

Magazine

N°94 | 03.2025 | gero.lu

# gero AKTIV

## Agenda

Alle unsere Veranstaltungen /  
Toutes nos activités

Seite/page 41

PROJEKT DEEMOOLS

**HISTORY KEEPER! SIND SIE DABEI?  
ET SI C'ÉTAIT VOUS?**

WOHNEN IM ALTER /  
BIEN VIVRE SON ÂGE

**RECHTZEITIG ENTSCHIEDEN  
DÉCIDER À TEMPS**



**Vivez la nature !** Les multiples bienfaits des espaces verts  
**Ab ins Grüne!** Die wohltuende Wirkung von Natur und Garten

**geroDOSSIER**

# SENIOR DRIVERS DAY

FAHR SICHERHEIT IM FOKUS /  
LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE EN PRATIQUE

4. JUNI / 4 JUIN 2025



## Programm / programme

Workshops / ateliers pratiques



4. Juni / 4 juin 2025, 8:00-17:30

50 € (incl. café/croissant, BBQ)

Centre de Formation pour Conducteurs Colmar-Berg  
Luxemburgisch/français

ANMELDUNG /  
INSCRIPTION:  
GERO – Kompetenzzentrum für den Alter  
☎ 36 04 78-1  
info@gero.lu  
www.gero.lu

### Teilnahme mit eigenem Fahrzeug

jeweils eine Person pro PKW, bei Anmeldung bitte eine  
Kopie von Versicherung und Führerschein beifügen.

### Participation avec votre propre véhicule

une seule personne par voiture, lors de l'inscription,  
veuillez joindre une copie de votre assurance et  
de votre permis de conduire.

Auf Initiative von / à l'initiative



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

Organisiert von / organisé par



Partner / partenaires



GARAGE THOMMES  
HEFFINGEN/MERSCH  
www.thommes.lu



Mit Unterstützung von / avec le soutien de



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Mobilité  
et des Travaux publics

Video Senior Drivers Day



## EDITORIAL

# Liebe Leser\*innen

## Chers lecteurs / Chères lectrices

DE

Mitte März startet in der Chamber die große Rentendebatte und GERO wurde dazu als Experte eingeladen. Es wird wohl komplex – mit Themen wie Beitragsgrenzen, Renteneintrittsalter, Rentenniveau, Zusatzrente, Rentenfonds, Umlageverfahren sowie Brutto- und Nettorenten...

Ich werde dieses Jahr 40 und denke noch nicht aktiv an meine eigene Rente. Doch meine Generation – und die kommenden – wird die Auswirkungen der Reformen am stärksten spüren.

„Seit 35 Jahren bin ich pensioniert“, erzählt mir ein älterer Herr stolz bei einer GERO-Veranstaltung. Mit 58 ging er in Rente und heute, mit über 90, ist er fitter als manch 75-Jähriger. Und doch gelten für alle dieselben Renten-Regeln.

In Luxemburg gibt es 168 000 Menschen über 60 (STATEC 2023) mit völlig unterschiedlichen Erwartungen, Sorgen und Fähigkeiten. Letztere werden allzu oft – leider – mit dem Renteneintritt unsichtbar. Während manche den „Dauerurlaub“ genießen, suchen andere gezielt nach neuen Herausforderungen.

Wie kann diese Vielfalt berücksichtigt werden, ohne die Bedeutung der frühen Rente für körperlich hart Arbeitende zu übersehen? Der Ruhestand sollte flexibler und individueller an die verschiedenen Lebenssituationen angepasst sein. Wichtig wäre dabei z. B. auch die Schaffung neuer Arbeitszeitmodelle, die einen stufenweisen Übergang ermöglichen.

In Rente und auf der Suche nach einem neuen Projekt? *Deemols!* bietet Ihnen die Möglichkeit, aktiv zu bleiben, genau wie zahlreiche weitere Veranstaltungen bei GERO. Erfahren Sie mehr in diesem Heft!



**Alain Brever**

Direktor GERO /  
Directeur GERO

FR

En mars prochain, le grand débat sur les retraites débutera à la Chambre et GERO a été invité en tant qu'expert. Il s'annonce complexe, avec à traiter des questions telles que celles des plafonds de cotisation, de l'âge de départ à la retraite, du niveau des pensions, du sujet des retraites complémentaires et des fonds de pension, mais également du système par répartition ou encore des pensions brutes et nettes, pour ne citer que ces thématiques !

J'aurai 40 ans cette année et je ne pense pas encore activement à ma retraite. Pourtant, ma génération – et celles à venir – ressentiront le plus fortement les effets de cette réforme.

« Je suis à la retraite depuis 35 ans », me confie fièrement un monsieur lors d'un événement de GERO. Il a pris sa retraite à 58 ans et aujourd'hui, à plus de 90 ans, il est en meilleure forme que certains de 75 ans. Et pourtant, la même réglementation s'appliquera à tous.

Au Luxembourg, 168 000 personnes ont plus de 60 ans (STATEC 2023), et toutes ont des attentes, des préoccupations et des capacités très différentes. Malheureusement, avec le départ en retraite, les seniors deviennent trop souvent invisibles dans notre société. Alors que certains profitent pleinement de leurs « vacances à durée illimitée », d'autres recherchent activement de nouveaux défis.

Comment tenir compte de cette diversité sans ignorer l'importance du départ précoce pour ceux qui exercent des métiers physiquement éprouvants ? La retraite devrait être plus flexible et mieux adaptée aux différentes situations de vie. Il serait notamment essentiel de créer de nouveaux modèles de temps de travail permettant une transition progressive.

Vous êtes à la retraite et en quête d'un nouveau projet ? *Deemols!* vous offre la possibilité de rester actif, tout comme de nombreux autres événements organisés par GERO. Découvrez-en plus dans ce magazine !





## Herzlichen Glückwunsch!

Der Luxemburger Grafiker, Zeichner und Autor Pe'l Schlechter feiert am 21. April 2025 seinen 104. Geburtstag. Noch im Januar stellte er im „Konviktsgaard“ sein neuestes Buch „Einfach esou“ vor – mit größtenteils unveröffentlichten Erzählungen voller Humor und Fantasie aus den vergangenen fünfzig Jahren.

## Félicitations !

Le graphiste, dessinateur et auteur luxembourgeois Pe'l Schlechter fêtera son 104e anniversaire le 21 avril 2025. En janvier, il présentait au « Konviktsgaard » son dernier livre, « Einfach esou » – qui rassemble des récits, pour la plupart inédits, pleins d'humour et de fantaisie, datant des cinquante dernières années.

## INHALT / SOMMAIRE

- 3 Editorial
- 8 Die Stimmen der Erinnerung erhalten  
*Faire entendre les voix du souvenir*  
**History Keeper!**  
**Sind Sie dabei? / Et si c'était vous ?**
- 12 geroRESEARCH  
**Gemeinsam Innovation gestalten**  
**Construire l'innovation ensemble**
- 16 *Bénévolat intergénérationnel /*  
Intergenerationelles Ehrenamt  
**Projet / Projekt « Raconte-moi une histoire »**
- 20 Wohnen im Alter / *Bien vivre son âge*  
**Rechtzeitig entscheiden**  
**Décider à temps**
- 24 Chantal Keller „Lëtzebuergerin vum Joer“  
**Verdiente Würdigung**  
**Une récompense méritée**
- 26 *Beckenboden / Plancher pelvien*  
**Unterschätzter Muskel mit großer Wirkung**  
**Un muscle sous-estimé aux effets puissants**
- 30 Info-Zenter Demenz  
**Neues Medikament Leqembi**  
**Nouveau médicament Leqembi**



*Bénévolat intergénérationnel /*  
Intergenerationelles Ehrenamt  
**« Raconte-moi  
une histoire »**

**16**



geroRESEARCH

## Gemeinsam Innovation gestalten / Construire l'innovation ensemble

12

- 34 **Kaart60+**  
Kulturpartner / Partenaires culturels
- 32 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

**VIVEZ LA NATURE !**  
**AB INS GRÜNE !**

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



STIMMEN DER  
ERINNERUNG ERHALTEN

# History Keeper! Sind Sie dabei?

*Die Erzählungen älterer Menschen sind wahre Schätze, die Geschichte lebendig und greifbar machen. Sie machen die Vergangenheit verständlich und bauen gleichzeitig Brücken zwischen Generationen und Gemeinschaften. Diese wertvollen Stimmen sollen nicht verstummen. Das können wir gemeinsam ändern – mit Ihrer Unterstützung!*

DE

## Ein Abenteuer, das Geschichte schreibt

Wir freuen uns, Ihnen ein spannendes Projekt vorzustellen: Die Erstellung der Website „deemools.lu“ – eine Plattform, die Zeitzeugnisse in Form von Video-interviews bewahrt. Zusammen mit renommierten Partnern sammeln wir Erzählungen älterer Menschen zu vielfältigen Themen wie Alltag, Traditionen, Handwerk, Industrie, Einwanderung und vielem mehr. Damit wollen wir das kulturelle Erbe Luxemburgs erhalten und mit zukünftigen Generationen teilen.

Getreu seiner Mission setzt sich GERO seit langem für die Bewahrung der Kollektivgeschichte Luxemburgs ein und hat dazu zahlreiche Bücher veröffentlicht. Der

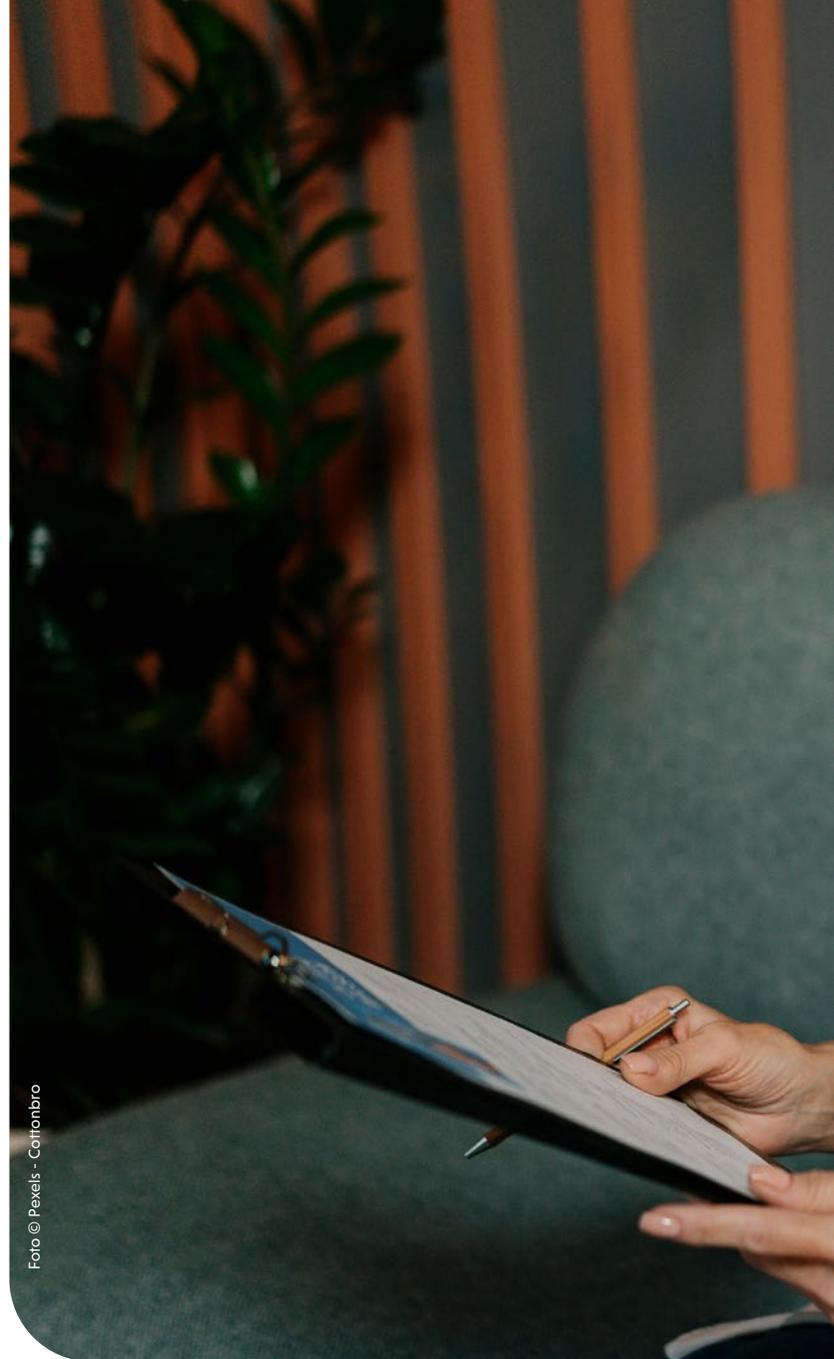


Foto © Pexels - Cottonbro

Übergang zu einer benutzerfreundlichen digitalen Plattform ist eine natürliche Weiterentwicklung, die den heutigen Nutzungsgewohnheiten entspricht. Inspiriert von der Website [zeitzeiten-portal.lu](http://zeitzeiten-portal.lu), die sich auf Zeugnisse aus dem Norden Luxemburgs konzentriert, wird deemools.lu das gesamte Großherzogtum abdecken. Dies ist möglich dank der Unterstützung des Netzwerks der Club Aktiv Plus.

**Für die Realisierung dieses Projekts suchen wir engagierte Ehrenamtliche.** Wenn Sie sich für menschliche Geschichte(n) begeistern und an Interviews, Videoaufnahmen oder Transkription interessiert sind, dann könnten Sie bald dazu gehören!



### Ein Ehrenamt mit Herz und Sinn

Sie lieben es, zuzuhören, Fragen zu stellen und Erinnerungen festzuhalten? Sie möchten neue Fertigkeiten erlernen und gleichzeitig Teil eines bedeutenden Kulturprojekts sein? Dann schließen Sie sich dem Team der **History Keepers** an!

Je nach Interesse und Fähigkeiten werden Sie geschult und betreut, um eine oder mehrere der folgenden Aufgaben zu übernehmen:

- **Interviews:** Fragen stellen und den Erzählungen der Zeugen Raum geben.
- **Audiovisuelle Aufnahmen:** Lernen, wie man mit Kamera und Technik umgeht.

→ **Transkription oder Übersetzung:** Perfekt für Sprachbegeisterte.

Wir suchen neugierige, dynamische Menschen – insbesondere Seniorinnen und Senioren –, die sich für Geschichte(n) begeistern. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich: Wir sorgen dafür, dass Sie die nötige Ausbildung erhalten, sei es in der Interviewführung oder im Umgang mit Technik. Selbstverständlich stehen wir Ihnen während des gesamten Projekts zur Seite.

In einer späteren Phase des Projekts starten wir einen Aufruf, um Personen zu finden, die ihre Geschichte(n) mit uns teilen möchten. Wir werden Sie darüber im geroAKTIV-Magazin, auf gero.lu (Rubrik Ehrenamt) sowie über die Club Aktiv Plus auf dem Laufenden halten!

### Was macht „Deemools.lu“ so besonders?

Diese multimediale Online-Plattform wird Erinnerungen bewahren und sie der breiten Öffentlichkeit, aber auch Lehrkräften und Forschenden im Bereich der Zeitgeschichte zugänglich machen. Zudem wird sie für Mitarbeitende in der Seniorenarbeit ein wertvolles und praxisnahes Werkzeug für Gedächtnisstraining sein.

