

Magazine

N°95 | 06.2025 | gero.lu

gero AKTIV

Agenda

Alle unsere Veranstaltungen /
Toutes nos activités

Seite/page 41

PROJEKT DEEMOOLS
**IHRE ERINNERUNGEN,
UNSERE GESCHICHTE
VOS SOUVENIRS,
NOTRE HISTOIRE**

A VOS CÔTÉS
**UN SERVICE FAIT DE PROXIMITÉ
BÜRGERNAHER SERVICE**

(AFTER)WORK-LIFE-BALANCE
**AUFBRUCH STATT STILLSTAND
VERS UN RENOUVEAU À LA RETRAITE**



geroDOSSIER

Lust am Essen Gesunder Genuss
Le plaisir de manger C'est bon pour la santé !

Erzählen Sie, wie es damals war **Racontez comment c'était autrefois**



Deemools
Eis
Geschicht(en)

Für die Internetseite deemools.lu, die sich im Aufbau befindet, sammeln wir Zeitzeugenberichte, um ein lebendiges Bild der Vergangenheit zu bewahren und für alle zugänglich zu machen.

Pour le site internet deemools.lu, actuellement en construction, nous recueillons des témoignages pour préserver une image vivante du passé et la rendre accessible à tous.

**Werden Sie Zeitzeuge
und teilen Sie Ihre Erinnerungen
zu Themen wie:**

- Alltag auf dem Land oder in der Stadt
- Schule, Ausbildung, Beruf
- Traditionen, Freizeit und Vereinsleben
- Gesellschaftlicher Wandel:
Infrastrukturen, Mobilität,
Zuwanderung, kulturelle Vielfalt

Video-Interview an einem Ort und
in der Sprache Ihrer Wahl.

**Devenez témoin de votre époque
et partagez vos souvenirs
sur des sujets tels que :**

- *Le quotidien à la campagne ou en ville*
- *L'école, la formation, les métiers*
- *Les traditions, les loisirs, la vie associative*
- *L'évolution de la société : infrastructures, mobilité, immigration, diversité culturelle*

Entretien filmé au lieu et dans la langue de
votre choix.

Infos: 36 04 78-44 (GERO) oder/ou
89 93 31-202 (Naturpark Öewersauer)



Eine Initiative von /
Une initiative de

gero
KOMPETENZZENTRUM
FÜR DEN ALTER



uni.lu
UNIVERSITÉ DU
LUXEMBOURG

C2DH
LUXEMBOURG CENTRE FOR
CONTEMPORARY AND DIGITAL HISTORY

Mit der Unterstützung von /
Avec le soutien de

soutenu par
**œuvre
nationale**



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

In Zusammenarbeit mit /
En collaboration avec

**club
aktiv**



EDITORIAL

Liebe Leser*innen

Chères lectrices / chers lecteurs

DE

Für jede und jeden von uns stellt sich irgendwann die Frage, wann man bereit ist, in Rente zu gehen. Dabei möchte ich nicht über die aktuelle Debatte im Hinblick auf längere Arbeitsjahre, das Renten-eintrittsalter, höhere Pensionsbeiträge usw. sinnieren, sondern vielmehr überlegen, was uns im sogenannten Ruhestand erwartet.

Ich persönlich wollte mich weiter sozial engagieren und habe das auch ehrenamtlich bei einem telefonischen Gesprächsdienst getan. Außerdem wurde mir die Präsidentschaft von GERO (damals noch RBS) angeboten, was mich die letzten 10 Jahre viel beschäftigt hat. Enkelkinder, Familie, Ehrenamt, Freunde und Bekannte – ebenfalls alle im Ruhestand – haben meine Tage gut ausgefüllt.

Trotz allem hatte auch ich große Angst, in ein Loch zu fallen, keinen Status mehr zu haben, eben nur noch „alt“ zu sein. In allen offiziellen Papieren steht zudem: Rentnerin. Nichts deutet mehr auf das vergangene Arbeitsleben hin. Das fand ich frustrierend.

Was mir geholfen hat, wenn der Tag mal wieder viele leere Stunden hatte? Struktur in den Alltag bringen, bewusst Pläne machen und akzeptieren, dass Leerläufe zum Leben gehören. Ebenfalls sehr wichtig für mich: Soziale Kontakte pflegen, offen bleiben für Neues, nicht im Vergangenen verharren. Flexibel sein und loslassen können, sind für mich die größten Herausforderungen im Alter.

Ich wünsche Ihnen allen einen wunderschönen Sommer.

Danielle Knaff

Präsidentin /
Présidente



Foto © Privat

FR

Quand partir en retraite ? Cette question se pose tôt ou tard à nous toutes et tous. Je ne voudrais pas entrer dans le débat politique actuel sur l'âge de la retraite, le taux des cotisations etc., mais faire plutôt une réflexion personnelle sur ce qui nous attend après l'entrée en « repos ».

Personnellement, je souhaitais encore m'investir dans un bénévolat social après ma retraite. C'est ce que je fis auprès d'un service téléphonique. Parallèlement on m'offrit le poste de présidente de GERO (anciennement RBS) et cette fonction m'occupe depuis près de 10 ans.

Mes petits-enfants, ma famille, le bénévolat, mes ami-e-s, toutes et tous pensionné-e-s, ont donné du sens à mes journées.

Or, malgré cela, j'avais régulièrement peur du trou noir, de cette impression de ne plus signifier grand-chose, de tomber dans l'oubli, d'être juste « vieille ». De plus, sur tous les documents officiels on lit dans la rubrique de la profession : retraitée. Cette formulation ne mentionne rien sur une vie professionnelle chargée. C'est frustrant.

Mes stratégies personnelles quand les journées sont très longues ? Structurer ma vie quotidienne, faire des projets et apprendre à accepter que le vide fait partie de la vie.

Et le plus important : rester en contact, s'ouvrir à de nouvelles découvertes, ne pas rester figée dans le passé. Être flexible et lâcher prise sont pour moi les plus grands défis en avançant dans l'âge.

Je vous souhaite à toutes et à tous de passer un excellent été.





Lifelong Learning

Generationsübergreifender Austausch und Weiterbildungsangebote für unterschiedliche Altersstufen sind wichtige Anliegen für GERO und stehen im Mittelpunkt der Veranstaltungen, sei es bei geroAKTIV, geroPRO oder geroRESEARCH. „

Les échanges intergénérationnels et les offres de formation continue pour différentes tranches d'âge sont des préoccupations importantes pour GERO et sont au cœur des manifestations, que ce soit geroAKTIV, geroPRO ou geroRESEARCH. „

Foto © GERO



Foto © GERO

Foto © GERO

INHALT / SOMMAIRE

- 3 Editorial
- 8 Erzählen Sie, wie es war
Devenez témoin de votre époque
Ihre Erinnerungen, unsere Geschichte /
Vos souvenirs, notre histoire
- 12 Senioresécherheetsberoder
Prävention auf Augenhöhe
Prévention active
- 14 A vos côtés
Un service fait de proximité, d'échanges
et d'écoute / Bürgernaher Service
- 18 (After)Work-Life-Balance
Aufbruch statt Stillstand
Vers un renouveau à la retraite
- 22 Muerbelsmillen
Senfmuseum und mehr
Le musée de la moutarde
- 26 *Les associations portugaises / Portugiesische Vereine*
Le bénévolat de tout cœur
Ehrenamt aus vollem Herzen
- 30 Info-Zenter Demenz – Green dementia care
Mit der Natur gegen das Vergessen
Avec la nature contre l'oubli



Foto © Yago et Inter-Actions a.s.b./Service "À vos côtés"



(After)Work-Life-Balance
Aufbruch statt Stillstand
Vers un renouveau
à la retraite

18



A vos côtés Un service fait de proximité, d'échanges et d'écoute Bürger naher Service

14

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

LE PLAISIR DE MANGER ! LUST AM ESSEN

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



ERZÄHLEN SIE, WIE ES WAR

Ihre Erinnerungen, unsere Geschichte

Geschichte ist mehr als Daten und große Ereignisse – sie lebt in den Erfahrungen und Erinnerungen jedes Einzelnen. Es sind diese persönlichen Erzählungen, die ein lebendiges Bild der Vergangenheit zeichnen und sie wirklich greifbar machen.

DE

Auch Ihre Geschichte zählt

Für die Internetseite **deemools.lu**, die sich noch im Aufbau befindet, sammeln wir Zeitzeugenberichte, um ein lebendiges Bild der Vergangenheit zu bewahren und für alle Interessierten zugänglich zu machen.

Hierfür suchen wir Personen, die ihre Erinnerungen teilen möchten. Warum nicht auch Sie? Das Video-Interview findet bei Ihnen zu Hause oder an einem gemeinsam bestimmten Ort statt. Die Sprache des Interviews können Sie natürlich wählen.

Zusammen lassen wir ein Stück Geschichte wieder aufleben, indem wir uns mit zentralen Aspekten des Lebens in allen Landesregionen auseinandersetzen.



Dabei greifen wir u.a. Themen auf wie:

- ✚ Alltagsleben auf dem Land oder in der Stadt: Familienstrukturen und -rollen, Tagesablauf sonn- und werktags, Arbeit und Freizeit
- ✚ Kindheit und Jugend: Spiele, Schule und Ausbildung
- ✚ Traditionen – kirchlich oder weltlich – in Familie, Gemeinschaft und Vereinen: Bräuche, Abläufe, Kulinarik, Musik ...
- ✚ Wandel in Landwirtschaft, Industrie, Handwerk und Handel: Alte und neue Berufe, Mechanisierung und Fortschritt



Die Videos aus dem Vorreiter-Projekt «Éisleker Geschichten» vermitteln Ihnen einen Eindruck vom zukünftigen Portal deemools.lu.

Sie finden sie unter
www.zaitzeien-portal.lu



Was ist Oral History?

Dieses Forschungsfeld der Geschichtswissenschaft zeichnet auf, bewahrt und analysiert die persönlichen Erinnerungen von Zeitzeugen. Durch mündliche Überlieferungen rückt es Erfahrungen in den Fokus, die in offiziellen Archiven oft fehlen – insbesondere aus dem Alltag und im Kontext gesellschaftlicher Veränderungen. Für kommende Generationen sind diese Berichte eine wertvolle Quelle, um historische Zusammenhänge aus erster Hand zu verstehen. So trägt die Oral History zur Bewahrung des kollektiven Wissens und zur Bereicherung des kulturellen Gedächtnisses bei.

- ✚ Veränderungen in der Gesellschaft: Infrastrukturen, Mobilität, soziale Dynamik, Lebenswege und Einfluss der Zuwanderung, kulturelle Vielfalt

Jede Erinnerung ist ein wertvolles Puzzlestück unserer Geschichte. Helfen Sie mit, das Gesamtbild von „deemools“ zu vervollständigen!

Das Projekt wird von GERO, dem Naturpark Uewersauer und dem Luxembourg Centre for Contemporary and Digital History (Universität Luxemburg) geleitet, zusammen mit den Club Aktiv Plus. Es wird von der Œuvre Nationale de Secours Grande-Duchesse Charlotte und dem Familienministerium unterstützt.

Teilen auch Sie Ihre Erlebnisse... ... für den Erhalt unseres kulturellen Erbes

Wir kommen zu Ihnen nach Hause oder treffen Sie an einem geeigneten Ort, um Ihr Videointerview aufzuzeichnen. Haben Sie Interesse? Kontaktieren Sie uns gerne für weitere Informationen!

GERO: Sophie Thomé, sophie.thome@gero.lu,
Tel.: 360478 – 44

Naturpark Uewersauer: Mélanie Petton,
melanie.petton@naturpark-sure.lu,
Tel.: 89 93 31 – 202

Oder wenden Sie sich an Ihren lokalen Club Aktiv Plus.

DEVENEZ TÉMOIN
DE VOTRE ÉPOQUE

Vos souvenirs, notre histoire



L'histoire ne se résume pas à des dates ni à de grands événements – elle prend vie à travers les expériences et les souvenirs de chacun. Ce sont ces récits personnels qui dessinent une image vivante du passé et rendent l'histoire véritablement tangible.

Chaque génération a vu le monde évoluer et y a contribué à sa manière. Ce qu'il en reste, ce sont des souvenirs – autant de témoignages précieux sur la vie quotidienne d'autrefois, les structures sociales ou encore les traditions. C'est à partir de ces récits que se construit l'histoire du Luxembourg et de toutes celles et ceux qui y vivent, dans la richesse de leurs origines et de leurs points de vue. Mettre ces voix en lumière, c'est valoriser l'importance du passé et la transmettre aux générations futures.

Votre histoire compte aussi

Dans le cadre du développement du site Internet deemools.lu, nous collectons des témoignages de vie afin de conserver une mémoire vivante du passé, accessible à toutes et à tous.

Pour cela, nous sommes à la recherche de personnes prêtes à partager leurs souvenirs. Et pourquoi pas vous ? L'entretien filmé se déroule chez vous ou dans

Les vidéos du projet pilote « Éisleker Geschichten » vous donnent déjà un aperçu du futur portail deemools.lu.

Vous pouvez les regarder sur www.zaitzeien-portal.lu

un lieu convenu ensemble, dans la langue de votre choix.

