

gero AKTIV

PHILOSOPH DR. ALBERT KITZLER
MIT SICH INS REINE KOMMEN
SE RÉCONCILIER AVEC SOI-MÊME

SENIORE SÉCHERHEETSBERODER
NEUE EHRENAMTLICHE GESUCHT!
À LA RECHERCHE DE BÉNÉVOLES !

HAUSTIERE / ANIMAUX DE COMPAGNIE
TIERLIEBE KENNT KEIN ALTER
L'AMOUR DES ANIMAUX N'A PAS D'ÂGE

Agenda
Seite/page
41

Kaart
60+

gero

KOMMUNALZETZEREN
FÜR DEN ALTER

geroDOSSIER

Le voisinage vivant Les souvenirs ont une adresse
Lebendige Nachbarschaft Wo die Erinnerung zu Hause ist

Besser informéiert. Fir eng héich Liewensqualitéit am Alter.



INFOSENIOR.LU

- Structures d'hébergement
 - Logements encadrés
 - Centres de jour
 - Aides et soins à domicile
 - Repas sur roues
 - Téléalarme
 - Activités seniors
 - Club Aktiv Plus
- Wéi eng Offere gëtt et? ● Wéi vill kascht et?
● Wat ass am Präis abegraff?
● Wat sinn d'Resultater vun der Qualitéitskontroll?



Registre Public des Services
pour Personnes Agées



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

EDITORIAL

Liebe Leser*innen

Chères lectrices / chers lecteurs

DE

in meinem Gerontologie Studium habe ich früh gelernt: Ältere Menschen sind eine sehr heterogene Gruppe. Das erschien mir immer logisch, denn junge Menschen sind es ja auch. Warum sollte sich das im Alter ändern? Im Gegenteil: Mit der Zeit wachsen wir, lernen dazu, entwickeln uns weiter. Unterschiede werden sichtbarer, Individualität nimmt zu.

In den fünf Jahren als Direktor von GERO sehe ich immer deutlicher, wie unterschiedlich die Lebenswelten älterer Menschen sind und dies genau in den drei Punkten, die für ein gutes Altern entscheidend sind: soziale Kontakte, stabile Gesundheit und finanzielle Sicherheit. Der Grad, in dem diese drei Faktoren erfüllt sind, beeinflusst häufig, wie zufrieden man im Alter lebt.

Bei GERO setzen wir genau hier an. Unsere Angebote fördern Austausch, Information, Aktivität und Teilhabe – aber das gelingt nur gemeinsam. Deshalb freuen wir uns über alle, die sich einbringen – zum Beispiel in einem unserer fünf Freiwilligenprojekte.

Ab September starten wir zudem mit Quest eine Umfrage zu Chancen und Herausforderungen des Ruhestands. Erste Eindrücke sammelten wir bereits in Fokusgruppen. Wenn also das Telefon klingelt: Bitte mitmachen!

FR

Dans nos études de gérontologie, on nous a très tôt appris que les personnes âgées constituent un groupe très hétérogène. Cela nous a toujours semblé logique : les jeunes le sont aussi ! Pourquoi cela changerait-il avec l'âge ? Bien au contraire, avec le temps, nous grandissons, apprenons et évoluons. Les différences deviennent plus visibles, l'individualité s'affirme.

Après cinq ans à la direction de GERO, je constate chaque jour combien les réalités de vie des personnes âgées varient – surtout dans trois domaines clés du bien vieillir : les liens sociaux, la santé stable et la sécurité financière. Le niveau de satisfaction de ces besoins influence fortement la qualité de vie.

Chez GERO, nous agissons précisément à ces niveaux. Nos activités favorisent l'échange, l'information, l'engagement et la participation. Mais cela ne peut réussir qu'en ensemble. Rejoignez-nous, par exemple dans l'un de nos cinq projets de bénévolat !

À partir de septembre, nous lançons avec Quest une enquête sur les opportunités et les défis de la retraite. Nous avons déjà recueilli de premières impressions lors de groupes de discussion. Alors, si le téléphone sonne : participez !



Alain Brever

Direktor GERO /
Directeur GERO

Foto © Iberico Alex





« Bus de l'autonomie »

Il s'agit d'un dispositif mobile mis en place par le Conseil départemental de Meurthe-et-Moselle et différents partenaires pour informer les personnes âgées et handicapées sur les aides et solutions techniques favorisant le maintien à domicile. Le bus et son équipe se déplacent pour aller à la rencontre des usagers sur des lieux publics et pour offrir un conseil personnalisé.

Une idée à reprendre au Luxembourg ?

Es handelt sich um eine mobile Einrichtung, die vom Conseil départemental de Meurthe-et-Moselle und verschiedenen Partnern ins Leben gerufen wurde, um ältere und behinderte Menschen über Hilfsmittel und technische Lösungen zu informieren. Das Team bietet jeweils vor Ort individuelle Beratungen.

Vielleicht auch eine gute Idee für Luxembourg ?

INHALT / SOMMAIRE

- 3 Editorial
- 8 Philosoph Dr. Albert Kitzler
Mit sich ins Reine kommen
Se réconcilier avec soi-même
- 12 Seniore Sécherheetsberoder
Neue Ehrenamtliche gesucht!
À la recherche de nouveaux bénévoles !
- 16 Journée Internationale pour personnes âgées
- 18 Haustiere / *Animaux de compagnie*
Tierliebe kennt kein Alter
L'amour des animaux n'a pas d'âge
- 22 Umgang mit Trauer / *Faire face au deuil*
Mit dem Verlust leben lernen
Apprendre à vivre avec la perte
- 26 *Qi Gong & Tai Chi*
In der Ruhe liegt die Kraft
La force réside dans le calme
- 30 VergiessMechNet
Demenz mit Zuversicht begegnen
Aborder la démence avec confiance



Haustiere /
Animaux de compagnie
**Tierliebe kennt
kein Alter**
**L'amour des animaux
n'a pas d'âge**

18



12

Seniore Sécherheetsberoder Neue Ehrenamtliche gesucht! À la recherche de nouveaux bénévoles !



- | | |
|----|--|
| 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 | Rätselauflösungen & Impressum /
Solutions & Impressum |
| 53 | Anmeldung / Inscription |
| 54 | Teilnahmebedingungen /
Conditions de participation |

gerodossier

LE VOISINAGE VIVANT LEBENDIGE NACHBARSCHAFT

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



Mit sich ins Reine kommen

Der deutsche Philosoph Dr. Albert Kitzler verbindet die Gedanken antiker und fernöstlicher Philosophie auf gut verständliche Weise mit modernen Alltagsthemen. Er zeigt, wie sie konkret genutzt werden können, um mit den verschiedenen Herausforderungen des Lebens besser umzugehen.

Dazu zählen auch eine versöhnliche Auseinandersetzung mit dem eigenen Älterwerden sowie eine positive Sicht generell auf das Alter.



Dr. Albert Kitzler studierte Jura und Philosophie, arbeitete als Rechtsanwalt und Filmproduzent und ist seit 2000 hauptberuflich als Philosoph tätig. 2010 gründete er die „MASS UND MITTE - Schule für antike Lebensweisheit“ und hat sich als Buchautor zur praktischen Philosophie und Lebenskunst sowie Podcaster („Der Pudel und der Kern“ zusammen mit Jan Liepold) einen Namen gemacht.

Auf Einladung von GERO wird Dr. Albert Kitzler am 2. Dezember in Luxemburg den Vortrag „Philosophie konkret: Wie kann Altern gelingen?“ halten. Am 3. Dezember wird dieser durch einen halbtägigen Workshop vertieft. Weitere Infos in der Agenda

S. 46



DE

Welche Rolle spielt das Thema Alter in der Philosophie?

Alter und damit auch der heranrückende Tod sind häufig mit Ängsten und der Vorstellung von Leiden besetzt. Deshalb hat sich die praktische Philosophie in Ost und West, die sich insbesondere damit beschäftigt, wie wir möglichst glücklich und ohne allzu großes Leid leben können, mit dieser Frage intensiv auseinandergesetzt. Auch weil sie erkannt hat, dass im Hinblick auf das Altern die Vergänglichkeit, mit der eine gewisse seelische Belastung einhergehen kann, eine große Rolle spielt.

Praktische Philosophie ist jedoch keine Akutmedizin. Das heißt, ihre Überlegungen sind in der Regel prophylaktisch ausgerichtet. Es kommt vor allem auf die innere mentale Vorbereitung an, sprich die frühzeitige Akzeptanz des Alterns, der Vergänglichkeit und damit schlussendlich des eigenen Todes.

Haben Sie dafür ein konkretes Beispiel?

Bei Buddha findet sich unter den fünf Gewissheiten, die täglich meditiert werden sollten, unter anderem die, dass Altwerden zum natürlichen Verlauf unseres Lebens gehört, und wir den damit verbundenen Beeinträchtigungen nicht entkommen können.

Eine andere Gewissheit ist laut Buddha die, dass wir sterben werden. Auch dem kann man nicht entgehen. Ich habe schon vor längerer Zeit mein Leben Revue passieren lassen und dabei festgestellt, dass sich für mich die wesentlichen Bedürfnisse erfüllt haben und ich somit meine Bestimmung gelebt habe. Das war sehr hilfreich. Von diesem Zeitpunkt an habe ich den Tod für mich akzeptiert und die Angst vor ihm verloren. Diese Form der Vorbereitung ist überaus wichtig oder wie die Stoiker sagen: Das Unerwartete trifft uns doppelt hart.

Gilt diese These auch fürs Älterwerden?

Auf jeden Fall, auch auf das Alter kann und sollte man sich vorbereiten, indem man lernt, das anzunehmen, was man ohnehin nicht ändern kann. Beeinträchtigungen des Alters sind der Preis für ein langes, hoffentlich glückliches Leben. Ich werde dieses Jahr 70 und beschäftige mich schon lange mit diesem Thema. Und immer, wenn bei mir ein neues Zipperlein oder eine Beschwerde auftaucht, denke ich bei mir: Hallo,

da bist du ja! Ein gewisses Maß an Einschränkungen gehört zum Älterwerden dazu.

Welche positiven Aspekte lassen sich trotzdem mit dem Alter verbinden?

Eine ganze Menge, zunächst einmal lässt der Druck nach: Man hat keinen berufsbedingten Stress mehr, hat mehr Zeit für die Familie, für Hobbies, für Freunde, für die Beschäftigung mit der Weisheit. In der Antike wurde viel über die Vorteile des Alters reflektiert, insbesondere in der Hinsicht, dass man ruhiger wird oder sich stärker am Genuss des Lebens erfreuen kann. Selbst wenn dieser nur darin besteht, draußen zu sitzen und den Vögeln zuzuhören.

Was könnte als negativ erlebt werden? Vielen Menschen erleben z. B. den Übergang in den Ruhestand als problematisch.

Manchmal fehlt einem im Alter die Sinnhaftigkeit. Besonders wenn der Beruf wegfällt, kann es schwerfallen, das Leben als noch sinnvoll zu begreifen. Die Erfahrung der Selbstwirksamkeit durch bezahlte Arbeit fehlt, weil man das Gefühl hat, zu nichts mehr nützlich zu sein. Auch auf die Zeit nach dem Arbeitsleben sollte man sich daher frühzeitig vorbereiten und überlegen, was man noch Sinnstiftendes tun könnte. Man kann seine Lebenserfahrung weitergeben, seine Hobbies aktivieren oder Dinge nachholen, zu denen man während der Berufstätigkeit vielleicht nicht gekommen ist.

Es ist auf jeden Fall wichtig, den Alltag sinnvoll zu gestalten, um ihn als erfüllend zu erleben. Viktor Frankl* führte viele seelische Krankheiten darauf zurück, dass Menschen keinen Sinn mehr in ihrem Leben sehen. Und diese Gefahr ist sehr groß, wenn das Arbeitsleben aufhört und man für seine Existenz keine Resonanz mehr erfährt. Dem muss man vorbeugen.

* Viktor Frankl (1905-1997) war österreichischer Neurologe und Psychiater sowie Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse. Als sein bekanntestes Werk gilt "... trotzdem Ja zum Leben sagen", in dem er seine Erfahrungen in Konzentrationslagern beschreibt und die Bedeutung von Sinnfindung in Extremsituationen betont.



In dieser Hinsicht wird oft der Begriff *ikigai* erwähnt. Wie würden Sie ihn erklären?

Er stammt aus der japanischen Lebensphilosophie und betont die Wichtigkeit, zu wissen, wofür man lebt, indem man herausfindet, was einen erfüllt und wie man seine Talente umsetzen kann, um in der Welt etwas zu bewirken. Hat man das gefunden und übt es aus, kommt man in einen guten Fluss des Lebens. Schon Sokrates hat auf die Frage, wie man glücklich wird, geantwortet: Indem du das, was du am besten kannst und gelernt hast, gut ausführst und damit den Menschen dienst.

Vor allem im Alter braucht man das Gefühl, etwas in der Welt zu bewirken, noch für etwas gut zu sein. Das muss nichts Großes sein – vielleicht anderen helfen oder ein Vorbild sein, etwas Neues lernen, offenbleiben, sich geistig und körperlich bewegen. Dies ist die beste Voraussetzung für ein gelingendes Altern.

Wie lässt sich die persönliche Lebensgeschichte mit Wohlwollen und ohne Groll akzeptieren?

Man muss lernen, seine Geschichte anzunehmen, zu akzeptieren, mit sich ins Reine zu kommen und vor allem sich und seine Biografie liebzugewinnen. Es gilt, sich selbst der beste Freund zu werden und Ja zu sich und seiner Geschichte zu sagen. Auch zu den Phasen, auf die man rückblickend vielleicht nicht so stolz ist, sowie zu den verpassten Chancen und Möglichkeiten. Erkenne dich selbst und nimm dich an mit all deinen Stärken, aber auch Schwächen. Alles Vergangene muss integriert, offene Wunden müssen geschlossen werden, z. B. im Hinblick auf familiäre Streitigkeiten oder zwischenmenschliche Beziehungen. Man muss für sich selbst Frieden finden.



„Vor allem im Alter braucht man das Gefühl, etwas in der Welt zu bewirken, noch für etwas gut zu sein.“

Und diese Akzeptanz hilft insbesondere beim Älterwerden?

