

De Magazine 60+

N°97 | 12.2025 | gero.lu

gero AKTIV

Agenda

Seite/page

41

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ / IA
NEUE CHANCEN AUCH IM ALTER
UNE CHANCE AUSSI POUR LES SENIORS

DU CAP-VERT AU LUXEMBOURG
60 ANS D'HISTOIRE MIGRATOIRE
60 JAHRE MIGRATIONSGESCHICHTE

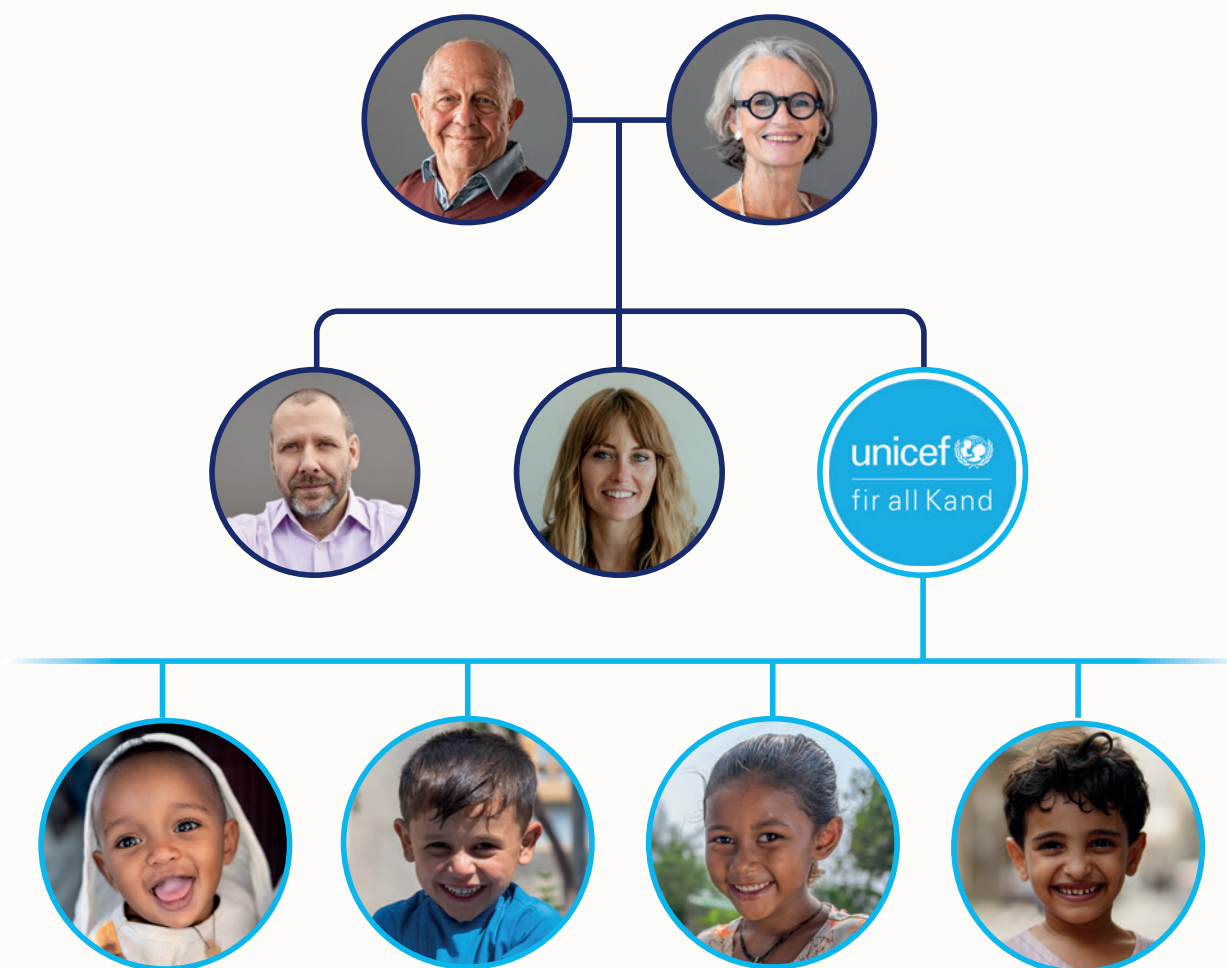
FEIERTAGE / FÊTES DE NOËL
AM BESTEN GANZ ENTSPANNT!
LE MIEUX, C'EST D'ÊTRE DÉTENDU !



geroDOSSIER

Gute Vorsätze 2026 Gesund und aktiv bleiben – aber wie?
Bonnes résolutions pour 2026 Rester actif et en bonne santé – mais comment ?

Äer Ierfschaft ka wäit iwwer d'Famill erausgoen



*Huelt d'UNICEF mat an Äert Testament
op a séchert d'Zukunft vun Äre Léifsten
a vun de Kanner op der ganzer Welt.*

EDITORIAL

Liebe Leser*innen

Chères lectrices / chers lecteurs

DE

Noch einmal Weihnachten...

und dann wird Danielle Knaff, die amtierende Präsidentin des Verwaltungsrats von GERO, nach zehnjähriger verdienstvoller Tätigkeit im Amt mit mir tauschen. Das heißt, ich übernehme ab Januar 2026 das Amt der Präsidentin und Danielle Knaff wird mir als Vizepräsidentin weiterhin zur Seite stehen.

Die anstehende besinnliche Zeit und diese persönliche neue Herausforderung sind eine gute Gelegenheit, über das EHREN-AMT als solches nachzudenken.

Es ist auf jeden Fall eine Ehre, dazu eingeladen zu werden, die Geschicke einer großen ASBL – im Schulterschluss mit den Mitgliedern des Verwaltungsrats sowie den Mitarbeitenden – zu lenken und so die Arbeit eines engagierten Teams zu repräsentieren und zu unterstützen. Ein Amt innezuhaben, kenne ich aus meiner aktiven Berufszeit und doch wird es in Zukunft eine andere Rolle sein. Mein Wissen und Können will ich gerne zur Verfügung stellen; aber gleichzeitig darauf aufpassen, Verantwortung zu tragen, ohne mich zu sehr einzumischen.

Ihnen, verehrte Leserschaft, wünsche ich eine gemütliche, besinnliche Zeit zum Jahreswechsel; freuen Sie sich an erfüllenden Aktivitäten und/oder lassen Sie Sich inspirieren durch neue Projekte.

FR

Encore un Noël...

et ensuite, Danielle Knaff, actuelle présidente du conseil d'administration de GERO, échangera son poste avec moi après dix années d'un engagement remarquable. Cela signifie qu'à partir de janvier 2026, j'assumerai la présidence, tandis que Danielle Knaff continuera à mes côtés en tant que vice-présidente.

La période de fêtes qui approche, tout comme ce nouveau défi personnel, sont une belle occasion de réfléchir à ce que signifie le bénévolat.

En tout cas, c'est un honneur pour moi d'être invitée à participer à la direction d'une grande asbl, main dans la main avec les membres du conseil d'administration et les collaboratrices et les collaborateurs, afin de représenter et de soutenir le travail d'une équipe aussi engagée. Exercer une fonction de responsabilité, je connais cela grâce à ma vie professionnelle passée, mais le rôle qui m'attend est différent. J'aimerais mettre mes connaissances et mes compétences au service de cette mission, tout en veillant à assumer mes responsabilités sans intervenir outre mesure.

Je vous souhaite à toutes et à tous une période de fin d'année chaleureuse et sereine. Puissiez-vous vous réjouir d'activités qui vous épanouissent et/ou vous laisser inspirer par de nouveaux projets.



Christel Klapper

Präsidentin GERO /
Présidente GERO

Foto © privat



Der Verwaltungsrat und das Team von GERO
wünschen Ihnen frohe Feiertage und
einen guten Start ins neue Jahr!

Unsere Büros sind vom
25. Dezember 2025 bis 2. Januar 2026
einschließlich geschlossen.

Leider konnte das Team aus organisatorischen Gründen
nicht vollständig beim Fototermin dabei sein.



Foto © GERO

Le conseil d'administration et l'équipe de GERO
vous souhaitent de joyeuses fêtes et
une bonne année !

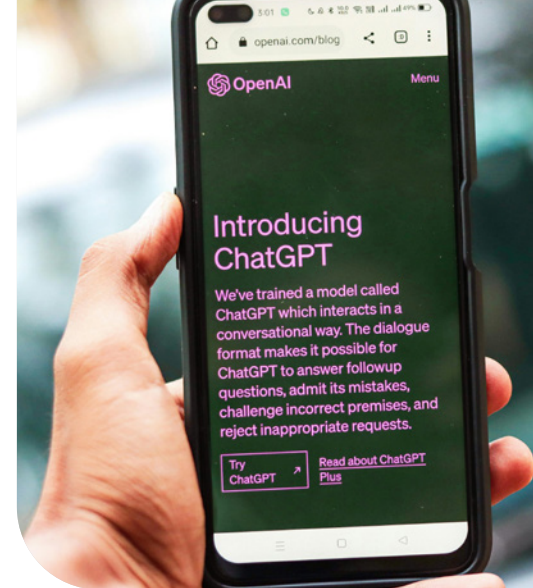
Nos bureaux sont fermés du
**25 décembre 2025 jusqu'au
2 janvier 2026 inclus.**



*Malheureusement, pour des raisons organisationnelles, toute
l'équipe n'a pas pu être présente pour la séance photo.*

INHALT / SOMMAIRE

- 3 Editorial
- 8 Künstliche Intelligenz / *L'intelligence artificielle*
Neue Chancen auch im Alter
Une chance aussi pour les seniors
- 12 FLUX 2
Projekt geht in die nächste Runde
Le projet entre dans sa deuxième phase
- 16 *Bénévolat / Ehrenamt*
Engagement actif
Aktives Engagement
- 18 *Du Cap-Vert au Luxembourg / Von den Kapverden nach Luxemburg*
60 ans d'histoire migratoire
60 Jahre Migrationsgeschichte
- 22 Service SIMPA
Information, Beratung und Mediation
Information, conseil et médiation
- 24 Journée Internationale pour personnes âgées
Un petit geste, un grand sourire
Kleine Geste, große Wirkung
- 26 Feiertage / *Fêtes de Noël*
Am besten ganz entspannt!
Le mieux, c'est d'être détendu !



*Du Cap-Vert au Luxembourg /
Von den Kapverden nach
Luxemburg*

60 ans d'histoire migratoire
60 Jahre
Migrationsgeschichte

18

Künstliche Intelligenz / L'intelligence artificielle

Neue Chancen auch im Alter

Une chance aussi pour les seniors

8

- 30 Demenzprävention / Prévention de la démence
Und es bringt doch etwas!
Et ça marche quand même !
- 32 **Kaart60+**
Kulturpartner / Partenaires culturels
- 34 Nutzen Sie die Vorteile / Profitez des avantages
- 35 **Abonnement**
Karte und Magazin / Carte et magazine
Neue Partner / Nouveaux partenaires Kaart60+
- 38 Rätsel / Casse-tête
- 41 **Agenda**
- 52 Rätselaufösungen & Impressum /
Solutions & Impressum
- 53 Anmeldung / Inscription
- 54 Teilnahmebedingungen /
Conditions de participation



geroDOSSIER

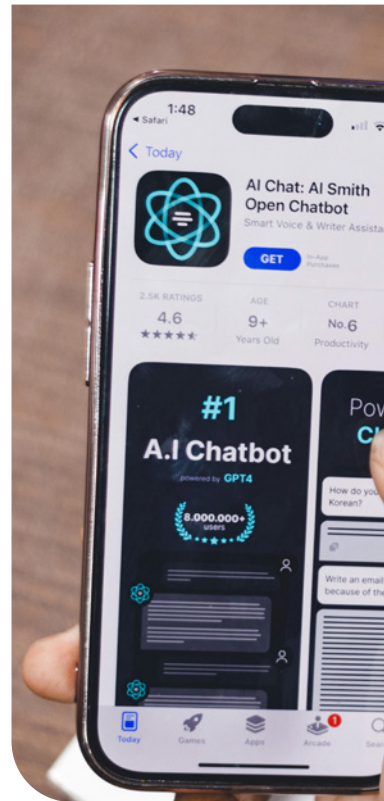
GUTE VORSÄTZE 2026
BONNES RÉOLUTIONS POUR 2026

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



Neue Chancen auch im Alter

Künstliche Intelligenz ist in aller Munde. Kaum ein Thema wird derzeit so intensiv diskutiert, besonders in der Arbeitswelt. Während Unternehmen über Produktivität sprechen, stellt sich gleichzeitig die Frage, welche Bedeutung sie eigentlich für ältere Menschen hat.



DE

Künstliche Intelligenz – kurz KI – sind Computerprogramme, die Situationen erkennen und daraus Schlussfolgerungen ziehen können. Ein Beispiel dafür ist ein Handy, das sich per Gesichtserkennung entsperren lässt, oder ein Sprachassistent, der auf Fragen antwortet.

Besonders aktuell ist die generative KI. Sie erzeugt neue Texte, Bilder oder Musik, nachdem sie das Generieren dieser aus unvorstellbar großen Datenmengen erlernt hat. Programme wie ChatGPT, Meta oder Copilot sind inzwischen vielen bekannt.