Deemools.lu wird unterstützt von der Œuvre Nationale de Secours Grande-Duchesse Charlotte und getragen von:

- Naturpark Obersauer: Erprobt in der Aufwertung des historischen Erinnerungserbes.
- GERO – Kompetenzzentrum für den Alter: Experte für Zeitzeugnisse, Gedächtnisaktivierung und Demenzprävention.
- Luxembourg Centre for Contemporary and Digital History (C<sup>2</sup>DH): Forschungszentrum der Universität Luxemburg und Vorreiter in der Analyse und Vermittlung von Zeitgeschichte.
- Centre National de l'Audiovisuel (CNA): Referenz für audiovisuelle Produktion und Archivierung.

### Seien Sie dabei!

Möchten Sie zum Erhalt unseres kollektiven Erbes beitragen? Lernen Sie das Projekt und seine Partner bei unseren Informationsveranstaltungen kennen. Wir freuen uns auf Sie!

(Details auf den Seiten 11 und 47).

## FAIRE ENTENDRE LES VOIX DU SOUVENIR

# History Keeper ! Et si c'était vous ?



Les témoignages des personnes âgées sont des trésors uniques qui rendent l'histoire vivante, permettent de mieux comprendre le passé et créent des ponts entre les générations. Ces voix précieuses risquent de disparaître. Votre participation peut faire toute la différence !

Nous sommes fiers de vous présenter un projet fascinant en collaboration avec des partenaires de renommée : la création du site internet « Deemools.lu » dédié à la préservation de témoignages vidéo. En recueillant les récits de seniors sur des thèmes variés tels que vie quotidienne, traditions, artisanat, industrie, immigration, nous œuvrons pour conserver ce patrimoine culturel immatériel.

Fidèle à sa mission, GERO s'engage depuis longtemps à valoriser la biographie collective du Luxembourg, comme en attestent ses nombreuses publications. Le passage à une plateforme numérique conviviale représente une évolution naturelle, en phase avec les usages d'aujourd'hui. Inspirée par le site zaitzeien-portal.lu qui se concentre sur des témoignages du nord du pays, la future plateforme couvrira le Grand-Duché entier, ceci notamment grâce à l'apport du réseau des Clubs Aktiv Plus.

### Un bénévolat unique et enrichissant

Vous aimez écouter, poser des questions et récolter des histoires ? Vous avez envie d'explorer de nouvelles compétences tout en contribuant à un projet

culturel d'envergure ? Alors rejoignez l'équipe des **History Keepers** !

En fonction de vos intérêts et de votre profil, vous serez formé et encadré pour réaliser une ou plusieurs de ces tâches :

- **Interviews** : poser des questions et guider les récits des témoins.
- **Enregistrement audiovisuel** : apprendre à utiliser caméras, micros, éclairage etc.
- **Transcription ou traduction des témoignages** : idéal si vous aimez les langues.

Nous recherchons des personnes dynamiques et curieuses, en particulier des seniors, passionnés par les histoires humaines. Aucune expérience n'est nécessaire : nous nous occupons de vous donner la formation requise et un encadrement professionnel tout au long du projet.

### L'importance de « Deemools.lu »

Cette plateforme permettra de préserver des souvenirs, tout en les rendant accessibles au grand public, mais également aux enseignant-e-s et chercheur-e-s en histoire contemporaine. Elle constituera également un outil précieux et tangible pour le personnel du secteur des personnes âgées dans des ateliers de mémoire.

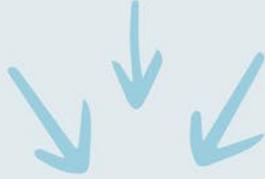
Deemools.lu est soutenu par l'Œuvre Nationale de Secours Grande-Duchesse Charlotte et porté par :

- Le Parc naturel de la Haute-Sûre, expérimenté en valorisation du patrimoine historique mémoriel.
- GERO – Kompetenzzentrum für den Alter, expert en travail biographique, activation de la mémoire et lutte contre la démence.
- Le Luxembourg Centre for Contemporary and Digital History (C<sup>2</sup>DH), centre de recherche de l'Université du Luxembourg, pionnier en analyse et transmission de l'histoire contemporaine.
- Le Centre national de l'audiovisuel (CNA) : référence en production et archivage audiovisuel.

**Venez découvrir le projet et rencontrer ses partenaires lors de nos séances d'information (détails pages 11 et 47).**

# HISTORY KEEPER

**Sind Sie dabei?**  
**Et si c'était vous ?**



**Deemools**  
Eis  
Geschicht(en)

Die Internetseite **deemools.lu** möchte  
Zeitzeugnisse aus Luxemburg sammeln und für  
zukünftige Generationen zugänglich machen

*Le site **deemools.lu** souhaite collecter des  
témoignages du Luxembourg et les rendre  
accessibles aux générations futures.*

Verstärken Sie als Ehrenamtliche\* r unser Team! Je nach Interessen und Profil,  
tragen Sie zu verschiedenen Aufgaben bei: Interviews, audiovisuelle  
Gestaltung oder Transkriptionen.

*En tant que bénévole, venez intégrer notre équipe ! Selon votre profil et vos  
envies, vous contribuerez à des tâches variées telles que les interviews,  
l'enregistrement audiovisuel ou les transcriptions.*

## Infoveranstaltungen / Séances d'information (LU, FR, DE)

<b>31.03.2025</b>	<b>25.04.2025</b>	<b>28.04.2025</b>
<b>14h00-16h00</b>	<b>14h00-16h00</b>	<b>14h30-16h30</b>
<b>GERO</b>	<b>Club Uewersauer</b>	<b>Club Uelzechtdall</b>
1, Dernier Sol	3, rue de la Mairie	10, rue des Martyrs
L-2543 Bonnevoie	L-9640 Boulaide	L-7375 Lorentzweiler

**Anmeldung und Infos / Inscription et infos**  
oder Seite 53 / ou page 53



Eine Initiative von /  
Une initiative de



Mit der 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



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Culture

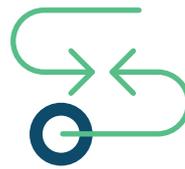
In Zusammenarbeit mit /  
En collaboration avec



# Gemeinsam Innovation gestalten

Angewandte Forschung  
im Austausch der Generationen

*Auch in diesem Jahr geht geroRESEARCH neue, aufregende Wege – mit Ideen, die nicht nur die Zukunft formen, sondern die Lebensrealität der Menschen von heute direkt bereichern. Bei uns ist Forschung kein abgegrenzter Prozess, sondern ein lebendiger, kreativer Austausch zwischen verschiedensten Disziplinen und Generationen, um gemeinsam Lösungen zu entwickeln, die wirklich etwas verändern.*



DE

Bei GERO treffen somit Wissenschaft, Alltag und Praxis aufeinander – es werden keine abstrakten Theorien entwickelt, vielmehr geht es um Innovationen, die den Alltag älterer Menschen auf nachhaltige und positive Weise verändern. Von digitalen Gesundheitslösungen, die die Autonomie fördern, über virtuelle Reisen, die neue Welten eröffnen, bis hin zum immersiven Neurotraining, das die Stressresilienz optimiert.

Zu den großen Forschungsschwerpunkten bei geroRESEARCH gehört die Sturzprophylaxe – ein Thema, das nicht nur die Gesundheit, sondern auch die Lebensqualität älterer Menschen direkt beeinflusst. Im vergangenen Jahr wurde in enger Zusammenarbeit von GERO mit LUNEX sowie der Universität Luxemburg (Uni.lu), finanziell unterstützt durch die *CŒuvre Nationale de Secours Grande-Duchesse Charlotte*, das wegweisende **FLUX-Projekt** ins Leben gerufen. Dabei wurden 161 Workshops für Seniorinnen und Senioren angeboten, die wissenschaftlich

fundierte Inhalte und praktisches Übungsmaterial umfassten. Ein Highlight war der Einsatz des computerbasierten kognitiv-motorischen Testsystems (SKILL-COURT®), das den Teilnehmenden half, ihre Fähigkeiten in Bereichen wie Gleichgewicht, Koordination und Reaktionszeit zu prüfen. Durch spannende und herausfordernde Aufgaben erhielten sie nicht nur einen Einblick in ihr eigenes Sturzrisikoprofil, sondern konnten gleichzeitig ihr Bewusstsein für die Bedeutung präventiver Maßnahmen schärfen.

Während momentan noch eine telefonische Nachbefragung durchgeführt wird, um Langzeiteffekte zu evaluieren, laufen bereits die Vorbereitungen für das Nachfolgeprojekt **FLUX-2** auf Hochtouren. Mit den wertvollen Erkenntnissen aus der bisherigen Forschung geht es nun in die nächste Phase: Die Entwicklung und Erprobung maßgeschneiderter Trainingsprogramme, die gezielt auf eine langfristige Sturzprävention ausgerichtet sind. Der offizielle Projektstart ist für Ende des Jahres geplant und wird rechtzeitig im Magazin geroAKTIV bekanntgegeben.

Wer nicht so lange warten möchte und zwischen 50 und 75 Jahre alt ist, hat die Möglichkeit, am **FLUX-EEG-Projekt** teilzunehmen. Hierbei geht es um



die Wechselwirkungen zwischen Körperbewegung und Denken sowie deren Auswirkungen auf das Gehirn. Mit moderner Elektroenzephalographie (EEG) werden kognitiv-motorische Fähigkeiten analysiert und Einblicke in die individuelle Hirnaktivität ermöglicht. Personen, die mehr über ihre geistige und körperliche Leistungsfähigkeit erfahren und aktiv zur Forschung beitragen möchten, sind herzlich eingeladen, sich bei uns zu melden.

Ein weiterer Schwerpunkt bei geroRESEARCH ist die Entwicklung innovativer Technologien, die die mentale Gesundheit, soziale Interaktion und das allgemeine Wohlbefinden unterstützen. Durch den Einsatz virtueller Realitätstechnologien (VR) wird es für ältere Menschen mit Mobilitätseinschränkungen möglich, ferne Städte virtuell zu entdecken oder Sehenswürter aus der Vergangenheit zu besuchen – alles bequem auf dem heimischen Sofa und barrierefrei.

Diese Technologie ermöglicht es, Grenzen zu überwinden, Erinnerungen zu wecken und unvergessliche Erlebnisse zu schaffen, die sonst nicht möglich wären.

Was auf den ersten Blick einfach klingt, erfordert in der Umsetzung viel Expertise und sorgfältige Forschung. Damit digitale Erlebnisse ihr volles Potenzial entfalten, müssen sie gezielt auf die individuellen Bedürfnisse und kognitiv-motorischen Fähigkeiten der Teilnehmenden abgestimmt werden. Unser Leitprinzip lautet: „Nicht über, sondern gemeinsam mit älteren Menschen forschen und entwickeln.“ Im Zentrum des mittlerweile abgeschlossenen **VR-Health-Projekts** standen daher entscheidende Fragen: Wie können immersive Anwendungen seniorengerecht gestaltet werden? Welche Interaktionskonzepte sind besonders benutzerfreundlich? Und welche psychosozialen Effekte können erzielt werden?





In praktischen Workshops werden Anleitungen zur Sturzprophylaxe vermittelt

Der partizipative Forschungsansatz sorgte dafür, dass Senior\*innen von Beginn an aktiv eingebunden wurden – von der Ideenfindung über die praktische Erprobung bis hin zur abschließenden Bewertung der Nutzerfreundlichkeit. Das deutsch-luxemburgische Projekt wurde in enger Zusammenarbeit mit den Bewohnerinnen und Bewohnern des Pflegeanbieters SERVIOR, der Forschungsabteilung geroRESEARCH sowie Studierenden der Hochschule Kaiserslautern (HSKL) realisiert. Ein anschauliches **Dokumentations-Video** kann auf unserer Webseite eingesehen werden. Auch in den Räumlichkeiten von GERO wird intensiv an der Nutzung moderner Technologien geforscht und experimentiert: Im Rahmen von praktischen Workshops über den Einsatz virtueller Realität als sicherer Raum für soziales Miteinander oder als intergenerationaler Austausch zur „erweiterten Realität“ (*augmented reality*) in Zusammenarbeit mit dem Forschungszentrum LIST und dem Lycée des Arts et Métiers.

In dieses ko-kreative Schaffen fügt sich auch das **NeuroVR-Projekt** nahtlos ein. Neurofeedback ist eine wissenschaftlich fundierte Methode der Verhaltens-

medizin, die darauf abzielt, die Selbstregulation des Gehirns zu fördern. Im geroLAB lernen Nutzer\*innen, ihre Gehirnaktivität mithilfe von Visualisierungen auf einem Bildschirm zu steuern, um Entspannungsfähigkeit und Selbstregulation zu verbessern. NeuroVR geht noch einen Schritt weiter, indem es diese etablierte Technik mit virtueller Realität kombiniert – eine Verbindung, die gerade für ältere Menschen vielversprechende Möglichkeiten eröffnet. Die immersiven VR-Erlebnisse unterstützen die Teilnehmenden dabei, sich besser auf das Training zu konzentrieren und schneller Fortschritte zu machen. Durch die Reduktion von Ablenkungen aus der realen Welt bietet die virtuelle Umgebung eine effizientere Durchführung der Sitzungen. Trainieren Sie Ihre Hirnwellen auf spielerische Weise – lassen Sie Ihre Gedanken an einem idyllischen Strand der Malediven schweifen oder genießen Sie eine entspannende Kajakfahrt durch mystische Traumlandschaften. NeuroVR macht solche virtuell erlebten Erfahrungen möglich und lässt sie faszinierend real erscheinen.

Dr. Martine Hoffmann



Die Forschungsabteilung geroRESEARCH, die nun als eigene Rubrik auf [www.gero.lu](http://www.gero.lu) zu finden ist, lädt alle Interessierten ein, einen Blick auf die aktuellen Forschungsprojekte zu werfen. Über unseren Newsletter bleiben Sie stets informiert und erfahren, wie Sie sich aktiv in Forschungsinitiativen einbringen oder an Studien teilnehmen können.

geroRESEARCH

# Construire l'innovation ensemble



FR

Le département geroRESEARCH explore de nouvelles voies passionnantes avec des idées qui non seulement façonnent l'avenir, mais enrichissent également directement la vie des gens aujourd'hui. Chez GERO, la recherche n'est pas un processus cloisonné, mais un échange vivant et créatif entre les disciplines et les générations les plus diverses, afin de développer ensemble des solutions qui changent vraiment les choses.

Le quotidien et la pratique se rencontrent donc. Il ne s'agit pas de développer des théories éloignées de la réalité, mais plutôt des innovations qui modifient le quotidien des personnes âgées de manière durable et positive. Par exemple par les solutions de santé numériques qui favorisent l'autonomie ou des voyages virtuels qui ouvrent de nouveaux mondes, en passant par le neuro-training immersif qui optimise la résilience au stress.

Parmi les grands axes de recherche de geroRESEARCH figure la prévention des chutes. L'année dernière, en étroite collaboration entre GERO, LUNEX et l'Université du Luxembourg (Uni.lu), et avec le soutien financier de l'Œuvre Nationale de Secours Grande-Duchesse Charlotte, le projet FLUX a été lancé. Les préparatifs pour la suite de ce projet, FLUX-2, battent déjà leur plein.

Ceux qui ne veulent pas attendre aussi longtemps et qui ont entre 50 et 75 ans ont la possibilité de participer au projet FLUX-EEG. Il s'agit d'étudier les interactions entre les mouvements corporels et la pensée, ainsi que leurs effets sur le cerveau.

Une autre priorité de geroRESEARCH est le développement de technologies innovantes qui soutiennent

la santé mentale, l'interaction sociale et le bien-être général grâce à l'utilisation des outils de réalité virtuelle (RV).

Le projet NeuroVR s'inscrit parfaitement dans cette démarche. Le neurofeedback est une méthode de médecine comportementale scientifiquement fondée, qui vise à promouvoir l'autorégulation du cerveau. Au geroLAB, les utilisatrices et utilisateurs apprennent à contrôler leur activité cérébrale à l'aide de visualisations sur un écran dans le but d'améliorer leur capacité de relaxation et d'autorégulation.