Ja, denn mit sich selbst ins Reine kommen, ist essenziell, um sein Leben leichter und glücklicher leben und dem Tod gelassener entgegenblicken zu können. Hat man diese Angst überwunden, hat man auch andere Ängste im Griff. Wenn man loslassen kann und sein Glück nicht an Dingen oder Besitztümern festmacht, die einem jederzeit genommen werden können, kann man mit Verlusten gut umgehen. So lehrt es die stoische Philosophie oder auch Buddha. Man weiß, dass alles vergänglich ist. Auch die eigenen Fähigkeiten und Kräfte, die einem noch in jungen Jahren zur Verfügung standen. Wenn man das begreift, ist man für Veränderungsprozesse im Alter gut gewappnet.

Interview: Vibeke Walter

FR

DR ALBERT KITZLER

O

Se réconcilier avec soi-même

Le philosophe allemand Dr. Albert Kitzler relie de manière accessible les pensées de la philosophie antique aux thématiques de la vie quotidienne moderne. Il montre comment elles peuvent être utilisées pour mieux faire face aux divers défis de l'existence. Cela inclut également une confrontation apaisée avec le fait de vieillir, ainsi qu'une vision positive de la vieillesse en général.

Selon lui, la vieillesse, et avec elle la mort qui approche inévitablement, sont souvent associées à des peurs et à l'idée de souffrance. La philosophie pratique, tant dans les traditions orientales qu'occidentales, s'est longuement penchée sur ces questions. Elle a rapidement reconnu que la conscience de la finitude joue un rôle central dans le processus du vieillissement, ainsi que les charges psychiques qui peuvent en découler.

Cependant, la philosophie pratique ne se conçoit pas comme une médecine d'urgence. Elle n'intervient

pas seulement lorsque les problèmes apparaissent, mais adopte avant tout une approche préventive et mise sur une préparation mentale et spirituelle précoce à la vieillesse et à la mort.

Parfois, on ressent un manque de sens à un âge avancé. Surtout lorsque le travail disparaît, il peut devenir difficile de percevoir la vie comme encore pleine de sens. Il est donc important de se préparer à l'avance à la période post-professionnelle.

En ce qui concerne le vieillissement en général, il faut apprendre à accepter son histoire, à l'accueillir, à faire la paix avec soi-même et, surtout, à aimer sa propre biographie. Être en paix avec soi-même est essentiel pour vivre sa vie plus légèrement et plus heureuse. Lorsqu'on est capable de lâcher prise, on apprend à bien gérer les pertes. On comprend que tout est éphémère, y compris nos propres capacités et forces. Si l'on saisit cela, nous serons mieux préparés aux changements liés au vieillissement.

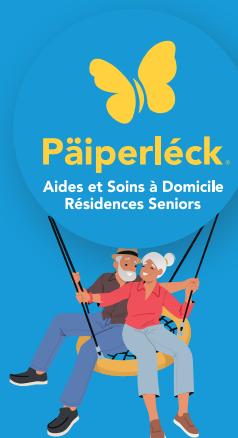
ÄRE GESONDHEETSPARTNER FIR ALL D'GENERATIOUNEN



MOBILLE
FLEEGEDÉNGSCHT 24/7



SENIORENRESIDENZEN



DAGESFOYEREN



VAKANZBETTER



NUETS PÄIPERLÉCK



24 25

www.paiperleck.lu



ENTDECKT
EISE RESEAU!

Neue Ehrenamtliche gesucht!

Die 2005 gestartete Initiative Seniore Sécherheetsberoder (SSB) wird ab diesem Jahr von GERO weitergeführt und koordiniert. 2026 sind in Zusammenarbeit mit dem nationalen Präventionsdienst der Polizei Ausbildungen auf Luxemburgisch und erstmals auch auf Französisch geplant.

Wer Lust an einer konkreten ehrenamtlichen Aufgabe hat, ist herzlich willkommen!



Foto © Police Grande-Ducale

DE

Die Seniorensicherheitsberater spielen vor allem eine wichtige Rolle als Multiplikatoren, indem sie ihre Altersgruppe auf Augenhöhe informieren und sensibilisieren. Einer der wesentlichen Vorteile besteht darin, dass sie ihre individuelle Lebenserfahrung miteinbringen und sich besser in die Zielgruppe hineinversetzen können. Eine mehrtägige, thematisch abwechslungsreiche Ausbildung mit anschließendem Zertifikat bereitet sie bestens auf ihre spätere ehrenamtliche Tätigkeit vor, die an Info-Ständen oder aber während Vortragsveranstaltungen ausgeübt werden kann.

Im Mittelpunkt der Schulungen stehen sicherheitsrelevante Aspekte wie Taschen- und Trickdiebstähle, Betrug, Umgang mit Bargeld und Kreditkarten, Verhalten im Falle einer Aggression, Einbruchsprävention. Wichtig ist es, offen, kommunikativ sowie kontaktfreudig zu sein und die zentralen Botschaften gut vermitteln zu können. Man sollte sich also nicht davor scheuen, vor Publikum zu sprechen oder in Einzelgesprächen Fragen zu beantworten.

Die Ausbildung wird seit rund sechs Jahren vom nationalen Präventionsdienst der Polizei begleitet und die einzelnen jeweils zwei- bis dreistündigen Module werden in den vier Regionen der Polizei des Landes durchgeführt, so dass die Teilnehmenden die regionalen Dienststellen bzw. die dortigen Ansprechpartner kennenlernen können.

Die inhaltlichen Schwerpunkte sind:

- Vorstellung des *Service national de prévention de la criminalité (SNPC)* der Police Grande-Ducale sowie konkrete Hinweise zur Einbruchsprävention
- Vermittlung von Kenntnissen, wie man vor Publikum spricht sowie praktische Hinweise zu Rhetorik (in Zusammenarbeit mit der Kommunikationsabteilung der Polizei)
- Erklärungen über Sicherheit für ältere Menschen im Allgemeinen sowie im Straßenverkehr

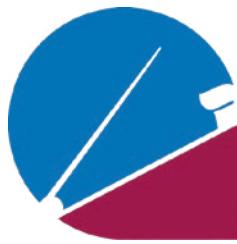


Das Team des nationalen Präventionsdienstes: (v.l.n.r.) Patrick Linster, Marc Ragnacci und Tim Pauly

- Übungen zur Selbstverteidigung (Handgriffe und Verhaltensweisen im Falle einer Aggression)
- Erläuterungen zu Diebstahl, Trickdiebstahl und betrügerischen Geschäften an der Haustür
- Erlernen von Deeskalationstechniken, um in angespannten Situationen Ruhe zu vermitteln
- Erklärungen über Sicherheit im Internet (Welche aktuellen Gefahren und Betrugsmaschen gibt es und wie kann man sich davor schützen?)
- Darstellung von Gewaltprävention und Zivilcourage (Wie lassen sich Gefahrensituationen im Vorfeld erkennen und eventuell verhindern? Wie kann und soll ich mich in einer solchen Situation am besten verhalten?)
- „Selbstbehauptungskurs“, um Meinungen, Gefühle und Bedürfnisse klar und respektvoll ausdrücken und durchsetzen zu können

Am 11. November findet von 14.30 Uhr bis 16.30 Uhr bei GERO in Bonneweg eine Info-Veranstaltung für alle Interessierten in Anwesenheit von Seniorensicherheitsberatern und der Polizei statt. Die erste Stunde wird auf Luxemburgisch, die zweite auf Französisch abgehalten. Die Teilnahme verpflichtet nicht zu einer späteren ehrenamtlichen Tätigkeit.

Die genauen Termine und Veranstaltungsorte der ersten für 2026 geplanten Schulung werden zeitnah auf www.gero.lu und im Magazin *geroAKTIV* Nr. 97 mitgeteilt.



SENIOREN
SECHERHEETS
BERODER



Mir berooden
lech zu ...

- ✓ Enkeltrick
- ✓ Trickdéifstall
- ✓ Falsch
Polizist*innen
- ✓ ... all Form vu
Bedruch

Loosst lech
net beducksen !

Version
Française



gero.lu



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

gero
KOMPETENZZENTER
FIR DEN ALTER

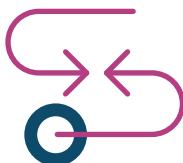
POLICE
LËTZEBUERG



FR

SENIORE SÉCHERHEETSBERODER

À la recherche de nouveaux bénévoles !



L'initiative « Seniore Sécherheetsberoder » (SSB), lancée en 2005, est désormais coordonnée et poursuivie par GERO. Pour l'année 2026, des formations seront organisées en collaboration avec le Service national de prévention de la criminalité de la Police, et ce, pour la première fois, en langue luxembourgeoise et en langue française.

Toute personne intéressée par une mission bénévole concrète est la bienvenue !

Les « Seniore Sécherheetsberoder » ou conseillers seniors en sécurité jouent un rôle essentiel en tant que multiplicateurs, en informant et sensibilisant leur groupe d'âge. L'un de leurs principaux atouts est de pouvoir partager leurs propres expériences et ainsi mieux se mettre à la place du public cible. Une formation de plusieurs jours, variée et thématique, les prépare efficacement à leur future activité bénévole, qu'ils exercent lors de stands d'information ou de conférences. Elle aborde les aspects importants de la sécurité, tels que le vol à la tire et les escroqueries, les arnaques, la gestion de l'argent liquide et des cartes bancaires, le comportement en cas d'agression ou la prévention des cambriolages.

La formation est accompagnée par le Service national de prévention de la criminalité de la Police. Les différents modules, chacun durant entre deux et trois

heures, sont organisés dans les quatre régions de police du pays, permettant ainsi aux participant·e·s de faire connaissance avec les services régionaux et leurs référent·e·s locaux.

Les principaux thèmes abordés sont :

- Présentation du Service national de prévention de la criminalité (SNPC) de la Police grand-ducale et conseils concrets en matière de prévention des cambriolages
- Techniques de prise de parole en public
- Informations sur la sécurité des personnes âgées, notamment dans le cadre de la circulation routière
- Exercices d'autodéfense
- Explications sur le vol, le vol à la tire et les arnaques à domicile
- Apprentissage de techniques de désescalade pour calmer des situations tendues
- Informations sur la sécurité sur Internet
- Prévention de la violence et développement du courage civil
- Cours d'affirmation de soi

Le 11 novembre, de 14h30 à 16h30, une réunion d'information aura lieu chez GERO à Bonnevoie, en présence de conseillers seniors en sécurité et de la police. La première heure se déroulera en luxembourgeois, la seconde en français. La participation à cette séance n'engage en rien à une future activité bénévole.

Les dates et lieux exacts de la première formation prévue en 2026 seront annoncés prochainement sur www.gero.lu et dans l'agenda du magazine geroAKTIV n°97.



Un petit geste, un grand sourire



Faites (mieux) connaissance AVEC VOTRE VOISIN·E

Et si aujourd’hui était le début d’une rencontre avec votre voisine ou votre voisin, en particulier une personne plus âgée que vous ? Faites le premier pas et osez le geste qui fait toute la différence !

Ce 1^{er} octobre 2025, à l’occasion de la Journée internationale des personnes âgées, le ministère de la Famille, des Solidarités, du Vivre-Ensemble et de l’Accueil et GERO lancent une campagne de sensibilisation sur le voisinage et l’importance des relations entre voisins et voisines. Nous attachons une grande importance à réunir des personnes de différentes générations afin de favoriser le vivre-ensemble dans les quartiers.

Une carte pour créer du lien

Cette campagne se fera au moyen de la carte postale qui se trouve collée sur la couverture de ce magazine. Participez dès ce 1^{er} octobre 2025.

Invitez votre voisin·e

L’idée est simple : prenez un moment pour inviter votre voisin ou votre voisine - de préférence une personne plus âgée - à partager un moment convivial : un café chez vous ou dans un café du quartier, une balade dans le parc ou simplement quelques mots sur le pas de la porte. Inscrivez votre nom et vos coordonnées sur la carte,

puis glissez-la dans sa boîte aux lettres ou remettez-lui la carte en main propre avec un sourire

Un petit geste peut créer de grands liens !

Partagez votre rencontre

Après votre rencontre, envoyez-nous une photo ou un petit message racontant votre échange à info@gero.lu. Les plus belles photos, ainsi que les anecdotes ou commentaires les plus poignants, les plus drôles, voire les plus insolites, seront publiés dans notre prochain magazine.



Besoin d’une autre carte ?

La carte n’est plus dans le magazine ?
Vous en voulez plusieurs ?

Téléchargez-la sur www.jipa.lu
ouappelez-nous au 36 04 78-1.



Eine kleine Geste, ein freundliches Lächeln

Für mehr Miteinander

IN DER NACHBARSCHAFT



Wie wäre es, wenn Sie heute Ihre Nachbarin oder Ihren Nachbarn kennenlernen – besonders jemanden, der älter ist als Sie? Seien Sie der Anfang einer schönen Begegnung – mit einer kleinen Geste, die viel bewirken kann.

Am 1. Oktober 2025, dem Internationalen Tag der älteren Menschen, starten das Ministerium für Familie, Solidarität, Zusammenleben und Unterbringung von Flüchtlingen sowie GERO eine Sensibilisierungskampagne zum Thema Nachbarschaft und zur Bedeutung der Beziehungen zwischen Nachbarn. Unser Ziel: Menschen verschiedener Generationen zusammenzubringen und das Miteinander in den Stadtvierteln zu stärken.

Eine Karte, um Verbindungen zu schaffen

Diese Kampagne wird mit Hilfe einer Postkarte durchgeführt – Sie finden sie auf dem Umschlag dieses Magazins. Machen Sie mit, ab dem 1. Oktober 2025!

Laden Sie Ihren Nachbarn oder Ihre Nachbarin ein

Die Idee ist einfach: Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und laden Sie eine Nachbarin oder einen Nachbarn – idealerweise eine ältere Person – zu einem Moment des Kennenlernens ein: zu einem Kaffee bei Ihnen zu Hause oder im Café

um die Ecke, zu einem Spaziergang im Park oder einfach zu einem kurzen Gespräch vor der Haustür. Schreiben Sie Ihren Namen und Ihre Kontaktdaten auf die Karte. Dann werfen Sie die Karte in den Briefkasten oder überreichen Sie sie persönlich – mit einem Lächeln.

Eine kleine Geste kann große Verbindungen schaffen!

Teilen Sie Ihre Begegnung

Senden Sie uns nach Ihrer Begegnung ein Foto oder eine kurze Nachricht über Ihr Treffen an info@gero.lu. Die schönsten Fotos sowie die berührendsten, lustigsten oder überraschendsten Anekdoten veröffentlichen wir in unserer nächsten Ausgabe.