KI wird die Arbeitswelt revolutionieren. Spannend sind aber auch die Möglichkeiten für ältere Menschen, die nicht mehr erwerbstätig sind. Mit Sprache statt Tastatur kann man direkt Fragen stellen. Natürlich gibt es Grenzen. KI kann Fehler machen und Informationen erfinden, sogenannte Halluzinationen. Wer sie nutzt, sollte deshalb immer selbst prüfen, ob die Ergebnisse stimmen. Auch Datenschutz ist ein Thema, vor allem bei nicht-europäischen Diensten. Doch für den privaten Alltag sind viele Anwendungen unproblematisch – solange man bewusst entscheidet, welche Informationen man teilt.

Mehr Unterstützung für ältere Menschen

Im Mai dieses Jahres stellte die luxemburgische Regierung ihre Strategie im Bereich der künstlichen Intelligenz vor. In einem frei zugänglichen Dokument mit dem Titel „Die digitale Souveränität 2030 beschleunigen“* wird u.a. darauf hingewiesen, dass eine gezielte Aufmerksamkeit den Gruppen geschenkt werden soll, die technologische Fortschritte vor besondere Herausforderungen stellen, einschließlich älterer Menschen.

Ein Beispiel für diese Aufmerksamkeit im Bereich Technologie und KI sind die Smart Cafés, die von GoldenMe asbl organisiert werden. Hier können sich interessierte Seniorinnen und Senioren anmelden und mit ihrem Smartphone, Tablet oder Laptop vorbeikommen. „Die meisten bringen ihr Handy mit“, erklärt Laura Bernardy, die als ehrenamtliche Beraterin bei den Smart Cafés tätig ist. „Manche wollen wissen,

* Accélérer la souveraineté numérique 2030 : La stratégie du Luxembourg en matière d'intelligence artificielle Seite 25 / <https://smc.gouvernement.lu/>

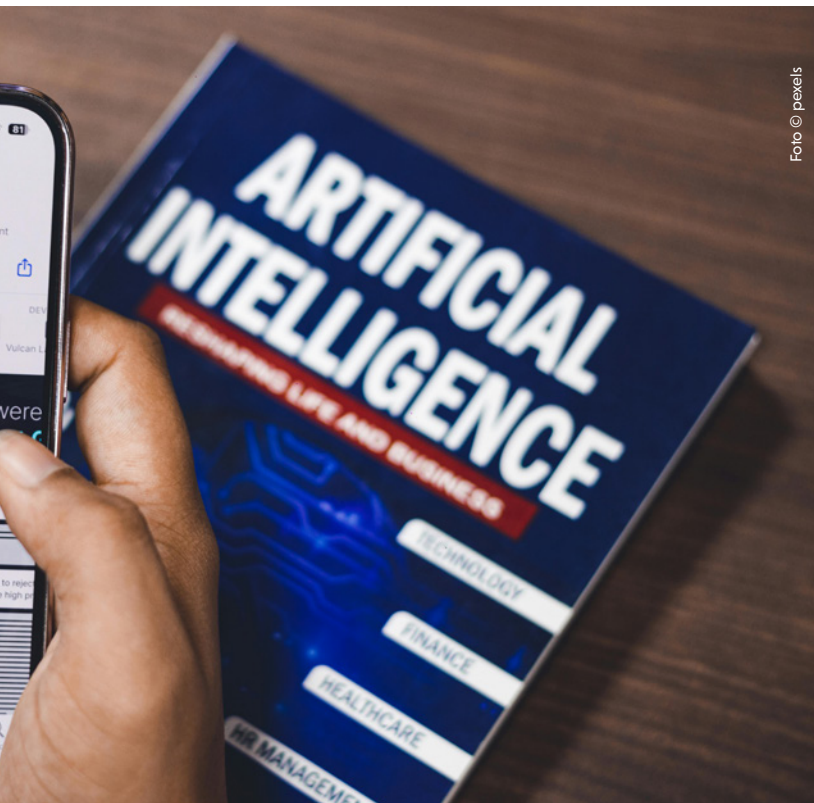


Foto © pexels

wie man eine E-Mail schreibt, andere haben komplexere Fragen.“ Die Beratung ist individuell und richtet sich ganz nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden. Viele von ihnen haben schon von KI gehört, sind aber unsicher, was genau dahintersteckt. „Einige sind sogar verwirrt, weil sie KI zwar bei WhatsApp oder Facebook begegnen, aber nicht wissen, wie sie sie nutzen können.“

Laura Bernardy ist *Research & Development Specialist* an der Uni Luxembourg. Sie findet die Sprachsteuerung und die Vorlesefunktion besonders hilfreich. Künstliche Intelligenz kann ihrer Meinung nach die Barrierefreiheit für körperlich eingeschränkte Menschen deutlich erhöhen.

KI verändert den Alltag älterer Menschen auf unterschiedliche Weise. Manche probieren erst mal, dem Sprachassistenten etwas zu erzählen, und lachen, wenn er etwas völlig anderes versteht. Andere lassen sich Rezepte oder ihre E-Mails vorlesen oder verschicken Sprachnachrichten, weil es einfacher ist, als immer alles zu tippen. Es geht nicht darum, gleich alles perfekt zu machen oder zu verstehen. Es geht darum, neugierig zu bleiben, sich etwas zuzutrauen und zu merken: Technik kann helfen. KI wird den Alltag vieler älterer Menschen nicht dramatisch ändern, aber sie kann ihn erleichtern und eventuell bereichern.

Dave Giannandrea

Laura Bernardy (links) ist ehrenamtliche Beraterin bei den Smart Cafés von GoldenMe



Foto © GoldenMe

Interview mit KI-Experte Johannes Roos

Johannes Roos, 63 Jahre alt, führt ein Softwareunternehmen in Luxemburg. Er berät andere Unternehmen beim Einsatz künstlicher Intelligenz und hält Fortbildungen bei GERO.



Foto © GERO

Herr Roos, welche Chancen bietet künstliche Intelligenz speziell für ältere Menschen?

Ich sehe da sehr viel Potenzial. Ältere Menschen können über Sprache sehr direkt mit KI arbeiten, ohne tippen zu müssen. Sie können Texte vorlesen lassen, Ausflüge planen, Rezepte anpassen oder sich einfach Ideen geben lassen.

In einigen Jahren wird es Brillen geben, die Umgebungen beschreiben oder Kunstwerke erklären. Das ist mehr als Technik – es kann neue Erfahrungen ermöglichen. KI wird zu einer Art Begleiter, der Selbstständigkeit erhält und manchmal auch einfach Freude macht.

Viele Menschen fürchten Risiken bei KI. Welche Gefahren sehen Sie besonders?

Die größte Gefahr ist Vertrauen in falsche Ergebnisse. KI kann überzeugend formulieren, auch wenn sie danebenliegt. Deshalb sage ich immer: Man sollte nur mit Themen arbeiten, die man selbst einschätzen kann.

Ein zweiter Punkt ist Datenschutz. Zum Beispiel bleiben Daten bei der Verwendung von ChatGPT aktuell gespeichert, auch wenn man sie löscht. Das ist nicht dramatisch, wenn man Rezepte sucht oder eine Übersetzung braucht. Aber wer über andere Personen Informationen eingibt, sollte sehr vorsichtig sein.

Wenn wir fünf Jahre nach vorne blicken – was erwarten Sie?

Ich denke, die Technik wird noch enger mit unserem Alltag verbunden sein. Heute greifen wir bewusst zu Handy oder Computer. Bereits heute können über Brillen Dinge erklärt oder simultan übersetzt werden. Eine Reise buchen, eine Reparatur erklären, eine Übersetzung abrufen – alles läuft per Sprache und kann durch KI - Agenten automatisiert ausgeführt werden, die Ergebnisse müssen nur noch bestätigt werden.

Besonders für ältere Menschen bedeutet das Freiheit. Sie müssen keine komplizierten Schritte mehr ausführen. KI wird nicht alles lösen, aber sie wird viele Barrieren senken.

L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE



Une chance aussi pour les seniors

On parle beaucoup d'intelligence artificielle (IA), souvent en lien avec le travail et la productivité. Pourtant, cette technologie peut aussi offrir de nouvelles opportunités aux personnes âgées. Derrière ce terme parfois intimidant se cachent des outils déjà bien présents dans notre quotidien : reconnaissance faciale, assistants vocaux, traduction automatique... Des fonctions simples qui, bien utilisées, peuvent réellement faciliter la vie.

Le Luxembourg l'a bien compris. Dans sa stratégie « Accélérer la souveraineté numérique 2030 », le gouvernement souligne l'importance d'accompagner les groupes les plus sensibles aux avancées technologiques, dont les seniors font également partie. Des initiatives comme les Smart Cafés de GoldenMe asbl vont dans ce sens. Ces rencontres permettent aux

participant·e·s d'apprendre à mieux utiliser leur smartphone, tablette ou ordinateur, et de découvrir les possibilités qu'offre l'IA, souvent avec curiosité et bonne humeur.

Pour Johannes Roos, expert en intelligence artificielle et occasionnellement formateur chez GERO, cette technologie est avant tout un outil d'autonomie : grâce à la commande vocale ou à la lecture automatisée, elle peut aider les personnes âgées à rester indépendant et actif, même avec certaines limitations physiques. Il met cependant en garde contre deux points : ne pas croire aveuglément tout ce que dit une IA et rester attentif à la protection de ses données. L'IA ne remplacera pas l'humain, mais elle peut devenir un allié précieux pour un quotidien plus simple, plus accessible et plus enrichissant.

LUXEMBOURG, 2030 ? Ce cauchemar peut devenir réalité.

Nos forêts sont en danger de mort.

Ce que vous voyez pourrait être notre futur.

Votre don est le seul espoir de planter les arbres qui nous protégeront demain.

Agissez AVANT qu'il ne soit trop tard.

Chaque don plante un arbre, chaque arbre est un souffle de vie.

Sauvons nos forêts. Votre don est vital.

LU89 1111 0789 9941 0000



**FONDATION
HËLLEF FIR D'NATUR**
www.hellefnatur.lu

Projekt geht in die nächste Runde

Möchten Sie beweglich, sicher und geistig fit bleiben? Dann ist das FLUX2-Programm genau das Richtige für Sie! In diesem Rahmen entdecken Sie, wie gezieltes kognitiv-motorisches Training dazu beitragen kann, Stürze zu vermeiden und Ihre körperliche wie geistige Fitness zu stärken.



DE

Stürze gehören zu den gravierendsten Gesundheitsrisiken im höheren Lebensalter. Das Projekt FLUX2 geht dieses Risiko gezielt an: Aufbauend auf den Erkenntnissen des ersten FLUX-Projekts aus dem Jahr 2024 entwickeln Expert*innen von geroRESEARCH, dem Luxembourg Health and Sport Science Research Institute (LUNEX) sowie der Universität Luxemburg, ein Trainingsprogramm zur gezielten Sturzprävention.

Als praktische Bereicherung werden ab Februar 2026 in erstmaliger Zusammenarbeit mit dem Projektpartner CK-Fitness mehrere 10-wöchige Trainingsworkshops durchgeführt. Dabei werden drei spezielle Trainingsansätze ausprobiert: Ein Schwerpunkt liegt auf Kraft- und Bewegungstraining, ein weiterer auf der Förderung kognitiver Fähigkeiten, und schließlich wird eine Kombination aus motorischen und kognitiven Übungen getestet. Vor und nach dem Trainingszyklus wird das individuelle Sturzrisiko der Teilnehmenden ermittelt, um die Wirksamkeit der unterschiedlichen Trainingsmethoden zu erproben.

Ziel ist es, aus diesen Erkenntnissen praxisnahe Empfehlungen für ein innovatives Sturzpräventionssystem in Luxemburg zu entwickeln, das die Autonomie und Lebensqualität älterer Menschen nachweislich fördert.

Das Projekt FLUX2 wird mit der finanziellen Unterstützung der Œuvre Nationale sowie der freundlichen Unterstützung des Ministère de la Famille, des Solidarités, du Vivre ensemble et de l'Accueil durchgeführt.

Neugierig geworden? Dann nehmen Sie gerne unverbindlich an der Info-Veranstaltung am 25. März 2026 teil. Weitere Infos dazu in der Agenda auf S. 45.

Voranmeldungen zur Projektteilnahme sind bereits möglich unter Tel. 36 04 78 45, E-Mail flux2@gero.lu oder www.gero.lu



Das motivierte FLUX2z-Team freut sich auf Ihre Teilnahme!
L'équipe motivée du projet FLUX2 se réjouit de votre participation

FR

FLUX2

Le projet entre dans sa deuxième phase

Souhaitez-vous rester mobile, en sécurité et mentalement en forme ? Alors le programme FLUX2 est fait pour vous ! Vous y découvrirez comment un entraînement cognitivo-moteur ciblé peut contribuer à prévenir les chutes, tout en renforçant votre forme physique et mentale.

Les chutes comptent parmi les risques de santé les plus graves à un âge avancé. Le projet FLUX2 s'attaque spécifiquement à ce problème : sur la base des résultats du premier projet FLUX réalisé en 2024, des expert-e-s de geroRESEARCH, du Luxembourg Health and Sport Science Research Institute (LUNEX) et de l'Université du Luxembourg développent un programme d'entraînement. À partir de février 2026, plusieurs ateliers d'entraînement de 10 semaines seront organisés pour la première fois en collaboration avec le partenaire du projet CK-Fitness.

Le projet FLUX2 est réalisé avec le soutien financier de l'Œuvre Nationale et le soutien du ministère de la Famille, des Solidarités, du Vivre ensemble et de l'Accueil.

