit über einem Jahrhundert ein Einwanderungsland, in dem Interkulturalität und der Wechsel von einer Sprache zur anderen gang und gebe und Paare verschiedener Nationalitäten fast schon alltäglich geworden sind.

Der Forschung zufolge stehen alle Paare vor denselben Problemen, aber bei sogenannten gemischten Beziehungen können kulturelle Aspekte zusätzliche Herausforderungen darstellen. Daher ist es wichtig zu verstehen, wie unsere jeweilige Erziehung uns beeinflusst. Denn je nach Kultur, Religion oder auch der Gesellschaft, in der wir aufgewachsen sind, können sich unsere Erwartungen an die Rolle der Partnerin oder des Partners unterscheiden. Hinzu kommt die Frage der Sprache. All diese Faktoren können zu Missverständnissen beitragen, die Paare mit derselben Muttersprache wahrscheinlich nicht derart betreffen.

In ihrem Artikel geht Céline Gaillard den Fragen nach: Wie funktionieren solche Paare? Welche Unterschiede gibt es zu Paaren aus demselben Kulturkreis? Womit sind sie konfrontiert? Hat ihnen das Leben in Luxemburg geholfen, mit dieser Interkulturalität besser umzugehen? Was wollten sie ihren Kindern mit auf den Weg geben?

In den drei Interviews wurde deutlich, dass Geduld, Respekt, Kommunikation und natürlich die Liebe zueinander eine wichtige Rolle spielen. Schlussendlich geht es darum, sich eine dritte Kultur zu schaffen, die für das jeweilige Paar als Basis für ein gelungenes Zusammenleben dienen kann.

Fotograf auf den Spuren des Kulturerbes

In der Luxemburger Kulturlandschaft ist Marc Schoentgen kein Unbekannter und hat sich mit zahlreichen Foto-Arbeiten bereits seit etlichen Jahren einen Namen gemacht.

Sein letztes Buch-Projekt ermöglichte dem passionierten Fotografen und Autor vor kurzem eine Begegnung der ganz besonderen Art.

DE

Kein Geringerer als Papst Franziskus persönlich nahm während seiner offiziellen Visite Ende September in Luxemburg Marc Schoentgens neuestes Werk in Empfang. Der Bildband „1766 – Der Votivaltar“ entstand im Rahmen der anstehenden 400 Jahr-Feierlichkeiten der Muttergottes-Oktave. Eine Arbeit, die für den hauptberuflichen Polizisten und Leiter der Objektschutzabteilung der drei großherzoglichen Residenzen auch eine sehr persönliche Bedeutung hat: „Für mich ist es ein typisch luxemburgisches Buch. Meine Generation ist, was Erziehung und Wertevermittlung angeht, stark vom katholischen Glauben geprägt. Dazu gehört auch der alljährliche Besuch der Oktave mit anschließendem Besuch auf dem ‚Mäertchen‘ – von klein auf und später als Jugendlicher und Erwachsener. Die Wahrung dieser Tradition, die über den rein religiösen Aspekt hinausgeht und in unserer Kultur verwurzelt ist, liegt mir am Herzen.“

Das Land Luxemburg mit seinen Werten und Menschen sowie seinem Kulturerbe zieht sich so auch wie ein roter Faden durch sein Schaffen: „Meine Bücher und Ausstellungen sind in der Regel keine Auftragsarbeiten, sondern die Idee, Konzeption und Umsetzung stammen immer von mir. Ich bin sehr fokussiert, wenn

es darum geht, sie so perfekt wie möglich auszuführen. Dann lebe ich ganz für meine Projekte und bin froh, dass mich vor allem meine Frau Nadja dabei so gut unterstützt“, so Schoentgen, der das Fotografieren aus Passion betreibt und noch nie einen Fotokurs besucht hat. „Mir wird nachgesagt, dass ich ein Auge für Details und besondere Blickwinkel habe, was mich sehr freut. Im Mittelpunkt steht aber für mich nie allein die Fotografie, sondern das Thema als Ganzes, deshalb spielen auch die Recherche und Texte eine wichtige Rolle.“ Er möchte die Betrachtenden dazu anregen, sich mit Traditionen und Kulturgütern auseinanderzusetzen, sie auf Dinge in ihrer Umgebung aufmerksam machen, die im Alltag oftmals nicht mehr

Foto © GERO



Marc Schoentgen ist als Fotograf, Autor und Herausgeber verschiedener Publikationen bekannt. Das Buch „Die Dynastie Luxemburg-Nassau 1890-2015“ (gemeinsam mit Pierre Even) wurde 2016 mit dem Lëtzebuurger Buchpreis ausgezeichnet.

Zuletzt gestaltete er 2024 im Regierungsviertel, in enger Zusammenarbeit mit der Luxemburger Abgeordnetenversammlung, die Open-Air Ausstellung „L'invisible rendu visible“.

Der Votivaltar
ist nur während
der Oktave für
die Öffentlichkeit
zu sehen



in ihrer ganzen Bedeutung wahrgenommen werden. Fotos vermitteln diese Botschaft auf ideale Weise.

An seine Anfänge und seine Begeisterung für die Fotografie kann sich Marc Schoentgen noch gut erinnern. Geweckt wurde sie von einer Rubrik im „Luxemburger Wort“, in der jeden Tag ein neues großformatiges Foto mit einem Zitat veröffentlicht wurde. „Ich hatte damals einen kleinen Fotoapparat und habe regelmäßig Aufnahmen eingereicht, in der Hoffnung, dass sie veröffentlicht werden würden. Manchmal klappte es, manchmal nicht, es war immer sehr spannend“, sagt der 55jährige schmunzelnd.

Nach einiger Zeit kontaktierte ihn die Redaktion, offensichtlich positiv beeindruckt von seinen Fotos, mit der Frage, ob er nicht als Lokal-Korrespondent für den Osten des Landes tätig werden wollte. Neben seiner beruflichen Tätigkeit, ab 1992 war er zunächst bei der Gendarmerie, dann bei der Polizei in Remich im Dienst, war er so fünf Jahre lang zusätzlich für die Tageszeitung im Einsatz. „Das hat mir viel Spaß gemacht, auch weil ich mich der Mosel-Region sehr verbunden fühle. Ich habe lange Zeit in Schengen gewohnt und mich im dortigen Syndicat d'Initiative engagiert. Dabei ist mir die Idee gekommen, die Menschen von Schengen ihrem Alltag zu fotografieren, woraus dann mein erstes Buch entstanden ist“, erklärt



Marc Schoentgen überreicht
Papst Franziskus sein neues Buch



Blick für besondere Stimmungen
und Liebe zum Detail

Marc Schoentgen. 2010 erschien „Schengen – En europäescht Wënzerduerf“. 50 Fotos daraus wurden im Großformat in ganz Schengen ausgestellt: „Der Ort war die Kulisse und die Einwohner haben die Fotos lebendig werden lassen. Ich wollte zeigen, dass das Schengener Abkommen nicht bloß auf dem Papier besteht, sondern wie das Leben dort aussieht.“

Während seiner Laufbahn ist es für ihn immer wichtig gewesen, seinen Beruf als Polizist und seine Tätigkeiten als Fotograf und Autor voneinander zu trennen. Die Freude und Faszination ist jedoch für beide Bereiche gleich. So möchte er, obwohl eigentlich schon im Pensionsalter, noch bis zum nächsten Thronwechsel mit dem Übergang in den Ruhestand warten. „Seit 2019 bin ich verantwortlich für den Bereich Objektschutz. Da erlebt man viel hinter den Kulissen und ist immer hautnah dabei. Ich fühle mich meinem Land, seinen Traditionen und seiner Dynastie sehr verbunden, sowohl als Polizist als auch als Fotograf“, so Schoentgen.



Für seinen Ruhestand hat er, aufgeschlossen und kontaktfreudig, wie er ist, dennoch schon einige Pläne. „Ich bin mir bewusst, dass ich mir wahrscheinlich einige neue soziale Kontakte und dementsprechend auch neue Vorhaben suchen muss. Aber ich setze mich nicht unter Druck. Bislang haben sich immer wieder Projekte ergeben und das wird nach meiner Pensionierung hoffentlich so bleiben“, sagt er optimistisch.

Themen bietet das reiche Luxemburger Kulturerbe dafür auf jeden Fall mehr als genug.

Vibeke Walter

Das reich bebilderte Buch
„1766 – Der Votivaltar – L'autel votif“

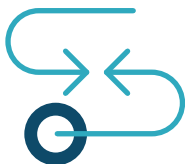
ist auf Deutsch sowie Französisch verfasst und hebt die Geschichte, das Geheimnisvolle und die Schönheit dieses besonderen Kunstwerks hervor.

Es ist im Buchhandel erhältlich oder kann per Mail beim Autor (30 €, inkl. Widmung und Porto) bestellt werden:

schengen@gms.lu

MARC SCHOENTGEN

Un photographe sur les traces du patrimoine culturel



Marc Schoentgen (55) n'est pas un inconnu dans le paysage culturel luxembourgeois ! Il s'est fait un nom grâce à ses nombreux travaux photographiques.

Lors de la visite officielle fin septembre du pape François au Luxembourg, Marc Schoentgen a remis personnellement son œuvre au Saint-Père. L'ouvrage illustré « 1766 – L'autel votif » a été réalisé dans le cadre des festivités marquant le 400e anniversaire de l'Octave de Notre-Dame. Cet ouvrage a également une signification très personnelle pour ce policier à plein temps et chef du service de protection des objets des trois résidences grand-ducales : « Pour moi, c'est un livre typiquement luxembourgeois. Ma génération est fortement marquée par la foi catholique en ce qui concerne l'éducation et la transmission des valeurs. La visite annuelle de l'Octave, suivie d'une visite au « Mäertchen », en fait partie – dès l'enfance, puis à l'adolescence et à l'âge adulte. La préservation de cette tradition, qui dépasse le cadre purement religieux, me tient à cœur. »

Le Luxembourg, ses valeurs, ses habitant-e-s et son patrimoine culturel forment le fil conducteur de son œuvre. Pourtant, le cœur de son travail n'est jamais uniquement la photographie, mais le thème dans son ensemble, ce qui implique que la recherche et les textes jouent également un rôle crucial.

Bien qu'il ait déjà atteint l'âge de la retraite, il continue à travailler et souhaite attendre la prochaine succession au trône. « Je me sens très

attaché à mon pays, à ses traditions et à sa dynastie, que ce soit en tant que policier ou photographe », explique Marc Schoentgen.

« En ce qui concerne ma retraite, je suis conscient qu'il faudra chercher de nouveaux contacts sociaux et, par conséquent, de nouvelles initiatives. Mais je ne me mets pas la pression. Jusqu'à présent, des projets ont toujours vu le jour et j'espère qu'il en sera de même après ma retraite », dit-il avec optimisme.

Centre psycho - geriatrique (Foyer de jour) zu Grolënster

Öffnungszeiten: 8h00 - 17h00 méindes - freides



- Eisen Dagesfoyer, geleeën am Besch, soll niewent der Fleg an Ärem Alldag eng grouss Roll spillen a soll dozou bäidroen Äert Wuelbefannen ze komplettéieren.
- Mir hunn eis zum Zil gesat, all Patient individuell en Charge ze huelen a seng Aktivitéiten op hien ofzestëmmen, sief dat duerch eng individuell Betreierung oder Gruppenaktivitéiten, Ausflug op verschidde Plazen hei am Land.
- Fir all Patien gëtt en individuellen Fleggeplang ausgeschafft, deen op seng Besoien a Wënsch ofgestëmmt ass.

