

# gero

## AKTIV



Stadtteil Bonneweg / *Le quartier de Bonnevoie*

**Blick zurück nach vorn**

***Regard en arrière, vision en avant***

*Seniors for Climate Luxembourg*

**Nie zu spät für Engagement**

***Il n'est jamais trop tard pour s'engager***

**gero**DOSSIER

**TOUS À VÉLO : PRÊTS, PARTEZ, PÉDALEZ !**

**ALLE AUF'S RAD: TRETEN SIE MIT UNS IN DIE PEDALE!**



## KAART60+ + KADDO

## KAART60+ + CADEAU




*Mir schenken Iech beim Kaf vun enger neier KAART60+ ee Buch aus der Serie „Eis Fofzeger Joren“ am Wäert vun 32 Euro! \**

Souscrivez à la Kaart60+ et obtenez un exemplaire de notre série "Eis Fofzeger Joren", d'une valeur de 32 euros ! \*

Gläichzäiteg profitéiert Dir  
vun aneren exklusive Virdeeler.

Profitez également  
de nos nombreux avantages.



1 Persoun /  
personne

12€ Joer / an



1 Koppel /  
couple

15€ Joer / an



## EDITORIAL

# Liebe Leser\*innen

## Chers lecteurs / Chères lectrices

DE

Unter den vielen bedrückenden Nachrichten, die ich jeden Tag lesen muss, finden sich manchmal auch sehr positive. Eine davon hat mich im April besonders gefreut: „Wenn diese Omas protestieren, ist jedem geholfen.“ (Kolumne von Amira El Ouassil auf Spiegel online)

Die Rede ist von der Klage der Schweizer Klima-Seniorinnen vor dem Europäischen Gerichtshof für Menschenrechte (EGMR) in Straßburg. Ich hätte es nie für möglich gehalten, dass ein Land wegen verfehlter Klimapolitik verurteilt werden könnte.

Diese Entscheidung hat mir sehr zu denken gegeben, und zwar in dreifacher Hinsicht. Erstens als Seniorin, die sehr stark unter der Hitze leidet, und aus diesem Grund keine große Vorfreude mehr auf die kommenden Sommer verspürt. Zweitens als Mutter beziehungsweise Großmutter, die sich Sorgen um die Welt macht, die wir unseren Nachkommen hinterlassen. Und drittens auch als Konsumentin, die nicht immer verantwortlich handelt.

Ich kann die Klimaangst der jungen Generation sehr gut verstehen. Leider gibt es keine einfache und allgemein gültige Lösung für dieses weltweite Problem.

Aber das Urteil des EGMR sollte ein Denkanstoß für jede und jeden von uns sein, sowohl für Jung als auch Alt. Nicht nur die Politik ist gefordert, wir alle sind gefordert. Die Jungen haben die Ideen, die Älteren die Erfahrung und die Zeit, um die junge Generation zu unterstützen.

Das gemeinsame Ziel, unsere Welt nachhaltiger zu gestalten, sollte uns zusammenschweißen und zusammen aktiv werden lassen, anstatt dass wir uns gegenseitig Vorwürfe machen.

Zu diesem Thema finden Sie im aktuellen Magazin einen Artikel über die Luxemburger Initiative Seniors for Climate. Ich wünsche Ihnen einen angenehmen Sommer und wie immer viel Freude mit der neuen Ausgabe des geroAKTIV!

FR

Les bonnes nouvelles sont rares ces temps-ci, mais on en trouve quelques fois. En voici une qui est excellente : « Les protestations de ces mamies nous aideront tous. » (Commentaire d' Amira El Ouassil sur Spiegel online)

Il s'agit de la plainte des « KlimaSeniorinnen » suisses devant la Cour Européenne des Droits de l'Homme (CEDH) à Strasbourg. Je n'aurais jamais imaginé qu'un pays serait condamné pour avoir raté sa politique climatique.

Ce verdict m'a interpellée pour trois raisons : étant moi-même senior, je souffre beaucoup des chaleurs torrides et les étés à venir ne m'enchantent guère ; en tant que mère et grand-mère je me demande quel monde nous laisserons aux générations futures, et finalement je dois avouer que je ne suis pas non plus toujours une consommatrice éco-responsable.

Je comprends très bien la peur des jeunes face au changement climatique, mais je me rends aussi compte que la problématique est complexe et que la solution miracle n'existe pas.

Or, le jugement de la CEDH devrait nous inciter toutes et tous, le monde politique autant que les jeunes et les moins jeunes à repenser nos modes de vie. Les jeunes ont plein de bonnes idées, les seniors ont l'expérience de vie et le temps pour les soutenir.

Nous avons un but commun : rendre notre monde plus durable. Ceci devrait nous unir et non nous diviser.

Je vous invite à lire un article sur ce sujet concernant le mouvement luxembourgeois « Seniors for Climate » dans le nouveau magazine. Vous y trouverez bien sûr encore plein d'autres thèmes intéressants. Je vous souhaite à toutes et à tous un été agréable !

**Danielle Knaff**

Präsidentin /  
Présidente







## 41<sup>ème</sup> Festival des Migrations, des Cultures et de la Citoyenneté

☾ Pour cette édition 2024, GERO avait mis l'accent sur le thème du vieillissement des populations interculturelles au Luxembourg. Les visiteurs du festival ont pu de façon interactive aborder la question « Ma retraite, ici ou ailleurs ? » au stand commun de GERO et des clubs Aktiv Plus. Une table ronde animée par des expertes de la thématique a également eu lieu. ☽

☾ Für die Festival-Ausgabe 2024 hatte GERO das Thema Altern im interkulturellen Kontext Luxemburgs gewählt. Die Besucher\*innen setzten sich an dem gemeinsamen Stand von GERO und den Club Aktiv Plus auf interaktive Weise damit auseinander, wo sie ihren Ruhestand verbringen möchten. Vertieft wurde die Thematik in einer Podiumsdiskussion mit Expertinnen aus Wissenschaft und Praxis. ☽

## INHALT / SOMMAIRE

- 3 Editorial
- 8 Stadtteil Bonneweg / *Le quartier de Bonnevoie*  
**Blick zurück nach vorn**  
*Regard en arrière, vision en avant*
- 12 Aufbruch zu neuen Ufern / *Cap sur de nouveaux horizons*  
**Der Umzug von GERO rückt näher**  
*Le déménagement de GERO se rapproche*
- 16 Seniors for Climate Luxembourg  
**Nie zu spät für Engagement**  
*Il n'est jamais trop tard pour s'engager*
- 20 Gedenkpfad Schumanseck / *Sentier de la Mémoire*  
**Erlebte Geschichte**  
*L'histoire vécue*
- 22 Club Aktiv Plus Rosport-Mompach  
**Sur la Sûre, le bien vieillir se veut transfrontalier**  
**Grenzüberschreitendes Altern entlang der Sauer**
- 26 Endlich Sommer ... / *Enfin l'été...*  
**Genuss mit Bedacht**  
*Le plaisir avec discernement*
- 30 Info-Zenter Demenz  
**Die Kraft der Berührung**  
*La puissance du toucher*



*Seniors for Climate Luxembourg*  
**Nie zu spät  
für Engagement**  
**Il n'est jamais trop tard  
pour s'engager**

# 16

Aufbruch zu neuen Ufern /  
 Cap sur de nouveaux horizons  
**Der Umzug von GERO rückt näher**  
**Le déménagement de GERO se rapproche**

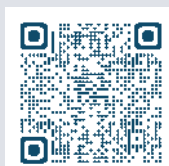
# 12

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



**geroDOSSIER**  
**TOUS À VÉLO**  
**ALLE AUF'S RAD**

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



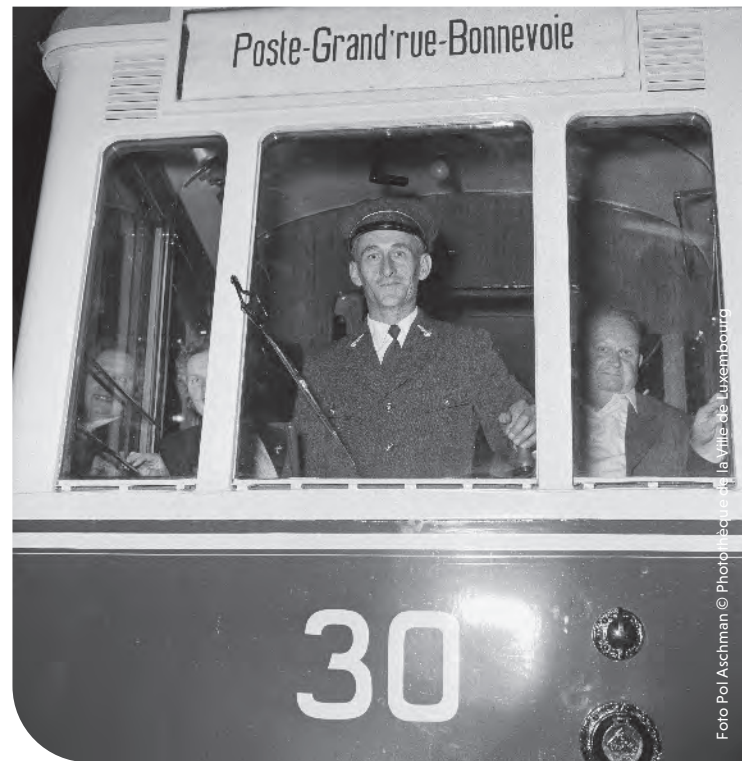
# Blick zurück nach vorn

*„Leschte Steiwer ...Dernier Sol“, ertönt es aus dem Lautsprecher, kurz nachdem die Tram den Bahnhofplatz in südliche Richtung verlassen hat. Gleich hinter der Eisenbahnbrücke erreicht sie schon die Haltestelle, an der ein Teil des GERO-Teams und hoffentlich auch viele von Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, ab September aussteigen werden, um unser brandneues Gebäude in Bonnevoie zu erreichen. Grund genug, sich ein wenig mit der Geschichte dieses Viertels vertraut zu machen.*

DE

Historisch betrachtet kann man darüber streiten, ob sich der Name Bonneweg von „Bona Via“, der guten Straße, oder von „Bonus Vicus“, dem guten Ort, ableitet. Mir scheint, dass beide Interpretationen ein gutes Omen für unsere neue Wirkungsstätte sind.

Auch mit dem sozialen Bereich ist Bonneweg seit jeher eng verbunden, so gab es hier bereits im 13. Jahrhundert ein Frauenkloster mit Leprosorium, das im 17. Jahrhundert als Militärlazarett diente und später, bis zu seiner Brandzerstörung im Jahre 1794, als Schule für adelige und bürgerliche Mädchen fungierte. Auf dem Gelände entstand 40 Jahre später eine Handschuhfabrik, deren zahlreiche Beschäftigte sich in den umliegenden Straßen ansiedelten, wodurch die damals noch unabhängige Ortschaft rasch anwuchs und belebt wurde. Erst 1920 wurde Bonneweg in die Hauptstadt eingemeindet.



Seine Grenzen erstreckten sich damals bis zur heutigen Avenue de la Gare, so dass der 1858 angelegte Bahnhof auf Bonneweger Boden stand und die Ortschaft zum Verkehrsknotenpunkt machte. Die Schmalspurbahn Jangeli endete ebenfalls hier, nachdem sie, aus Remich kommend, schnaufend die „Hesper Kopp“ erklommen hatte. Bis 1959 war Bonneweg auch an das damalige Straßenbahnnetz angeschlossen, so dass sich hier, mit der Erweiterung der heutigen Tramlinie Richtung Cloche d’Or, ein historischer Kreis schließt.

In Folge stieg die Bevölkerungszahl weiter, besonders durch Eisenbahner, die sich mit ihren Familien in den neugeschaffenen Wohngebieten niederließen. Die Eisenbahn-Geschichte des Viertels spiegelt sich immer noch in den Rotonden wider, diesen riesigen UFO-gleichen Gebäuden, deren industrielle Vergangenheit als Wartungshallen heute als multimodale Kulturstätte wiederbelebt wurde.

Vielen noch in Erinnerung ist auch die seit den 1950er Jahren vom Nationalen Eisenbahnerverband betriebene „Coopérative des Cheminots“, die einst als Luxemburgs größter Supermarkt galt und in der bis 2014 Generationen von Familien einkauften.





Die im August 1944 zerstörte Bonneweger Kirche und ihr markanter Neubau

Allerdings ging es nicht immer aufwärts. Die beiden Weltkriege hinterließen ihre Spuren, mit hohen menschlichen und baulichen Verlusten. Wiederholte Angriffe auf den Bahnhof Luxemburg im Jahre 1944 beschädigten auch Teile Bonnewegs, darunter die Pfarrkirche, die nach einem Brandbombenanschlag in Flammen aufging. Noch tragischer ist, dass es sich dabei um alliierte Bomben handelte, die ihr Ziel verfehlten. Bis zu ihrem endgültigen Abriss 1948 blieb die Kirche in Ruinen stehen, ein trauriges Monument bitterer Zeiten.

Ein Jahr später begannen die Arbeiten am Neubau der Kirche, die noch immer mit ihrem markanten eckigen Turm und eindrucksvollen Mosaikfenstern die Place Léon XIII dominiert. An diesem lebhaften Platz und den umliegenden Straßen floriert – damals wie heute – die lokale Geschäftswelt mit zahlreichen und vielfältigen Einzelhandelsgewerben.

Beenden wir unseren geschichtlichen Exkurs dort, wo wir ihn begonnen haben: Am „Leschte Steiwer“, unserer Tram-Haltestelle, die ihren Namen mit der angrenzenden Straße teilt. „Steiwer“ ist eine alte Bezeichnung für eine Münze, die etwa den Wert eines Biers hatte. Bis ins 19. Jahrhundert gab es an dieser Stelle ein gleichnamiges Gasthaus, in dem angeblich so mancher Kunde auf dem Heimweg seine letzte Münze ausgab. Hoffen wir, dass dieser historische Ort der Geselligkeit zu neuen anregenden Begegnungen führen wird.

Nicole Duhr

Quellen: Ons Stad 16/1984, 79/2005



Onst Haus an der Rue des Romains, mat onsem Auto virun der Dier

## Mäi Bouneweg

An de 50er Jore war an der Pierre-Krier-Strooss en Zeitungsbuttek, dee vun der Joffer Juttel an hirer Mamm geféiert gouf. Niewent Zeitungen, Hefter a Schreifartikelen, gouf et och Genaschels an eng Leihbibliothéik. Do ass meng Mamm sech hir Romane siche gang. Am léifsten hat si eppes fir d'Häerz, fir den Alldag ze vergiessen.

Weider erop an der Izegerstrooss hat d'Joffer Marichen hir Epicerie. Besonnesch wéinst deene grouse Kamelle-Glieser sinn ech gär mat akafe gang. Wa meng Mamm Schwäizer Kéis kaaft huet, ass d'Joffer Marichen e Stack méi déif dat grousst Rad Kéis siche gang an huet gekäicht, datt se engem bal leed gedoen huet. Et war flott, hir nozekucken, wann se op der Wo déi Gewiichter zu enger Säit gestallt huet, bis datt den Zär schéin an der Mëtt stoebliwwen ass. Si war eng léif Fra, déi d'Kanner gär hat an duerfir ass et och ëmmer eng Kamell oder e klengt Stéck Schockela extra ginn.

