

Magazine

N°92 | 09.2024 | gero.lu

# gero

## AKTIV

### Agenda

Alle unsere Aktivitäten /  
Toutes nos activités

Seite/page 41

Warum GERO? / Pourquoi GERO ?  
**Für ein erfülltes Leben im Alter**  
**Pour une vie épanouie après la retraite**

WeConnect  
**Zusammen ist man weniger allein**  
**Ensemble, c'est tout**

geroDOSSIER

**PFLEGENDE ANGEHÖRIGE** UNVERZICHTBARE HILFE  
**PROCHES AIDANTS** UNE AIDE INDISPENSABLE



# 4. Seniorenkongress der Großregion

24. Oktober 2024 in Luxemburg

## Solidarität zwischen Jung und Alt – Sprungbrett für ein erneuertes Europa?

Der diesjährige Seniorenkongress im Rahmen des Projekts INTERREG Senior Activ'2 lädt Sie ein, gemeinsam über die folgenden Fragen nachzudenken und zu diskutieren:

Wie können ältere Menschen zur Entwicklung Europas beitragen? Welches Potenzial stellen sie für die Gestaltung des regionalen Umfelds dar? Werden jüngere Generationen das freiwillige Engagement der Seniorinnen und Senioren fortsetzen? Wie lässt sich der intergenerationelle Dialog gestalten, um gemeinsam Lösungen für ein besseres Zusammenleben zu finden?

*In französischer und deutscher Sprache, eine Simultan-Übersetzung ist vorgesehen.*

### PROGRAMM:

- 8:30 Empfang
- 9:00 Offizielle Eröffnung durch Alain BREVER, Direktor GERO
- 9:15 Grußwort der Organisatoren und Zeit zum Austausch und Kennenlernen
- 9:30 **„Freiwilliges Engagement älterer Menschen als wichtiger Teil der Solidarität in unserer Gesellschaft und der Vermittlung nicht-monetärer Werte“**, Vortrag von Jean-Philippe VIRIOT-DURANDAL, Professor der Soziologie „Université de Lorraine“ sowie Inhaber des internationalen Lehrstuhls „Sociétés Inclusives et Avancée en Âge (SIÂGE)“
- 10:15 Fragen und Antworten / Diskussion
- 10:30 Kaffeepause
- 10:45 **„Die Aufgaben der AGE Platform Europe und konkrete Beispiele für bürgerschaftliche und politische Teilhabe älterer Menschen“**, Vortrag von Dr. Heidrun MOLLENKOPF, Soziologin, Gerontologin und Präsidentin der AGE Platform Europe
- 11:30 Fragen und Antworten / Diskussion: Zeit zur Reflexion sowie Festhalten von Ideen und Vorschlägen
- 12:00 Lunch
- 13:30 Aufbruch zum geführten Rundgang mit Luxembourg City Tourist Office
- 14:00 Rundgang „Luxemburg – Europäische Hauptstadt“
- 17:00 Kongressende

**Ort: GERO 1, Dernier Sol, L-2543 Luxemburg**

Teilnahmegebühr: 10 € (Überweisung nach Erhalt der Rechnung)

Einschreibungen bis zum 4. Oktober 2024 über E-Mail [info@gero.lu](mailto:info@gero.lu) ou oder auf [www.gero.lu](http://www.gero.lu)

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

Version  
française  
disponible



Interreg



Cofinancé par  
l'Union Européenne  
Kofinanziert von  
der Europäischen Union

Grande Région | Großregion

Senior Activ'2

### PARTENAIRES FINANCIERS / FINANZIELLE PARTNER



### PARTENAIRES MÉTHODOLOGIQUES / STRATEGISCHE PARTNER



## EDITORIAL

# Liebe Leser\*innen

## Chers lecteurs / Chères lectrices

DE

Abigail, Brianna, Diana, Samantha, Nelly, Helena, Caitlin, Maddy, Spencer und andere – mit diesen Namen verbinde ich viele schöne Erinnerungen.