Hëllef & Flegedéngscht

bei lech doheem • 6h00 - 23h00 7j/7

Nei:
Pédicure
médicale

Mir bidden lech:

- Hëllef a Soins bei lech doheem am Kader vun der Flegerversécherung
- Ënnerstëtzung am Beräich Hygiène, lessen an Drénken, Undoen
- Ergotherapie, Kinésithérapie, Psychologue
- Infirmièresakten op ordonnance médicale:**
- Verbänn, Injektiounen Perfusiounen
- Verwaltung - Preparation an d'Verdeeel vum Äre Medikamenten, Kontroll vum Äre Parametern (z. B. Bluttdrock, Bols)
- Iwwerwaachung vum der Ernährung an der Hydratatioun
- Blutanalysen bei lech doheem

Aktivitéiten:

- Ënnerstëtzung am Haushalt, beim Akafe goen (Kontroll vum Äre Liewensmëttel)
- Individuell Betreierung bei lech doheem a Begleitung vum der eelerer Persoun fir Visitten beim Dokter, spadséiere goen a viles méi

Kontakt: +352 26 91 54 • contact@groupe-hellef.lu • www.groupe-hellef.lu

Hauptsätz: 9, rue Groeknapp • L - 6240 Graulinsten

Büro Remich: 11, op der Kopp • L - 5544 Remich

Büro Wasserbillig: 36, Grand-Rue • L - 6630 Wasserbillig



Les services destinés aux personnes âgées

La nouvelle plateforme www.infosensor.lu est un outil d'information dédié aux personnes âgées, à leur entourage ainsi qu'aux professionnels du secteur. Elle vise à centraliser et à faciliter l'accès à l'information concernant les services agréés pour personnes âgées au Luxembourg.

FR

Le site www.infosensor.lu est disponible en français et en allemand et inclut les services agréés suivants :

- **Les structures d'hébergement** : Infosensor.lu permet aux utilisatrices/utilisateurs de trouver toutes les informations relatives aux structures d'hébergement agréées en un seul endroit. Un comparateur permet de trouver le service le plus adapté en fonction de la localité, des services proposés et du prix.
- **Les logements encadrés** : Des informations sur les logements encadrés disponibles pour les personnes âgées qui souhaitent conserver leur indépendance tout en bénéficiant d'un environnement sécurisé et adapté.
- **Les centres de jour** : Une liste des centres de jour proposant des activités et des services de soutien pour les personnes âgées, offrant un environnement social stimulant aux bénéficiaires ainsi que du soutien et du conseil aux familles

Source : Ministère de la Famille, des Solidarités, du Vivre ensemble et de l'Accueil

- **Les services d'aides et soins à domicile** : Des détails sur les services d'aides et de soins à domicile, permettant aux personnes âgées de recevoir l'assistance nécessaire à domicile.
- **Le service repas sur roues** : Un aperçu des services de livraison de repas à domicile, adaptés aux besoins nutritionnels des seniors.
- **Le service Téléalarme** : Des informations sur les systèmes de téléalarme, offrant une sécurité supplémentaire pour les personnes vivant seules à domicile.
- **Les activités seniors** : Une variété d'activités et de programmes pour les seniors actifs, qui souhaitent s'engager au sein de la communauté ou bien s'informer sur des thématiques précises liées à l'âge.
- **Les clubs Aktiv Plus** : Des informations sur les clubs Aktiv Plus, des centres de rencontre, de loisirs, d'apprentissage, d'échange et de conseil qui s'adressent à toute personne qui souhaite rester active lorsque la retraite approche ou est déjà atteinte.

Le site publie les informations des différentes structures et services agréés, conformément à la loi du 23 août 2023 portant sur la qualité des services pour personnes âgées. Il est mis à jour régulièrement par les gestionnaires eux-mêmes afin de garantir des données fiables et actuelles. Les données indiquées sont validées par le ministère avant publication.

→ **Plus d'informations sur www.infosensor.lu**

Découvrez la nouvelle plateforme lors d'un atelier le 21 janvier 2025 animé par Alain Brevier chez GERO.

(voir Agenda p. 49)

Besser informiert. Fir eng héich Liewensqualitéit am Alter.



INFOSENIOR.LU

- Structures d'hébergement
- Logements encadrés
- Centres de jour
- Aides et soins à domicile
- Repas sur roues
- Téléalarme
- Activités seniors
- Club Aktiv Plus

- Wéi eng Offere gëtt et? ● Wéi vill kascht et?
- Wat ass am Präis abegraff?
- Wat sinn d'Resultater vun der Qualitéitskontroll?



Registre Public des Services
pour Personnes Agées



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

Dienstleistungen für ältere Menschen

Die neue Plattform

www.infosensor.lu ist ein Informationsinstrument, das älteren Menschen, ihrem Umfeld sowie den Fachleuten des Sektors gewidmet ist. Sie soll den Zugang zu Informationen über zugelassene Dienste für ältere Menschen in Luxemburg zentralisieren und erleichtern.

DE

Die Website www.infosensor.lu ist auf Deutsch und Französisch verfügbar und umfasst die folgenden zugelassenen Dienste:

- **Unterbringungsstrukturen:** Infosensor.lu ermöglicht es den Nutzenden, alle Informationen über zugelassene Unterbringungsstrukturen an einem Ort zu finden. Ein Vergleichsrechner ermöglicht es, die am besten geeignete Dienstleistung anhand des Ortes, der angebotenen Dienstleistungen und des Preises zu finden.
- **Betreutes Wohnen:** Informationen über Strukturen des betreuten Wohnens, die älteren Menschen zur Verfügung stehen, die ihre Unabhängigkeit bewahren und gleichzeitig von einer sicheren und angepassten Umgebung profitieren möchten.
- **Tageszentren:** Eine Liste von Tageszentren, die Aktivitäten und Unterstützungsdienste für ältere Menschen anbieten und den Nutzenden ein anregendes soziales Umfeld sowie Unterstützung und Beratung für Familien bieten.

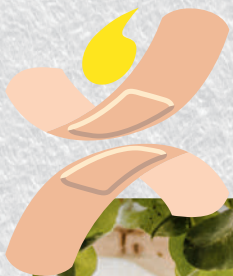
- **Häusliche Pflegedienste:** Einzelheiten zu häuslichen Pflegediensten, die es älteren Menschen ermöglichen, zu Hause die notwendige Unterstützung zu erhalten.
- **Service Essen auf Rädern:** Ein Überblick über entsprechende Lieferdienste, die auf die Ernährungsbedürfnisse von Senior*innen zugeschnitten sind.
- **Service Telealarm:** Informationen über entsprechende Systeme, die zusätzliche Sicherheit für Menschen bieten, die allein zu Hause leben.
- **Aktivitäten für Senior*innen:** Eine Vielzahl von Aktivitäten und Programmen für aktive Senior*innen, die sich in der Gemeinschaft engagieren oder sich über bestimmte altersbezogene Themen informieren möchten.
- **Club Aktiv Plus:** Informationen über die gleichnamigen Zentren für Begegnung, Freizeit, Lernen, Austausch und Beratung, die sich an alle richten, die aktiv bleiben möchten, wenn der Ruhestand naht oder bereits erreicht ist.

Die Website veröffentlicht Informationen über die verschiedenen zugelassenen Einrichtungen und Dienste gemäß dem Gesetz vom 23. August 2023 über die Qualität von Dienstleistungen für ältere Menschen. Sie wird regelmäßig von den Betreibern selbst aktualisiert, um zuverlässige und aktuelle Daten zu gewährleisten. Die angegebenen Daten werden vor der Veröffentlichung vom Ministerium validiert.

→ **Weitere Informationen unter www.infosensor.lu**

Entdecken Sie die neue Website bei einem Workshop am 14. Januar 2025 bei GERO mit Alain Brever.

(s. Agenda S. 49)



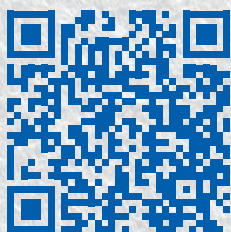
verbandskëscht

Hëllef a Fleeg doheem – 24/7



moskito.lu

Doheem ass do wou ee sech am wuelsten an am gebuergerste fillt an dat soll an all Liewensofschnëtt sou bleiwen. Fir dëst ze garantéiere bidde mir eis Servicer 24 Stonnen op 24, 7 Deeg op 7 un.



Kuckt hei onse Video

Kontaktéiert ons um



www.vbk.lu

Miteinander unterwegs

SMA – hinter drei unscheinbaren Buchstaben steht eine Organisation, die seit 30 Jahren in Luxemburg tätig ist, um die Lebensqualität von Menschen mit eingeschränkter Mobilität zu verbessern und ihnen das Verbleiben im eigenen Heim zu ermöglichen. Was sich hinter dieser Arbeit verbirgt, erklärt Léon Kraus, Präsident der asbl.

DE

Wenn man ein 30jähriges Bestehen feiert, stellt sich die Frage, was den Anstoß zur Gründung des SMA gab.

So lange wie möglich in den eigenen vier Wänden zu leben, ist nicht nur der Wunsch der meisten älteren Menschen, sondern auch aus gesundheitspolitischer und finanzieller Sicht die bevorzugte Lösung. Allerdings benötigen viele Menschen früher oder später technische Hilfsmittel, um diesen Verbleib zu ermöglichen. Der Erwerb solcher Artikel ist oft teuer, und viele werden nach kurzer Nutzung nicht mehr gebraucht.

Daraus entstand die Idee, im Auftrag der Gesundheitskasse einen Verleihservice für medizinisch-technische Artikel zu schaffen. Diese werden nach Wartung und Aufbereitung neuen Nutzenden zur Verfügung gestellt – ein zweites oder sogar drittes Leben für teure und notwendige Materialien. Aus dieser Idee heraus wurde der SMA gegründet. Der offiziellen Vereinbarung mit dem Gesundheitsministerium folgten weitere Abkommen mit der Vereinigung der Krankenkassen sowie später mit der Pflegeversicherung.

Nehmen wir einen konkreten Fall: Ein längerer Krankenhausaufenthalt neigt sich dem Ende zu, doch die Entlassung kann erst erfolgen, wenn sichergestellt ist, dass die Person zuhause über die notwendigen Hilfsmittel verfügt.

Wie sieht in diesem Fall die administrative Prozedur aus, insbesondere hinsichtlich der Kostenübernahme?

Der erste Schritt ist immer ein ärztliches Attest, in dem die benötigten Materialien für die spezifischen Bedürfnisse der Person aufgeführt sind. Dadurch ist auch die Kostenübernahme der Gesundheitskasse gesichert.

Handelt es sich um leicht transportierbare Hilfsmittel, wie zum Beispiel einen Rollator, können diese während unserer Öffnungszeiten von den Angehörigen vor Ort abgeholt werden. Materialien, die von uns geliefert und montiert werden müssen, wie etwa ein Pflegebett, haben eine Lieferzeit von etwa 10 Tagen. In dringenden Fällen, insbesondere in der Palliativpflege, kann dies bereits innerhalb von 24 bis 48 Stunden erfolgen.

Ist die Person, wie im angegebenen Fall, hospitalisiert, übernimmt in der Regel das medizinische Personal die notwendigen Schritte zur Bereitstellung des Materials.





Das vielseitige Team
des SMA steht im
Dienst von über
36.000 Personen

Wenn die Person bereits Empfänger*in der Pflegeversicherung ist oder wenn eine Begutachtung durch die AEC (*Administration d'évaluation et de contrôle de l'assurance dépendance*) ansteht, werden ihre Bedürfnisse von der Pflegeversicherung festgelegt und die entsprechenden Kontakte mit dem SMA in die Wege geleitet.

Welches Material verleiht der SMA?

Unser Sortiment umfasst 120 verschiedene Artikel, die den von der CNS festgelegten Standards der Grundversorgung entsprechen. Dazu gehören unter anderem Rollstühle, Rollatoren und Gehgestelle, Pflegebetten, Patientenheber, Anti-Dekubitusmatratzen und -kissen sowie häusliche Beatmungsgeräte.

Krücken und Gehstöcke verleihen wir beispielsweise nicht, ebenso wenig wie mobile Inhalatoren oder Insulinpumpen. Für solche oder andere Anfragen können wir jedoch von der CNS zugelassene Lieferanten angeben. Auch private Vermietungen sind grundsätzlich möglich.

SMA IN ZAHLEN SMA EN CHIFFRES

- **52**
Angestellte / Employé·e·s
- **120**
tägliche Lieferungen / Installationen / Wartungen von Material
Livraisons / installations / entretiens quotidiens de matériel
- **36.700**
Nutzer*innen, die von rund 50.000 Artikeln profitieren
Utilisateur·rice·s bénéficiant de quelque 50.000 articles

Weitere Informationen

Informations supplémentaires

☎ **40 57 33 1**
contact@sma.lu
www.sma.lu

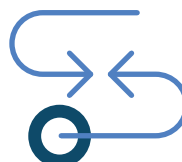
Mo-Fr / Lu-Ve : 8h00 – 17h00



FR

SMA – SERVICES
MOYENS ACCESSOIRES

Unis dans notre mission



Berät der SMA auch über die Nutzung des Materials und übernimmt die Wartung?