Marie-Louise Wallers-Rykal

# „Bonneweg ist sehr facettenreich“

Die langjährige Bürgermeisterin der Stadt Luxemburg, Lydie Polfer, erklärt, was Bonneweg in ihren Augen so besonders macht und in welcher Hinsicht künftig weiter Akzente gesetzt werden sollen.



Foto © LaLa LaPhoto



## **Bonneweg ist ein Viertel im Wandel. Wo setzt die Stadt Luxemburg in der nahen Zukunft die urbanistischen Schwerpunkte?**

Bonneweg ist eines der größten Stadtviertel, allein in Bonneweg-Süd leben über 13 000 Einwohnerinnen und Einwohner, in Bonneweg-Nord noch einmal über 4 500. In den letzten Jahren lag der Fokus vor allem auf dem Bereich Wohnen. So werden momentan im Rahmen des Projekts „Itzeger Knupp“ weitere 1 000 Wohnungen gebaut. Rund um die Tram-Haltestelle Dernier Sol wird zudem ein neues Quartier mit Wohn- und Büroflächen errichtet. In der Rue Anatole France wird noch ein neues Sportzentrum gebaut. Bonneweg charakterisiert sich seit jeher durch eine gute Erreichbarkeit, nicht zuletzt begünstigt durch die Nähe zum Bahnhof. Seine stetige Entwicklung ist daher eng mit dessen Entstehung Mitte des 19. Jahrhunderts verknüpft. Es war und ist ein sehr lebendiges Viertel, in dem man alles findet, was einen dynamischen Stadtteil ausmacht: Guten

öffentlichen Transport dank der Tram sowie der insgesamt über 60 Bushaltestellen mit Verbindungen in das gesamte Stadtgebiet sowie zahlreiche Schulen, Krippen, Sport- und Kultureinrichtungen.

## **Manche Gegenden von Bonneweg gelten aufgrund von Einrichtungen wie Abrigado oder Foyer Ulysse als etwas problematisch. Wie könnte damit umgegangen werden?**

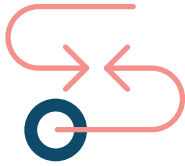
Ich denke nicht, dass Bonneweg durch diese Einrichtungen insgesamt beeinträchtigt wird, aber sie weisen natürlich auf eine gewisse gesellschaftliche Problematik hin. Gleichzeitig sind sie wichtige Infrastrukturen für Menschen, die sich in einer Notlage befinden. Die Nähe zum Bahnhof sorgt für ein teils schwieriges Umfeld, das ist eine Realität, mit der wir umgehen müssen. Wir wollen in Zukunft die medizinische Versorgung z. B. für die Anlaufstelle Abrigado weiter ausbauen, aber auch stärker kontrollieren, damit es nicht zu negativen Auswirkungen für die Nachbarschaft kommt. Das 2016 eröffnete Bistro Social wurde ergänzend zum Foyer Ulysse eingerichtet, um tagsüber eine Aufenthaltsmöglichkeit für Obdachlose zu bieten. In direkter Nachbarschaft befinden sich aber auch spannende kulturelle Orte wie die Bananefabrik, das TOL oder Kasemattentheater. Es ist und bleibt ein sehr facettenreiches Viertel.

## **Wie würden Sie Bonneweg einer Person beschreiben, die neu nach Luxemburg kommt?**

In Bonneweg findet sich zum einen die Multikulturalität wieder, die die ganze Stadt charakterisiert, in der 70 % der Bevölkerung Nicht-Luxemburger\*innen sind. Zum anderen ist es ein Stadtteil, in dem wirklich alles angeboten wird: von sportlichen, kulturellen und sozialen Aktivitäten bis hin zu Geschäften und Restaurants. Ich denke, diese Vielfalt wird von den Menschen, die hier leben, sehr geschätzt. Aber die Sicherheitssituation müssen wir in Zukunft ebenfalls ganz klar im Auge behalten.

## LE QUARTIER DE BONNEVOIE

## Regard en arrière, vision en avant



« Leschte Steiwer ... Dernier Sol, » annonce le haut-parleur du tram à l'arrêt où nous descendrons à partir de septembre pour rejoindre notre nouveau bâtiment à Bonnevoie. Une bonne raison de se familiariser un peu avec l'histoire de ce quartier dont le nom se dérive soit de « bona via », la bonne route, soit de « bonus vicus », le bon endroit.

Bonnevoie a toujours été étroitement lié au domaine social, puisqu'il y existait déjà au 13<sup>e</sup> siècle un couvent de femmes, qui devint ensuite un hôpital militaire, puis une école pour jeunes filles. Vers 1730, une manufacture de gants y fut construite, permettant à la localité de se développer rapidement. Ses frontières s'étendaient jusqu'à l'actuelle Avenue de la Gare, si bien que la gare centrale, construite en 1858, faisait de la localité un nœud de communication. Jusqu'en 1959, elle était également reliée à l'ancien réseau de tramways.

La population continuait à augmenter, notamment grâce aux cheminots qui s'installèrent avec leurs familles dans les nouveaux quartiers résidentiels. L'histoire ferroviaire du quartier se reflète encore dans les « Rotondes », anciens hangars de maintenance qui sont aujourd'hui réactivés sous forme de lieu culturel multimodal.

Les deux guerres mondiales ont laissé des traces, avec de lourdes pertes humaines et architecturales. Des attaques répétées sur la gare de Luxembourg en 1944 endommagèrent également des parties de Bonnevoie, dont l'église paroissiale, tragiquement détruite par des bombes alliées qui avaient manqué leur cible. Reconstituée avec sa tour carrée caractéristique et ses impressionnants vitraux en mosaïque, l'église domine toujours la Place Léon XIII.

Et que signifie donc « Dernier Sol », le nom de notre arrêt de tram et de la rue adjacente ? « Sol » est une ancienne pièce de monnaie qui avait à peu près la valeur d'une bière. Autrefois, il y avait à cet endroit une auberge du même nom où, paraît-il, maints clients dépensaient leur dernière pièce.

Espérons que ce vieux lieu de convivialité suscitera de nouvelles rencontres stimulantes.

Bourgmestre Lydie Polfer

### « Bonnevoie a de multiples facettes »

Lydie Polfer, bourgmestre de longue date de la Ville de Luxembourg, explique ce qui rend Bonnevoie si particulier à ses yeux et dans quel sens il faudra continuer à mettre l'accent à l'avenir.

« Bonnevoie est l'un des plus grands quartiers de la ville. Ces dernières années, l'accent a surtout été mis sur le domaine du logement. Ainsi, 1000 logements supplémentaires sont actuellement en construction dans le cadre du projet « Itzeger Knupp ».

Un nouveau quartier comprenant des logements et des bureaux est en outre en cours de construction autour de l'arrêt de tram Dernier Sol. Bonnevoie se caractérise depuis toujours par une bonne accessibilité, favorisée notamment par la proximité de la gare. C'était et c'est toujours un quartier très vivant, où l'on trouve tout ce qui fait un quartier dynamique : de bons transports publics grâce au tram et à plus de 60 arrêts de bus qui desservent toute la ville, ainsi que de nombreuses écoles, crèches, installations sportives et culturelles.

La proximité de la gare crée un environnement parfois difficile, c'est une réalité avec laquelle nous devons composer. Nous voulons à l'avenir continuer à développer les soins médicaux, par exemple pour le centre d'accueil Abrigado, mais aussi renforcer le contrôle afin d'éviter les effets négatifs pour le voisinage. À l'avenir, nous devons garder très clairement à l'esprit la situation en matière de sécurité. »



# Der Umzug von GERO rückt näher

Wie bereits in der März-Ausgabe des Magazins geroAKTIV angekündigt, bereitet GERO sich mit dem Umzug nach Bonnevoie – ein lebendiges Stadtviertel in vollem Umschwung – auf eine wichtige neue Etappe innerhalb seiner Geschichte vor.

**Ab dem 1. September 2024**

wird das GERO-Team unter dieser Adresse zu finden sein:

**1, DERNIER SOL,  
L-2543 LUXEMBURG-BONNEWEG**



DE

Im Vordergrund steht, künftig alle Veranstaltungen und Fortbildungen in moderner, großzügiger und komfortabler Umgebung anbieten zu können. Die Zugänglichkeit für Menschen mit eingeschränkter Mobilität hat dabei oberste Priorität. Die neuen Räumlichkeiten berücksichtigen daher alle entsprechenden Normen und Auflagen im Hinblick auf Fahrstühle, Sanitäreinrichtungen sowie Parkplätze innerhalb und außerhalb des Gebäudes.

Die Nähe der neuen Büros zu öffentlichen Transportmitteln erleichtert und verbessert ebenfalls die Erreichbarkeit.

Der Umzug bedeutet jedoch weit mehr als nur einen Ortswechsel. Er bietet eine gute Gelegenheit für GERO, weiterhin vielfältige Netzwerke zu stärken und das Wohlbefinden von Senior\*innen zu fördern.

## Neue Adresse, neue Perspektive

Die neuen Büros befinden sich in unmittelbarer Nähe des Kulturzentrums Bonnevoie in einem dynamischen und urbanen Umfeld. Die Räumlichkeiten des GERO-Teams sind im ersten Stockwerk untergebracht. Ein ansprechender Empfangsbereich im Erdgeschoss wird Kursteilnehmende und Besucher\*innen willkommen heißen.

## Neue Räumlichkeiten, neue Nachbarn

GERO wird diesen spannenden Ortwechsel nicht allein erleben. Durch die gemeinsame Nutzung des Gebäudes mit Organisationen wie GoldenMe, D'Ligue – Santé mentale oder Digital Inclusion integriert sich GERO innerhalb einer vielfältigen und kooperativen Gemeinschaft.

## Kommen Sie zur Einweihungsparty!

Um dieses aufregende neue Kapitel zu feiern, plant GERO eine Einweihungsparty. Eine gute Gelegenheit für Sie, um das Team kennenzulernen und gemeinsam diesen neuen Meilenstein zu feiern.

Details zu Datum und Uhrzeit erfahren Sie in Kürze auf [www.gero.lu](http://www.gero.lu)



## Gute Erreichbarkeit und bequeme Parkmöglichkeiten

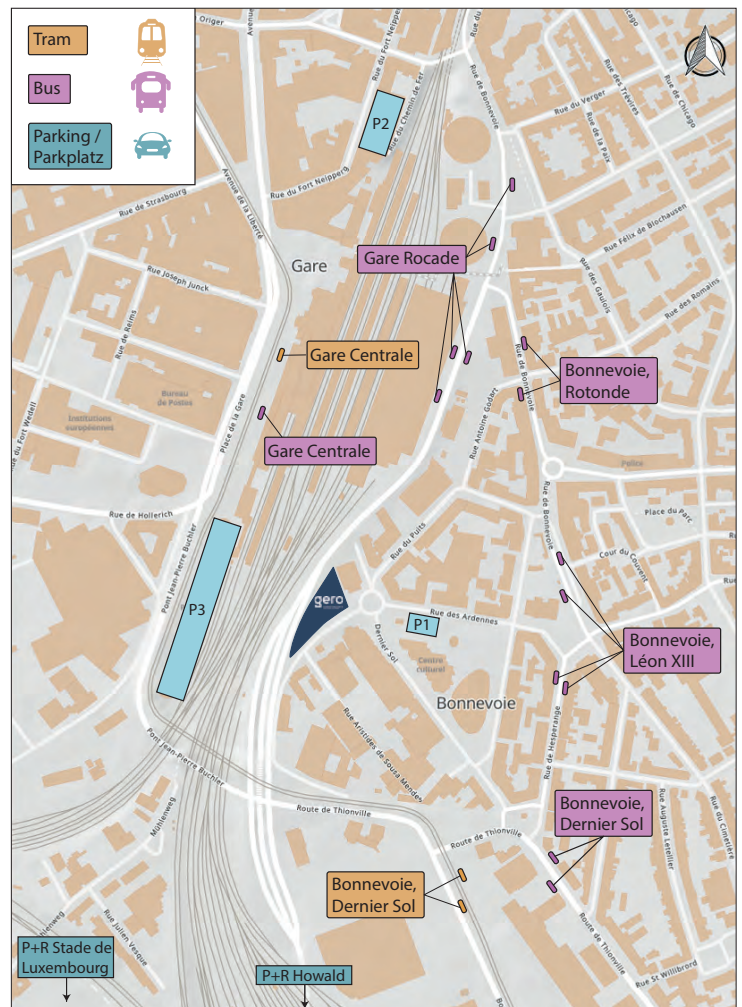
GERO ist sowohl mit öffentlichen Verkehrsmitteln als auch mit dem **Auto** gut zu erreichen.

Die Haltestellen Dernier Sol und Léon XIII sind nur wenige Schritte entfernt und werden von der **Tramlinie T1** und zahlreichen **Bussen** angefahren.

Für diejenigen, die lieber mit dem Auto kommen möchten, gibt es mehrere Parkmöglichkeiten in den umliegenden Parkhäusern und Straßen.

Weitere Informationen im Hinblick auf Transport- und Parkmöglichkeiten finden Sie in der Rubrik FAQ auf:

→ [www.gero.lu](http://www.gero.lu)



# Le déménagement de GERO se rapproche

*Nous l'avons annoncé dans l'édition de mars : GERO se prépare à franchir une étape importante de son histoire avec son déménagement vers Bonnevoie, un quartier vivant en pleine mutation.*

**À partir du 1<sup>er</sup> septembre 2024,**  
l'équipe GERO prendra ses  
nouveaux quartiers au :

**1, DERNIER SOL,  
L-2543 LUXEMBOURG-BONNEVOIE**



## Une nouvelle adresse, une nouvelle perspective

Situés à proximité immédiate du centre culturel de Bonnevoie, les nouveaux bureaux offriront un cadre dynamique et accueillant. L'équipe GERO se situera au premier étage. Une réception conviviale au rez-de-chaussée accueillera le public.

## Nouveaux locaux, nouveaux liens

GERO ne sera pas seul dans cette nouvelle aventure. En partageant ce bâtiment avec d'autres locataires tels que GoldenMe, D'Ligue - Santé mentale ou Digital Inclusion, l'asbl s'intégrera dans une communauté diversifiée et collaborative.

## GERO vous invite : Inauguration à ne pas manquer !

Pour célébrer ce nouveau chapitre excitant, GERO prévoit une pendaison de crémaillère. Ce sera l'occasion de venir à la rencontre de l'équipe et de célébrer ensemble cette nouvelle étape.

Restez à l'affût des détails sur la date et l'heure de cet événement spécial !

FR

L'objectif est d'offrir des activités et formations dans des espaces modernes, spacieux et confortables. L'accessibilité pour les personnes à mobilité réduite demeure une priorité pour GERO. Les nouveaux locaux respecteront les normes en vigueur, avec des ascenseurs, des sanitaires adaptés et des places de stationnement intérieures et extérieures pour les PMR. Grâce à leur situation centrale, ils seront facilement desservis par les transports en commun.

Ce déménagement représente bien plus qu'un simple changement de lieu. C'est une nouvelle opportunité pour GERO de renforcer ses différents réseaux et de continuer à promouvoir le bien-être des seniors.

## Facilité d'accès et options de stationnement pratiques

Que ce soit en transports en commun ou en **voiture**, GERO sera facilement accessible.

Desservis par le **tram T1** et de nombreux **bus**, les arrêts Dernier Sol et Léon XIII se trouvent à quelques pas seulement.