Curieux-se d'en savoir plus ? Participez sans engagement à la séance d'information le 25 Mars 2026. Plus d'informations dans l'agenda p. 45.

Les préinscriptions à la participation au projet sont déjà possibles par téléphone au 36 04 78 45, par e-mail à flux2@gero.lu ou www.gero.lu

BOUGEZ. SOURIEZ. RESTEZ EN FORME.



PARTICIPEZ À FLUX 2

**un programme d'entraînement innovant pour
prévenir les chutes et renforcer votre santé.**

POURQUOI PARTICIPER ?

- Analyse individuelle et personnalisée de votre risque de chute
- Entraînement innovant encadré par des professionnel·le·s – physique, cognitif et combiné
- Du mouvement, des rencontres et de la motivation partagée

COMMENT S'INSCRIRE ?

Les préinscriptions sont ouvertes dès maintenant.
Toutes les informations sur le projet et les cours
sont disponibles en ligne ou par téléphone.

CONDITIONS DE PARTICIPATION

- Avoir 60 ans ou plus
- Ne pas présenter de limitations physiques ou cognitives sévères
- Avoir envie de prendre soin de sa santé et de contribuer à la recherche



 **36 04 78 - 1**

 **flux2@gero.lu**

Durée : 10 semaines | 2x par semaine | en groupe



gero
KOMPETENZCENTER
FIR DEN ALTER

uni.lu
UNIVERSITÉ DU
LUXEMBOURG

 soutenu par
**œuvre
nationale**

Avec le soutien de

[LU:NEX]

CK | Sport
& Fitness



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

SCAN ME



BEWEGEN. SPASS HABEN. FIT BLEIBEN.

NEHMEN SIE TEIL AN

FLUX 2



**ein innovatives Trainings-Programm zur
Sturzprävention und Förderung Ihrer Gesundheit.**

WARUM TEILNEHMEN?

- Individuelle und personalisierte Analyse Ihres Sturzrisikos
- Innovatives Training unter fachkundiger Anleitung – körperlich, kognitiv und kombiniert
- Bewegung, Begegnungen und gemeinsame Motivation

WIE ANMELDEN?

Voranmeldungen sind ab sofort möglich. Neueste Informationen und Updates zum Projekt sowie zu den Kursen finden Sie online oder erhalten Sie gerne auch telefonisch.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

- 60 Jahre oder älter sein
- Keine schweren körperlichen oder kognitiven Einschränkungen haben
- Interesse, die eigene Gesundheit zu fördern und die Forschung zu unterstützen



 **36 04 78 - 1**

 **flux2@gero.lu**

Dauer: 10 Wochen | 2x pro Woche | In der Gruppe



gero
KOMPETENZCENTER
FÜR DEN ALTER

uni.lu
UNIVERSITÉ DU
LUXEMBOURG



soutenu par
**œuvre
nationale**

Avec le soutien de



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

[LU:NEX]

CK | Sport
& Fitness

SCAN ME



Engagement actif

FR

Partager ses compétences, s'engager, transmettre... Le bénévolat est une façon simple et enrichissante de rester actif·ve, de tisser de nouveaux liens et de donner du sens à son quotidien. GERO propose plusieurs formules adaptées aux envies et aux talents de chacun·e.

Nous accompagnons les bénévoles pas à pas et proposons des formations pour être prêt·e. Ensemble, nous réfléchissons à la meilleure façon de mettre une idée en pratique.

Vous souhaitez en savoir plus ?

Contactez-nous, nous serons ravis de vous aider !

EHRENAMT

Aktives Engagement

DE

Eigene Fähigkeiten weitergeben, sich engagieren, Wissen vermitteln... Ehrenamt ist eine einfache und bereichernde Möglichkeit, aktiv zu bleiben, neue Kontakte zu knüpfen und dem Alltag Sinn zu geben.

GERO bietet verschiedene Formen des Engagements an, die zu den Interessen und Talenten jeder und jedes Einzelnen passen.

Die Ehrenamtlichen werden Schritt für Schritt begleitet. Wir bieten Schulungen an, um gut vorbereitet zu sein, und überlegen gemeinsam, wie sich eine Idee am besten umsetzen lässt.

Sie möchten mehr erfahren? Kontaktieren Sie uns – wir helfen Ihnen gerne weiter!



Raconte-moi une histoire :

Un projet intergénérationnel et interculturel /

Ein generationenübergreifendes und interkulturelles Projekt



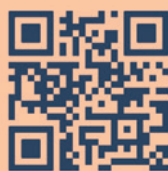
Partager son expérience grâce au bénévolat

- Transmettre son savoir
- Accompagner vers la retraite
- Raconter des histoires aux enfants
- Sensibiliser aux questions de sécurité
- Collecter la mémoire des aînés

Seine Erfahrung durch Ehrenamt teilen

- Wissen oder Können weitergeben
- Beim Übergang in den Ruhestand begleiten
- Kindern Geschichten erzählen
- Zu Sicherheitsthemen sensibilisieren
- Erinnerungen älterer Menschen bewahren

1, Dernier Sol
L-2543 Bonnevoie
info@gero.lu
T. +352 36 04 78-1



gero
KOMPETENZZENTRUM
FIR DEN ALTER

avec le soutien de /
mit Unterstützung von



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

60 ans d'histoire migratoire

L'histoire des Capverdien-ne-s du Grand-Duché est encore assez méconnue. Pourtant, selon les estimations, ils seraient entre 10 000 et 15 000 résident-e-s d'origine capverdienne. Alors qui sont-ils ? Comment sont-ils arrivés, pour les premiers, dans les années 1960 ? Quel a été leur parcours migratoire, et surtout comment ces seniors venus d'un petit archipel de 10 îles au large de l'Afrique vivent-ils désormais leur retraite ?

Foto © Université du Luxembourg



Aleida Vieira, chercheuse à l'université du Luxembourg

FR

Aleida Vieira et Bernardino Tavares, tous deux chercheurs à l'Université du Luxembourg et spécialistes des questions migratoires expliquent qu'il y a 50 ans encore, le Cap-Vert faisait partie de l'Empire colonial portugais. Ainsi, beaucoup de ses ressortissant-e-s sont passés brièvement par Lisbonne avant de venir dans les années 1960, munis d'un passeport portugais.

À la recherche de meilleures conditions de vie, et fuyant également la pauvreté d'un pays qui n'a pas pu se développer, ils répondent alors à un besoin criant de main d'œuvre ici, notamment dans les secteurs de la construction et de l'industrie. Aleida Vieira revient sur cette époque et précise : « Ils bénéficiaient des mêmes accords d'immigration que les Portugais dits «*Alancs* ». Or, arrivés au Grand-Duché il y a 60 ans, leur couleur de peau différente était souvent citée pour justifier une soi-disant incapacité à s'intégrer au sein de la population. »

Les Capverdiens, majoritairement des hommes, ne cesseront d'immigrer en France, en Allemagne et surtout au Bénélux, par vagues dans les années 1980, puis plus récemment suite de la crise de 2008, durant laquelle beaucoup font le choix, de quitter le Portugal, où ils avaient immigré auparavant.

Qu'ils aient connu la colonisation ou non, qu'ils soient venus directement ou en passant par le Portugal ou par d'autres pays, les Capverdien-ne-s du Luxembourg font face majoritairement aux mêmes défis à leur arrivée : la langue, des emplois pénibles dans le BTP principalement, des discriminations parfois.

Comme souvent, ce sont les associations religieuses qui les aideront dans leurs démarches, car pour la plupart, ils ne parlent aucune des trois langues administratives. Le créole était leur langue, et le portugais celle parlée avec les contre-maîtres. Ces personnes



venues souvent seules, pour la plupart logeaient dans des chambres louées par les patrons. Bernardino Tavares raconte que le regroupement familial était extrêmement long pour cette communauté : « Il fallait attendre 10 ans pour faire venir sa femme et ses enfants restés au pays, le temps d'économiser pour ce long voyage, et pour un logement assez grand. »

La scolarisation ici de leurs enfants a permis ensuite une meilleure intégration de la seconde génération. Ils parlent, eux, les langues officielles du pays et souvent, traduisent et gèrent l'administratif de leurs parents. « Cette deuxième génération intègre de ses parents l'idée qu'il faut travailler et se faire discret au sein du pays d'accueil », expliquent les deux sociologues spécialistes de cette communauté.

Aleida Vieira raconte : « Ces seniors ont économisé toute une vie pour se payer progressivement leur logement au Luxembourg. Aujourd'hui encore, ils font attention aux dépenses. Ils ont encre en eux le goût de l'effort et du travail. »

A la retraite, comme souvent chez les immigré-e-s du Grand-Duché, les Capverdien-ne-s font le choix de rester vivre ici. La situation des femmes est un peu différente, nuance Bernardino Tavares : « Leur pension est souvent faible. Elles étaient femmes au foyer, ou femmes de ménages pas toujours déclarées. Aujourd'hui, ce sont leurs enfants qui les assument. La solidarité intergénérationnelle est un fait au sein de cette diaspora. »



Foto © Emmanuelle Hingray

Bernardino Tavares, chercheur à l'université du Luxembourg

geroAKTIV

est allé à la rencontre de deux résidents d'origine capverdienne désormais à la retraite. Ils racontent leur arrivée et leur parcours ici au Grand-Duché



Foto © GERO

Maria José
68 ans

« Je suis la sixième d'une fratrie de 10 enfants. Mes trois frères sont allés travailler aux Pays-Bas. Mais l'argent envoyé ne suffisait pas pour vivre, tant le Cap-Vert était un pays pauvre.

Alors à 50 ans, mon père aussi a émigré en Hollande d'abord, puis au Luxembourg pour travailler sur des chantiers. A l'époque, il devait partager sa chambre avec d'autres travailleurs.

J'avais dû arrêter l'école à la fin du primaire faute d'argent, puis j'ai attendu d'avoir 16 ans pour venir à mon tour travailler au Grand-Duché.

En 1973, quitter son île était tout un périple. J'ai pris un premier avion pour rejoindre l'île de Sal, puis un second pour Lisbonne. Là, j'ai dû attendre 3 semaines dans une pension tenue par la diaspora. Ce sont des collègues capverdiens de mon père qui sont venus ensuite me chercher à l'aéroport de Bruxelles, pour m'emmener directement à l'hôtel en bord de Moselle où j'avais été embauchée. Je faisais le ménage, les chambres, le linge, la plonge en cuisine... Le salaire, il ne fallait pas oublier de le demander ! Les jours de congés aussi devaient être réclamés !

J'arrivais d'un petit village de l'île de Sao Nicolau et je ne connaissais rien de la vie. C'est ici véritablement que je suis devenue adulte. J'ai appris le Français au quotidien en travaillant, puis avec les cours de la commune. J'ai fait pareil avec le Luxembourgeois. C'était important pour moi de comprendre la langue des gens d'ici.

Aujourd'hui, je suis à la retraite. Mes enfants sont luxembourgeois, moi aussi d'ailleurs ! Très tôt j'ai su que je resterais ici faire ma vie. Ce pays est le mien, le Cap-Vert celui de mes origines ! »



Foto © GERO

Pedro 70 ans

« Mon père avait immigré au Luxembourg. 10 ans après lui, nous quittions aussi l'île de Sao Vicente ma mère, mes frères et sœurs et moi, pour le rejoindre.

A mon arrivée, j'avais 15 ans. J'ai trouvé le Grand-Duché très beau et très propre, je voyais de belles voitures partout ! Les débuts ont cependant été difficiles : le froid, la langue, les contacts notamment avec les personnes âgées qui pour beaucoup voyaient des gens de couleurs pour la première fois. La société luxembourgeoise a beaucoup changé d'ailleurs. Aujourd'hui, on ne me renvoie plus aussi souvent à ma couleur de peau.

A 16 ans, j'ai pu travailler à la plonge dans un hôtel. C'est là que j'ai très vite appris le français.

Puis, je suis entré comme ouvrier chez Goodyear, où j'ai passé 40 ans. Le travail était pénible et très physique.

Mes enfants ont eu la chance d'aller à l'école ici, mais comme beaucoup de Capverdiens de la seconde génération, il n'était pas toujours simple pour eux de poursuivre au lycée classique. On orientait souvent nos enfants au lycée général. De nos jours, peut-être moins.

Aujourd'hui, je suis grand-père, et je suis reconnaissant d'avoir pu passer ma vie ici. A la maison, nous parlons tous créole, y compris la troisième génération ! Mais nous nous sentons également tous luxembourgeois. J'ai d'ailleurs la double nationalité.

Maintenant que je suis retraité, je rentre chaque année au Cap-Vert. Mais après deux mois, le Grand-Duché me manque déjà. Je suis un pensionné plutôt actif et très investi dans les Asbl capverdiennes, qu'elles soient humanitaires, sportives ou culturelles. C'est dans notre ADN de faire vivre notre langue et notre culture, et de proposer de découvrir notre cuisine et notre folklore. »

Les seniors capverdiens font cependant face à de nombreux défis. La langue est un frein et ne leur permet pas toujours de participer aux activités. « De plus, ce n'est pas dans leur culture de fréquenter un club, de dépenser pour des loisirs. Ils préfèrent rester en famille », précise Aleida Vieira.