Natürlich. Unsere vier Physiotherapeuten beraten die Kund*innen beispielsweise in der korrekten Nutzung ihres Rollstuhls – ein wichtiger Service, gerade auch für Kinder. Sie besuchen die Nutzenden auch zuhause, um sicherzustellen, dass das Material weiterhin korrekt eingestellt ist oder ob Anpassungen erforderlich sind.

Unsere neun Techniker warten das Material, das wieder zu uns zurückkommt, damit es für den nächsten Einsatz bereit ist. Außerdem stehen sie von montags bis freitags (8-17 Uhr) für Pannen und Reparaturen zur Verfügung.

Einen täglichen 24-Stunden Notdienst für Beatmungsgeräte können wir in Zusammenarbeit mit einem externen Partner gewährleisten.

Interview: Nicole Duhr



Mehr über die Produkte und Dienstleistungen des SMA können Sie bei einem Vortrag am 3. März 2025 bei GERO erfahren.

(s. Agenda S. 47)

Derrière ces trois lettres se trouve une organisation qui, depuis 30 ans, s'engage au Luxembourg à améliorer la qualité de vie des personnes à mobilité réduite, en leur permettant de rester chez elles. Léon Kraus, président de l'asbl SMA, lève le voile sur cette mission.

Pourquoi le SMA a-t-il été créé il y a 30 ans ?

Pouvoir rester chez soi le plus longtemps possible est un souhait partagé par la plupart des personnes âgées. C'est aussi une solution privilégiée pour les politiques de santé et pour les finances publiques. Néanmoins, beaucoup de personnes nécessitent des aides techniques coûteuses, qui ne sont souvent utilisées que pour des périodes limitées.

Le SMA a été fondé pour répondre à cette problématique en proposant un service de location d'équipements médico-techniques, permettant de donner une seconde vie à ces matériels coûteux. Une première convention avec le ministère de la Santé a permis le lancement de ce projet, et d'autres accords ont suivi, notamment avec l'Union des caisses de maladie, puis l'assurance dépendance.

Prenons un cas concret : un séjour prolongé à l'hôpital touche à sa fin, mais avant la sortie on doit s'assurer que la personne dispose des moyens techniques nécessaires à son domicile. Quelle est la procédure administrative dans ce cas, notamment en ce qui concerne la prise en charge des frais ?

La première étape est un certificat médical précisant le matériel nécessaire, ce qui permet de garantir la prise en charge des frais par la CNS. Des aides techniques légères, comme un déambulateur, peuvent être récupérées sur place. Pour des équipements plus lourds, comme des lits médicalisés, un délai de livraison d'environ 10 jours est généralement requis. En cas d'urgence, par exemple pour des soins palliatifs, ce délai est de 24-48 heures. Si la personne est encore hospitalisée, le personnel médical gère généralement les démarches de mise à disposition du matériel.

Si la personne est déjà bénéficiaire de l'assurance dépendance ou en attente d'une évaluation par l'AEC (Administration d'évaluation et de contrôle), ses besoins sont alors définis par l'assurance dépendance, qui organise les contacts avec le SMA.

Quels articles sont inclus dans la gamme de SMA ?

Le SMA propose 120 articles différents, correspondant aux normes de soins de base définies par la CNS. Cette gamme inclut notamment les fauteuils roulants, déambulateurs, cadres de marche, lits médicalisés,

soulève-personne, matelas et coussins anti-escarres, ainsi que des appareils respiratoires pour un usage à domicile. Cependant, certains articles comme les béquilles, cannes, inhalateurs mobiles ou pompes à insuline ne font pas partie de notre offre. Pour ces besoins ou d'autres, nous redirigeons nos bénéficiaires vers des fournisseurs agréés par la CNS. Par ailleurs, les locations privées sont possibles dans certains cas.

Le conseil et l'entretien font-ils partie du service ?

Oui, nos quatre physiothérapeutes jouent un rôle essentiel en conseillant les client·e·s sur l'utilisation des équipements, comme le réglage des fauteuils roulants, notamment pour les enfants. Ils se rendent également au domicile des bénéficiaires pour s'assurer de la bonne utilisation des appareils ou pour apporter des ajustements si nécessaires. Nos neuf techniciens veillent à l'entretien des équipements après chaque retour, de manière à ce qu'ils soient prêts pour les prochaines interventions. En cas de panne, ils sont disponibles du lundi au vendredi de 8h à 17h. Pour les appareils respiratoires, nous offrons également un service d'urgence 24h/24, en collaboration avec un prestataire externe.

Empfänkt lech
vum Fréijoer
2025 un



SERVIOR
Den Alter liewen

Op Acker

 **Bascharage**

Mat sengen 201 hellen a geraimege Logementer heescht lech eis neit Haus SERVIOR „Op Acker“ Wëllkomm, an engem Kader dee Modernitéit a Confort verbënnt. Geleeën un enger Promenade, laanscht enger Baach a Felder, bitt lech d'Lag eng agreabel Wunnplaz, no beim Zentrum a bei allen alldeegleche Kamouditéite.



Entdeckt all eis
Haiser a Servicer
servior.lu
admission@servior.lu
T. 2824-1000



DEMENZPRÄVENTION

Wer gesund lebt, kann sein Risiko senken

Erste Symptome einer Demenzerkrankung treten meist lange vor der Diagnose auf, und der Abbauprozess im Gehirn beginnt oft schon Jahre und Jahrzehnte noch bevor Symptome auftreten.

DE

Neue Studien zeigen jedoch: Die Ursachen für 45 % aller Demenzerkrankungen sind beeinflussbar. Das heißt, man hat es selbst in der Hand! Im Vergleich: Nur etwa 7 % aller Demenzen sind durch genetische Faktoren verursacht.

Es gibt natürlich Risikofaktoren, die wir nicht beeinflussen können, wie z. B. das Alter, die Gene oder das Geschlecht. Andere Risikofaktoren lassen sich jedoch im Laufe des Lebens vermeiden oder verringern – so dass die Wahrscheinlichkeit, an einer Demenz zu erkranken, sinkt.

Eine international anerkannte Gruppe, bestehend aus 27 Demenzexpert*innen – die Lancet-Kommission für Demenzprävention – hat im Juli dieses Jahres ihre neuesten und weltweit beachteten Erkenntnisse veröffentlicht*. Die Lancet-Kommission identifiziert vierzehn beeinflussbare Risikofaktoren für Demenz und weist darauf hin, dass durch das Vermeiden dieser Risikofaktoren die Zahl der Demenzerkrankungen um bis zu 45 Prozent reduziert werden könnte. Die gute Nachricht ist also, dass wir alle unser Demenzrisiko senken können, indem wir die Gesundheit unseres Gehirns fördern.

* Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission (Livingston et al., 2024)

Beeinflussbare Risikofaktoren für Demenz



45%

aller Demenzerkrankungen könnten durch Reduktion von Risikofaktoren vermieden oder verzögert werden

Sind Sie bereit Ihr Demenzrisiko zu senken?

So geht's:

- Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte.
- Überprüfen Sie regelmäßig Ihr Gehör bei einem HNO-Arzt oder mit einem Online Hörtest (www.digidem-bayern.de/onlinehoertest oder www.hein-test.fr). Wenn Sie schon Hörgeräte haben, tragen Sie diese regelmäßig.
- Überwachen Sie Ihren Cholesterinspiegel und Ihren Blutdruck und prüfen Sie mit einem Arzt, ob eine Einnahme cholesterinsenkender oder blutdrucksenkender Medikamente hilfreich sein könnte.
- Wenn es Ihnen mental nicht gut geht, nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch.
- Vermeiden Sie Rauchen und übermäßigen Alkoholkonsum.
- Sehen Sie möglichst viel Bewegung in Ihrem Alltag vor.
- Vermeiden Sie Übergewicht und ernähren Sie sich gesund: Orientieren Sie sich an der mediterranen Ernährung (viel Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Olivenöl und möglichst fetthaltigen Fisch).
- Lassen Sie regelmäßig Ihr Sehvermögen untersuchen und Sehverlust ggf. behandeln.

Wenn Sie Fragen haben oder auf der Suche nach Ansprechpartnern sind, kontaktieren Sie das Info-Zenter Demenz:

+352 26 47 00
info@demenz.lu

Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie.

PRÉVENTION DE LA DÉMENCE

Qui vit sainement prend moins de risques



Les premiers symptômes d'une démence apparaissent généralement bien avant le diagnostic, et le processus de dégradation du cerveau commence souvent des années, voire des décennies, avant même l'apparition des symptômes.

FR

Une nouvelle étude confirme, qu'il est possible d'influer sur 45 % des facteurs de risque des formes de démence. C'est une bonne nouvelle : vous pouvez prendre votre sort en mains ! Par comparaison, seules environ 7 % de toutes les formes de démence sont dues à des facteurs génétiques.

Il existe bien sûr des facteurs de risque que nous ne pouvons pas influencer, comme l'âge, les gènes ou le sexe. D'autres facteurs de risque peuvent cependant être évités ou réduits au cours de la vie – de sorte que la probabilité de développer une démence diminue.

La commission sur la démence du Lancet, un groupe de renommée internationale composé de 27 experts en démence, a publié cette année ses dernières constatations, qui ont fait l'objet d'une attention mondiale*. Elle a identifié quatorze facteurs de risque de démence sur lesquels il est possible d'agir et a indiqué qu'en les évitant, le nombre de cas de démence pourrait être réduit jusqu'à 45 %. Cela signifie que nous pouvons tous réduire notre risque de démence en favorisant la santé de notre cerveau.

Êtes-vous prêt-e à réduire votre risque de démence ? Voici comment faire :

- Entretenez vos contacts sociaux.
- Contrôlez régulièrement votre audition chez un médecin ORL ou à l'aide d'un test auditif en ligne (www.digidem-bayern.de/onlinehoertest ou www.hein-test.fr). Si vous avez déjà des appareils auditifs, portez-les régulièrement.
- Surveillez votre taux de cholestérol et votre tension artérielle et voyez avec un médecin si la prise de médicaments anti-cholestérol ou antihypertenseurs pourrait être utile.
- Si vous ne vous sentez pas bien mentalement, demandez l'aide d'un professionnel.
- Évitez de fumer et de consommer trop d'alcool.
- Intégrez le plus d'exercice possible dans votre vie quotidienne.
- Évitez le surpoids et mangez sainement : inspirez-vous du régime méditerranéen (privilégiez les légumes, légumineuses, fruits, huile d'olive et poissons).
- Faites régulièrement contrôler votre vue et traitez la perte de vision si nécessaire.

Maiti Lommel,
Coordinatrice Info-Zenter Demenz

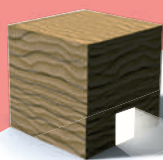
Si vous avez des questions ou si vous cherchez des interlocuteurs, n'hésitez pas de contacter l'Info-Zenter Demenz :

+352 26 47 00
info@demenz.lu

Nous sommes à votre écoute.

KULTUR-PARTNER

PARTENAIRES CULTURELS



CUBE
521

1-3, Driicht, L-9764 Marnach

Reservierungen (+352) 521 521

www.cube521.lu
info@cube521.lu



4, Um Kinneksbond, L-8210 Mamer

Réservations (+352) 26 39 5-160

www.kinneksbond.lu
info@kinneksbond.lu

Foto © Släpstick



SLÄPSTICK

THE ROARING
TWENTIES

SO/DI, 2. Feb. / 17:00

Tarif Kaart60+: 24 €
(Normaltarif: 28 €)

02
Feb.

Släpstick steht in der neuesten Show „The Roaring Twenties“ für eine hinreißende Hommage an die Stummfilmära. Fünf Musikclowns und Vollblutmusiker aus Holland in einer turbulenten und grandios inszenierten Show – Lachmuskelkater und Ohrwürmer garantiert!