Ensemble, redonnons vie à l'histoire, en explorant des aspects essentiels de la vie à travers les différentes régions du pays. Nous abordons notamment des thèmes tels que :

- ✚ La vie quotidienne à la campagne ou en ville : structures et rôles au sein de la famille, rythme de vie en semaine et le dimanche, travail et loisirs
- ✚ L'enfance et la jeunesse : jeux, école, formations
- ✚ Les traditions – religieuses ou séculaires – dans la famille, la communauté ou les associations : coutumes, pratiques, gastronomie, musique...
- ✚ Les transformations de l'agriculture, de l'industrie, de l'artisanat et du commerce : métiers d'hier et d'aujourd'hui, mécanisation et progrès
- ✚ Les changements dans la société : infrastructures, mobilité, dynamiques sociales, parcours et impacts de l'immigration, diversité culturelle

Chaque souvenir est une pièce précieuse du puzzle de notre histoire. Aidez-nous à compléter le tableau de la vie d'antan, de « deemools » !

Qu'est-ce que l'histoire orale ?

Ce champ de la recherche historique recueille, conserve et analyse les souvenirs des témoins de l'époque. À travers les récits oraux, il met en lumière des expériences souvent absentes des archives officielles, notamment celles du quotidien et des évolutions sociales. Pour les générations futures, ces témoignages constituent une source précieuse de première main permettant de mieux envisager le contexte historique d'un événement ou phénomène du passé. L'histoire orale contribue ainsi à la préservation du savoir collectif et à l'enrichissement de la mémoire culturelle.

Le projet est dirigé par GERO, le Parc Naturel de la Haute-Sûre et le Luxembourg Centre for Contemporary and Digital History (Université du Luxembourg), en collaboration avec les clubs Aktiv Plus. Il est soutenu par l'Œuvre Nationale de Secours Grande-Duchesse Charlotte et le ministère de la Famille.

Partagez, vous aussi, vos souvenirs pour préserver notre patrimoine culturel

Nous venons à votre domicile ou vous rencontrons dans un autre lieu approprié pour enregistrer votre entretien en vidéo.

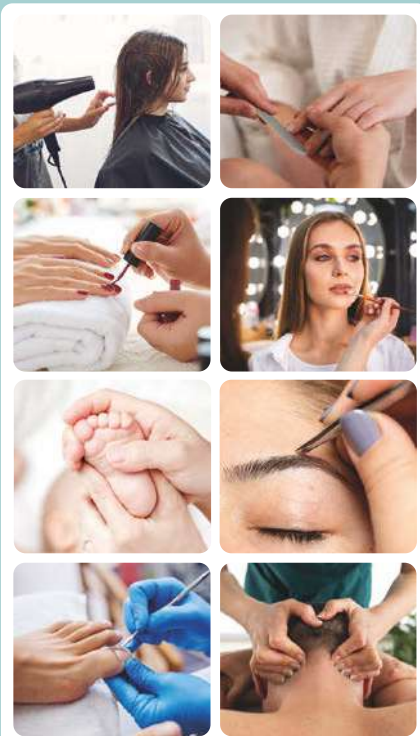
Vous êtes intéressé-e ? N'hésitez pas à nous contacter pour en savoir plus !

GERO : Sophie Thomé, sophie.thome@gero.lu,
Tel. : 360478 – 44

Parc Naturel de la Haute-Sûre : Mélanie Petton,
melanie.petton@naturpark-sure.lu,
Tel. : 89 93 31 – 202

Ou adressez-vous à votre club Aktiv Plus local.

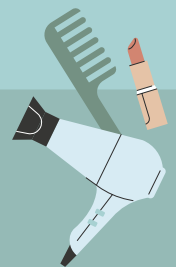
Elo och bei lech doheem!



AM ALLDAG FIR IECH DO

Eisen Service Bien-Être an Coiffer

- Coiffure
- Maquillage
- Manikür
- Epilatioun
- Medizinesch Pedikür
- Reflexzonenbehandlung



Huelst lech Äre Rendez-vous



24 25 93 93



Prävention auf Augenhöhe

Die Initiative

SenioreSécherheetsBeroder wurde 2005 als Pilotprojekt im Club Haus Am-Kosk in Schiffingen lanciert und inspirierte sich am Modell der deutschen Seniorensicherheitsberater, insbesondere des benachbarten Saarlands.



DE

In den vergangenen Jahren wurden in Zusammenarbeit der *Amicale SenioreSécherheetsberoder asbl* mit der Luxemburger Polizei sowie unterstützt vom Familienministerium regelmäßig ehrenamtliche Seniorensicherheitsberater ausgebildet. Diese sind an Info-Ständen präsent oder halten Vorträge, z. B. über Taschen- und Trickdiebstähle, Betrug, Umgang mit Bargeld und Kreditkarten, Verhalten im Falle einer Aggression, Einbruchsprävention sowie Gefahren im Internet.

Ab diesem Jahr wird die Initiative von GERO weitergeführt und koordiniert. Für 2026 ist in Zusammenarbeit mit dem nationalen Präventionsservice der Polizei zudem eine neue Ausbildung für interessierte Senior*innen geplant.

Hauptkommissar Tim Pauly vom *Service National de Prévention de la Criminalité* erklärt im folgenden Interview die Schwerpunkte des Projekts.

Warum sind die Seniorensicherheitsberater aus Sicht der Polizei wichtig?

Die Polizei war, insbesondere durch die Mitwirkung der ehemaligen Kolleg*innen Viviane Eschenauer und Manuel Conrardy, von Anfang an aktiv an dem Projekt beteiligt. So haben die beiden u.a. die ersten Ausbil-

dungen mitorganisiert. Seit rund sechs Jahren werden diese Schulungen vom nationalen Präventionsservice der Polizei begleitet und die einzelnen Module in den vier Polizeidistrikten des Landes durchgeführt, so dass die Teilnehmenden die regionalen Dienststellen bzw. die dortigen Ansprechpartner kennenlernen.

Für uns spielen die Seniorensicherheitsberater eine wichtige Rolle als Multiplikatoren, indem sie Personen ihrer Altersgruppe informieren und sensibilisieren. Dieser Kontakt bzw. Austausch unter Gleichaltrigen, sprich für Senior*innen von Senior*innen, kommt erfahrungsgemäß gut an.

Welche Aufgaben können sie übernehmen und über welche Kompetenzen sollten sie verfügen?

Man sollte offen, kommunikativ sowie kontaktfreudig sein und die zentralen Botschaften gut vermitteln können. Dies kann in Form von Vorträgen geschehen, dann ist es wichtig, sich nicht zu scheuen, vor Publikum zu sprechen. Man kann aber auch an Info-Ständen zum Einsatz kommen und hier in Einzelgesprächen Fragen beantworten. Ein wesentlicher Vorteil besteht darin, dass die Seniorensicherheitsberater ihre eigenen Erfahrungen miteinbringen und sich besser in die Zielgruppe hineinversetzen können.



Treffen bei GERO: Das aktuelle Team der Seniorensicherheitsberater mit den Verantwortlichen des nationalen Präventionsdienstes der Polizei

Inwiefern sind Befürchtungen seitens älterer Menschen gerechtfertigt, dass die Kriminalität in den letzten Jahren zugenommen haben könnte?

Was sich sicherlich deutlich verstärkt hat, sind Betrügereien im Internet, also das sogenannte Phishing. Die allgemeine Kriminalitätsrate ist statistisch gesehen jedoch nicht gestiegen, sondern insgesamt stabil geblieben. Allerdings wird heute in den Medien und besonders in den sozialen Netzwerken vermehrt darüber berichtet, wenn es eine neue Serie an Schockanrufen, Enkel-Tricks, Betrugs-Mails oder lokalen Einbrüchen gibt, so dass die Wahrnehmung in dieser Hinsicht manchmal negativer ist als sie sein müsste.

Unser Rat: Man sollte nicht in Panik verfallen, aber auch nicht leichtsinnig sein, insbesondere was z. B. die Weitergabe von persönlichen Informationen und Daten angeht. Dies gilt jedoch nicht nur für Senior*innen, sondern betrifft alle Altersgruppen. Professionelle Betrugsmaschinen können jeden treffen. Auf jeden Fall ist es immer ratsam, sich zu informieren, wie man sich im Alltag präventiv verhalten sollte sowie Haus oder Wohnung besser sichern kann.

Vibeke Walter

FR

SENIORESÉCHERHEETSBERODER

Prévention active

L'initiative SenioreSécherheetsBeroder a été lancée en 2005 comme projet pilote au Club Haus Am Kiosk à Schiffange et s'est inspirée du modèle des conseillers de sécurité seniors allemands, notamment de la Sarre voisine. Au cours des dernières années, des seniors ont été régulièrement formés en collaboration avec l'Amicale SenioreSécherheetsberoder asbl et la police luxembourgeoise, avec le soutien du ministère de la Famille. Ils sont présents à des stands d'information ou tiennent des conférences, par exemple sur les vols, les escroqueries, la prévention des cambriolages ou les dangers sur Internet. A partir de cette année, l'initiative sera poursuivie et désormais coordonnée par GERO.

Un service fait de proximité, d'échanges et d'écoute

Une fois de plus, GERO s'intéresse à un service d'aide à la personne, un service de proximité nommé « À vos côtés », de l'association Inter-Actions. Nous avons souhaité rencontrer les acteurs et les actrices de terrain pour connaître leur travail et ses bénéfices.

FR

Ce projet a été initié par la Ville de Luxembourg. C'est également elle qui finance le projet. Celle-ci a souhaité répondre aux inquiétudes des habitant-e-s du quartier de la gare, en créant en 2020 un service destiné à diminuer le sentiment d'insécurité par une approche humaine et sociale. L'objectif est de renverser la tendance en proposant une présence régulière dans des lieux définis. Et tant par le contact social que par la reconnaissance visuelle, « À vos côtés » apaise les tensions et rassure la population. Au départ, il ne s'agissait que du quartier Gare. Puis ce projet s'est étendu à Bonnevoie en 2021 et au centre-ville (Ville Haute) en 2022.

Du vert comme signe distinctif

Avec leurs tenues vertes et la devise « À vos côtés » sur le dos, les équipes sont visibles et reconnaissables. Et ce slogan est bien trouvé car ce service se veut réellement à côté des gens : pour les accompagner et les aider au quotidien. Les collaborateur-ice-s arpentent les rues de Bonnevoie avec pour mission

d'aider les gens, de les écouter, de les orienter vers les structures nécessaires et, si besoin, d'appeler les services d'urgence ou d'aide indispensables. Les équipes travaillent chaque jour par deux et sont en contact avec les habitant-e-s du quartier, ainsi qu'avec les commerçant-e-s. En effet, si ceux-ci remarquent une personne en difficulté, par exemple pour porter ses sacs de course, ils peuvent contacter le service directement joignable par téléphone qui se rendra sur place pour aider la personne dans le besoin.

Cela fonctionne également avec des enfants sur leurs trajets vers ou depuis l'école, ou pour accompagner des personnes jusqu'à leur parking ou leur voiture notamment lorsqu'il fait noir. Mais « À vos côtés » permet également à des habitant-e-s de parler de leur crainte ou d'aider les personnes plus vulnérables à avoir accès aux services d'aide, comme le café Courage, Médecins du monde ou les hébergements d'urgence. Enfin, il rassure et reconforte par sa présence quotidienne et ses actions. Sa visibilité est la première source de contact et d'identification et rassure à la fois les riverain-e-s et les commerçant-e-s.



Yago Garcia Goncalves Valaderes a débuté son travail dans l'équipe du quartier Gare. Il a ensuite rejoint Bonnevoie et en est à présent le responsable. Pour lui, le sentiment d'insécurité est très relatif et personnel. «ÉNous n'avons pas tous peur aux mêmes endroits, aux mêmes moments ni pour les mêmes raisons. Les personnes qui travaillent au sein de ce service ont des profils différents. La plupart sont des agent-e-s éducatifs, qui aiment le travail de proximité et social.É», explique-t-il. Inter-Actions leur offre la possibilité de se former pour ensuite poursuivre leur parcours professionnel dans le secteur social, que ce soit dans le travail avec les jeunes, les personnes défavorisées ou le streetwork. Pour toutes et tous, l'approche humaine et sociale est primordiale et fait la différence, c'est justement celle-ci qui donne à leur travail du sens et permet le vivre ensemble. Ces professionnel-le-s essaient

aussi de proposer des solutions aux problèmes rencontrés, par le dialogue et la communication, ou tout simplement une écoute attentive.

Bon à savoir

Au total, ce sont plus de 877 accompagnements et 116 assistances pour achats (transports) qui ont été effectués en 2024 sur l'ensemble des quartiers concernés par les équipes (Bonnevoie, Gare et Ville Haute). Et pour Bonnevoie, cela représente 165 accompagnements et plus de 18 assistances.



À vos côtés: Yago Garcia Goncalves Valaderes et Lara Amaral

Et les seniors dans tout ça ?

Le quartier de Bonnevoie est un quartier en plein changement, densément peuplé, et dans lequel cohabitent des personnes d'horizons, d'origines, de nationalités, de langues et de niveau social parfois très différents. La mixité sociale y est donc prépondérante. C'est cette diversité qui fait la richesse des lieux. Les équipes de « À vos côtés » sillonnent les rues, allant du sud de la Gare, jusqu'au cimetière de Bonnevoie. Ils arpentent également les rues le long des Rondes, non loin de leur bureau, la route de Thionville, la rue Demy Schlechter ou encore la rue des Trévires.

Et par beau temps, les équipes vont jusqu'au Kaltreis car beaucoup de monde se retrouve au parc en été. Ainsi, les rondes effectuées peuvent varier selon les saisons, mais aussi selon les besoins et les observations. Par exemple, les agent-e-s se positionnent régulièrement à la sortie des écoles lorsque celles-ci se terminent, ou devant les crèches. Lors de leur tournée, les interventions sont fréquentes, les prises de contact se succèdent et le retour des habitant-e-s et des commerçant-e-s est jusqu'à présent positif. Ces équipes font désormais partie du tissu social de Bonnevoie.