Veuillez scanner le code QR pour de plus amples informations.



## Europäisches Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin

### Unsere Angebote:

- Energiewoche
- Leberentgiftungswoche
- Schmerz-Lass-Nach-Woche



**Johannesbad Fachklinik,  
Gesundheits- & Rehasentrum Saarschleife**  
Cloefstraße 1a | 66693 Mettlach-Orscholz  
Tel. +49 6865 90 - 1869  
tcm.saarschleife@johannesbad.com  
www.johannesbad-medizin.com/saarschleife

# Projet

## « Raconte-moi une histoire »

*Lorsque l'on réfléchit à sa retraite, on imagine souvent une période de vie marquée par les loisirs et les petits-enfants. Bien que cela soit une réalité pour certain·e·s, de plus en plus de seniors choisissent également de s'engager dans le bénévolat.*

FR

Les activités de contribution à la vie en société ont un impact considérable sur le bien-être et la santé. Elles permettent d'autre part aux retraité·e·s de renforcer leur estime de soi et leur sentiment d'accomplissement personnel, à un moment de leur parcours où avec le départ en pension, ils pourraient parfois se sentir inutiles. Le bénévolat leur offre ainsi l'opportunité d'exploiter leurs talents et leur expérience, ou bien même de découvrir et de développer de nouvelles compétences.

Qu'il s'agisse d'aider au fonctionnement d'une association, d'encadrer des jeunes ou de participer à des actions de solidarité, toutes ces occupations sont également essentielles pour lutter contre l'isolement social. Confronté il y a quelques années à une véritable épidémie de solitude chez ses aîné·e·s, le Canada par exemple, a fait le choix politique de miser sur le bénévolat intergénérationnel. Ces actions ont permis à des gens de générations très opposées de se retrouver autour d'engagements communs, parfois les uns au service des autres, développant ainsi des liens sociaux de qualité.

A l'instar de son programme de bénévolat *Raconte-moi une histoire*, GERO a effectivement compris très tôt la nécessité de favoriser ces projets de transmission intergénérationnelle. En effet, depuis près de 10 ans maintenant, l'asbl donne l'opportunité à toute personne de plus de 50 ans de devenir conteuse ou

conteur bénévole au sein d'écoles partenaires. « Nous sommes une société multiculturelle dans laquelle nous entendons parler une multitude de langues, nous côtoyons différentes cultures, c'est une véritable richesse ! » explique Alain Brever, directeur de GERO, avant d'ajouter : « Avec ce programme de bénévolat, nous proposons aux seniors de lire dans leur langue maternelle des histoires aux élèves du pays. »

Les participant·e·s se voient offrir un accompagnement de qualité dans cette démarche : une collaboratrice de GERO est spécifiquement dédiée pour accompagner les conteuses et conteurs. Certain·e·s viennent du domaine socio-éducatif, tandis que d'autres ont des parcours différents. Mais ils partagent tous la passion des albums de jeunesse, et un même engouement pour les moments de partage avec les enfants. GERO organise deux fois par an des formations à l'art de conter. Ces ateliers sont l'occasion de s'entraîner à créer des atmosphères, à poser



sa voix, à mettre ses histoires en scène, ou encore à utiliser ses mains comme élément d'un récit.

Les bénévoles se retrouvent également une fois par trimestre autour d'un café pour discuter de leurs lectures, échanger des conseils ou créer des liens. Ces rencontres conviviales animées par l'asbl sont l'occasion de se faire de nouveaux contacts et même parfois de développer des amitiés.

Alors si l'aventure vous tente, n'hésitez pas à rejoindre cette équipe multiculturelle de conteuses et de conteurs ! Toutes les langues sont les bienvenues !

Céline Gaillard



Pour plus d'infos sur le programme *Raconte-moi une histoire*, scannez ici :



## geroAKTIV

*est allé à la rencontre de trois seniors bénévoles du projet Raconte-moi une histoire. Récits d'un engagement au service de l'interculturalité.*



### Dominique 68 ans

« J'ai toujours vu ma mère faire du bénévolat. Vers 40 ans déjà, je savais qu'une fois à la retraite, je m'investirai également à mon tour.

J'ai intégré ce groupe il y a seulement quelques mois. L'accueil a été très chaleureux. Je ne parle pas luxembourgeois, et pourtant je me suis sentie acceptée tout de suite au sein de l'équipe de bénévoles.

J'ai rencontré d'autres personnes de ma génération, avec les mêmes idées et cette même perception que la lecture se perd chez les enfants d'aujourd'hui. J'aime à penser que nos interventions sont essentielles si on veut leur transmettre le goût des livres et des histoires fantastiques.

D'autre part, le groupe de bénévoles est multiculturel, et j'adore cela ! Même si je ne comprends pas toutes les langues, on arrive quand même à communiquer entre nous, à passer de bons moments.

Enfin, GERO nous suit véritablement dans notre engagement bénévole. A l'automne dernier, j'ai pu bénéficier d'une formation gratuite, cela m'a beaucoup aidée. La coordinatrice est très attentive à nos besoins, nous ne sommes absolument pas parachutés devant les enfants sans préparation. »



**Danielle**  
**70 ans**

« En tant que professionnelle, j'avais à travailler régulièrement avec des bénévoles. J'ai toujours posé un regard empreint d'admiration pour ces gens qui donnent de leur temps pour l'intérêt collectif. Pour moi, il était évident qu'une fois pensionnée, je deviendrais bénévole. J'ai eu un beau parcours de vie, et aujourd'hui je veux rendre un peu aux autres.

Lorsque je travaillais, j'étais amenée à être en contact avec GERO. Du coup, à la retraite c'est dans cette association que j'ai choisi de m'investir.

Le projet *Raconte-moi une histoire* m'a immédiatement emballée. Je suis issue d'une famille d'enseignants, chez qui la culture des livres et des histoires lues est très présente. J'aime retomber en enfance lorsqu'à présent grand-mère, je mets en voix des récits pour mes petits-enfants ou pour les groupes de petits auprès desquels j'interviens. Je trouve ces moments de relation intergénérationnelle tellement beaux ! C'est à nous, les seniors, de transmettre ce patrimoine immatériel.

Ce qui est également très intéressant avec ce type de bénévolat interculturel, c'est qu'on participe pleinement à cette société du vivre-ensemble propre au Luxembourg. Chaque bénévole lit dans sa langue maternelle. Les enfants découvrent ainsi de nouvelles sonorités, ce qui ne manque pas d'éveiller leur curiosité et leur intérêt pour d'autres cultures, d'autres langues... »



**Maria**  
**63 ans**

« J'ai toujours été interpellée par le bénévolat. Il y a plusieurs années, lorsque j'ai su que GERO recherchait des seniors pour lire des histoires dans les écoles, je me suis tout de suite manifestée. Je venais de réduire mon temps de travail, et comme j'adore le contact avec les enfants, c'était vraiment un programme fait pour moi !

Lorsque je suis partie en retraite, j'étais contente d'avoir déjà cette occupation bénévole. Cela m'a permis de rester connectée à la société.

Ce type de bénévolat intergénérationnel, pour nous les seniors, permet une ouverture d'esprit et participe à notre bien-être. Les enfants auprès desquels je lis des histoires m'apportent tellement. Ils sont une réelle bouffée d'énergie, de vrais petits rayons de soleil ! J'aime leurs yeux émerveillés lorsqu'ils entendent les récits que je mets en voix en luxembourgeois, français ou même italien. Ils ne comprennent pas toujours tout mais ils adorent entendre ces nouveaux mots, essayer de deviner les intrigues. Ils restent très attentifs. Je les dirais plutôt très curieux des autres langues et cultures. Et je trouve cela tellement essentiel pour notre pays multiculturel !

Au début de l'aventure *Raconte-moi une histoire*, j'étais parfois peu sûre de moi, je me posais de multiples questions. Cette hésitation s'est peu à peu dissipée grâce à un encadrement de GERO. J'ai bénéficié de stages dans lesquels j'ai appris à créer des atmosphères pour mes histoires, à poser ma voix. »

## A vos agendas !

- Si le projet vous intéresse, GERO organise une réunion d'information le **mardi 1<sup>er</sup> avril 2025 à 14h30**. Pensez à vous inscrire au **36 04 78 1**, par mail à **info@gero.lu** ou sur **www.gero.lu**
- GERO organise également un stage à *l'art de conter des histoires* **les 14 et 15 mai 2025**. Retrouvez plus d'informations dans l'agenda à la page 49.

DE

## INTERGENERATIONELLES EHRENAMT

# Projekt *Raconte-moi une histoire*

Wenn man über den Ruhestand nachdenkt, stellt man sich oft einen Lebensabschnitt vor, der vor allem von Freizeitaktivitäten und der Betreuung der Enkelkinder geprägt ist. Immer mehr Seniorinnen und Senioren entscheiden sich darüber hinaus aber auch für eine ehrenamtliche Tätigkeit.

Die Freiwilligenarbeit bietet die Gelegenheit, persönliche Talente und Erfahrungen zu nutzen oder neue Fähigkeiten zu entdecken und zu entwickeln. Diese Aktivitäten, die oft einen wichtigen Beitrag zum gesellschaftlichen Leben leisten, haben zudem einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden und die Gesundheit, stärken Selbstwertgefühl und Selbstverwirklichung.

Im Rahmen des ehrenamtlichen Projekts *Raconte-moi une histoire* kommt außerdem ein wichtiger generationsübergreifender und interkultureller Aspekt zum Tragen. Seit fast zehn Jahren bietet GERO allen Personen über 50 Jahren die Möglichkeit, als ehrenamtliche Erzähler\*innen in Partnerschulen (Cycle 1 und 2) zu arbeiten und in ihrer jeweiligen Muttersprache Geschichten vorzulesen.

Die Teilnehmenden werden bei diesem Prozess gut begleitet und können sich in Workshops weiterbilden. Die Freiwilligen treffen sich außerdem regelmäßig in geselliger Runde bei GERO, um über ihre Lektüre zu diskutieren, Tipps auszutauschen, Kontakte zu knüpfen und Freundschaften zu entwickeln.

Haben Sie Lust mitzumachen? Dann melden Sie sich gerne bei uns.

**Info-Veranstaltung am 1. April um 14.30 Uhr** bei GERO (Anmeldung unter Tel. 36 04 78 1 oder [info@gero.lu](mailto:info@gero.lu))

Workshop über die Kunst des Geschichten-Erzählens in französischer Sprache am 14. und 15. Mai bei GERO. Weitere Informationen in der Agenda auf S. 48.

## Säit méi wéi 25 Joer, schafft SERVIOR mat Häerz an Engagement fir d'Wuelergoe vu senge Residenten a Clienten

Entdeckt eis  
Haiser a  
Servicer op  
[servior.lu](http://servior.lu)



**Maisons des aînés**  
Eis Haiser, Äert Doheem



**Repas sur roues**  
Mat Freed Doheem iessen



**Aides et soins à domicile**  
An Ärem Doheem fir tech do



**Foyer de jour**  
Een Dag wéi Doheem a  
gudder Begleedung



**Résidences encadrées**  
Eis Residenzen, Äert Doheem



Des services  
et des soins de  
qualité visant  
l'excellence pour  
les aînés



**SERVIOR**  
Den Alter liewen



# Rechtzeitig entscheiden

*Für viele Menschen ist es eine zentrale Frage: Wie möchte ich später wohnen? Allein oder in Gemeinschaft, möglichst autonom oder doch betreut? Die folgenden Beispiele zeigen mögliche Alternativen, über die man sich am besten frühzeitig Gedanken machen sollte.*

DE

Einmal im Monat, genauer gesagt an jedem ersten Donnerstag, treffen sich die Mitglieder der „Beienhaus a.s.b.l. partizipatives Wohnen 50 plus“, um sich unter Gleichgesinnten auszutauschen und ihre Ideen mit anderen Interessierten zu teilen. Ihr gemeinsames Anliegen: Die Idee gemeinschaftlichen Wohnens voranzutreiben und neue, partizipative Wohnformen für ihre, aber auch die folgenden Generationen zu schaffen. „Wir möchten aktiv, selbstbestimmt und eigenständig leben, am besten in einer gewählten Nachbarschaft, in der man sich gegenseitig unterstützt und hilft“, so der nachvollziehbare Wunsch vor konkretem Hintergrund: Viele Menschen unterschätzen die negativen Einflüsse von Einsamkeit und sozialer Isolation, die einen insbesondere im fortgeschrittenen Alter – als Folge von Krankheit, körperlicher sowie kognitiver Beeinträchtigung oder Verlust nahestehender Personen – manchmal schneller ereilen können, als man denkt.

## Selbst gewählte Gemeinschaft

„Unserer Erfahrung nach befassen sich die meisten erst spät bzw. zu spät mit dem Thema, wie sie im Alter leben wollen. Der Einzug in ein Pflegeheim ist dann oft eine unfreiwillige Notfall-Lösung“, erklärt „Beienhaus“-Präsidentin Astrid Lauterbach. Sie selbst hat vor einigen

Jahren den Sprung gewagt, ihr Haus, das für sie allein über die Jahre zu groß geworden war, verkauft und eine Eigentumswohnung in der ersten selbstverwalteten Wohngemeinschaft Luxemburgs, der „Villa Lorenz“, bezogen. „Der Umzug nach Lorenzweiler war eine große Freude und neue Herausforderung. Ich habe es auf jeden Fall noch nicht bereut“, ergänzt Jeanny Groebig, die in der „Villa Lorenz“ zur Miete wohnt. „Nach einer Beckenknochenfraktur konnte ich dank unserer Haus-Gemeinschaft recht schnell in meine Wohnung zurückkehren, weil ich wusste, dass die anderen nach mir schauen und mir helfen würden. Ansonsten hätte ich zur weiteren Kontrolle für einige Zeit in der Geriatrie bleiben müssen.“

Diese partizipative Form des Zusammenlebens erleichtert nicht nur den angespannten Wohnungsmarkt, indem Wohnraum effektiver genutzt werde, sondern spare auch professionelle Ressourcen in der Betreuung. In einer selbst gewählten Gemeinschaft lebe es sich zudem nicht nur besser, durch den gegenseitigen Austausch bleibe man geistig und körperlich länger fit, sind die engagierten Senior\*innen im Alter zwischen Ende 60, Anfang 70 überzeugt. „Es muss erkannt werden, dass für ältere Menschen alternative Wohnformen benötigt werden. Dazu gehört auch die Möglichkeit gestaffelter Mieten, damit verschiedene Einkommensgruppen berücksichtigt werden können. Momentan wird dies von politischer Seite leider noch kaum unterstützt“, sagt Marthy-Anne Becker und verweist auf Wohngemeinschaften im



Foto © GERO



Ausland, wo solche Ansätze schon bereits länger gelebt und erprobt wurden. Um sich in künftige kommunale Wohnprojekte von Anfang an zu integrieren, „würden wir gerne in Gemeinden Informationsanlaufstelle sein, um die Idee des partizipativen Wohnens bekanntzumachen“, so Astrid Lauterbach. Ein von staatlicher Seite finanziell unterstütztes Pilotprojekt – am liebsten in zentraler Lage und mittendrin im gesellschaftlichen Leben – ist eine weitere Zukunftsvision, für die jedoch eine geeignete Immobilie benötigt wird.