Benötigen Sie eine weitere Karte?

Die Karte fehlt im Magazin?
Oder Sie möchten mehrere Karten verteilen?

Laden Sie sie einfach unter www.jipa.lu herunter oder rufen Sie uns an unter 36 04 78-1.



Tierliebe kennt kein Alter

Wenn die Kinder längst aus dem Haus sind, die Enkel in der Ferne studieren und der Alltag als alleinlebende Person oder älteres Paar ruhiger geworden ist, wächst bei vielen der Wunsch nach einer neuen Aufgabe, also etwas, das das Leben bereichert und Struktur schenkt. Nicht selten führt dieser Wunsch zu der Überlegung, sich (wieder) ein Haustier anzuschaffen.

DE

Für Paare kann ein Tier eine gemeinsame Herausforderung und Verpflichtung sein, die dem Alltag neuen Sinn verleiht. Einzelpersonen suchen vielleicht in einem Haustier einen treuen Gefährten, der Gesellschaft leistet und Zuwendung schenkt und fordert. Beide Beweggründe sind gut nachvollziehbar und durchaus sinnvoll.

Geht es um Haustiere, denken die meisten natürlich zuerst an Katzen und Hunde. Diese Vierbeiner haben über Jahrtausende gelernt, enge Bindungen zu uns Menschen einzugehen. Sie sind daher mehr als nur Mitbewohner, sie werden zu echten Familienmitgliedern.

Doch bevor die Entscheidung für ein Tier fällt, gilt es, einige Überlegungen anzustellen. Wer früher schon einen Hund oder eine Katze hatte, weiß in vielen Bereichen, was auf ihn zukommt. Dann stellt sich die Frage: Möchte ich diesen Schritt noch einmal gehen? Noch einmal die Verantwortung übernehmen?





Haustiere bringen Struktur in den Alltag und sorgen gleichzeitig für Abwechslung



Die Katze – Freigang oder Sofabegleitung?

Katzen sind oft eigenwillig, mit starkem Charakter, und betrachten ihren Menschen gerne mal primär als zuverlässigen „Dosenöffner“. Nachts oder wann auch immer möchten sie hinaus, melden sich dabei lautstark und leider nicht immer rücksichtsvoll. Je nach Einstellung und Möglichkeiten ist das halb so schlimm oder vielleicht doch anstrengend.

Man kann aber zwischen einer Freigängerin und einer reinen Wohnungskatze wählen. Wer eine Katzenklappe einbaut, ermöglicht der Katze mehr Freiheit, muss aber auch mit kleinen Blessuren, Parasiten oder dem einen oder anderen Tierarztbesuch mehr rechnen. Freigänger entwickeln oft einen ganz eigenen Rhythmus, unabhängig vom Tagesablauf des Menschen.

Wohnungskatzen dagegen sind meist ruhiger, anhänglicher und stärker auf ihre Bezugsperson fixiert. Sie bieten durchgängige Nähe, Gesellschaft und sind im Alltag leichter zu betreuen. Als gemütliche, schnurrende Sofabegleiter vermitteln sie Ruhe, Geborgenheit und manchmal sogar eine leise Form von Dankbarkeit. Um im Alter nicht von gelegentlichen Sorgen geplagt zu sein, wäre eine reine Hauskatze wohl die erste Wahl.

Der Hund - ein treuer Begleiter

Hunde sind wunderbare Gefährten. Sie sind lebendig, aufmerksam und oft ganz besonders zugewandt. Wer sich im Alter einen Hund wünscht, findet eine große Auswahl. Es gibt viele Rassen und Mischlinge. Jeder Hund hat seinen eigenen Charakter und individuelle Bedürfnisse.

Gerade für ältere Menschen kann ein Hund eine wertvolle Bereicherung im Alltag sein. Damit das Zusammenleben gut gelingt, ist eine sorgfältige Wahl wichtig. Dabei sollten auch die eigenen Wünsche, Lebensumstände und körperlichen Möglichkeiten berücksichtigt werden.

Ein Hund bringt mehr Bewegung in das Leben. Spaziergänge gehören zum Tagesablauf, ganz gleich ob bei Sonnenschein oder Regen. Viele Hunde sind neugierig, ziehen an der Leine, wollen schnuppern, erkunden und brauchen eine verlässliche Erziehung. Wer sich darauf einlässt, wird reich belohnt. Der Alltag bekommt eine neue Struktur, die frische Luft tut gut, und es ergeben sich viele kleine Begegnungen.

Hunde sind sehr soziale Wesen und sie öffnen oft auch Türen zu anderen Menschen. Beim Gassigehen kommt man schnell ins Gespräch mit anderen Hundebesitzern. Dabei entstehen Kontakte und nicht selten auch Freundschaften. Hunde bringen Leben in den Tag und geben oft mehr zurück, als man erwartet.

Wichtige Überlegungen vorab

Nicht jeder Hund passt zu jedem Menschen. Deshalb lohnt es sich, vor einer Entscheidung einige Fragen ehrlich zu beantworten:

- Schaffe ich die täglichen Spaziergänge, auch wenn das Wetter einmal schlecht ist?
- Habe ich genug Kraft, um den Hund an der Leine zu führen?
- Kann ich im Notfall schnell mit ihm zum Tierarzt?
- Lässt sich ein geregelter Tagesablauf sicherstellen?
- Bin ich bereit, langfristig Verantwortung zu übernehmen?

Auch das eigene Alter spielt bei dieser Entscheidung eine wichtige Rolle. Was passiert, wenn ich krank werde oder den Hund nicht mehr versorgen kann? Für solche Fälle kann man vorsorgen, zum Beispiel mit einer Absprache, vielleicht sogar einer „Patenschaft“ im Familien- oder Freundeskreis. Eine vertraute Person könnte dann im Notfall für das Tier da sein. Tierheime bieten zusätzlich die Sicherheit, dass sie den Hund oder die Katze im Ernstfall wieder aufnehmen würden. Das kann eine große gedankliche Entlastung sein.

Ein Hund aus dem Tierheim?

Ein Besuch im Tierheim lohnt sich in vielerlei Hinsicht. Die Mitarbeitenden kennen ihre Tiere gut und beraten mit viel Erfahrung. Sie können sehr gut einschätzen, welcher Hund zu welcher Person passt. Viele Hunde dort sind bereits etwas älter, ruhiger und freuen sich auf ein liebevolles Zuhause. Wer sich dort umsieht, findet nicht nur ein Tier, sondern oft einen echten Freund fürs Leben. Dabei sollte man sich auch nicht zu sehr

auf eine bestimmte Hunderasse fixieren. Mischlinge ohne ausgeprägte Jagd- oder Schutzinstinkte sind tatsächlich grundsätzlich leichter zu handhaben.

Praktische Unterstützung

Weitere Unterstützung bieten Tierärztinnen und Tierärzte. Sie sind im Alltag häufig mit Fragen rund um die Haltung älterer Tiere und die Bedürfnisse älterer Halterinnen und Halter vertraut. Ein Gespräch dort kann wertvolle Hinweise geben, auch zur Wahl des passenden Hundes oder zu gesundheitlichen Themen.

Bei der Erziehung können Hundeschulen eine große Hilfe sein. Gleichzeitig sind sie ein schöner Treffpunkt, um sich mit anderen auszutauschen und voneinander zu lernen.

Für Menschen, die körperlich nicht mehr ganz so mobil sind, gibt es inzwischen private Angebote von sogenannten „Dogwalkern“. Diese kümmern sich zuverlässig um den nötigen Auslauf des Hundes und entlasten im Alltag.

Ein weiterer wichtiger Ort, besonders in der Stadt, sind die eingezäunten Hundewiesen. Dort können Hunde frei und ohne Leine laufen, spielen und sich austoben. Es fällt auf, dass sich die Tiere auf neutralem Boden meist sehr gut verstehen. Da alle auf fremdem Gelände unterwegs sind, entstehen kaum Revierkonflikte. Stattdessen zeigt sich dort oft pure Lebensfreude, ausgelassene Energie, und auch die Halterinnen und Halter kommen miteinander ins Gespräch und teilen ihre Freude.

Ob Katze oder Hund – ein Tier kann im Alter eine wertvolle Bereicherung sein. Haustiere schenken Nähe, Zuneigung und oft einen neuen Sinn im Alltag. Sie sorgen für Bewegung, Kontakt zu anderen Menschen, einen geregelten Tagesrhythmus und das gute Gefühl, gebraucht zu werden. Auch wenn die Haltung Verantwortung bedeutet, überwiegen oft die vielen positiven Momente. Wer sich gut vorbereitet und ehrlich einschätzt, kann mit einem Haustier eine neue, erfüllende Lebensphase beginnen.

Hans Fellner

Nützliche Links:

- deiereschutz.org/unsere-tiere/
- deierenasyl.lu/de/
- vdl.lu/de/besuchen/freizeit-und-natur/wander-rad-und-fitnesswege/spaziergaenge-mit-dem-hund

FR

ANIMAUX DE COMPAGNIE

L'amour des animaux n'a pas d'âge



À mesure que la vie ralentit avec l'âge, de nombreuses personnes âgées ressentent le besoin d'avoir une nouvelle tâche qui leur apporte du sens et de la compagnie. Un animal domestique – souvent un chat ou un chien – peut répondre à ce besoin, que ce soit comme partenaire affectueux pour une personne seule ou comme projet commun pour un couple.

Les chats, indépendants mais proches, sont faciles à intégrer au quotidien, surtout en tant que chats d'intérieur. Les chiens, eux, apportent mouvement et structure à la vie quotidienne, favorisent les interactions sociales et offrent une compagnie fidèle. Toutefois, ils nécessitent une attention particulière : promenades régulières, éducation et engagement à long terme.

Avant d'adopter, il est important de réfléchir à sa propre capacité physique, à son mode de vie et à l'avenir du compagnon en cas de maladie. Les refuges sont une bonne option, car leurs animaux sont souvent plus âgés, donc déjà éduqués, et les employés peuvent bien conseiller.

Avec un bon encadrement (vétérinaires, éducateurs, dogwalkers), un animal de compagnie peut enrichir le quotidien, apporter de la joie et renforcer le sentiment d'utilité – même à un âge avancé.

Votre héritage, enraciné dans la terre du Luxembourg.

Le samedi 15 novembre, c'est la Journée Nationale de l'Arbre, et cette année, le message est clair, puissant : **« Planter, c'est transmettre ».**

Qu'allez-vous laisser derrière vous ? Des objets qui s'usent ? Ou un patrimoine vivant qui grandira, respirera, et protégera les générations futures ?

Chaque jour, la nature au Luxembourg est sous pression. Mais chaque jour, nous avons le pouvoir d'agir.

À la Fondation Hëllef fir d'Natur, nous transformons votre don en vergers, en



 **FONDATION
HËLLEF FIR D'NATUR**

forêts vibrantes, en refuges pour la vie, en poumons pour nos enfants.

Nous ne nous contentons pas de planter. Nous acquérons, nous restaurons, nous protégeons des écosystèmes entiers. Nous recréons des oasis de biodiversité, des lieux où la nature reprend ses droits.

Votre don, c'est un abri pour le chevreuil, le papillon, l'oiseau rare.

Votre don, c'est de l'air pur pour nos villes, une protection contre le changement climatique.

Votre don, c'est un paysage magnifique pour demain, un lieu de sérénité et d'apprentissage.

Ne laissez pas la nature s'éteindre.
Donnez-lui les moyens de s'épanouir.
Le 15 novembre, ne plantez pas qu'un arbre. Plantez l'espérance. Plantez un futur.

Agissez maintenant.
Offrez un héritage vert. Offrez la vie.

FAITES UN DON AUJOURD'HUI.
Chaque euro compte.
Chaque arbre compte.

Visitez notre site :
www.hellefnatur.lu

Ou par virement :
(Réf. : JNA 2026)
IBAN LU89 1111 0789 9941 0000



Mit dem Verlust leben lernen

Wenn ein geliebter Mensch stirbt, scheint die Welt für einen Moment stillzustehen. Nichts ist mehr, wie es war, vieles gerät ins Wanken. Tod und Trauer gehören zweifelsohne zu den existenziellsten Erfahrungen unseres Lebens. Der Umgang damit ist keine leichte Aufgabe, kann uns aber helfen, zu reifen und uns weiterzuentwickeln.



Trauer ist eine existenzielle Erfahrung, in deren Verlauf wir lernen, den Verlust in unser Leben zu integrieren



DE

Der Tod meiner Mutter ist jetzt schon fast 30 Jahre her. Damals dachte ich, der Schmerz über den Verlust würde nie vergehen, so sehr war mir der Boden unter den Füßen weggerissen worden. Tatsächlich begleitet mich das Gefühl um diesen Verlust bis heute. Jedoch ist der Schmerz nicht mehr so überwältigend wie am Anfang. Eher eine leise Ahnung, die genauso zu meinem Leben gehört wie die Erinnerungen an sie.