De façon générale, les seniors sont souvent intéressés par les services proposés par « À vos côtés ». Certains sont d'ailleurs des habitués, et sollicitent régulièrement les agent-e-s, par exemple lorsqu'ils vont faire des courses. D'autres profitent des tournées pour discuter, rompant ainsi la solitude éprouvée. Donc de nombreuses personnes âgées ont recours à ce service de proximité. Mais il est également possible de faire appel de façon ponctuelle à cet accompagnement, que ce soit lors d'un événement particulier, ou suite à une situation difficile par exemple. Leur aide peut être précieuse pour celles et ceux qui souhaitent poursuivre leurs activités et continuer à profiter de leur quartier. Grâce à ce service, il y a donc toujours quelqu'un à vos côtés.

Elsa Pirenne

Service « À Vos Côtés - Bonnevoie »

Inter-Actions ASBL
1, Rue des Gaulois
L-1618 Luxembourg
Tél: (+352) 621 460 806

Lundi – Jeudi : 09h00 – 20h00
Vendredi – Samedi : 12h30 – 21h00

Portable de service, toujours disponible durant les heures d'ouverture. Une personne du service vous répondra au **621 460 806**

DE

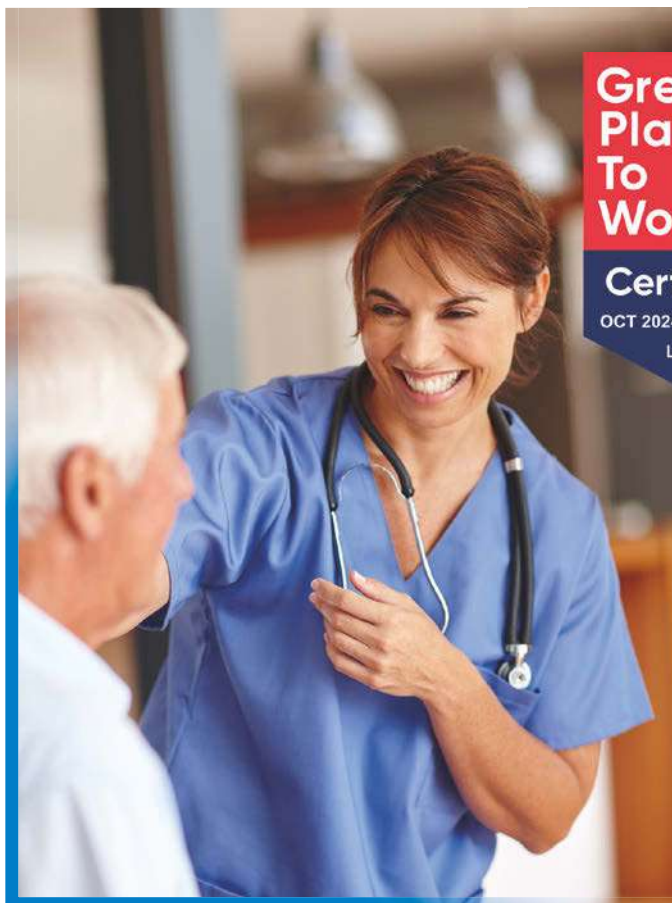
À VOS CÔTÉS

Bürger naher Service

Das Projekt À vos côtés („An Ihrer Seite“) wurde 2020 von der Stadt Luxemburg initiiert und wird seither ebenfalls durch sie finanziert. Man wollte damit auf die Sorgen der Bewohner*innen des Bahnhofsviertels reagieren und einen Dienst einrichten, der das Unsicherheitsgefühl durch ein verbessertes menschliches und soziales Miteinander mindern soll. 2021 wurde der Service auf Bonneweg und 2022 auf das Stadtzentrum (Oberstadt) ausgeweitet. Ziel ist es, an bestimmten Orten eine regelmäßige und durch die grünen Westen der Mitarbeitenden optisch gut erkennbare, vertrauensstiftende Präsenz zu gewährleisten. Die

Zweier-Teams von À vos côtés begleiten u.a. Schulkinder, tragen älteren Menschen die Einkäufe nach Hause oder stehen für Gespräche und Fragen zur Verfügung. Entscheidend ist dabei, ganz im Sinne einer guten Nachbarschaft, durch Dialog und Kommunikation Lösungen für eventuelle Probleme zu finden oder einfach nur aufmerksam zuzuhören, damit sich jede und jeder im Viertel wohl und sicher fühlen kann.

Der Service ist montags bis donnerstags von 9 Uhr bis 20 Uhr, freitags und samstags von 12.30 Uhr bis 21 Uhr telefonisch unter 621 460 806 erreichbar.



Great
Place
To
Work®

Certifiée
OCT 2024-OCT 2025
LUX

zitha 

ZithaMobil

Aide et soins à domicile

 **40 144 2280**

 zithamobil@zitha.lu

**Professionell Hëllef bei Iech doheem
Dag a Nuecht !**

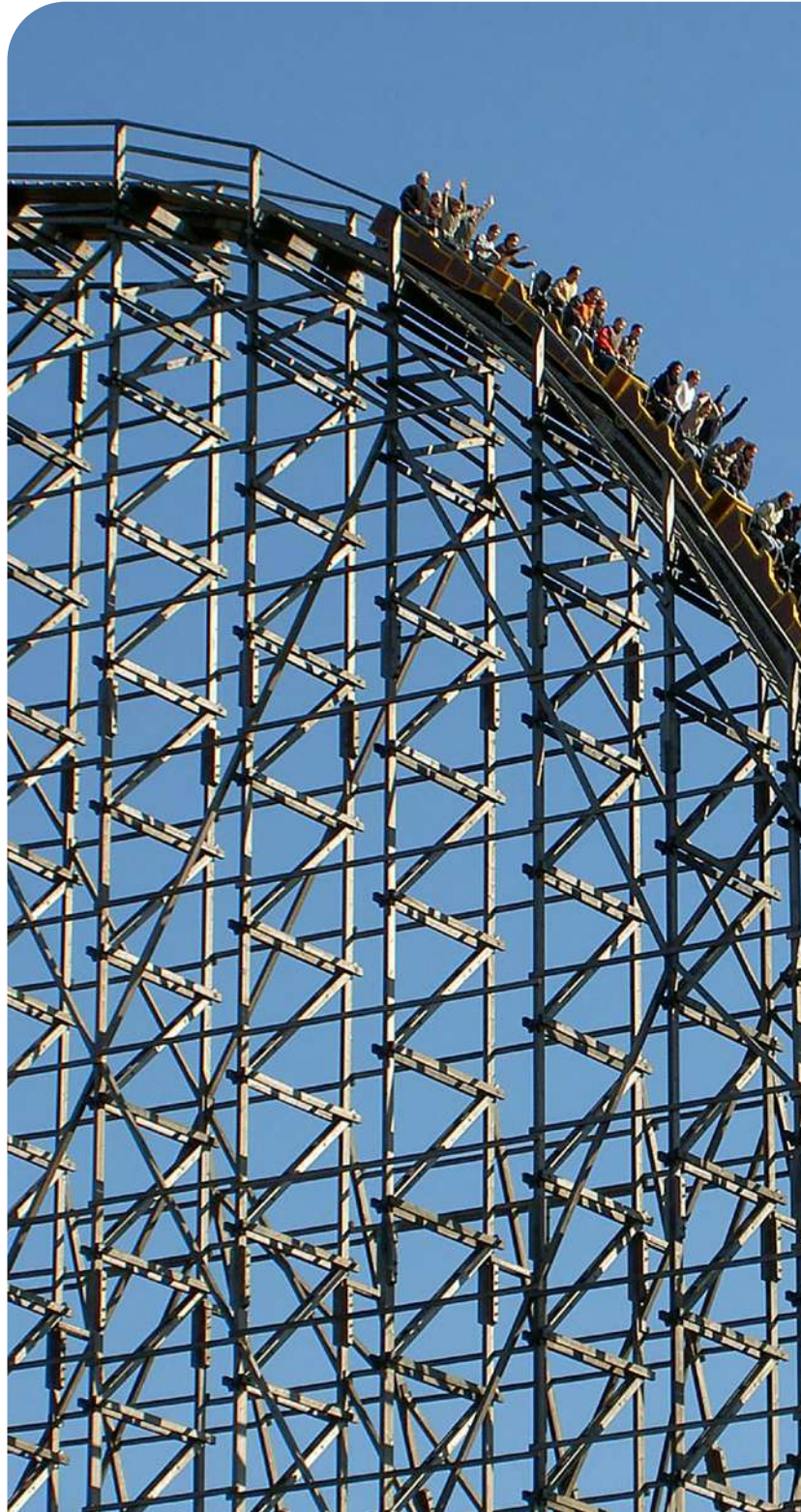


Aufbruch statt Stillstand

Vieles spricht dafür, dass eine individuelle Vorbereitung der nachberuflichen Lebensphase, so wie es in jüngeren Jahren im Hinblick auf Ausbildung, Berufstätigkeit oder Familiengründung geschieht, sehr sinnvoll sein kann. GERO widmet sich diesem spannenden Thema bereits seit geraumer Zeit mit dem Angebot der ehrenamtlichen Pensionscoaches. Ab Oktober werden zudem Workshops im Rahmen des Projekts „E-PAC – Übergang als Chance“ stattfinden.

DE

Der Übergang von der Berufstätigkeit in den sogenannten „Ruhestand“ gilt als ein einschneidendes Lebensereignis, das Herausforderungen, aber auch neue Chancen mit sich bringt. Allerdings ist dieser Begriff – und der oft damit assoziierte Stillstand – eher irreführend. Schließlich liegen, zumindest statistisch betrachtet, angesichts allgemein steigender Lebenserwartung im Schnitt noch 20 bis 25 oder mehr Jahre bei guter Gesundheit vor den angehenden Pensionär*innen. Diese können sich somit weiterhin aktiv sowie selbstbestimmt entfalten und diesen neuen Abschnitt eher im Sinne einer Aufbruchstimmung gestalten. Oft jedoch auf gelassenere Weise, denn diesen „Luxus“ bringt die Pensionierung mit sich: Im besten Fall ist man finanziell relativ gut abgesichert, kann aus dem alltäglichen Hamsterrad ausbrechen und seinem eigenen Rhythmus folgen.





Der Übergang in die nachberufliche Phase gleicht manchmal einer Achterbahnfahrt – besser man bereitet sich davor vor



Foto © pexels-angie

Kurzum: Man hat endlich mehr Zeit, um die Dinge zu tun oder nachzuholen, die man immer schon tun wollte – vielleicht reisen, an einen anderen Ort ziehen, das Haus oder die Wohnung neugestalten, sich intensiver seinen Freunden und der Familie widmen, Hobbies nachgehen, Neues lernen oder einfach das Leben genießen. Das alles begleitet von einem Gefühl langersehnter Freiheit, ohne eng getaktete Termine und feste Verpflichtungen. Die Sinnfrage stellt sich oft erst später, nämlich dann, wenn die erste Euphorie verflogen ist und der Blick durch die rosarote Honeymoon-Brille allmählich realistischere Züge annimmt. Manchen Menschen fällt es nicht leicht, den durch den Wegfall des professionellen Status bedingten Bedeutungsverlust zu akzeptieren. Anderen fehlen die sozialen Kontakte zu Kolleginnen und Kollegen oder ganz einfach die Strukturen und Rituale eines geregelten Berufsalltags.

Besser also man bereitet sich gedanklich darauf vor, die positiven Seiten des neuen Lebensabschnitts wertschätzen zu können. So wie es die Journalistin und langjährige, stellvertretende ZEIT-Chefredakteurin Sabine Rückert, seit Januar 2024 im Ruhestand, in ihrer Kolumne „Richtig gut Schlussmachen“ beschreibt: „Ich höre im Auto oder im Badezimmer nun hin und wieder Musik und nicht mehr nur Nachrichten in Dauerschleife. Ich bin keine Chefin mehr. Ich mache niemandem mehr Vorschriften. Wer mich einlädt, meint mich selbst. Und wer mich anspricht, will mit mir reden und hat keine Hintergedanken oder Absichten in eigener Sache. Das gefällt mir. Nicht wichtig zu sein, ist eine feine Sache – und nicht vergessen: Das Nichtwichtigsein kommt auf jeden unausweichlich zu. Besser, man wählt den Zeitpunkt selbst, finde ich.“

Das Gefühl, nicht mehr wichtig sein zu müssen, heißt jedoch nicht, nichts mehr wert zu sein. Es verschafft einem vielmehr die Freiheit, sich neu auszuprobieren und öffnet den Blick aufs Wesentliche. Dazu gehören Neugier sowie die Fähigkeit, über den eigenen Schatten bzw. aus der eigenen Komfortzone zu springen.

Neue Ausbildung

Werden Sie ehrenamtlicher Pensionscoach!

2019 wurde vom Luxemburger Familienministerium mit GERO das dreitägige Ausbildungskonzept „Pensionscoach“ entwickelt.¹ Es richtet sich an bereits pensionierte Ehrenamtliche, die darin geschult werden, in Firmen oder Organisationen vor interessiertem Publikum interaktive Vorträge sowie Workshops zu halten, um eine gute Vorbereitung auf die Pensionierung zu ermöglichen sowie Anregungen zu deren sinnvoller Gestaltung zu geben. Eine wichtige Rolle spielen dabei neben der eigenen Erfahrung auch der Wunsch, sich gesellschaftlich zu engagieren.