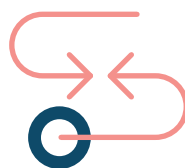
Autre problématique : la question de la dépendance. « Il existe un conflit intérieur terrible pour leurs enfants, le sentiment d'adopter des codes sociaux qui ne sont pas les leurs, lorsqu'il faut laisser son parent au CIPA », révèle Bernardino Tavares.

Malgré les processus d'intégration et même d'acculturation, cette communauté a su transmettre et maintenir à travers les générations sa langue créole et l'ensemble de son patrimoine (cuisine, musique, valeurs...), contribuant ainsi à la diversité culturelle et au dynamisme du vivre-ensemble de notre pays.

Céline Gaillard

VON DEN KAPVERDEN NACH LUXEMBURG

60 Jahre Migrationsgeschichte



DE

Die Geschichte der Kapverdier*innen im Großherzogtum ist noch relativ unbekannt. Schätzungen zufolge leben jedoch zwischen 10.000 und 15.000 Einwohner*innen kapverdischer Herkunft im Land.

Aleida Vieira und Bernardino Tavares, beide Forscher an der Universität Luxemburg und Spezialisten für Migrationsfragen, erklären, dass Kap Verde vor 50 Jahren noch Teil des portugiesischen Kolonialreichs war. Auf der Suche nach besseren Lebensbedingungen und auf der Flucht vor Armut, kamen viele kapverdische Männer in den 60er Jahren nach Luxemburg.

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

SERVIOR
Den Alter liewen

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

Troisvierges (2026)
Marnach (2026)
Wiltz
Heiderscheid (2026)
Diekirch
Vandern
Echtarnach (2026)
Bofferdange
Luxembourg
Howald
Bascharage (2027)
Niederkorn (2027)
Esch-sur-Alzette
Differdange
Rumelange (2027)
Remich
Dudelange

Découvrez nos services et toutes nos maisons
servior.lu

Suivéiert eis
f i y in

Hier erfüllten sie einen dringenden Bedarf an Arbeitskräften, insbesondere im Baugewerbe und in der Industrie. Aleida Vieira erklärt: „Sie profitierten von denselben Einwanderungsabkommen wie die sogenannten „weißen“ Portugies*innen. Als sie im Großherzogtum ankamen, wurde ihre unterschiedliche Hautfarbe jedoch oft als Grund dafür angeführt, dass sie sich angeblich nicht in die Bevölkerung integrieren konnten.“

Die Einschulung ihrer Kinder ermöglichte anschließend eine bessere Integration der zweiten Generation. Sie sprechen die Amtssprachen des Landes und übernehmen oft die Übersetzung und die Verwaltungsangelegenheiten ihrer Eltern.

Wie viele Einwanderer*innen entscheiden sich auch die Kapverdier*innen, nach ihrer Pensionierung hier zu bleiben. Oft stehen sie dabei vor zahlreichen He-

erausforderungen. So ist die Sprache manchmal ein Hindernis, das die Teilnahme an Aktivitäten erschwert. „Außerdem gehört es nicht zu ihrer Kultur, in einen Verein zu gehen und Geld für Freizeitaktivitäten auszugeben. Sie bleiben lieber bei ihren Familien“, erklärt Aleida Vieira.

Parallel zu ihrem Bestreben, sich in die Luxemburger Gesellschaft zu integrieren, ist es der kapverdischen Gemeinschaft gelungen, ihre kreolische Sprache und ihr kulturelles Erbe über Generationen hinweg weiterzugeben und zu bewahren. Auf diese Weise tragen sie maßgeblich zur Vielfalt und Dynamik des Zusammenlebens in unserem Land bei.

Information, Beratung und Mediation

Die Idee hinter SIMPA (Service national d'information et de médiation dans le domaine des services pour personnes âgées) entstand aus einem klaren Bedürfnis: Ältere Menschen, ihre Angehörigen sowie Fachkräfte brauchen einen verlässlichen, neutralen Ansprechpartner, wenn es um Dienstleistungen, Informationen und Konflikte im Bereich der Seniorenhilfe geht.

DE

Besonders während der Covid-Pandemie wurde deutlich, wie wichtig zugängliche Informationen, Orientierung und Mediation bei Konflikten sind. Im Rahmen der Qualitätsgesetzgebung von 2023 wurde SIMPA vom Ministerium für Familie, Solidarität, Zusammenleben und Unterbringung von Flüchtlingen offiziell ins Leben gerufen. Der Service übernimmt seither auch die Aufgaben des Seniorentelefons.

Häufige Anliegen

Laut den statistischen Auswertungen des Seniorentelefons lassen sich folgende Aspekte identifizieren:

- œ 48 % der Anrufe stammen von älteren Personen.
- œ 46 % der Anrufe kommen vom Umfeld (Familie, Freunde, Bekannte).
- œ 6 % der Anrufe sind beruflicher Natur.
- œ Zwei Drittel Frauen, ein Drittel Männer.

Grund der Anrufe:

- œ 59 % dienen der Informationssuche.
- œ 27 % zielen auf eine Neuorientierung ab.
- œ 17 % betreffen Beschwerden

Häufige Fragen im Hinblick auf Unterbringung und/oder häusliche Unterstützung

- œ Wo bzw. wie finde ich eine geeignete Einrichtung?
- œ Habe ich genug finanzielle Mittel, um eine Einrichtung zu bezahlen?
- œ Was muss ich tun, um eine Struktur oder Pflegedienst zu finden?
- œ Habe ich Anspruch auf die Pflegeversicherung? Welche Leistungen bietet sie und wie erhält man Zugang dazu?

Seit Jahresbeginn wurden 26 Dossiers im Rahmen des Mediationsdienstes bearbeitet. Ziel einer Mediations-sitzung ist es, einen konstruktiven Dialog zwischen den Parteien zu fördern, um ihren Konflikt einvernehmlich zu lösen. Die häufigsten Themen sind:

- œ Beschwerden im Zusammenhang mit Leistungen in Wohneinrichtungen
- œ Kommunikationsschwierigkeiten zwischen Beteiligten
- œ Entscheidungsfindung bei Fragen der Autonomie und Sicherheit

FR

SERVICE NATIONAL SIMPA

Information, conseil et médiation

L'idée à l'origine de SIMPA (Service national d'information et de médiation dans le domaine des services pour personnes âgées) est née d'un besoin clair : les personnes âgées, leurs proches ainsi que les professionnels ont besoin d'un interlocuteur fiable et neutre lorsqu'il s'agit de services, d'informations et de conflits dans le domaine de l'aide aux seniors.

La pandémie de Covid a particulièrement mis en évidence l'importance d'un accès facile à l'information, à l'orientation et à la médiation en cas de conflit. Dans le cadre de la législation sur la qualité adoptée en 2023, SIMPA a été officiellement créé par le ministère de la Famille, des Solidarités, du Vivre ensemble et de l'Accueil. Depuis, le service a également repris les missions de la ligne téléphonique pour seniors. Depuis le

début de l'année, 26 dossiers ont été traités dans le cadre du service de médiation. L'objectif d'une séance de médiation est de favoriser un dialogue constructif entre les parties afin de résoudre leur conflit à l'amiable. Les sujets les plus fréquents sont :

- œ Plaintes liées aux prestations dans les établissements d'hébergement
- œ Difficultés de communication entre les parties
- œ Prise de décision concernant l'autonomie et la sécurité




**Information, conseil
et médiation dans le domaine
des services pour
les personnes âgées.**

 **LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG**
Service national d'information et de
médiation dans le domaine
des services pour personnes âgées

 **Téléphone :**
+352 – 247 76 500

 **Courriel :**
info@simpa.lu

 **11, rue Robert Stumper
L-2557 Luxembourg**

 **www.simpa.lu**

Faites (mieux) connaissance avec votre voisin·e

Le 1er octobre dernier, à l'occasion de la journée internationale des personnes âgées, le ministère de la famille, la Police et GERO ont lancé une belle campagne sur le voisinage. Vous avez probablement vu notre carte postale sur la couverture de notre magazine du mois de septembre, vous y avez peut-être même déjà participé.



FR

Cependant, aller vers l'autre, vers une personne que nous ne connaissons pas n'est pas chose aisée. Il faut surpasser sa peur de l'inconnu, le stress d'un éventuel refus, il faut sortir de sa zone de confort. Néanmoins, pour celles et ceux qui le font, la récompense peut être grande : des échanges, des sourires, une entente amicale, un sentiment de sécurité ou de confort plus grand dans son quartier.

Depuis que nous avons mis en place cette campagne, de nombreuses communes ont manifesté leur intérêt à y participer, notamment à Sanem, à Pétange ou encore à Steinfort. De nombreuses personnes du secteur associatif y ont également vu une opportunité d'action pour les jeunes. Enfin, les étudiant·e·s de l'Université de Belval se sont également mobilisé·e·s pour y participer. La raison principale de cet engouement est son caractère social, et sa simplicité d'action.

Alors, n'hésites pas, participez à cette campagne et partagez, avec votre voisinage, un moment unique.

Elsa Pirenne

Foto © MIFA



À l'occasion de la Journée internationale des personnes âgées, le ministre de la Famille, Max Hahn, a pu présenter la campagne / Familienminister Max Hahn präsentierte die Kampagne

KLEINE GESTE, GROSSE WIRKUNG

Lernen Sie Ihre Nachbar*innen (besser) kennen

DE



Am 1. Oktober, dem Internationalen Tag der älteren Menschen, haben das Familienministerium, die Polizei und GERO eine besondere Kampagne zum Thema Nachbarschaft gestartet. Zahlreiche Gemeinden haben seither ihr Interesse bekundet, um sie zu unterstützen, darunter Sanem, Petingen und Steinfort. Viele Menschen aus dem Vereinswesen sahen ebenfalls darin eine Möglichkeit, sich im Sinne einer guten Nachbarschaft zu engagieren. Auch die Studierenden der Universität Belval machten mit viel Begeisterung mit.

Am besten ganz entspannt!



Weihnachten ist nicht mehr fern und alle Jahre wieder sind die Erwartungen an das „Fest der Liebe“ hoch. Manche Großeltern hoffen auf gemeinsam verbrachte Feiertage mit Kindern und Enkelkindern, andere dagegen möchten dem Trubel vielleicht lieber entgehen. Auch der richtige Umgang mit Geschenken kann im Vorfeld für Unstimmigkeiten sorgen. Klärende Gespräche und rechtzeitige Planung können helfen.

DE

Am Jahresende steht oft vieles an: Man möchte noch etliche Dinge vor dem Jahreswechsel erledigt wissen und gleichzeitig gilt es, die Festtage vorzubereiten. Die Geschenke sollen gefallen und die Stimmung in der Familie, besonders wenn man sich länger nicht gesehen hat, möglichst unbeschwert sein. Auch für Großeltern mitunter eine stressige Zeit, die nicht immer frei von Enttäuschungen ist. „Viele haben Angst davor, die Weihnachtstage allein zu verbringen oder aber den Anspruch, dass alles perfekt sein muss, wenn Kinder und Enkel zu Besuch kommen. Wenn schon einmal alle an einem Tisch sitzen, dann soll es möglichst harmonisch zugehen und nicht zu Streit kommen. Sind die Beziehungen jedoch insgesamt angespannt, dann ist Weihnachten nicht der günstigste Moment, um sie zu kitten“, erklären die Sozialpädagoginnen Nathalie Schaeffer und Tania Hemmer von der *Eltereschool* der Fondation Kannerschlass.

Die beiden empfehlen, sich rechtzeitig Gedanken darüber zu machen, wie man die Weihnachtstage gestalten möchte und seine Bedürfnisse möglichst klar zu kommu-

nizieren. Auf diese Weise können Unsicherheiten aus dem Weg geräumt werden, die älteren Familienmitgliedern oft am meisten zu schaffen machen, wenn sie nicht genau wissen, auf was sie sich einstellen können. Gerade bei Patchwork-Familien ist es wichtig zu schauen, wie man die Tage aufteilt, spricht klärt, wer wann wo und mit wem feiert. Idealerweise sollte man versuchen, keine allzu hohen Erwartungen gegenüber seinen Kindern zu hegen und zu akzeptieren, wenn diese vielleicht die Feiertage allein mit den Enkeln verbringen möchten. „Man kann sich im Vorfeld auch Alternativen überlegen, z. B. mit Freundinnen und Freunden feiern oder verreisen. Meiner Erfahrung nach machen das immer mehr ältere Menschen. Auf jeden Fall sollte man keinen emotionalen Druck ausüben und die Entscheidung so akzeptieren wie sie ist“, rät Tania Hemmer.

Falls dagegen die gesamte Familie über Weihnachten doch ihren Besuch angekündigt hat und einem etwas davor graut, die ganze Zeit über in der Küche zu stehen, sollte man auch dies offen ansprechen. Vielleicht kann es statt eines aufwändigen Menüs einfach ein leckeres Raclette sein oder jeder steuert etwas zum Essen bei. Auch das Schenken muss nicht zwangsläufig in Stress ausarten. „Wir leben in einer Konsumgesellschaft, das wird besonders um die Weihnachtszeit herum mehr als deutlich. Am besten man bespricht die Geschenke für die Enkelkinder mit den Eltern und klärt, was gewünscht ist bzw. tatsächlich gebraucht wird oder woran man sich bei größeren Ausgaben beteiligen kann. Vielleicht schenken die einen etwas zu *Kleeschen* und die anderen etwas zu Weihnachten. Gerade bei kleinen Kindern ist weniger oft mehr“, erklären die beiden Expertinnen. Auch ein Konkurrenzdenken unter den Großeltern – nach dem Motto „wer hat das tollste Geschenk“ – sollte, wenn möglich, vermieden werden.