Dans son dernier spectacle « The Roaring Twenties », Släpstick rend un ravissant hommage à l'époque du cinéma muet. Cinq clowns musicaux et des musiciens pur sang venus des Pays-Bas dans un spectacle turbulent et grandiosement mis en scène – fous rires garantis !

Foto © Martin Sigmund



BIEDERMANN UND DIE BRANDSTIFTER

THEATER

MI, 26. Feb. / 20:00

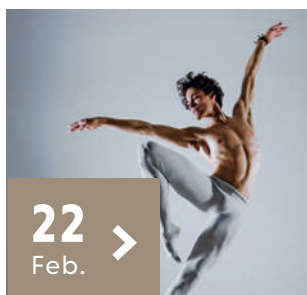
Tarif Kaart60+: 15,75 €
(Normaltarif: 22,50 €)

Ein Lehrstück ohne Lehre. Kaum ein Stück spiegelt unseren Umgang mit derzeit herrschenden Problemen – von Rechtsextremismus und Antisemitismus über Kriegsgefahr bis hin zu wirtschaftlichem Abstieg – so treffend wider wie *Biedermann und die Brandstifter*.

Obwohl in der ganzen Stadt eindringlich vor zerstörerischen Bränden gewarnt wird, lädt der Unternehmer Gottlieb Biedermann zwei mutmaßliche Brandstifter in sein Haus ein.

Statt sich gegen die offensichtliche Gefahr zu wehren, hofft er, dass er die Verbrecher durch freundliches Entgegenkommen dazu bringen kann, seine Familie und seinen Besitz zu verschonen.

Foto © Alexey Tutunike (All rights reserved)



DIE SCHÖNE UND DAS BIEST

SA, 22. Feb. / 20:00
SO/DI, 23. Feb. / 17:00

Tarif Kaart60+: 22 €
(Normaltarif: 26 €)

22
Feb.

In der neuen Tanzproduktion, die auf dem Märchen „Die Schöne und das Biest“ aus dem 18. Jahrhundert basiert, lädt das Ensemble Luxembourg Ballet alle ein, sich mit der Interpretation des Märchens vertraut zu machen. Das Märchen beruht auf dem antiken Mythos von Eros und Psyche und behandelt die Konflikte zwischen äußerem Glanz und innerer Schönheit. Mit Musik von Camille Saint-Saëns & Jules Massenet.

Production de danse de l'ensemble Luxembourg Ballet. Avec de la musique de Camille Saint-Saëns & Jules Massenet. Dans sa nouvelle production de danse, basée sur le conte du 18^e siècle « La Belle et la Bête », l'ensemble Luxembourg Ballet vous invite à vous familiariser avec l'interprétation du célèbre récit.

Foto © Petr Chodura



RUNNERS

ZIRKUS

MI, 05. März / 20:00

Tarif Kaart60+: 24,50 € / 17,50 €
(Normaltarif: 35 € / 25 €)

05
März

Inspiriert von Christopher McDougalls Zitat „Wir laufen mehr, wenn die Zeiten hart sind“, entfaltet der Cirk La Putyka im Herzen seines Bühnenbildes ein monumentales Laufband, eine Metapher für unsere Beziehung zur verrinnenden Zeit und ein Spiegelbild des hektischen Rhythmus unseres modernen Lebens.

Auf der Bühne liefern sich vier Akrobat*innen und zwei Musiker*innen ein rasantes Rennen, bei dem sie wie uner müdliche Marathonläufer*innen kilometerlange Strecken zurücklegen und gleichzeitig schwindelerregende Stunts, betörende Tänze und feurige Musikpartituren ausführen.

**Spezielle Ermäßigung für Inhaber*innen
der Kaart60+**

*Réduction spéciale pour les titulaires
de la Kaart60+*



53, rue Grande-Duchesse Charlotte, L-7520 Mersch

www.mierschertheater.lu

Reservierungen (+352) 47 08 95 1

www.luxembourgticket.lu

Foto © Philharmonia Schrammeln Wien



NEUJAHRSKONZERT

KLASSISCHE SCHRAMMELMUSIK AUS WIEN

GÜNTER HAUMER &
PHILHARMONIA
SCHRAMMELN WIEN

SO, 12. Jan. / 17:00

Tarif Kaart60+: 28 €
(Normaltarif: 30 €)

Die Philharmonia Schrammeln Wien mit Bariton Günter Haumer präsentiert Wiener Schrammelmusik mit Werken von Johann Schrammel, wie dem *Gschnas-Marsch* und dem Walzer *Faschingskrapfen*, bis hin zu Schuberts *An Silvia* und *Ständchen*. Auch seltene Stücke wie der *Schnofler-Tanz* und die *Eisbären-Polka* entführen das Publikum in eine vergangene Ära, für einen Abend voller Vielfalt und Tiefe.

Foto © Véronique Kolber



THEATER ONDUGEN

ENG SATIR A FËNNEF GLIESER
AN ENGEM DIGESTIF

SA, 01. Feb. / 20:00
SO, 02. Feb. / 17:00
DË, 18. März / 20:00
MË, 19. März / 20:00
DO, 20. März / 20:00

Tarif Kaart60+: 24 €
(Normaltarif: 26 €)

Am Vis-à-Vis zielt en Unis-Proff vum Victor Hugo senger äifreger sexueller Aktivitéit zu Veianen a mengt, et misst sech en Ierwe fannen, dee vläicht onbewusst dat groust literarescht Genie ass, dat der Luxemburgensia feelt.

Ondugen: Eng deels surreal, deels melancholesch Satir, an där net just d'Bild vum nationalen Dichter zolidd sabotéiert gëtt.

ECHTERNACH TRIFOLION



2, porte Saint Willibrord, L-6486 Echternach

www.trifolion.lu

Reservierungen (+352) 26 72 39-500

ticket@ticketing.lu

Foto © N.A.



QUEENZ OF PIANO

01
Feb.

PIANO COSMOS

SA, 1. Feb. / 20:00

Tarif Kaart60+: 32 €
(Normaltarif: 40 €)

Bei Queenz of Piano sind dem Spiel mit den Tasten keine Grenzen gesetzt. In ihrem schier unendlichen Piano Kosmos verbinden die beiden Pianistinnen die Virtuosität und Tiefe klassischer Musik mit der Atmosphäre eines Popkonzerts.

Sie sprengen dabei die Grenzen zwischen Bach und Beats, Hoch- und Popkultur! Ihre originelle Art des Klavierspiels wird durch elektronische Sounds zu einem Gesamtkunstwerk: Zu einem Klavierkonzert der Gegenwart! Die beiden Pianistinnen interpretieren Hits der Rock und Popmusik von Lady Gaga, Daft Punk und Nirvana in einem völlig neuen Gewand – virtuos, fulminant und originell arrangiert!

Foto © Meluna



14
Feb.

MÄMMORIES

MICHÈLE TURPEL &
JEMP SCHUSTER

FR, 14. Feb. / 20:00

Tarif Kaart60+: 20 €
(Normaltarif: 25 €)

No „Croque Mëssiö“ (2009) an „Autopsy“ (2019) präsentiert d'Michèle Turpel, alias Mi Tu, (net ze verwiessle mat Me Too) säin 3. Soloprogramm „Mämmories“. Wat gëtt een net alles gewuer, wann eng Fra, déi op alle grouse Büne vun der Welt performt huet, hir Schminkkëscht opmécht an ufänkt ze poteren.

Am Scheinwerferlicht glënnert a blénkt alles, mee hannert de Kulisse gesinn och déi gréisste Stären a Stärercher blatzeg aus. Firwat gëtt eng Artistin zu New York, London, Berlin oder Paräis zur Diva, an heiheem kennt keen se? Kann een net och zu Lëtzebuerg weltberümt ginn? Mir ginn de Risiko an – am Stil vum magesche Realismus.

Kaart60+

 1 Person 1 personne 12 € Jahr / an	 Paare Couples 15 € Jahr / an	 Jahresbeitrag Ihrer Wahl zur Unterstützung von GERO asbl Cotisation annuelle de votre choix pour soutenir GERO höher als / plus que 15 €
---	---	---

Nutzen Sie die Vorteile Profitez des avantages

- Viermal im Jahr unser Magazin **geroAKTIV** mit unseren Aktivitäten / *4 fois par an notre magazine geroAKTIV avec nos manifestations*
- Diverse gratis Veranstaltungen speziell für Karteninhaber*innen / *Diverses manifestations gratuites réservées aux titulaires de la carte*
- Ermäßigungen auf unsere Produkte sowie auf verschiedene Veranstaltungen und Kurse / *Réductions sur nos produits ainsi que sur une sélection de manifestations et cours*
- Vergünstigungen und Vorteile bei über 130 Partnern im ganzen Land* / *Conditions spéciales et réductions auprès de plus de 130 partenaires dans tout le pays**

Weitere Informationen Informations supplémentaires

Kaart60+ → ☎ 36 04 78-36
geroAKTIV → ☎ 36 04 78-1

Neuanmeldung Nouvelle adhésion

- 1 Schicken Sie uns bitte das Abonnement-Formular und eine Kopie des/der Personalausweise(s) an / *Veuillez envoyer le formulaire d'adhésion et une copie de la/des carte(s) d'identité à : GERO • Kompetenzzentrum für den Alter 1, Dernier Sol – L-2543 Luxembourg*
- 2 Überweisen Sie bitte den Jahresbeitrag von 12 € für 1 Person oder 15 € für Paare auf das Konto von GERO / *Veuillez virer la cotisation annuelle de 12 € pour 1 personne ou de 15 € pour un couple sur le compte GERO : CCPL LU88 1111 1080 5190 0000*

GESCHÄFTSBEDINGUNGEN der Kaart60+ Sie oder Ihr Partner müssen 60 Jahre alt sein. Die Karte ist rein persönlich und nicht übertragbar. Bei Verlust wird Ihnen gegen eine Gebühr von 6 € eine neue Karte ausgestellt. In den Restaurants muss sie bei Anfrage der Rechnung vorgelegt werden. Kurz vor Ablauf des Abonnements werden Sie schriftlich informiert. Das Abonnement kann im Jahre der Kartengültigkeit nicht storniert oder rückerstattet werden. Ihre persönlichen Daten sind in unserer gesicherten und streng vertraulichen Datenbank gespeichert. Sie werden nicht an Dritte weitergegeben. Die Liste unserer Partner wird ständig aktualisiert. Die Partner bestimmen selbst die Konditionen und Dauer ihrer Vergünstigungen. **CONDITIONS GÉNÉRALES de la Kaart60+** Vous ou votre partenaire devez avoir atteint 60 ans. La carte est strictement personnelle. En cas de perte ou de vol, une nouvelle carte vous sera remise contre une redevance de 6 €. Dans les restaurants, elle doit être présentée lors de la demande de l'addition. Les titulaires recevront un courrier avant expiration de leur carte. Pendant l'année de validité de la carte, l'abonnement ne peut pas être résilié et remboursé. Vos données sont protégées dans notre base de données qui est strictement confidentielle et sécurisée. Elles ne seront pas partagées avec des tiers. La liste de nos partenaires est constamment mise à jour. Les conditions et la période de validité sont fixées par les partenaires.