Die nächste Ausbildung zum ehrenamtlichen Pensionscoach findet ab dem 19. August 2025 bei GERO in Bonneweg statt. Eine erste Info-Veranstaltung ist für den 2. Juli 2025 geplant. Genauere Informationen finden Sie in der Agenda auf S. 47

¹ S. dazu auch die vom Ministerium publizierte Broschüre „Vorbereitung auf den Ruhestand“ als Download verfügbar auf www.luxsenior.lu

Laut der Altersexpertin Pasqualina Perrig-Chiello ist dies durchaus machbar. „Viele Menschen fühlen sich ab 55 Jahren zunehmend freier. Sie haben die Lektion des Lebens gelernt und sind daran gewachsen. Dazu gehört zum Beispiel, Prioritäten zu setzen und besser für sich selbst sorgen zu können“, erklärt die emeritierte Schweizer Professorin für Entwicklungspsychologie, Psychotherapeutin und Buchautorin in einem Interview im Magazin geroAKTIV (Nr. 88, 09/2023).

Gerade in der zweiten Lebenshälfte ist eine persönliche Weiterentwicklung oder neue Ausrichtung der Lebensziele möglich und vor allem wichtig, um das eigene Alter(n) möglichst positiv zu erleben. Dies hat man ein gutes Stück weit selbst in der Hand, indem man, so Perrig-Chiello, hinterfragt, ob man einen Sinn im Leben verspürt, erfüllende Beziehungen erlebt und sich persönlich weiterentwickeln kann. Denn: „Ganz offensichtlich wollen die meisten Frauen und Männer dieser Altersgruppe ihr Rentenalter nicht einfach absitzen, sondern es sinnvoll nutzen und ihr Wissen laufend erweitern“, schreibt die 72-Jährige in ihrem Buch „Own your age“. * Sie macht darin Mut,

Lebensübergänge, wie z. B. den Eintritt ins Rentenalter, als Chance zu begreifen, um innezuhalten, sich neu zu orientieren und selbstbewusst nach vorne zu schauen. Dabei sei es auch wichtig, starre gesellschaftliche Strukturen sowie überholte Vorstellungen kritisch zu überdenken – und sich auf keinen Fall „ruhigstellen“ zu lassen.

Vibeke Walter

.....
* „Own your age. Stark und selbstbestimmt in der zweiten Lebenshälfte – Die Psychologie der Lebensübergänge nutzen“, Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello, Beltz Verlag 2024.

Erasmus+ Projekt

„E-PAC - Passages As Chance“

Wie sich der Wechsel von der beruflichen in die nachberufliche Lebensphase am besten vorbereiten und begleiten lässt, wird aktuell nicht nur in Luxemburg, sondern auch in anderen europäischen Ländern diskutiert. Entsprechende Überlegungen sind so auch Thema des Erasmus+-Projekts „E-PAC - Passages As Chance“. GERO ist – neben Einrichtungen der Erwachsenenbildung aus Deutschland, den Niederlanden, Italien, Slowenien und Ungarn – als aktiver, luxemburgischer Partner beteiligt. Eines der vorrangigen Ziele ist dabei die Entwicklung innovativer Konzepte, um den Übergang gut vorbereitet bewältigen zu können. Ab Oktober werden bei GERO entsprechende Coaching-Workshops erprobt, die sich dieser neuen Lebensphase kreativ und konstruktiv widmen.

Weitere Informationen zum Projekt und den Workshops finden Sie hier:



<https://www.gero.lu/de/infos/e-pac-passages-as-chance>



La Vallée de l'Our : un havre de paix où l'espoir du retour de la loutre murmure

La Vallée de l'Our, située à l'est du Luxembourg, est un écosystème fluvial remarquable aux paysages préservés, offrant un habitat idéal pour la loutre d'Europe (Lutra lutra).



Jadis présente dans la région, l'espèce a disparu au 20^e siècle en raison de la pollution, de la destruction de son habitat et de la persécution humaine. Toutefois, grâce à l'amélioration de la qualité de l'eau, à la préservation des berges naturelles et à la restauration des zones humides, un retour de la loutre devient envisageable. La vallée, jouant un rôle de corridor écologique, pourrait accueillir des individus venus de régions voisines. Ce retour symboliserait la réussite des efforts de conservation et la résilience de la nature luxembourgeoise.

Aujourd'hui, la Fondation Hëllef fir d'Natur a besoin de vous pour offrir à la loutre un avenir au Luxembourg. Disparue depuis des décennies, cette espèce emblématique pourrait retrouver son habitat naturel dans nos vallées si nous agissons maintenant.

En faisant un don ou un legs, déductible fiscalement, à la Fondation Hëllef fir d'Natur, vous soutenez des actions concrètes : restauration des berges, amélioration de la qualité des eaux, préservation des zones humides... autant d'aménagements indispensables pour permettre à la loutre de revenir et de prospérer.

Ensemble, redonnons une chance à ce discret symbole de la nature sauvage.



Rendez-vous sur :
www.hellefnatur.lu

Virement (Comm. : loutre) :
LU89 1111 0789 9941 0000
ou scannez ce Qr-code

Payconiq



FR

(AFTER)WORK "LIFE" BALANCE

Vers un renouveau à la retraite

Tout porte à croire qu'une préparation individuelle de la phase post-professionnelle de la vie, comme cela se fait dans les années plus jeunes en vue de la formation, de l'activité professionnelle ou de la fondation d'une famille, peut s'avérer très utile.

GERO se consacre depuis un certain temps déjà à cette thématique passionnante en proposant des coachs de retraite bénévoles. En outre, à partir de septembre, des ateliers seront organisés dans le cadre du projet Erasmus+ « E-PAC – la transition comme chance ».

Le passage de l'activité professionnelle à ce que l'on appelle la « retraite » est généralement considéré comme un élément marquant de la vie, porteur de

défis, mais aussi riche en nouvelles opportunités. Toutefois, ce terme – et notamment la notion de retrait qu'il véhicule – peut s'avérer trompeur. En effet, compte tenu de l'augmentation générale de l'espérance de vie, les futurs retraité·e·s disposent encore en moyenne de 20 à 25 années, voire davantage, en bonne santé. Ils peuvent donc tout à fait continuer à s'épanouir de manière active et autonome, et envisager cette nouvelle étape comme réorientation plutôt qu'un retrait. C'est précisément dans la deuxième moitié de la vie qu'un développement personnel ou une redéfinition des objectifs de vie est possible, voire important, afin de vivre cette période de manière la plus épanouissante possible.

Senfmuseum und mehr

Für viele von uns gehört eine gute Portion Moschtert auf den Kachkéis, und die Wäinzossiss mit Senfsoße ist ein fester Bestandteil des Speiseplans – daheim wie in unseren traditionellen Restaurants. Geben wir es zu: Luxemburg ist ein Senf-Land. Ob in Tuben, in wiederverwendbaren dekorativen Gläsern oder in den kleinen grünen Eimerchen im Kühlschrank – Senf gehört einfach dazu.

DE

Auch Nicht-Einheimische, die unseren Senf probieren, zeigen sich immer wieder begeistert: Er ist weder so sauer-salzig wie der französische noch so überscharf oder fad wie mancher deutsche. Der Luxemburger Senf ist ausgewogen, fein gewürzt – und manche naschen ihn sogar zwischendurch mit dem Löffel. Senf ist seit Langem bekannt und galt bereits im Mittelalter als verdauungsfördernd. Zermahlene Senfkörner wurden damals auch zur Desinfektion und Wundheilung als Wickel verwendet.

Im Pfaffenthal, neben dem Hospice de Pfaffenthal und unweit der Alzette, befindet sich ein kleines Senf-Museum – die **Muerbelsmillen**. Die Mühle stammt in ihrem Kern aus dem 11. Jahrhundert und gilt als eine der ältesten des Landes. Sie war, vielfach umgebaut und angepasst, bis 1912 als Getreidemühle in Betrieb. Entlang der Alzette – im Grund, in Clausen und im Pfaffenthal – gab es früher zahlreiche Mühlen, die die

Wasserkraft nutzten, um die Oberstadt mit Mehl und Öl zu versorgen. Von 1922 bis 1987 wurde in der Muerbelsmillen dann Senf produziert. Die Senfkörner wurden dort mit den nötigen Gewürzen zum bekannten Luxemburger Tafelsenf vermahlen.

Nach langem Leerstand fand die Stadt schließlich eine Lösung für die Gebäude der Mühle: Ein Teil wurde zu Studentenwohnungen umgebaut, während der Kernbereich der eigentlichen Mühle sorgfältig restauriert wurde. Seit 2017 ist er als kleines Museum öffentlich zugänglich. Das Mühlenrad wird zu den Besichtszeiten – sofern der Wasserstand der Alzette es zulässt – in Betrieb gesetzt und veranschaulicht ein-



Foto © Les 2 Musées de la Ville de Luxembourg, photos: Anne Lommel



Der Mahlraum im Obergeschoss

drucksvoll, wie Wasserkraft genutzt wird. Im Mahlraum mit den Mühlsteinen im Obergeschoss (Achtung: Treppe!) werden zwei alte, lehrreiche und zugleich amüsante Videos mit Herrn Flohr, dem letzten Müller, gezeigt.

Im unteren Raum wird die vielseitige Verwendung von Senf dokumentiert – mit einer großen und interessanten Auswahl an Exponaten rund um das Thema. Ein besonderes Highlight sind die Workshops für Jung und Alt, bei denen man selbst Senf herstellen kann. Dazu stehen Mörser zum Zermahlen der Körner bereit, sowie viele Zutaten, mit denen jeder seinen eigenen Senf ganz individuell mischen kann.

An schönen Tagen lohnt sich zudem ein Spaziergang entlang der Alzette durch das angrenzende Pfaffenthal mit seinen historischen Gebäuden. Zum Abschluss bringt Sie der Panoramalift mit seiner wunderbaren Aussicht bequem in die Oberstadt.

Hans Fellner

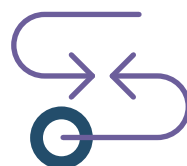
Am 23. Juli organisiert GERO eine Führung mit Workshop durch das Senfmuseum. Weitere Infos in der Agenda auf S. 49



FR

MUERBELSMILLEN

Le musée de la moutarde



Installé dans un ancien moulin du XI^e siècle à Pfaffenthal, près de l'Alzette, le musée Muerbelsmillen fait revivre la tradition luxembourgeoise de la moutarde. De 1922 à 1987, on y produisait la fameuse moutarde de table luxembourgeoise, appréciée pour son goût équilibré et finement épicé.

Ouvert depuis 2017, le musée présente les différentes étapes de fabrication, des objets historiques et deux vidéos amusantes mettant en scène le dernier meunier. Lors des visites, la roue du moulin peut être remise en marche si le niveau de l'eau le permet.

Des ateliers pour enfants et adultes permettent de créer sa propre moutarde à partir de graines, d'épices et d'ingrédients variés.

Profitez également d'une promenade dans le quartier historique de Pfaffenthal, puis prenez l'ascenseur panoramique pour rejoindre la ville haute avec une vue spectaculaire.

Die Muerbelsmillen im Pfaffenthal beherbergt auch ein kleines Senfmuseum

Praktische Infos / infos pratiques:

Adresse: 69, rue Mohrfels, L-2158 Luxembourg

Öffnungszeiten: samstags und sonntags von 14:00 bis 18:00 Uhr (Eintritt frei)

Ouvert : samedi & dimanche de 14h à 18h (entrée gratuite)

Führungen und Workshops auf Anfrage unter Tel. 4796 4501

Réservations pour visites/ateliers par téléphone 4796 4501



verbandeskëscht

Hëllef a Fleeg doheem – 24/7



moskito.lu

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



Kuckt hei onse Video

Kontaktéiert ons um



www.vbk.lu

Le bénévolat de tout cœur

Au Luxembourg, les Portugais-e-s ne constituent pas seulement la plus grande communauté étrangère, représentant environ 15 % de la population totale, ils sont aussi parmi les plus engagés dans la vie associative et solidaire du pays. GERO-e\$ est allé à la rencontre de trois associations portugaises implantées au Grand-Duché, et dont les membres les plus actifs sont pour la plupart des résident-e-s de plus de 50 ans.

FR

En arrivant au Luxembourg, dès les années 1960, ces immigré-e-s lusophones ont souvent recréé le lien social par le biais d'organisations, parfois à partir de presque rien. Ces structures devenues au fil du temps de véritables institutions, n'auraient jamais vu le jour sans l'énergie de milliers de bénévoles. Derrière les fêtes populaires, les événements culturels, les cours de soutien scolaire ou encore les aides sociales, se cache un vaste réseau de bénévoles d'origine portugaise, dont le travail contribue silencieusement mais puissamment au vivre-ensemble du Grand-Duché.

Nous voulions découvrir ces associations et leurs activités, mais surtout en savoir plus sur ces seniors et leur façon de vivre cette période de la vie, leurs motivations à s'impliquer activement dans ces missions de bénévolat, ou encore le bien-être qu'ils pouvaient en tirer.

On recense en effet plusieurs dizaines d'organisations portugaises au Luxembourg, réparties sur le territoire,

de Luxembourg-ville à Esch-sur-Alzette en passant par Differdange ou Ettelbruck. Leurs bénévoles sont sur tous les fronts, et interviennent dans différents domaines. Certaines associations proposent un soutien aux familles en difficultés avec des dons de seconde main de vêtements, de meubles ou encore de jouets pour enfants, à l'image de l'Asbl *Santa Casa da Misericórdia* à Hamm. « Nous sommes à l'origine une maison au service de la communauté catholique portugaise. Depuis près de 30 ans, les familles peuvent ici inscrire leurs enfants à la catéchèse, et bénéficier d'une instruction religieuse dans leur langue maternelle jusqu'à la Communion et/ou la Confirmation », explique le Père Sergio Mendès, responsable de cette structure, avant d'ajouter que les actions de solidarité sont également très fréquentes au sein de cette association.