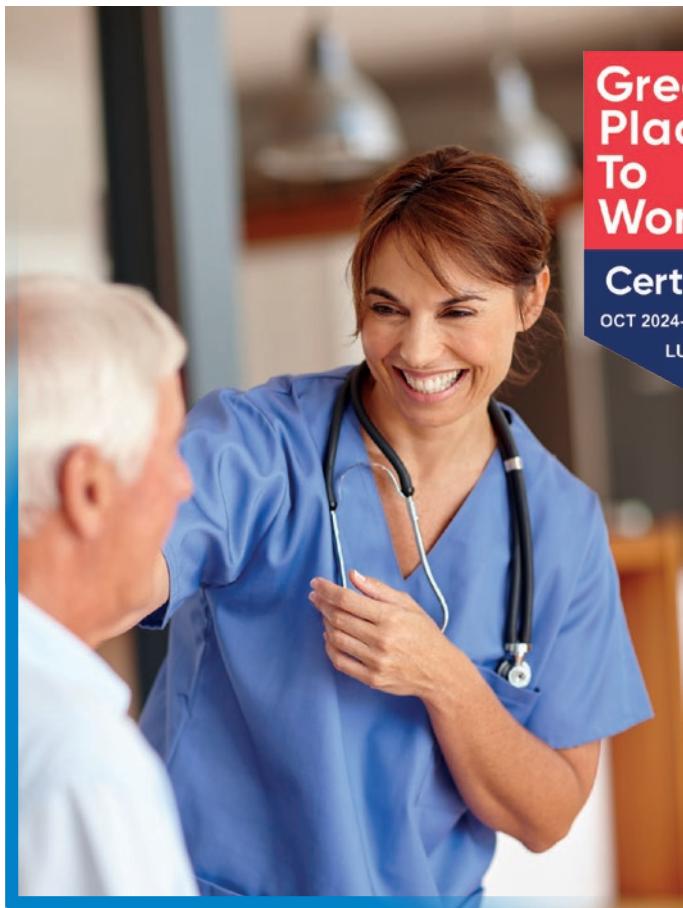
Wahrscheinlich hat schon jede und jeder von uns den Verlust einer geliebten Person erleben müssen. Die einen früher, die anderen später, die einen öfter, die anderen seltener. Jede dieser Erfahrungen ist einzigartig und individuell. So wie es nicht *den Tod und das Sterben* gibt, so wenig gibt es *die Trauer und den adäquaten Umgang* damit. „Trauer hat keine festgelegte Dauer. (...) Trauer ist komplex. Es bedeutet, alle Gefühle zu durchleben, sich neu mit der verstorbenen Person zu verbinden und das eigene Leben ‚danach‘ an die unzähligen Veränderungen anzupassen und auszurichten“, sagt die Schweizer Expertin für Trauer- und Abschiedsbegleitung Eliane Bieri.*

In diesem Sinne sollte es also nicht so sehr darum gehen, über den Tod eines nahestehenden Menschen „hinwegzukommen“. Dieser Begriff impliziert, man müsse die Verstorbenen „loslassen“, sprich die schmerzhafte Erfahrung überwinden, damit abschließen, um schließlich wieder zu einem „normalen“ Leben zurückkehren zu können. Deshalb werden inzwischen oft zitierte Phasenmodelle, welche Verleugnung, Wut, Verhandeln, Depression sowie Akzeptanz beschreiben und somit einen Anfang und ein Ende der Trauer suggerieren, differenzierter betrachtet. Sie haben sich in der Unterstützung trauernder Menschen nicht immer als hilfreich erwiesen.

Vielmehr wird Trauernden mittlerweile das Gefühl vermittelt, dass die Toten weiterhin einen Platz in ihrem Leben und Umfeld haben dürfen. *Continuing bonds*, fortgeführte Beziehungen, nennt Robert

.....

* Interview in der „Davoser Zeitung“, Mai 2025



zitha 

ZithaMobil

Aide et soins à domicile

40 144 2280

zithamobil@zitha.lu

Professionell Hëllef bei lech doheem
Dag a Nuecht !



Neimeyer, Professor für Klinische Psychotherapie an der Universität Memphis, diesen Ansatz.** Man erzählt von den Verstorbenen, nennt ihre Namen, hängt ihre Fotos auf – sie bleiben Teil unseres Lebens. Oder wie es der deutsche Dramatiker und Dichter Bertolt Brecht ausdrückte: „Der Mensch ist erst dann tot, wenn niemand mehr an ihn denkt.“

Die Trauerbegleiterin und Sophrologin Patricia Ferrante begegnet in ihrer Praxis oft Menschen, die erst Monate später nach dem eigentlichen Verlust zu ihr kommen. Genauer gesagt dann, wenn sie glauben, die Trauer bereits verarbeitet zu haben oder ihnen ihr Umfeld signalisiert, dass es jetzt wohl an der Zeit sei damit abzuschließen: „Oft ist dies der Moment, wenn der Schutzmechanismus nachlässt, der uns anfänglich hilft, mit dem Schmerz umzugehen und ihn zu ertragen. Meiner Erfahrung nach beginnt dann der eigentliche Trauerprozess, der uns dazu auffordert, uns an eine neue, von uns nicht gewählte Realität anzupassen.“

Gleichzeitig könne dieser Prozess helfen, uns nach und nach neu zu entdecken und sogar die Lust am Leben wiederzufinden – ohne Schuldgefühle und ohne die Verstorbenen zu vergessen. „Die Phasen der Trauer sind nicht linear, sondern vermischen und verflechten sich. Sie schwingen zwischen verschiedenen Emotionen hin und her und ermöglichen uns, den Verlust allmählich in unser Leben zu integrieren“, erklärt Patricia Ferrante. Sophrologie als Methode zur Mobilisierung positiver Kräfte und innerer Ausgeglichenheit folge diesem Rhythmus: „Sie erlaubt, unseren Körper, der während der Trauer wie erstarrt sein kann, wieder besser wahrzunehmen. Dadurch ver-

Wenn wir sterben, bleibt die Schale auf der Erde liegen. Der Rest verreist“
(zitiert nach Sonja Fischbach,
Diplom-Psychologin und Begleiterin von Lars,
Patient in einem Kinder-Hospiz)

spüren wir neue Energie, aber auch Sicherheit, indem wir lernen, unsere oft widersprüchlichen Gefühle miteinander in Balance zu bringen.“

Während der Trauer werden zudem verschiedene Zeitphasen miteinander verknüpft: die Vergangenheit, die wir uns – nunmehr ohne die Verstorbenen – wieder aneignen müssen, die Gegenwart, in der wir uns neu verankern können und schließlich die Zukunft, die es trotz des Verlustes zu gestalten gilt. Im besten Fall können wir dabei auf ein verständnisvolles Umfeld zählen, das sich nicht, aus Angst etwas Falsches zu tun oder zu sagen, zurückzieht. Es ist in jedem Fall hilfreicher, auf Betroffene zuzugehen und konkret zu fragen, was man für sie tun kann oder was sie brauchen, als zu versuchen, sie von ihrem Schmerz abzulenken. Dazu gehört auch, ihnen zuzuhören, präsent und offen für ihre Bedürfnisse zu sein und die Trauer nicht klein zu reden. „Auch wenn es weh tut, sprechen Trauernde gerne über die verstorbene Person. Das Teilen von Geschichten und das Nicht-Vergessen-Lassen sind sehr tröstlich und wirken heilsam“, hat Eliane Bieri beobachtet.

Auch wenn die Verstorbenen nicht mehr an unserem Leben teilhaben können, können sie doch, zumindest wenn wir es wünschen, ein Teil davon bleiben. „Den eigenen Tod, den stirbt man nur, doch mit dem Tod der andern muss man leben“, schreibt Mascha Kaleko im Gedicht „Memento“. Vielleicht könnte es auch heißen: Darf man leben.

Vibeke Walter

Weitere Informationen und Angebote zur Trauerbewältigung und -begleitung in Luxemburg finden Sie auf www.omega90.lu



Patricia Ferrante hält demnächst Vorträge zum Thema Trauer in französischer Sprache. Mehr Infos in der Agenda auf S. 46/47

*Patricia Ferrante donnera prochainement des conférences en français sur le thème du deuil.
Plus d'infos dans l'agenda p. 46/47*

.....

** www.ardalpha.de (Suchbegriff: Trauern ist ein Zeichen von Liebe)

FR

FAIRE FACE AU DEUIL

Apprendre à vivre avec la perte



Lorsqu'une personne aimée décède, le monde semble s'arrêter un instant. Plus rien n'est comme avant, tout vacille. La mort et le deuil font sans aucun doute partie des expériences les plus fondamentales de notre existence. Apprendre à y faire face n'est pas une tâche facile, mais cela peut nous aider à mûrir et à évoluer.

Il est probable que chacun·e d'entre nous ait déjà vécu la perte d'un être cher, certains plus tôt, d'autres plus tard ; certains plus souvent, d'autres plus rarement. Chaque expérience est unique et personnelle. Mourir est une expérience singulière, faire son deuil l'est tout autant. « Le deuil n'a pas de durée déterminée. [...] Le deuil est complexe. Il consiste à traverser toutes les émotions, à se reconnecter autrement avec la personne décédée et à adapter sa vie *d'après* aux innombrables changements », explique Eliane Bieri, experte suisse en accompagnement du deuil.

Dans cette optique, il ne devrait donc pas s'agir avant tout de « surmonter » la mort d'un proche. Ce terme suggère qu'il faudrait « laisser partir » la personne défunte, c'est-à-dire dépasser cette expérience douloureuse, y mettre un terme, pour ensuite pouvoir revenir à une vie « normale ». C'est pourquoi les modèles en étapes souvent cités (dénì, colère, marchandage, dépression, acceptation) qui donnent l'impression d'un début et d'une fin du deuil, sont ici abordés de manière plus nuancée.

Aujourd'hui, on encourage plutôt l'idée que les personnes défuntes peuvent continuer à avoir une place dans notre vie et notre environnement. On parle des personnes disparues, on prononce leur nom, on

affiche leurs photos, elles restent présentes dans notre vie. Comme l'a écrit le dramaturge et poète allemand Bertolt Brecht : « L'homme n'est véritablement mort que lorsqu'on ne pense plus à lui. »

La sophrologue et accompagnatrice du deuil Patricia Ferrante rencontre souvent des personnes qui viennent la voir des mois après la perte. « C'est souvent le moment où le mécanisme de protection s'estompe, celui qui, au début, nous aide à faire face à la douleur et à la supporter. À mon avis, c'est alors que débute le véritable processus de deuil, celui qui nous pousse à nous adapter à une nouvelle réalité que nous n'avons pas choisie. » En même temps, ce processus peut nous aider à nous redécouvrir peu à peu et même à retrouver le goût de vivre, sans culpabilité et sans oublier les défunt. « Les phases du deuil ne sont pas linéaires. Elles se mélangent, se croisent. On oscille entre différentes émotions. Cela nous permet d'intégrer progressivement la perte dans notre existence », explique Patricia Ferrante.

Le deuil relie aussi différentes temporalités : le passé, que nous devons nous réapproprier sans la personne disparue ; le présent, dans lequel nous pouvons nous ancrer à nouveau ; et l'avenir, que nous devons continuer à construire malgré la perte. Dans le meilleur des cas, nous pouvons compter sur un entourage compréhensif. « Même si cela fait mal, les personnes en deuil aiment parler de la personne décédée. Partager des souvenirs, faire vivre leur mémoire est une source de réconfort et a un effet apaisant », observe Eliane Bieri. Donc, même si les personnes décédées ne peuvent plus participer à notre vie, elles peuvent, si nous le souhaitons, continuer à en faire partie.

In der Ruhe liegt die Kraft

Qi Gong und Tai Chi sind meditative Bewegungsformen, die die Einheit von Körper, Seele und Geist betonen. Über Jahrhunderte haben sich so Übungen entwickelt, die nicht nur den Körper kräftigen, sondern auch einen beruhigenden Einfluss auf die Psyche haben. Sie dienen daher gleichzeitig der Stressbewältigung sowie der Entspannung und sind durchaus für eine ältere Zielgruppe geeignet.



DE

Christian Colombo, Naturheilkundler mit Zusatzausbildung in TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) sowie Lehrer für Qi Gong und Tai Chi, klärt im folgenden Interview mit Vibeke Walter einige grundsätzliche Fragen.

Qi Gong und Tai Chi sind zwei Ansätze, die der Gesundheitsförderung dienen. Welchem kulturellen Kontext entstammen sie?

Im Denken der chinesischen Antike wird der Mensch als Teil einer natürlichen Umwelt gesehen, der sein Verhalten danach ausrichtet, im harmonischen Einklang mit ihren Rhythmen und den Elementen zu leben. Im Wesentlichen geht es darum, dadurch mehr Lebensqualität und Gesundheit zu bewirken.

Wie unterscheiden sie sich voneinander?

Qi Gong, wörtlich übersetzt Atemübung, zielt auf eine verbesserte Körperwahrnehmung und Atmung ab. Dies beinhaltet auch Haltungsschule sowie Konzentrations-

und Entspannungstechniken. Der Begriff *Qi* bedeutet ebenfalls „Lebensenergie“, welche im Idealfall im Menschen ungestört fließt und somit eine effiziente Verteilung der Vitalkraft ermöglicht. Im Wechsel zwischen sitzender und stehender Position werden Übungen mit leichten Bewegungselementen unter dem Aspekt gezielter Dehnung und Kräftigung des Körpers ausgeführt.

Tai Chi oder Taiji Quan (Taiji ursprünglich „Dachfirst“, hier mit der Bedeutung von „das höchste Letzte/das Ultimative“) entstand als Kampfkunst (Quan: die Faust/ das Boxen) mit dem Bestreben, das eigene Gleichgewicht zu wahren und innere Kraft auszubilden. Hier kommen die sich komplementär gegenüberstehenden Prinzipien von *Yin* und *Yang* (Ruhe und Aktivität, Struktur und Funktion etc.) zum Einsatz. Ein ständiger Wandel im Fluss der sanften Bewegung, die trotz oder dank ihrer Weichheit den Felsen überwindet. Ähnlich wie im Qi Gong kommen auch hier in der modernen Übungspraxis ein meditativer Ansatz sowie Entspannung und Wohlbefinden zur Geltung.

Inwieweit können insbesondere ältere Menschen von diesen Bewegungsformen profitieren?

Qi Gong kann als die leichtere, weniger komplexe Disziplin vermittelt werden, das Tai Chi ist in einer vereinfachten, kurzen Form ebenfalls gut zugänglich, jedoch schon etwas fordernder. Beide Disziplinen ergänzen sich sehr gut. Ich habe geübtere Teilnehmende im Alter von 70 bis 82 Jahren, die an einem Abend beide Kurse à 60 Minuten hintereinander mitmachen. Wir üben im Stand und mit einfachen, aber zunehmend komplexeren Bewegungs- und Schrittsequenzen.

Im Vordergrund stehen bei beiden Ansätzen leichtes Herz-Kreislauftraining, die Entwicklung einer verbesserten Atemfunktion, Regulierung des (vegetativen)

Nervensystems und verbessertes Gleichgewicht bzw. Gangsicherheit. Allesamt Faktoren, die besonders für ältere Menschen eine wichtige Rolle spielen.

Es ist wichtig, die Übungen bei gleichzeitig hoher Authentizität den individuellen Bedürfnissen anzupassen. Das heißt, sie sind sowohl auf die Zielgruppe zugeschnitten, gehen aber auch nach voriger Abklärung auf individuelle Einschränkungen durch Schmerzen oder andere Vorbelastungen ein.