Stattdessen kann man mit älteren Kindern gemeinsam wickeln, wobei z.B. ein bestimmtes Budget festgelegt werden kann und jeder nur ein Geschenk bekommt. Man kann Gutscheine verschenken, damit die Eltern sich einen schönen gemeinsamen Abend machen können, währenddessen die Großeltern die Kinder versorgen, oder aber Tickets für einen Besuch im Zoo, Kino und andere Freizeitaktivitäten mit den Enkelkindern besorgen. Den Ideen sind keine Grenzen gesetzt, geht es doch prinzipiell darum, den anderen eine Freude zu machen und Zeit miteinander zu verbringen.



Die *Eltereschool* bietet regelmäßig landesweit Informations- und Austauschrunden an und organisiert online Webinare. Auch Großeltern sind dabei herzlich willkommen.

Weitere Infos auf www.kannerschlass.lu

Auch im Laufe der Zeit gewachsene Routinen und Rituale innerhalb der Familie können dabei helfen, Weihnachten entspannt miteinander zu verbringen. Sie schaffen einen verlässlichen Rahmen, müssen aber eventuell überdacht und angepasst werden, besonders wenn die Enkelkinder älter werden oder man sich selbst nicht mehr fit genug fühlt, um die ganze Familie zu sich nach Hause einzuladen. Niemand hat etwas davon, wenn man von einem Besuch zum nächsten hetzt oder einem eigentlich alles zu viel wird. Dann lieber nach neuen Möglichkeiten suchen und sich z. B. einfach zu einem ausgedehnten Spaziergang mit anschließendem Kaffee und Kuchen treffen.

Wenn es doch einmal zu Konflikten unterm Tannenbaum kommt, sei es wichtig, so Nathalie Schaeffer, erst einmal innezuhalten und tief durchzuatmen, bevor man sich zu unüberlegten Äußerungen hinreißen lässt: „Streitereien während der Feiertage sind für niemand eine schöne Erinnerung und schon gar nicht für Kinder. Mit Respekt, Wertschätzung, Humor und Spaß lässt sich das Familienleben stressfreier gestalten – und das natürlich ganz besonders auch an Weihnachten.“

Vibeke Walter



zitha 

ZithaMobil

Aide et soins à domicile

 **40 144 2280**

 zithamobil@zitha.lu

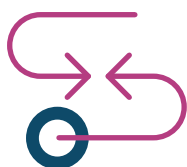
**Professionell Hëllef bei Iech doheem
Dag a Nuecht !**





FÊTES DE NOËL

Le mieux, c'est d'être détendu !



FR

En fin d'année, beaucoup de choses s'accumulent : on souhaite encore accomplir plusieurs tâches avant le passage à la nouvelle année, tout en préparant les fêtes. Les cadeaux doivent faire plaisir, et l'ambiance familiale, surtout lorsqu'on ne s'est pas vus depuis longtemps, devrait être la plus détendue possible. Pour les grands-parents aussi, cette période peut s'avérer stressante et n'est pas toujours exempte de déceptions.

« Beaucoup redoutent de passer les fêtes de Noël seuls ou se mettent la pression pour que tout soit parfait lorsque les enfants et les petits-enfants viennent en visite. Lorsque tout le monde est enfin réuni autour d'une même table, on souhaite que tout se déroule harmonieusement et qu'aucune dispute n'éclate. Mais lorsque les relations sont tendues, Noël n'est pas forcément le moment idéal pour tenter de les réparer », expliquent les travailleuses sociales Nathalie Schaeffer et Tania Hemmer de l'Eltereschool de la Fondation Kannerschlass.

Toutes deux recommandent de réfléchir suffisamment tôt à la manière dont on souhaite organiser les fêtes et d'exprimer clairement ses besoins. De cette façon, on peut lever certaines incertitudes, souvent la plus grande source d'inquiétude pour les personnes âgées, lorsqu'elles ne savent pas à quoi s'attendre. « On peut aussi envisager des alternatives à l'avance, par exemple fêter avec des amis ou partir en voyage. D'après mon expérience, de plus en plus de personnes âgées choisissent cette option. Dans tous les cas, il ne faut exercer aucune pression émotionnelle et accepter la décision », conseille Tania Hemmer.

Si, malgré la magie de Noël, des tensions venaient à apparaître sous le sapin, Nathalie Schaeffer recommande de marquer un temps d'arrêt et de respirer profondément avant de laisser les émotions prendre le dessus : « Les querelles pendant les fêtes ne laissent de bons souvenirs à personne, surtout pas aux enfants. En cultivant le respect, la bienveillance, l'humour et la joie, on peut vivre des moments familiaux plus apaisés, également à Noël. »





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



Und es bringt doch etwas!

Fast die Hälfte aller Demenzfälle ließe sich vermeiden oder hinauszögern – wenn wir die bekannten Risikofaktoren ernst nähmen. Die renommierte Lancet Kommission für Demenzprävention, die vom britischen Medizinjournal The Lancet ins Leben gerufen wurde, hat 2024 neue Erkenntnisse veröffentlicht, die zeigen, dass Prävention nicht nur möglich, sondern hochwirksam ist.

DE

Mehr als 55 Millionen Menschen leben weltweit mit einer Form von Demenz, Tendenz steigend. In Luxemburg liegt die Zahl geschätzt bei über 9.000 Personen. Aktuell sind die zugrunde liegenden Krankheiten (z.B. die Alzheimererkrankung) nicht heilbar, auch wenn neue Medikamente auf den Markt kommen. Daher sind nicht-medikamentöse Behandlungen und Prävention weiterhin unverzichtbar. Der aktuelle Bericht der Lancet Kommission bringt Hoffnung: Bis zu 45 Prozent aller Demenzfälle könnten verhindert oder verzögert werden – durch gezielte Maßnahmen über die gesamte Lebensspanne hinweg.

Vierzehn beeinflussbare Risikofaktoren

Die Kommission benennt 14 veränderbare Risikofaktoren, die sich über drei Lebensphasen erstrecken. Während in der frühen Lebensphase vor allem geringe Bildung ein Risiko für Demenz im späteren Leben darstellt, so sind in der mittleren Lebensphase die Faktoren vielfältiger: Hörverlust, hoher Blutdruck, hoher LDL-Cholesterinspiegel, Übergewicht, körperliche Inaktivität, Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum, Depression, Diabetes Typ 2 und traumatische Hirnverletzungen. Im höheren Lebensalter geht es vor

allen darum, soziale Isolation, Luftverschmutzung und Sehverlust zu vermeiden. Diese Vielfalt zeigt: Prävention ist ein ganzheitlicher Ansatz, der Gesundheit, Bildung, Umwelt und Gesellschaft miteinander verknüpft.

Was wir selbst tun können

Das Positive dabei ist: Viele Schutzfaktoren liegen in unserer Hand. Regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung, stabile soziale Kontakte, geistige Aktivität und die Kontrolle von Blutdruck, Zucker und Cholesterin schützen das Gehirn nachweislich. Ebenso wichtig sind Hör- und Sehhilfen – sie erhalten die Wahrnehmung, fördern Kommunikation und verhindern sozialen Rückzug. Generell gilt: Was gut ist für Herz und Kreislauf, ist gut gegen Demenz. Wer seine Sinne aktiv nutzt, trainiert zugleich das Gehirn. Die Botschaft ist klar: Demenz ist in vielen Fällen vermeidbar. Jeder Schritt zählt – ob wir spazieren gehen, Freunde treffen, etwas Neues lernen oder unsere Gesundheit überprüfen lassen. Prävention wirkt tatsächlich und es ist nie zu spät, seinen Lebensstil anzupassen.



Foto © oatawa-forolia

PRÉVENTION DE LA DÉMENCE

Et ça marche quand même



Près de la moitié des cas de démence pourraient être évités ou retardés si nous prenons au sérieux les facteurs de risque connus. Les nouvelles découvertes de la Commission Lancet pour la prévention de la démence, créée par la revue médicale britannique The Lancet, datant de 2024, montrent que la prévention est non seulement possible, mais aussi très efficace.

FR

Plus de 55 millions de personnes dans le monde vivent avec une forme de démence, et cette tendance est à la hausse. Au Luxembourg, on estime ce nombre à plus de 9 000 personnes. À l'heure actuelle, les maladies sous-jacentes (par exemple la maladie d'Alzheimer) sont incurables, même si de nouveaux médicaments arrivent sur le marché. C'est pourquoi les traitements non médicamenteux et la prévention restent indispensables. Le rapport actuel de la commission Lancet apporte de l'espoir : jusqu'à 45 % de tous les cas de démence pourraient être évités ou retardés grâce à des mesures ciblées tout au long de la vie.

Quatorze facteurs de risque modifiables

La Commission identifie 14 facteurs de risque modifiables qui s'étendent sur trois phases de la vie. Alors que dans la première phase, c'est surtout le faible niveau d'éducation qui constitue un facteur de risque, les facteurs sont plus variés dans la phase du milieu de la vie : perte auditive, hypertension artérielle, taux élevé de cholestérol LDL, surpoids, inactivité physique, tabagisme, consommation excessive d'alcool, dépression, diabète de type 2 et traumatismes crâniens. À un

âge avancé, il s'agit avant tout d'éviter l'isolement social, la pollution atmosphérique et la perte de la vue. Cette diversité de facteurs montre que la prévention est une approche holistique qui relie la santé, l'éducation, l'environnement et la société.

Ce que nous pouvons faire nous-mêmes

L'aspect positif, c'est que beaucoup de facteurs de protection sont entre nos mains. Il est prouvé que l'activité physique régulière, une alimentation équilibrée, des relations sociales stables, l'activité intellectuelle, ainsi que le contrôle de la tension artérielle, du taux de sucre et du cholestérol protègent le cerveau. Les aides auditives et visuelles sont tout aussi importantes : elles préservent la capacité de perception, favorisent la communication et préviennent le retrait social. De manière générale, ce qui est bon pour le cœur et la circulation sanguine est bon contre la démence. Utiliser activement ses sens permet en même temps d'entraîner son cerveau. Le message est clair : dans de nombreux cas, la démence peut être évitée ou retardée. Chaque geste compte, qu'il s'agisse de faire une promenade, de rencontrer des amis, d'apprendre quelque chose de nouveau ou de faire évaluer son état de santé. La prévention est efficace et il n'est jamais trop tard pour adapter son mode de vie.

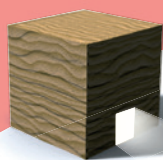
Christine Dahm-Mathonet,
chargée de direction Info-Zenter Demenz

Vous avez des questions ?
Contactez l'Info-Zenter Demenz.
Nous prendrons le temps de vous recevoir
pour un entretien individuel.

+352 26 47 00
info@demenz.lu
www.demenz.lu

KULTUR·PARTNER

PARTENAIRES CULTURELS



CUBE
521

1-3, Driicht, L-9764 Marnach

Reservierungen (+352) 521 521

www.cube521.lu
info@cube521.lu



4, Um Kinneksbond, L-8210 Mamer

Réservations (+352) 26 39 5-160

www.kinneksbond.lu
info@kinneksbond.lu

Foto © Bohumil Kostohryz



16
Jan.

KLENG LIGEN IWWER ONOFHÄNGEGKEET

FR, 16. Januar / 20:00

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

Den Theaterkollektiv Independent Little Lies invitéiert Iech am Kader vu sengem drëssegjäregen Anniversaire op säi kabarettisteschen Owend fir aarm a räich, jonk an al, normal Stierflecher an esouguer déi, déi et deemools an der Schoul gepackt hunn, an der Geschicht waakreg ze bleiwen. Dat heescht, och wann Dir mengt, Dir kennt Iech aus, kommt trotzdem laanscht! A wie weess, vläicht léiert Dir jo effektiv eppes bäi, well hei gi se all opgedeckt, déi Kleng Ligen iwwer Onofhängegkeet.

Foto © Jona Hamischmacher



14 >
Jan.

SAWDUST SYMPHONY

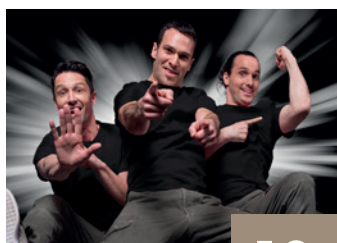
ZIRKUS

MI, 14. Januar / 20:00
DO, 15. Januar / 20:00

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

Haben Sie schon einmal eine Schleifmaschine tanzen sehen? Sägescheiben wirbeln? Hämmer fliegen? In diesem ebenso urkomischen wie waghalsigen Ballett verbindet ein Trio von Zirkuskünstlern Objektmanipulation, Akrobatik und einen Hauch moderner Magie, um unsere Lust am Schaffen zu erkunden. Heimwerkerkenntnisse sind jedoch nicht erforderlich, um sich von diesem verspielten Stück mitreißen zu lassen, das den unverkennbaren Duft von Benzin und Holzstaub verströmt!