Pour ceux et celles qui préfèrent conduire, plusieurs options de stationnement sont disponibles dans les parkings environnants, ainsi que dans les rues avoisinantes. (Voir plan page 13)

**Pour plus de détails sur les options de transport et de stationnement, consultez la Foire Aux Questions :**

→ [www.gero.lu](http://www.gero.lu)



Dir wëllt Ären Alter gutt liewen, awer Dir braucht Ënnerstëtzung? Zënter **25 Joer** schafft **SERVIOR** fir d'Wuelbefanne vu senge Residenten a Clienten.

Iwwer **2450 Mataarbechter** ëmsueren iwwer **1800 eeler Leit** an eise **15 Haiser** am ganze Land an de mobile Servicer.

## Wat **SERVIOR** lech proposéiert :



Hebergement



Dagesfoyer



Mëttesdësch



lessen op Rieder



Kenneléier-Dag



Hëllef a Fleeg doheem  
Zu Ëlwen an Ëmgéigend



Vakanzenzëmmer



Suivéiert eis



Entdeckt all eis Servicer  
an all eis Haiser:



**SERVIOR**  
Den Alter liewen

# Nie zu spät für Engagement



*Klimaschutzversäumnisse verletzen Menschenrechte – das am 9. April 2024 durch den Europäischen Gerichtshof für Menschenrechte (EGMR) in Straßburg ergangene Urteil sorgte für eine Sensation.*

*Zum ersten Mal wurde ein Staat, in diesem Fall die Schweiz, für seine ungenügende Klimapolitik zur Rechenschaft gezogen.*

DE

Initiiert wurde die Klage nicht von einer Gruppe junger militanter Umweltschützer\*innen, sondern – und das ist mindestens fast ebenso denkwürdig – von den Schweizer KlimaSeniorinnen. Mit ihrem Gang vor Gericht wollten sie darauf aufmerksam machen, dass von politischer Seite zu wenig getan wird, um die Gesundheit der Bevölkerung vor den Folgen des Klimawandels zu schützen.

Als besonders gefährdet gelten dabei vor allem ältere Frauen, die massiv unter der zunehmenden Hitze zu leiden haben. „Im Juni 2022 waren die Schweizerinnen bei einem Vortrag in Luxemburg zu Gast. Danach entstand bei einigen der Teilnehmenden die Idee zur Schaffung von Seniors for Climate Luxembourg, um ihr Anliegen zu unterstützen“, erklärt Jan-Antoine Thommes.

Ferner geht es um Themen wie den Schutz des Klimas, der Natur, der Biodiversität und des Planeten. Weitere Schwerpunkte sind die Wahrung der Lebensqualität kommender Generationen sowie das Recht auf ein Leben bei guter Gesundheit vulnerabler Personen. Eine andere zentrale Aufgabe besteht darin, die breite Öffentlichkeit zu sensibilisieren und zu informieren sowie Erfahrungen auszutauschen.

Momentan trifft sich die Gruppe regelmäßig einmal im Monat in lockerer Runde im Lët'z Refashion Shop in Luxemburg-Stadt, alternativ auch per Videokonferenz. Diskutiert werden dabei aktuelle Themen sowie mögliche Vorhaben, wie z. B. die aktive Teilnahme an Demonstrationen oder die Organisation von künftigen Info-Ständen. Der harte Kern besteht aus rund 20 Personen, weitere aktive Mitstreiter\*innen werden zurzeit gesucht und sind herzlich willkommen. Alle Altersstufen dürfen mitmachen. Der Fokus liegt auf älteren Menschen, da diese gesundheitlich mit am stärksten vom Klimawandel und den damit verbundenen Hitzewellen betroffen sind.

So sei es wissenschaftlich erwiesen, dass die weltweite Sterblichkeitsrate in den letzten Jahren aus diesem Grund deutlich angestiegen ist, und höchste Zeit, dass die Politik entsprechende Maßnahmen ergreift, um Bürgerinnen und Bürger besser zu schützen. Aber auch jede und jeder Einzelne könne umdenken und sein Konsumverhalten hinterfragen: Wasser nicht aus Plastik- oder Glasflaschen, sondern ganz einfach Leitungswasser konsumieren, Kleidung aus nachhaltiger Produktion oder Second Hand kaufen, Ernährungs-, Fortbewegungs- oder Reisegewohnheiten ändern.

Miteinander aktiv werden, ohne eine allzu rigide Verbotsgesellschaft herbeizuführen, lautet das gemeinsame Ziel. Aus der Parteienlandschaft möchte man sich bewusst heraushalten, sympathisiert aber durchaus mit Bewegungen wie Greenpeace oder dem Mouvement écologique sowie dem Cell (*Citizens for Ecological Learning & Living*). „Die meisten Menschen streiten den Klimawandel momentan zwar nicht ab, aber die wenigsten sind sich seiner unmittelbaren Tragweite bewusst. Natürlich weiß niemand, wann genau mit welchen konkreten Konsequenzen zu rechnen ist und inwieweit auch wir als Senior\*innen davon betroffen sein werden. Wichtig ist es jedoch,





Lucien Reger, Sophie Bsarani und Jan-Antoine Thommes (v.l.n.r.) freuen sich auf weitere Interessierte

es erst gar nicht so weit kommen zu lassen und die akuten Probleme nicht länger zu verdrängen“, betont Lucien Reger, der bereits seit den 80er Jahren in der lokalen Umweltschutzszene aktiv ist.

Am Beispiel der zahlreichen Überschwemmungen im In- und Ausland wird deutlich, dass der Klimawandel uns bereits jetzt direkt betrifft. Umso wichtiger sei es, darüber aufzuklären und die Problematik greifbarer zu machen. „Meine Mutter ist 1929 geboren und im Redinger Kanton aufgewachsen. Sie hat immer erzählt, dass in ihrer Kindheit jeden Winter meist zwei Monate lang hoher Schnee lag. Wenn man bedenkt, dass dies noch keine 100 Jahre her ist, gibt einem das zu denken“, schildert Lucien Reger. „Mein sechs Monate alter Enkel wird wohl mit dem Phänomen aufwachsen, dass es hierzulande gar keinen Schnee mehr geben wird.“

Um diese Entwicklung zu illustrieren, suchen die Mitglieder von Seniors for Climate nach Fotos und Berichten, die Luxemburg in vergangenen, tief verschneiten Zeiten zeigen. „Außerdem haben wir Kontakt zum Institut LIST aufgenommen, wo man damit beschäftigt ist, Daten zusammenzutragen, die die Auswirkungen des Klimawandels in den vergangenen Jahrzehnten in Luxemburg wissenschaftlich dokumentieren“, ergänzt Sophie Bsarani. „Uns interessieren insbesondere die gesundheitlichen Konsequenzen und neben Gesprächen mit medizinischen Fachleuten verfolgen wir die Arbeit des Luxembourg Institute for Health, das u.a. eine Studie über die Ablagerung von Umweltgiften in Kinderhaaren durchgeführt hat. Durch das Zusammentragen dieser und anderer Fakten auf unserer Facebook-Seite möchten wir zu einer besseren Information beitragen.“

Momentan bestehe die einmalige Chance, das Ruder gemeinsam herumzureißen, so die engagierten Senior\*innen. „Wir sollten auf keinen Fall den Kopf in den Sand stecken, sondern optimistisch bleiben und unterstreichen, dass wir alle in unserem persönlichen Rahmen etwas tun können“, sagt Lucien Reger. Bestes Beispiel dafür, dass es nie zu spät für ein Umdenken



ist, ist sein Mitstreiter Jan-Antoine Thommes. Das Interesse für Elektro-Autos und umweltfreundliche Mobilität führten den bekennenden Autofan und einstmaligen Oldtimer-Sammler 2022 in den nationalen Klima-Biergerrot, in dem er sich auch mit anderen ökologisch relevanten Themen befasste. Als Aktiver der Seniors for Climate liegt ihm nämlich eines sehr am Herzen: „Ich möchte nicht, dass meine Kinder und Enkel sagen müssen, der Opa ist eine Umweltsau.“

Vibeke Walter

Interessierte können sich bei Seniors for Climate Luxembourg melden, sei es mit Fotos oder Zeitzeugenberichten zum Klimawandel in Luxemburg, oder auch, um sich als Mitwirkende zu engagieren. Kontakt:

→ [seniorsforclimatelux@gmail.com](mailto:seniorsforclimatelux@gmail.com)

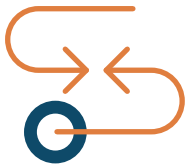
Die Facebookseite von Seniors for Climate Luxembourg publiziert täglich Informationen zum Thema Klimawandel und aktuellen Herausforderungen.

Bei Lët'z Refashion gibt es Second Hand Mode, zudem finden regelmäßig Workshops statt, um Kleidung selbst zu schneiden oder auszubessern.

Mehr Infos auf [www.rethink.lu](http://www.rethink.lu)  
(Rubrik Lët'z Refashion by Caritas)

## SENIORS FOR CLIMATE LUXEMBOURG

# Il n'est jamais trop tard pour s'engager



Les manquements à la protection du climat violent les droits de l'homme – l'arrêt rendu le 9 avril 2024 par la Cour européenne des droits de l'homme (CEDH) à Strasbourg a fait sensation.

Pour la première fois, un Etat, en l'occurrence la Suisse, a été appelé à rendre des comptes pour sa politique climatique insuffisante. Ce qui est tout aussi mémorable, c'est que cette plainte n'a pas été initiée par un groupe de jeunes militant-e-s écologistes, mais par des dames âgées suisses. En saisissant la justice, elles ont voulu attirer l'attention sur le fait que les politiques ne font pas assez pour protéger la santé de la population contre les conséquences du changement climatique.

Ce sont surtout les femmes âgées qui sont considérées comme les plus menacées, car elles souffrent massivement de la chaleur croissante. Suite à une conférence de ces militantes suisses en juin 2022 au Luxembourg, l'idée de créer Seniors for Climate Luxembourg est née afin de soutenir leur cause. Le groupe s'intéresse à des thèmes généraux tels que la protection du climat, de la nature, de la biodiversité et de la planète dans son ensemble.

D'autres priorités sont la préservation de la qualité de vie des générations futures et le droit à une vie en bonne santé pour les personnes vulnérables. Une autre tâche essentielle consiste à sensibiliser le grand public à la question de la santé.

Actuellement, le groupe se réunit régulièrement une fois par mois dans un cadre informel au Lët'z Refashion Shop à Luxembourg-Ville, ou bien par vidéo-conférence. On y discute de sujets d'actualité ainsi que de projets éventuels, comme la participation active à des manifestations ou l'organisation de futurs stands d'information. Le groupe est actuellement composé d'une vingtaine de personnes, mais d'autres membres actifs sont recherchés et les bienvenus.

Les seniors engagés estiment qu'il y a une véritable chance unique de redresser la barre ensemble, mais il faudra juste la saisir : « Nous ne devons en aucun cas faire l'autruche, mais rester optimistes et souligner que nous pouvons tous faire quelque chose à notre échelle personnelle. »



Les personnes intéressées peuvent s'adresser à Seniors for Climate Luxembourg:

→ [seniorsforclimatelux@gmail.com](mailto:seniorsforclimatelux@gmail.com)

Leur page Facebook apporte quotidiennement des informations sur le changement climatique et les défis actuels.

Lët'z Refashion propose des vêtements de seconde main et organise des ateliers de couture.

Plus d'infos sur [www.rethink.lu](http://www.rethink.lu)



## GEDENKPFAD SCHUMANNSECK

# Erlebte Geschichte

*Rund um das Schumannseck fand zwischen dem 27. Dezember 1944 und 21. Januar 1945 eines der mörderischsten Gefechte der Ardennenoffensive statt.*

*Drei Wochen lang tobten unweit von Wiltz die letzten Kämpfe vor Kriegsende zwischen der amerikanischen und der deutschen Armee, die Tausende Menschenleben forderten. Eine der Hauptleidtragenden war die luxemburgische Zivilbevölkerung, die zwischen den feindlichen Fronten eingekesselt war.*



Lebensgroße Silhouetten säumen den Gedenkpfad

DE

Heute erinnern der im letzten Jahr offiziell eröffnete Erlebnispfad Schumannseck sowie das an der gleichnamigen Kreuzung gelegene „Liberation Memorial“ und die Gedenkstätte „Massegraf“ an die vergangenen dramatischen Ereignisse. „Im Mittelpunkt steht jedoch nicht nur die Erinnerung, sondern vor allem auch die Versöhnung“, betont Frank Rockenbrod. Der ehrenamtliche Präsident des Diekircher Museums für Militärgeschichte sowie des 1994 ins Leben gerufenen Vereins „National Liberation Memorial“ hat in den vergangenen 50 Jahren über 500 Interviews mit Zeitzeugen geführt und in seinem Privatarchiv bewahrt. 250 können in gekürzter Form während des Rundgangs mittels QR-Codes abgerufen werden und ergänzen die in französischer, englischer und deutscher Sprache verfassten Erklärungen der Infotafeln.

„Diese Gespräche waren für alle Beteiligten, unabhängig davon aus welcher Perspektive sie die Zeit damals erlebt haben, sehr emotionale Momente. An den jährlichen Gedenktagen begegnen sich am Schumannseck regelmäßig deutsche und amerikanische Veteranen, teilweise sind sogar Freundschaften

entstanden“, erklärt der pensionierte Finanzexperte, dessen Interesse für die Ereignisse während des zweiten Weltkriegs auch persönlich motiviert ist: Sein Vater überstand KZ sowie Zwangsrekrutierung in die Wehrmacht, verdankte sein Leben aber auch der Hilfe eines deutschen Unteroffiziers: „Das hat er nie vergessen“, erzählt Frank Rockenbrod.

Der bewegende und von vielen Zeitzeugenberichten begleitete Rundgang wurde zunächst vom Verein „National Liberation Memorial“ initiiert und im Rahmen des Interreg-Projekts „Land of Memory“ finanziell gefördert. Neben verschiedenen lokalen Akteuren war insbesondere der Naturpark Öewersauer maßgeblich an der Umsetzung beteiligt und

Am **17. Juli 2024** organisiert GERO in Zusammenarbeit mit dem Office Régional du Tourisme Éislek eine **geführte Besichtigung des Gedenkpfads** unter Leitung von Frank Rockenbrod.

**Weitere Infos in der Agenda S. 49**

Im Mittelpunkt steht nicht nur die Erinnerung, sondern auch die Versöhnung.

*Frank Rockenbrod,  
Mitinitiator des Gedenkpfads*

ist für die pädagogische Begleitung und touristische Vermarktung verantwortlich. Ausgerichtet ist der Gedenkpfad für ein breites Publikum aller Altersstufen. Das innovative Konzept verzichtet auf lange Texte und setzt auf digitale Hilfsmittel, so dass vor Ort authentische Tonaufnahmen, Videos und Archivfotos aufgerufen werden können. An den Originalschauplätzen werden Stimmen und Gesichter von den Menschen lebendig, die das Grauen des zweiten Weltkriegs am eigenen Leib erfahren haben.