### Betreut, aber unabhängig

Für ältere Menschen, die nicht mehr allein leben wollen oder können, denen das Haus vielleicht zu groß und der Alltag zu beschwerlich geworden ist, und die

In der „Beienhaus a.s.b.l.“ wird u.a. die Idee neuer, partizipativer Wohnformen diskutiert

dennoch nicht in ein Alters- oder Pflegeheim ziehen möchten, gibt es momentan die Möglichkeit des betreuten Wohnens. Eine der am längsten bestehenden Strukturen dieser Art ist der „Konviktsgaard“ in Luxemburg-Stadt. Das Einzugsalter hat sich in den letzten Jahren allerdings auch hier – wie in stationären Einrichtungen insgesamt – immer weiter nach oben verschoben und liegt inzwischen im Schnitt bei 86 Jahren. „Wir funktionieren wie eine Residenz, in der bei Bedarf eine pflegerische Betreuung gewährleistet werden kann. In den letzten Jahren haben wir unser Personal den veränderten Bedürfnissen unserer Bewohnerinnen und Bewohner entsprechend angepasst. Wir beschäftigen mehr Pflegekräfte und außerdem eine Ergotherapeutin“, erklärt Direktor Marcello Loguercio.

Dieses Angebot, aber auch die Tatsache, dass rund um die Uhr jemand vor Ort ist, verschafft ein Gefühl von Sicherheit, das besonders im Alter an Bedeutung gewinnt. Die unterschiedlich großen Wohnungen sind seniorengerecht gestaltet und mit einer Küchenzeile ausgestattet. Die Mietpreise beinhalten Halbpension, außerdem stehen Reinigungs- und Postservice sowie ein Restaurant und eine Cafeteria zur Verfügung. Dreimal die Woche finden im hauseigenen Sportsaal Aktivitäten von *Sport pour tous* statt, Trimmräder und ein Gleichgewichtspark können ebenfalls genutzt werden. Auch Gedächtnistraining, Gymnastik und Chorsingen werden angeboten.

Momentan leben 111 Personen im „Konviktsgaard“, darunter 30, die Leistungen der Pflegeversicherung in Anspruch nehmen. „Andere sind dagegen völlig autonom, fahren noch Auto, machen Urlaub und sind oft außer Haus. Bei uns gibt es keine festen Präsenzzeiten, an die man sich halten muss“, betont Loguercio. „Diese Mischung der Bewohnerschaft, die zum Teil noch durchaus rüstig ist, ist vielleicht auch ein Anreiz hier einzuziehen und motiviert dazu, mehr auf sich zu achten und möglichst fit zu bleiben.“



Foto © Ville de Luxembourg

Der „Konviktsgaard“ ist eine der bekanntesten Strukturen für betreutes Wohnen



### Frei und trotzdem nicht allein

„Mein Mann kann nicht mehr gut gehen und es beruhigt mich zu wissen, dass immer jemand da ist, wenn einmal etwas passieren sollte. Hier sind wir nicht allein, können aber trotzdem auch unter uns bleiben und fühlen uns frei. Wir sind nicht an feste Zeiten gebunden und können es so halten, wie wir wollen, zum Beispiel beim Frühstück und Abendessen. Auch Besuch kann jederzeit kommen, unsere Kinder und Enkel schauen gerne eher abends nach der Arbeit vorbei.“ Jeanne Schroeder (80) aus Düdelingen lebt gemeinsam mit ihrem 90jährigen Ehemann seit Oktober 2023 im „Konviktsgaard“.

Wird der Pflegebedarf dennoch höher (über Stufe 4 der Pflegeversicherung, sprich mehr als 12 Stunden pro Woche Hilfe bei der Körperpflege), ist ein Umzug in eine stationäre Einrichtung angeraten. „Manche Bewohner\*innen treffen von selbst die Entscheidung, bei anderen halten wir Rücksprache mit den Familien. In den Hospices civils Hamm und Pfaffenthal der Stadt Luxemburg stehen zudem prioritär Zimmer für uns zur Verfügung“, erläutert Marcello Loguerco.

Ob man im Alter lieber in einer „außergewöhnlichen Wohnungsgemeinschaft“ à la Beienhaus leben oder doch den Komfort betreuten Wohnens in Anspruch nehmen möchte, man sollte sich rechtzeitig informieren und die Entscheidung nicht dem Zufall überlassen.

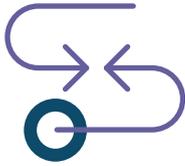
Vibeke Walter

Mehr Informationen auf [www.beienhaus.lu](http://www.beienhaus.lu)

Weitere Informationen zu den insgesamt 15 vom Familienministerium anerkannten Strukturen betreuten Wohnens auf [www.infosenior.lu](http://www.infosenior.lu)

## BIEN VIVRE SON ÂGE

## Décider à temps



FR

Une fois par mois les membres de « Beienhaus a.s.b.l. habitat participatif 50 plus » se réunissent pour échanger leurs idées avec d'autres personnes intéressées. Leur préoccupation commune : faire avancer le concept d'un logement communautaire et créer de nouvelles formes d'habitat participatif pour leur génération, mais aussi pour les suivantes. « Nous souhaitons vivre de manière active, autonome et indépendante, de préférence dans un voisinage choisi où l'on se soutient et s'aide mutuellement ». Ce souhait est d'autant plus compréhensible dans un contexte où de nombreuses personnes sous-estiment les effets négatifs de la solitude et de l'isolement social qui peuvent survenir plus rapidement qu'on ne l'imagine, en particulier à un âge avancé, à la suite d'une maladie, de troubles physiques ou cognitifs, ou encore de la perte de proches.

Cette forme de cohabitation participative ne facilite pas seulement le marché du logement tendu en utilisant plus efficacement l'espace habitable, elle permet également d'économiser des ressources professionnelles pour l'encadrement. Les seniors engagés sont convaincus qu'il est non seulement plus facile de vivre au sein d'une communauté choisie, mais que l'échange mutuel contribue aussi à préserver plus longtemps la santé mentale et physique.

Pour les personnes âgées qui ne veulent ou ne peuvent plus vivre seules, dont la maison est peut-être devenue trop grande et le quotidien trop pesant, mais qui ne souhaitent pas pour autant déménager dans une maison de retraite ou de soins, il existe actuellement la possibilité d'un logement encadré. L'une des structures les plus établies de ce type est le « Konviktsgaard » à Luxembourg-Ville.

« Nous fonctionnons comme une résidence dans laquelle une assistance en matière de soins peut être assurée si nécessaire », explique le directeur Marcello Loguercio. La présence permanente d'un personnel sur place, 24 heures sur 24, procure un sentiment de sécurité, un aspect qui prend de plus en plus d'importance avec l'âge.

Que l'on préfère, à un âge avancé, vivre dans une « communauté d'habitation exceptionnelle » comme Beienhaus ou bénéficier du confort d'un logement encadré, il convient de s'informer à temps et de ne pas laisser la décision au hasard.

A vos agendas!

Echange: L'habitat - Repenser son confort d'usage, voir agenda à la page 47.

## Centre psycho - gériatrique (Foyer de jour) zu Grolënster

Öffnungszeiten: 8h00 - 17h00 méindes - freides



- Eisen Dagesfoyer, geleeën am Besch, soll niewent der Fleeg 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 ofzestëmme, sief dat duerch eng individuell Betreuung oder Gruppenaktivitéiten, Ausflug op verschidde Plazen hei am Land.
- Fir all Patien gëtt en individuellen Fleggeplang ausgeschafft, deen op seng Besoiene a Wënsch ofgestëmmt ass.

## Hëllef &amp; Fleegedéngscht

bei lech doheem • 6h00 - 23h00 7j/7

Nei:  
Pédicure  
médicale

## Mir bidden lech:

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

## Aktivitéiten:

- Ënnerstëtzung am Haushalt, beim Akafe goen (Kontroll vun Äre Liewensmëttel)
- Individuell Betreuung bei lech doheem a Begleedung vun der eelerer Persoun fir Visitten beim Dokter, spadséiere goen a villes méi

Kontakt: +352 26 91 54 • [contact@groupe-hellef.lu](mailto:contact@groupe-hellef.lu) • [www.groupe-hellef.lu](http://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

„LÉTZEBUERGERIN VUM JOER“

# Verdiente Würdigung

*Seit dem 31. Dezember 2024 ist Chantal Keller, Präsidentin der Vereinigung „Blëtz a.s.b.l.“, offiziell Luxemburgerin des Jahres 2024. Die von RTL Lëtzebuerg seit 2012 organisierte Publikumsabstimmung zeichnet jedes Jahr Menschen für ihre besonderen Verdienste aus. Im Fall von Chantal Keller ist es ihr unermüdlicher Einsatz für Schlaganfall-Betroffene.*



DE

„Überrascht, überwältigt, gerührt und sehr dankbar“, so beschreibt Chantal Keller ihre Emotionen, als sie von der unerwarteten Ehrung erfuhr. „Ich wusste nicht, dass ich auf der Liste stand und es sogar unter die ersten 10 Kandidatinnen geschafft hatte. Zum Glück hatte meine Tochter mir Bescheid gesagt. So war ich immerhin schon ein bisschen vorgewarnt, als RTL mich morgens anrief und mir mitteilte, dass ich Luxemburgerin des Jahres geworden bin“, erinnert sich Chantal Keller.

Die Auszeichnung ist für sie auch eine wichtige Anerkennung für die zahlreichen Ehrenamtlichen und zwei fest angestellten Mitarbeiterinnen der „Blëtz a.s.b.l.“. Im Mittelpunkt stehen Information, Sensibilisierung und Prävention rund um die Krankheit, die viele Menschen aus heiterem Himmel trifft. Immerhin vier Personen erleiden jeden Tag in Luxemburg einen Schlaganfall. Eine Zahl, die schockiert und nachdenklich stimmt. „10 Prozent aller Schlaganfälle müssten nicht sein“, so Chantal Keller, die die Vereinigung 2013 mit zwei anderen Betroffenen u.a. aus persönlichen Motiven gegründet hat: 2007 erlitt sie selbst einen schweren Schlaganfall, dem drei Wochen zuvor ein Herzinfarkt vorausgegangen war.

„Ich war halbseitig gelähmt und litt unter einer massiven Aphasie, einer Sprachstörung. Ich wusste nicht mehr, wer ich war. Wie meine Töchter hießen oder mein Partner, an meinen Namen oder Wohnort – an all das konnte ich mich nicht mehr erinnern. Wochentage, Jahreszeiten, Zahlen und die jeweils richtige Reihenfolge – alles war weg“, beschrieb Chantal Keller 2021 in einem GERO-Interview.\*

Wieder ins Leben zurückzufinden, es neu zu organisieren und die körperlichen und kognitiven Beeinträchtigungen zu meistern – dies alles ist nur möglich, wenn man sowohl medizinisch als auch pflegerisch bestmöglich betreut wird. Eines der zentralen Anliegen der „Blëtz a.s.b.l.“ ist daher die Weiterentwicklung des Nationalen Aktionsplans, um Herz-, Kreislauf- und neurovaskuläre Erkrankungen wirksam zu bekämpfen. Ein weiterer Wunsch ist es, in Zusammenarbeit mit dem Rehazenter und MONDORF Domaine Thermal ein Nachsorgezentrum einzurichten. Außerdem soll die Einführung von „Schlaganfall-Lotsen“ unterstützt werden, um Patient\*innen in den vier *Stroke Units* der landesweiten Krankenhäuser zwölf Monate lang zu begleiten.



Den Titel „Lëtzebuenger\*in vum Joer 2024“ erhielten Chantal Keller für ihr Engagement bei „Blëtz a.s.b.l.“ sowie Mike Dickes für seinen Einsatz als Lebensretter

„Ich bin dankbar dafür, dass ich mir vor allem wegen der Unterstützung meiner Familie ein neues Leben aufbauen konnte und wünsche mir, dass wir anderen Betroffenen mit unserer Organisation ebenfalls dabei helfen können“, betont Chantal Keller. Ihre Auszeichnung und die damit verbundenen über 900 persönlichen Glückwünsche sind für sie eine weitere Ermutigung dafür, dass ihr Engagement mehr denn je gebraucht wird.

Vibeke Walter



\*„Gewitter im Kopf – Schlaganfall: Risiken, Symptome und Maßnahmen“, geroAKTIV Dossier Juni 2021 (bitte QR-Code scannen).

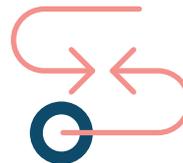
« L'accident vasculaire cérébral – Risques, symptômes, actions », dossier geroAKTIV juin 2021 (veuillez scanner le Code QR).

Weitere Informationen auf [www.bletz.lu](http://www.bletz.lu)

FR

LUXEMBOURGEOISE DE L'ANNÉE

## Une récompense méritée



Depuis le 31 décembre 2024, Chantal Keller, présidente de l'association « Blëtz a.s.b.l. », est officiellement la Luxembourgeoise de l'année 2024. Le vote du public, organisé par RTL Lëtzebuerg depuis 2012, récompense chaque année une femme et un homme pour leurs mérites particuliers. Dans le cas de Chantal Keller, il s'agit de son engagement infatigable en faveur des personnes victimes d'un accident vasculaire cérébral (AVC).

« Blëtz a.s.b.l. » met l'accent sur l'information, la sensibilisation et la prévention autour de la maladie et soutient différentes initiatives dans le but d'améliorer la prise en charge et la situation de vie des personnes concernées. Chantal Keller a fondé en 2013 l'association, notamment en raison d'un contexte personnel. En 2007, elle a elle-même subi un grave AVC, précédé d'un infarctus du myocarde trois semaines auparavant.

# Unterschätzter Muskel mit großer Wirkung

*Man sieht ihn nicht und spürt ihn nur selten – der Beckenboden erhält oft nur dann die nötige Aufmerksamkeit, wenn er Probleme bereitet. Fitness- und Gesundheitstrainerin Heidi Willems erklärt, warum sich ein Beckenbodentraining auch in präventiver Hinsicht lohnt.*



DE

## **Der Beckenboden gilt oft als „unterschätzter“ Muskel. Warum wird seine Bedeutung nicht immer erkannt?**

Beim Beckenboden handelt es sich um einen versteckten Muskel, der äußerlich nicht zu sehen ist und von daher oft nicht weiter wahrgenommen wird. Da er in der Regel problemlos funktioniert, wird er kaum beachtet. Aufmerksamkeit erhält er erst dann, wenn er z. B. seine Funktion als Schließmuskel auf der Toilette nicht mehr erfüllt und sich unangenehme Konsequenzen wie Inkontinenz bemerkbar machen. Er ist eben kein „prominenter“ Muskel wie z. B. der Bizeps, dem man sichtlich anmerkt, wenn er trainiert wird. Dennoch kann und sollte auch der Beckenboden trainiert werden.

## **Welche Funktionen erfüllt der Beckenboden ganz konkret?**

Zunächst vor allem beim Schließen und Öffnen während des Harnlassens auf der Toilette. Die Funktion des Öffnens ist auch bei Geburten sehr wichtig. Außerdem gilt er als „Liebesmuskel“ und unterstützt unsere Fähigkeit zum Orgasmus. Generell hat er zudem großen Einfluss auf unsere Haltung, sorgt für die Rumpfstabilisierung, sprich eine starke Körpermitte, auch unter dem englischen Begriff *core* bekannt, sowie die Sicherung der Bauch- und Beckenorgane.

Heidi Willems ist Fitness- und Gesundheitstrainerin mit Zusatz-Ausbildungen in Reha-Sport und Beckenboden-Training. Der nächste Beckenboden-Kurs für Männer und Frauen unter ihrer Leitung findet ab dem 8. April 2025 bei GERO statt.

Mehr Infos in der Agenda auf S. 43

Der Beckenboden hält zudem dem Druck stand, der beim Lachen, Niesen oder Husten erfolgt.