Foto © All rights reserved



19
Feb.

STARBUGS COMEDY CRASH, BOOM, BANG

DO, 19. Februar / 20:00

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

Ihr neues Programm „CRASH BOOM BANG“ ist erfrischend, verrückt und ungeheuer lustig! Ein fulminantes Spektakel fast ohne Worte. Starbugs Comedy sind die Überflieger der Schweizer Show-Szene und die weltweit erfolgreichste Schweizer Comedy-Show. Von New York bis Tokio haben sich die drei Komiker in die Herzen des Publikums gespielt. Comedy auf einem neuen Level! Die Lachmuskeln sind im Dauereinsatz. Eine Feelgood-Show, wie es sie bis jetzt noch nicht gegeben hat.

Un spectacle précis, rapide et incroyablement drôle. Le programme détonant et presque sans paroles a été créé sous la direction de Nadja «Nadeschkin» Sieger.

Foto © Owen Fiene



12
Feb.

WHEN THE BLEEDING STOPS

TANZ

DO, 12. Februar / 20:00

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

Auf Englisch. Als eine Verletzung die isländische Künstlerin Lovísa Ósk Gunnarsdóttir zwang, ihre Beziehung zum Tanz zu überdenken, begann sie, die unausgesprochenen Realitäten des Alterns im weiblichen Körper zu erforschen. Als ihr klar wurde, wie wenig sie selbst über die Menopause wusste, interviewte sie Expert*innen, vertiefte sich in Studien, reflektierte – und veröffentlichte schließlich einen Aufruf. Dutzende Frauen aus ganz Island meldeten sich. Aus diesen Gesprächen entstand ein warmes, entwerfendes Stück, das Stand-up, Tanz und Video miteinander verbindet und das Schweigen rund um die Menopause bricht.

Spezielle Ermäßigung für Inhaber*innen
der Kaart60+

Réduction spéciale pour les titulaires
de la Kaart60+

MIERSCHER
THEATER

53, rue Grande-Duchesse Charlotte, L-7520 Mersch
www.mierschertheater.lu
Reservierungen (+352) 47 08 95 1 www.luxembourgticket.lu

Foto © privé



15
Jan.

LE SIÈCLE DE LUCIA /
NON TROVO IL FILO
POÈMEŒPÉRA

JE, 15 janvier / 20:00
PREMIÈRE
SA 17 janvier / 20:00

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

Lucia, c'est la mère. Elle est sur son lit de mort. Ou est-elle déjà décédée ? Des ombres en tout cas tournoient autour d'elle. Lucia a eu une vie rocambolesque qui d'Italie, de San Demetrio, dans les Abruzzes, l'a catapultée au Luxembourg, dans le bassin minier. C'est la guerre qui l'a voulu. Elle ne lui a pas apporté la destruction, mais l'amour. En 1943, alors qu'elle a quinze ans et veut devenir institutrice, elle a fait la rencontre inattendue d'un jeune soldat passant devant la grille de son jardin, Lorenzo, venu tout droit du Luxembourg, enrôlé de force par le régime de Mussolini dans l'armée italienne. La vie de Lucia va basculer...

Jean Portante, Maurizio Spiridigliozzi, Claude Mangen
Mierscher Theater, Conservatoire de la Ville de Luxembourg

Foto © reservierte Rechte



07
Feb.

FANTASIE
HARFENKLÄNGE UND
ERZÄHLUNGEN NACH
E.T.A. HOFFMANN

Kammerata Luxembourg,
Neven Nöthig

SA 07. Februar / 20:00

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

Ein Hauch des Fantastischen durchzieht diesen Konzertabend – Musik und Literatur verweben sich und die Harfe wird zur Erzählerin. Begleitende Texte – etwa von E. T. A. Hoffmann – verbinden sich mit den musikalischen Werken und schlagen damit den Bogen zur fantastischen Literatur.

ECHTERNACH
TRIFOLION



2, porte Saint Willibrord, L-6486 Echternach

Reservierungen (+352) 26 72 39-500 www.trifolion.lu
ticket@ticketing.lu

Foto © Rene van der Voorden



16
Jan.

THE GOLDEN VOICES OF GOSPEL

HALLELUJAH ! THE POWER OF LOVE

16. Januar / 20:00

Tarif Kaart 60+: 32 € / (Normaltarif: 40 €)

Passend zum Jahresbeginn sorgen „The Golden Voices of Gospel“ für ein musikalisches Erlebnis voller Energie, Seele und mitreißender Stimmen. Der international gefeierte Gospelschor, bekannt aus zahlreichen großen TV-Shows, begeistert seit Jahren Menschen weltweit – von kleinen Kirchen bis zu ganz großen Bühnen.

© Baobab Luxembourg s.à.r.l. / crime.lu



14
Feb.

DIE NACHT
DES KRIMIS

TATORT TRIFOLION

SA 14. Februar / 19:00

Tarif Kaart 60+: 20 €
(Normaltarif: 25 €)

Die Kollektion *crime.lu* ist ein Label des Baobab Verlags Luxembourg und sorgt seit 2023 für mörderisch gute Unterhaltung – in Buchform wie auch live auf der Bühne. Inzwischen umfasst das Programm mehr als 30 spannende Kriminalromane, die alle eines gemeinsam haben: Sie sind fest in Luxemburg oder der Grenzregion verwurzelt.

Bei der „Nacht des Krimis“ bringen die Autor*innen von *crime.lu* das Böse auf die Bühne. In kurzen Lesungen, live gesungener Krimimusic und einem Kurzfilm. So zeigt sich Kriminalliteratur in all ihren Facetten: literarisch, musikalisch, visuell.

Kaart60+



Nutzen Sie die Vorteile Profitez des avantages

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

Weitere Informationen Informations supplémentaires

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

Neuanmeldung Nouvelle adhésion

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

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

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

Abonnement

Kaart60+

KARTENINHABER*IN

Titulaire de carte

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

Name / Nom

Vorname / Prénom

Hausnummer, Straße / Numéro, Rue

Postleitzahl & Ort / Gemeinde / CP & localité / commune

Geburtsdatum / date de naissance

Nationalität / nationalité

E-Mail

Telefon

PARTNER*IN

Conjoint-e

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

Name / Nom

Vorname / Prénom

Geburtsdatum / date de naissance

Nationalität / nationalité

E-Mail

Telefon

Geläufige Sprachen / langues courantes

☐ LU ☐ DE ☐ FR ☐ EN ☐ ES ☐ PT ☐ IT

sonstige / autres _____

Geläufige Sprachen / langues courantes

☐ LU ☐ DE ☐ FR ☐ EN ☐ ES ☐ PT ☐ IT

sonstige / autres _____

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

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

Datum und Unterschrift / Date et signature

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

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

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

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

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

Online-Anmeldung auf / Adhésion en ligne sur



Neue Partner

Nouveaux partenaires

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



ELECTRICITÉ FR. WAGENER ET FILS

L18287 KEHLEN 41, ZONE INDUSTRIELLE ☎ 31 00 8911

- **5 %** auf Sicherheitssysteme (Alarmanlagen, Kameras, Erkennung ...), auf Photovoltaikanlagen und auf Elektroinstallationen ab 3.000 €
- **5 %** auf Pannendienst und Reparaturen ab 200 €
- **5 %** sur les systèmes de sécurité (alarme, caméras, détection...), sur les systèmes photovoltaïques et sur les installations électriques à partir de 3 000 €.
- **5 %** sur les dépannages et réparations à partir de 200 €.



WAGENER ELECTRONIX

L16940 NIEDERANVEN 141, ROUTE DE TRÈVES ☎ 26 94 53 54

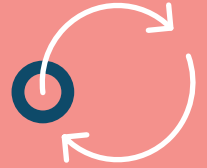
- **5 %** auf alle großen und kleinen Haushaltsgeräte, auf Fernseher und auf Musiksysteme.
- **5 %** auf Pannendienst und Reparaturen ab 200 €.
- **5 %** sur tous les grands et petits appareils électroménagers, sur les télévisions et sur les systèmes de musique.
- **5 %** sur les dépannages et réparations à partir de 200 €.



WAGENER ELECTRONIX

L18210 MAMER 34, ROUTE D'ARLON ☎ 31 22 59

- **5 %** auf alle großen und kleinen Haushaltsgeräte, auf Fernseher und auf Musiksysteme.
- **5 %** auf Pannendienst und Reparaturen ab 200 €.
- **5 %** sur tous les grands et petits appareils électroménagers, sur les télévisions et sur les systèmes de musique.
- **5 %** sur les dépannages et réparations à partir de 200 €.



KAART60+

VORTEILE ÜBERALL À AUCH IM NEUEN CACTUS ESCH·LALLANGE DES AVANTAGES PARTOUT, AUSSI DANS LE NOUVEAU CACTUS ESCH,,LALLANGE

Mit der Kaart60+ profitieren Sie von Vorteilen bei über 120 Partnern im ganzen Land. Zwei davon nun auch im neuen Cactus Lallange, der vor einigen Wochen seine Türen geöffnet hat.

Acuitis, Haus für Optik und Akustik, bietet 15 % Rabatt auf Sonnenbrillen, Kontaktlinsen, Hörgeräte, Hörzubehör und Brillenfassungen.

CK Fitness bietet einen kostenlosen Probemonat und bei Abschluss einer 12-monatigen Mitgliedschaft eine Ersparnis von 345 €.

Grâce à la Kaart60+ vous profitez des avantages auprès de plus de 120 partenaires à travers tout le pays, dont deux se trouvent désormais dans le nouveau Cactus Lallange, qui a ouvert ses portes il y a quelques semaines.

Acuitis, maison d'optique et d'audition, offre 15 % de réduction sur les solaires, lentilles de contact, appareils auditifs, accessoires de l'audition et montures optiques.

CK Fitness propose un mois d'abonnement d'essai gratuit et, en cas d'adhésion de 12 mois, une économie de 345 €.



VERSCHENKEN

Sie ein Abonnement Kaart60+
für ein Jahr!

OFFREZ

un abonnement de la Kaart60+
pour un an!

Kaart60+



Hier gehts zum
ABONNEMENT

Cliquez ici pour accéder au
ABONNEMENT

www.gero.lu/shop



... was verbirgt sich hinter diesem Rätsel?

stramm gespannt	↙	Abk.: Ost-europäische Zeit	Hauptstadt Tibets	↙	Jäger-rucksack	Neben-meer des Atlantiks	↙	Helligkeit	Kose-name des Vaters	↙	ein Leicht-metall (Kw.)	↙	im Ganzen (franz.)	Echsen-leder (Kw.)
russ. Dichter	→							dt. Physiker (Max)	→					13
scheue Waldtiere	→		3		Revue	→	6				Einwand, Ein-schrän-kung		grauen-volles Wesen	
↗								Gattin Lohen-grins		folglich, mithin	↗			
Heimatort Jesu		Luftreise		Helden-gedichte	Tierkreis-zeichen	→								
↗							russ. Tee-maschine		Winter-sportort in Slowe-nien	Widerhall	→	2		
Liebes-verhältnis	niederl. Violinist (André)		leicht säuerlich (Wein)		ungiftig, genießbar	→						zwei-teiliger Bade-anzug		Schräg-stützholz
Stille	→			11	Nieder-schlags-art	→	schlan-genförmiger Speisefisch	→		genau entspre-chend	Verkehrsmittel (Kw.)	→		8
↗								4	Ich-Mensch	→				
Besitz		Himmels-richtung		kurz für: Alphabet		Wüstenei	→				Mulde an verglet-scherten Hängen	→	7	
↗						Nerven-kitzel		unsicher, misslich, heikel	↗	9				
Erweite-rung, Vergröße-rung	hab-, raff-süchtig		Zeichen mit fester Be-deutung		Gewürz-knospe	→					bis jetzt, bis heute		wählen (gehoben)	
Teller und Tassen	→		1							Elektro-fahrrad (Kw.)	→			
↗				eh. österr. weib-licher Adelstitel	Revolver, Pistole	→		Behälter, Hülle	→				konven-tionelle Schranke	Fingerreif
veni, ..., vici		Mode-narr, Stutzer	→		12		flau, matt		Abk.: Turn- und Sport-verein	↗	altes Holz-raummaß	→		
↗						niederl. Tänzerin und Spio-nin †1917	→							
US-Schau-spieler† (Marlon)		süddt. Land-schaft	→						10	gleich-mäßig flach	→			
veralt.: Weste	→					Aus-gangspunkt, Quelle	→					5		

© RateFUX 2025-275-003

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

Rätsel

Die Auflösungen finden Sie auf

Seite 52

Mit geroAKTIV De Magazine 60+ immer gut informiert Toujours bien informé avec geroAKTIV De Magazine 60+

Das Magazin geroAKTIV informiert über viele Themen unserer Gesellschaft. Wenn Sie aufmerksam gelesen haben, können Sie sicher die folgenden Fragen beantworten und vielleicht das Gesellschaftsspiel „Zäitrees – Lëtzebuerg fréier an haut“ gewinnen.

Le magazine geroAKTIV informe sur de nombreux sujets de notre société. Si vous l'avez bien lu, vous devriez être en mesure de répondre aux questions suivantes afin de gagner le jeu de société « Zäitrees – Lëtzebuerg fréier an haut ».

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

1. geroRESEARCH

Was ist das Ziel des von GERO initiierten Projekts FLUX 2? / *Quel est l'objectif du projet FLUX 2, initié par GERO ?*

- A) Stürzen vorbeugen und gleichzeitig die körperliche und geistige Fitness stärken.**
Prévenir les chutes tout en renforçant sa forme physique et mentale.
- B) Ältere Menschen zu ehrenamtlicher Arbeit motivieren.**
Motiver les personnes âgées à s'engager dans des projets de bénévolat.
- C) Gesprächsgruppen über Kindheitserinnerungen organisieren.** / *Créer des groupes de discussion sur les souvenirs d'enfance.*

2. Künstliche Intelligenz / Intelligence artificielle

Welche Risiken nennt Johannes Roos im Zusammenhang mit künstlicher Intelligenz?
Quels sont les risques associés à l'intelligence artificielle selon Johannes Roos ?