Der umgebende Wald unterstreicht wie ein stumm mahnender Augenzeuge die eindringliche Atmosphäre, die die heutigen Besucherinnen und Besucher erahnen lässt, welche Schrecken sich vor 80 Jahren dort abgespielt haben müssen. „Anfänglich haben wir uns gefragt, welchen Sinn solch ein Gedenkpfad insbesondere für ein jüngeres Publikum noch machen könnte“, erklärt Frank Rockenbrod. „In Arbeitsgruppen am Lycée du Nord und an der Uni Luxemburg haben wir schließlich herausgefunden, dass durchaus Interesse an diesen geschichtlichen Zusammenhängen besteht. Sie müssen jedoch so authentisch und nachvollziehbar wie möglich vermittelt werden.“

Aus Anlass des 80. Jahrestags der Schlacht am Schumannseck soll dem Denkmal in diesem Jahr eine neue Stele hinzugefügt werden, die den humanitären Werten sowie der Rolle der Nato und eines gemeinsam agierenden Europas gewidmet ist. Denn vor allem in der heutigen Zeit sei es wichtig, sich immer wieder daran zu erinnern, dass Frieden nicht selbstverständlich ist: „Es liegt uns daher sehr am Herzen diese komplexen historischen Bezüge auch mit ihrer emotionalen Ebene in unseren Führungen zu würdigen“, beschreibt Frank Rockenbrod die Besonderheit des Rundgangs und dessen nach wie vor aktuelle Bedeutung.

Vibeke Walter



Des silhouettes grandeur  
nature longent le sentier  
commémoratif

Das Projekt „**Land of Memory**“ (kofinanziert durch das Interreg-Programm für die Großregion VA Großregion) fördert grenzübergreifende gedenktouristische Angebote rund um die Konflikte des 20. Jahrhunderts.

15 Partner aus der Großregion arbeiten dabei gemeinsam an einer besseren Sichtbarkeit der Gedenkorte. Hierzu werden thematische Rundwege errichtet, Gedenkstätten und Museen über eine Internetseite gemeinsam vermarktet, Ausstellungen und Wanderungen veranstaltet.

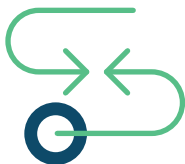
Das Projekt trägt zum Erhalt des kulturellen und natürlichen Erbes, aber auch zur Aufwertung des Wissens, der Geschichte und des Kollektivgedächtnis der Region bei.

Weitere Infos auf:

→ [www.naturpark-sure.lu](http://www.naturpark-sure.lu) oder  
→ [www.landofmemory.eu](http://www.landofmemory.eu)

## SENTIER DE LA MÉMOIRE SCHUMANNSECK

## L'histoire vécue



C'est autour du Schumannseck que s'est déroulé, entre le 27 décembre 1944 et le 21 janvier 1945, l'un des combats les plus meurtriers de l'Offensive des Ardennes. Aujourd'hui, le sentier de découverte Schumannseck, inauguré officiellement l'année dernière, ainsi que le Mémorial de la Libération et le mémorial « Massegraf », situés près du carrefour du même nom, évoquent les événements dramatiques du passé.

« Le point central n'est pas seulement le souvenir, mais aussi et surtout la réconciliation », souligne Frank Rockenbrod, président bénévole du Musée d'histoire militaire de Diekirch ainsi que de l'association National

Liberation Memorial, créée en 1994. Il a réalisé plus de 500 interviews de témoins de l'époque au cours des 50 dernières années et les a conservées dans ses archives privées. 250 de ces témoignages peuvent être consultés sous forme abrégée pendant la visite grâce à des codes QR, accompagnés par des panneaux explicatifs (FR, DE, EN).

Cette visite émouvante a été initiée par l'association National Liberation Memorial et soutenue financièrement dans le cadre du projet INTERREG « Land of Memory ». Outre différents acteurs locaux, le Parc Naturel de la Haute-Sûre a joué un rôle déterminant dans sa réalisation. Le sentier vise un large public de tous âges. Son concept innovant repose sur des outils numériques, permettant la consultation sur place d'enregistrements sonores authentiques, des vidéos et de photos d'archives.

Plus d'informations sur : [www.naturpark-sure.lu](http://www.naturpark-sure.lu) ou [www.landofmemory.eu](http://www.landofmemory.eu)



**FR : Le territoire des derniers félins sauvages du Luxembourg diminue de façon croissante !**

Le chat sauvage du Luxembourg, similaire au domestique mais plus imposant avec un pelage fauve strié de noir, vit dans nos forêts. Il est essentiel pour réguler les populations de petits mammifères et y préserver la biodiversité.

Depuis 2019, plus de 85% des arbres des forêts luxembourgeoises sont endommagés. De plus, la sururbanisation et le manque de corridors écologiques menacent l'équilibre du félin. Il est urgent d'agir pour sa préservation. **Soutenez nos efforts pour protéger cette espèce fascinante et mystérieuse !**

**DE: Der Lebensraum der letzten Wildkatzen Luxemburgs schrumpft bedrohlich!**

Die in den luxemburgischen Wäldern anzutreffende Wildkatze ähnelt den Hauskatzen, hat aber eine imposantere Figur, mit einem gelbbraunen oder grauen, schwarz getigerten Fell. Als Jäger der kleineren Säugetierarten spielt sie eine wichtige Rolle beim Erhalt der Biodiversität. Seit 2019 gelten 85% der Bäume in den Wäldern Luxemburgs als beschädigt, und die zunehmende Urbanisierung hat zu einer immer weiteren Fragmentierung der Lebensräume geführt. Um dem entgegenzuwirken, besteht dringender Handlungsbedarf. **Unterstützen auch sie uns beim Schutz der Wildkatze in unseren Wäldern!**



Fondation Hëllef fir d'Natur  
IBAN LU89 1111 0789 9941 0000

[www.hellefnatur.lu](http://www.hellefnatur.lu)



payconiq

# Sur la Sûre, le bien vieillir se veut transfrontalier

*Depuis le 1<sup>er</sup> novembre dernier, le Luxembourg compte un club Aktiv Plus de plus ! Anciennement nommé « Club Senior », ce réseau de centres de rencontre, de loisirs, d'apprentissage, d'échange et de conseils vient d'ouvrir à Rosport juste à la frontière allemande, son tout nouveau club, portant ainsi à 23 le nombre de clubs pour retraité-e-s, ou futurs retraité-e-s, à la recherche d'un vieillissement actif ici au Grand-Duché.*

FR

Le Club Haus Bien Sûr(e) porte bien son nom. Situé sur la commune de Rosport-Mompach, le long de la Sûre, il s'est bien sûr donné pour objectif le bien vieillir par le vieillissement actif. D'autre part, il innove dans sa manière de s'ancrer au plus près des réalités locales de ses habitant-e-s, puisqu'il est le premier club Aktiv Plus transfrontalier du pays.

En effet, il couvre également les communes d'Echternach et Ralingen en Allemagne, et accueillera prochainement sa voisine Langsur, également commune allemande. « Ici, pour les gens, il n'existe pas de frontière. Le pont sur la Sûre nous rapproche, et ne marque absolument pas la délimitation avec l'Allemagne », nous explique Chantal Hein-Zimmer, la chargée de direction. Et en effet, dans cette région du Luxembourg, on coexiste sans frontière psychologique ou linguistique depuis toujours. « Dès le début du projet, la volonté d'intégrer l'autre rive du fleuve était forte. L'interculturalité se vit ici au quotidien pour nos populations », ajoute la responsable de ce nouveau club.



Ouvert depuis seulement quelques mois, le Club Haus Bien Sûr(e) rencontre déjà un certain succès. À la suite de la sortie de la première brochure en février, ce ne sont pas moins de 100 personnes qui ont eu plaisir à participer à l'une des nombreuses activités proposées par Chantal Hein-Zimmer et Deborah Oesch, l'éducatrice diplômée du club.

Très motivées et passionnées par leur mission, à elles deux, elles réussissent à proposer un véritable catalogue d'activités et excursions dans de nombreux domaines : sport, culture, jeux, voyage, art, bien-être... Elles prennent également soin de penser la mobilité et la proximité de leur offre pour être au plus près de la population. Les rencontres ont lieu indifféremment d'un côté ou l'autre du fleuve, souvent dans des salles mises à disposition par les communes luxembourgeoises ou allemandes de leur zone. « Les gens passent la frontière sans problème pour venir à nos activités », déclare Deborah Oesch avant d'ajouter : « On a des habitants de Ralingen qui viennent à pied par le pont sur la Sûre, ou encore des gens de Born qui vont aux rencontres proposées à Wintersdorf côté allemand ».

La question de la langue ne semble pas représenter un problème non plus. Lors de notre visite à Rosport, le téléphone a sonné plusieurs fois : Deborah Oesch décroche et répond indifféremment un coup en luxembourgeois, une autre fois en hollandais, avant de reprendre la discussion avec nous en français. « La langue devient secondaire chez nous. C'est l'activité qui prime. Pour faire du yoga ou jouer à la pétanque, on n'a pas besoin de la langue », explique la jeune

### Excursion à Berdorf dans une soufflerie de verre



éducatrice. D'ailleurs, la brochure du club est disponible en version bilingue français-allemand, et ne mentionne jamais la langue des activités car ici, on a à cœur de s'adapter ! On vous reçoit en allemand, en français, en luxembourgeois, en portugais, en anglais, en hollandais. Et même si l'on ne parle pas italien par exemple, on arrivera toujours à communiquer. « Tout est dans l'attitude », ajoute Chantal Hein-Zimmer. « La barrière linguistique n'est pas un obstacle si vous savez vous montrer accueillant et ouvert, et surtout disposé à mettre à l'aise les nouveaux-arrivants au sein du club. Ici, on souhaite que des habitant-e-s de Ralingen par exemple puissent partager un moment de convivialité avec des seniors portugais d'Echternach ». Et pour ce faire, les deux salariées du Club Haus Bien Sûr(e) de Rosport ne ménagent pas leurs efforts.

Elles assument pleinement leur rôle de médiatrice, de traductrice également, en n'oubliant jamais de s'effacer progressivement une fois la glace rompue. Elles permettent le lien social entre toutes ces personnes, jouent les interprètes lors des visites guidées. Elles font ainsi de ce club transfrontalier un club pleinement interculturel.

Pour cela, le Club Haus Bien Sûr(e) s'appuie sur une offre riche et variée d'activités. En effet, il y en a pour tous les goûts : pétanque, quilles, ateliers créatifs, activités numériques, conférences, excursions, musées... Le club propose aussi à découvrir de nouvelles pratiques comme l'Airtramp, le Djembé ou encore les bols de son pour la relaxation. Les sportifs ne sont pas en reste non plus : randonnées, vélo, yoga, volleyball, danse, tennis...



Chantal Hein-Zimme et Deborah Oesch, très motivées au sein de ce nouveau club

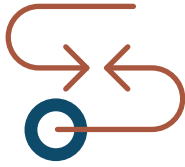
Chantal Hein-Zimmer et Deborah Oesch organisent des animations de proximité, accessibles à tous, que ce soit à pied ou en transport en commun. Elles privilégient pour le moment des visites et excursions locales, valorisant ainsi le patrimoine et les artisans de la région de la Sûre. Et comme on aime à découvrir de nouvelles cultures, de nouveaux horizons, et que les barrières linguistiques n'effraient nullement, l'équipe a même emmené en avril dernier un petit groupe de seniors en Italie, alors même que personne au sein des participants ne parlait italien ! Ici, on se veut inclusif et disponible pour tous. Quelle que soit la langue, la culture, l'origine, on veut que les seniors qui souhaiteraient venir, se sentent à l'aise.

Dans l'idéal, le Club Haus Bien Sûr(e) aimerait pouvoir couvrir dans quelques années toute la zone des deux rives du fleuve entre Echternach et Langsur, développant ainsi un peu plus son concept transfrontalier interculturel.

Céline Gaillard

## NEUER CLUB AKTIV PLUS IN ROSPORT-MOMPACH

# Grenzüberschreitendes Altern entlang der Sauer



Seit dem 1. November gibt es in Rosport, direkt an der deutschen Grenze, einen weiteren Club Aktiv Plus. Damit zählt das Netzwerk der früheren Clubs Senior jetzt 23 Mitglieder, die ihrer Zielgruppe vielfältige Möglichkeiten zum aktiven Altern bieten.

Der Club Haus Bien Sûr(e) trägt seinen Namen zu Recht. Er befindet sich in der Gemeinde Rosport-Mompach entlang der Sauer und hat sich das Ziel gesetzt, gutes Altern durch das Angebot zahlreicher Aktivitäten zu fördern.

Als erster grenzüberschreitender Club Aktiv Plus des Landes geht er dabei neue Wege, um sich so nah wie möglich an den lokalen Gegebenheiten zu orientieren. Er deckt ebenfalls die Gemeinden Echternach und Ralingen (D) ab und wird demnächst auch die deutsche Nachbargemeinde Langsur aufnehmen. „Für die Menschen hier gibt es keine Grenzen. Die Brücke über die Sauer bringt uns näher zusammen“, erklärt die Direktionsbeauftragte Chantal Hein-Zimmer. „Interkulturalität wird hier durch unsere Bevölkerung täglich gelebt.“

Der Erfolg des neuen Club Haus Bien Sûr(e) bleibt nicht aus. Nach der Veröffentlichung der ersten Broschüre im Februar haben nicht weniger als 100 Personen an einer der zahlreichen Aktivitäten teilgenommen, die von Chantal Hein-Zimmer und Deborah Oesch, der diplomierten Erzieherin des Clubs, mit viel Motivation und Engagement angeboten werden: Sport, Kultur, Spiele, Reisen, Kunst, Wellness ... Sie achten auch darauf, Mobilität und gute Erreichbarkeit zu berücksichtigen, wobei die Treffen auf beiden Seiten des Flusses stattfinden, oft in Räumlichkeiten, die jeweils von den luxemburgischen oder deutschen Gemeinden zur Verfügung gestellt werden.

Die Teilnehmenden werden unkompliziert und herzlich auf Deutsch, Französisch, Luxemburgisch, Portugiesisch, Englisch und Holländisch empfangen. „Es kommt auf die Einstellung an“, betont Chantal Hein-Zimmer. „Sprachbarrieren sind kein Hindernis, wenn man gastfreundlich, offen und vor allem bereit ist, Neuankömmlinge in den Club zu integrieren. Wir möchten, dass die Einwohner\*innen von Ralingen zum Beispiel mit portugiesischen Senior\*innen aus Echternach zusammenkommen können.“

Um dieses Ziel zu erreichen, scheuen die beiden Mitarbeiterinnen keine Mühe. Sie nehmen ihre Rolle als Vermittlerinnen und Übersetzerinnen sehr engagiert wahr, vergessen darüber jedoch nicht, sich allmählich zurückzuziehen, sobald das Eis gebrochen ist. So machen sie aus diesem grenzüberschreitenden Club einen interkulturellen Ort mit einem vielfältigen Programm. Im Moment liegt der Schwerpunkt auf lokalen Besichtigungen und Ausflügen, um so das Kulturerbe und Handwerk der Sauerregion aufzuwerten.

Im Idealfall möchte der Club Haus Bien Sûr(e) in einigen Jahren das gesamte Gebiet auf beiden Seiten des Flusses zwischen Echternach und Langsur abdecken und so sein grenzüberschreitendes, interkulturelles Konzept weiter ausbauen.







# verbandskëscht

Soins & aides à domicile – 24/7

*Well just doheem,  
ass wierklech doheem.*



[www.vbk.lu](http://www.vbk.lu)

 **2830**

ENDLICH SOMMER ...