## **Das heißt, der Beckenboden wird nicht genug mit unserem generellen Wohlbefinden in Verbindung gebracht?**

Genau. Trotz seiner zentralen Rolle wird er leider oft etwas vernachlässigt und auch von Ärzt\*innen, außer Gynäkolog\*innen oder Urolog\*innen, nicht immer in seiner Bedeutung wahrgenommen, obwohl er einen großen Anteil an zahlreichen organischen Beschwerden haben kann. Durch zu viel Sitzen oder schlechte Haltung kann z. B. Druck im Bauchraum entstehen und zu Senkungen der Gebärmutter, der Blase oder des Darms führen. Dadurch steigt das Risiko von Inkontinenz oder Verstopfung. Eine starke Beckenboden-Muskulatur

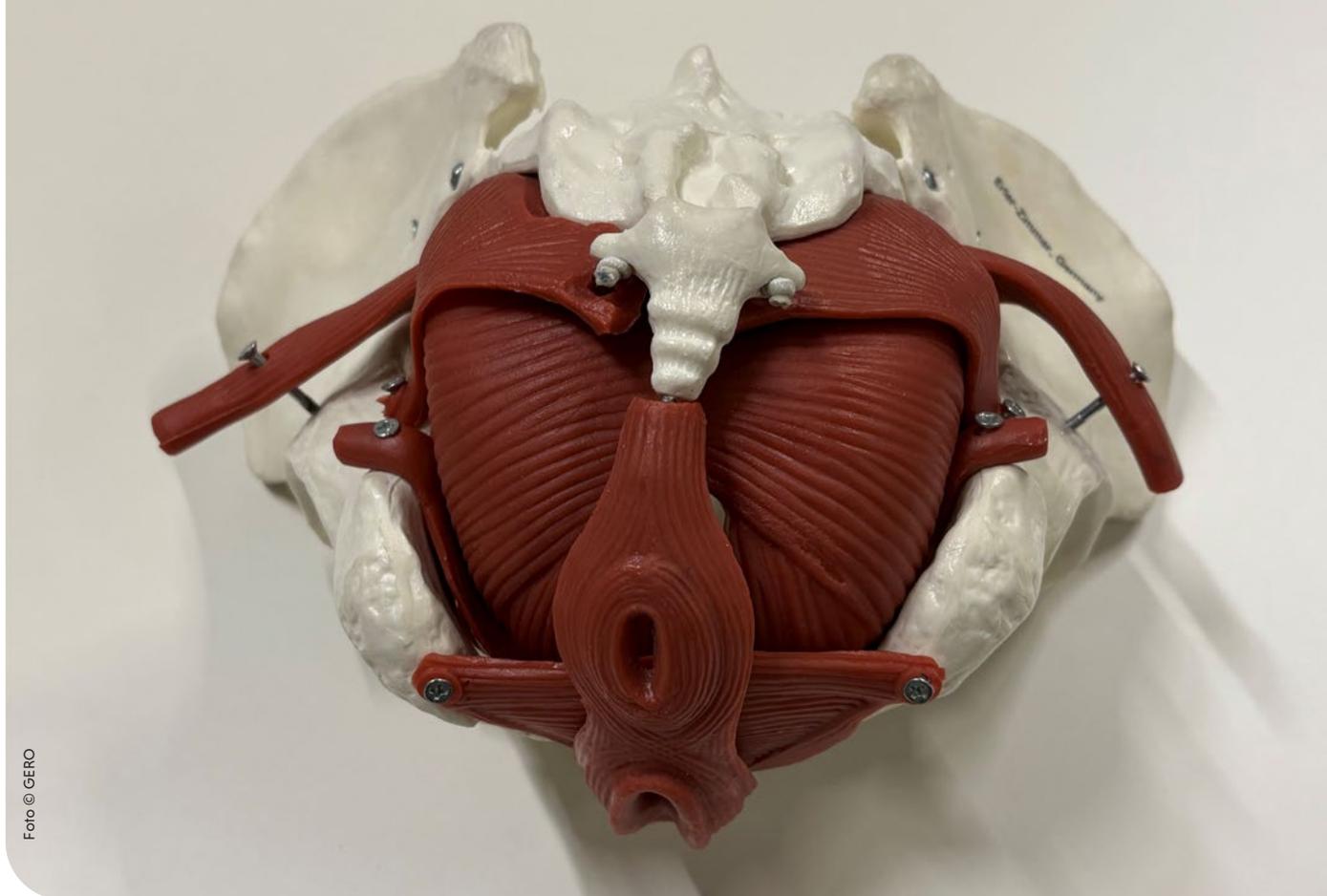


Foto © GERO

Der Beckenboden (hier in rot dargestellt) spielt eine wichtige Rolle für unsere Lebensqualität

kann dem entgegenwirken, genau wie auch Rückenschmerzen, die oft ebenfalls die Folge sitzender Tätigkeiten oder schlechter Haltung sein können. Durch den Beckenboden verläuft zudem ein Nerv, der an die Blasen- und Nierenfunktion gekoppelt ist. Für deren optimalen Erhalt ist auch das Trinkverhalten sehr wichtig. Die Blase ist ein Erziehungsorgan, das sich ebenfalls gezielt trainieren lässt.

#### **Betrifft die Beckenboden-Schwäche vor allem ältere Menschen?**

Durch die zunehmende Bindegewebsschwäche teilweise ja, auch die Wechseljahre und Hormonumstellung können eine Rolle spielen. Aber da bei jüngeren Menschen heutzutage ebenfalls immer mehr Haltungsschäden auftreten, und wir alle generell viel zu viel sitzen, sollte schon frühzeitig gehandelt und der Beckenboden regelmäßig trainiert werden. Er ist eben nicht nur dazu da, uns „dicht“ zu halten, sondern spielt eine wichtige Rolle für unsere Lebensqualität insgesamt, vor allem auch für unser Sexualleben. Wenn der Beckenbodenmuskel gut durchblutet ist, ist unser erotisches Empfinden intensiver.

#### **Lässt sich der Beckenboden in jedem Alter trainieren?**

Ja, denn er ist ein Muskel und kann, genau wie der bereits erwähnte Bizeps, in jedem Alter trainiert und dadurch gestärkt werden. Männer bemerken seine Wichtigkeit allerdings meist erst, wenn sie älter werden und Probleme mit der Prostata bekommen. Frauen sind durch Geburten in dieser Hinsicht oft schon früher sensibilisiert.

#### **Was kann man für seinen Beckenboden tun?**

Früher wurde oft geraten, man solle sich vorstellen, auf der Toilette zu sitzen und den Urinstrahl anzuhalten. Dies wird jedoch nicht mehr empfohlen, weil es den Beckenboden eher irritiert als trainiert. Man kann es höchstens einmal machen, um ein Gespür dafür zu entwickeln, wo er sich genau befindet. Hilfreicher ist dagegen diese Basisübung: Locker einatmen, ohne das Gesicht, Beine oder Po anzuspannen, und beim Ausatmen einen langgezogenen „Sch“-Laut machen. Legt man dabei eine Hand auf den Bauchnabel, merkt man, wie sich dieser nach innen Richtung Wirbelsäule bewegt und der Beckenboden dadurch angespannt wird. Dies kann man ruhig täglich ein paar

Mal ausführen. Wichtig ist nur, dass man von außen keine Bewegung bzw. Anspannung sehen kann.

### Welche Aktivitäten eignen sich noch?

Tanzen ist eine sehr gute Übung für den Beckenboden, aber auch auf den Fußballen laufen oder rückwärts gehen. Bei Yoga und Pilates wird er ebenfalls automatisch mittrainiert. Beim Beckenboden-Training geht es vor allem darum, ihn isoliert und gezielt zu trainieren und so besser wahrnehmen zu können. Der Beckenboden arbeitet mit vielen Reflexzonen zusammen, an den Füßen, aber auch im Kiefer-, Mund- und Gaumenbereich oder Zwerchfell. Wenn man z.B. das Wort lecker bewusst ausspricht und dabei die Betonung auf die Buchstaben l und k legt, kann man spüren, dass sich im Beckenboden etwas regt und ihn so ganz sanft trainieren.

### Gibt es Unterschiede im Training für Männer und Frauen?

Männer tun sich manchmal vielleicht etwas schwerer mit der Wahrnehmung des Beckenbodens. Auch wenn es zu Problemen der Prostata, z. B. einer Vergrößerung kommt, sind die Symptome oft schleichend und nicht immer schmerzhaft. Deshalb sind Vorsorgeuntersuchungen so wichtig, um frühzeitig festzustellen, ob es sich um gut- oder bösartige Veränderungen handelt. Bei Männern setzt oft erst dann ein Bewusstsein für die Wichtigkeit des Beckenbodens ein.

Für Frauen gibt es neben dem Training zusätzliche Hilfsmittel, mit denen sich der Beckenboden trainieren lässt. Dabei handelt es sich um kleine Kugeln mit unterschiedlichem Gewicht, die man vaginal einführen kann, um sie dann fünf bis zehn Minuten zu halten. Das tut nicht weh und der Beckenboden wird dabei ganz automatisch gekräftigt. Sie werden frei verkäuflich in Apotheken oder Drogerien angeboten.

Meiner Erfahrung nach ist es in jedem Alter eine Bereicherung, sich dem Thema Beckenboden zu widmen. Am besten sollte das Training zu einem Ritual wie Zähne putzen werden. Wichtig ist dabei jedoch regelmäßige Übung, ich vergleiche das gerne mit dem Erlernen einer Sprache oder eines Instruments. Wenn man dies beherzigt, wird man definitiv an Lebensqualität gewinnen!

Interview: Vibeke Walter



FR

## LE PLANCHER PELVIEN

# Un muscle sous-estimé aux effets puissants



Le plancher pelvien est souvent considéré comme un muscle « sous-estimé » dont l'importance n'est pas toujours reconnue. Caché et invisible à l'œil nu, il passe souvent inaperçu, et il n'attire l'attention que lorsqu'il cesse de remplir sa fonction, comme celle de sphincter aux toilettes. Cela peut entraîner des conséquences désagréables telles que l'incontinence. Pourtant, ce muscle peut – et doit – être entraîné régulièrement pour préserver ses nombreuses fonctions.

De manière générale, le plancher pelvien joue un rôle clé dans le maintien de notre posture et dans la stabilisation du tronc, en contribuant à renforcer le centre du corps. Il protège ainsi les organes abdominaux et pelviens, tout en résistant à la pression générée par des actions comme rire, éternuer ou tousser. Il est également considéré comme « le muscle de l'amour » et soutient notre capacité à atteindre l'orgasme.

Pour entraîner efficacement le plancher pelvien, il s'agit avant tout de le travailler de manière ciblée, en apprenant à mieux percevoir ce muscle. Il collabore avec de nombreuses zones réflexes au niveau des pieds, de la mâchoire, de la bouche, du palais ou encore du diaphragme. La danse est un très bon exercice pour le plancher pelvien ; le yoga et le Pilates le font aussi travailler efficacement.



# verbandskëscht

Hëllef a Fleeg doheem – 24/7



moskito.lu

Doheem ass do wou ee sech am wuelsten an am gebuergenste 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](http://www.vbk.lu)

# Hoffnungsschimmer, aber kein Wundermittel

DE

Leqembi ist der Handelsname für Lecanemab, ein Medikament zur Behandlung der Alzheimer-Krankheit. Leqembi ist ein monoklonaler Antikörper, der speziell auf Beta-Amyloid-Ablagerungen im Gehirn abzielt, welche mit der Alzheimererkrankung in Verbindung gebracht werden. Durch die Reduktion dieser Ablagerungen soll das Fortschreiten der Krankheit verlangsamt werden.

## Vor- und Nachteile<sup>1</sup>

Erstmals wird mit Leqembi die zugrunde liegende Pathologie von Alzheimer behandelt und nicht nur die Symptome. Nachteilig ist jedoch, dass es die Krankheit nur verlangsamt, die kognitive Funktion allerdings nicht vollständig wiederherstellt oder Alzheimer heilt. Es muss alle zwei Wochen intravenös verabreicht werden, was für Patient\*innen und Betreuende aufwendig sein kann. Aufgrund der möglichen Nebenwirkungen ist eine enge Überwachung (u.a. durch regelmäßige MRT-Scans) erforderlich. Zudem sind die Kosten für die Behandlung hoch (geschätzt auf ca. 24.800 € pro Patienten jährlich), was den Zugang für viele Betroffene einschränken kann.

Zu den häufigsten **Nebenwirkungen** gehören: Schwellung oder Blutung im Gehirn, manchmal mit

schweren neurologischen Symptomen, Infusionsreaktionen und Kopfschmerzen, Sehstörungen und Verwirrung. Die langfristige Sicherheit und Wirksamkeit der Behandlung sind noch nicht vollständig bekannt<sup>2</sup>.

Leqembi ist nur für spezifische Patientengruppen geeignet: lediglich Personen mit milder kognitiver Beeinträchtigung (MCI) oder im frühen Stadium der Alzheimer-Krankheit, bei denen effektiv Beta-Amyloid-Ablagerungen im Gehirn (z.B. durch PET-Scans oder Lumbalpunktion) nachgewiesen wurden, und die nur ein oder kein Exemplar des ApoE4-Genotyps vorweisen.

## Ab wann könnte Leqembi in Luxemburg erhältlich sein?

Die Europäische Arzneimittel-Agentur (EMA) lehnte im Juli 2024 die Zulassung ab, da der Nutzen des Medikaments die Risiken, nicht ausreichend überwog. Im November 2024 änderte die EMA ihre Einschätzung und empfahl die Zulassung für bestimmte Patientengruppen. Die endgültige Entscheidung über eine Markteinführung liegt nun bei der EU-Kommission. Nach einer möglichen Zulassung obliegt es den einzelnen EU-Mitgliedstaaten, Entscheidungen über Preisgestaltung und Erstattung im Rahmen ihrer nationalen Gesundheitssysteme zu treffen. In Luxemburg könnte Leqembi somit frühestens ab Mitte 2025 verfügbar sein, vorausgesetzt, die Europäische Kommission folgt der EMA-Empfehlung und das Luxemburger Ministerium für Gesundheit und soziale Sicherheit regelt die Erstattung entsprechend.

<sup>1</sup> Faktencheck Lecanemab (Leqembi), Deutsche Alzheimer Gesellschaft, 2024

<sup>2</sup> <https://www.dzne.de/im-fokus/meldungen/2024/europaeische-arzneimittel-agentur-befuerwortet-zulassung-von-neuartigem-alzheimer-medikament/>



Info-Zenter Demenz  
14a, rue des Bains  
L-1212 Luxembourg

26 47 00  
info@demenz.lu  
demenz.lu

Besuchen Sie unsere Webseite

FR

## NOUVEAU MÉDICAMENT LEQEMBI :

# Une lueur d'espoir, mais pas un remède miracle

Leqembi est le nom commercial du lecanemab, un médicament destiné au traitement de la maladie d'Alzheimer. Il s'agit d'un anticorps monoclonal qui cible spécifiquement les dépôts de bêta-amyloïde dans le cerveau qui sont associés à la maladie d'Alzheimer. La réduction de ces dépôts devrait permettre de ralentir la progression de la maladie.

### Avantages et inconvénients

Grâce à Leqembi, c'est la première fois que la pathologie sous-jacente de la maladie d'Alzheimer est traitée et pas seulement les symptômes. Cela représente un progrès par rapport aux thérapies existantes. L'inconvénient est toutefois que Leqembi ne fait que ralentir la maladie, mais ne restaure pas complètement la fonction cognitive ni ne guérit la maladie d'Alzheimer. Il doit être administré par voie intraveineuse toutes les deux semaines, ce qui peut être fastidieux pour les patient-e-s et les soignant-e-s. De plus, en raison des effets secondaires possibles, les patient-e-s doivent être étroitement surveillé-e-s (notamment par des IRM réguliers). En outre, le coût du traitement est élevé (estimé à environ 24 800 euros par personne et par an).