- A) Künstlicher Intelligenz blind vertrauen und nicht auf den Datenschutz achten.**
Croire aveuglément tout ce que dit une IA et ne pas être attentif à la protection de ses données.
- B) Die Kontrolle über Smartphone-Apps verlieren.** / *Perdre le contrôle sur les applications du smartphone.*
- C) Überteuerte chatGPT-Abonnements abschließen.** / *Souscrire des abonnements pour chatGPT hors de prix.*

3. Ernährung / Alimentation

Was bedeutet „Eat the Rainbow!“ / *Que signifie « Manger l'arc-en-ciel » ?*

- A) Den Speiseplan dem Wetter anpassen, besonders im Winter.**
Adapter son alimentation aux conditions météorologiques, surtout en hiver.
- B) Bunt und vielseitig essen mit einer großen und farbenfrohen Auswahl an Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Nüssen ...**
Manger de façon variée et colorée, avec un large choix de légumes, fruits, légumineuses, noix ...
- C) Farbige Vitaminpillen als Nahrungsergänzung nehmen.** / *Prendre des compléments alimentaires colorés.*

Antwortschein Coupon de réponse

1

2

3

Name und Vorname / nom et prénom

Vollständige Adresse / adresse complète

Gewinnen Sie das Gesellschaftsspiel /
Gagnez le jeu de société :

Zäitrees – Lëtzebuerg fréier an haut



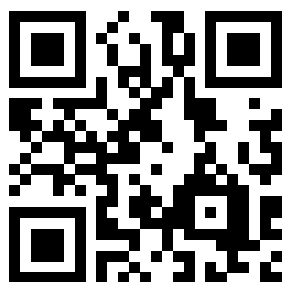
RÈGLEMENT
DE JEU



Einsendeschluss / date limite d'envoi : 15.01.2026

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

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



Agenda

JANUAR / JANVIER ¥ MÄRZ / MARS
2026

ó 42 Digital

ó 43 Gesundheit
Santé

ó 46 Lebensthemen
Sujets de la vie

ó 49 Kultur
Culture

Symbolerklärung



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





VORTRAG

Künstliche Intelligenz - Chancen und Risiken

14:30-16:00 / DE / GERO, Bonneweg
5 €

Der Vortrag von *Laura Bernardy*, PhD Studentin der Informatik am SnT, *Interdisciplinary Centre for Security, Reliability and Trust*, der Uni Luxembourg, gibt eine gut verständliche Einführung in das Thema Künstliche Intelligenz. Er zeigt, wo sie uns im Alltag begegnet, und beleuchtet Risiken im Hinblick auf Datenschutz und Internetsicherheit. Zudem erfahren Sie, wie Sie sich am besten schützen und KI sicher als nützliches Werkzeug einsetzen können.

29
Jan.

VORTRAG

SmartTalk Daten und Geräte schützen

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

In diesem Vortrag unter Leitung von *GoldenMe asbl* geht es um konkrete Schutzmaßnahmen zur Prävention von Betrug im Internet. Sie lernen verschiedene Schutzsoftware und -dienste (z. B. Antivirus) sowie deren Vor- und Nachteile kennen. Außerdem erfahren Sie, warum es wichtig ist, Betriebssysteme und Anwendungen immer auf dem neuesten Stand zu halten und verstehen die Grundlagen der Datensicherheit sowie Methoden, wie sich Fotos, Videos, Dokumente etc. am besten sichern lassen.

24
März

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 mit *Fabio Gaspar* (geroAKTIV) an:

12. + 26. Januar
9. + 23. Februar
2. + 16. März

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, l'ordinateur portable et/ou la tablette avec *Fabio Gaspar* de geroAKTIV :

12 + 26 janvier
9 + 23 février
2 + 16 mars

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.

Gesundheit

Santé



Foto © pexels-vlada-karpovich

NEU

KURS

Qi Gong

12./19. und 26. Januar, 2./9. und 23. Februar, 2./9./16. und 23. März / 15:30-16:30 / DE / GERO, Bonneweg
150 €

Qi Gong, wörtlich übersetzt Atemübung, zielt auf eine verbesserte Körperwahrnehmung sowie Atmung ab und beinhaltet gleichzeitig 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. Unter Leitung von *Christian Colombo*, u.a. Lehrer für *Qi Gong* und *Tai Chi*, werden im Wechsel zwischen sitzender und stehender Position Übungen mit leichten Bewegungselementen zur gezielten Dehnung und Kräftigung des Körpers ausgeführt.

12
Jan.

CONFÉRENCE

17
fév.

Alimentation - Les secrets des centenaires

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

Nous vivons plus longtemps que jamais... mais comment faire en sorte que ces années supplémentaires soient synonymes de vitalité, d'énergie et de bien-être ? Pourquoi certaines populations à travers le monde atteignent 90, voire 100 ans, en restant en pleine forme ? Et surtout, comment pouvons-nous nous en inspirer dans notre quotidien ? *Céline Dohmen*, diététicienne et micronutritioniste, explorera les secrets alimentaires des « Zones Bleues », ces régions où l'on vit non seulement plus longtemps, mais aussi en meilleure santé, sans maladies chroniques ni perte d'autonomie prématurée.

CONFÉRENCE

17
mars

Comment se nourrir pour un bien-être mental ?

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

Notre bien-être mental et nos capacités cognitives (mémoire, attention, humeur) dépendent directement de notre alimentation. Les études récentes sont formelles : un microbiote déséquilibré ou un manque de bons nutriments peut favoriser la dépression, la fatigue mentale ou même le déclin cognitif. *Céline Dohmen*, diététicienne et micronutritioniste, explique les aliments protecteurs du cerveau, montre des gestes simples du quotidien pour préserver mémoire, énergie et bonne humeur et souligne des erreurs alimentaires à éviter.



CONFÉRENCES GRATUITES AVEC LE SERVICE SENIOR DE LA VILLE DE LUXEMBOURG
KOSTENLOSE VORTRAGSREIHE MIT DEM SERVICE SENIOR DER STADT LUXEMBURG

Prévention 60+ : Rester en bonne santé et plein de vitalité pendant la seconde moitié de sa vie /

Prävention 60+: Gesund & vital in der zweiten Lebenshälfte

14:30-16:00

22 JANVIER : ALIMENTATION 60+ : PLAISIR ET SANTÉ

FR / GERO, Bonnevoie

À quoi peut ressembler une alimentation variée qui couvre les besoins nutritionnels des personnes 60+ et préserve la santé des os, des muscles et du cerveau ? Comment éviter les régimes inutiles ? Ces questions et bien d'autres seront abordées par la nutritionniste *Bouthayna Noël-Béjaoui*, en gardant toujours à l'esprit que plaisir et alimentation saine ne s'excluent pas..

10. FEBRUAR:

WAS TUN BEI SCHLAFSTÖRUNGEN?

LU / Auditorium Henri Beck, 2 rue Génistre, Luxemburg-Stadt

Gesunder Schlaf ist entscheidend für die Lebensqualität im Alter, da er wichtig für Herz, Gedächtnis und Immunsystem ist. Der Geriater *Dr. René Dondelinger* gibt Hinweise, welche Faktoren sich negativ auf die Schlafqualität auswirken können und wie man diesen vorbeugt. **Aufgepasst:** Dieser Vortrag beginnt um 15 Uhr.

05. MÄRZ: UMGANG MIT ALTERSERKRANKUNGEN

LU / GERO, Bonneweg

Gesundheitsförderung und Vorbeugung von Krankheiten spielen besonders im Alter eine wichtige Rolle. *Dr. Marc Keipes*, Endokrinologe und Diabetologe, erläutert in seinem Vortrag die häufigsten Alterserkrankungen und stellt bewährte Strategien der Prävention vor.

23 AVRIL : PRÉVENTION DÉMENCE

FR / auditoire Henri Beck, 2 rue Génistre, Luxembourg-Ville

La démence n'est ni une fatalité, ni un destin, mais une maladie. La bonne nouvelle est que 45 % des facteurs de risque dépendent de chaque individu. La conférence animée par *l'Info Zenter Demenz* traite entre autres les questions suivantes : Comment réussir la prévention de la démence ? Comment peut-on réduire son risque de démence ?

04. JUNI: BEWEGUNG: A UND O FÜR KÖRPER UND GEIST

LU / GERO, Bonneweg

Regelmäßige Bewegung hält nicht nur unseren Körper, sondern auch unser Gehirn fit. Studien zeigen, dass durch körperliche Aktivität z. B. die Reaktions- und Merkfähigkeit verbessert und das Demenzrisiko gesenkt werden kann. Der Sport- und Neurowissenschaftler *Prof. Dr. Thorben Hülsdünker* (LUNEX) erklärt, warum es wichtig ist, körperlich aktiv zu bleiben und welche Prinzipien für ein effektives Training des Gehirns berücksichtigt werden müssen.



ALEXANDERTECHNIK

Leichter durch den Alltag

25. Februar, 4./11./18. und 25. März / 14:00-16:30 / LU / GERO, Bonneweg
125 € mit Kaart60+ (150 € ohne Kaart60+)

Die nach dem australischen Schauspieler Frederick Matthias Alexander benannte Methode, begreift den Menschen als Ganzes, als untrennbare Einheit von Körper, Seele und Geist. Die Alexander-Technik regt zum bewussten Denken an und hilft, unerwünschte Gewohnheiten bzw. Muster zu erkennen und zu verändern. Gedanken, Gefühle, Bewegungen und Handlungen sind nicht voneinander zu trennen. Daher können Sie Ihr Denken nutzen, um Verspannungen vorzubeugen. Und Ihren Körper dafür nutzen, um mehr Raum für freie Gedanken zu entwickeln.

Unter Leitung von *Mariette Lentz*, Opern- und Konzertsängerin sowie Dozentin am *Conservatoire de Musique du Nord* in Ettelbrück, lernen Sie, wie Sie trotz Hektik und Druck ohne unnötige Anspannung durch den Alltag kommen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie durch eine neue Körperlandkarte Ihre Bewegungen leichter gestalten können.

COURS

12 >
mars



Yoga du visage et du rire

12, 19, 26 mars et 2 avril / 14:30-16:00 / FR / GERO, Bonnevoie
80 € avec Kaart 60+ (100 € sans Kaart 60+)

Découvrez le plaisir de vous ressourcer grâce au yoga du visage et du rire, un mélange unique de relaxation, de pleine conscience et de techniques naturelles pour ressourcer votre corps et votre esprit. Rejoignez-nous pour des séances comprenant yoga du visage et du rire, exercices de respiration, de méditation et de l'acupression, introduction à la réflexologie et tapping EFT (*emotional freedom technique*). Chaque exercice se pratique assis sur une chaise, dans une ambiance détendue. La formatrice *Naheeda Nawaaz* vous expliquera les fondements scientifiques de chaque activité et leurs bienfaits. Ces activités vous offriront une expérience de paix intérieure, de détente, de tonification des muscles du visage et de vitalité naturelle.

25
März



INNOVATE FALL PREVENTION IN
LUXEMBOURG USING COGNITIVE-
MOTOR TRAINING TECHNOLOGY

FLUX 2

VORTRAG

Info-Veranstaltung Projekt FLUX2

10:00-12:00 / DE + traduction simultanée en français / GERO, Bonneweg
Gratis

In dieser Veranstaltung erfahren Sie alles Wichtige zu Trainingsinhalten, Teilnahmebedingungen und Abläufen des mehrwöchigen kognitiv-motorischen Trainingsprogramms FLUX2. Freuen Sie sich zudem auf einen spannenden Impulsvortrag von *Prof. Dr. Thorben Hülsdünker* (LUNEX) und lernen Sie das FLUX2-Team kennen.

Vous apprendrez tout ce qu'il faut savoir sur le contenu de la formation, les conditions de participation et le déroulement du programme d'entraînement cognitif et moteur FLUX2. Vous pourrez assister à une conférence passionnante du Prof. Dr Thorben Hülsdünker (LUNEX) et faire connaissance avec l'équipe FLUX2.

Lebensthemen

Sujets de la vie

VORTRAG

15
Jan.

SIMPA: Neuer Informationsdienst

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

SIMPA ist der nationale Informations- und Mediationsdienst für ältere Menschen, Angehörige und Dienstleister. Das SIMPA-Team informiert, berät und orientiert Sie über alle verfügbaren und zugelassenen Versorgungsangebote. Bei Konflikten mit einer Einrichtung bietet der Mediationsdienst konkrete und kostenlose Unterstützung.

Im Rahmen des Vortrags werden die verschiedenen Angebote dieses neuen Dienstes vom SIMPA-Team vorgestellt.

CONFÉRENCE

26
fév.

SIMPA : Un nouveau service d'information

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

Le SIMPA est le service national d'information et de médiation dédié aux personnes âgées, à leur entourage et aux gestionnaires de services. L'équipe du SIMPA vous informe, conseille et oriente sur l'ensemble des différentes structures disponibles et agréées. En cas de conflits avec un organisme gestionnaire, le service de médiation propose un soutien concret et gratuit.