# Genuss mit Bedacht

*Nach den grauen Wintermonaten ist der Sommer für viele Menschen eine im wahrsten Sinne heiß herbeigesehnte Jahreszeit: Die Tage sind länger und es lässt sich wieder mehr außerhalb der eigenen vier Wände unternehmen. Erhöhte Sonneneinstrahlung sowie die mit dem Klimawandel einhergehenden fühlbar ansteigenden Temperaturen stellen den Körper, insbesondere älterer Menschen, jedoch auch vor besondere Herausforderungen.*

DE

## Fünf Tipps, um gut durch den Sommer zu kommen

### 1. Trinken

Trinken Sie mindestens 1,5 Liter am Tag. Dieser Richtwert kann individuell variieren und hängt auch vom Ausmaß Ihrer körperlichen Aktivität ab. Besonders gut geeignet sind Wasser, Saftschorlen oder Kräutertees in Zimmertemperatur. Bei Schädigungen der Nieren oder einer Herzinsuffizienz kann es nötig sein, die tägliche Flüssigkeitsmenge zu begrenzen. Halten Sie ggf. Rücksprache mit Hausärztin oder Hausarzt.

### 2. Ernährung

Leichte und fettarme Kost ist generell besser, denn schwer verdauliche und fettreiche Nahrung belastet den Kreislauf während des Verdauungsvorgangs zusätzlich. Mit flüssigkeitsreichen Speisen führen Sie Ihrem Körper nicht nur Nährstoffe und Mineralien, sondern auch Wasser zu. Achten Sie auf ausreichend Salz, vermeiden Sie Alkohol und Koffein.

### 3. Ruhepausen

Machen Sie eine Siesta, wie es in südlichen Ländern üblich ist. Vermeiden Sie unbedingt körperliche Anstrengungen wie Einkaufen oder Gartenarbeit in der Mittagshitze und bleiben Sie, wenn möglich, in kühlen Räumen.

### 4. Umgebung

Schließen Sie tagsüber die Fenster und verhindern Sie direkte Sonneneinstrahlung. Lüften Sie ausgiebig in den kühlen Morgenstunden, abends oder nachts. Öffnen Sie möglichst alle Fenster gleichzeitig: durch diese Querlüftung gelangt frische Luft besonders schnell in alle Räume. Sorgen Sie im Außenbereich für schattige Plätze mit Markisen oder Sonnenschirmen.





## 5. Kleidung

Wählen Sie weite, luftige und atmungsaktive Kleidung aus leichten Stoffen wie z. B. Viskose, dünne Baumwolle, Leinen oder Seide in hellen Farben. Vergessen Sie nicht Sonnenbrille, eine geeignete Kopfbedeckung sowie das Eincremen unbedeckter Hautstellen mit Sonnenschutzmitteln, die einen hohen Lichtschutzfaktor aufweisen.

## Heilkräuter für die Urlaubs-Apotheke

Wenn Sie den Sommer gerne auf Reisen oder draußen in der Natur verbringen, kann es durch ungewohntes Essen, lokales Wasser, Insektenstiche oder Sonnenbrand zu Beschwerden kommen. Heilkräuterexpertin **Vivian Craig**, auch bekannt durch ihre Vorträge und Pflanzen-Rundgänge für GERO, hat einige Tipps zusammengestellt, wenn man nicht sofort zu Medikamenten greifen möchte oder kann. Hat sich das Problem (insbesondere Durchfall) innerhalb 48 Stunden nicht merklich gebessert, sollte man medizinische Hilfe aufsuchen.

Ausreichendes Trinken ist das A und O, besonders während der Sommermonate



Gegen **Übelkeit oder Erbrechen** helfen diese Kräutertees:

- **Kamille** (*Matricaria recutita*): entspannt die Darmmuskulatur, beruhigt das Verdauungs- und Nervensystem und hilft bei Reiseübelkeit.
- **Pfefferminze** (*Mentha piperita*): entspannt das Verdauungssystem und wirkt besonders gut gegen Nausea/Übelkeit oder Blähungen (am besten eine Tasse nach dem Essen trinken).
- **Zitronenmelisse** (*Melissa officinalis*): wirkt beruhigend und entspannend auf das Verdauungs- und Nervensystem.

Bei „**Reisedurchfall**“ haben sich folgende Heilkräuter bewährt:

- **Ingwer** (*Zingiber officinale*): ist bekannt für seine Wirkung gegen Übelkeit, aber auch gegen Durchfall. Entweder die Wurzel oder das Pulver nehmen, um einen Aufguss vorzubereiten, oder Ingwerkekse bzw. -konfekt essen.
- **Pfefferminz** (*Mentha piperita*): 2-3 Tropfen als ätherisches Öl in einem Glas Wasser einnehmen.
- **Salbei** (*Salvia officinalis*) mit Himbeerblättern (*Rubus idaeus*): 2 Teelöffel Kräuter in einer Tasse kochendem Wasser ziehen lassen.
- **Grüner Tee** (*Camellia sinensis*): wirkt adstringierend auf den Darm und hilft gegen Durchfall.

Bei **Verstopfung** ist es generell wichtig, die Essgewohnheiten zu ändern, sprich mehr rohe Möhren, Äpfel, Feigen, rote Bete oder auch verschiedene Trockenfrüchte zu verzehren. Außerdem helfen folgende Naturmittel:

- **Ispaghula** / Flohsamen (*Plantago psyllium*): 1-3 Teelöffel Flohsamen mit einem großen Glas Wasser, morgens oder abends, langsam einnehmen.

- **Leinsamen** (*Linum usitatissimum*): Diese können auf dieselbe Weise verwendet, sollten aber zuerst zerkleinert werden. Immer ein großes Glas Wasser dazu trinken.
- **Löwenzahn-Wurzel** (*Taraxacum officinalis radix*) ist ein sehr wirksames, mildes Abführmittel: Die Wurzel waschen und klein schneiden, dann im kochenden Wasser für etwa 30 Minuten köcheln lassen. Abkühlen lassen, aussieben und morgens und abends eine Tasse trinken.

Bei **Insektenbissen und -stichen** wirken:

- **Aloe Vera Gel** (*Aloe barbadensis*): kann Insektenbisse und -stiche oder durch Pflanzen ausgelöste Reizungen lindern sowie Infektionen vorbeugen.
- **Ringelblumen** (*Calendula officinalis*): in Form von Salbe auftragen
- **Lavendel** (*Lavandula angustifolia*): 1-2 Tropfen als ätherisches Öl auftragen.
- **Salbei** (*Salvia officinalis*): Frische Blätter auf der Haut verreiben.
- **Echinacea, Knoblauch oder Teebaumöl** verhindern Infektionen.
- **Kompresse mit Essig**: hilft bei Wespenstichen.

Bei **Brandwunden und Sonnenbrand**:

- Alle Arten von Brandwunden sollten zuerst mit kaltem Wasser behandelt werden, bis die Schmerzen gelindert sind. Achtung: Schwere Brandwunden müssen medizinisch behandelt werden.
- Für leichte oder oberflächliche Brandwunden und Verbrühungen (wenn die Haut intakt geblieben ist und sich nur wenig Bläschen gebildet haben) wenden Sie zunächst die kalte Wasser Methode an. Danach 1-2 Tropfen Lavendel als ätherisches Öl auftragen. Aloe Vera Gel dichtet die Haut ab, wirkt Infektionen entgegen und hilft beim Heilungsprozess.
- Ist nichts anderes zur Hand, kann man Honig nutzen, er wirkt steril und antibakteriell.
- Salatgurkenscheiben: wirken erfrischend und kühlend für leicht verbrannte Haut.
- Bei Sonnenbrand kann man starken Kamillentee auf der Haut versprühen. Dies sorgt für angenehme Kühlung und die Eigenschaften der Kamille unterstützen den Heilungsprozess.



## Alleskönner Lavendel

(*Lavandula angustifolia*)

Lavendel kann als ätherisches Öl direkt auf Schnittwunden, Abschürfungen oder kleine Brandwunden gegeben werden. Es hilft auch bei Sonnenbrand oder Insektenstichen. Einige Tropfen im Kopfkissen helfen beim Schlafen und zum Entspannen.

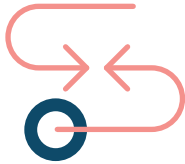
### *La lavande, une plante à tout faire*

*La lavande peut être utilisée sous forme d'huile essentielle directement sur les coupures, les écorchures ou les petites brûlures. Elle aide également en cas de coup de soleil ou de piqûre d'insecte. Quelques gouttes dans l'oreiller aident à dormir et à se détendre.*



ENFIN L'ÉTÉ...

# Le plaisir avec discernement



Après la grisaille de l'hiver, l'été est une saison très attendue par de nombreuses personnes : les jours sont plus longs et il est à nouveau possible de faire plus de choses en dehors de chez soi. L'augmentation de l'exposition au soleil et la hausse sensible des températures liées au changement climatique posent toutefois des défis particuliers à l'organisme, notamment chez les personnes âgées.

## Cinq conseils pour bien passer l'été

### 1. Boire

Buvez au moins 1,5 litre par jour. Cette valeur indicative peut varier d'une personne à l'autre et dépend également de votre niveau d'activité physique.

### 2. Alimentation

Une alimentation légère et pauvre en graisses est généralement préférable, car les aliments difficiles à digérer et riches en graisses sollicitent davantage la circulation sanguine pendant le processus de digestion.

### 3. Pauses de repos

Faites une sieste, comme cela se fait dans les pays du sud.

### 4. Logement

Fermez les fenêtres pendant la journée et évitez l'exposition directe au soleil. Aérez abondamment pendant les heures fraîches du matin, du soir ou de la nuit.

### 5. Vêtements

Choisissez des vêtements amples, aérés et respirants dans des tissus légers tels que la viscose, le coton fin, le lin ou la soie dans des couleurs claires.

## Quelques herbes médicinales pour la pharmacie de vacances

Si vous aimez passer l'été en voyage ou à l'extérieur dans la nature, vous pouvez être gêné par des aliments inhabituels, de l'eau locale, des piqûres d'insectes ou des coups de soleil.

- **Camomille** (*Matricaria recutita*) : détend la musculature intestinale, apaise le système digestif et nerveux et aide à lutter contre le mal des transports.
- **Menthe poivrée** (*Mentha piperita*) : détend le système digestif et est particulièrement efficace contre les nausées ou les ballonnements (il est préférable d'en boire une tasse après le repas).
- **Mélisse citronnelle** (*Melissa officinalis*) : a un effet calmant et relaxant sur le système digestif et nerveux.
- **Gingembre** (*Zingiber officinale*) : est connu pour ses effets contre les nausées, mais aussi contre la diarrhée. Soit prendre la racine ou la poudre pour préparer une infusion, soit manger des biscuits ou des confiseries au gingembre.
- **Gel d'aloé vera** (*Aloe barbadensis*) : peut soulager les morsures et les piqûres d'insectes ou les irritations provoquées par les plantes et prévenir les infections.
- **Compresse avec du vinaigre** : aide en cas de piqûre de guêpe.
- En cas de coup de soleil, on peut vaporiser une infusion de camomille forte sur la peau. Cela permet de se rafraîchir agréablement et les propriétés de la camomille favorisent le processus de guérison.



## DIE KRAFT DER BERÜHRUNG

# Bereicherung für das Leben von Menschen mit Demenz

*Berührungen gehören zu den grundlegendsten menschlichen Erfahrungen, die oft unterschätzt werden. Für Menschen mit Demenz können sie eine transformative Wirkung haben, die über Worte hinausgeht. Eine Demenzerkrankung führt zu einem allmählichen Verlust der kognitiven Fähigkeiten und der verbalen Kommunikation. Dann können Berührungen eine Brücke sein, die den Weg zu Wärme, Sicherheit und sogar zu vergessenen Erinnerungen ebnet.*

DE

### Körperlicher Kontakt ...

Berührungen können eine Reihe von positiven Auswirkungen haben. Sie können dazu beitragen, Angst und Stress zu reduzieren, das Gefühl von Sicherheit zu fördern und sogar das Wohlbefinden zu steigern. Oftmals können Menschen mit Demenz durch Berührung besser erreicht werden als durch Worte allein. Eine liebevolle Umarmung, eine sanfte Hand auf der Schulter können eine tiefe emotionale Verbindung herstellen und ein Gefühl der Geborgenheit vermitteln.

Für Pflegekräfte und Angehörige ist es wichtig, die Bedeutung von Berührung zu erkennen und in den Pflegealltag zu integrieren. Dabei ist es entscheidend, einfühlsam zu sein und die individuellen Vorlieben und Grenzen der Person mit Demenz zu respektieren. Einige mögen enge Umarmungen und festes Halten bevorzugen, während andere eine leichtere Berührung vorziehen. Durch Beobachtung und Feingefühl können Pflegekräfte und Angehörige herausfinden, welche Art von Berührung am besten geeignet ist.

### ... und emotionale Berührungen

Berührung muss jedoch nicht nur körperlich sein. Musik, Kunst und andere kreative Ausdrucksformen sowie das Ansprechen anderer Sinne, können ebenfalls eine Form der emotionalen Berührung sein, die Menschen mit Demenz erreicht. Singen, Tanzen oder gemeinsames Malen oder der Geruch von frischen Waffeln können Momente der Freude und des Ausdrucks schaffen, die trotz der Herausforderungen der Erkrankung weiterhin möglich sind.

### Einfühlsam und wohltuend

Einfühlsame Berührung kann eine mächtige Sprache sein, die Trost, Sicherheit und Liebe vermittelt. Sie ist eine Form der Kommunikation, die jenseits von Worten und Gedanken den Menschen auf einer tieferen Ebene berührt. Indem wir die Kraft der Berührung anerkennen und in den Pflegealltag integrieren, können wir das Leben von Menschen mit Demenz bereichern und ihre Würde und ihr Wohlbefinden bewahren.

### SAVE THE DATE

Im Rahmen des Weltalzheimertages organisiert das Info-Zenter Demenz am 26. September 2024 um 18h30 im Kino Utopia eine Konferenz über die Kraft der Berührung mit

- einem Vortrag von Blandine Bruyet, Expertin Basale Stimulation
- einem Rundtischgespräch mit u. a. Sylvie Fairon (Tochter einer Betroffenen), Daniel Waxweiler (SERVIOR «Geenzebléi») und Blandine Bruyet
- in Anwesenheit von Minister Max Hahn

In französischer Sprache, mit anschließendem Umtrunk.

Infos/Anmeldung:

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

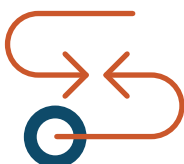
## LA PUISSANCE DU TOUCHER

# Enrichir la vie des personnes atteintes de démence



*Le toucher fait partie des expériences humaines les plus essentielles, mais est souvent sous-estimé. Pour les personnes atteintes de démence, il peut avoir un effet transformateur qui va au-delà des mots. La démence entraîne peu à peu une perte des capacités cognitives et de la communication verbale. Le toucher peut alors être un lien qui ouvre la voie à la chaleur, à la sécurité et même à des souvenirs oubliés.*

FR



## Contact physique...

Le toucher peut avoir de nombreux effets positifs. Il peut contribuer à réduire l'anxiété et le stress, à favoriser le sentiment de sécurité et même à augmenter le bien-être. Souvent, les personnes atteintes de démence peuvent être mieux atteintes par le toucher que par les seuls mots. Une étreinte affectueuse, une main douce sur l'épaule peuvent créer un lien émotionnel profond et procurer un sentiment de sécurité.