Es waren Studentinnen und Studenten der Miami Universität Differdingen, die für ein Winter/Sommersemester in Luxemburg studierten und in sogenannten „host families“ untergebracht waren. Ziel war es, neben ihren Studien auch die Kultur und die Gepflogenheiten ihres Gastlandes kennenzulernen. Erste Kontakte gab es im Vorfeld über E-Mail, das Kennenlernen erfolgte am Flughafen Findel, wo die Gastgeber ihre übernächtigen Studentinnen und Studenten abholten. Die ersten Tage waren verständlicherweise etwas schwierig, aber dann entwickelte sich sehr schnell ein gutes Zusammenleben mit vielen lustigen Anekdoten.

Sie fanden Luxemburg „tiny“ und fuhren mit dem „baby train“, unsere Coca-Cola Dosen waren zu klein und man musste sie davon abhalten, jedem sofort um den Hals zu fallen. Es faszinierte sie, dass man in weniger als einer Stunde im Ausland war. Gegessen wird immer und so tischten wir ihnen luxemburgische Nationalgerichte auf. Das Übersetzen von luxemburgisch/französischen Gerichten ins Englische erwies sich manchmal als kompliziert und so wurde aus der „bouchée à la reine“ ein „queen's bite“. Für eventuelle Konflikte stand der „hosting service“ der Universität zur Verfügung, der außerdem auch gemeinsame Feste organisierte. Ich persönlich habe nie einen Grund zu Beschwerden gehabt.

In meinem „guestbook“ sind viele schöne Erinnerungen festgehalten, und ich lese immer wieder gerne darin. Ab und zu eine Ansichtskarte und vor allem die sozialen Medien informieren mich darüber, wo „meine“ mittlerweile erwachsenen Studentinnen und Studenten im Leben unterwegs sind.

Genauso interkulturell und intergenerationell funktioniert auch das Projekt WeConnect. Lesen Sie dazu einen Bericht in dieser Ausgabe.

Ich wünsche Ihnen allen eine gute Zeit.  
Wir sehen uns in Bonneweg!

FR

Abigail, Brianna, Diana, Samantha, Nelly, Helena, Caitlin, Maddy, Spencer, et bien d'autres. Ces noms évoquent en moi de très beaux souvenirs.

Il s'agit d'étudiantes et étudiants de l'Université Miami de Differdange qui sont venus passer un semestre d'études au Luxembourg. Logés dans des familles d'accueil, le but était qu'en dehors de leurs cours ils fassent connaissance de la culture et des coutumes luxembourgeoises. Le premier contact se faisait par e-mail, l'accueil à l'aéroport Findel. Les premières journées avec ces jeunes encore déphasés par le changement d'horaire furent bien évidemment plus difficiles, mais la vie commune s'avérait rapidement peu problématique avec beaucoup d'anecdotes hilarantes.

Ils trouvaient notre pays « tiny », nos canettes de Coca-Cola trop petites, ils circulaient avec des « baby trains » et avaient tendance à se lier d'amitié avec le premier venu. Ils étaient fascinés par le fait que notre pays se trouve à deux pas de l'étranger. La culture se transmet aussi par la nourriture, je leur servais donc des repas traditionnels luxembourgeois. Traduire le nom d'un plat luxembourgeois ou français en anglais fut parfois un exercice compliqué : ainsi la « bouchée à la reine » devint un « queen's bite ». En cas de conflits nous étions encadrés par le « hosting service » de l'université, qui organisait aussi des rencontres conviviales. Personnellement je n'ai jamais eu à me plaindre.

Mon « guest book » regorge de beaux souvenirs et aujourd'hui j'apprends par les médias sociaux comment « mes » étudiantes et étudiants évoluent dans leur vie.

Le projet interculturel et intergénérationnel WeConnect fonctionne de façon similaire et je vous invite à lire un article dans cette édition.

Je vous souhaite une belle fin d'été et nous nous reverrons à Bonnevoie !



**Danielle Knaff**

Präsidentin /  
Présidente





## Pride March 2024

Le samedi 13 juillet 2024, GERO, en partenariat avec GoldenMe, a participé à la marche des fiertés, également appelée Pride à Esch-sur-Alzette.

L'occasion pour nous de soutenir la communauté LGBTQIA+, en particulier les personnes âgées. Et de rappeler que l'homophobie et la transphobie affectent tous les âges. Merci à toutes les personnes qui ont participé à cet événement dans la bonne humeur!

Am 13. Juli 2024 nahm GERO gemeinsam mit GoldenMe am Pride March in Esch-sur-Alzette teil.