Am 26. November hält Christian Colombo bei GERO einen Vortrag zum Thema Einführung in traditionelle fernöstliche Methoden zur Pflege der Lebensqualität und Gesundheitsförderung. Mehr Infos in der Agenda auf S. 44

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



Découvrez nos services et toutes nos maisons
servior.lu



SERVIOR
Den Alter liewen

-  **Maison des Aînés**
-  **Aides et Soins à domicile**
-  **Foyer de Jour**
-  **Résidences encadrées**
-  **Repas sur roues**



Mir liwweren all Dag lecker Menüer an iwwer 60 Gemengen duerch d'Land mat eisem Service Repas sur roues!



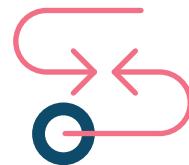
Foto © pexels-vlada-karpovich

Des exercices pour renforcer
le corps et apaiser l'esprit

FR

QI GONG ET TAI CHI

La force réside dans le calme

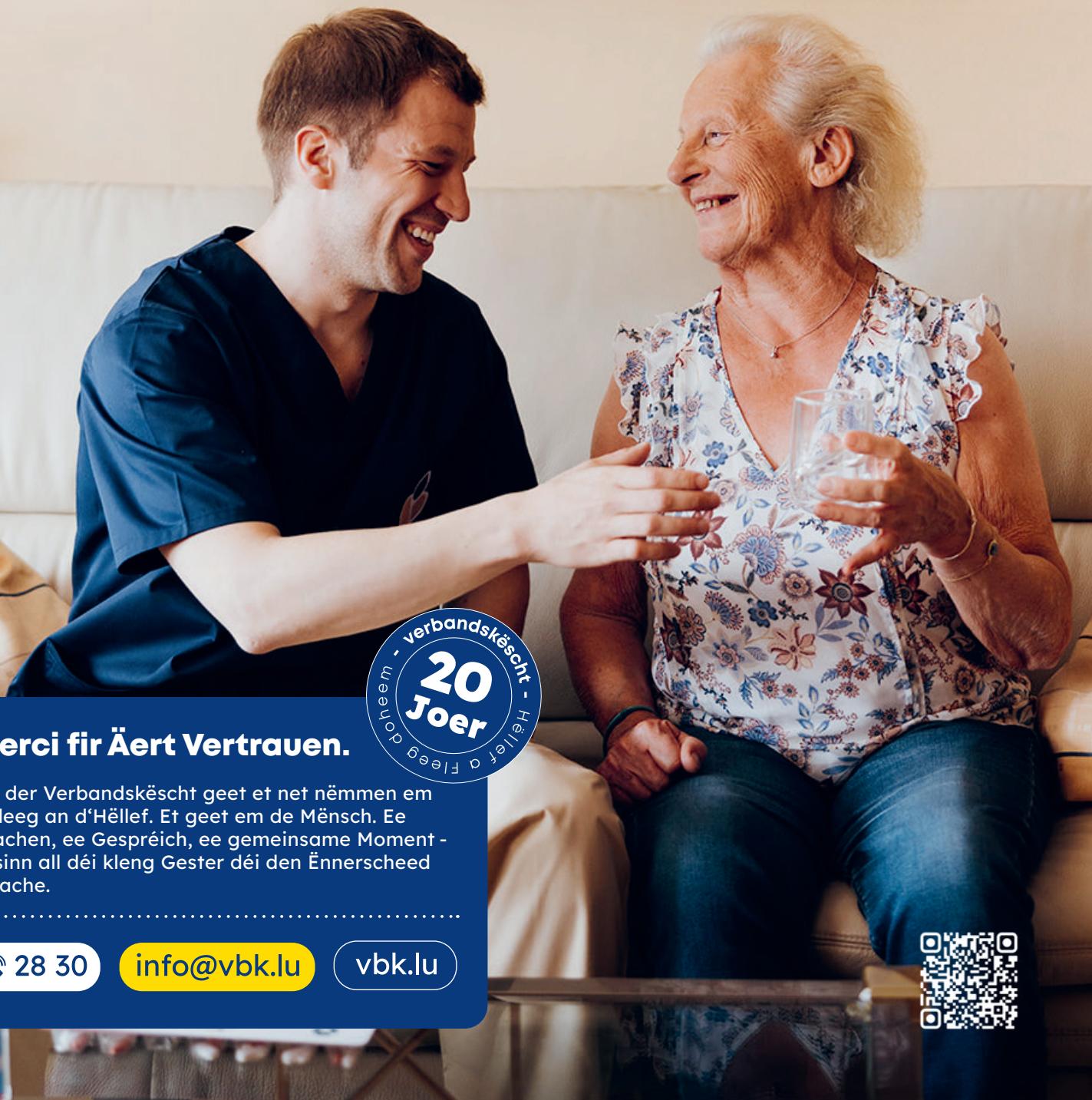


Le *Qi Gong* et le *Tai Chi* sont des formes de mouvements méditatifs qui mettent l'accent sur l'unité du corps, de l'âme et de l'esprit. Au fil des siècles, ces pratiques ont donné naissance à des exercices qui renforcent non seulement le corps, mais exercent également une influence apaisante sur le psychisme. Elles servent ainsi à la fois à la gestion du stress et à la détente, et conviennent parfaitement à un public plus âgé.

Selon Christian Colombo, naturopathe avec une formation complémentaire en MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise), ainsi qu'enseignant de *Qi Gong* et de *Tai Chi*, il est essentiel d'adapter les exercices aux besoins individuels tout en conservant une grande authenticité. L'accent est mis dans les deux approches sur un entraînement cardio-respiratoire léger, le développement d'une meilleure fonction respiratoire, la régulation du système nerveux (végétatif) ainsi que l'amélioration de l'équilibre et de la sécurité de la marche. Il s'agit de facteurs particulièrement importants pour les personnes âgées.



verbandskëscht
Soins & aides à domicile - 24/7



Merci fir Äert Vertrauen.

Bei der Verbandskëscht geet et net nëmmen em d'Fleeg an d'Hëllef. Et geet em de Mënsch. Ee Laachen, ee Gespréich, ee gemeinsame Moment - et sinn all déi kleng Gester déi den Ënnerscheid maache.



28 30

info@vbk.lu

vbk.lu



Demenz mit Zuversicht begegnen

Zahlreiche Legenden ranken sich um den Namen des zarten Vergissmeinnichts (Myosotis). Die Symbolik dieser Blume ist jedoch weltweit bekannt: Sie steht für Treue und bleibende Liebe, aber auch für Abschied und Gedenken.

DE

Genau diese Bedeutung macht sie zu einem kraftvollen Zeichen im Umgang mit Demenz. In vielen Ländern wurde das Vergissmeinnicht deshalb zum visuellen Symbol für Menschen mit Demenz. So wie die rote Schleife für Menschen mit HIV oder die rosa Schleife für Brustkrebspatientinnen steht, erinnert das Vergissmeinnicht daran, dass auch Menschen mit Demenz gesehen, verstanden und nicht vergessen werden wollen.

Nun ist das Vergissmeinnicht auch in Luxemburg zum offiziellen Zeichen der Verbundenheit mit Menschen geworden, die von Demenz betroffen sind. Die neue Kampagne des Info-Zenter Demenz unter dem Titel „**VergiessMechNet**“ setzt ein starkes Zeichen für mehr Aufklärung, Empathie und Menschlichkeit im Umgang mit der Erkrankung. Ziel der Initiative ist es, über einen regelmäßigen Newsletter sowie die sozialen Medien breite Teile der Bevölkerung auf eine positive Art und Weise für das Thema Demenz zu öffnen, fundiertes Wissen zu vermitteln und aktiv dem gesellschaftlichen Stigma entgegenzuwirken.

Im Mittelpunkt steht der Mensch – nicht die Krankheit

„**VergiessMechNet**“ ist dabei mehr als das Motto der Kampagne – es ist ein Aufruf zu Achtsamkeit, Verständnis und Solidarität. Sie erinnert daran, Menschen mit Demenz nicht zu vergessen – weder im wörtlichen noch im übertragenen Sinn. Ferner macht sie sichtbar,

dass Demenz ein Teil des Lebens vieler Familien ist und nicht im Verborgenen bleiben darf.

Die Kampagne ergänzt das bestehende Angebot des Info-Zenter Demenz – von Informationsveranstaltungen über Online-Inhalte bis hin zu persönlichen Beratungen und fördert so ein vertieftes Verständnis für Demenz. „**VergiessMechNet**“ ist eine offene Plattform, die alle Akteure und Veranstalter in Luxemburg einlädt, dort Mut machende Informationen, persönliche Erfahrungsberichte und Veranstaltungen zu veröffentlichen.

Aufkleber als Zeichen der Solidarität

Die Sticker, die das Info-Zenter Demenz in Form der bekannten Blume verteilt, sollen Brücken bauen und sind Zeichen der Solidarität. Sie sind kostenlos im Info-Zenter Demenz erhältlich. Kommen Sie vorbei (14a rue des Bains, L-1212 Luxemburg) oder rufen Sie uns an (Tel. 26 47 00).



**Abonnieren Sie unseren Newsletter /
abonnez notre newsletter :**
<https://demenz.lu/de/vergiessmechnet-de/>



CAMPAGNE VERGIESSMECHNET

Aborder la démence avec confiance



De nombreuses légendes tournent autour du nom du délicat myosotis. La symbolique de cette petite fleur est cependant connue dans le monde entier : elle symbolise la fidélité et l'amour éternel, mais aussi les adieux et le souvenir.

FR

C'est précisément cette signification qui en fait un signe puissant pour évoquer la démence. C'est pourquoi, dans de nombreux pays, le myosotis est devenu le symbole visuel des personnes atteintes de démence. Tout comme le ruban rouge évoque les personnes séropositives ou le ruban rose les patientes atteintes d'un cancer du sein, le myosotis rappelle que les personnes atteintes de démence veulent elles aussi être vues, comprises et ne pas être oubliées.

Dès à présent, le myosotis est devenu également au Luxembourg le signe officiel de solidarité. La nouvelle campagne de l'Info-Zenter Demenz, intitulée « **VergießMechNet** », marque un signal fort pour plus d'information, d'empathie et d'humanité dans la relation avec la maladie. L'objectif de cette initiative est de sensibiliser la population au thème de la démence par le biais d'une newsletter régulière et des médias sociaux, de transmettre des connaissances approfondies et de lutter activement contre la stigmatisation sociale.

L'être humain et non la maladie est au cœur de la campagne

Plus qu'un slogan, la campagne est un appel à la bienveillance, à la sensibilisation et à la solidarité. Elle montre que la démence fait partie de la vie de nombreuses familles et qu'elle ne doit pas rester cachée.

La campagne complète l'offre existante de l'Info-Zenter Demenz – des séances d'information aux consultations personnelles en passant par des contenus en ligne – et encourage ainsi une ouverture empathique envers la maladie et les personnes concernées. « **VergießMechNet** » est une plateforme ouverte qui invite tous les acteurs et organisateurs au Luxembourg à y publier des informations encourageantes, des témoignages personnels et des événements.

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

Des autocollants en signe de solidarité

Les autocollants sous forme de la célèbre fleur distribués par l'Info-Zenter Demenz ont pour but de créer des ponts et sont des signes de solidarité avec les personnes concernées. Ils sont disponibles gratuitement à l'Info-Zenter Demenz. Passez nous voir (14a rue des Bains, L - 1212 Luxembourg) ouappelez-nous (26 47 00).



KULTUR-PARTNER

PARTENAIRES CULTURELS



CUBE 521

1-3, Driicht, L-9764 Marnach

Reservierungen (+352) 521 521



Foto © Jeff Mack

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

SING4YOU

KOMM EIN
BISSCHEN MIT
NACH ITALIEN
FR, 24. Oktober / 20:00
Tarif Kaart60+: 22 €
(Normaltarif: 26 €)

24
Okt.

Das Vokalensemble Sing4you nimmt Sie mit auf eine musikalische Reise ins Italien der fünfziger und sechziger Jahre. Tauchen Sie ein in italienisches „Dolce-Vita-Ambiente“ mit Schlagertiteln von u.a. Caterina Valente, Peter Alexander, Vico Torriani, Peter Kraus, Connie Francis, Mario Lanza oder Adriano Celentano. Mit Mariette Lentz, Joëlle Wiseler, Jeff Mack und Benedikt Wesner.

L'ensemble vocal Sing4you vous emmène dans un voyage musical en Italie des années cinquante et soixante.



Foto © Claude Siebenaler

20 >
Nov.

KABARET STÉNKDÉIER

DO, 20. Nov., FR, 21. Nov.,
SA, 22. Nov. / 20:00
SO, 23. November / 18:00
Tarif Kaart60+: 20 €
(Normaltarif: 22 €)

De Kabaret Sténkdéier präsentiert sain neie Programm „Et gëtt héich Zäit“!

Eise schéine bloe Planéit brennt, d'Loyere klamme méi séier wéi de Mieresspigel, déi Räich ginn émmer méi räich – a wärend ronderém eis d'Bomme falen, streide mir Europäer mat eisen Noperen iwwer d'Grenzkontrollen. Wie sech iwwer d'Absurditéité vun eiser Zäit wonnert a verzweifelt no engem Rescht Logik sicht, mee trotzdeem nach laache wéll, ass hei genau richteg.

Mam Conny Braquet, Liette Engel, Joëlle Muller, René Engel a Luc Schumacher. Mat Texter vum Roland Meyer a Musek vum Camille Nanquette. Ènnert der Regie vum Joe Heintzen.



KINNEKS BOND CENTRE CULTUREL MAMER

4, Um Kinneksbond, L-8210 Mamer

Réservations (+352) 26 39 5-160

www.kinneksbond.lu
info@kinneksbond.lu



Foto © Camille La Verdy

09
Okt.

FACE AUX MURS

ZIRKUS
DO, 9. Oktober / 20:00

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

Mit atemberaubender Akrobatik erforscht eine furchtlose Truppe die Dynamik zwischenmenschlicher Beziehungen in einer Welt im ständigen Wandel. Sechs Artist:innen tauchen ein in ihre Schattenzonen, auf der Suche nach dem Mut, der in ihnen schlummert. Aus dieser intimen Reise entstehen Momente des Aufbegehrens, der Unruhe und des Zweifels. Und da in jedem Sturz bereits das Versprechen eines Aufbruchs liegt, blickt *Face aux murs* hoffnungsvoll auf unsere Fähigkeit, uns anzupassen, über uns hinauszuwachsen und uns immer wieder neu zu erfinden.



Foto © Bohumil Kostohryz

10 >
Dez.