Pour les soignants et les proches, il est important de reconnaître la valeur du toucher et de l'intégrer dans les soins quotidiens. Il est essentiel de faire preuve d'empathie et de respecter les préférences et les limites individuelles de la personne atteinte de démence. Certaines personnes peuvent préférer des câlins serrés et un contact ferme, tandis que d'autres préfèrent un attouchement plus léger. En observant et en faisant preuve de tact, les soignants et les proches peuvent trouver quel type de toucher est le plus approprié.

## ... et contact émotionnel

Toucher ne doit toutefois pas être uniquement physique. La musique, l'art et d'autres formes d'expression créative ainsi que la stimulation d'autres sens, peuvent également être une forme de contact émotionnel. Chanter, danser ou peindre ensemble, ou encore sentir l'odeur des gaufres fraîches, peuvent créer des moments de joie et d'expression.

## Délicat et bienfaisant

Le toucher empathique peut être un langage puissant qui apporte réconfort, sécurité et affection. C'est une forme de communication qui, au-delà des mots et des pensées, touche l'être humain au plus profond de lui-même. En reconnaissant le pouvoir du toucher et en l'intégrant dans les soins quotidiens, nous pouvons enrichir la vie des personnes atteintes de démence et préserver leur dignité et leur bien-être.

Christine Dahm-Mathonet, chargée de direction

## SAVE THE DATE

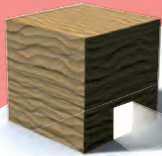
A l'occasion de la journée mondiale Alzheimer, l'Info-Zenter organisera le jeudi 26 septembre à 18h30 au cinéma Utopia une conférence sur le sujet « Toucher et être touché(e) le tactile et les émotions dans la démence » avec

- Blandine Bruyet, formatrice certifiée stimulation basale
- suivie d'une table ronde avec Sylvie Fairon (fille d'une personne atteinte de démence), Daniel Waxweiler (SERVIOR « Geenzebléi») et l'oratrice Blandine Bruyet, modérée par Patrick Azevedo
- en présence du ministre Max Hahn

En français, suivie par un verre d'amitié.

Infos/inscription :

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



## CUBE 521

1-3, Driicht, L-9764 Marnach  
Reservierungen (+352) 521 521

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

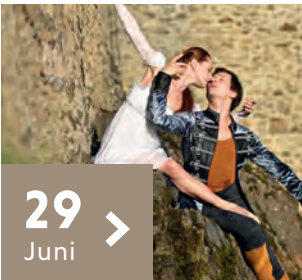
## KINNEKS BOND

CENTRE CULTUREL MAMER

4, Um Kinneksbond, L-8210 Mamer  
Réservations (+352) 26 39 5-160

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

Foto © Luxembourg Ballet



### ROMEO & JULIA

SA, 29. Juni / 20:00  
SO/DI, 30. Juni / 17:00

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

29  
Juni

**DE** Erleben Sie eine der größten Liebesgeschichten der Weltliteratur nach William Shakespeare in einer Tanzkreation von Luxembourg Ballet mit einem Star-Ensemble. Genreübergreifend sorgt Shakespeares zeitloses Werk immer wieder für Bewunderung. Choreografin Volha Katsel wendet sich dem Wechselspiel von Licht und Dürstheit zu.

**FR** Revivez la plus grande histoire d'amour de la littérature mondiale d'après William Shakespeare. Création de danse avec des danseurs étoiles et Luxembourg Ballet. À travers les genres, l'œuvre intemporelle de Shakespeare ne cesse de susciter l'admiration. La chorégraphe Volha Katsel se tourne vers l'alternance de la lumière et de la sinistrose.

Foto © D. R.



### THE FEROCIOUS FEW

MUSIK / MUSIQUE

MI/ME, 19. Juni / 19:30

Kaart60+ Tarif : 10,50 €  
(Plein tarif : 15 €)

19  
Juni

**DE** Let's rock ,n roll! Gemeinsam mit ihrem Frontman Francisco Fernandez vereint die amerikanische Band The Ferocious Few hemmungslosen Rock, folkige Texte und einen Hauch von Punk mit einer Rockabilly-Sensibilität.

Seit ihrer Gründung im Jahr 2005 haben sie die großen Bühnen Kaliforniens erobert und sind an der Seite von Künstlern wie Cyndi Lauper, Lynyrd Skynyrd, Moby und Billy Idol durch die ganze Welt gereist.

Heute lebt die Truppe in Luxemburg und lässt Jahrzehnte menschlicher Erfahrungen in ihren Arbeiter-Rock 'n' Roll fließen, um eine aufrichtige Botschaft zu verkünden. Bei diesem ersten Konzert im Kinneksbond werden sie ihre neue EP „Only Time Can Tell“ vorstellen, die emotionsgeladenen Garagenrock verspricht.

**FR** Let's rock ,n roll ! Mené par Francisco Fernandez, le groupe américain The Ferocious Few fusionne un rock effréné, des paroles folks, une touche de punk et une sensibilité rockabilly.

Depuis leur formation en 2005, ils ont conquis les grandes scènes californiennes et parcouru le monde, partageant l'affiche avec des artistes tels que Cyndi Lauper, Lynyrd Skynyrd, Moby et Billy Idol.

Aujourd'hui basés au Luxembourg, The Ferocious Few continue de distiller des décennies d'expériences humaines au travers d'un rock 'n'roll ouvrier, porteur d'un message sincère. Lors de ce premier concert au Kinneksbond, ils présenteront leur nouvel EP, « Only Time Can Tell », promettant un garage-rock chargé d'émotion.

Foto © all rights reserved



### SOUSOU & MAHER CISSOKO

FR/VE, 20. Sept. / 20:00

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

20  
Sept.

**DE** Eröffnungskonzert der Spielzeit 24|25! Das mehrfach preisgekrönte senegalesisch-schwedische Duo Sousou & Maher Cissoko ist eine der meistgeschätzten Weltmusikgruppen! Ausdrucksstarker Gesang und das rhythmisch rockende Kora-Repertoire treffen auf wunderschöne westafrikanische Mande-Musik mit Einflüssen aus Reggae, Pop und Blues.

**FR** Concert d'ouverture de la saison 24/25 avec le duo sénégal-suédois Sousou & Maher Cissoko, un des ensembles de musique du monde les plus appréciés !



Spezielle Ermäßigung für Inhaber\*innen  
der Kaart60+

Réduction spéciale pour les titulaires  
de la Kaart60+

## Mierscher Kulturhaus

53, rue Grande-Duchesse Charlotte, L-7520 Mersch [www.kulturhaus.lu](http://www.kulturhaus.lu)  
Reservierungen (+352) 47 08 95 1 [www.luxembourgticket.lu](http://www.luxembourgticket.lu)

Foto © droits réservés



### CONCERT DIALOGS IN SPACE SCARLATTI & PURCELL REVISITED

LUXEMBOURG SAXOPHONE  
ENSEMBLE, HY-KHANG  
DANG, MIERSCHER  
KULTURHAUS

LABORATOIRE MUSICAL

MI/ME, 19. Juni / 18:30  
(Afterwork derrière les coulisses)  
FR/VE, 21. Juni / 18:30  
FR/VE, 21. Juni / 21:00

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

**FR** Le Luxembourg Saxophone Ensemble fait augmenter la sonorité de son instrument en le faisant voyager à travers l'espace ou en le transformant avec les moyens de la musique électroacoustique. En associant des instruments de musique baroque avec le saxophone ainsi que des oeuvres baroques aux songs des Beatles, l'ensemble réinvente le concert ordinaire. L'expérimentation s'inscrit ainsi au coeur du projet artistique du Luxembourg Saxophone Ensemble. Tout en recherchant à relever les éléments les plus expressifs de la musique ancienne, le groupe souhaite d'autant plus à faire troubler la perception musicale afin de parvenir à un résultat inouï et sans précédent.

#### Luxembourg Saxophone Ensemble

**Direction artistique** Hy-Khang Dang

**Soprano** Leana Sealy, Nadine Diedenhofen, Catrin Fellerich

**Alto** Nadine Kaufmann, Anaïs Lorentz, Joëlle Wiseler

**Ténor** Hy-Huu Dang, Gregory Ney, William Upton

**Baryton** François Breger, Lisa D'Harcour

**Basse** Ulric Berg

**Clavecin** Robert Kania

**Théorbe** Manou Schreiner

**Contrebasse** Max Serra

**Œuvres de** Purcell, Scarlatti, Avison, Berio et Beatles

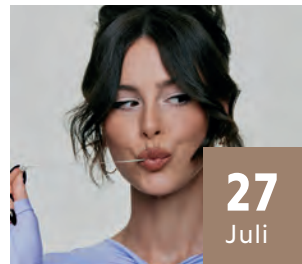
**Production** Mierscher Kulturhaus, Luxembourg Saxophone Ensemble

## ECHTERNACH TRIFOLION



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

Foto © Robin Kater



### LENA

ECHTER'LIVE FESTIVAL

SA, 27. Juli / 20:30

Tarif Kaart60+: 46 €  
(Normaltarif: 58 €)  
VIP-Package: 157 €

27  
Juli

**DE** „Ich freue mich so unglaublich auf diese Tour. Insbesondere dieses Mal wird es ein einzigartiges Gefühl sein, wieder auf der Bühne zu stehen. Selbst nach so vielen Jahren und Konzerten fühlt sich jedes Mal wie ein erstes Mal an. Das ist unbeschreiblich schön und für alle extrem aufregend. Es gibt neue Songs, eine neue Show und so viele neue Gefühle dazu. Und weil wir so Bock haben, schieben wir noch eine ganze Rutsche Sommertermine hinterher. Ich kann es kaum erwarten, mit euch in der Sonne zu singen, zu tanzen und gemeinsame Erinnerungen zu schaffen!“ (Lena)

Foto © Simon Hoffmann



### DELUXE NIGHT

28  
Juli

ECHTER'LIVE  
FESTIVAL

SO/DI, 28. Juli / 17:30

Entritt frei / Entrée libre

**DE** Zum Finale des Echterlive Festivals 2024 erwartet das Publikum am Sonntag neben einem bunten Rahmenprogramm ein einzigartiger Abend mit Musik aus Luxemburg. Die Finalisten des Luxembourg Song Contests Tali, Krick und Joel Marques stehen gemeinsam auf der Bühne! Freut euch außerdem auf: Irem, Don Piano, Alberto Caicedo und Maale Gars.

**FR** Pour la finale de l'Echterlive Festival 2024, les visiteurs attendent à côté de nombreuses animations non-musicales, une soirée unique avec une fine sélection de la scène musicale luxembourgeoise. Les finalistes du Luxembourg Song Contest, Tali, Krick et Joel Marques seront sur scène ensemble ! Réjouissez-vous aussi de : Irem, Don Piano, Alberto Caicedo et Maale Gars.

# Kaart 60+



## Nutzen Sie die Vorteile Profitez des avantages

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

## Weitere Informationen Informations supplémentaires

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

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

## Neuanmeldung Nouvelle adhésion

- 1 Schicken Sie uns bitte das Abonnement-Formular und eine Kopie des/der Personalausweise(s) an / *Veillez envoyer le formulaire d'adhésion et une copie de la/des carte(s) d'identité à: GERO • Kompetenzzentrum für den Alter / BP32 / L-5801 Hesperange / Fax 360264*
- 2 Überweisen Sie bitte den Jahresbeitrag von 12 € für 1 Person oder 15 € für Paare auf das Konto von GERO / *Veillez virer la cotisation annuelle de 12 € pour 1 personne ou de 15 € pour un couple sur le compte GERO: CCPL LU88 1111 1080 5190 0000*

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

### KARTENINHABER\*IN

Titulaire de carte

Herr / Monsieur  Frau / Madame

Name / Nom

Vorname / Prénom

Hausnummer, Straße / Numéro, Rue

Postleitzahl & Ort / CP & localité

Geburtsdatum / date de naissance

Nationalität / nationalité

E-Mail

Telefon

### PARTNER\*IN

Conjoint-e

Herr / Monsieur  Frau / Madame

Name / Nom

Vorname / Prénom

Geburtsdatum / date de naissance

Nationalität / nationalité

E-Mail

Telefon

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



## FLORATHEIK S.À.R.L.

REMERSCHEM, 6, RUE SCHENGERWISS ☎ 26 66 50 88

→ **10 %** außer Sonderangebote / sauf promotions

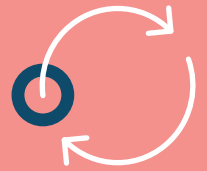


## HOME'S STORIES

Fühlen Sie sich wohl in Ihren eigenen vier Wänden.  
Entrümpeln, sortieren, aufräumen und neu organisieren  
*Sentez-vous bien chez vous.*  
*Désencombrement, tri, rangement et ré-organisation*

EISCHEN, 46, CITÉ AISCHDALL ☎ 621 642 282  
WWW.HOMES-STORIES.LU

- **Erstgespräch** unverbindlich und kostenlos innerhalb eines Umkreises von 30 km rund um Eischen /  
*Entretien de découverte sans engagement et gratuit dans un rayon de 30 km autour de Eischen*
- **Einsatzkosten** pro Stunde 85 € /  
*Frais d'intervention à l'heure 85 €*
- **10 %** auf Halbtageinsatz (3 Stunden) 240 € oder auf den Tageseinsatz (6 Stunden) 495 € /  
*sur l'intervention demi-journée (3 hrs) 240 € ou sur l'intervention journée (6 hrs) 495 €*
- **Gültig Montag bis Freitag** nach Kostenvorschlag und Terminvereinbarung /  
*Valable du lundi au vendredi, après devis et sur rendez-vous*



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

*Réduction spéciale  
pour les titulaires de la Kaart60+*



## NEW SPIRIT INCENTIVE & EVENTS

ALTWIES, LE MOULIN, ROUTE DE LUXEMBOURG ☎ 40 62 71

- **Vermietung des KOTA** ab 6 Personen,  
eine Flasche Magnum Crémant gratis /  
*Location du KOTA à partir de 6 personnes,  
une bouteille de Magnum Crémant offerte*



## Die neue Partner-Broschüre ist da!

Die aktuelle Partner-Broschüre wird Ihnen auf Anfrage ([info@gero.lu](mailto:info@gero.lu)) zugeschickt oder kann unter [www.gero.lu](http://www.gero.lu) mit Angabe der lokalen Standorte eingesehen werden.

## La nouvelle brochure des partenaires vient de paraître !

La brochure actualisée des partenaires vous est envoyée sur demande ([info@gero.lu](mailto:info@gero.lu)) ou peut être consultée sur [www.gero.lu](http://www.gero.lu) en cliquant sur la zone souhaitée.