Eine Gelegenheit für uns, die LGBTQIA+ Gemeinschaft sowie dabei insbesondere ältere Menschen zu unterstützen. Und daran zu erinnern, dass Homophobie und Transphobie auch sie betreffen können. Vielen Dank an alle, die an dieser Veranstaltung teilgenommen haben!

## INHALT / SOMMAIRE

- 3 Editorial
- 8 Warum GERO? / *Pourquoi GERO ?*  
**Für ein erfülltes Leben im Alter**  
*Pour une vie épanouie après la retraite*
- 12 TheSafeZone  
**Innovativer Ansatz gegen Einsamkeit**  
*Approche innovante contre la solitude*
- 14 Wissen schafft Sicherheit / *La connaissance crée la certitude*  
**Gut informiert in den Ruhestand**  
*Un départ à la retraite bien informé*
- 18 WeConnect  
**Zusammen ist man weniger allein**  
*Ensemble, c'est tout*
- 22 *La Révolution des Œillets* / Die Nelkenrevolution  
**De Lisbonne à Luxembourg**  
**Von Lissabon nach Luxemburg**
- 26 *Le cannabis médicinal* / Medizinisches Cannabis  
**Vers une meilleure compréhension**  
**Besseres Verständnis**
- 30 Info-Zenter Demenz  
**Pflegende Angehörige: Unverzichtbare Pfeiler**  
*Les proches aidants : Piliers indispensables*



WeConnect  
**Zusammen ist man  
weniger allein**  
*Ensemble,  
c'est tout*

**18**

*La Révolution des Œillets /  
Die Nelkenrevolution*  
**De Lisbonne à Luxembourg**  
**Von Lissabon nach Luxemburg**

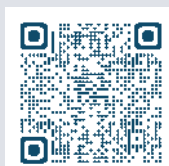
22

- 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 Rätselaufösungen & Impressum
- 53 Anmeldung / *Inscription*
- 54 Teilnahmebedingungen / *Conditions de participation*



**geroDOSSIER**  
**PFLEGENDE ANGEHÖRIGE**  
*PROCHES AIDANTS*

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



## WARUM GERO?

# Für ein erfülltes Leben im Alter

*Stellen Sie sich eine Organisation vor, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, das Leben jenseits der 60 zu erforschen und dieses Wissen in ehrenamtliche Projekte einfließen zu lassen sowie an professionell Pflegende weiterzugeben. Es gibt sie bereits: GERO! Seit 35 Jahren widmet sich GERO – im Rahmen einer Konvention mit dem Ministerium für Familie, Solidarität, Zusammenleben und Unterbringung von Flüchtlingen – der Unterstützung der Generation 60+.*

DE

Im Laufe der Jahre hat sich diese Altersgruppe stark verändert. Dennoch nutzen wir ihre vielen Ressourcen oft noch nicht vollständig. GERO setzt sich dafür ein, die Angebote und die aktive gesellschaftliche Teilhabe für diesen Personenkreis zu fördern und stetig zu erneuern.

Mit zunehmendem Alter lernen wir immer mehr dazu. Doch wenn wir das Rentenalter erreichen, fehlt es oftmals an Informationen über die Gestaltungsmöglichkeiten dieses Lebensabschnitts. Wer identifiziert sich schon gerne mit den „Alten“, wenn wir dabei vor allem an Gebrechlichkeit denken und weniger an die Chancen, die sich uns jetzt bieten?

Warum GERO, wenn ich doch schon alles über das Leben und die Gesellschaft weiß? Was kann mir nach 40 Jahren Arbeit noch beigebracht werden? Zum Glück denken nicht alle Seniorinnen und Senioren so. Viele wenden sich nach der sogenannten „aktiven Phase“ des Lebens der GERO-Community zu. Das GERO-Team versucht, für die gesamte 60+ Gemeinschaft etwas anzubieten – seien es Informationen zu Gesundheit oder Prävention, aber auch zu allgemeinen Lebensfragen oder ehrenamtlichem Engagement.

Seniorinnen und Senioren in Luxemburg haben viel zu tun. Sie sind europaweit führend, wenn es um Reisen geht, und treten im Vergleich früher in die Rente ein, als es in unseren Nachbarstaaten der Fall ist. Nicht zuletzt auch dank der guten Versorgung durch das luxemburgische Gesundheitssystem ist die Lebenserwartung hierzulande sehr hoch.