**Les effets secondaires** les plus fréquents sont : un œdème ou un saignement dans le cerveau, parfois accompagné de symptômes neurologiques graves, de réactions à la perfusion et de maux de tête, de troubles de la vision et de confusion. La sécurité et l'efficacité à long terme du traitement ne sont pas encore totalement connues, car la durée de l'étude<sup>3</sup> est limitée.

Leqembi (lecanemab) ne convient qu'à des groupes de patient-e-s très spécifiques : uniquement les personnes atteintes de troubles cognitifs légers (MCI) ou au stade précoce de la maladie d'Alzheimer, chez lesquelles des dépôts de bêta-amyloïde ont été effectivement détectés dans le cerveau (p. ex. par PET-scan ou ponction lombaire) et qui ne présentent qu'un seul exemplaire ou aucun exemplaire du génotype ApoE4.

### À partir de quand Leqembi pourrait-il être disponible au Luxembourg ?

L'Agence européenne des médicaments (EMA) a refusé d'autoriser Leqembi en juillet 2024, estimant que les bénéfices du médicament ne l'emportaient pas suffisamment sur les risques, notamment les effets secondaires graves tels que les œdèmes cérébraux et les hémorragies. Cependant, en novembre 2024, l'EMA a modifié son évaluation et a recommandé l'autorisation pour certains groupes. La décision finale sur la mise sur le marché revient maintenant à la Commission européenne. Après une éventuelle autorisation, il appartiendra aux différents États membres de l'UE de prendre des décisions en matière de tarification et de remboursement dans le cadre de leurs systèmes de santé nationaux. Au Luxembourg, Leqembi pourrait donc être disponible au plus tôt à partir de la mi-2025, à condition que la Commission européenne suive la recommandation de l'EMA et que le ministère luxembourgeois de la Santé et de la Sécurité sociale réglemente le remboursement en conséquence.

Christine Dahm-Mathonet,  
chargée de direction Info-Zenter Demenz

<sup>3</sup> étude *Clarity-AD*, Lecanemab in Early Alzheimer's Disease, Van Dyck et al., N Engl J Med, 2023

# KULTUR-PARTNER

## PARTENAIRES CULTURELS



# CUBE 521

1-3, Driicht, L-9764 Marnach

Reservierungen (+352) 521 521

[www.cube521.lu](http://www.cube521.lu)  
info@cube521.lu



4, Um Kinneksbond, L-8210 Mamer

Réservations (+352) 26 39 5-160

[www.kinneksbond.lu](http://www.kinneksbond.lu)  
info@kinneksbond.lu

Foto © Time Acte



## „NA UND!“

TIM FISCHER SINGT  
HILDEGARD KNEF

DO, 08. Mai / 20:00

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

**08**  
Mai

Tim Fischer, der „Meister des Chansons“, ehrt Hildegard Knef, die am 28. Dezember 2025 ihren 100. Geburtstag begehen würde, mit einem glamourösen Konzertabend!

Stilsicher und virtuos begleitet von seiner exzellenten Band, bestehend aus Mathias Weibrich (Klavier), Lars Hansen (Bass) und Bernd Oezsevim (Drums), taucht Tim Fischer voll Leidenschaft in die Liedwelten der vielseitigen Künstlerin Hildegard Knef ein.

Foto © Ruth Kappus



## EINSZWEIUNDZWANZIG VOR DEM ENDE

SA, 10. Mai / 20:00

Tarif Kaart60+: 22 €  
(Normaltarif 26 €)

**10**  
Mai

Eine schwarze Komödie mit viel Humor und geschliffenen Dialogen aus der Feder von Matthieu Delaporte. Mit Heiko Ruprecht (bekannt aus der Serie „Der Bergdoktor“), Jan Messutat und Sophie Göbel.

Bernhard hat das Gefühl, sein Leben verpasst zu haben. Keine Frau, langweiliger Job, keine Ambitionen. Nach dem missglückten Versuch, durch einen Autounfall zu sterben, will er nun den Sprung aus dem Fenster wagen. Doch auch dieser Versuch scheitert, weil plötzlich ein Fremder vor der Wohnungstür des 38-Jährigen auftaucht...

EINSZWEIUNDZWANZIG VOR DEM ENDE zeichnet sich durch eine hervorragende Situationskomik und einen besonderen Sprachwitz aus!

Foto © Jean-Charles Verchère



## NIEBO HOTEL

TANZ

FR, 14. März / 18:00-21:00

SA, 15. & So, 16. März /  
15:00-18:00

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

**14** >  
März

*Niebo Hotel* ist ein einzigartiges, immersives Erlebnis im Herzen eines echten Hotels – dem Novotel Luxembourg Kirchberg. Während das Publikum von Zimmer zu Zimmer wandert, wird es zugleich zum voyeuristischen Komplizen und zum privilegierten Zeugen dessen, was sich hinter verschlossenen Türen abspielt. In einer intimen Welt, in der sich kleine und große Geschichten durch Tanz entfalten, begleiten wir die Suche nach Liebe, Begehren und Sinnlichkeit der Bewohner\*innen. Von den leidenschaftlichen Gesten eines Paares bis hin zur feinen, persönlichen Choreografie einer einzelnen Frau lädt die Aufführung dazu ein, diesen anonymen Seelen und ihren unerzählten Geschichten ganz nah zu kommen.

*Niebo Hotel est une expérience immersive au cœur d'un hôtel. Naviguant de chambre en chambre, le public part à la découverte de ce qui se passe derrière les portes closes.*

Foto © M. Vendassi & C. Tonnerre



## WELCOME

TANZ

DO, 24. April / 20:00

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

**24**  
April

Der Choreograf Joachim Maudet kreiert ein burleskes Trio, in dem sich Körper in Zeitlupe bewegen, verblüffte Gesichter aufblitzen und drollige Dialoge aufeinander treffen – stets in subtiler Reibung, nie vollkommen im Einklang. Durch die Magie der Bauchrednerie, die faszinierende Diskrepanzen zwischen Gesagtem, Gemeintem und Verstandenem offenbart, entstehen Momente des Lachens – begleitet von einer leisen, aber eindringlichen Fremdheit.

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](http://www.mierschertheater.lu)  
Reservierungen (+352) 47 08 95 1 [www.luxembourgticket.lu](http://www.luxembourgticket.lu)

Foto © Alfonso Salgueiro



**CONCERT DE  
PRINTEMPS**  
WAGNER & TCHAIKOVSKY :  
HARMONIES ROMANTIQUES  
MUSIQUE  
SA 19. April / 20:00  
Tarif Kaart60+: 28 €  
(Normaltarif: 30 €)

19  
April

Plongez dans l'univers captivant de sons de Wagner et Tchaïkovsky avec l'Orchestre National des Jeunes du Luxembourg, dirigé par Pit Brosius. Ouvrant avec la puissante ouverture de Rienzi, le concert présente la soprano Daniela Köhler, connue pour ses engagements e.a. à l'Opernhaus Zürich, la Semperoper Dresden et à l'Oper Köln, dans des airs de Tannhäuser et Tristan et Isolde. Le point culminant est la Symphonie n°4 de Tchaïkovsky, offrant une dynamique vive et des mélodies envoûtantes, une ode à la tradition musicale russe.

Foto © reserviert Rechter



**VRECKVÉI**  
GUNDOG  
SIMON LONGMAN,  
ELISE SCHMIT, MAX JACOBY  
THEATER  
DO, 22. Mai / 20:00  
FR, 23. Mai / 20:00  
Tarif Kaart60+: 24 €  
(Normaltarif: 26 €)

22  
Mai

„D'Stéck spillt um Land. 't ass sou roueg, de héiers keen Toun. Déi Zort Rou, déi dech daf mécht. Déi Zort Rou, déi mécht, datt s de mengs, d'Äerd géif der ënnert de Féiss fortdréinen.“ Vreckvéi erzielt d'Perspektivlosegkeet vu jonke Ménschen an engem Liewen op der Gradwanderung tëscht Hoffnung a Verloscht.  
E Stéck vum Simon Longman, iwwersat vun der Elise Schmit.



2, porte Saint Willibrord, L-6486 Echternach  
[www.trifolion.lu](http://www.trifolion.lu)  
Reservierungen (+352) 26 72 39-500 [ticket@ticketing.lu](mailto:ticket@ticketing.lu)

Foto © Andrej Grilo



**HAGEN  
QUARTETT** 20  
März  
DO, 20. März / 20:00  
Tarif Kaart 60+: 28 €  
(Normaltarif: 35 €)

„Eines der besten Quartette unserer Zeit...“ – Die Washington Post  
Das Hagen Quartett setzt in der Saison 2024/25 einen Schwerpunkt auf die Streichquartette von Haydn, Schumann, Janáček und Brahms. Aber auch Quintette von Mozart und Brahms mit Sabine Meyer und mit Jörg Widmann sowie von Schubert mit Julia Hagen und mit Gautier Capuçon stehen auf dem Programm.  
Pour la saison 2024/25, le Quatuor Hagen met l'accent sur les quatuors à cordes de Haydn, Schumann, Janáček et Brahms. Des quintettes de Mozart et de Brahms ainsi que de Schubert sont également au programme.

Foto © Anna Webber



**ALFREDO RODRIGUEZ  
TRIO | BORIS SCHMIDT  
BAND**  
INTERNATIONAL JAZZ DAY  
MI, 30. April / 20:00  
Tarif Kaart 60+: 32 €  
(Normaltarif: 40 €)

30  
April

Der Grammy®-nominierte Künstler **Alfredo Rodriguez** spiegelt die Talente der legendären Jazzpianisten Keith Jarrett, Thelonious Monk und Art Tatum wider. Die fesselnde Kunst des in Kuba geborenen Rodríguez ist ebenso von Bach und Strawinsky geprägt wie von seinen kubanischen und Jazz-Wurzeln.  
Das Album „Here“ ist **Boris Schmidts** neues Abenteuer als Komponist und Dirigent. Seine Band spielt Originalkompositionen in einem melodisch-akustischen Stil, der durch klassischen und modernen Jazz sowie lateinamerikanische Rhythmen beeinflusst ist.  
Le jazz en double : une soirée avec le Alfredo Rodriguez Trio et le Boris Schmidt Band dans le cadre de l'International Jazz Day !

# Kaart 60+



## Nutzen Sie die Vorteile Profitez des avantages

- Viermal im Jahr unser Magazin **gero**AKTIV 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  
**gero**AKTIV → ☎ 36 04 78-1

\* Die Partner-Broschüre wird Ihnen auf Anfrage zugesendet und ist auch auf [www.gero.lu](http://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.*

## 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.*

### KARTENINHABER\*IN

Titulaire de carte

Herr / Monsieur     Frau / Madame     Divers / Autre

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     Divers / Autre

Name / Nom

Vorname / Prénom

Geburtsdatum / date de naissance

Nationalität / nationalité

E-Mail

Telefon

Geläufige Sprachen / langues courantes

LU     DE     FR     EN     ES     PT     IT

sonstige / autres \_\_\_\_\_

Geläufige 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 éditions) 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



## BLUMMELAND ET SI SÀRL

93, RUE DE L'ALZETTE, ESCH-ALZETTE ☎ 53 28 88

→ **10%** auf Dekorationsartikel (außer Frischblumen und Pflanzen)  
*sur les articles de décoration (sauf fleurs fraîches et plantes)*

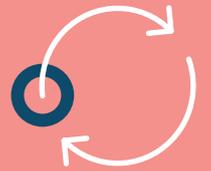
## DOMAINE THERMAL MONDORF

NEUE TARIFE / NOUVEAUX TARIFS

### WELLNESS & FITNESS

Eintritt 3 Stunden / <i>entrée 3 heures</i> :	31,20 € anstatt / <i>au lieu de 39 €</i>
Eintritt 4 Stunden / <i>entrée 4 heures</i> :	34,40 € anstatt / <i>au lieu de 43 €</i>
Eintritt ganzer Tag / <i>entrée journalière</i> :	40 € anstatt / <i>au lieu de 50 €</i>





# VERSCHENKEN

Sie die Kaart60+ für ein Jahr!

# OFFREZ

la Kaart60+ pour un an !



Hier gehts zum **ABONNEMENT**

Lien vers **ABONNEMENT**



oder / ou



Erhalten Sie viermal im Jahr das geroAKTIV Magazin  
Recevez 4 magazines trimestriels geroAKTIV



Profitieren Sie von einer Vielzahl kostenloser Veranstaltungen  
Profitez d'une variété d'événements gratuits



Erhalten Sie bei über 150 Partnern besondere Konditionen  
Bénéficiez de conditions exceptionnelles chez plus de 150 partenaires



Zugang zu interessanten und vergünstigten Aktivitäten und Kursen  
Accédez à des activités et à des cours passionnants à tarif préférentiel



Sparen Sie bei Produkten aus unserem Online-Shop  
Économisez sur les produits de notre boutique en ligne



# Sudoku

*mittel / moyen*

			5		8			4
						2		3
6			7					5
	8					9	2	
1					6			
	6	4		8				
8		9						
				5			1	
	5		4	1			7	

## Spielregel / *règle du jeu*

Es gibt nur eine einzige Lösung,  
die Sie durch logisches Denken finden können,  
ohne zu raten.

Setzen Sie in jedes leere Feld eine Zahl von 1 bis 9,  
sodass in jeder Zeile und jeder Spalte und jedem  
der 3 x 3 Quadrate die Zahlen 1 bis 9 nur ein Mal vorkommen.

*Il n'y a qu'une seule solution que vous pouvez trouver en utilisant votre logique.*

*Placez dans chaque case vide un chiffre entre 1 et 9,  
de sorte que dans chaque ligne,  
chaque colonne et chaque carré de 3 x 3,  
les chiffres 1 à 9 ne figurent qu'une seule fois.*

## Rätsel

Die Auflösungen  
finden Sie auf

Seite 52

# Frühlingserwachen: Freizeitspaß in den Fifties

## Renouveau printanier : loisirs des années 50

Mit dem milderen Frühlingswetter steigt auch die Lust, aktiv zu werden. Viele Geschichten in unserer Buchreihe über die 50er Jahre handeln von Freizeitbeschäftigungen jener Zeit. Erkennen Sie sie wieder?  
*Avec le temps printanier plus clément, l'envie d'être actif revient. De nombreuses histoires dans notre série de livres sur les années 50 parlent des loisirs de cette époque. Les reconnaissez-vous ?*

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

- Urlaub war eine Seltenheit. Stattdessen unternahm man Ausflüge im Land, z. B. zum Sessellift in:  
*Les vacances, rares pour beaucoup, laissaient place à des excursions locales, comme au télésiège de :*  
**A) WILTZ**                      **B) CLERVAUX**                      **C) VIANDEN**
- Beliebtes Ausflugsziel war das hautstädtische Schwimmbad:  
*Cette piscine municipale était une destination populaire :*  
**A) POLVERMILLEN**                      **B) GANTEBEENSMILLEN**                      **C) SCHLÄIFMILLEN**
- Zum Abschluss des Schuljahrs gab es Aufführungen dieses Puppentheaters:  
*Pour clôturer l'année scolaire, on assistait à un spectacle de marionnettes au :*  
**A) BIMBO-THEATER**                      **B) BENNO-THEATER**                      **C) BOBBY-THEATER**
- Für Tanzabende traf man sich in Luxemburg-Stadt im:  
*Pour danser, on se retrouvait à Luxembourg-Ville au :*  
**A) CARAÏBES**                      **B) PÔLE NORD**                      **C) PÔLE SUD**
- Der amerikanische Einfluss reflektierte sich im Namen dieses bekannten Kinos der Hauptstadt:  
*L'influence américaine se reflétait dans le nom de ce célèbre cinéma de la capitale :*  
**A) VICTORY**                      **B) TRIUMPH**                      **C) CROWN**