* Die Partner-Broschüre wird Ihnen auf Anfrage zugesendet und ist auch auf www.gero.lu und bei unseren Partnern erhältlich / *La brochure avec les partenaires vous est envoyée sur demande et elle est également disponible sur www.gero.lu et chez nos partenaires.*

KARTENINHABER*IN*Titulaire de carte*☐ Herr / Monsieur ☐ Frau / Madame

Name / Nom

Vorname / Prénom

Hausnummer, Straße / Numéro, Rue

Postleitzahl & Ort / CP & localité

Geburtsdatum / date de naissance

Nationalität / nationalité

E-Mail

Telefon

PARTNER*IN*Conjoint-e*☐ Herr / Monsieur ☐ Frau / Madame

Name / Nom

Vorname / Prénom

Geburtsdatum / date de naissance

Nationalität / nationalité

E-Mail

Telefon

Gel ufige Sprachen / langues courantes

☐ LU ☐ DE ☐ FR ☐ EN ☐ ES ☐ PT ☐ IT

sonstige / autres _____

Gel ufige Sprachen / langues courantes

☐ LU ☐ DE ☐ FR ☐ EN ☐ ES ☐ PT ☐ IT

sonstige / autres _____

☐ Ich bin über 60 Jahre alt (Ausweiskopie(n) beilegen) und abonniere die **Kaart60+** und die Zeitschrift **geroAKTIV** zum Jahresbeitrag von 12 . Der Beitrag für Paare beträgt 15  und umfasst 2 Karten. Bei Paaren reicht es, wenn einer der Partner über 60 Jahre ist.
*J'ai atteint l'âge de 60 ans (joindre copie(s) cartes(s) d'identité) et m'abonne à la **Kaart60+** et au magazine **geroAKTIV** au prix annuel de 12 . La cotisation annuelle pour un couple s'élève à 15  et inclut 2 cartes. Pour les couples, un des partenaires doit avoir atteint 60 ans.*

☐ Ich bin unter 60 und abonniere die Zeitschrift **geroAKTIV** (4 Ausgaben) zum Jahresbeitrag von 12 .
*Je n'ai pas encore atteint l'âge de 60 ans et m'abonne au magazine **geroAKTIV** (4  ditions) au prix annuel de 12 .*

Datum und Unterschrift / Date et signature

Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich die Geschäftsbedingungen auf der gegenüberliegenden Seite. / Avec ma signature, j'accepte les conditions générales à la page ci-contre.

Bei GERO bevorzugen wir Kommunikation per Email. / Chez GERO, nous préférons communiquer par courrier électronique.

Ich möchte meine Post empfangen:
Je veux recevoir mon courrier:

☐ per E-Mail
par email ☐ mit der Post
par voie postale

☐ Ich möchte zusätzlich den Newsletter gratis per E-Mail erhalten / Je voudrais également recevoir la newsletter gratuitement par email

Online-Anmeldung auf / Adhésion en ligne sur



Neue Partner

Nouveaux partenaires



QR-Code scannen = Ablaufdatum
Scanner code QR = date d'expiration



ALPHA COACHING

6, RUE CM-SPOO, LUXEMBOURG ☎ 621 595 832

- **15 %** auf eine Sportstunde / *sur une séance de sport*
- **10 %** auf 5 Sitzungen / *sur un carnet de 5 séances*
- **10 %** auf 10 Sitzungen / *sur un carnet de 10 séances*
- Auch auf Sportstunden zu Hause / *aussi sur séances de sport à domicile*



CHAUSSURES KOLODZIEJ S.A.

24, OP DER HAART, WEMPERHARDT ☎ 99 88 54

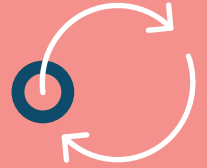
- **10 %** auf Schuhe, Handtaschen und Koffer von Samsonite / *sur chaussures, sacs à main et valises de Samsonite*



CLINIQUE DE CHEVEU BAUMANN STCE SÀRL

22, RUE DE HOLLERICH, LUXEMBOURG ☎ 48 61 30

- **10 %** auf Perücken, Haarverdichtung, Haarersatz (außer Leasing) / *sur les perruques, volumateurs, remplacements capillaires (hors leasing)*
- **10 %** auf Pflege gegen Haarausfall (außer Elektrostimulator) / *sur soins antichute (sauf Electrostimulator)*
- **10 %** auf Perückenpflege und -schnitt / *sur soins et coupe perruques*



Spezielle Ermäßigung für Inhaber*innen der Kaart60+

*Réduction spéciale
pour les titulaires de la Kaart60+*



L'EPACE SÉRÉNITÉ ELODIE BUHLER

22, RUE DE HOLLERICH, LUXEMBOURG ☎ +33 676475553

→ **10 %** auf alle Gesichts-, Körper- und Kopfbehandlungen im Spa
(ohne Sonderangebote oder Pauschalangebote) /
*sur la totalité des soins de visage, corps et head Spa (hors soins en
promotion ou forfaits)*



SEMTIC-DERMO

6, RUE CM-SPOO, LUXEMBOURG ☎ +32 456 24 12 20

→ **10 %** auf alle Pflegeleistungen / *sur tous les soins*

VERSCHENKEN

Sie ein Abonnement Kaart60+
für ein Jahr!

OFFREZ

*un abonnement de la Kaart60+
pour un an !*

Kaart60+



Hier gehts zum
ABONNEMENT

*Cliquez ici pour accéder au
ABONNEMENT*

www.gero.lu/shop



... was verbirgt sich hinter diesem Rätsel?

an der Vorderseite	iran. Schiitenführer †	dt. Vorsilbe	Abk.: Int. Automobil-ausstellung	Leid, Schmerz	westl. Verteidigungs-bündnis	7. griech. Buchstabe	Körperteil	planieren	Schiffs-öffnung, Falltür
Abend-land			9			Miss-stand			11
griech. Göttin, Ge-mahlin des Kronos				grober Sand			Geliebter der Julia	Wollsorte	
					natürl. Kopf-schmuck (Mz.)	Feldbahn-wagen	Exzentri-ker, Fa-natiker		
Wind-jacke mit Kapuze	brillieren		gewürz-tes Hack-fleisch	Abgott			Fass		
geschnit-tener Edelstein		10			organi-sche Ver-bindung	poetisch: Atem		Muschel-produkt	Teil der Treppe
erster General-sekretär der UNO †				Lobreden		Schul-, Akten-tasche	langes er-zählend. Helden-gedicht	3	
lat.: vor					Fährte, Abdruck	entrüstet			
						8	Behelfs-stück	nicht öffentlich	grob, ungehobelt
langsame Film-wieder-gabe		engl.: acht	einheit-licher Farbton		kleine Abteilung, Gruppe			4	Freund, Geliebter (frz.)
Schul-urkunde						Münz-anstalt	1		
unbe-stimmter Artikel	5				Pracht-straße				vor-trefflich, vor-züglich
					zu Hause	Heide-kraut	Sicht-vermerk im Pass		2
Mandel-ent-zündung	entweder ...		Körperteil	Stell-vertreter (Kw.)			Kalifen-name	Kriem-hilds Mutter	
				Empfeh-lung	Abk.: hol-ländi-scher Gulden	Signal-farbe		Körper-spray (Kurzsw.)	kurz für: zu der
dt. Schrift-steller †1976 (Eugen)		Hauptstadt der holl. Provinz Gelderland					ein Zehntel (lat.)		
						Staat in Zentral-afrika			6
Ge-schehnis-folge		die Fix-sterne betref-fend	7				Warthe-Zufluss		

© RateFUX 2024-275-002

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Rätsel

Die Auflösungen finden Sie auf

Seite 54

Es weihnachtet musikalisch Un Noël en musique

Schreiben Sie die Antwort a), b) oder c) in das entsprechende Kästchen
Notez la réponse a), b) ou c) dans le case correspondante

- Wer komponierte das beliebte Lied „An der grousser hell'ger Nuecht“?
Qui a composé la chanson populaire « An der grousser hell'ger Nuecht » ?
A) MATHIEU LAMBERTY B) LAURENT MENAGER C) JEAN-ANTOINE ZINNEN
- Welches Gebäck ist der Weihnachtsrenner in Teilen Belgiens und Nordfrankreichs?
Quelle viennoiserie de Noël est très populaire en Belgique et dans le nord de la France ?
A) PANETTONE B) BOXEMÄNNCHEN C) COUGNOU
- Welches war das erste Lied, das vom Weltall aus auf die Erde gesendet wurde?
Quelle fut la première chanson transmise sur la Terre depuis l'espace ?
A) JINGLE BELLS B) MERRY CHRISTMAS C) JOY TO THE WORLD
- Einer seiner größten Hits war „Last Christmas“.
Was verbindet den britischen Sänger George Michael noch mit Weihnachten?
L' un de ses plus grands succès était « Last Christmas ».
Quel autre lien le chanteur britannique George Michael a-t-il avec Noël ?
A) GEBURTSTAG / DATE DE NAISSANCE
B) TODESTAG / JOUR DE DÉCÈS
C) HOCHZEITSTAG / ANNIVERSAIRE DE MARIAGE

20 internationale Lieder, Hintergrundwissen und persönliche Erinnerungen, Texte, Noten, Sitztanzübungen, dazu eine mp3-CD: All das finden Sie im neuen Gero Weihnachtsbuch. Mehr Infos auf Seite 2!

20 chansons internationales, anecdotes et souvenirs personnels, paroles, partitions, exercices de danse assise, plus un CD mp3 : vous trouverez tout cela dans le nouveau livre de Noël de GERO. Plus d'informations à la page 2 !

Antwortschein Coupon de réponse

Gewinnen Sie das Buch / Gagnez le livre :

Sangen, Tanzen, Diskutieren
Chantons, Dansons, Discutons

☐	☐	☐	☐
1	2	3	4

Name und Vorname / nom et prénom

Vollständige Adresse / adresse complète



RÈGLEMENT
DE JEU



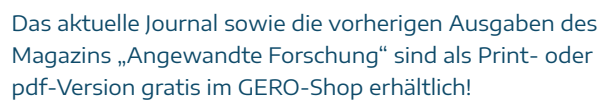
Einsendeschluss / date limite d'envoi: 15. Januar 2025 / 15 janvier 2025

GERO – Kompetenzzentrum für den Alter – 1, Dernier Sol – L-2543 Luxembourg-Bonnevoie
oder iwwer / ou par email: info@gero.lu



Diese Ausgabe beleuchtet aus verschiedenen Perspektiven, wie Generativität und Innovation im Kontext des Alterns und generationenübergreifender Beziehungen verstanden werden können.

Sind Sie neugierig, wie Sie Ihre Erfahrungen weitergeben können, oder möchten Sie mehr über die Zukunft des Alterns erfahren – in „Generativität und Innovation“ erhalten Sie Information und Inspiration.



- Blutuntersuchungen
- Punktionen & Injektionen
- Kinesiotherapie
- Ergotherapie
- Palliativ Fleeg
- Helfen am Alltag
- Wundbehandlungen
- Verwaltung von Medikamenten



- Kinesitherapie
- Ergotherapie
- Psychologen
- Orthophonie



Huelt Iech Äre RDV op
www.paiperleck.lu



Aides et Soins à Domicile
Résidences Seniors

Agenda

JAN / JAN – MÄRZ / MARS
2025

→ 42 Digital

→ 44 Gesundheit
Santé

→ 47 Lebensthemen
Sujets de la vie

→ 50 Kultur
Culture

Symbolerklärung

Explication des symboles



**Ermäßigung für
Inhaber*innen der
Kaart60+**
Réduction pour les
titulaires de la Kaart60+



**Längere Fußwege,
eine entsprechende
Kondition ist erforderlich**
Trajets à pied, une
condition physique
appropriée est requise



**Nicht zugänglich mit
Rollator / Rollstuhl**
Non-accessible avec
déambulateur ou
fauteuil roulant



**Übersetzung
möglich**
Traduction
possible

Aktualisiertes Programm

Programme actualisé

Anmeldung auf gero.lu oder mit dem Formular S. 53
Inscription en ligne ou avec le formulaire p. 53

gero.lu





WORKSHOP

Entdecken Sie Guichet.lu!

9:30-12:00 / LU /

Centre des technologies de l'information de l'Etat (CTIE), 560, rue de Neudorf, L-2220 Luxembourg
Gratis

Guichet.lu ist ein Informationsportal, das die Interaktion mit dem Staat vereinfachen soll, indem ein schneller Zugang zu allen Informationen und Dienstleistungen, die von Behörden und sonstigen öffentlichen Stellen Luxemburgs angeboten werden, ermöglicht wird.

Oft stellen sich dabei folgende Fragen: Wie verwende ich Guichet.lu und MyGuichet.lu? Wie kann ich die Funktionen von MyGuichet.lu nutzen? Wo finde ich Hilfe, wenn ich ein Problem habe?

Wenn Ihnen diese Überlegungen bekannt vorkommen, nehmen Sie an unserem Workshop teil. Nutzen Sie auch die Gelegenheit, die Teams des Zentrums für Informationstechnologien des Staates, die hinter diesen beiden Plattformen stecken, kennenzulernen.

6

Feb.

6

Jan.