KLENG LIGEN IWWER ONOFHÄNGEGKEET CABARET

MI, 10. Dezember / 20:00
DO, 11. Dezember / 20:00

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

Wat wësst Dir eigentlech wierklech iwwert d'Geschicht vu Lëtzebuerg? Wat huet sech tatsächlech am Joer 963 ofgespillt? Wéini huet d'Land den Habsburger gehéiert, de Fransousen, de Spuenier, den Éisträicher, a wat war déi genee Reieffolleg? Wat gouf scho méi beim Wiener Kongress decidéiert? A wéini krut Lëtzebuerg eigentlech genee seng Onofhängegkeet? Fir lech vun därf penibeler Aarbecht ze erléisen, dat alles op Wikipedia nozeliesen, invitíert lech den Theaterkollektiv Independent Little Lies op e kabarettisteschen Owend.

**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



DIE PANNE
DÜRRENMATT, MIERSCHER
THEATER, KALEIDOSKOP
THEATER
DO 23. Oktober / 20:00
SA 25. Oktober / 20:00
DI 28. Oktober / 20:00
Tarif Kaart60+: 26 €
(Normaltarif: 30 €)

Dürrenmatts Komödie in einer neuen Inszenierung von Claude Mangen mit Marc Baum, Nickel Bösenberg, Mady Durrer, Jean-Paul Maes, Neven Nöthig und Timo Wagner. Sicherlich muss man Die Panne im geschichtlichen Hintergrund der 50er-Jahre lesen. Der Krieg war vorbei. Wie geht man mit der Schuld um? Der Schuld zu den Tätern zu gehören, und der Schuld zu den untäglichen Zuschauern zu gehören?

Foto © Reservierter Rechte



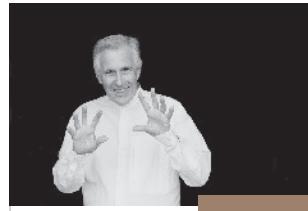
HOPP MARJÄNN
E LËTZEBUERGER
MUSICAL-KLASSIKER
THEATER
FR 12. Dezember / 20:00
SO 14. Dezember / 17:00
Tarif Kaart60+: 24 €
(Normaltarif: 26 €)

Foto © Jochen Herting, Editions Revue S.A., bearbeitet mat KI

Am Dezember 1980 gouf de Musical *HOPP MARJÄNN* vun de Compagnons de la Scène am Stater Theater mat groussem Erfolleg uropgefouert. D'Ekipp vum *Lëtzebuerger Theater* stoung deemols ènnert der Regie vum Claude Fritz, d'Choreographie war vum Christiane Eiffes an déi musikalesch Leedung hat de Komponist Pierre Nimax Senior. 45 Joer no der Uropférierung presentéiert de Mierscher Theater eng hallefzeenesch Opférierung ènner der Regie vum Claude Mangen mat der *Lëtzebuerger Militärmusek*, dirigéiert vum Lt-Col Jean-Claude Braun.

ECHTERNACH | **TRIFOLION**

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



**CHRISTIAN
ZACHARIAS
& LEIPZIGER
STREICHQUARTETT**

ECHTER'CLASSIC FESTIVAL
11. Oktober / 20:00
Tarif Kaart 60+: 28 €
(Normaltarif: 35 €)

Erleben Sie ein außergewöhnliches Konzert im Rahmen des Echter'Classic Festivals: Christian Zacharias und das Leipziger Streichquartett verbindet eine langjährige musikalische Freundschaft. 2025 gehen die legendären Musiker ein letztes Mal gemeinsam auf Tournee.

Das Echter'Classic Festival findet vom 9.-12.Oktober statt; das gesamte Programm auf trifolion.lu

Assitez à un concert exceptionnel dans le cadre du festival Echter'Classic : Christian Zacharias et le Leipziger Streichquartett sont liés par une amitié musicale de longue date.

Le festival Echter'Classic aura lieu du 9 au 12 octobre ; le programme complet sur trifolion.lu



**„EINE
WEIHNACHTSGESCHICHTE“**
BÜHNENMÄRCHEN MIT
MUSIK
28. November / 20:00
Tarif Kaart 60+: 34 €
(Normaltarif: 42 €)

Sie ist das vermutlich meisterzählte Literatursujet der Adventszeit: Charles Dickens' „Weihnachtsgeschichte“ über den alten Geizhals Ebenezer Scrooge. Nun bietet der Regisseur und Produzent Martin Mühleis, der mit Bühnenbearbeitungen literarischer Werke in den vergangenen Jahren große Erfolge gefeiert hat, eine neue Fassung des Klassikers mit den bekannten Schauspielern Samuel Finzi („Tatort“) und Herbert Knaup („Kluftinger“, „Tatort“).

Foto © Stefan Nimmegern

Kaart 60+



Nutzen Sie die Vorteile Profitez des avantages

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

Weitere Informationen Informations supplémentaires

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

* 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.

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 • Kompetenzzenter fir 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. 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.

Abonnement

Kaart 60+

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

Geläufige Sprachen / langues courantes

LU DE FR EN ES PT IT

sonstige / autres

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

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

PÂTISSERIE ENGEL SÀRL



32, AVENUE DE LA LIBÉRATION, SCHIFFLANGE ☎ 54 80 43

- **Formule petit déjeuner à 5 €**
(Café avec viennoiserie ou café avec petit pain, beurre et confiture)
- **10 % sur les gâteaux d'anniversaire**
- Frühstücksangebot für 5 €
(Kaffee mit Gebäck oder Kaffee mit Brötchen, Butter und Marmelade)
- **10 % Rabatt auf Geburtstagskuchen**

BIJOUTERIE REMEN SÀRL

6, RUE GLESENER, LUXEMBOURG ☎ 49 05 69

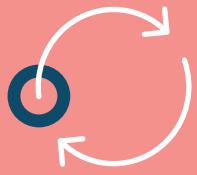
- **10 % sur tout achat montres et bijoux**
- **10 % auf alle Käufe von Uhren und Schmuck**

KRYS-LUXEMBOURG OPTIQUE ET AUDITION

2, PLACE DE PARIS, LUXEMBOURG ☎ 27 52 13 29



- **20 % de réduction sur l'ensemble monture et verres**
Gratuit : dépistage pour l'audition et contrôle de la vue
Pour l'achat de deux appareils auditifs, un chargeur gratuit
- **20 % Rabatt auf ein Set Rahmen und Gläser**
Kostenlos: Hörscreening und Sehtest
Beim Kauf von zwei Hörgeräten, ein Ladegerät gratis

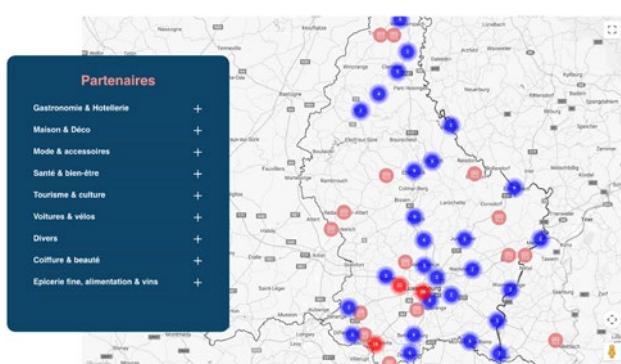


KAART60+

VORTEILE IN GANZ LUXEMBURG DES AVANTAGES PARTOUT AU LUXEMBOURG

Die 70-seitige gedruckte Broschüre listet über 120 Partner in ganz Luxemburg auf. In neun übersichtliche Kategorien unterteilt – von Schönheit über Gastronomie, Gesundheit, Kultur, Mode bis hin zu Mobilität – bieten diese Partner exklusive Vergünstigungen: preiswerte Menüs, Wellnessbehandlungen, Hotelaufenthalte, Rabatte im Einzelhandel, maßgeschneiderte Dienstleistungen... Eine praktische Übersicht regionaler Vorteile, klar strukturiert und einfach zu nutzen.

La brochure papier de 70 pages recense plus de 120 partenaires à travers tout le pays. Répartis en neuf catégories – de la beauté à la gastronomie, en passant par la santé, la culture, la mode ou encore la mobilité – ces partenaires proposent des conditions avantageuses : repas à prix préférentiel, soins bien-être, séjours hôteliers, réductions en magasin, services sur mesure... Un concentré de bons plans locaux, classé de manière claire et pratique.



<https://www.gero.lu/seniors/carte-aktiv-60>

Die Website www.gero.lu ergänzt die Broschüre mit einer interaktiven Karte Luxemburgs. Jeder Partner ist dort genau verortet – mit Adresse, Kontaktdaten und einer Beschreibung des jeweiligen Vorteils. Eine einfache und intuitive Suche, passend zu jedem Wohnort und zu allen Interessen.

Sur le site www.gero.lu, qui complète cet outil, l'utilisateur retrouve une carte interactive du Luxembourg. Chaque partenaire y est localisé avec précision, et ses coordonnées ainsi que l'avantage proposé sont consultables en un clic. Une recherche facile, intuitive, adaptée à toutes les envies et à tous les lieux de vie.

KAART60+: EINE KARTE, HUNDERTE MÖGLICHKEITEN – UND VIELE GELEGENHEITEN, TÄGLICH DAVON ZU PROFITIEREN.

**KAART60+, UNE CARTE AVEC DES CENTAINES DE POSSIBILITÉS.
AUTANT D'OCCASIONS D'EN PROFITER AU QUOTIDIEN.**

Sudoku

mittel / moyen

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

Spielregel / règle du jeu

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

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

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

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

Rätsel

Die Auflösungen
finden Sie auf
Seite 52

ZU GEWINNEN / À GAGNER

Mit der Kaart60+ bestens informiert und gut begleitet Bien informé et bien entouré avec la Kaart60+

Die Kaart60+ bietet mehr als nur Ermäßigungen. Kennen Sie alle ihre Vorteile? Machen Sie mit bei unserem Quiz und gewinnen Sie das Buch **Eis Fofzeger Joren!**

*La Kaart60+ offre bien plus que des réductions. Connaissez-vous tous ses avantages ? Participez à notre quiz et gagnez le livre **Eis Fofzeger Joren !***

Tragen Sie die richtige Antwort a), b) oder c) in das Kästchen ein
Notez la bonne réponse a), b) ou c) dans la case correspondante

- Wie viel kostet die Kaart60+ für eine Einzelperson?
Combien coûte la Kaart60+ pour une personne?
 A) 10 € B) 12 € C) 15 €
- Wie oft pro Jahr erhalten Mitglieder das Magazin geroAKTIV?
Combien de fois par an les membres reçoivent-ils le magazine geroAKTIV ?
 A) 2 MAL / 2 FOIS B) 4 MAL / 4 FOIS C) 6 MAL / 6 FOIS
- Wie viele Partner bieten Ermäßigungen an?
Combien de partenaires offrent des réductions ?
 A) FAST 50 / PRÈS DE 50 B) RUND 80 / ENVIRON 80 C) ÜBER 120 / PLUS DE 120
- Welche kostenlose Leistung bietet KRYSTALUX Optique et Audition den Inhaber*innen der Kaart 60+ an?
Quelle prestation est offerte par KRYSTALUX Optique et Audition aux titulaires de la Kaart 60+ ?
 A) 5 % Rabatt auf Markensonnenbrillen / Une réduction de 5 % sur les lunettes de soleil de marque
 B) Ein kostenloses Jahresabonnement für ein Gesundheitsmagazin / Un abonnement annuel gratuit à un magazine de santé
 C) Ein Hörtest und eine Sehkontrolle / Un dépistage pour l'audition et un contrôle de la vue
- Wie hoch ist der Rabatt bei Bijouterie Remen ?
A combien s'élève la remise chez Bijouterie Remen ?
 A) 5 % B) 8 % C) 10 %



Antwortschein Coupon de réponse

Gewinnen Sie das Buch / Gagnez le livre :
Eis Fofzeger Joren
Eng Gesellschaft am Wandel

1

2

3

4

5

Name und Vorname / nom et prénom

Vollständige Adresse / adresse complète

RÈGLEMENT
DE JEU



Einsendeschluss / date limite d'envoi : 15.10.2025

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

2025

avec
GERO!

Pensiounsdag

Nous venons chez vous!



14.10.2025

10H00 – 19H00 | CUBE 521 | MARNACH



Organisateur :

cnap.lu
d'Pensiounskeess

Informations & inscriptions



pensiounsdag.lu

Agenda

SEPT / SEPT – NOV / NOV
2025

→ 42 Digital

→ 43 Gesundheit
Santé

→ 46 Lebensthemen
Sujets de la vie

→ 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

22
Sept.



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:

22. September
6. + 20. Oktober
3. + 17. November
1. Dezember

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 ou la tablette ainsi que des possibilités de formation, avec *Fabio Gaspar* de geroAKTIV :

22 septembre
6 + 20 octobre
3 + 17 novembre
1 décembre

Veuillez apporter votre propre appareil numérique et noter que les rendez-vous individuels sont 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·s, n'hésitez pas à vous inscrire sur info@gero.lu, par tél. 36 04 78 1 ou sur www.gero.lu.

Europäisches Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin

Unsere Angebote:

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



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

Gesundheit

Santé



CONFÉRENCE

Mieux manger sans se tromper !

15:30-17:00 / FR / GERO, Bonnevoie
10 €

Vous pensez bien faire... mais vous êtes souvent fatigu·e, ballonné·e ou en surpoids ? Et si certaines de vos « bonnes habitudes » alimentaires étaient en réalité de fausses croyances ? Céline Dohmen, diététicienne et micronutritionniste, vous donne des repères clairs pour reprendre le contrôle de votre alimentation, en toute conscience, sans frustration.

Vous découvrirez :

- Pourquoi trop de sucre, de sel, ou même de produits « sains » peuvent nuire à votre santé
- Comment repérer les additifs et polluants invisibles qui perturbent l'organisme
- Les erreurs de cuisson qui ruinent les nutriments
- L'influence du stress, du sommeil et des régimes à la mode sur votre poids et votre énergie

30
sept.

16
Okt.

VORTRAG

Stress und Angst entspannt ins Auge schauen

14:30-16:00 / LU / GERO, Bonneweg
10 €

Der Vortrag von Dr. rer. nat. Dipl.-Psych. Gilles Michaux, Psychotherapeut, beleuchtet auch psychobiologischer Sicht sowie mit zahlreichen psychotherapeutischen Tipps, wie man im Alltag besser mit Stress und Angst umgehen kann.

Praktische Entspannungsübungen und die Möglichkeit zu Diskussion und Fragen runden den Vortrag ab.