C'est ainsi qu'en 2014 un petit groupe de femmes portugaises, retraitées pour la plupart, s'est constitué pour collecter des dons, les trier, puis assurer des per-





Foto © Asbl Grupo Etnográfico do Alto Minho

Le groupe folklorique *Grupo Etnográfico do Alto Minho* en costumes traditionnels

manences à destination des plus démunis, toutes communautés confondues. « Ces femmes, pour certaines », précise le Père Mendès, « avaient trouvé ici du soutien à leur arrivée il y a plusieurs années au Grand-Duché. C'est tout naturel qu'aujourd'hui, elles veulent donner de leur temps pour aider à leur tour.É»

D'autres organisations se sont créées elles, autour d'activités sportives, comme c'est le cas de l'*União Desportiva Portuguesa de Wormeldange*, fondée il y a 33 ans. Son président Horacio Martins raconte : « Au départ, on voulait un endroit pour nous les Portugais du village et des alentours, pour faire du sport, se retrouver lors de nos fêtes traditionnelles et faire perdurer ainsi notre culture. » Avec le temps, cette association est devenue une vraie institution au sein de cette commune en bord de Moselle, et participe pleinement à l'animation de la vie locale. Chaque été, pour la fête de ce club, grillades, sports et animations

pour enfants font se déplacer de tout le Luxembourg près de 700 participant-e-s, lusophones ou non, parmi lesquels l'Ambassadeur et le Consul du Portugal, le Bourgmestre et le Curé du village, ainsi que d'autres notables et responsables associatifs importants.

En effet, la grande réussite de l'*União Desportiva Portuguesa de Wormeldange*, c'est d'être devenue au fil du temps une structure incontournable du vivre-ensemble sur le terrain : « Nous avons il y a 20Éans mis en place un jumelage avec la commune de Mortágua au Portugal, et chaque année une association locale s'y déplace pour une semaine. Nous sommes fiers d'avoir construit ces ponts entre nos deux communautés », explique Horacio Martins. D'autre part, là aussi, les recettes générées sont réinvesties dans des actions de solidarités, notamment au Portugal pour les personnes âgées, ou bien ici auÉGrand-Duché, comme avec des dons pour la *Fondation Cancer* ou encore l'Asbl *Stëmm vun der Strooss*.



Bénévoles de l'Asbl *Santa Casa da Misericórdia* à Hamm, triant des dons de vêtements avant redistribution

Par ailleurs, ces groupes jouent souvent un rôle de passerelle entre les générations au sein des communautés. Elles permettent aux plus jeunes de maintenir un lien vivant avec la culture de leurs parents, tout en les accompagnant dans leur vie au Luxembourg. Ce double ancrage est précieux : il favorise la compréhension mutuelle et renforce la cohésion sociale dans un pays aussi multiculturel que le nôtre.

Par exemple, l'Asbl *Grupo Etnográfico do Alto Minho*, qui fêtera cette année ses 25 ans, permet aux Portugais du Grand-Duché de transmettre et de faire découvrir leur culture et leur folklore, en leur offrant la possibilité de pratiquer leurs chants, leurs us et coutumes, leur musique. « Par ce biais, nous entretenons notre patrimoine, et sommes fiers lors de nos fêtes traditionnelles, ou de festivals multiculturels de présenter notre patrimoine culturel au pays qui nous a accueillis », précise Sérgio Cordeiro, l'un des responsables de ce groupe folklorique en costumes typiques.

Ici, on fréquente avec assiduité les entraînements du vendredi soir de longue date. C'est une véritable petite famille qui s'est recrée au fil des années. Ils sont inter-âge, jeunes, seniors, femmes, hommes, natifs du Luxembourg ou non, et partagent cette même passion pour la culture et la langue portugaise. Les plus anciens transmettent ce patrimoine immatériel à la nouvelle génération, celle née ici.

Lors de nos interviews, « faire société et aider », « pratiquer sa culture » ou encore « rester actif » ont été très souvent les motivations citées par ces seniors portugais impliqués dans ces associations. « Je suis pensionnée depuis quatre ans, mais je voulais

absolument continuer à travailler. Cela me fait plaisir de donner aux autres », raconte Cidalia, 69 ans, bénévole chez *Santa Casa da Misericórdia* depuis près de 16 ans. Et effectivement, « se sentir utile et capable de toujours travailler, leur fait énormément de bien », ajoute le Père Mendès. Ces femmes retrouvent un peu de leur pays ici, elles gardent également une vie sociale une fois la retraite arrivée.

Même phénomène au sein de l'Asbl *Grupo Etnográfico do Alto Minho* : « Avec le départ en pension, il est très difficile pour nous les Portugais-e-s de s'arrêter de travailler. Alors on continue à s'investir, à beaucoup aider ici et là. On a vraiment la culture du travail et de l'engagement communautaire en nous, et c'est probablement cela qui nous garde en bonne santé ! », déclare Sérgio Cordeiro, membre de ce groupe folklorique.

Cependant, tous font le même constat. Selon Horacio Martins de l'*União Desportiva Portuguesa de Wormeldange*, il est de plus en plus difficile de mobiliser des bénévoles. « Tant qu'ils le peuvent, les retraité-e-s portugais font beaucoup la navette entre le Luxembourg et le Portugal. Comparé aux générations précédentes, ils consomment également plus de loisirs avec leurs enfants et petits-enfants natifs du Grand-Duché. » Ces évolutions de la société participent très certainement aussi au vieillissement actif et au bien-être de cette communauté.

Céline Gaillard



Horacio Martins, président de l'ASBL *União Desportiva Portuguesa de Wormeldange*, devant les différents trophées sportifs remportés par l'association

DE

PORTUGIESISCHE VEREINE

Ehrenamt aus vollem Herzen

In Luxemburg sind die Portugies*innen nicht nur die größte ausländische Gemeinschaft, die etwa 15% der Gesamtbevölkerung ausmacht, sondern auch eine der engagiertesten Gruppen im solidarischen Vereinsleben des Landes. Diese Strukturen, die sich im Laufe der Zeit zu regelrechten Institutionen entwickelt haben, wären ohne die Energie Tausender Freiwilliger nie entstanden. Hinter Volksfesten, kulturellen Veranstaltungen, Nachhilfeunterricht oder Sozialhilfe steht ein großes Netzwerk von Ehrenamtlichen portugiesischer

Herkunft, deren Arbeit oft eher diskret stattfindet, aber umso tatkräftiger zum Zusammenleben im Großherzogtum beiträgt. GERO hat drei portugiesische Vereine besucht, die unter ihren aktivsten Mitgliedern eine Mehrheit von Personen über 50 Jahren zählen und in den unterschiedlichsten Bereichen aktiv sind, sei es in sozialer, sportlicher oder kultureller Hinsicht: die „Santa Casa da Misericórdia“ in Hamm, die „União Desportiva Portuguesa“ in Wormeldingen und den Verein „Etnográfico do Alto Minho“.

Zënter méi wéi 25 Joer
engagéiert sech SERVIOR
fir qualitativ héichwäerteg
Servicer an d'Wuelbefanne
vu senge Bewunner a
Clienten.



Maison des
Aînés



Résidences
encadrées



Aides et Soins
à domicile



Foyer de Jour



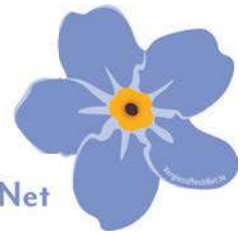
Repas
sur roues



Découvrez nos services
et toutes nos maisons
servior.lu



SERVIOR
Den Alter liewen



Mit der Natur gegen das Vergessen

Demenz ist eine neurodegenerative Krankheit mit vielen Herausforderungen. Doch Naturerfahrungen vermitteln in dieser oft schwierigen Zeit Ruhe, Geborgenheit, Freude und Selbstwirksamkeit.

DE

Green dementia care nutzt die heilsame Kraft der natürlichen Umgebung und Pflanzen, um Menschen mit Demenz ein Gefühl von Wohlbefinden und Glück zu schenken. Dabei geht es konkret um therapeutische und pädagogische Maßnahmen, welche die körperliche und seelische Gesundheit fördern und die persönliche Entwicklung unterstützen. Bekannte Beispiele sind etwa Gartentherapie oder tiergestützte Interventionen.

Therapeutisches Ziel kann beispielsweise die Förderung der Feinmotorik sein, Erlebnisaktivierung oder die Stärkung der Fähigkeit, in Alltagssituationen zu bestehen. Insbesondere in Bezug auf demenziell erkrankte Menschen kann das Erleben eigener körperlicher, geistiger und psychischer Fähigkeiten ein weiteres wichtiges Anliegen sein, um Angst zu reduzieren und das Empfinden von Selbstwirksamkeit zu steigern. Naturerfahrungen können nicht nur Erinnerungen wecken, sondern den kognitiven Verfall verlangsamen, Stress reduzieren und Aggressionen sowie Unruhe lindern. Selbst in Fällen schwerer Demenz soll mithilfe dieser Maßnahmen zumindest der gegenwärtige Zustand möglichst lange aufrechterhalten werden. Wichtig dabei ist, dass *Green dementia care* überall – in Krankenhäusern, Pflegeeinrichtungen, daheim, auf dem Balkon oder im Wald – angeboten werden kann.

Immer mehr Pflegeeinrichtungen erkennen, wie wichtig der Kontakt zur Natur für Menschen mit

Demenz ist. Waldspaziergänge, Gärten mit Hochbeeten und plätschernden Wasserelementen oder einfach Sitzgelegenheiten im Grünen schaffen eine beruhigende Atmosphäre. Diese Umgebungen regen nicht nur die Sinne an, sondern wecken auch Erinnerungen. Solche kleinen Momente zeigen eine große Wirkung: Menschen, die sich oft verloren fühlen, erleben wieder ein Gefühl der Zugehörigkeit und Identität. Auch Angehörige bemerken, dass die betroffenen Personen aufblühen und aktiver am Leben teilnehmen. Sie können auch daheim grüne Demenzpflege in den Alltag integrieren: Regelmäßige Spaziergänge im Park oder Wald, ein kleiner Balkon- oder Kräutergarten, das Lauschen von Vogelgezwitscher, das Riechen von Heu wecken Erinnerungen und wirken aktivierend oder entspannend.

Naturveranstaltungen für Menschen mit Vergesslichkeit und ihr Umfeld

Im Rahmen der LUGA bietet das Info-Zenter Demenz Naturveranstaltungen für Menschen mit Demenz und deren Angehörige/Begleiter an. Die Teilnahme an den Workshops und Spaziergängen ist kostenlos mit Voranmeldung und für Personen mit eingeschränkter Mobilität geeignet.

Am 22. September findet um 18.30 Uhr in der Abtei Neimënster die diesjährige Konferenz zum Thema «**Green dementia care – wie Menschen aufblühen**» statt (kostenlos, mit Anmeldung).



Weitere Infos:
www.demenz.lu/de/actualites/luga/

GREEN DEMENTIA CARE

Avec la nature contre l'oubli



Les démences sont des maladies neurodégénératives qui posent de nombreux défis. Mais des activités dans la nature apportent calme, sécurité, joie et assurance aux personnes concernées.

FR

Green dementia care utilise les vertus bienfaitantes de la nature et des plantes pour offrir aux personnes atteintes de démence un sentiment de bien-être et de bonheur. Il s'agit concrètement de mesures thérapeutiques et pédagogiques qui favorisent la santé physique et émotionnelle et soutiennent le développement personnel. Des exemples connus sont par exemple la thérapie par le jardinage ou les interventions assistées par des animaux.

L'objectif thérapeutique peut être, par exemple, la stimulation de la motricité fine, l'activation des sensations ou le renforcement de la capacité à faire face aux situations quotidiennes. En ce qui concerne les personnes atteintes de démence en particulier, un autre objectif peut être de faire l'expérience de ses propres capacités physiques, mentales et psychiques, ce qui peut réduire l'anxiété et augmenter le sentiment de son efficacité personnelle.

Les expériences dans la nature peuvent non seulement réveiller des souvenirs, mais aussi ralentir le déclin cognitif, réduire le stress et atténuer l'agressivité et l'agitation. Même dans les cas de démence avancée, ces mesures devraient au moins permettre de maintenir l'état actuel le plus longtemps possible. Il est important de noter que le *Green dementia care* peut être proposé partout, dans les hôpitaux, les établissements de soins, à la maison, sur le balcon ou dans la forêt.

De plus en plus d'établissements de soins se rendent compte de l'importance du contact avec la nature pour les personnes atteintes de démence. Les promenades en forêt, les jardins avec des parterres surélevés et des éléments d'eau ruisselants ou simplement des bancs dans un cadre verdoyant offrent un environnement apaisant. Ces environnements ne font pas que stimuler les sens, ils ravivent également les souvenirs.

Ces petits moments ont un grand impact : les personnes qui se sentent souvent perdues retrouvent un sentiment d'appartenance et d'identité. Les proches remarquent également que les personnes concernées s'épanouissent et participent plus activement à la vie. Eux aussi peuvent intégrer le *Green dementia care* dans leur quotidien : des promenades régulières dans un parc ou une forêt, un petit jardin sur le balcon ou un jardin d'herbes aromatiques, l'écoute du chant des oiseaux, l'odeur du foin réveillent des souvenirs et ont un effet stimulant ou relaxant.