BERATUNG

Digitale Sprechstunde

Exklusiv für Inhaber*innen der Kaart 60+ bietet GERO in Bonneweg eine digitale Sprechstunde zu Fragen und Informationen rund um Handy, Laptop oder Tablet sowie weiteren Fortbildungsmöglichkeiten mit *Fabio Gaspar* (geroAKTIV) an:

6. + 20. Januar

3. + 17. Februar

3. + 17. März

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Endgerät mit. Gratis, jeweils zwischen 10:00 und 12:00; möglich auf DE, LU, FR, EN oder PT.

Wenn Sie Interesse an einer Beratung haben, melden Sie sich gerne an unter Tel. 36 04 78-1 oder info@gero.lu

CONSEIL

Assistance numérique

Exclusivement pour les titulaires de la Kaart 60+, GERO offre une assistance numérique à Bonnevoie autour des questions et informations sur le téléphone et/ou l'ordinateur portable, la tablette ou d'autres possibilités de formation, avec *Fabio Gaspar* de geroAKTIV :

6 + 20 janvier

3 + 17 février

3 + 17 mars

Veillez apporter votre propre appareil numérique.

Les consultations sont gratuites et ont lieu entre 10:00 et 12:00, langues possibles : all, lux, fr, angl ou pt.

Si vous êtes intéressé-e, n'hésitez pas à vous inscrire par tél. 36 04 78-1 ou info@gero.lu



**TEIL-
NEHMENDE
GESUCHT!**

KREATIV-WORKSHOP

Augmented Reality

13:00-17:00 / LU / GERO, Bonneweg

16
Jan.

Möchten Sie entdecken, wie erweiterte Realität (AR) den Alltag bereichern kann? Diese faszinierende Technologie verbindet Ihre reale Umgebung mit digitalen Informationen und öffnet neue Türen für Lernen und soziale Interaktion.

In unserem kreativen, intergenerationellen Workshop werden wir gemeinsam erarbeiten, welche Wünsche und Vorstellungen ältere Erwachsene in Bezug auf AR haben und in welchen Bereichen diese Technologie sie unterstützen könnte.

Zusammen mit geroRESEARCH, LIST und dem Lycée des Arts et Métiers möchten wir herausfinden, wie AR-Lösungen gezielt auf die Bedürfnisse von Senior*innen zugeschnitten werden können.

Mit Ihrer Teilnahme leisten Sie einen wertvollen Beitrag zur Entwicklung innovativer, praxisnaher Anwendungen. Digitale Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – Ihre Ideen und Perspektiven sind das, was zählt!

FOKUSGRUPPE

Bürgerberatungsstellen – Sie werden gebraucht! Sprechen Sie mit!

14:30-16:00 / LU / GERO, Bonneweg

Gratis

Das Ministerium für Digitalisierung plant, im Rahmen der aktuellen Umfrage zu ortsnahen Bürgerberatungsstellen, eine Fokusgruppe mit Senior*innen zu organisieren, um gezielter auf deren Bedürfnisse und Herausforderungen einzugehen.

Diese Diskussionsrunde, unter Leitung von *Ben Max*, verantwortlich für den Bereich digitale Inklusion, bietet die Möglichkeit, Themen ausführlicher zu besprechen, als es der digitale Fragebogen erlaubt. Wir würden gerne Ihre Erfahrungen und Meinungen hören, um sicherzustellen, dass zukünftige Angebote besser auf Ihre Anforderungen abgestimmt sind.

Aktuell gibt es eine Bürgerberatungsstelle von Guichet.lu in der Rue Notre-Dame. Ziel ist es, landesweit noch mehr solcher Angebote auszubauen.

7
Jan.

KURS

Entspannungsyoga

8./15./22./29. Jan., 5./12./26. Feb.,
5./12./19./26. März und 2. April
14:30-15:30 / LU / GERO, Bonneweg
220 € mit Kaart60+, (240 € ohne Kaart60+)

In diesem Kurs lernen Sie unter der Leitung von *Nora Schlessler* (zertifizierte Lebens- und Entspannung-Coachin) richtig zu entspannen und Ihren Körper und Geist zur Ruhe zu bringen. Z

unächst wird der Körper mit sanften Asanas mobilisiert, die den Rücken- und Nackenbereich dehnen sowie Rücken- und Bauchmuskeln stärken. Anschließend ist ausgiebig Zeit für Tiefenentspannung im Liegen.



08 >
Jan.

CK FITNESS

Schnupperkurse beim Partner der Kaart60+

Fit bleiben in jedem Alter

15. Januar / C.C. City Concorde
(80, route de Longwy, L-8060 Bertrange)

12. Februar / C.C. Laangwiss II
(7, rue Nicolas Glesener, L-6131 Junglinster)

12. März / CC Topaze
(Rue Colmar-Berg, L-7525 Mersch)

jeweils 14:30-15:30 / LU
Gratis

Für alle, die noch nie in einem Sportstudio waren bzw. CK Fitness noch nicht kennen, aber gerne kennenlernen möchten, gibt es die einmalige Gelegenheit, in einem dieser Clubs an einem Schnupperkurs für Anfänger*innen teilzunehmen.

Dabei stehen Ihnen Expert*innen für eine persönliche Beratung sowie Erklärungen zu den einzelnen Geräten zur Verfügung. Abschließend wartet zudem eine besondere Überraschung auf Sie!



07 >
Jan.



COURS

Yoga doux

7/14/21/28 janvier et 4/11/18/25 février / 10:00-11:00 / FR /
GERO, Bonnevoie
140 € avec la Kaart60+ (160 € sans la Kaart60+)

Ce cours propose un type de yoga doux, sans inversions, centré sur la respiration, la contraction isométrique et la relaxation tout en intégrant aussi des mouvements de yin yoga. Participez et apprenez à vous focaliser sur la respiration afin de relâcher les tensions, à vous centrer afin d'améliorer le lien entre votre corps et votre esprit et à bouger à travers des postures pour augmenter votre mobilité.

Cristina Menendez est une instructrice de yoga certifiée (RYT200) par Yoga Alliance et également formée aux aspects spécifiques comme l'équilibre, l'ostéoporose, les fascias ou l'arthrite. Elle est passionnée par le yoga et ses effets sur l'esprit, le corps et le bien-être général – surtout pour ceux et celles qui ont plus de 60 ans.

WORKSHOP

**Sturzprophylaxe
im Alltag****10:00-12:00 / LU / GERO, Bonneweg**
Gratis

Möchten Sie in einem entspannten Rahmen erfahren, wie Sie Ihre geistigen und motorischen Fähigkeiten trainieren und durch gezielte Übungen Ihr individuelles Sturzrisiko reduzieren können?

Dann sind Sie in dem Workshop unter Leitung von *Dr. Martine Hoffmann* (geroRESEARCH) genau richtig. Auf anschauliche Weise können Sie hier die Übungen aus dem „FLUX-Taschentruer“ ausprobieren und erhalten praktische Anleitungen, wie Sie diese nachhaltig in Ihren Alltag integrieren.

VORTRAG

**Umgang mit
Alterserkrankungen****14:30-16:00 / LU / GERO, Bonneweg**
5 €

Gesundheitsförderung und Vorbeugung von Krankheiten spielen in jeder Lebensphase, aber insbesondere im fortgeschrittenen Alter eine wichtige Rolle. Ein aktives und selbstbestimmtes Leben hängt nicht zuletzt auch von unserer körperlichen und seelischen Verfassung ab.

Dr. Marc Keipes, Endokrinologe, Diabetologe und früherer Direktor des GesundheitsZentrums (Hôpitaux Robert Schuman) erläutert in seinem Vortrag die häufigsten Alterserkrankungen und stellt bewährte Strategien der Prävention vor. Außerdem beleuchtet er, worauf Menschen 60+ bei Bewegung und Ernährung besonders achten sollten.

COURS

**La Pleine Conscience
au quotidien**

**4/11/18 et 25 mars, 1/23 et 29 avril et 13 mai /
15:00-17:00 / FR / GERO, Bonnevoie
6 mai après-midi de la Pleine Conscience /
14:00-18:00 / FR / GERO, Bonnevoie**
100 €

**11 février séance d'information /
16:00-17:00 / FR / GERO, Bonnevoie**
Gratuit

Débordé par le nombre de choses à faire et proche du burn-out ; en proie à des émotions incontrôlables de colère ou d'angoisse ; pris dans nos pensées à propos du futur ou du passé, mais jamais complètement présent ; expérimentant des douleurs chroniques et ne sachant pas comment les gérer... de nombreuses raisons peuvent nous amener à participer à un cycle Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) voire la Pleine Conscience. La MBSR associe les dernières découvertes de la neurosciences à des pratiques méditatives très anciennes, alliant concentration et alliance du corps et de l'esprit.

Dr Marie-Paule Theisen (gérontologue et MBSR Teacher certifiée) vous accompagnera dans ce voyage enrichissant de découverte et de soutien pour votre développement personnel.

Ce programme structuré et progressif comprend :

- des pratiques guidées formelles de Pleine Conscience
- perception consciente du corps au repos (body scan) et au mouvement (yoga)
- exercices de respiration
- des périodes de réflexion et d'échanges
- des exercices de Pleine Conscience à intégrer dans sa vie quotidienne
- des méditations guidées pour la pratique quotidienne à domicile



16 >
Jan.

VORTRAGSREIHE: EINSATZ VON HEILPFLANZEN

Natürlich gut!

14:30-16:00 / DE / GERO, Bonneweg

5 € pro Vortrag, 20 € für die gesamte Vortragsreihe

Vivian Craig ist ausgebildete medizinische Kräuterheilkundlerin sowie Mitglied des „National Institute of Medical Herbalists“ und des „Irish Institute for Medical Herbalists“. In ihren anschaulichen Vorträgen gibt sie interessante Einblicke in die Wirkung von Heilpflanzen. Deren heutige Nutzung geht auf seit Jahrhunderten erfolgreich praktizierte Behandlungen, wissenschaftliche Forschung zur Identifizierung chemischer Bestandteile und ihrer Wirkung im menschlichen Körper sowie auf die Ergebnisse offizieller Studien zurück.

→ 16. Januar: Immunsystem

Im Mittelpunkt stehen Erklärungen zu den verschiedenen Ebenen und Funktionen des Immunsystems sowie dessen Stärkung (z.B. durch Ernährung, Bewegung, Stressreduzierung, Schlaf) insbesondere im Hinblick auf saisonale Krankheiten.

→ 30. Januar: Verdauungssystem

Erläutert werden hierbei u.a. die Rolle von Zahnfleischentzündungen, Mundgeschwüren, Reflux, Blähungen, Verstopfung oder Durchfall. Welche Heilkräuter können z. B. als Mundspülung helfen oder aber Blähungen und Verstopfung vermindern? Ernährung, körperliche Bewegung und Flüssigkeitszufuhr werden ebenfalls diskutiert.

→ 13. Februar: Schlaf

Sie sind müde, können aber nicht einschlafen oder werden mitten in der Nacht wieder wach? Dargestellt wird, welche Heilkräuter und ätherischen Öle dabei helfen können und wie sie anzuwenden sind. Außerdem warum Schlafenszeit-Routinen so wichtig sind und welche anderen Aspekte es zu berücksichtigen gilt.

→ 27. Februar: Gelenke

Rheumatoide Arthritis, Osteoarthritis oder Gichtarthritis sind Entzündungen, bei denen mit Heilkräutertees, Cremes oder ätherischen Ölen Abhilfe geschaffen werden kann. Auch Schmerzen können durch diese Methoden vermindert werden.

NEU!

→ 13. März: Haut

Die Haut ist das größte Organ unseres Körpers. Sie ist erster Schutz gegen Infektionen durch Bakterien, Viren oder Pilze, sozusagen die „Erste Hilfe“ unseres Immunsystems. Spezifische Pflanzen können helfen, Symptome von Hautausschlägen oder -empfindlichkeiten z. B. gegenüber bestimmten Substanzen (Nickel, Waschprodukten, Brennnessel) extern zu lindern. Es gibt jedoch auch Hautprobleme, die intern behandelt werden können. Hier spielen Diät und das Verdauungssystem eine wichtige Rolle so wie Schlaf oder Stress.