## Antwortschein

### Coupon de réponse

Gewinnen Sie das Buch / Gagnez le livre :

**Eis Fofzegez Joren**  
 Fräizäit a Gesellegkeet



<input type="checkbox"/>				
1	2	3	4	5

Name und Vorname / nom et prénom

Vollständige Adresse / adresse complète

RÈGLEMENT  
DE JEU



**Einsendeschluss / date limite d'envoi: 15. April / 15 avril**

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



# Newsletter geroAKTIV

Abonnieren Sie unseren Newsletter  
Abonnez-vous à notre newsletter

für 60+  
pour 60+

# Newsletter geroPRO

Abonnieren Sie unseren Newsletter  
Abonnez-vous à notre newsletter

für Berufstätige  
pour les professionnels



## ENTDECKT EIS SENIORENRESIDENZEN



### SENIORENRESIDENZ AM WÉNGERT

- CANACH (LE, SHPA)



### SENIORENRESIDENZ AM PARK

- BISSEN (LE, SHPA, Appartements für Senioren)



### SENIORENRESIDENZ EISKNIPPCHEN

- WEIDINGEN (LE)



### SENIORENRESIDENZ PETITE SUISSE

- BEAUFORT (LE)



### RÉSIDENCE LES JARDINS DE SCHENGEN

- SCHENGEN (LE)



### SENIORENRESIDENZ BEL-ÂGE

- ESCH-SUR-ALZETTE (Appartements für Senioren)

### RÉSIDENCE PARC RONNWISS

- RODANGE (SHPA)

☎ 24 25  
[www.paiperleck.lu](http://www.paiperleck.lu)



**Paiperléck**  
Aides et Soins à Domicile  
Résidences Seniors

15  
JOER

# Agenda

JAN / JAN – MÄRZ / MARS  
2025

→ 42 Digital

→ 43 Gesundheit  
Santé

→ 46 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





## VIRTRAG

### Wikipedia - Praktesch erkläert

14:00-17:00 / LU / GERO, Bouneweg

Wikipedia, déi online Enzyklopedie, gëtt et zanter Januar 2001. Si ass fir jidderee fräi zougänglech, gratis, et brauch een sech net unzemellen fir se ze notzen an et gëtt keng Reklammen. Wikipedia gëtt et aktuell an 318 Sproochen mat insgesamt ronn 60 Milliounen Artikelen. Wikipedia a Lëtzebuerg Sprooch besteet zanter Juli 2004, mat ëm déi 62 000 Artikelen. Um Ufank vu Wikipedia stoung d'Visioun vum Jimmy Wales: „Stell der eng Welt vir, an där all eenzel Persoun op dem Planéit fräien Zougank huet op d'Zomm vun allem mënschleche Wëssen.“

An Zesummenaarbecht mat der *Wikimedia* Lëtzebuerg asbl ginn an dësem Virtrag dës Froe behandelt:

Wat ass Wikipedia a wéi funktionéiert et?

Wien däerf eppes op Wikipedia schreiwen a wie kontrolléiert a verbessert all déi Artikelen?

Wat ass Wikimedia, Wikidata, Wikimedia-Commons, asw?

Unhand vun engem praktesche Beispill gëtt gewisen, wéi en Artikel fir Wikipedia geschriwwen a publizéiert ka ginn.

24

Abrëll

17  
März



## BERATUNG

### Digitale Sprechstunde

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

**17. + 31. März**

**14. + 28. April**

**12. + 26. Mai**

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

Wenn Sie Interesse an einer Beratung haben, melden Sie sich gerne an unter [info@gero.lu](mailto:info@gero.lu), Tel. 36 04 78 1 oder auf [www.gero.lu](http://www.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 :

**17 + 31 mars**

**14 + 28 avril**

**12 + 26 mai**

Veillez apporter votre propre appareil numérique. Les consultations sont gratuites et ont lieu entre 10:00 et 12:00, langues possibles ALL, LU, FR, ANG ou PT.

Si vous êtes intéressé-e, n'hésitez pas à vous inscrire sur [info@gero.lu](mailto:info@gero.lu), par tél. 36 04 78 1 ou sur [www.gero.lu](http://www.gero.lu).

# Gesundheit

Santé



VORTRAG

10  
April

## Schlaganfall Plötzlich ist alles anders

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

In Luxemburg erleiden jedes Jahr vier Personen pro Tag einen Schlaganfall. Damit ist der Schlaganfall nach Herzinfarkt und Krebs die dritthäufigste Todesursache im Großherzogtum und Hauptgrund für langfristig zurückbehaltene Beeinträchtigungen und Schädigungen.

*Chantal Keller*, Präsidentin von „Blätz a.s.b.l.“, der Luxemburger Vereinigung für Schlaganfall-Betroffene, erklärt in ihrem Vortrag, Symptome, Krankheitsverläufe und was im Fall eines Schlaganfalls zu tun ist. Außerdem beschreibt sie konkrete Möglichkeiten der Prävention sowie Rehabilitation und gibt Einblicke in die Arbeit der von ihr gegründeten Vereinigung. Als ehemalige Schlaganfall-Patientin weiß sie aus eigener Erfahrung, welche Unterstützung und Kraft es braucht, um sich im Leben „danach“ wieder zurechtzufinden.

KURS

08  
April

## Beckenboden-Training für Männer und Frauen

08./15./29. April,  
6./13. Mai / 10:30-12:00 / LU / GERO, Bonneweg  
100 €

Für viele Menschen ist der Beckenboden ein eher unbekannter, da versteckter Muskel. Seine zentrale Bedeutung für erhöhte Lebensqualität und besseres Körpergefühl ist daher nicht immer ausreichend bekannt. Ein gezieltes Training ist jedoch möglich, damit er seinen zahlreichen Aufgaben (z. B. Haltung und Sicherung der inneren Organe, Kontinenz, sexuelles Empfinden) bis ins hohe Alter gerecht werden kann.

Kursleiterin und Gesundheitstrainerin *Heidi Willems* erklärt, wie regelmäßige Beckenboden-Übungen im Sitzen sowie im Stehen ausgeführt und jederzeit in den Alltag integriert werden können. Neben gezielten Anleitungen werden auch Hinweise zu einem bewussten Trinkverhalten sowie einer besseren Körperwahrnehmung vermittelt.

KURS

24  
März

## Ganzheitliches Gedächtnistraining

24./31. März, 7./14./ 28. April,  
5. Mai 15:00-16:30 / LU / GERO, Bonneweg  
70 €

Der Deutsche Bundesverband für Gedächtnistraining hat wissenschaftlich geprüfte Übungen erstellt, die gezielt das Gehirn mit all seinen Fähigkeiten und u.a. die Merkfähigkeit, die Wahrnehmung, die Konzentration, das logische Denken und die Denkflexibilität verbessern.

In dem Kurs mit *Elisabeth Bastian* (Präsidentin „Lëtzebuenger Verein fir Gediechnistraining asbl“) werden neben dem Gedächtnistraining auch soziale und kommunikative Aspekte gefördert. Mit viel Fantasie und Kreativität werden gewohnte Pfade verlassen, um Lösungen zu finden. Die Teilnehmer bekommen zahlreiche praktische Tipps und Tricks, wie sie ihre Gehirnleistung spielerisch verbessern können. Darüber hinaus sind gesunde Ernährung und medizinische Vorsorge ein weiteres Thema.

WORKSHOP

15  
Mai

## Body Positivity Im Einklang mit sich selbst

14:00-17:00 / LU / Gero, Bonneweg  
Gratis

Der Workshop unter Leitung von *Stella Witry* und in Zusammenarbeit mit dem *Centre National de référence pour la promotion de la santé affective et sexuelle (CESAS)* richtet sich an Frauen, die in der Blüte des Lebens stehen und dennoch mitunter das Gefühl haben, sich nicht vollständig zu akzeptieren oder nicht anerkannt zu werden. In einer sicheren und wertschätzenden Atmosphäre werden Wege erkundet, mit uns selbst liebevoller umzugehen, unsere innere Stärke zu entdecken und unser Leben bewusst nach eigenen Wünschen zu gestalten.

Mit praktischen Werkzeugen und inspirierenden Impulsen stärken wir unser Selbstbewusstsein und lernen, uns mit Respekt, Dankbarkeit und Liebe zu betrachten.



VORTRAG

60+

28  
April

## Faktencheck Psyche Mythen über unser Denken, Fühlen und Handeln

16:00-18:00 / LU / GERO, Bonneweg  
5 € mit der Kaart60+ (10 € ohne Kaart60+)

Wer kennt sie nicht, Sätze wie „Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg“ oder „Eigenlob stinkt“. Nach seinem Bestseller „Therapie to go“ widmet sich *Sacha Bachim*, Psychologe und Psychotherapeut, in seinem neuen Buch „Faktencheck Psyche“ diesen und anderen Überzeugungen, die unser Denken, Fühlen, Handeln beeinflussen. Erziehung und Sozialisierung haben uns geprägt, wir hinterfragen solche Annahmen nicht, sondern nehmen sie als gegeben hin. Dabei beruhen sie oft auf überholten Fehlkonzeptionen und irrationalen Vorstellungen. In seinem Vortrag erklärt Sacha Bachim mit Feingefühl und Humor, wie die jeweiligen Mythen entstanden sind, und was wir tun können, um uns von diesen zu lösen.



NOUVEAU COURS

28  
April

## La sophro-relaxation

28 avril, 5/12/19 et 26 mai,  
2/11 et 16 juin / 10:00-12:00 / FR / GERO, Bonnevoie  
140 € avec la Kaarto60+ (160 € sans Kaart60+)

Les séances en sophro-relaxation sont destinées à accompagner une personne à retisser des liens sains entre son corps et son mental. Les méthodes proposées par la formatrice certifiée *Carole Zaavy* permettent de réorganiser les priorités dans son bien-être par la prise de conscience ou la compréhension de ses besoins profonds.

Lentement, le souffle et les postures de relaxation vont réussir à débloquer puis à relâcher les tensions intérieures. Des échanges verbaux sur des thèmes ciblés vont démêler les idées et ouvrir la parole à des discussions constructives. Un tout autre raisonnement personnel va apparaître, se diffuser et redynamiser l'équilibre psychologique et physiques.

VORTRAG

19  
Juni

## Männergesundheit Was kann „Mann“ tun?

14:00-15:30 / LU / GERO, Bonneweg  
5 €

Die Lebenserwartung von Männern und Frauen variiert nach wie vor, sprich das weibliche Geschlecht wird in der Regel immer noch älter. Sind Männer tatsächlich anfälliger für Krankheiten und wenn ja, für welche? Gibt es spezielle präventive Untersuchungen, die sie befolgen sollten? Und wie ist es generell um ihr Gesundheitsbewusstsein bestellt? Oft scheint es, dass Männer sich noch schwerer damit tun, regelmäßig zum Arzt zu gehen, auf ihren Körper zu hören und darauf zu achten, sich ausreichend zu bewegen und gesund zu ernähren. Ist beim männlichen Gesundheitsverständnis alles beim Alten oder hat vielleicht sich doch etwas geändert?

*Dr. Marc Keipes*, Endokrinologe und Diabetologe sowie früherer Direktor des GesundheitsZentrums (Hôpitaux Robert Schuman), wird in seinem praxisnahen Vortrag darstellen, worauf Männer achten sollten, um möglichst lange bei guter Gesundheit zu bleiben.

**Der Vortrag richtet sich exklusiv an ein männliches Publikum.**

# Lebensthemen

Sujets de la vie

CONFÉRENCE

02  
Juin

## Ma volonté en fin de vie

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

Il est important de connaître ses droits et possibilités en fin de vie. Le cadre juridique vous permet d'exprimer votre volonté en fin de vie, en utilisant les documents « directive anticipée » et/ou « dispositions de fin de vie ». Certains points des deux formulaires permettant de s'exprimer sur sa fin de vie, notamment en ce qui concerne les modalités de traitement, peuvent susciter des questions. Les orateurs *Dr Maurice Graf* (médecin) et *Mike Schwebag* (juriste et médiateur de la santé) vous apporteront des réponses d'ordre médical et juridique et répondront à vos questions.

VORTRAG

02  
Juni

## Mein Wille am Ende des Lebens

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

Es ist wichtig, die eigenen Rechte und Möglichkeiten am Lebensende zu kennen. Die Luxemburger Gesetzgebung erlaubt es, Entscheidungen und/oder Wünsche in einer „Patientenverfügung“ und/oder „Bestimmungen zum Lebensende“ festzuhalten. Verschiedene Punkte der beiden Formulare werfen oft Fragen auf. Der Mediziner *Dr. Maurice Graf* und der Jurist und Mediator in Gesundheitsfragen *Mike Schwebag* werden die Gesetzgebung sowie Handhabung der Formulare erklären und auf Fragen eingehen.

20  
März



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:

**28. März, 25. April und 16. Mai 2025**

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, [info@gero.lu](mailto:info@gero.lu) oder [www.gero.lu](http://www.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 :

**28 mars, 25 avril et 16 mai 2025**

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, par e-mail [info@gero.lu](mailto:info@gero.lu) ou sur [www.gero.lu](http://www.gero.lu).



## Deemools Eis Geschicht(en)

**31** >  
März



### BENEVOLAT

## Projekt Deemools.lu

**31.03., 14:00-16:00,**

**GERO, Bonneweg**

**25.04., 14:00-16:00,**

**Club Uewersauer, Baschleiden**

**28.04., 14:30-16:30,**

**Club Uelzechtall, Lorentzweiler**

Gratis / gratuit, LU / DE / FR

Die Internetseite **deemools.lu** hat das Ziel, Zeitzeugnisse aus Luxemburg zu sammeln und zu erhalten. Für die Umsetzung dieses Projekts suchen wir Ehrenamtliche, die bei der Durchführung von Interviews, Videoaufnahmen oder Transkriptionen mitwirken. Selbstverständlich werden Sie entsprechend geschult und begleitet.

Lernen Sie das Projekt und seine Partner ganz unverbindlich bei unseren Infoveranstaltungen kennen. Wir freuen uns auf Sie!

*Le site internet deemools.lu a pour objectif de collecter et de préserver des témoignages du Luxembourg. Pour la réalisation de ce projet, nous recherchons des bénévoles pour contribuer à des tâches telles que les interviews, les enregistrements vidéo ou les transcriptions. Vous serez bien entendu formés et encadrés à cet effet.*

*Venez découvrir le projet et ses partenaires lors de nos séances d'information, sans aucun engagement de votre part. Nous serions ravis de vous accueillir !*

### BESICHTIGUNG

**09**  
April

## SuperdrecksKëscht

**10:00-12:00 / LU / Zone Industrielle Piret,  
L-7737 Colmar-Berg**

Gratis

Besuchen Sie mit uns den SDK-Standort in Colmar-Berg und blicken Sie hinter die Kulissen der SuperDrecksKëscht®. Bei zielgruppenorientierten Führungen werden die Philosophie und Aktivitäten der SDK beleuchtet, und es erfolgt eine Einführung in die Thematik der nachhaltigen Ressourcennutzung. Sie erhalten Einblick in das Gefahrenstofflager sowie Erläuterungen, welche Produkte gesammelt werden und was danach mit ihnen geschieht. Ferner werden die Umsetzungskonzepte der *Circular Economy* genauer erklärt.

### ECHANGE

**22**  
Mai

## L'habitat : Repenser son confort d'usage

**10:00-12:00 / FR / GERO, Bonnevoie**

Gratuit

Une séance d'échanges conviviale où les participant-e-s réfléchissent ensemble si le confort d'usage de leur habitat est toujours garanti, s'il facilite ou entrave la réalisation de leurs activités, s'il est en harmonie avec leurs besoins actuels et leurs habitudes de vie. Cette réflexion est le point de départ indispensable avant de prendre des décisions ou mettre en œuvre des adaptations simples ou de plus grande envergure.