Foto © iStockphoto.com - iStock.com

GERO kümmert sich seit jeher um diese vielfältige Zielgruppe: Von Menschen, die kurz vor der Rente stehen, bis zu denen, die bereits 100 Jahre alt sind. Von Power-Großeltern über Vollzeit-Ehrenamtliche bis hin zu *Silver Experts* in den unterschiedlichsten Bereichen – diese Alterssparte ist aktiver denn je.

Im Rahmen der Kaart60+ Aktivitäten ist es uns ein Anliegen, regelmäßig neue Partner hinzuzugewinnen, die ein aktives Altern fördern. Ihnen und uns ist bewusst, dass wir so am besten gesund alt werden und uns über jedes weitere Jahr freuen können.

Eines ist sicher: Wir werden (im besten Fall) alle alt und das perfekte Rezept für das „richtige Altern“ gibt es nicht. Doch es gibt Forschungsansätze, wie zum Beispiel in den Projekten von geroRESEARCH, die neue Wege aufzeigen, um Altersbeschwerden entgegenzuwirken.

Auch die hochbetagten sowie geistig und körperlich weniger fitten Menschen möchte GERO nicht aus den Augen verlieren – vor allem durch die praxisnahe Fortbildung all derjenigen, die täglich mit ihnen arbeiten, um ein aktives und schmerzfreies Altern zu fördern, Autonomie zu unterstützen und ein lebenswertes Miteinander der Generationen zu ermöglichen.

Allein können wir diese Aufgabe nicht bewältigen. Daher arbeiten wir regelmäßig mit einer Vielzahl in- und ausländischer Organisationen zusammen, um uns gegenseitig zu ergänzen und sicherzustellen, dass niemand „durchs Raster“ fällt.

Wir freuen uns über jedes neue Mitglied, jede Leserin und jeden Leser des Magazins geroAKTIV, über Kommentare und Teilnahme an unseren Projekten. Ihre Unterstützung hilft uns, uns weiter zu verbessern und unser Anliegen erfolgreich fortzusetzen: Zusammen ein aktives und erfülltes Leben im Alter zu gestalten.

Alain Brevier

## POURQUOI GERO ?

# Pour une vie épanouie après la retraite



Imaginez une structure dont la mission serait d'explorer la vie et ses possibilités au-delà de 60 ans, d'intégrer ces connaissances dans des projets bénévoles, mais aussi de les transmettre aux soignant·e·s professionnels. Une telle structure existe déjà, et c'est GERO ! Depuis 35 ans, GERO – Centre de Compétences en Gérontologie se consacre – dans le cadre d'une convention avec le ministère de la Famille, des Solidarités, du Vivre-Ensemble et de l'Accueil, au soutien de la génération des 60 ans et plus.

Au fil des années, ce groupe d'âge a beaucoup changé. Pourtant, nous ne profitons pas encore suffisamment de ses nombreuses ressources. GERO s'engage à promouvoir et à renouveler constamment les offres et les opportunités de participation sociale active pour ce groupe de personnes.

Tout au long de la vie, nous continuons à apprendre. Mais lorsque nous atteignons l'âge de la retraite, nous manquons souvent d'informations sur les possibilités qui s'offrent à nous pour organiser cette nouvelle étape de notre vie. Personne n'aime s'identifier aux « vieux », car cela évoque surtout la fragilité et beaucoup moins les opportunités qui pourtant s'offrent désormais à nous.

Pourquoi GERO ? Alors que je sais déjà tout sur la vie et la société ? Que puis-je encore apprendre après 40 ans de travail ? Heureusement, tous les seniors ne pensent pas ainsi. Nombreux sont ceux et celles qui se tournent vers la communauté GERO après la phase dite « active » de leur vie. L'équipe de GERO essaie donc de proposer une offre pour l'ensemble de la communauté des plus de 60 ans, qu'il s'agisse d'informations de santé, de prévention, de projets de bénévolat, ou encore de toutes autres activités touchant à la vie en générale.

Les seniors luxembourgeois sont très occupés. Ils sont les premiers en Europe lorsqu'il s'agit de voyager et, en comparaison avec les pays voisins, ils prennent leur retraite plus tôt. La qualité du système de santé luxembourgeois participe à une espérance de vie assez élevée ici.