Lebensthemen

Sujets de la vie

VORTRAG

03
März

Services Moyens Accessoires – Konkret erklärt

14:30-16:00 / LU / GERO, Bonneweg
Gratis

Services Moyens Accessoires, kurz SMA, ist eine Organisation, die seit 30 Jahren in Luxemburg tätig ist, um die Lebensqualität von Menschen mit eingeschränkter Mobilität zu verbessern und ihnen das Verbleiben im eigenen Heim zu ermöglichen.

In dem Vortrag erfahren Sie, wie der Verleihservice für medizinisch-technische Artikel konkret funktioniert. So wird z. B. erklärt, welches Material zur Verfügung gestellt wird und unter welchen Bedingungen es angefragt und genutzt werden kann.

ATELIER

La fresque du climat

14:30-17:30 / FR / GERO, Bonnevoie
Gratuit

Pour la première fois à destination des seniors !

La Fresque du Climat est un atelier créatif, permettant de comprendre les causes et les conséquences ainsi que les enjeux liés aux changements climatiques. Cet atelier se base sur un jeu de 42 cartes, expliqué par un animateur de l'association « Fresque du climat ».

Vous pourrez ensuite entreprendre des actions à votre portée dans votre quotidien face aux défis climatiques. Cet atelier est accessible à toutes et à tous. 1,7 millions de participant-e-s du monde entier ont déjà participé à l'expérience, rejoignez le mouvement !



6

März / mars

VORTRAG

Ehrenamt in Luxemburg

14:30-16:00 / LU / GERO, Bonneweg
Gratis

Ehrenamtliche Helferin oder Helfer zu sein, bedeutet Zeit zu schenken, um eine Aufgabe zu unterstützen und anderen zu helfen. Es bedeutet aber auch, sich selbst eine Freude zu machen, indem man Menschen mit ähnlichen Werten trifft und eine Aktivität ausübt, die einem am Herzen liegt.

Die Plattform benevolat.lu setzt Vereine mit interessierten Personen in Verbindung. Menschen, die an einem freiwilligen Engagement interessiert sind, können hier eine Aufgabe in ihrer Nähe suchen, die ihren Wünschen entspricht. Eine Vertreterin der Agence du bénévolat erklärt anhand der Plattform, wie man sich ehrenamtlich engagieren kann oder als Verein neue freiwillige Unterstützer*innen findet.

CONFÉRENCE

Le bénévolat au Luxembourg

10:30-12:00 / FR / GERO, Bonnevoie
Gratuit

Être bénévole, c'est donner son temps pour soutenir une cause et aider les autres. C'est aussi se faire plaisir, rencontrer des personnes ayant les mêmes valeurs et pratiquer une activité en fonction de son centre d'intérêt.

La plateforme benevolat.lu, connecte les associations avec les bénévoles et sensibilise la société à une citoyenneté active. Les personnes intéressées peuvent y rechercher une mission à côté de chez elles, selon leurs disponibilités. Une représentante de l'Agence du bénévolat vous montre, à l'aide de la plateforme, comment vous pouvez vous engager et comment vous trouverez, en tant qu'association, de nouveaux bénévoles pour soutenir vos comités et activités.

CONFÉRENCE

28
mars



Testament et droit successoral

14:30-16:00 / FR / GERO, Bonnevoie

Gratuit avec Kaart60+ / 5 € sans Kaart60+

Un testament (lat. *testamentum*, de *testari* « témoigner ») est une forme de disposition de succession en cas de décès. Par ce biais, une personne peut définir ses dernières volontés en vue de la répartition de ses biens (ou d'une partie de ceux-ci) après son décès. Dans cette conférence, *Henri Beck* explique, sur la base de sa longue pratique en tant qu'ancien notaire, quand et pourquoi il est judicieux de rédiger un testament. Les questions suivantes seront au centre de son exposé :

Qui peut rédiger un testament et quelles informations doivent y figurer ? Quels sont les différents types de testaments et comment se distinguent-ils les uns des autres ? Doit-il être enregistré ou déposé chez un notaire et quand peut-il être modifié ou révoqué ?

Il sera également précisé, entre autres, comment la succession légale est réglée en l'absence de testament et qui a droit à une part réservataire, par exemple.

17
Jan.



BERATUNG

Sprechstunde geroAKTIV

Ab Oktober bieten wir Ihnen die Gelegenheit zu einem persönlichen Gespräch bei GERO in Bonneweg.

Vibeke Walter (geroAKTIV) steht Ihnen für Fragen und Orientierung zu Angeboten und möglichen Anlaufstellen rund um die Themen Gesundheit, Prävention, aktives Altern, Ehrenamt, Pensionsvorbereitung, Wohnen oder Pflege zur Verfügung:

17. + 31. Januar

14. + 28. Februar

14. + 28. März

Gratis, jeweils zwischen 10 und 12 Uhr; möglich auf DE, LU, FR, ENG (PT mit Simultan-Übersetzung).

Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich gerne an unter Tel. 36 04 78-1 oder info@gero.lu

CONSEIL

Consultation geroAKTIV

A partir d'octobre, nous vous offrons la possibilité pour un entretien personnel chez GERO à Bonnevoie.

Vibeke Walter (geroAKTIV) se tient à votre disposition pour répondre à vos questions et vous orienter vers les offres et les points de contact possibles autour des thèmes de la santé, de la prévention, du vieillissement actif, du bénévolat, de la préparation à la retraite, du logement ou des soins :

17 + 31 janvier

14 février + 28 février

14 mars + 28 mars

Gratuit, toujours entre 10 et 12 heures ; possible en ALL, LU, FR, ANG (PT avec traduction simultanée).

Si vous êtes intéressé-e, n'hésitez pas à vous inscrire par téléphone 36 04 78-1 ou par e-mail info@gero.lu



Foto © Jokepro - AdobeStock.com

VORTRAG

4
Feb.**Selbstbestimmt sterben****14:30-16:30 / LU / GERO, Bonneweg**

Gratis

Der Tod und das Leiden werden in unserer Gesellschaft oft tabuisiert. Dennoch werden wir häufig mit dem Lebensende konfrontiert. Das Gesetz von 2009 ermöglicht es kranken Menschen in Luxemburg, in verschiedenen Fällen auf eine aktive Sterbehilfe zurückgreifen zu können.

Was ist der Unterschied zwischen der Patientenverfügung und den Bestimmungen zum Lebensende? Wie können wir für uns selbst einen angemessenen Umgang mit diesen Themen finden und unseren Willen jetzt schon festhalten?

Diese und andere Fragen werden angesprochen und diskutiert. Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit „Mäi Wëllen, Mäi Wee – Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité Lëtzebuerg a.s.b.l.“.

CONFÉRENCE

Mourir de façon autodéterminée**14:30-16:30 / FR / GERO, Bonnevoie**

Gratuit

La mort et la souffrance restent des thématiques souvent difficiles à aborder dans notre société. Pourtant nous y sommes régulièrement confrontés dans notre quotidien. La loi de 2009 permet aux personnes malades au Luxembourg d'avoir recours à une euthanasie sous certaines conditions.

Quelle est la différence entre les directives anticipées et les dispositions de fin de vie ? Comment faire face à cette problématique, comment rédiger sa volonté dès maintenant ?

Ces questions et d'autres seront abordées et discutées. La conférence est organisée en collaboration avec « Mäi Wëllen, Mäi Wee – Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité Lëtzebuerg a.s.b.l. ».

WORKSHOP

14
Jan.**Info-Senior
praktisch erklärt****14:30-16:00 / LU / GERO, Bonneweg**

Das Familienministerium hat eine neue Online-Plattform ins Leben gerufen: infosenior.lu. Sie dient dazu, über das Angebot aller vom Familienministerium zugelassenen Strukturen für ältere Menschen zu informieren.

Die Plattform ermöglicht es sogar, verschiedene Wohnstrukturen miteinander zu vergleichen. Neben Preisen finden Sie auch Angaben zum Jahresbericht, zur Mitarbeiterzahl und vieles mehr.

Wir laden Sie herzlich ein, diese neue Webseite kennenzulernen. *Alain Brever* (GERO) navigiert mit Ihnen gemeinsam durch die Plattform und hilft Ihnen bei der Nutzung.

ATELIER

21
jan.**Info-Senior
en pratique****14:30-16:00 / FR / GERO, Bonnevoie**

Gratuit

Le ministère de la Famille a lancé une nouvelle plateforme en ligne : infosenior.lu. Elle a pour but de vous informer sur l'ensemble des services proposés par les structures agréées par le ministère de la Famille pour les personnes âgées.

La plateforme vous permet même de comparer différentes structures d'habitation. Vous y trouverez des informations sur les tarifs, le rapport annuel, le nombre d'employés, et bien plus encore.

Nous vous invitons à découvrir ce nouveau site. *Alain Brever* (GERO) naviguera avec vous sur la plateforme et vous aidera à l'utiliser.

12
mars

MOMENT PARTAGÉ

Rupture du jeûne de ramadan

19:30 / FR / GERO, Bonnevoie
Gratuit

Ensemble, nous allons célébrer la rupture du jeûne un soir de ramadan. Pour cela, les musulman-e-s se retrouvent en famille, entre amis ou à la mosquée et partagent ensemble un repas.

Nous vous proposons de vous joindre à eux à la mosquée de Bonnevoie et d'en apprendre davantage sur le ramadan et sa pratique au Luxembourg. C'est une occasion unique de vivre cette pratique et de déguster des mets typiques dans un lieu de culte.

Foto © pixabay.com

SAVE THE DATE !

Festival des Migrations, des Cultures et de la Citoyenneté 2025

15 + 16 mars 2025
LuxExpo, Kirchberg

Venez nous retrouver samedi 15 et dimanche 16 mars sur notre stand ! Au programme : des animations, de l'information et de la bonne humeur pour un vieillissement toujours plus actif !

Cette année, focus sur le jeu « Kultura ». Nous vous invitons à venir découvrir notre jeu interculturel phare. Jouez et tentez de remporter l'un de nos lots !

Treffen Sie uns am Samstag, den 15. und Sonntag, den 16. März an unserem Stand! Auf dem Programm: Spiele, Information und gute Laune für ein immer aktiveres Altern!

Dieses Jahr liegt der Fokus auf dem Spiel „Kultura“. Wir laden Sie herzlich ein, unser beliebtes interkulturelles Spiel gemeinsam zu entdecken. Spielen Sie mit und gewinnen Sie einen der attraktiven Preise!

15 >
mars



GEFÜHRTE BESICHTIGUNG

22
Jan**Pure Europe****14:00-15:00 / LU /****Lëtzebuerg City Museum, rue Saint Esprit,
Luxemburg-Stadt****5 €**

Die zahlreichen gegenwärtigen Krisen erschüttern Europa in seinen Grundfesten. Was bedeutet Europa heute? Ein politisches Projekt? Eine gemeinsame Kultur? Einen großen Wirtschaftsraum? Und wer genau sind „die Europäer*innen“?

Pure Europe ist eine Ausstellung, die auf originelle Weise zu einer kritischen Reflexion über Klischees anregt, die im Hinblick auf Europa existieren: „national“, „alt“, „christlich“, „reich“, „weiß“ und „kultiviert“.

Sie konfrontiert die Vorstellung von einem „reinen“ Europa mit sowohl historischen wie auch aktuellen Aspekten seiner tatsächlichen Vielgestaltigkeit. Durch häufige Perspektivwechsel lädt die Schau die Besucher*innen dazu ein, sich ihren Vorurteilen zu stellen und eigene Meinungen zu bilden.



Foto © Steven Pitman

60+

CONCERT STEVEN PITMAN**2**
März / mars**Elvis Farewell
Concert****19:30-21:00 / Philharmonie Luxembourg (Kirchberg)**

60 € mit Kaart60+ für die Kategorie 1,

(75 € ohne Kaart60+)

60 € avec Kaart60+ pour la catégorie 1,

(75 € sans Kaart60+)

Verpassen Sie nicht das unvergessliche Elvis Farewell Konzert von Steven Pitman & Band im Großen Auditorium der Philharmonie Luxembourg! Erleben Sie einen Abend voller legendärer Musik, verstärkt durch besondere Gastmusiker. Inhaber*innen der Kaart60+ kommen in den Genuss eines exklusiven Preisvorteils. Beeilen Sie sich – das Angebot ist begrenzt!