L'ergothérapeute retraitée *France Rolland* animera cette discussion pour que les participant-e-s puissent exprimer leurs visions, expériences, interrogations concernant leur habitat. Quelques exemples concrets souligneront en quoi le recours à un ergothérapeute peut s'avérer utile.

# Lebensthemen

Sujets de la vie



ATELIER

14  
Mai

## Initiation à l'art de conter

09:30-12:30 / 13:30-16:30  
les 14 et 15 mai 2025 / FR / GERO, Bonnevoie  
Gratuit

Raconter des histoires et les écouter permet de rassembler toutes les générations. Si vous vous sentez prêt à devenir conteur ou conteuse et désirez partager des histoires, vous êtes alors les bienvenus-e-s à cet atelier d'initiation qui se déroule dans le cadre du projet *Raconte-moi une histoire*.

L'artiste metteur en scène et conteur *Thierry Moral* animera cette formation à l'art de raconter des histoires. Vous apprendrez à dire avec ou sans support du livre des histoires pour enfants. La voix, la position du corps, les jeux de mains seront également travaillés, en vue d'en faire de vrais éléments de récit, et de rendre vos histoires toujours plus captivantes !

VISITE

06  
Juin



## LUGA

Parc municipal Edouard André

14:00-16:00 / LU (possibilité d'une traduction simultanée en français), LCTO,  
30 Place Guillaume II, Luxembourg-Ville  
Gratuit

Explorer le circuit LUGA à travers le parc municipal Edouard André, du nom du paysagiste français qui l'a conçu. Également appelé *Kinnekswiss*, cet espace est imprégné de légendes et d'une histoire fascinante. Des installations et des aménagements créés spécialement pour la LUGA vous emmènent dans un univers sensiblement autre : parcours narratifs, jardins urbains, serres merveilleuses, ou encore espaces de détente sont présents tout au long du circuit. Une découverte surprenante !

VISITE

13  
Juin



## LUGA

Vallées de l'Alzette et de la Pétrusse

14:00-16:00 / FR (possibilité d'une traduction simultanée en luxembourgeois), LCTO,  
30 Place Guillaume, Luxembourg-Ville  
Gratuit

Cette visite est prévue dans les deux vallées, celle de la Pétrusse, récemment renaturée et restaurée, et celle de l'Alzette joyau naturel situé de la ville. Ce chemin, parfois escarpé, donne l'occasion de visiter les aménagements spécifiques de la LUGA sur ces terres variées, ainsi que des jardins urbains qui s'y développent. Les jardins et les installations incarnent un avenir fertile en opportunités dans les vallées, jouant entre le visible et l'invisible.



**04**  
Juni



## EVENT

### Senior Drivers Day 2025

**8:00-17:30 / LU + FR / Centre de Formation pour Conducteurs, Rue François Krack, L-7737 Colmar-Berg**

50€ (inkl. Kaffee+ Mittagessen / café + repas de midi inclus)

Erleben Sie praktische Fahrübungen für Senior\*innen im *Centre de Formation pour Conducteurs*. In der Mittagspause können Sie sich an Info-Ständen informieren sowie sich mit Elektro-Autos vertraut machen. Zum Abschluss wird Ihnen von Familienminister Max Hahn sowie Yuriko Backes, Ministerin für Mobilität, ein offizielles Zertifikat überreicht.

Bitte beachten Sie, dass Sie mit Ihrem eigenen Fahrzeug teilnehmen müssen und nur jeweils eine Person pro PKW vorgesehen ist. Bei der Anmeldung bitte eine Kopie der gültigen Versicherung und des Führerscheins beifügen.

*Participez à des exercices pratiques exclusivement pour des seniors au Centre de Formation pour Conducteurs. Vous pourrez vous informer à différents stands et vous familiariser de manière pratique avec les voitures électriques lors de la pause du midi. A la fin de la journée, un certificat officiel vous sera remis par le ministre de la Famille Max Hahn ainsi que par la ministre de la Mobilité Yuriko Backes.*

*Veillez noter que vous devez participer avec votre propre véhicule et qu'une seule personne par voiture est prévue. Lors de l'inscription, veuillez joindre une copie de votre assurance et de votre permis de conduire.*

## VORTRAG

**30**  
April

### Älterwerden – aber wie?

Neue Perspektiven für die dritte Lebensphase

**16:00-18:00 / LU / GERO, Bonneweg**

Gratis

Alle möchten alt werden, aber niemand möchte alt sein! Es ist nicht wichtig, wie alt man ist, sondern *wie* man alt wird!

Der japanische Begriff *Ikigai* („das, wofür es sich zu leben lohnt“) kann uns dabei unterstützen herauszufinden, was unserem Leben Sinn gibt und uns Freude macht. Auch Selbstverantwortung, Proaktivität und Generativität sind Ansätze, die zu einer erfüllten dritten Lebensphase beitragen und uns helfen, gelassen und zufrieden älter zu werden.

*Henri Feit*, ehrenamtlicher Pensionscoach bei GERO, vermittelt Informationen und Empfehlungen, die Sie zum Nachdenken anregen sollen, um das Leben im Ruhestand weiterhin aktiv und sinnvoll zu gestalten.

## CONFÉRENCE

**07**  
Mai

### Comment bien vieillir ?

De nouvelles perspectives pour le troisième âge

**16:00-18:00 / FR / GERO, Bonnevoie**

Gratuit

Tout le monde veut devenir vieux, mais personne ne veut l'être ! L'important n'est pas l'âge que l'on a, mais comment on y arrive !

Le terme japonais *ikigai* (« ce pour quoi ça vaut la peine de vivre ») peut nous aider à donner du sens à notre vie et à nous procurer le plaisir de vivre. L'engagement personnel, la proactivité et la générativité sont également des approches qui contribuent à rendre cette phase de la vie plus épanouie et nous aident à vieillir sereinement.

*Henri Feit*, coach de retraite bénévole chez GERO, nous transmettra des idées et recommandations afin de nous inciter à réfléchir sur une retraite active et pleine de sens.



Foto © Les 2 Musées de la Ville de Luxembourg, photo : Christof Weber

VISITE

23  
avril



## Babel heureuse ? Plus d'une langue

10:00-11:30 / FR, traduction en luxembourgeois possible / Lëtzebuerg City Museum, 14, rue du Saint-Esprit, Luxembourg-Ville  
5 €

Au cœur de l'Europe, le Luxembourg est le laboratoire quotidien d'un plurilinguisme vivant. La pluralité des langues constitue un défi et une richesse, ici comme ailleurs. L'exposition fait voyager à travers les représentations de Babel et met en lumière les succès et les impasses de la traduction, de la pierre de Rosette à l'intelligence artificielle. Elle interroge les conditions d'une « Babel heureuse », dans l'espace et dans le temps, jusqu'à aujourd'hui.



CINÉMA ET DISCUSSION

02  
avril

## Joyeuse retraite !

14:30-16:30 / FR / Cinéma Utopia, 16, avenue de la Faïencerie, Limpertsberg  
10 €

Philippe et son épouse Marilou vont enfin partir à la retraite. Ils ont pour projet de partir au Portugal pour passer leur fin de vie au soleil. Mais leurs proches ont de tout autres projets pour eux. Sur le conseil de leurs amis, Philippe et Marilou vont donc tout faire pour dissuader leurs enfants d'avoir recours à eux pour garder leurs petits-enfants.

La comédie « Joyeuse Retraite ! » de Fabrice Bracq aborde avec humour cette étape de la vie qu'est le départ en pension. Ici se confrontent les différentes perceptions, attentes et défis que représente ce moment de la vie.

*La projection sera suivie d'un échange avec GERO sur le thème de la retraite. Les échanges auront lieu en français.*



## VORTRAG UND LESUNG

## Neuer Blick auf „Eis Groussmammen“

15:00-16:30 / LU / GERO, Bonneweg  
Gratis

In dem spannenden Buch, herausgegeben von « Femmes Pionnières du Luxembourg asbl », berichten 15 Frauen über die Lebensgeschichten und Persönlichkeiten ihrer Großmütter. Sie werfen einen neuen Blick auf eine Generation von Frauen, die zu Unrecht oft im Schatten gesellschaftlicher Entwicklungen standen. Nach einer Einführung durch die Historikerin *Josiane Weber* werden Passagen aus dem Buch von den Mitautorinnen *Christiane Kremer* und *Colette Mart* dargestellt und gemeinsam diskutiert.

16  
April

## GEFÜHRTE BESICHTIGUNG

## Nationalbibliothek entdecken

14:00-15:30 / LU / Nationalbibliothek Luxembourg,  
37D, avenue John F. Kennedy, Kirchberg  
Gratis

Die Teilnehmer\*innen erhalten bei dieser spannenden Besichtigung der Nationalbibliothek Luxembourg (BnL) Informationen über deren Architektur und Aufgaben. Während der Führung durch die öffentlichen Bereiche sowie die normalerweise nicht öffentlich zugänglichen Räumlichkeiten erfahren die Besucher\*innen mehr über die Funktionen, Angebote und Sammlungen sowie über das Konzept des Gebäudes und die Funktionsweise einer Bibliothek des Kulturerbes und der Wissenschaft.

12  
Mai

## GEFÜHRTER RUNDGANG „ROSALI“

21  
Mai

## Rosenzucht mit langer Tradition

14:30-16:30 / LU / Allée des Résistants  
et des Déportés (unterer Eingang Friedhof,  
Tramhaltestelle « Faïencerie »), Limpertsberg  
5 €

Während der *Belle Epoque* war Luxemburg wegen seiner traditionellen Rosenzucht weltweit als das „Land der Rosen“ bekannt und kann auf eine entsprechend lange Tradition zurückblicken. Auf dem „RosaLi“-Rundgang können Sie unter der fachkundigen Leitung von *Jean-Marc Weckbecker*, der die Tour mitkonzipiert hat, dieses interessante gartenbauliche Erbe im Stadtviertel Limpertsberg entdecken.



## EVENT

18  
Mai

60+

## Gala dansant 2025

14:00-18:30 / Cercle Municipal,  
Place d'Armes, Luxembourg-Ville  
25 € mit/avec Kaart60+, (30 € ohne/sans Kaart60+)

Nach dem großen Erfolg von 2024 geht die Veranstaltung „Gala dansant“, die gemeinsam von GERO und dem Service Seniors der Stadt Luxemburg organisiert wird, in die nächste Runde. Freuen Sie sich auf einen schwungvollen Nachmittag, musikalisch begleitet von *Marco Boesen and friends*.

*Après le grand succès de 2023, l'événement « Gala dansant », organisé conjointement par GERO et le Service Seniors de la Ville de Luxembourg, revient pour une nouvelle édition, accompagnée par Marco Boesen and friends.*

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'envoi inclus) mit / avec Kaart60+

**Titelbild / Photo de couverture**

© Pancake! Photographie

**Grafik & Druck / Graphisme & 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.

**RÄTSEL / JEU-CONCOURS**

**ES WEIHNACHTET MUSIKALISCH /  
UN NOËL EN MUSIQUE**

geroAKTIV, NR° 93, Seite/page 39

**ÄNTWERTEN / RÉPONSES:**

- 1) MATHIEU LAMBERTY,
- 2) COUGNOU,
- 3) JINGLE BELLS,
- 4) TODESTAG/JOUR DE DÉCÈS

D'Gewënner\*innen / Les gagnant-e-s:

M. Jean Arend, Strassen

Mme Christiane Linden, Ehlange

M. Mathias Reisch, Bertrange

**SUDOKU (MITTEL)**

geroAKTIV, NR° 94

2	9	1	5	3	8	7	6	4
5	4	7	9	6	1	2	8	3
6	3	8	7	2	4	1	9	5
7	8	3	1	4	5	9	2	6
1	2	5	3	9	6	8	4	7
9	6	4	2	8	7	5	3	1
8	1	9	6	7	3	4	5	2
4	7	6	8	5	2	3	1	9
3	5	2	4	1	9	6	7	8

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**



PRINTED IN  
LUXEMBOURG

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

## Anmeldeformular Formulaire d'inscription

### MÄRZ / MARS

- ab 24.03. Kurs: Ganzheitliches Gedächtnistraining
- 31.03. Info-Veranstaltung: Projekt Deemools.lu (GERO)

### APRIL / AVRIL

- 02.04. Cinéma et discussion : Joyeuse retraite !
- ab 08.04. Kurs: Beckenboden-Training
- 09.04. Besichtigung: SuperDrecksKëscht
- 10.04. Vortrag: Schlaganfall - Plötzlich ist alles anders
- 16.04. Vortrag /Lesung: Neuer Blick auf „Eis Groussmammen“
- 23.04. Visite guidée : Babel heureuse ? Plus d'une langue!
- 24.04. Vortrag: Wikipedia - Praktesch erkläert
- 25.04. Info-Veranstaltung: Projekt Deemools.lu (Club Uewersauer)
- à partir du 28.04. Cours : La sophro-relaxation
- 28.04. Vortrag: Faktencheck Psyche mit Sacha Bachim
- 28.04. Info-Veranstaltung: Projekt Deemools.lu (Club Uelzechtdall)
- 30.04. Vortrag: Älterwerden - aber wie? Neue Perspektiven für die dritte Lebensphase

MAI / MAI →

Name / Nom

Vorname / Prénom

Hausnummer, Straße / Numéro, Rue

Postleitzahl & Ort / CP & localité

E-Mail

Telefon

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

N° Kaart60+

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

# Agenda

## Anmeldeformular Formulaire d'inscription

### MAI / MAI

- 07.05. **Conférence : Comment bien vieillir ? De nouvelles perspectives pour le 3e âge**
- 12.05. **Besichtigung: Nationalbibliothek entdecken**
- 15.05. **Workshop: Body Positivity - Im Einklang mit sich selbst**
- 14. /15.05. **Atelier d'initiation de l'art à conter**
- 18.05. **Gala Dansant mit Marco Boesen & Friends**
- 21.05. **Rundgang: „RosaLi“ Limpertsberg**
- 22.05. **Discussion et échange : L'habitat - Repenser son confort d'usage**

### JUNI / JUIN

- 02.06. **Conférence : Ma volonté en fin de vie**
- 02.06. **Vortrag: Mein Wille am Ende des Lebens**
- 04.06. **Senior Drivers Day**
- 06.06. **Visite du parc municipal Edouard André (LUGA)**
- 04.06. **Visite des vallées de la Pétrusse et de l'Alzette (LUGA)**
- 19.06. **Vortrag : Männer-Gesundheit**

### 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.



**SILVER EXPERTS**

**GERO**  
**cherche des**  
**bénévoles sportifs !**

**GERO**  
**sucht sportliche**  
**Freiwillige !**

**Vous avez plus de 60 ans et avez  
envie de partager votre passion pour  
les activités sportives avec d'autres ?**

Alors, rejoignez notre groupe  
Silver Experts !

**Sie sind älter als 60 Jahre und haben  
Lust, Ihre Leidenschaft für sportliche  
Aktivitäten mit anderen zu teilen?**

Dann melden Sie sich bei unserer  
Gruppe Silver Experts!



**GERO.LU**

info@gero.lu  
☎ 36 04 78-1



# Gala dansant

Dimanche | Sonntag **18.05.2025**  
14.00-18.30  
Cercle Cité, Place d'Armes



Inscription /  
Anmeldung

**gero**  
KOMPETENZCENTER  
FÜR DEN ALTER

**Orchestre | Orchester : Marco Boesen & Friends**  
**Prévente | Vorverkauf : 30 € (25 € avec / mit Kaart60+)**  
**Réservation | Reservierung : info@gero.lu / T. 36 04 78-1**  
**(Places limitées | Limitierte Plätze)**