# ... was verbirgt sich hinter diesem Rätsel?

franz. ugs.: Polizist	▼	der achte Bruchteil	▼	kreuz und ...	Bewohner eines Erdteils	für, je	▼	Nachlassempfänger	Markt-buden	▼	kurzer, heftiger Regenschauer	▼	Haupt-raum des altröm. Hauses	Ehrenbezeichnung
ehem. österr. Rennfahrer (Niki)	▶					Ergebnis, Erfolg	▶							
engl.: Eis	↻ 8			kurze Hosen	▶		↻ 9				Strumpfhalter		Unbeweglichkeit	
▶						betriebsam	▶	Sänger mit tiefer Stimme			▼	↻ 1		
schriller Ruf	Kartenspiel		bares Geld	Streitmacht, Heeresteil	▶		▼				Kindertrompete	▶		
offizielle Ansprüche	▶						▼	Verfall, Zusammenbruch	üblich, gewöhnlich	▶				
▶	↻ 4			ärmel- loser Umhang	▶	Winkel- maß- einheit	▶				Denk- schrift (Kw.)		Neben- fluss der Elbe	Stadt in Ober- österreich
span. Grußwort		zurück- haltend, schüch- tern	▶						Kirchen- galerie	▶				
▶					abwärts	Ausruf des Er- staunens		Comic- figur (... und Struppi)	Stadt im Ruh- gebiet	▶				↻ 3
größte Stadt im US-Staat Nebraska		panik- artiger Ansturm	Trugbild	▶			▼				Vorsilbe für ökolog. Nahrung		türk. Anis- schnaps	
↻ 5							▼	Kose- name des Groß- vaters	österr.: Rahm	▶				
Film- vertriebs- firma	mongol. Reitervolk		Party- besucher (Mz.)	Vorname des Top- modells Campbell	▶					▼	Schnee- hütte		Schulfach	Vorspiel zum Ballett
▶				vernei- nendes Wort		arabische Fürsten		große Klingel	▶					
gestreckt		bei- liegend, in der Anlage	↻ 6				▼		Schrift- stück		Erb- faktoren	nach einem Ziel		↻ 10
▶					Viehfutter		▶	Abk.: August				▼	Abk.: Ingenieur	Spielab- schnitt beim Curling
mit von der Partie		modisch elegant gekleidet	▶								Gefäß mit Henkel	▶		
▶							▶	Gerb- stoffe im Wein			↻ 2			
aus großer Ferne		musika- lisches Übungs- stück	▶	↻ 7							Apostel der Grön- länder	▶		

© RateFUX 2023-275-002

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

**Rätsel**  
Die Auflösungen finden Sie auf  
Seite 54

## ZU GEWINNEN / À GAGNER

# Wie gut kennen Sie Bonneveg?

## Que savez-vous sur Bonnevoie?

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

- Bonneveg, eins der größten Viertel der Hauptstadt, umfasst zwei Teile. Wie heißen diese?  
*Bonnevoie, l'un des plus grands quartiers de la capitale, comprend deux parties. Comment s'appellent-elles ?*
  - BONNEVOIE NORD/SUD
  - BONNEVOIE EST/OUEST
  - BONNEVOIE HAUT/BAS
- Welches bekannte Theater befindet sich in Bonneveg? / *Quel théâtre renommé se trouve à Bonnevoie ?*
  - THÉÂTRE DU CENTAURE
  - KASEMATTENTHEATER
  - THÉÂTRE DES CAPUCINS
- Welche dieser Straßen befindet sich in Bonneveg? / *Laquelle de ces rues se situe à Bonnevoie ?*
  - RUE DES ROMAINS
  - AVENUE GASTON DIDERICH
  - ALLÉE SCHEFFER
- Über welche Anhöhe führt ein Weg von Itzig nach Bonneveg? / *Par quelle colline passe un chemin d'Itzig à Bonnevoie ?*
  - IZEGER HÉICHT
  - IZEGER LACH
  - IZEGER STEE
- Welcher Industriezweig zog im 19. Jahrhundert viele Arbeiterfamilien nach Bonnevoie?  
*Quel secteur industriel attira de nombreuses familles ouvrières à Bonnevoie au 19e siècle ?*
  - BRAUEREI / BRASSERIE
  - HANDSCHUHFABRIK / MANUFACTURE DE GANTS
  - STAHLINDUSTRIE / SIDÉRURGIE
- Die neue GERO-Adresse lautet „Leschte Steiwer“. Was bedeutet das alte Wort „Steiwer“?  
*Le nouveau bâtiment de GERO se trouve à l'adresse « Dernier Sol ».*  
*Que signifie le vieux terme « sol » ?*
  - ALTE MÜNZE / ANCIENNE PIÈCE DE MONNAIE
  - FRÜHERES LAZARETT / ANCIEN HÔPITAL
  - ALTER BAHNHOF / ANCIENNE GARE



## Äntwertschäin

### Coupon de réponse

Ze gewanne gëtt et d'Buch / Gagnez le livre :  
**„Eis Fofzeger Joren“**  
 Eng Gesellschaft am Wandel

1

2

3

4

5

6

Numm a Virnumm / nom et prénom

Komplett Adress / adresse complète

RÈGLEMENT  
DE JEU



Einsendeschluss / date limite d'envoi: 15. Juli / 15 juillet 2024

GERO – Kompetenzzentrum fir den Alter – BP32 – L-5801 Hesperange  
 oder iwwer / ou par email: info@gero.lu



Foto © LETZ.AI

# LUXEMBOURG PRIDE

# ESCH-SUR-ALZETTE

**13/07/2024**

## Machen Sie mit!

Weil uns Inklusion am Herzen liegt und Homophobie keine Altersgrenze kennt, zeigen wir bei diesem gemeinsamen Marsch unsere Solidarität mit der LGBTQIA+ Community. Schließen Sie sich unserer Gruppe an!

## Participez !

Parce que l'inclusion compte pour nous et que l'homophobie n'a pas d'âge, nous montrons notre solidarité envers la communauté LGBTQIA+ lors de cette marche commune. Rejoignez notre groupe !

Informationen & Anmeldung:  
Informations & inscriptions :



+352 36 04 78-1  
[info@gero.lu](mailto:info@gero.lu)





# Agenda

JUNI / JUIN – SEPTEMBER / SEPTEMBRE  
2024

→ 42 Digital

→ 43 Gesundheit  
Santé

→ 46 Lebensthemen  
Sujets de la vie

→ 48 Kultur  
Culture

Programm auf einen Blick / Programme en un coup d'œil

→ 50

## Symbolerklärung

Explication des symboles



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



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



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



Übersetzung  
möglich  
Traduction  
possible

## Aktualisiertes Programm

Programme actualisé

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

gero.lu



# Digital



Foto © Jan Vasek - pixabay.com

WORKSHOP

1  
Juli

15  
Juli



## Digitale Sprechstunde

14:30-16:30 / LU, DE, FR / GERO, ltzig  
5 €

Handys, Tablet, Laptop – all diese digitalen Hilfsmittel sind aus unserem alltäglichen Leben nicht mehr wegzudenken. Ob zum Surfen im Internet, für Verwaltungsvorgänge oder zur Kommunikation: Die Vielzahl ihrer Funktionen hat sie zu einem wichtigen Begleiter zu Hause oder auch unterwegs gemacht.

Wenn Sie konkrete Fragen zur Bedienung Ihres Smartphones, Tablets oder Laptops haben, besuchen Sie gerne unsere digitale Sprechstunde mit *Patrick Schmit* (Computerhouse), bestens bekannter Experte vom GERO Digibus.

*Téléphones portables, tablettes, ordinateurs portables, tous ces outils numériques font partie intégrante de notre vie quotidienne. Que ce soit pour surfer sur Internet, pour effectuer des démarches administratives ou pour communiquer, la multiplicité de leurs fonctions en a fait des compagnons essentiels, à la maison comme en déplacement.*

*Si vous avez des questions concrètes sur l'utilisation de votre smartphone, de votre tablette ou de votre ordinateur portable, n'hésitez pas à vous rendre à notre consultation numérique avec Patrick Schmit (Computerhouse), expert bien connu du GERO Digibus.*

# Gesundheit

Santé



26 >  
Juni

CK Fitness: Schnupperkurse beim Partner der Kaart60+

## Fit bleiben in jedem Alter

14:30-15:30 / LU

- 26. Juni: Laangwiss II, 7, rue Nicolas Glesener, L-6131 Junglinster
- 24. Juli: Esch/Alzette, Bd. Hubert Clement, L-4064 Esch/Alzette
- 21. August: Topaze, Rue Colmar-Berg, L-7525 Mersch
- 18. September: City Concorde, 80, route de Longwy, L-8060 Bertrange

Gratis

Für alle, die noch nie in einem Sportstudio waren bzw. CK Fitness noch nicht kennen, aber gerne kennenlernen möchten, gibt es die einmalige Gelegenheit, in einem der vier Clubs an einem Schnupperkurs für Anfänger\*innen teilzunehmen. Eine Stunde lang können Sie ein altersgerecht gestaltetes Modul ausprobieren, das Elemente aus Yoga, Pilates, Cardio, Rückenstärkung sowie funktionalem Training beinhaltet.

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

RUNDGANG

20  
Juni



## Heilkräuter auf dem Kirchberg

9:30-12:00 / DE / Tram Haltestelle „Coque“,  
Luxemburg-Kirchberg  
5 €

Entdecken Sie bei diesem Rundgang mit der Heilkräuter-Expertin *Vivian Craig* Wildpflanzen, die ohne menschliches Zutun mitten auf dem Kirchberg wachsen. Sie erfahren mehr über diese besonderen Pflanzen und ihre interessanten traditionellen Anwendungsmöglichkeiten, so wie sie in der westlichen Pflanzenheilkunde nach wie vor eingesetzt werden.

Die rund zweistündige Wanderung führt über gut begehbare Wege. Trotzdem sollten Sie festes und trittsicheres Schuhwerk tragen und sich der Witterung entsprechend anziehen.

## Heilpflanzen im Naturschutzgebiet Remerschen

03  
Juli



9:30-12:00 / DE / „Biodiversum“,  
5, Breicherwee, Remerschen  
5 €

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



28  
Juni

Foto © Gesundheitszentrum

Geführte Besichtigung

## Prävention im Mittelpunkt

14:00-15:30 / DE / Gesundheitszentrum,  
44, Rue d'Anvers, Luxemburg  
Gratis

Ziel der modernen Medizin ist es, Krankheiten nicht erst dann zu behandeln, wenn sie bereits aufgetreten sind, sondern sie im besten Fall gar nicht erst entstehen zu lassen oder ihren Ausbruch zu verzögern. In diesem Zusammenhang ist die Primärprävention zu sehen, eine der vorrangigen Aufgaben des Gesundheitszentrums, das auf Präventivmedizin und Gesundheitsförderung spezialisiert ist.

Mit Hilfe von gezielten Vorsorgeuntersuchungen gilt es hier, den Gesundheitszustand möglichst genau zu analysieren. Denn nur wer mögliche Risiken kennt, kann seinen Lebensstil positiv beeinflussen und seine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter erhalten.

Ergänzend werden eine Vielzahl von Coachings (z. B. zu Ernährungsberatung, psychologischer Unterstützung bei Stressbewältigung und Raucherentwöhnung) sowie Sportkurse angeboten.

*Dr. Kathrin Buck* (Direktionsbeauftragte) und *Alex Volpert* (Diplom-Sportlehrer und Sporttherapeut) werden Sie bei dem Rundgang begleiten und für Fragen zur Verfügung stehen.

# TOUS À VÉLO

**Prêts, partez, pédalez !**

Rejoignez-nous pour une journée découverte et sécurité à vélo

Testez un vélo classique ou électrique mis à disposition par Rent a Bike Miselerland

Circuit découverte et vérification de votre vélo par l'ACL

Stands d'information

Grillades et boissons

Événement gratuit

**26.07.2024**  
**10h-16h**

**SANEM -**  
**PAVILLON SOURCE BEL-VAL**

**11h** - Balade via le pont cyclable le plus long d'Europe (6 km) avec la participation exceptionnelle de **Lucien Didier**, ancien coureur cycliste professionnel

**13h** - partie officielle



**Inscription et informations**

[gero.lu](https://gero.lu)



Version DE

Organisateurs:



Partenaires:



Avec le soutien de:



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

Vortrag

12  
Juli

## Konkrete Fragen rund um die Pension

10:00-12:00 / LU / GERO, Itzig

Gratis

In diesem Vortrag werden konkrete Themen rund um die finanziellen Aspekte der Pensionierung behandelt. Referent *Michel Kremer* von der „Caisse nationale des pensions“ (CNAP) geht dabei u.a. auf folgende Punkte ein:

- Auswandern in ein anderes Land: Wo bleibt der Versicherte krankenversichert? Kann dies einen Einfluss auf den Brutto- sowie den Nettobetrag der Pension haben?
- Im Sterbefall eines Ehepartners: Was ist zu tun? Was ist eine Hinterbliebenenpension? Wo und wann kann der entsprechende Antrag gestellt werden?
- Einer teilzeitlichen beruflichen Tätigkeit nachgehen: Welche Kürzungsbestimmungen bestehen bei einer vorzeitigen Alters- oder Invalidenpension? Wieviel darf hinzuverdient werden?
- Vermietung von Wohnung oder Haus: Darf ich mein Eigenheim vermieten oder hat dies Auswirkungen auf meine Pension? Wenn ja, welche?

Anschließend besteht die Gelegenheit zu einem Austausch bei einer Frage/Antwort-Runde.

Geführte Besichtigung

04  
Juli

## Grosbusch Fruits & Vegetables

10:30-11:30 / LU / 10-11, Z.A.E. Le Triangle Vert, Ellange  
15 €

Das traditionsreiche Familienunternehmen Grosbusch ist seit 1917 im Bereich Import und Handel mit Obst und Gemüse tätig und hat sich in Luxemburg und in den angrenzenden Regionen einen Namen gemacht. In den letzten Jahren wurden zudem neue Serviceangebote entwickelt und hochwertige Qualitätsmarken positioniert, um sich veränderten Ernährungsgewohnheiten anzupassen.

In einer kurzen Präsentation werden Sie einige Abläufe kennenlernen, von der Selektion der Früchte und des Gemüses bei den Erzeugern bis zur Lieferung an die Kunden. Anschließend steht eine Besichtigung des Lagers auf dem Programm und Sie erfahren, wie die Waren angeliefert und die Bestellungen vorbereitet werden.

Bei Ihrer Ankunft wird Ihnen ein frisch gepresster Orangensaft angeboten und als Abschluss erhalten Sie ein kleines Geschenk zum Mitnehmen.



09

juillet / Juli



Foto © Pancake Photographie

GERO – SUMMERDAG

## Une journée de soleil, de sable et de sérénité !

**11:00-17:00 / FR + LU + DE + EN /  
Baggerweier Remerschen**

Entrée gratuite pour les titulaires de la Kaart60+  
(sans consommation)  
Sans Kaart60+ : 6 €

Imaginez-vous en train de vous détendre sur le sable doux et de vous laisser bercer par les douces mélodies de la musique en direct, le tout étant compris dans l'entrée à la plage.

Savourez de délicieuses bouchées au barbecue et une sélection de boissons rafraîchissantes, pour que votre journée soit aussi satisfaisante que relaxante. Plongez dans les eaux cristallines ou glissez sur le lac à bord d'un pédalo de location, en profitant du paysage ensoleillé et en créant des souvenirs inoubliables avec votre famille et vos amis.

La chaise Hipocampe disponible sur place permet aux personnes à mobilité réduite d'accéder facilement à l'eau.

GERO – SUMMERDAG

## Ein Tag voller Sonne, Sand und Spaß!

**11:00-17:00 / FR + LU + DE + EN /  
Baggerweier Remerschen**

Gratiseintritt für Inhaber\*innen der Kaart60+  
(ohne Verzehr)  
Ohne Kaart60+: 6 €

Stellen Sie sich vor, Sie entspannen auf dem weichen Sand und lassen sich von den sanften Melodien der Live-Musik tragen - das alles ist im Eintritt zum Strand inbegriffen.