Ne manquez pas l'inoubliable Elvis Farewell Concert de Steven Pitman & Band au Grand Auditorium de la Philharmonie Luxembourg ! Rejoignez-nous pour une soirée de musique iconique, avec des musiciens invités spéciaux pour sublimer l'expérience. Pour les titulaires de la Kaart60+, nous offrons un tarif exclusif. Faites vite, l'offre est limitée !

Herausgeber / Editeur



GERO – Kompetenzzentrum für den Alter asbl

1, Dernier Sol – L-2543 Luxembourg-Bonnevoie
Tel. 36 04 78-1, info@gero.lu, www.gero.lu

Öffnungszeiten / Heures d'ouverture

MO–FR / LU–VE: 8h00–17h00

Direktor / Directeur

Alain Brever

Chefredakteurin / Rédactrice en chef

Vibeke Walter

Redaktion / Rédaction

Nicole Duhr, Céline Gaillard, Dr. Martine Hoffmann,
Dr. Elsa Pirenne, Sophie Thomé, Vibeke Walter

Erscheinungsweise und Abonnement /

Parution et abonnement

Erscheint viermal jährlich / paraît quatre fois par an :
15.3., 15.6., 15.9., 15.12.

Jahresabonnementpreis / abonnement annuel :
12 € (inkl. Porto / frais d'envois inclus)

Abo-Service / Service Abonnement

Tel. 36 04 78-35/-28
E-Mail: info@gero.lu
Fax: 36 02 64 – www.gero.lu

Titelbild / Photo de couverture

© Pancake! Photographie

Grafische Umsetzung / Réalisation graphique

proFABRIK SARL, L-1821 Luxembourg

Druck / Impression

Imprimerie Centrale, L-1235 Luxembourg

Mit freundlicher Unterstützung von / avec le soutien de



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

GERO hat auch eine Zulassung des Ministeriums für Bildung
als Veranstalter von Kursen zur beruflichen Weiterbildung.
*GERO a également un agrément du Ministère de l'Education
Nationale en tant qu'organisateur de cours de formation
professionnelle continue.*



PRINTED IN
LUXEMBOURG

RÄTSEL / JEU-CONCOURS

**LÉTZEBUGER UERTSCHAFTSNIMM /
LOCALITÉS DU LUXEMBOURG**

geroAKTIV, NR° 92, Seite/page 39

ÄNTWERTEN / RÉPONSES:

GRONDHAFF

D'Gewënner / Les gagnants :

M. Jean-Pierre Jans, Echternach

M. Jean Krier, Reckange-Mess

M. Guillaume Mousel, Mamer

RÄTSEL

geroAKTIV, NR° 93, SEITE 38

Léiung: **PUPPENSPIEL**

V ■ ■ ■ ■ W ■ E ■ H ■ E ■ ■
■ O K Z I D E N T ■ U E B E L
■ R H E A ■ H A A R E ■ N ■ U
A N O R A K ■ T ■ F R E A K
■ M ■ ■ I D O L ■ T O N N E
■ G E M M E ■ ■ O D E M ■ G ■
■ L I E ■ S P U R ■ ■ E P O S
■ A N T E ■ E ■ E M P O E R T
Z E I T L U P E ■ A ■ ■ R A U
■ N ■ ■ O ■ T R U P P ■ L ■ F
■ Z E U G N I S ■ P R A E G E
■ E I N E ■ D A H E I M ■ L ■
A N G I N A ■ T ■ ■ V I S U M
■ H ■ ■ V I Z E ■ A ■ U T E
R O T H ■ E ■ ■ R O T ■ P ■ D
■ D ■ A R N H E I M ■ D E Z I
V E R L A U F ■ K A M E R U N
■ R ■ S T E L L A R ■ O B R A

Unterstützen Sie Projekte von GERO asbl
mit einer Spende, diese ist steuerlich
absetzbar. Vielen Dank!

GERO ist ein anerkannter gemeinnütziger Verein.

*Soutenez les projets de GERO asbl
en faisant un DON, celui-ci est déductible
des impôts. Merci !*

GERO est une association reconnue d'utilité publique.



Überweisung / Virement
CCPL LU09 1111 0221 0081 0000
oder /ou
QR-CODE payconiq

Informationen / informations de la part du Ministère de la
Famille, des Solidarités, du Vivre ensemble et de l'Accueil :

Senioren-Telefon

247-86000

INFOSENIOR.LU

Agenda

Anmeldeformular Formulaire d'inscription

JANUAR / JANVIER

- ☐ 07.01. Fokusgruppe: Bürgerberatungsstellen
- ☐ à partir du 07.01. Yoga doux
- ☐ ab 08.01. Entspannungsyoga
- ☐ 14.01. Workshop: Info-Senior praktisch erklärt
- ☐ 15.01. Schnupperkurs CK Fitness: Bertrange
- ☐ 16.01. Workshop Augmented Reality
- ☐ 16.01. Einsatz von Heilpflanzen: Immunsystem
- ☐ ab 16.01. Einsatz von Heilpflanzen: Gesamte Vortragsreihe
- ☐ 21.01. Atelier: Info-Senior en pratique
- ☐ 22.01. Geführte Besichtigung: „Pure Europe“
- ☐ 24.01. Workshop Sturzprophylaxe
- ☐ 30.01. Einsatz von Heilpflanzen: Verdauungssystem

FEBRUAR / FEVRIER

- ☐ 04.02. Vortrag: Selbstbestimmt sterben?
- ☐ 06.02. Entdecken Sie MyGuichet.lu
- ☐ 11.02. Réunion d'information : Cours Pleine Conscience (MBSR)
- ☐ 12.02. Schnupperkurs CK Fitness: Junglinster
- ☐ 13.02. Einsatz von Heilpflanzen: Schlaf
- ☐ 24.02. Vortrag: Umgang mit Alterserkrankungen
- ☐ 25.02. Conférence : Mourir de façon autodéterminée ?
- ☐ 27.02. Einsatz von Heilpflanzen: Gelenke

MÄRZ / MARS →

Name / Nom

Vorname / Prénom

Hausnummer, Straße / Numéro, Rue

Postleitzahl & Ort / CP & localité

E-Mail

Telefon

N° Kaart60+

Ich bin Mitglied / Je suis membre ☐ Nein / Non ☐ Ja / Oui

Anmerkungen / Remarques

Datum und Unterschrift / Date et signature

Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich die Geschäftsbedingungen auf der folgenden Seite. / Avec ma signature, j'accepte les conditions générales à la page suivante.

Schicken Sie das Anmeldeformular bitte an / Veuillez envoyer le formulaire d'inscription à:
GERO • Kompetenzzentrum für den Alter / 1, Dernier Sol – L-2543 Luxembourg-Bonnevoie
☎ 36 04 78-1 / Fax 36 02 64 / info@gero.lu

Online-Anmeldung auf / Inscription en ligne sur

gero.lu

MÄRZ / MARS

- ☐ 02.03. Elvis Farewell Concert
- ☐ 03.03. Vortrag: Services Moyens Accessoires
- ☐ à partir du 04.03. Cours de Pleine Conscience (MBSR)
- ☐ 06.03. Conférence : Le bénévolat au Luxembourg
- ☐ 06.03. Vortrag: Ehrenamt in Luxemburg
- ☐ 12.03. Schnupperkurs CK Fitness: Mersch
- ☐ 12.03. Rupture du jeûne de ramadan
- ☐ 13.03. Einsatz von Heilpflanzen: Haut
- ☐ 14.03. Fresque du climat
- ☐ 28.03. Conférence : Testament et droit successoral

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Die Kurse und Veranstaltungen von GERO richten sich vor allem an die Zielgruppe 60+, stehen aber Erwachsenen jeden Alters offen. Besichtigungen und sportliche Betätigungen tragen der Altersgruppe 60+ Rechnung. Kinder sind nicht zugelassen, außer bei speziell gekennzeichneten Veranstaltungen.

Ihre Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Bei gesundheitlichen Problemen bitten wir Sie, vor der Anmeldung Ihren Arzt zu konsultieren! Jeder Teilnehmer verpflichtet sich, die Sicherheitsbestimmungen zu respektieren und den Anweisungen der Begleitpersonen zu folgen.

Während unserer Veranstaltungen machen wir gelegentlich Fotos/Videos für die Publikationen von GERO. Falls Sie nicht fotografiert werden möchten, teilen Sie dies bitte der Begleitperson mit.

Ihre persönlichen Daten sind in unserer gesicherten und streng vertraulichen Datenbank gespeichert. Sie werden nicht an Dritte weitergegeben.

Anmeldung: Durch Ausfüllen und Unterschreiben des Formulars auf der gegenüberliegenden Seite melden Sie sich verbindlich an und verpflichten sich zur Zahlung. Wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist, erhalten Sie eine Rechnung bzw. eine Bestätigung mit weiteren Details.

Nicht-Teilnahme und Abmeldung: Bei Verhinderung bitten wir Sie um schnellstmögliche Abmeldung (min. 10 Tage), auch bei Gratisveranstaltungen. Falls wir den Platz an eine andere Person weitergeben können, wird von der Verrechnung der Teilnahmegebühr abgesehen. In bestimmten Fällen müssen aber Unkosten verrechnet werden.

Bei nicht-gemeldeter Abwesenheit oder kurzfristigen Absagen ist die Kursgebühr nicht erstattbar, außer auf Vorlage eines ärztlichen Attestes. Die komplette Kursgebühr ist auch fällig, wenn Sie aus persönlichen Gründen an einzelnen Sitzungen fehlen.

CONDITIONS DE PARTICIPATION

Les cours et manifestations de GERO s'adressent particulièrement aux personnes 60+, mais sont ouverts à des adultes de tout âge. Les visites et activités sportives tiennent compte de l'âge du groupe 60+. Les enfants ne sont pas admis, sauf pour des manifestations spécialement signalées.

La participation est à vos propres risques et périls. En cas de problèmes de santé, nous vous prions de consulter votre médecin avant l'inscription. Tout participant s'engage à respecter les consignes de sécurité et à suivre les instructions des accompagnateurs.

Lors de nos manifestations, nous prenons occasionnellement des photos/vidéos pour les publications de GERO. Si vous ne souhaitez pas être photographié, veuillez en informer notre accompagnateur.

Vos données sont protégées dans notre base de données qui est strictement confidentielle et sécurisée. Elles ne seront pas partagées avec des tiers.

Inscription: Veuillez compléter le formulaire d'inscription à la page ci-contre. Votre signature vous engage à la participation et au paiement. Dès que le minimum de participants est atteint, nous vous envoyons une facture resp. une confirmation avec des détails supplémentaires.

Non-participation et annulation: En cas d'empêchement, aussi pour des manifestations gratuites, nous vous prions de nous en informer le plus rapidement possible (min. 10 jours). Si nous pouvons accorder cette place à une autre personne, les frais d'inscription ne seront pas dûs. Dans certains cas, nous serons cependant obligés de vous facturer des frais d'annulation.

Pour toute absence non-signalée ou tout désistement à court terme, les frais d'inscription ne sont pas remboursables sauf sur présentation d'un certificat médical. Les cours doivent être payés dans leur intégralité, même si pour des raisons personnelles vous n'assistez pas à certaines séances.



GERO cherche des bénévoles Silver Experts !

GERO
sucht ehrenamtliche
Silver Experts!

**Vous avez plus de 60 ans et envie
de partager vos connaissances et
expériences avec d'autres ?**

Sie sind älter als 60 Jahre und haben
Lust, Ihr Wissen und Ihre
Erfahrungen mit anderen zu teilen?

**Alors, rejoignez le groupe
Silver Experts !**

Dann sind Sie genau richtig in
der Gruppe der Silver Experts!



GERO.LU

**PARTICIPEZ MAINTENANT !
JETZT MITMACHEN!**

info@gero.lu
☎ 36 04 78-1

GANZ EINFACH IN KONTAKT BLEIBEN

POST bietet jetzt eine Reihe
von **einfach zu bedienenden**
Mobiltelefonen und Tablets an!

post.lu/einfach