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





CUBE 521

1-3, Driicht, L-9764 Marnach

Reservierungen (+352) 521 521

www.cube521.lu
info@cube521.lu



4, Um Kinneksbond, L-8210 Mamer

Réservations (+352) 26 39 5-160

www.kinneksbond.lu
info@kinneksbond.lu

Foto © M. Maniewski



28
Juni

DOBRAWA CZOCHER

SA, 28. Juni / 20:00

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

Ein Konzert an einem besonderen Ort: In der Loretto-Kapelle in Clerf entfaltet die polnische Cellistin Dobrawa Czocher ihre einzigartige Klangwelt. Mit technischer Perfektion und kreativer Fantasie verbindet sie Klassik mit zeitgenössischer Musik. Ihr aktuelles Album Dreamscapes entführt das Publikum zu einer traumhaften Klangreise.

Un concert dans un lieu d'exception : à la chapelle Notre-Dame de Lorette de Clervaux, la violoncelliste polonaise Dobrawa Czocher déploie un univers sonore unique.

Foto © Patrick Galbats



21
Juni

D'PRINZESSIN OP DER IERBES

JONKE PUBLIC

SA, 21. JUNI / 15:00

Tarif Kaart60+: 10,50 €
(Normaltarif: 15,00 € / 8 €)

Et muss awer eng richtig Prinzessin sinn! Et war eemol e Pränz, deen onbedéngt eng Prinzessin wollt bestueden. Et huet awer eng richtig misse sinn. De Pränz ass duerch d'ganz Welt gereest, fir eng ze fannen. Mee ëmmer war eppes verkéiert...

D'Kënschtler-inne vum Traffik Theater erziele mat Zeechnungen, Objeten a Live-Musek eent vun de bekanntste Märchercher vum Hans Christian Andersen, a froen sech awer och, ob wierklech nëmmen eng richtig Prinzessin et fäerdeg bréngt, duerch 20 Plommepillemen a Matrasen eng kleng Ierbes ze spieren.

Foto © E. Chauvrière



28
Sept.

LES FO'PLAFONDS

SO, 28. September / 17:00

Tarif Kaart60+: 24 €
(Normaltarif 28 €)

Ein mitreißendes Musikerlebnis für die ganze Familie! Die Fo'Plafonds verwandeln Alltagsgegenstände in Instrumente und bringen mit bekannten Hits die Bühne zum Beben – ganz ohne klassische Musikinstrumente! In der Rue Eugène Poubelle wird aus Altem Neues: Bügelbretter, Pfannen, Lampenschirme und Flaschen werden zu Klangwundern. Ein kreatives Flohmarktorchester, das zeigt, wie Recycling groovt!

Une expérience musicale électrisante pour toute la famille ! Les Fo'Plafonds transforment des objets du quotidien en instruments et font vibrer la scène avec des tubes connus – sans aucun instrument classique !

Foto © Tania Bettiga



28
Juni

SOMMERKONZERT

MUSIK

SA, 28. JUNI / 20 Uhr

Tarif Kaart60+: 21,00 € / 15,75 €
(Normaltarif: 30,00 € / 22,50 €)

Den Sommer mit Musik begrüßen! Seit mehr als 40 Jahren begeistert das Orchester Luxembourg Philharmonia, bestehend aus 90 professionellen und erfahrenen Amateurmusiker*innen, ein treues Publikum mit einem vielfältigen Repertoire. Für dieses neue Konzert unter der Leitung von Martin Elmquist werden sie Mozart, Séjourné und Prokofjew ehren und gleichzeitig jungen Talenten von morgen – Tanja Duprez (Flöte), Lea Sonveau (Harfe), Benedikt Strauss (Horn) und Paul Wirtz (Marimba) – die Gelegenheit geben, mit einem Philharmonieorchester aufzutreten und im Rampenlicht zu stehen.

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

*Réduction spéciale pour les titulaires
de la Kaart60+*



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

www.mierschertheater.lu

Reservierungen (+352) 47 08 95 1

www.luxembourgticket.lu

Foto © MJKim



CONCERT D'ÉTÉ

JEUNES VIRTUOSES :
BEETHOVEN, MOZART,
SCHNITTKE

ONJ, PIT BROSIUS,
FELIX KLIESER

SA, 26. Juli / 20:00

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

Das Orchestre National des Jeunes du Luxembourg unter der Leitung von Pit Brosius erkundet mit Leidenschaft die Wiener Klassik. Beethoven steht im Mittelpunkt mit seiner Energie und seinen fesselnden Melodien, insbesondere mit der selten aufgeführten Ouvertüre zu *Fidelio* und der 7. *Symphonie*. Der berühmte Hornist Felix Klieser gesellt sich zu den jungen Musiker*innen für Mozarts 4. *Hornkonzert* und bietet virtuose und kommunikative Soli. Schließlich treten die Mitglieder des ONJ selbst als Solist*innen in Erscheinung bei Schnittkes *Moz-Art à la Haydn*, ein faszinierendes Werk, in dem Mozart und Haydn auf moderne Weise zusammentreffen.

L'Orchestre National des Jeunes du Luxembourg, sous la direction de Pit Brosius, explore la musique classique viennoise avec passion. Beethoven, avec son énergie et ses mélodies envoûtantes, est à l'honneur, notamment avec l'ouverture rare de Fidelio et la 7^e Symphonie. Felix Klieser, renommé corniste, rejoint les jeunes musicien-ne-s pour le 4^e Concerto pour cor de Mozart, offrant des solos virtuoses et communicatifs. Enfin, les membres de l'ONJ se transforment en solistes dans Moz-Art à la Haydn d'Alfred Schnittke, une oeuvre fascinante où Mozart et Haydn se rencontrent dans une expression moderne.

Programm:

- Ludwig van Beethoven: *Fidelio*, Op. 72 – Ouvertüre
- Alfred Schnittke: *Moz-Art à la Haydn*
- Wolfgang Amadeus Mozart: *Hornkonzert* Nr. 4 in Es-Dur, KV 495
- Ludwig van Beethoven: *Sinfonie* Nr. 7 in A-Dur, Op. 92

ECHTERNACH TRIFOLION



2, porte Saint Willibrord, L-6486 Echternach

www.trifolion.lu

Reservierungen (+352) 26 72 39-500

ticket@ticketing.lu

Foto © Jill Crovisier



THE GAME & GRAND FINALE

JILL CROVISIER

DO, 26. Juni / 20:00

Tarif Kaart 60+: 24 €
(Normaltarif: 30 €)

Das Tanzstück ist das abschließende Kapitel eines dreijährigen Forschungsprojekts der luxemburgischen Choreographin Jill Crovisier. Es untersucht die Bedeutung des Spiels in all seinen Formen in unserer Gesellschaft.

Ce spectacle de danse explore l'importance du jeu dans l'existence humaine et dans la société en général.

Foto © TRIFOLION Echternach



ECHTERLIVE FESTIVAL

OPENAIR KONZERTE IN
HISTORISCHER KULISSE

DO bis SO,
24. – 27. Juli / 18:30

Tarif Kaart 60+:

Zoe Wees 48 €

(Normaltarif: 60 €)

Ronan Keating 54 €

(Normaltarif: 68 €)

Nico Santos 54 €

(Normaltarif: 68 €)

Deluxe Night

Freier Eintritt / Entrée libre

Auch in diesem Jahr findet vom 24. bis 27. Juli das Open-Air-Festival Echternach in der einzigartigen historischen Kulisse der Abteistadt statt. Sonnige Sommerabende und ein abwechslungsreiches musikalisches Programm mit internationalen und nationalen Stars erwarten Sie im Abteihof.

Kaart60+

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

Nutzen Sie die Vorteile Profitez des avantages

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

Weitere Informationen Informations supplémentaires

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

Neuanmeldung Nouvelle adhésion

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

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

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

KARTENINHABER*IN*Titulaire de carte*

☐ Herr / Monsieur ☐ Frau / Madame ☐ Divers / Autre

Name / Nom

Vorname / Prénom

Hausnummer, Straße / Numéro, Rue

Postleitzahl & Ort / Gemeinde / CP & localité / commune

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



BOLLIG TOURS ET PLANET B

121, ROUTE DE LUXEMBOURG, ECHTERNACH ☎ 72 97 22 97

- Ö **5 %** auf ausgewählte Wander-Kulturreisen von Bollig Tours sowie die nachhaltige Reisemarke Planet B. Dieser Vorteil gilt ausschließlich bei Direktbuchungen über unser Reisebüro.
- Ö **5 %** sur une sélection de voyages culturels et de randonnée de Bollig Tours ainsi que sur la marque de voyage durable Planet B. Cet avantage est uniquement valable pour les réservations directes via notre agence de voyages.



LA PETITE ÉPICERIE

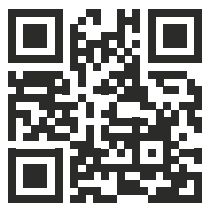
C.C. CITY CONCORDE

80, ROUTE DE LONGWY, BERTRANGE ☎ 661 568 245

- Ö **5 %** sur tous les produits, hors vins et spiritueux
- Ö **5 %** auf alle Produkte, außer Weine und Spirituosen

Reisen für Weltentdecker

Es ist uns eine große Freude, als neuer Partner die GERO-Kaart60+ Familie zu bereichern! Bei **Bollig Tours** steht Reisen nicht nur für den Wechsel des Ortes, sondern für das Erleben besonderer Momente, das Entdecken neuer Perspektiven und das bewusste Genießen – immer mit viel Herz, persönlicher Begleitung und Liebe zum Detail. Mit unserer zertifizierten nachhaltigen Marke **Planet B** setzen wir auf kleine Gruppen, regionale Erlebnisse und authentische Begegnungen – eine harmonische Kombination aus **Natur, Kultur, Genuss und Entspannung**. Als GERO-Mitglied profitieren Sie von einem Preisvorteil von 5% auf ausgewählte Wander- und Kulturreisen. Dieser Vorteil gilt ausschließlich bei Direktbuchung in unserem Reisebüro – vor Ort, per Telefon oder Video.



BOLLIG
TOURS

 Bollig Tours | Planet B

Ihre Kaart60+ zahlt sich aus:
5 % Vorteil auf ausgewählte Reisen*!



Trifolion on tour:
Lehár Festival in Bad Ischl
Kultur live erleben
05.08. - 09.08.2025
ab 1.495,00 €



Wandern auf Wollin, Usedom und Rügen
Inselschönheiten an der Ostsee-Küste
13.09. - 20.09.2025
ab 1.995,00 €



Von Wien nach Ljubljana
Kulinarische & kulturelle Entdeckungen mit Muße
17.09. - 25.09.2025
ab 3.495,00 €



Wandern im Elsass
Kurzreise im Oktober
02.10. - 05.10.2025
ab 975,00 €



Weihnachten – aber nicht alleine
Kurzreise nach Bamberg
23.12. - 27.12.2025
ab 1.875,00 €

*Weitere Reisen mit GERO-Vorteil in Planung. Informieren Sie sich regelmäßig auf unserer Webseite oder in unserem Reisebüro. Folgen Sie Bollig Tours auf Facebook.

... was verbirgt sich hinter diesem Rätsel?

das eigene Ich	Ursache	Windstoß	leicht grinsen	Hilfsbau	ein-stellige Zahl	1. dt. TV-Programm	astrol. Schicksalsdeutung	Lärm, Aufruhr	Hauptstadt von Ägypten
		Storch in der Fabel		10		abgetakeltes Schiff			
Bußempfindung	1		Großmutter	EDV-Datenträger			7	US-Schauspieler (Danny)	
Vermutung, Meinung	Misere, missliche Situation	Liegesofa			Koseform von Ilona	Vorname Carrells †			
				Rennsegelboot					
ital. Tonsilbe (C)		engl.: leicht			österr. Alpenbewohner	Abk.: Straßenverkehrsordnung			
bewegliche Verbindung	Stufen-gestell	Pep, Schwung	Benzin-behälter im Auto			Kürzel der ehem. Tschechoslowakei	Läuseei		Fluss ins Weiße Meer
				Spielzeug	auf Rechnung (2W.)			6	
Einschnitt im Gelände			Araberhengst bei Karl May		Test-, Fragepunkt	Agent, Spitzel			
ehem. türk. Offiziers-titel			Handwerker	weit nach unten reichend			europ. Sicherheitsorg.	Schabeisen des Kamm-machers	
	3				dt. Pop-sängerin	Glück ver-heißend, gesund			
Spionin	geschl. Haus-vorbau	Neben-fluss der Rhône				Palästi-nenser-Führer †	Psalmen-zeichen		
in der Welt umher-fahren					gekeimte Gerste		niederl. Süd-afrikaner (Mz.)		stärkster Sturm
		schott. Stam-mesver-band			5	engl.: Kranken-schwes-ter	Ausruf der Ver-wunde-rung	2	
chemi-sches Element	Platz am Haus	lat.: Zorn	Wahrzei-chen von London (Big ...)	radioakt. chem. Element			Strom in Spanien	franz.: Insel	
kurierbar		4				gewerb-licher Betrieb			
				Holz-splitter			Abk.: Elektro-akustik		
Lauch-gemüse	Spitzna-me von Schwar-zenegger			8		sportl. Leibes-übungen		9	

© RateFUX 2024-275-001

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

Rätsel

Die Auflösungen
finden Sie auf

Seite 52

Memories, Memories ...

„Weißt du noch, als ...?“ Wenn Sie gern an frühere Zeiten zurückdenken und sich an viele Details erinnern, werden Ihnen diese Fragen bestimmt Freude bereiten. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann haben Sie vielleicht auch Lust beim Deemools-Projekt mitzumachen. Mehr dazu auf Seite 8!