CONFÉRENCE

Boostez votre vitalité grâce à la nutrition

15:30-17:00 / FR / GERO, Bonnevoie
10 €

Coup de mou l'après-midi, concentration difficile, fatigue chronique malgré vos nuits de sommeil ? Animée par Céline Dohmen, diététicienne et micronutritionniste, cette conférence vous révèle 7 clés simples de nutrition pour retrouver une énergie stable, naturelle et durable, sans café à répétition !

Apprenez à :

- Manger mieux pour booster votre concentration
- Éviter les chutes d'énergie après les repas
- Optimiser votre sommeil et identifier les carences qui sabotent votre vitalité

28
oct.

Gesundheit

Santé



COURS

07 >
oct.



Yoga doux pour apaiser le corps et l'esprit

7/14/21/ et 28 octobre, 4 et 11 novembre /
10:00-11:30 / FR / GERO, Bonnevoie
150 € avec la Kaart60+
(180 € sans la Kaart60+)

Ce cours propose un type de yoga doux, sans inversion, centré sur la respiration, la contraction isométrique et la relaxation, tout en intégrant aussi des mouvements de yin yoga. La séance se termine par une relaxation guidée ou une mini-méditation, vous plongeant 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. Elle est également formée aux aspects spécifiques comme l'équilibre, l'ostéoporose, les fascias ou l'arthrite.

COURS

24 >
sept.



Relaxez-vous par la sophrologie

24 septembre, 1/8/15/22 et 29 octobre, 12 et 19 novembre / 14:30-16:30 / FR / GERO, Bonnevoie
140 € avec Kaart60+ (160 € sans Kaart60+)

Ces séances sont destinées aux personnes voulant retisser des liens harmonieux entre leur corps et leur mental. Des exercices physiques d'assouplissement seront proposés. Le relâchement des tensions permettra d'accueillir de nouvelles perceptions. Des discussions variées se concentreront sur notre bien-être général en mettant en lumière de nouvelles réflexions. Nos habitudes de vie seront améliorées.

Carole Zaavy, sophrologue certifiée, propose des méthodes pour récupérer une vision dynamique mais sereine dans ce qui anime notre quotidien.

VORTRAG

26
Nov.

Fernöstliche Methoden zur Gesundheitsförderung

14:30-16:00 / DE / GERO, Bonneweg
5 €

Qi Gong und *Tai Chi* sind meditative Bewegungsformen, die die Einheit von Körper, Seele und Geist betonen. *Christian Colombo*, Naturheilkundler mit Zusatzausbildung in TCM sowie Lehrer für *Qi Gong* und *Tai Chi*, gibt in seinem Vortrag eine Einführung in traditionelle fernöstliche Methoden zur Pflege der Lebensqualität und Gesundheitsförderung. Außerdem werden einige praktische Übungen demonstriert.



VORTRAG

15
Okt.**Demenz – Ja zum Leben**

16:00-17:30 / DE / GERO, Bonneweg

10 €

In dem Vortrag von Stefanie Helsper, Autorin („Glücksmomente für Menschen mit Demenz“), Ergotherapeutin, Fachergotherapeutin für Demenz und Gedächtnistrainerin, wird verständlich erklärt, was bei einer Demenzentstehung im Gehirn passiert und wie sich die Erkrankung durch wissenschaftlich nachgewiesene Lebensstilfaktoren eindämmen oder der Ausbruch hinauszögern lässt. Ferner beschreibt sie, was man nach einer Diagnose konkret tun kann, um dem Gehirn genug „Futter“ zu geben, so dass es weiterhin noch bestmöglich funktionieren kann. Auch Strategien zum Umgang mit der Angst, selbst zu erkranke oder wenn Angehörige betroffen sind, werden dargestellt.

26
sept.

BALADE ACCOMPAGNÉE

**Bain de forêt –
Déconnecter pour mieux
reconnecter**9:30 à 11:30 / FR / L-3311 Abweiler
(le lieu exact vous sera communiqué lors de votre confirmation d'inscription)

25 €

Lors d'une marche lente, jalonnée de pauses inspirantes, nous réveillerons tous nos sens pour nous remplir des bienfaits de la nature. Le bain de forêt ou *Shinrin Yoku* est une médecine préventive initiée au Japon en 1982 et soumise à des recherches scientifiques qui ont démontré ses bienfaits, notamment sur le système immunitaire, l'anxiété et le stress, la concentration et la qualité du sommeil. La balade sera accompagnée par Patricia Ferrante, formatrice et sophrologue.

BESICHTIGUNG

10
Dez.**Neu: CK Fitness Esch/Alzette (Partner Kaart60+)**14:30-15:30 / LU / CK Fitness Esch, Centre
commercial Cactus, 1, rue de Mondercange, L-4247 Esch-sur-Alzette
Gratis

Für alle, die noch nie in einem Sportstudio waren bzw. CK Fitness noch nicht kennen, aber gerne kennenlernen möchten, gibt es die einmalige Gelegenheit, den neuen CK Fitness Club in Esch/Alzette zu entdecken. Dabei stehen Ihnen Expert*innen für eine persönliche Beratung sowie Erklärungen zu den einzelnen Geräten zur Verfügung. Abschließend wartet zudem eine besondere Überraschung auf Sie!

Lebensthemen

Sujets de la vie

WORKSHOP

21
Okt.

Entdecken Sie sich neu!

21. Oktober, 4./18./25. November /
14:00-15:30 / DE / GERO, Bonneweg
100 €

In unserer neuen Theaterworkshop-Serie unter der Leitung von *Natacha Stevenin*, Diplom-Psychologin und Theaterpraktikerin, lernen Sie mit Leichtigkeit und Freude neue Menschen und sich selbst besser kennen. Es ist keine vorherige Theatererfahrung erforderlich.

- „**Vertrauen und Teambuilding**“ Durch entspannte Theaterübungen stärken wir das Vertrauen in uns selbst und in die Gruppe. Somit schaffen wir die Grundlage für gemeinsames Erleben.
- „**Mein Körper und ich**“ Entdecken Sie Ihren Körper neu! In diesem Modul erfahren Sie, wie Sie durch Präsenz und Bewegung Ihre Körperwahrnehmung und Ihren Ausdruck stärken können.
- „**Ich habe eine Stimme, die gehört werden darf!**“ Ihre Stimme ist einzigartig und sie sollte gehört werden. In diesem Modul lernen Sie sich klar, selbstsicher und authentisch auszudrücken.
- „**Geben und Empfangen**“ Im kreativen Austausch mit anderen stärken wir unsere sozialen Verbindungen. Mithilfe von Theaterübungen lernen Sie, in sozialen Interaktionen achtsamer zu sein und zu reagieren.

CONFÉRENCE

28
nov.

Le deuil - Mieux le comprendre

10:00-11:30 / FR / GERO, Bonnevoie
10 €

Nous parlerons du processus de deuil pour mieux comprendre ce que traversent les personnes concernées. Nous allons aussi déconstruire les fausses croyances, notamment sur sa durée et ses « étapes » (ou non). Enfin, nous verrons comment adoucir son deuil et comment soutenir une personne en deuil. L'approche de la conférence, animée par *Patricia Ferrante*, sophrologue spécialisée dans l'accompagnement des deuils, sera interactive et vos questions guideront les échanges.

PHILOSOPHIE KONKRET

02
Dez.

Wie kann Altern gelingen?

18:30-20:30 / DE / Centre Culturel de Rencontre
Abbaye de Neumünster, 28, Rue Münster, L-2160
Grund Luxembourg, Saal Edmund Dune (Einlass ab
18 Uhr)
Gratis

Das Altern ist eine der großen Herausforderungen im Leben eines Menschen. Wie kann es gelingen? Vieles kommt auf die körperliche und mentale Vorbereitung für diese letzte Lebensphase an.

Gegenstand des Vortrags von *Dr. Albert Kitzler*, renommierter Experte für antike Philosophie, Buchautor und Podcaster („Der Pudel und der Kern“), sind praktische Fragen des gelingenden Alterns aus philosophischer Sicht. Anschließend ist ein Umtrunk mit Zeit für Austausch und Gespräch vorgesehen.

WORKSHOP

03
Dez.

Wie kann Altern gelingen?

9-12:30 / DE / GERO, Bonneweg
15 €

Die während des Vortrags diskutierten Themen werden in diesem Workshop unter Leitung von *Dr. Albert Kitzler* gemeinsam diskutiert und vertieft.



VORTRAG

02
oct.

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.

CONFÉRENCE

11
déc.

Le pré-deuil et le deuil blanc – Mieux faire la différence

10:00-11:30 / FR / GERO, Bonnevoie

10 €

Cette conférence, animée par *Patricia Ferrante*, sophrologue spécialisée dans l'accompagnement des deuils, vous aidera à mieux comprendre ce que vivent les personnes en fin de vie (au sens large) et/ou les personnes atteintes de démence et, enfin, ce que traversent leurs proches, aidants ou non. Nous réfléchirons aussi à ce qui peut soutenir ces personnes dans ces temps de vie bousculés. Enfin, vos questions seront les bienvenues et guideront les échanges.

01
oct.

CONFÉRENCE

La sagesse de l'âge

14:00-16:00 / FR / Cercle Cité, salle 503,
2, rue Genistre, Luxembourg-Ville
Gratuit

Envie d'échanger autour du savoir hérité et d'apporter votre expérience pour un monde écologique et plus juste ? Participez avec nous à un échange convivial, animé par *Norry Schneider* (CELL), sur l'importance des savoir-faire traditionnels et de la transmission. Et célébrons ensemble la Journée internationale des personnes âgées!

En collaboration avec le Service Seniors de la ville de Luxembourg et le CELL, Citizens for Ecological Learning & Living.

11
nov.

INFO-VERANSTALTUNG

Seniore Sécherheetsberoder

14:30-15:30 / LU / GERO, Bonneweg
Gratis

Während dieser Veranstaltung in Anwesenheit von Seniorensicherheitsberatern und der Polizei erhalten Sie Einblick in den Ablauf und die Inhalte der Schulung 2026 sowie Ihre späteren Aufgaben.

SÉANCE D'INFORMATION

Seniore Sécherheetsberoder

15:30-16:30 / FR / GERO, Bonneweg
Gratuit

Lors de cet événement, et en présence de conseiller·ère·s seniors en sécurité et de la police, vous aurez un aperçu du déroulement et du contenu de la formation 2026, ainsi que de vos futures missions.

Lebensthemen

Sujets de la vie

CONFÉRENCE

08
oct.

Préparation à la retraite

12:00-14:00 / FR (translation in English) /
GERO, Bonnevoie
Gratuit

La retraite, attendue avec impatience et parfois aussi avec un peu d'incertitude, est une étape importante de la vie à laquelle il faut penser à temps. Vous vous demandez comment vivre cette phase de manière sereine ? Alors cette conférence est faite pour vous ! Elle est animée par des coachs de retraite bénévoles de chez GERO, et organisée en collaboration avec l'IMS. Une collation et des boissons seront offertes lors de la conférence.

Retirement - often eagerly awaited but sometimes approached with uncertainty - is a significant life transition that requires careful planning. Retirement coaches from GERO will guide you through this important stage of life.

ATELIER

07
nov.

« Boîte à Histoires »

Session 1 : 09:00-13:00 / 7/14 et
21 novembre 2025 / FR / GERO, Bonnevoie
Session 2 : 09:00-13:00 / 28 novembre / 5 et
12 décembre 2025 / FR / GERO, Bonnevoie

Gratuit

Raconter des histoires et les écouter permet de rassembler toutes les générations. L'artiste conteuse, anciennement éducatrice, *Anaïs Leriche* animera cette formation à l'art de raconter avec une **Boîte à Histoires**. L'atelier se déroule dans le cadre du projet « Raconte-moi une histoire ».



18
sept.

BALADE ACCOMPAGNÉE

Café et causette : Parlons retraite !

9:00 -11:00 / Fr / 103, Grand-Rue
(aux Galeries Lafayette), Luxembourg-Ville
Gratuit

Rejoignez-nous pour une petite promenade détenue dans le centre-ville, suivie d'un moment de convivialité et d'échange. Autour d'un bon café et d'une pâtisserie qui vous seront offerts, nous discuterons de sujets qui comptent : *Prendre du temps pour soi à la retraite, est-ce possible ? Vos attentes de la retraite correspondent-elles à la réalité ? Ressentez-vous une pression de la société en ce qui concerne votre rôle de retraité-e ? Ces échanges font partie d'une étude visant à mieux comprendre la retraite. Votre point de vue est précieux !*

10
Nov.



WORKSHOP

Enneagramm – Sech selwer besser verstoen

10. November 2025 / 14:00-17:00 / LU / GERO,
Bonneweg
15 € mit Kaart60+ (20 € ohne Kaart60+)

Den Enneagramm adresséiert sech u Leit, déi verstoe wëllen, wéi si selwer funktionéieren, an Alldagssituatiounen oder an hirer Interaktioun mat Famill a Frënn.

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

Kultur

Culture



Foto © Philharmonie

BESICHTIGUNG

Philharmonie erleben

14:30-15:30 / LU / Entrée des artistes (Künstlereingang), 1, Place de l'Europe, gegenüber dem Eingang des Schuman-Gebäudes, Kirchberg
5 €

Diese Führung bietet die seltene Gelegenheit, das architektonische Meisterwerk nicht nur von außen, sondern auch von innen zu erleben. Vom Foyer bis in den Backstage-Bereich – dort, wo sich die Künstler*innen aufhalten – öffnen sich Türen, die normalerweise verschlossen bleiben.

Mit lebendigen Erzählungen, spannenden Einblicken in Bau, Betrieb und tägliches Geschehen sowie einigen besonderen Anekdoten wird diese Führung zu einem echten Erlebnis.

20
Nov.



CONCERT

17
Sept.



Lëtzebuerger Militärmusek

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

D'Militärmusek presentéiert eis e flotte Melange aus klassescher a moderner Musek.

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

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

Kultur

Culture



BESICHTIGUNG

23
Okt.



Festungskasematten

14:30-16:30 / LU / Park Edouard André beim Spielplatz/Piratenschiff (Avenue Monterey), Luxemburg-Stadt

5 €

Unter Leitung von *Henri Mentgen (Frënn vun der Festungsgeschicht Lëtzebuerg)* geht es auf Entdeckung der luxemburgischen Festungsgeschichte. Zunächst steht das Fort Lambert auf dem Programm, das ursprünglich als Infanterieturm nach Plänen vom Festungsmeister Vauban um 1685 erbaut wurde. Die Anlage kann sowohl von außen als auch von innen besichtigt werden. Danach geht es weiter durch den Stadtpark zu den Resten des Fort Louvigny und zur *Kinnekswiss*, wo die unterirdischen Gänge und Kasematten des Fort Royal erkundet werden können.