Genießen Sie köstliche Grill-Häppchen und eine Auswahl an erfrischenden Getränken, damit Sie den Tag auch kulinarisch entspannt genießen können. Tauchen Sie in das kristallklare Wasser oder gleiten Sie mit einem Tretboot über den See und genießen Sie die umgebende Natur für unvergessliche Erinnerungen in geselliger Runde.

Der vor Ort verfügbare Hipocampus-Stuhl ermöglicht auch Menschen mit eingeschränkter Mobilität einen einfachen Zugang zum Wasser.



Foto © GERO

# Kultur

Culture

27  
Juni



Geführte Besichtigung

## Rundgang durch das Bahnhofsviertel

**14:30-16:30 / LU / Place de la Gare, Luxemburg-Stadt (vor dem Bahnhofsgebäude, bei schlechtem Wetter drinnen vor Oberweis)**

5 €

Entdecken Sie die Vielfalt des hauptstädtischen Bahnhofsviertels, das Ende des 19. und Anfang des 20. Jahrhunderts seinen Aufschwung nahm: Auf der einen Seite befanden sich zahlreiche Fabriken und auf der anderen Seite das Plateau Bourbon, das sich durch Bauwerke im Historismus, Jugendstil und Art Déco auszeichnet.

Gemeinsam mit der beliebten Stadtführerin *Renée Noesen* erkunden Sie dieses spannende Viertel, seine Geschichte und historischen Gebäude. Die eine oder andere ganz besondere Anekdote wird ebenfalls zu hören sein.

27

Sept.



Foto © Lëtzebuurger Militärmusek

Concert

## Lëtzebuurger Militärmusek

**16:00-18:00 / Centre Culturel Kinneksbond, 4, um Kinneksbond, Mamer**

Gratis fir Leit mat der Kaart60+ / ouni Kaart60+: 12 €

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

D'Militärmusek presentéiert eis e flotte Melange aus klassescher a moderner Musek. Um Programm stinn: España vum Emmanuel Chabrier, arr. C. Robert; Il Concerto vum Oscar Navarro; Rosen aus dem Süden vum Johann Strauss Sohn, arr. H. Kliment; The Godfather Saga vum Nino Rota, arr. M. Peeters a Funiculi, Funicula vum Luigi Denza, arr. Yo Goto.

De Concert ass ënnert der Leedung vum Lt Jean Thill, chef-adjoint vun der groussherzoglecher Militärmusek. Soliste ass de Capit Isabelle Schleider.

Wann Dir nach keng Kaart60+ hutt, dann hutt Dir elo nach Zäit fir se unzufroen (Umeldung Säit 35).

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

*Si vous n'avez pas encore votre Kaart60+, ne tardez pas à la demander (voir page 35).*





**17**  
Juli

Geführter Rundgang

## Gedenkpfad Schumannseck

**14:30-16:30 / LU /**

**Treffpunkt am Eingang zum Gedenkpfad  
(Hinweis an der N15)**

5 €

Das Schumannseck war vom 27. Dezember 1944 bis zum 21. Januar 1945 Schauplatz der letzten Gefechte der Ardennenoffensive. Der gleichnamige Erlebnisparkours führt mitten durch die heute noch sichtbaren Überbleibsel: Schützenlöcher, Gräben und Bombenkrater.

Ergänzt wird er durch als Silhouette dargestellte Personen, die auf Fotoaufnahmen der damaligen Zeit basieren. Rekonstruktionen militärischer Unterstände veranschaulichen die Bedingungen, unter denen die Soldaten kämpften. Anhand von QR-Codes lassen sich zudem zahlreiche audiovisuelle Quellen von Zeitzeugen abrufen.

Unter sachkundiger Leitung von *Frank Rockenbrod*, Präsident der „National Liberation Memorial asbl“ und der „Musée National d'Histoire Militaire asbl, werden die Geschehnisse und Schicksale jener Zeit auf bewegende Weise lebendig und aus historischer sowie aktueller Sicht erläutert.

Die Veranstaltung wurde in Zusammenarbeit mit dem ORT Éislek organisiert.



**10**  
Juli

Visite guidée

## Parcours de la mémoire « Stolpersteine »

**10:00-11:30 / FR /**

**Place de la Résistance, Esch-sur-Alzette  
(RV à 9:45 Musée National de la Résistance et des  
Droits Humains)**

5 €

Le parcours donne un aperçu de l'histoire de la ville pendant la Seconde Guerre mondiale et explique l'occupation nazie et la résistance. Le focus est mis sur la communauté juive d'Esch-sur-Alzette, entre autres par le biais des « Stolpersteine ».

Ces pierres sont posées sur la voie publique devant la dernière habitation avant leur déportation, arrestation ou fuite. La visite est un parcours à pied d'environ 5 km en ville.

## JUNI/JUIN

**20.06.**



Gesundheit

### Heilkräuter auf dem Kirchberg

Rundgang  
09:30-12:00 / DE /  
Tram-Haltestelle „Coque“,  
Kirchberg  
5 €

**26.06.**

Gesundheit

### Schnupperkurs CK Fitness: Junglinster

Kurs  
14:30-15:30 / LU /  
CK Fitness, Junglinster  
Gratis

**27.06.**

Kultur

### Rundgang durch das Bahnhofsviertel

Geführte Besichtigung  
14:30-16:30 / LU /  
Place de la Gare, Luxembourg  
5 €

**28.06.**

Gesundheit

### GesondheetsZentrum – Prävention im Mittelpunkt

Geführte Besichtigung  
14:00-15:30 / DE /  
GesondheetsZentrum, Luxembourg  
Gratis

## JULI/JUILLET

**01.07.**



Digital

### Digitale Sprechstunde / consultation numérique

Workshop  
14:30-16:30 / LU + DE + FR /  
GERO, Itzig  
5 €

**03.07.**



Gesundheit

### Heilpflanzen im Naturschutzgebiet

Rundgang  
09:30-12:00 / DE /  
Biodiversum, Remerschen  
5 €

**04.07.**

Lebensthemen

### Grosbusch Fruits & Vegetables

Geführte Besichtigung  
10:30-11:30 / LU /  
Grosbusch Fruits, Ellange  
15 €

**09.07.**



Lebensthemen / sujets de la vie

### GERO – SUMMERDAG

Divers  
11:00-17:00 / LU + FR /  
Baggerweier, Remerschen  
Gratis / gratuit mit/avec Kaart60+  
6 € (ohne/sans Kaart60+)

**10.07.**

Culture

### Parcours de la mémoire « Stolpersteine »

Visite guidée  
10:00-11:30 / FR /  
MNRD, Esch-sur-Alzette  
5 €

**12.07.**

Lebensthemen

### Konkrete Fragen rund um die Pension

Vortrag  
10:00-12:00 / LU /  
GERO, Itzig  
Gratis

**15.07.**



Digital

### Digitale Sprechstunde / consultation numérique

Workshop  
14:30-16:30 / LU + DE + FR /  
GERO, Itzig  
5 €

**17.07.**



Kultur

### Gedenkpfad Schumannseck

Geführter Rundgang  
14:30-16:30 / LU /  
Gedenkpfad (bei Nothum)  
5 €

Bitte melden Sie sich zu den Veranstaltungen an!  
 Veuillez-vous inscrire aux manifestations !

Programme JUIN – SEPTEMBRE 2024

**24.07.**

Gesundheit

## Schnupperkurs CK Fitness: Esch/Alzette

Kurs

14:30-15:30 / LU /

CK Fitness, Esch/Alzette

Gratis

**26.07.**

Lebensthemen / sujets de la vie

## Journée « Tous à vélo »

Divers

10:00-16:00 / LU + FR /

Pavillon de Sanem, Sanem

Gratuit

AUGUST/AOUT

**21.08.**

Gesundheit

## Schnupperkurs CK Fitness: Mersch

Kurs

14:30-15:30 / LU /

CK Fitness, Mersch

Gratis

SEPTEMBER/SEPTEMBRE

**18.09.**

Gesundheit

## Schnupperkurs CK Fitness: Bertrange

Kurs

14:30-15:30 / LU /

CK Fitness, Bertrange

Gratis

**27.09.**



Kultur

## Concert Lëtzebuenger Militärmusek

16:00-18:00 / Centre Culturel

Kinneksbond, Mamer

Gratis / gratuit mit/avec Kaart60+

12 € (ohne/sans Kaart60+)



## AM ALLDAG FIR IECH DO ÄRE MOBILE FLEEGEDÉNGSCHT

- Bluttanalys
- Picküren & Injektionen
- Kinesitherapie
- Ergotherapie
- Palliativ Fleeg
- Hëllef am Alldag
- Wonnebehandlungen
- Verwaltung vu Medikamenter

SASD DAHL

SASD  
DIEKIRCH

SASD  
BISSEN/ROOST

SASD IMBRINGEN

SASD  
DAHLEM

SASD  
LAMADELAINE

SASD  
FOETZ

SASD  
NIEDERKORN

SASD  
LIVANGE

SASD  
CONTERN

SASD  
ASPELT

SASD  
BETTEMBOURG

☎ 24 25

Huelt Iech Äre RDV op  
[www.paiperleck.lu](http://www.paiperleck.lu)



SCAN ME



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

15  
ANS



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

Ëffnungszäiten: 8h00 – 17h00 méindes – freides

- Eisen Dagesfoyer, geleeën am Bësch, soll niwender der Fleege an Ärem Alldag eng grouss Roll spillen a soll dozou bäidroen Äert Wuelbefannen ze komplettéieren
- Mir hunn eis zum Zil gesat, all Patient individuell en Charge ze huelen a seng Aktivitéiten op hien ofzestëmmen, sief dat duerch eng individuell Betreuung oder Gruppenaktivitéiten, Ausflüch op verschidde Plazen hei am Land
- Fir all Patient gëtt en individuellen Fleegeplang ausgeschafft, deen op seng Besoinen a Wënsch ofgestëmmt ass.

## Hëllef & Fleegeedéngscht

bei Iech doheem · 6h00 – 23h00 7j/7

Nei:  
Pédicure  
médicale

### Mir bidden Iech:

- Hëllef a Soins bei Iech doheem am Kader vun der Fleegeversécherung
- Ënnerstëtzung am Beräich Hygiène, lessen an Drénken, Undoen
- Ergotherapie
- Kinésithérapie
- Psychologue

### Infirmièresakten op ordonnance médicale:

- Verbänn, Injektiounen, Perfusiounen
- Verwaltung - Preparatioun an d'Veerdele vun Äre Medikamenter, Kontroll vun Äre Parameteren (z. B. Bluttdrock, Bols)
- Iwwerwachung vun der Ernährung an der Hydratatioun
- Blutanalysen bei Iech doheem

### Aktivitéiten:

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

**Eis Philosophie:**  
de Patient steet un 1. Plaz a mir schaffen mat Häerz a Verstand

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

**Hauptsëtz**  
9, rue Groeknapp  
L-6240 Graulinster

**Büro Remich**  
11, op der Kopp  
L-5544 Remich

**Büro Wasserbillig**  
36, Grand-Rue, L-6630  
Wasserbillig

## 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.

## Anmeldeformular Formulaire d'inscription

### JUNI / JUIN

- 20.06. Rundgang: Heilkräuter auf dem Kirchberg
- 26.06. Schnupperkurs CK Fitness: Junglinster
- 27.06. Geführte Besichtigung: Rundgang Bahnhofsviertel
- 28.06. Geführte Besichtigung: Gesundheitszentrum

### JULI / JUILLET

- 01.07. Digitale Sprechstunde / consultation numérique
- 03.07. Rundgang: Heilpflanzen im Naturschutzgebiet Remerschen
- 04.07. Geführte Besichtigung: Grosbusch Fruits & Vegetables
- 09.07. **GERO – SUMMERDAG**
- 10.07. Visite guidée : Parcours de la mémoire « Stolpersteine »
- 12.07. Vortrag: Konkrete Fragen rund um die Pension
- 13.07. Luxembourg Pride Esch-sur-Alzette
- 15.07. Digitale Sprechstunde / consultation numérique
- 17.07. Geführter Rundgang: Gedenkpfad Schumannseck
- 24.07. Schnupperkurs CK Fitness: Esch/Alzette
- 26.07. Journée « Tous à vélo »

### AUGUST / AOUT

- 21.08. Schnupperkurs CK Fitness: Mersch

### SEPTEMBER / SEPTEMBRE

- 18.09. Schnupperkurs CK Fitness: Bertrange
- 27.09. **Concert Lëtzebuenger Militärmusek**

Name / Nom

Vorname / Prénom

Hausnummer, Straße / Numéro, Rue

Postleitzahl & Ort / CP & localité

E-Mail

Telefon

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

N° Kaart60+

Anmerkungen / Remarques

Datum und Unterschrift / Date et signature

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

Schicken Sie das Anmeldeformular bitte an / Veuillez envoyer le formulaire d'inscription à :

GERO • Kompetenzzentrum für den Alter / BP32 / L-5801 Hesperange  
☎ 36 04 78-1 / Fax 36 02 64 / info@gero.lu

Herausgeber / Editeur



**GERO – Kompetenzzentrum für den Alter asbl**

20, rue de Contern – L-5955 Itzig

Ab dem 1. September 2024 / À partir du 1<sup>er</sup> septembre 2024 :

1, Dernier Sol – L-2543 Luxembourg-Bonnevoie

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

**Öffnungszeiten / Heures d'ouverture**

MO–FR / LU–VE: 8h00–17h00

**Direktor / Directeur**

Alain Brever

**Chefredakteurin / Rédactrice en chef**

Vibeke Walter

**Redaktion / Rédaction**

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

**Erscheinungsweise und Abonnement /**

**Parution et abonnement**

Erscheint viermal jährlich / paraît quatre fois par an :

15.3., 15.6., 15.9., 15.12.

Jahresabonnementpreis / abonnement annuel :

12 € (inkl. Porto / frais d'envois inclus)

**Abo-Service / Service Abonnement**

Tel. 36 04 78-35/-28

E-Mail: info@gero.lu

Fax: 36 02 64 – www.gero.lu

**Titelbild / Photo de couverture**

© kindelmedia – pexels.com

**Grafische Umsetzung / Réalisation graphique**

proFABRIK SARL, L-1821 Luxembourg

**Druck / Impression**

Imprimerie Centrale, L-1235 Luxembourg

**Mit freundlicher Unterstützung von / avec le soutien de**



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

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



PRINTED IN  
LUXEMBOURG

**RÄTSEL / JEU-CONCOURS :**

**KOMM, MIR MAACHEN EN AUSFLUCH /  
ET SI ON ALLAIT FAIRE UN TOUR**

geroAKTIV, NR° 90, SEITE/PAGE 39

ÄNTWERT / RÉPONSE : **WOLLEK**

D'Gewënner / Les gagnants :

M. Michel Eilenbecker, Redange

M. Gilbert Gliedner, Schiffflange

M. Guy Kremer, Heisdorf

**RÄTSEL**

geroAKTIV, NR° 91, SEITE 38

Léisung: **INNOVATION**

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

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

**LUXSENIOR.LU**



**GERO**  
**cherche des bénévoles**  
**Silver Experts !**

**GERO**  
**sucht ehrenamtliche**  
**Silver Experts!**

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

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

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

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



**GERO.LU**

**PARTICIPEZ MAINTENANT !**  
**JETZT MITMACHEN!**

info@gero.lu  
☎ 36 04 78-1

# GANZ EINFACH IN KONTAKT BLEIBEN

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

[post.lu/simple](https://post.lu/simple)