GERO s'occupe depuis toujours de ce groupe cible très varié : des personnes proches de la retraite mais aussi celles qui ont déjà 100 ans ! Des grands-parents dynamiques aux Silver Experts dans les domaines les plus divers, en passant par les bénévoles à plein temps, cette tranche d'âge est plus active que jamais.

Dans le cadre des activités Kaart60+, nous sommes soucieux de recruter régulièrement de nouveaux partenaires, contribuant eux aussi à un vieillissement actif. Vous et nous sommes conscients que c'est la meilleure façon de vieillir en bonne santé et de profiter de chaque année supplémentaire.

Une chose est sûre : nous vieillissons tous et toutes (dans le meilleur des cas) et la recette parfaite pour « bien vieillir » n'existe pas. Mais il existe des pistes de recherche, comme c'est le cas dans les projets de notre département geroRESEARCH, qui ouvrent de nouvelles voies pour lutter contre les troubles liés à l'âge.

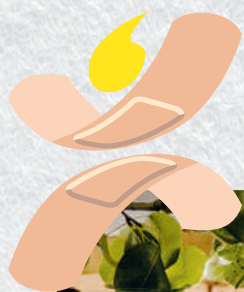
GERO ne perd pas de vue non plus les personnes très âgées et celles qui sont en moins bonne forme mentale et/ou physique. Ainsi, nous proposons des formations pratiques aux professionnel·le·s qui les accompagnent au quotidien, afin de permettre un vieillissement actif et sans douleur, tout en soutenant l'autonomie et d'éventuelles cohabitations intergénérationnelles.

Nous ne pouvons pas accomplir cette tâche seuls. C'est pourquoi nous collaborons régulièrement avec un grand nombre d'organisations nationales et étrangères.

Nous nous réjouissons de chaque nouveau membre, de chaque nouvelle lectrice et nouveau lecteur du magazine geroAKTIV, de vos commentaires et de votre participation à nos projets. Votre soutien nous aide à nous développer et à poursuivre notre mission avec succès : Construire ensemble une vie active et épanouie pour les personnes âgées.

# verbandskëscht

Hëllef a Fleeg doheem – 24/7



*Well just doheem,  
ass wierklech doheem.*

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

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

Kontaktéiert ons um



**28 30**

[info@vbk.lu](mailto:info@vbk.lu)

# Innovativer Ansatz gegen Einsamkeit

*Einsamkeit ist eine der größten Herausforderungen unserer Zeit, die Menschen jeden Alters betrifft. Seit der Coronapandemie hat dieses Phänomen mit seinen gesundheitlichen, psychischen und sozialen Folgen noch stärker an Bedeutung gewonnen. Der Trend ist weiterhin besorgniserregend hoch. Hier setzt das Projekt **TheSafeZone** an, das im Rahmen der geroRESEARCH Jahrestagung erstmals in Luxemburg vorgestellt wird.*

DE

## Mentale erste Hilfe für Jung und Alt

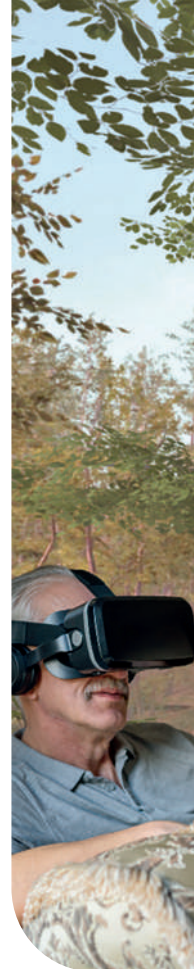
Zunächst konzentriert sich TheSafeZone auf die mentale Gesundheitsversorgung von Jugendlichen. Das Herzstück des Projekts bildet eine sichere Social-Virtual-Reality-Plattform, die ein geschütztes Umfeld für den Austausch mit Gleichaltrigen sowie auch mit Therapeuten\*innen bietet.

Dieser innovative Ansatz ermöglicht es Jugendlichen, unabhängig von ihrem Aufenthaltsort, sicher und schnell auf soziale Unterstützung und Hilfsangebote zuzugreifen.