Da diese Gänge nicht beleuchtet sind und der Boden etwas uneben ist, sind das Mitbringen einer Taschenlampe sowie festes Schuhwerk ratsam.

11
Dez.



CONCERT

CHRISTMAS with ELVIS & THE DIVAS - TOUR 2025

15:00-17:00 (Einlass / Ouverture des portes à 14:30) / CELO - 476, route de Thionville L-5886 Hesperange
Gratis mit Kaart60+ / 12 € ohne Kaart60+
Gratuit avec la Kaart60+ / 12 € sans Kaart60+

Wir präsentieren Ihnen in der Vorweihnachtszeit 2025 einen besinnlich-schönen Konzertnachmittag mit zwei außergewöhnlichen Künstlern. Erleben Sie *Steven Pitman und Cheyenne Janas* mit den schönsten Christmas-, Gospel- und Lovesongs.

En cette période de l'Avent 2025, nous vous proposons un après-midi de concert empreint d'émotion, en compagnie de deux artistes exceptionnels.

Vivez un moment intime et authentique avec Steven Pitman et Cheyenne Janas interprétant les plus belles chansons de Noël, de gospel et d'amour.

17
oct.



BESICHTIGUNG

Synagoge in Ettelbrück

14:00-16:00 / LU (avec traduction en français possible) / 20, rue de Warken, L-9088 Ettelbrück
Gratuit

Entdecken Sie mit uns die renovierte Synagoge in Ettelbrück und durchstreifen Sie die Stadt auf den Spuren der Gedenkstätten der jüdischen Gemeinde, ihrer Geschäftsleute und des 1881 angelegten Friedhofs. Die Besichtigung wird von einem Freiwilligen des Vereins *Al Synagog Ettelbréck* geleitet, der einen Ort schaffen möchte, um das Zusammenleben in Toleranz und Respekt zu fördern.

Venez découvrir avec nous l'ancienne synagogue d'Ettelbrück, aujourd'hui rénovée. Nous aurons également l'occasion de parcourir la ville sur les traces des lieux de mémoire de la communauté juive, de ses commerçants, ainsi que de son cimetière créé en 1881.

VISITE

22

oct.

Parcours de la diversité religieuse

14:00 -17:00 / FR / rue Notre-Dame (CASINO), Luxembourg-Ville
Gratuit

En collaboration avec le *Biergerpakt – Zesummelieren* (pacte citoyen donnant accès au programme du vivre-ensemble interculturel), nous allons parcourir trois lieux de culte à Luxembourg-ville. Nous aurons l'opportunité de pousser les portes de ces endroits inspirants en ayant des explications sur les pratiques religieuses, la religion, l'architecture et l'histoire de chacun des lieux de culte visités. Ce parcours se fait à pied sur une distance de plus ou moins 4 km.



12

Dez.

BESICHTIGUNG

Kathedrale Notre-Dame entdecken

14:30-15:30 / LU / Eingang Kathedrale Boulevard Roosevelt/rue Notre-Dame, Luxembourg-Stadt
5 €

2025 jährt sich die Muttergottesoktave, sprich die Wallfahrt zum Gnadenbild der Muttergottes als Trösterin der Betrübten, zum 400. Mal. Sie gilt als Höhepunkt und fester Bestandteil des kirchlichen Lebens in Luxemburg und ist Teil des offiziellen immateriellen Kulturerbes des Landes. Im Mittelpunkt steht dabei die hauptstädtische Kathedrale, in der sich seit 1794 die Statue der Trösterin der Betrübten befindet, und die 1870 zur Kathedrale erhoben und zwischen 1935 und 1938 bedeutend vergrößert wurde. Entdecken Sie die spannende Geschichte dieses Bauwerks (einschließlich der Krypta) unter Leitung von Kirchenführerin *Simone Wohl*.

07

Okt.

GEFÜHRTE BESICHTIGUNG

Nationalmuseum Luxemburger Militärgeschichte

14:30-16:30 / LU / Musée National d'Histoire Militaire, 10, Bamertal L-9209 Diekirch
5 €

Das *Musée National d'Histoire Militaire* in Diekirch erlaubt anhand zahlreicher Dioramen und Exponate einen spannenden Einblick in die dramatischen und tragischen Situationen, in der sich sowohl Soldaten als auch Zivilisten während des Zweiten Weltkriegs befanden. Herzstück des Museums ist die detailgetreue Nachbildung der nächtlichen Sauerüberquerung während der Ardennenoffensive bei Diekirch am 18. Januar 1945 durch Einheiten der 5. US-Infanteriedivision. Entdecken Sie in sachkundiger Begleitung von *Frank Rockenbrod*, Präsident und Mitbegründer des *Musée National d'Histoire Militaire*, ein wichtiges Kapitel Luxemburger Zeitgeschichte.

IMPRESSUM

Herausgeber / Editeur



GERO – Kompetenzzenter fir 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 / Rédition

Alain Brever, Céline Gaillard, Dave Giannandrea,
Hans Fellner, Dr. Martine Hoffmann, Dr. Elsa Pirenne,
Sophie Thomé, Vibeke Walter

Erscheinungsweise und Abonnement /

Parution et abonnement

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

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

OPLÉISUNGEN SOLUTIONS

RÄTSEL / JEU-CONCOURS

MEMORIES, MEMORIES

geroAKTIV, Nr° 95, Seite/page 39

ÄNTWERTEN / RÉPONSES:

1.C, 2.A, 3.B, 4.C, 5.C, 6.A, 7.C, 8.B

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

Thea Berger-Reuter, Elvange

Michelle Roettgers, Gonderange

Romain Lallemand, Esch/Alzette

RÄTSEL

geroAKTIV, NR° 96

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

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

GERO ist ein anerkannter gemeinnütziger Verein.

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

GERO est une association reconnue d'utilité publique.



Überweisung / Virement

CCPL LU09 1111 0221 0081 0000

oder /ou

QR-CODE payconiq

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

Senioren-Telefon

247-86000

INFOSENIOR.LU



PRINTED IN
LUXEMBOURG

Agenda

Anmeldeformular Formulaire d'inscription

SEPTEMBER / SEPTEMBRE

- | | |
|-------------------------------|--|
| ○ Mittwoch 17.09. | Concert Lëtzebuerger Militärmusek |
| ○ Jeudi 18.09. | Balade accompagnée : Parlons retraite ! |
| ○ à partir de mercredi 24.09. | Cours : Relaxez-vous par la sophrologie et la conversation |
| ○ Vendredi 26.09. | Balade accompagnée : Bain de forêt |
| ○ Mardi 30.09. | Conférence : Mieux manger sans se tromper |

OKTOBER / OCTOBRE →

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 • Kompetenzzenter fir den Alter / 1, Dernier Sol – L-2543 Luxembourg-Bonnevoie
📞 36 04 78-1 / Fax 36 02 64 / info@gero.lu

Online-Anmeldung auf / Incription en ligne sur

gero.lu



Agenda

Anmeldeformular Formulaire d'inscription

OKTOBER / OCTOBRE

- Mercredi **01.10.** Conférence : La sagesse de l'âge
- Donnerstag **02.10.** Vortrag: Die Schönheit des Reisens neu entdecken
- à partir de mardi **07.10.** Cours : Yoga doux pour apaiser le corps et l'esprit
- Dienstag **07.10.** Besichtigung: Nationalmuseum Luxemburger Militärgeschichte
- Mercredi **08.10.** Conférence : Préparation à la retraite
- Mittwoch **15.10.** Vortrag: Demenz – Ja zum Leben!
- Donnerstag **16.10.** Vortrag: Stress und Angst entspannt ins Auge schauen
- Vendredi **17.10.** Visite : La synagogue d'Ettelbruck
- ab Dienstag **21.10.** Workshop-Serie: Entdecken Sie sich neu!
- Mercredi **22.10.** Visite : Parcours de la diversité religieuse
- Donnerstag **23.10.** Besichtigung: Festungskasematten
- Mardi **28.10.** Conférence : Boostez votre vitalité grâce à la nutrition

NOVEMBER / NOVEMBRE

- à partir de vendredi **07.11.** Atelier « Boîte à Histoires » (Session 1)
- Montag **10.11.** Workshop: Enneagramm – Sech selwer besser verstoen
- Dienstag **11.11.** Info-Versammlung: „Seniore Sécherheetsberoder“
- Mardi **11.11.** Séance d'information : „Seniore Sécherheetsberoder“
- Donnerstag **20.11.** Besichtigung: Philharmonie erleben
- Mittwoch **26.11.** Vortrag: Fernöstliche Methoden zur Gesundheitsförderung
- Vendredi **28.11.** Conférence : Le deuil – mieux le comprendre
- à partir de vendredi **28.11.** Atelier « Boîte à Histoires » (Session 2)

Agenda

Anmeldeformular Formulaire d'inscription

DEZEMBER / DECEMBRE

○ Dienstag 02.12.	Vortrag: Philosophie konkret- Wie kann Altern gelingen?
○ Mittwoch 03.12.	Vertiefungsworkshop: Wie kann Altern gelingen?
○ Mittwoch 10.12.	Besichtigung: CK-Fitness Esch/Alzette
○ Jeudi 11.12.	Conférence : Le pré-deuil et le deuil blanc
○ Donnerstag 11.12.	Konzert: Christmas with ELVIS & THE DIVAS - TOUR 2025
○ Freitag 12.12.	Besichtigung: Kathedrale Notre-Dame entdecken

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

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

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

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

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

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

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

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

CONDITIONS DE PARTICIPATION

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

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

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

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

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

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

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

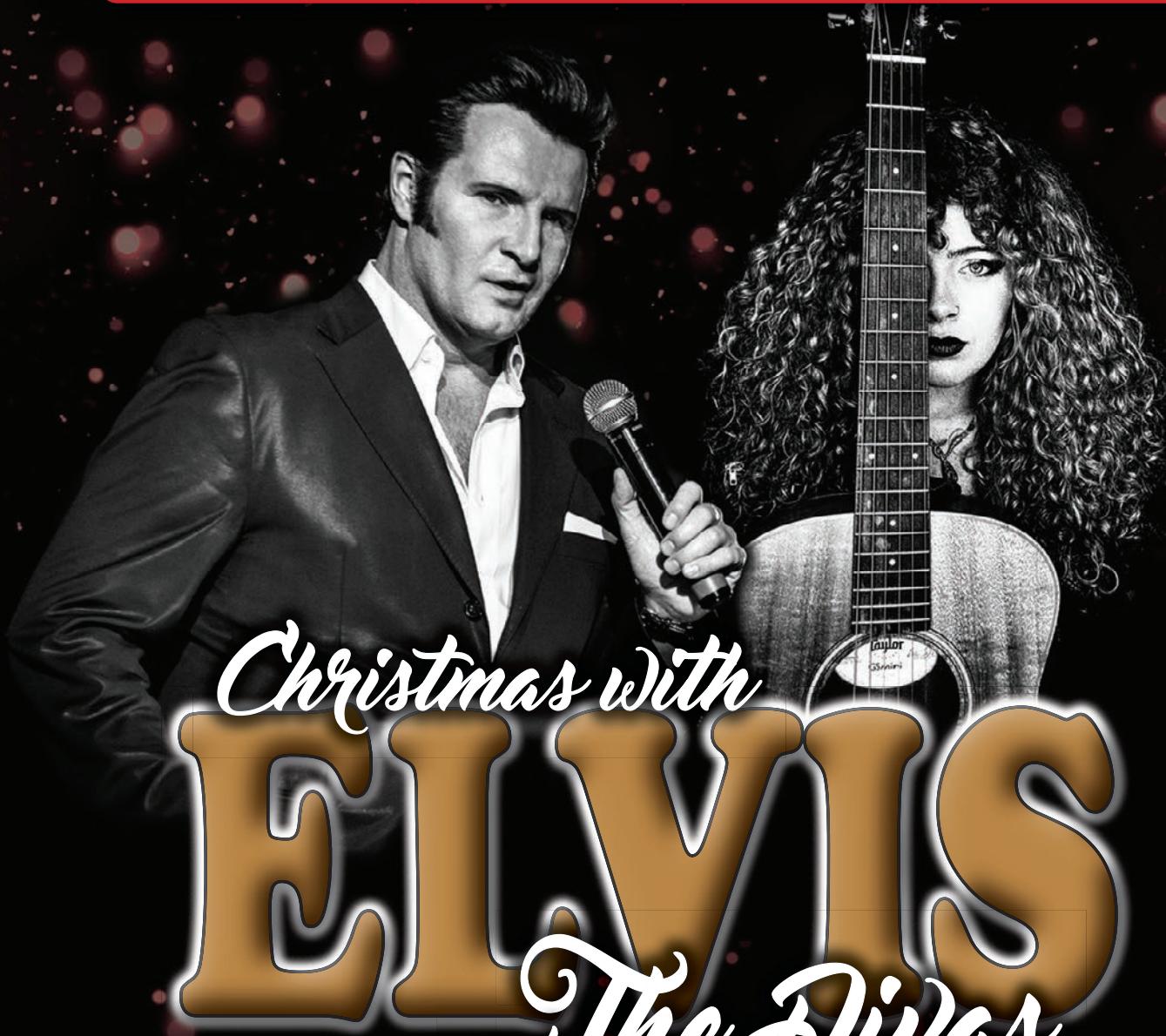
STEVEN PITMAN & CHEYENNE JANAS

European Elvis & Gospel Champion 2015

Semi-Finalist, 'The Voice' France 2020

Steven Pitman und Cheyenne Janas singen die schönsten Christmas-, Gospel- und Lovesongs!

Steven Pitman et Cheyenne Janas interprètent les plus belles chansons de Noël, de gospel et d'amour !



Christmas with **ELVIS** and The Divas

11.12.2025

CELO HESPERANGE / 15:00-17:00

• Tickets: Kostenlos für Inhaber*innen der Kaart60+ / 12 € ohne Kaart60+

• Billets : Gratuit pour les titulaires de la Kaart60+ / 12 € sans Kaart60+

Anmeldung / Inscription :

www.gero.lu / info@gero.lu / Tel.: 36 04 78 - 1