« *Tu te souviens encore quand ...* » ? Si vous aimez remonter le temps et vous souvenir de nombreux détails, ces questions vous feront certainement plaisir. Nous avons éveillé votre intérêt ? Alors peut-être aurez-vous envie de participer au projet « Deemools ». Plus d'infos à la page 10 !

Schreiben Sie die Antwort A), B) oder C) in das entsprechende Kästchen
Notez la réponse A), B) ou C) dans la case correspondante

Geschäfte in der Oberstadt / Magasins de la Ville-Haute :

- | | | | |
|---------------|----------------------------|------------------------|---------------------------------------|
| 1. Bastian: | A) Schallplatten / Disques | B) Spielwaren / Jouets | C) Bekleidung / Vêtements |
| 2. Brück: | A) Bücher / Livres | B) Bäcker / Boulanger | C) Apotheke / Pharmacie |
| 3. Gilly: | A) Bettwaren / Literie | B) Schuhe / Chaussures | C) Wolle / Laine |
| 4. Sternberg: | A) Apotheke / Pharmacie | B) Metzger / Boucher | C) Haushaltswaren / Articles ménagers |

Luxemburger Marken / Marques luxembourgeoises :

- | | | | |
|-------------|------------------|-------------------------|-------------------------------------|
| 5. Krikox: | A) Eis / Glace | B) Limonade | C) Brühwürfel / Bouillon cube |
| 6. Link: | A) Kaffee / Café | B) Leder / Cuir | C) Käse / Fromage |
| 7. Majerus: | A) Bier / Bière | B) Werkzeug / Outillage | C) Chicoree |
| 8. Mana: | A) Seife / Savon | B) Margarine | C) Nähmaschinen / Machines à coudre |

Antwortschein Coupon de réponse

Gewinnen Sie das Buch / Gagnez le livre :

Eis Fofzeiger Joren
 Eng Gesellschaft am Wandel


☐

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

☐

6

☐

7

☐

8

Name und Vorname / nom et prénom

Vollständige Adresse / adresse complète

RÈGLEMENT
 DE JEU



Einsendeschluss / date limite d'envoi : 15.7.2025

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



MAISON DE SOINS
Résidence 5 étoiles

La vie aux Jardins d'Alysea

Un engagement pour le Bien-Être

Situés à Crauthem, au cœur d'un environnement naturel protégé et à seulement 15 minutes de Luxembourg-Ville, Les Jardins d'Alysea ne sont pas une résidence comme les autres. Dans cet écrin de verdure, respect, confort et dignité sont au cœur de chaque attention. La résidence offre un cadre apaisant et sécurisé, pensé pour le bien-être des résidents à tous les niveaux.



Un accompagnement personnalisé et attentif

Chaque résident bénéficie d'un accueil individualisé, qu'il s'agisse d'un séjour temporaire ou permanent. L'équipe interdisciplinaire – ergothérapeutes, kinésithérapeutes, infirmiers, aides-soignants, éducateurs spécialisés et psychologue – veille à répondre aux besoins spécifiques de chacun. À travers cette prise en soins globale, nous favorisons un quotidien serein et valorisant.

Un cadre de vie propice à l'épanouissement

Les résidents profitent d'espaces verts accueillants, où promenades, jeux de pétanque ou simples échanges trouvent naturellement leur place. Ces lieux de ressourcement favorisent la détente, les liens sociaux et une reconnexion avec la nature.

Une vie sociale riche, pour rompre l'isolement

Ateliers de peinture, couture, bricolage, jeux, sorties ou moments intergénérationnels rythment la vie de la résidence. Ces activités stimulent la créativité, nourrissent l'estime de soi et renforcent les liens entre résidents et intervenants.

La cuisine comme source de plaisir et de lien

L'alimentation, adaptée aux besoins des aînés, est essentielle. Préparés sur place à base de produits frais et locaux, les repas sont équilibrés, savoureux et conviviaux. Les ateliers

culinaires offrent des instants de partage où recettes et souvenirs se mêlent dans la bonne humeur.

Notre résidence, un véritable lieu de vie

Plus qu'un lieu de soins, Les Jardins d'Alysea est une maison où l'on se sent chez soi. Chaque jour, nous créons un environnement stimulant, humain et respectueux, dans lequel chacun peut vivre pleinement et sereinement.

Notre philosophie

Au sein d'un cadre élégant et chaleureux, apporter aux résidents une prise en soins globale et optimale dans un esprit d'accueil et de bienveillance, préserver la qualité de vie, le bien-être, dans un univers de partage, de sérénité et de respect, tel est notre engagement.



Les Jardins d'Alysea
48, rue de Hellange
L-3327 Crauthem
Tél. : 27 12 93-1
welcome@alysea.lu
www.alysea.lu



Agenda

JUNI / JUIN & SEPTEMBER / SEPTEMBRE
2025

0 42 Digital

0 43 Gesundheit
Santé

0 46 Lebensthemen
Sujets de la vie

0 49 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





Digital Inklusion für all Alter
GoldenMe

09
Sept.

VORTRAG

Digitalen Nachlass regeln

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

In diesem „SmartTalk“ in Zusammenarbeit mit der Organisation GoldenMe asbl erfahren Sie, was alles zum digitalen Nachlass gehört und was es dabei zu beachten gilt. Rechtliche und ethische Aspekte werden in diesem Kontext ebenso erklärt wie verschiedene Methoden, wie man den eigenen, aber auch den digitalen Nachlass einer Person aus dem näheren Umfeld vorbereiten bzw. im Sterbefall regeln kann.

16 >
Juni



BERATUNG

Digitale Sprechstunde

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

16. + 30. Juni

7. + 14. Juli

11. + 25. August

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Endgerät mit und beachten Sie, dass sich die individuellen Termine auf maximal 30 Minuten beschränken sollten.

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, Tel. 36 04 78 1 oder auf www.gero.lu

CONSEIL

Assistance numérique

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

16 + 30 juin

7 + 14 juillet

11 + 25 août

Veuillez apporter votre propre appareil numérique et noter que les rendez-vous individuels devraient être limités à 30 minutes maximum.

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, par tél. 36 04 78 1 ou sur www.gero.lu.

Gesundheit

Santé



19
Juni

VORTRAG

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 sich vielleicht 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.

COURS

24
juin



Yoga doux pour apaiser le corps et l'esprit

**24 juin, 1/8 et 15 juillet / 10:00-11:30 / FR / GERO,
Bonnevoie**

100 € avec la Kaart60+
(120 € sans la Kaart60+)

Ce cours propose un type de yoga doux, sans inversions, centré sur la respiration, la contraction isométrique et la relaxation tout en intégrant aussi des mouvements de yin yoga. Terminant par une relaxation guidée ou une mini-méditation qui vous plongera dans l'immobilité pour vous ressourcer.

Participez et apprenez à vous focaliser sur la respiration afin de relâcher les tensions, à vous centrer afin d'améliorer le lien entre votre corps et votre esprit et à bouger à travers des postures pour augmenter votre mobilité.

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

03
Juli



GEFÜHRTER RUNDGANG

Heilpflanzen im Naturschutzgebiet Remerschen

**09:30-12:00 / DE / „Biodiversum“ 5,
Breicherwee, L-5441 Remerschen**
5 €

In Begleitung von Kräuterexpertin *Vivian Craig* können Sie auf einem rund 2,5 km langen Spaziergang im Naturschutzgebiet rund um den Remerscher Baggerweiher viele wild wachsende Heilpflanzen entdecken und eine Reihe von Vogelarten sehen. Informationstafeln geben interessante Hinweise über Pflanzen, Vögel und Tiere. Da es über teilweise unebene Wege geht, sind feste Schuhe zu empfehlen. Ein Abstecher zum Biodiversum-Gebäude mit seiner einzigartigen Architektur ist ebenfalls möglich.

Treffpunkt ist um ab 09:30 Uhr direkt vor dem Biodiversum-Gebäude





WORKSHOP

08
Juli**Kamau – der Weg des stillen Kriegers****14:30-17:00 / LU / GERO, Bonneweg**
10 €

Kamau steht für die Balance von Körper, Geist und Seele – sanft und wirkungsvoll. In diesem inspirierenden Workshop mit *Sven Soares*, professioneller Tänzer und erfahrener Bewegungscoach, lernen Sie, durch gezielte Übungen Mobilität, Gleichgewicht und Körperbewusstsein zu stärken. In einer spielerischen und wertschätzenden Atmosphäre finden Sie neue Freude an der Bewegung und entdecken Ihre innere Kraft.

Was Sie erwartet:

- ✦ Sanfte Bewegungen zur Stärkung von Sehnen und Gelenken
- ✦ Übungen zur Verbesserung der Koordination und inneren Stabilität
- ✦ Kognitive Spiele zur Verbindung von Körper und Geist
- ✦ Praktische Tools, um sicher vom Boden aufzustehen
- ✦ Und vor allem: Mehr Selbstvertrauen im Alltag

NOUVEAU!

Randonnées accompagnées**09:00-11:30 / 17/31 juillet, 14/28 août et
11 septembre / FR+LU / GERO, Bonnevoie**
Gratuit17
juil.

Colette Lacrosse, 70 ans accomplis et grande fan de randonnée, vous invite à partager des randonnées à Luxembourg et dans ses environs.

Nous commencerons doucement afin de voir le niveau et les attentes des personnes inscrites pour pouvoir adapter les autres sorties. Nous avons prévu une randonnée tous les 15 jours à partir du 17 juillet. Les départs se feront toujours près d'une gare afin de permettre l'accès à tous et toutes.

Pour la première randonnée d'environ 6 km, nous partirons de GERO à Bonnevoie. Nous irons rejoindre la rue de l'Egalité pour longer les hauteurs de l'Alzette jusqu'à la *Gantebeensmillen*. Nous rejoindrons l'autre rive de l'Alzette pour revenir vers la rue Auguste Charles. A ce niveau, les plus fatigué-e-s pourront prendre le bus pour remonter chez GERO, les autres feront ce dernier kilomètre à pied. Des rafraîchissements y seront prévus pour vous.

Veuillez prévoir des bonnes chaussures (et– éventuellement un bâton) et adapter votre tenue à la météo du jour.

Lebensthemen

Sujets de la vie

Lectures et goûter pour grands-parents et petits-enfants

**14:30-16:30 le 1^{er} juillet 2025 / FR-LU-IT /
GERO, Bonnevoie**
Gratuit

Le groupe de bénévoles du projet
« Raconte-moi une histoire » vous propose
une après-midi chez GERO avec vos petits-
enfants. A cette occasion, les conteuses et
conteurs mettront en voix pour petits et
grands des histoires en français, luxembour-
geois et italien. Un goûter sera offert à l'issue
de l'animation.

Vorlese-Nachmittag für Großeltern und Enkelkinder

*Die ehrenamtlichen Mitglieder der Gruppe
„Raconte-moi une histoire“ organisieren
einen Nachmittag für Großeltern und
Enkelkinder bei GERO. Bei dieser Gelegen-
heit werden die Erzähler*innen Geschichten
auf Luxemburgisch, Französisch und Italie-
nisch vorlesen. Im Anschluss an die Veran-
staltung wird ein kleiner Imbiss angeboten.*

01
juil.

ATELIER

Initiation à l'art de conter

**09:30-12:30 / 13:30-16:30 les 2 et 3 juillet
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 d'un jour et désirez partager des
histoires dans votre langue maternelle ou
dans une langue que vous maîtrisez, vous
êtes alors les bienvenu-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 !

02 ➤
juil.



WORKSHOP

30
Juni

Enneagramm – Sech selwer besser verstoe

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

10 € mit Kaart60+ (15 € ohne Kaart60+)

Den Enneagramm adressiert sech u Leit, déi verstoe wëllen, wéi si selwer funktionéieren, an Alldagssituationen oder an hirer Interaktioun mat Famill a Frënn. Dëse System fir d'Etüd vun der Perséinlechkeet proposiert neng Profiller mat jeeeweils spezifische Charakteristiken a Motivatiounen. Dësen Tool fënnt Uwendung a ville Beräicher, ënner anerem an der Psychologie, am Coaching oder an der perséinlecher Entwécklung.

Den Enneagramm hëlleft Iech, Är Motivatiounen an Ängscht ze erkennen an ze verstoe, wéi dës Äre Gedankeprozess, Är Emotiounen, Är Kommunikatioun an Äert Verhale beaflossen. De Workshop gëtt vum *Geneviève Muller*, Liewenscoach a Formatrice, geleet.



VORTRAG

Seniorenicherheitsberater: Vorsicht vor Trickbetrug

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

In diesem Vortrag von *Liette Kremer* und *Alexa Ensch* geht es darum, im Hinblick auf verschiedene Betrugsmaschinen zu sensibilisieren. Dazu zählen z.ÉBETickdiebstahl, insbesondere an der Haustür, in Gestalt falscher Polizist*innen oder Handwerker oder aber Schockanrufe von falschen Enkel*innen.

07
Juli

KURS

19
Aug. >

GERO-Pensionscoach Begleiter für eine neue Lebensphase

Info-Veranstaltung: 2. Juli / 16:00-17:00 / LU / GERO, Bonneweg

Kurs: 19. Aug. / 4. und 29. Sept. / 9:00-16:00@ LU / GERO, Bonneweg

Gratis

Sie sind bereits pensioniert oder stehen kurz vor Ihrer Pensionierung? Sie sind kontaktfreudig, sprechen gerne vor Publikum und mögen den Umgang mit Menschen? Sie bringen Interesse und Motivation im Hinblick auf das Thema mit?

Informieren Sie sich gerne bei unserer Info-Veranstaltung und nehmen Sie bei Interesse an der Schulung zum ehrenamtlichen GERO-Pensionscoach teil!