☞ Sharing Space ist ein Ort, an dem man gehört wird und der Struktur und Natur vereint. ☞

In Zusammenarbeit mit **geroRESEARCH** erweitert das Projekt TheSafeZone nun seinen Aktionsradius, um auch älteren Menschen auf innovative Weise neue Begegnungsmöglichkeiten zu eröffnen: Niederschwellig, einfach und sicher ist es möglich, sich von zuhause aus, über Smartphone, Tablet oder mit einer VR-Brille unkompliziert in eine immersive Umgebung zu begeben, in der neue Freundschaften geknüpft und bestehende vertieft werden können. Der sogenannte „Sharing Space“ (Gemeinschaftsraum) bietet ferner eine sichere soziale Umgebung, um an virtuellen Treffen, Diskussionsrunden oder gemeinsamen Aktivitäten teilzunehmen.

Aus der Forschung zur Wirkung von physischen Raumumgebungen ist bekannt, dass Elemente wie Pflanzen, Farben oder ein weiter Blick aus dem Fenster das Wohlbefinden fördern. Die Frage ist, ob diese Erkenntnisse auch in der virtuellen Realität zutreffen und wie diese virtuellen Umgebungen

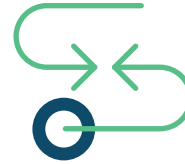


Weitere Informationen  
erhalten Sie in Kürze auf:

→ [www.gero.lu](http://www.gero.lu)

## THESAFEZONE

# Approche innovante contre la solitude



La solitude est l'un des plus grands défis de notre époque, touchant des personnes de tous les âges. Depuis la pandémie, ce phénomène a pris encore plus d'ampleur avec des conséquences sanitaires, psychologiques et sociales accrues. C'est là qu'intervient le projet **TheSafeZone**, qui sera présenté pour la première fois au Luxembourg dans le cadre de la conférence annuelle geroRESEARCH.

gestaltet sein müssten. Im Rahmen der Pilotphase möchten wir gemeinsam mit Senior\*innen herausfinden, welche Raumgestaltungen, Tools und Objekte über VR realisiert und welche Mehrwerte dadurch erreicht werden können. Auch spezielle Angebote, etwa Kurse zur Förderung der mentalen Gesundheit, können maßgeschneidert auf die Zielgruppe älterer Nutzer\*innen zugeschnitten werden.

Daneben bietet TheSafeZone die Möglichkeit zur psychologischen Ersthilfe in Eins-zu-eins-Gesprächen mit Fachpersonen. Diese individuelle Unterstützung ist besonders wertvoll in akuten Krisensituationen und kann schnell und unkompliziert in Anspruch genommen werden.

Das Projekt TheSafeZone steht exemplarisch für eine neue Generation von digitalen Lösungen, die den Menschen in den Mittelpunkt stellen und innovative Ansätze für die Bewältigung komplexer gesellschaftlicher Herausforderungen bieten.

Erfahren Sie im Rahmen der Projektvorstellung am 22. November 2024, wie TheSafeZone die Zukunft des Lernens und der sozialen Vernetzung neu definiert.

Dr. Martine Hoffmann

Conçu à l'origine comme un projet axé sur les soins de santé mentale pour les jeunes, le projet TheSafeZone élargit son champ d'action, en collaboration avec geroRESEARCH, pour offrir aux personnes âgées de nouvelles opportunités de rencontre de manière innovante. Il est possible, grâce à un smartphone, une tablette ou des lunettes VR, de se rendre depuis chez soi, en toute simplicité et sécurité, dans un environnement immersif. Cet espace de partage permet de nouer de nouvelles amitiés et d'approfondir des liens existants. TheSafeZone offre également un environnement social sûr pour participer à des réunions virtuelles, des groupes de discussion, des activités communes, ou encore pour obtenir une première aide psychologique dans le cadre d'entretiens individuels avec des spécialistes.

Découvrez comment TheSafeZone redéfinit l'avenir de l'apprentissage et des réseaux sociaux lors de la présentation du projet le 22 novembre 2024.