Lors de cette conférence, les différentes offres de ce nouveau service seront présentées par l'équipe du SIMPA.



27
Feb.

BESICHTIGUNG

Luxlait „Vitarium“

10:00-11:30 / LU /
3, Am Seif, L-7759 Roost/Bissen
10 €

Bei diesem spannenden Rundgang werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen einer der modernsten Molkereien Europas und begeben sich auf eine informative Entdeckungsreise. In einem spielerischen Parcours mit verschiedenen interaktiven Stationen, Themenabschnitten und 3D-Kinos erweitern und vertiefen Sie auf unterhaltsame Weise Ihr Wissen über die Aspekte Natur, Körper und Gesundheit. Am Schluss können einige der Luxlait-Produkte ganz frisch probiert werden.

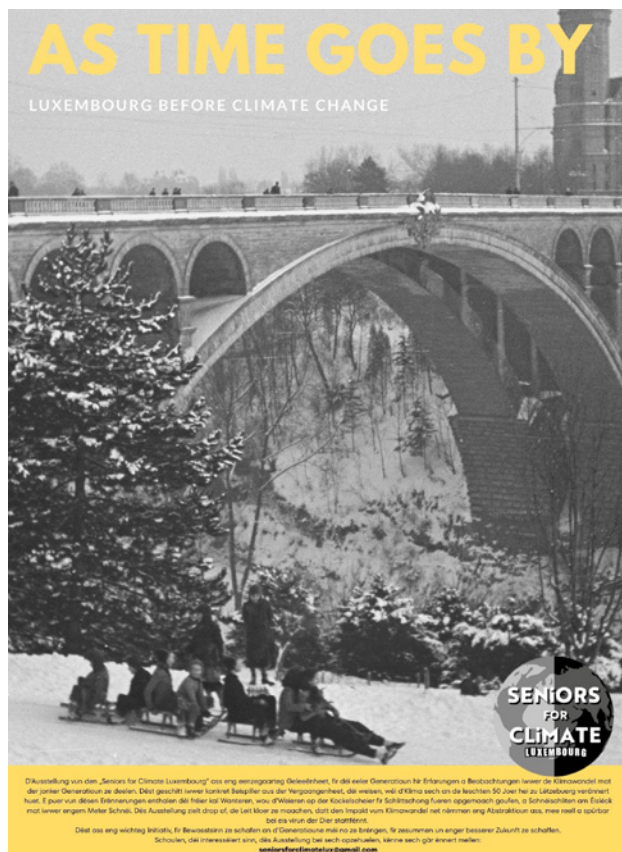
EXPOSITION

27
jan.

« As time goes by » - Seniors for Climate Luxembourg

14:30-16:00 / LU + FR / GERO, Bonnevoie
Gratuit

Le groupe des *Seniors for Climate Luxembourg* s'engage depuis 2020 à sensibiliser les habitants du pays, jeunes ou moins jeunes, aux impacts du réchauffement climatique au Grand-Duché. A travers leur exposition de photos-vidéos « As time goes by », ils ont décidé de témoigner de leurs expériences passées sur ce sujet. Venez à leur rencontre pour découvrir leur travail et l'exposition, pour échanger et peut être contribuerez vous aussi à cet effort important de la mémoire collective.



CONFÉRENCE

23
fév.

Ma volonté en fin de vie

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

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

VORTRAG

23
Feb.

Mein Wille am Ende des Lebens

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

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

Lebensthemen

Sujets de la vie

24
Feb.

ÄLTERWERDEN ! ABER WIE?

Neue Perspektiven für die dritte Lebensphase

15:00-17:00 / LU / GERO, Bonneweg
Gratuit

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

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

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



21 >
mars

STAND GERO

Festival des Migrations

Cette année encore, venez nous rendre visite sur notre stand GERO, à l'occasion du **Festival des Migrations, des Cultures et de la Citoyenneté !** Partagez vos idées sur le bien vieillir et venez échanger avec nous.

Rendez-vous alors le weekend du **21 et 22 mars 2026** à la LuxExpo !

STAND GERO

Festival des Migrations

Besuchen Sie uns auch dieses Jahr wieder an unserem GERO-Stand beim **Festival des Migrations, des Cultures et de la Citoyenneté!** Teilen Sie Ihre Ideen und Vorstellungen über gelingendes Altwerden mit uns. Wir freuen uns auf den Austausch und die Diskussionen mit Ihnen.

Treffpunkt am Wochenende vom **21. und 22. März 2026** in der LuxExpo!

KURS

21 >
Jan.**Lassen Sie Ihren Körper sprechen!****21./ 28. Januar, 4./11. und 18. Februar****14:30-16:00 / LU / GERO, Bonneweg****100 €**

Expression corporelle bedeutet, den Körper, zusammen mit Musik und Stimme, als Ausdrucksmittel einzusetzen. Dabei stehen nicht Perfektion, Technik oder Choreografie im Vordergrund, sondern die Freude an der freien Bewegung. In der Praxis geht es darum, den eigenen Körper bewusster wahrzunehmen, zu steuern und einzusetzen, um Emotionen, Stimmungen oder Gedanken sichtbar zu machen. Jede Bewegung, jede Geste, jede Haltung kommuniziert – oft deutlicher als Worte. Unter Leitung von *Eliane Biltgen*, frühere Lehrerin am *Conservatoire du Nord*, lernen Sie Ihren Körper auf spielerische, humorvolle Weise von einer neuen Seite kennen. Nach dem Motto: Wer über seinen eigenen Körper lachen kann, bewegt sich freier und hat mehr vom Leben.

DËST ASS VILL MÉI WÉI JUST E STULL!

Andrée BILTGEN, Présidente de Rahna - Muppen ënnerstëtze Leit am Rollstull, Vice-Présidente d'Info-Handicap
Charles SIWEK, Secrétaire de la Ligue CTF (Gaart an Heem) | **Paul WECKERING**, Président de la Fanfare
 Stroossen | **Esra LOTOLL**, Trésorière générale de la Fédération nationale des Pompiers
Julie ERNST, Vice-Présidente du club de gymnastique Le Réveil Bettembourg

**Huelt Plaz am Comité vun engem
 Veräin an hëlleft seng Zukunft
 matzegestalten!**

INSPIRÉIERT
IECH VUN HIRE
GESCHICHTEN

benevolat.lu


**Agence
du Bénévolat**

Mifa
De Familljeministère



12
Feb.

BESICHTIGUNG

City Visions

**14:30-15:30 / LU / Lëtzebuerg City Museum,
rue Saint Esprit, Luxemburg-Stadt**
5 €

Die Stadt Luxemburg und ihre Festung sind ab dem 16. Jahrhundert vielfach dargestellt worden. *City Visions* nähert sich dem Thema auf spielerische Weise, als visuelles Erlebnis der sich über die Jahrhunderte hinweg verändernden Stadt und der unterschiedlichsten Sichtweisen darauf. Die Ausstellung präsentiert eine Auswahl aus den eigenen Beständen, bei der der Fokus auf den „Visionen“ der Stadt Luxemburg liegt – von der frühneuzeitlichen Stadtvedute über pittoreske Stadtlandschaften bis hin zu abstrakten Graffiti.



03
März

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.



21
Feb.



EVENT

Kapesetzung Schöffleng

19:00-23:00 / LU /

Hall Polyvalent 1A, Chemin de Bergem, Schiffflange

10 € mit Kaart60+ / 15 € ohne Kaart60+

Die Kapesetzung vom A.A.F.C. Folklorama präsentiert witzige Sketche, mitreißende Musik und jede Menge närrische Stimmung! Ob mit Freunden oder der Familie – Spaß, Lachen und Fastnachtszauber für Jung und Alt sind garantiert!

BESICHTIGUNG / VISITE

20
März



Synagoge in Ettelbrück

14:00-16:00 / LU (avec traduction en français possible) /

20, rue de Warken, L-9088 Ettelbruck

Gratis / 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'Ettelbruck, 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.



Herausgeber / Editeur



GERO – Kompetenzzentrum für den Alter asbl
1, Dernier Sol – L-2543 Luxembourg-Bonnevoie
Tel. 36 04 78-1, info@gero.lu, www.gero.lu

Öffnungszeiten / Heures d'ouverture
MO–FR / LU–VE: 8h00–17h00

Direktor / Directeur
Alain Brever

Chefredakteurin / Rédactrice en chef
Vibeke Walter

Redaktion / Rédaction
Alain Brever, Céline Gaillard, Dave Giannandrea,
Dr. Martine Hoffmann, Dr. Elsa Pirenne,
Sophie Thomé, Vibeke Walter

**Erscheinungsweise und Abonnement /
Parution et abonnement**
Erscheint viermal jährlich / paraît quatre fois par an :
15.3., 15.6., 15.9., 15.12.
Jahresabonnementspreis / abonnement annuel :
12 € (inkl. Porto / frais d'envois inclus) mit / avec Kaart60+

Titelbild / Photo de couverture
© Pancake! Photographie

Grafik & Druck / Graphisme & impression
Imprimerie Centrale, L-1235 Luxembourg

Mit freundlicher Unterstützung von / avec le soutien de



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

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



PRINTED IN
LUXEMBOURG

RÄTSEL / JEU-CONCOURS

geroAKTIV, Nr° 96, Seite/page 39

ÄNTWERTEN / RÉPONSES:
1.B, 2.B, 3.C, 4.C, 5.C

Die Gewinner*innen / Les gagnant-e-s:
Marianne Meyers-Bosseler, Cruchten
Jean Reisen, Luxembourg
Claude Schott, Bissen

RÄTSEL

geroAKTIV, NR° 97

Léision: **SCHMUCKSTUECK**

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

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

Anmeldeformular Formulaire d'inscription

JANUAR / JANVIER

- | | |
|---|--|
| ☐ ab Montag 12.01. | Kurs: Qi Gong |
| ☐ Donnerstag 15.01. | Vortrag: SIMPA - Neuer Informationsdienst |
| ☐ ab Mittwoch 21.01. | Kurs: Lassen Sie Ihren Körper sprechen! |
| ☐ Jeudi 22.01. | Conférence : Alimentation 60+ – Plaisir et santé |
| ☐ Mardi 27.01. | Exposition: "As time goes by" – Seniors for Climate Luxembourg |
| ☐ Donnerstag 29.01. | Vortrag: Künstliche Intelligenz – Chancen und Risiken |

FEBRUAR / FEVRIER →

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

Name / Nom

Vorname / Prénom

Nationalität / nationalité

Geburtsdatum / date de naissance

Hausnummer, Straße / Numéro, Rue

Postleitzahl & Ort / Gemeinde / CP & localité / commune

E-Mail

Telefon

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

N° Kaart60+

Anmerkungen / Remarques

Datum und Unterschrift / Date et signature

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

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

FEBRUAR / FEVRIER

- | | |
|--|---|
| ☐ Dienstag 10.02. | Vortrag: Was tun bei Schlafstörungen? |
| ☐ Donnerstag 12.02. | Besichtigung: City Visions |
| ☐ Mardi 17.02. | Conférence : Alimentation – Les secrets des centenaires |
| ☐ Samstag 21.02. | Kapesetzung Schöffleng |
| ☐ Dienstag 24.02. | Vortrag: Älterwerden – aber wie? |
| ☐ ab Mittwoch 25.02. | Kurs: Alexander-Technik – Leichter durch den Alltag |
| ☐ Jeudi 26.02. | Conférence : SIMPA – Un nouveau service d'information |
| ☐ Freitag 27.02. | Besichtigung: Luxlait „Vitarium“ |

MÄRZ / MARS

- | | |
|--|--|
| ☐ Dienstag 03.03. | Besichtigung: Nationalmuseum Luxemburger Militärgeschichte |
| ☐ Donnerstag 05.03. | Vortrag: Umgang mit Alterserkrankungen |
| ☐ à partir de jeudi 12.03. | Cours : Yoga du visage et du rire |
| ☐ Mardi 17.03. | Conférence : Comment se nourrir pour un bien-être mental ? |
| ☐ Vendredi 20.03. | Besichtigung / visite : Synagoge in Ettelbrück |
| ☐ Dienstag 24.03. | Vortrag: SmartTalk - Daten und Geräte schützen |
| ☐ Mittwoch 25.03. | Info-Veranstaltung / séance d'infos : Projekt FLUX2 |

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

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

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

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

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

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

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

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

CONDITIONS DE PARTICIPATION

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

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

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

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

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

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

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

2026

Päiperléck
Aides et Soins à Domicile
Résidences Seniors

MIR WËNSCHEN IECH

**Schéi Feierdeeg
an Alles Guddes
am néie Joer !**

**ÄRE GESONDHEETSPARTNER
FIR ALL D'GENERATIONEN**



geroAKTIV Events

2026

Feb

Kapesetzung

📍 Schiffflange

Mai

Journée Minett Belval

📍 Belval

Jun

Senior Drivers Day

📍 Colmar-Berg

Aug

Journée de l'Ardoise

📍 Haut-Martelange

Aug

Danz Nomëtteg

📍 Luxembourg – Schueberfouer

Sep

Concert Militaire

📍 Bascharage

Okt

Seniorenkongress

📍 Trier

Nov

Event Surprise

📍 Luxembourg

Dez

Weihnachtskonzert

📍 Luxembourg

Alle Informationen finden Sie zeitnah auf

**Veuillez trouver toutes les informations
dans les meilleurs délais sur**

gero.lu