Wir suchen Menschen, die Impulse für ein gelingendes Leben nach dem Renteneintritt vermitteln und so dazu beitragen, sich auf die neue Situation besser vorzubereiten. Dies kann sowohl in Form von öffentlichen Vorträgen, Workshops, moderierten Einzel- oder Gruppengesprächen erfolgen.

In dieser Fortbildung werden Kompetenzen zu Präsentation, Moderation und Coaching geschult und praktisch erprobt. Ferner wird die eigene persönliche Auseinandersetzung mit dem Übergang in die nachberufliche Phase angeregt und vertieft.

VISITE GUIDÉE

24
juil.



LUGA Parc municipal Edouard André

10:00-12:00/ LU (possibilité d'une traduction simultanée en français), LCTO, 30 Place Guillaume II, Luxembourg-Ville
Gratuit

Explorez le circuit spécialement conçu pour la LUGA à travers le parc municipal Edouard André, également appelé *Kinnekswiss*. Une découverte surprenante !

05
Sept.



VISITE GUIDÉE

LUGA Les vallées de la Pétrusse et de l'Alzette

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 de la ville. Ce chemin, parfois escarpé, donne l'occasion de visiter les aménagements spécifiques de la LUGA.

BESICHTIGUNG

Luxembourg Air Rescue

14:30-16:30 / LU / Luxembourg Airport, Gate E13, L-1110 Findel

Tauchen Sie ein in die Welt der Luftrettung! Bei einer rund zweistündigen Führung erhalten Sie spannende Einblicke in die Arbeit der Luxembourg Air Rescue Asbl (LAR).

Während der Führung haben Sie die Gelegenheit, einen Rettungshubschrauber und ein Ambulanzflugzeug (je nach Verfügbarkeit) zu besichtigen. Sie erhalten exklusiven Einblick in die Einsatzzentrale und erleben eine Präsentation über die Aufgabe und die Arbeit der LAR.

Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung bis zum 1.-Juli erforderlich ist, und geben Sie dabei an, ob Sie LAR-Mitglied sind. Eine Kopie des Personalausweises muss bei der Anmeldung mit eingereicht werden. Am Tag der Führung müssen Sie einen gültigen Ausweis mitbringen.



VORTRAG

Die Schönheit des Reisens neu entdecken

15:00-17:00 / DE / GERO, Bonneweg
Gratis

Was bleibt von einer Reise? Erinnerungen, Begegnungen – und manchmal auch etwas Gutes, das wir zurücklassen. In dem Vortrag von *Susanne Salm*, Produkt- und Nachhaltigkeitsmanagerin (Bollig Tours/ Planet B), geht es um Reisen mit Tiefe, die nicht nur uns bereichern, sondern auch den Menschen und Regionen vor Ort etwas geben. Sie erfahren, wie Tourismus Natur, Kultur und lokale Wirtschaft stärken kann, CO₂-Kompensation Wirkung zeigt und klassische Hotels mit nachhaltigem Handeln überraschen.

Kultur

Culture

BESICHTIGUNG &
WORKSHOP

23
Juli

Senffabrik „Muerbelsmillen“

14:30-16:30 / LU / Muerbelsmillen, 69, rue de Mohrfels, L-2158 Luxemburg
5 €

Während der Besichtigung der „Muerbelsmillen“ im Pfaffenthal haben Sie Gelegenheit, eine der ältesten Mühlen des Landes zu entdecken, die noch bis 1912 als Getreidemühle in Betrieb war. Zwischen 1922 bis 1987 wurde hier Senf produziert, sprich Senfkörner mit den nötigen Gewürzen zum bekannten Luxemburger Tafelsenf vermahlen. Nach einer Besichtigung der alten Produktionsstätten erfahren Sie Wissenswertes über die Senfherstellung und können während eines Workshops sogar Ihren eigenen Senf herstellen und zum Mitnehmen abfüllen.



GEFÜHRTER RUNDGANG

26
Juni



Pädagogischer Gedenkpfad Schumannseck – Ardennenoffensive 1944-45

13:30-17:00 / LU / Treffpunkt am Friedhof Nothum
5 €

Das Dorf Nothum sowie das benachbarte Schumannseck waren vom 27. Dezember 1944 bis zum 21. Januar 1945 Schauplatz der letzten Gefechte der Ardennenoffensive. Unter sachkundiger Leitung von *Frank Rockenbrod*, Präsident der „National Liberation Memorial asbl“ und der „Musée National d'Histoire Militaire asbl“, wird diese Zeitspanne auf bewegende Weise lebendig und aus historischer sowie aktueller Sicht erläutert.

Nach einer Einführung am Friedhof in Nothum geht es mit dem Auto weiter zum Schumannseck, wo der gleichnamige Erlebnisparkours mit Schützenlöchern, Gräben und Bombenkratern besichtigt wird. 18 thematische Stationen mit 250 authentischen militärischen und zivilen Zeitzeugenberichten veranschaulichen die damaligen Geschehnisse. Am Schluss des Rundgangs besteht die Möglichkeit, den Nachmittag im Café Tiago Schumannseck gemeinsam ausklingen zu lassen.



12
Aug.

GEFÜHRTE BESICHTIGUNG

Legendäre Frauen in Luxemburg

**10:00-12:00 / LU / LCTO Place Guillaume,
Luxemburg-Stadt**

5 €

Arbeiterinnen und Adlige, Hexen und Heilige: Dieser lebendige und anschauliche Rundgang unter Leitung von *Renée Noesen* erzählt die fesselnde Geschichte von herausragenden Luxemburgerinnen vom Mittelalter bis in die Gegenwart.

Dargestellt werden ihre Lebensgeschichte und eine Vielfalt von Themen über ihren Alltag und die Gebiete, auf denen sie besonders gewirkt haben: Ihren Kampf für Bürgerrechte und politische Freiheiten, ihr Engagement in der Arbeitswelt und in der Erziehung, im kulturellen Leben und im sportlichen Wettbewerb.

GEFÜHRTE BESICHTIGUNG „MINETTÖPARK“

Ein Tag im Zeichen des industriellen Erbes

10:00-17:00 / LU / Fond-de-Gras - 2, Fond-de-Gras - L-4576 Niederkorn
29 € mit Kaart60 / 49 € ohne Kaart60+

27
Aug.



Dieser Tagesausflug bietet eine einzigartige Gelegenheit, das eigene Land neu zu entdecken, in die Vergangenheit einzutauchen und die Geschichte der luxemburgischen Minette-Region hautnah zu erleben. Der historische Ort wird bei einer spannenden Führung durch den Fond-de-Gras sowie die Fahrten in der traditionellen Grubenbahn und Dampflokomotive lebendig.

Programm:

- ✚ Geführte Besichtigung des Industrie- und Eisenbahngeländes Fond-de-Gras
- ✚ Gemütliches Mittagessen im Restaurant „Bei der Giedel“ mit dem „Giedel-Menü“ (Hauptgericht, Dessert, Kaffee)
- ✚ Fahrt mit dem Grubenbahnzug *Minièresbunn* durch die ehemaligen Stollen
- ✚ Historische Dampflokomotive mit dem *Train 1900*

Bitte um Anmeldung bis zum 18. August 2025 – die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Jeweils bitte eins der drei Menüs auf dem Anmeldeformular ankreuzen.

Bouchée à la reine de volaille et champignons, *frites et salade* oder Jambon mixte, *frites et salade* oder Galettes de pomme de terre, *compote de pommes et salade*



GEFÜHRTER RUNDGANG /
VISITE GUIDÉE

09
Juli



ART am GAART

10:00-12:30 / LU (possibilité d'une
traduction simultanée en français) /
Leudelange Gare
Gratuit

« Art am Gaart » est un projet satellite de la LUGA. Leudelange s'inscrit pleinement dans cette démarche de réflexion : du 25 juin au 16 septembre 2025, des artistes-sculpteurs exposeront leurs œuvres dans 30 espaces verts, bordant les maisons du village, transformant ainsi le cadre architectural en une galerie à ciel ouvert. Un parcours de découverte sera élaboré pour guider les visiteurs à travers cette exposition immersive. Au-delà de l'esthétique, cet événement incitera à une profonde réflexion sur la nature domestiquée, que l'on trouve dans les jardins, face à l'art contemporain. Il est co-organisé par les Amis de la Fleur et la Commission Culture de la commune de Leudelange. La visite sera accompagnée de *Kit Graas*, présidente de la Commission Culture et organisatrice d'« Art am Gaart ».



17
Sept.



CONCERT

Lëtzebuenger Militärmusek

15:00-17:00 / Mierscher Theater, 53, rue
Grande-Duchesse Charlotte, L-7520 Mersch
Gratis fir Persounen mat der Kaart60+ /
ouni Kaart60+: 12 €
*Gratuit pour les titulaires de la Kaart60+ /
sans Kaart60+ : 12€*

D'Militärmusek presentéiert eis e flotte
Mélange aus klassischer a moderner Musek.
Um Programm stinn ënner anerem: Die
Fledermaus vum Johann Strauss, arr.
M.Évllinger, Der Brummbär vum Julius Fucik
(Soliste : SgtStag : Andy Sadeler, basson), The
sound of Music, Medley vum Richard
Rodgers, arr. N. Iwai, La même Piaf, arr.
E.Éroisy an The great Race vum Henri
Mancini, arr. S. Bulla.

De Concert ass ënnert der Leedung vum Lt
Jean Thill, Chef-adjoint vun der groussherz-
oglecher Militärmusek. Soliste ass de SgtStag
Andy Sadeler.

*Sous la direction du Lieutenant Jean Thill,
chef-adjoint de la Musique Militaire Grand-
Ducal, un mélange de musique classique et
moderne vous sera présenté.*

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.

Jahresabonnementspreis / abonnement annuel :

12 € (inkl. Porto / frais d'envois 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

**FRÜHLINGSERWACHEN / RENOUEAU
PRINTANIER**

geroAKTIV, Nr° 94, Seite/page 39

ÄNTWERTEN / RÉPONSES:

1. C, 2. B, 3. A, 4. B, 5. A

Die Gewinner*innen / Les gagnant-e-s:

Mme De Vrieze Madeleine, Biwer

Mme Fritz Charlotte, Luxembourg

M. Halsdorf Roger, Luxembourg

RÄTSEL

geroAKTIV, NR° 95

Léision: **REGENTONNE**

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

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

JUNI / JUIN

- ☐ Donnerstag **19.06.** Vortrag: Männergesundheit – Was kann „Mann“ tun?
- ☐ à partir de mardi **24.06.** Cours : Yoga doux pour apaiser le corps et l'esprit
- ☐ Donnerstag **26.06.** Geführter Rundgang: Gedenkpfad Schumannseck
- ☐ Montag **30.06.** Workshop: Enneagramme – Sech selwer besser verstoen

JULI / JUILLET

- ☐ Mardi **01.07.** Lectures et goûter : Pour grands-parents et petits-enfants
- ☐ Mercredi **02.07.** /
Jeudi **03.07.** Atelier d'initiation à l'art de conter

JULI / JUILLET →

- ☐ Herr / Monsieur ☐ Frau / Madame ☐ Divers / Autre

Name / Nom

Vorname / Prénom

Nationalität / nationalité

Alter / âge

Hausnummer, Straße / Numéro, Rue

Postleitzahl & Ort / Gemeinde / CP & localité / commune

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

JULI / JUILLET

- ☐ Mittwoch **02.07.** Info-Veranstaltung: GERO-Pensionscoach – Begleiter für eine neue Lebensphase

- ☐ Donnerstag **03.07.** Geführter Rundgang: Heilpflanzen im Naturschutzgebiet Remerschen

- ☐ Montag **07.07.** Vortrag: Seniorenicherheitsberater – Vorsicht vor Trickbetrug

- ☐ Dienstag **08.07.** Workshop: Kamau – Der Weg des stillen Kriegers

- ☐ Mittwoch **09.07.** Geführter Rundgang/ *visite guidée* : ART am GAART

- ☐ Donnerstag **10.07.** Vortrag: Die Schönheit des Reisens neu entdecken

- ☐ Donnerstag **17.07.** Besichtigung: Luxembourg Air Rescue

- ☐ à partir de jeudi **17.07.** Randonnées : Luxembourg et ses environs
 - ☐ Jeudi **17.07.**
 - ☐ Jeudi **31.07.**
 - ☐ Jeudi **14.08.**
 - ☐ Jeudi **28.08.**
 - ☐ Jeudi **11.09.**

- ☐ Mittwoch **23.07.** Besichtigung & Workshop: Senffabrik „Muerbelsmillen“

- ☐ Jeudi **24.07.** Visite guidée LUGA : Parc municipal Edouard André

AUGUST / AOÛT

- ☐ Dienstag **12.08.** Geführte Besichtigung: Legendäre Frauen in Luxemburg

- ☐ ab Dienstag **19.08.** Kurs: GERO-Pensionscoach – Begleiter für eine neue Lebensphase

- ☐ Mittwoch **27.08.** **Geführte Besichtigung „Minett-Park“**
Menü-Auswahl bitte ankreuzen :
 - ☐ **Bouchée à la reine de volaille et champignons**
 - ☐ **Jambon mixte, frites et salade**
 - ☐ **Galettes de pomme de terre, compote de pommes et salade**

Anmeldeformular Formulaire d'inscription

SEPTEMBER / SEPTEMBRE

- | | |
|--|--|
| ☐ Vendredi 05.09. | Visite guidée LUGA: Les vallées de la Pétrusse et de l'Alzette |
| ☐ Dienstag 09.09. | Vortrag: Digitalen Nachlass regeln |
| ☐ Mittwoch 17.09. | Concert Lëtzebuerger Militärmusek |

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 dus. 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