De plus amples informations  
seront bientôt disponibles sur :

→ [www.gero.lu](http://www.gero.lu)

# Gut informiert in den Ruhestand

*Am 12. Juli stellte sich Michel Kremer, auf Einladung von GERO, den zahlreichen Fragen des interessierten Publikums.*

*Der Leiter der Empfangsabteilung bei der Nationalen Pensionsversicherungsanstalt (CNAP – Caisse Nationale d'Assurance Pension) betonte, dass die Komplexität des Themas oft eine individuelle Beratung erfordert und im Rahmen eines Vortrags nur ansatzweise behandelt werden könne.*



Foto © GERO

## DE

Die CNAP, die 2009 aus der Fusion von vier Pensionskassen hervorgegangen ist, ist Ansprechpartner für alle Versicherten des allgemeinen Systems (Arbeitnehmer des Privatsektors sowie Selbstständige) in Bezug auf ihre Fragen zur Pensionsversicherung. Daneben gibt es in Luxemburg eine Pensionskasse für den Staatsdienst, das Gemeindepersonal, die CFL-Berlegschaft sowie die Luxemburger Zentralbank.

Die CNAP zahlte im Jahr 2023 monatlich Beträge an über 223.000 Pensionsempfänger\*innen, bearbeitete fast 22.000 neue Pensionsanträge, berechnete fast 15.000 Pensionsauskünfte und bewältigte täglich über 1.800 eingehende Briefe und E-Mails.

### **Meine Pension: Wann und wie viel?**

Der Weg in den Ruhestand verläuft nicht automatisch, sondern muss offiziell angefragt werden. Ab dem Alter von 55 Jahren kann man bei der CNAP

eine Schätzung seiner Alterspension / vorzeitigen Alterspension beantragen, die das früheste Eintrittsdatum sowie die Höhe der Pensionszahlungen umfasst.

Diese Berechnung basiert auf dem Versicherungsverlauf, also der Zeitspanne, während der eine beschäftigte Person Beiträge im allgemeinen Pensionssystem in die Pensionskasse eingezahlt hat. Hierzu gehören:

- die Pflichtversicherungszeiten, während denen die Pensionsbeiträge automatisch von dem Gehalt abgezogen werden
- eventuelle Versicherungszeiten im Ausland, d.h. in EU-Staaten und dem europäischen Wirtschaftsraum, sowie anderen Ländern mit denen Luxemburg bilaterale Pensionsabkommen hat
- eventuelle freiwillige Versicherungszeiten, die auf Anfrage beim Centre commun de la Sécurité sociale geleistet werden können
- der eventuelle Nachkauf von Versicherungszeiten, der auf Anfrage von der betreffenden Pensionskasse geprüft und berechnet wird
- eventuelle Ergänzungszeiten, beispielsweise Kindererziehungszeiten oder absolvierte Studienjahre im Zeitraum zwischen dem 18. und 27. Lebensjahr.

Hat eine Person in verschiedenen Ländern gearbeitet und möchte in den Ruhestand gehen, muss sie ihren Antrag bei der zuletzt zuständigen Pensionskasse stellen. Diese leitet den Antrag an die ebenfalls be-

troffenen Länder weiter, damit die jeweiligen nationalen Versicherungszeiten und Pensionsansprüche berechnet werden können. Somit kann eine Pension aus verschiedenen Ländern bezogen werden. Jede zweite von der CNAP bearbeitete Pensionsakte umfasst mittlerweile ausländische Versicherungszeiten.

### Trotz Pension weiterarbeiten?

Diese Frage stieß beim GERO-Vortrag auf großes Interesse. Die Antwort lautet „ja“, wobei „wann“ und „wie viel“ eine Rolle spielen.

Ab 65 Jahren, also dem gesetzlichen Pensionseintrittsalter in Luxemburg, darf man so viel arbeiten und dazuverdienen, wie man möchte, ohne dass sich dies auf die Höhe des Bruttobetrag der Alterspension auswirkt.

Bezieht eine Person zwischen 57 und 65 Jahren eine vorzeitige Alterspension (siehe Kasten), darf sie nur einen gewissen Betrag dazuverdienen, andernfalls kann ihre vorzeitige Alterspension gekürzt oder entzogen werden. Gemäß der aktuellen Gesetzgebung wird die vorzeitige Alterspension entzogen, wenn der Berechtigte:

- eine selbstständige Erwerbstätigkeit ausübt, aus der ein Einkommen hervorgeht, das ein Drittel des jährlichen sozialen Mindestbruttolohns übersteigt (aktuell:  $12 \times 856,98 = 10.283,72$  € brutto pro Jahr);
- aus einer Lohnbeschäftigung ein Einkommen bezieht, welches über dem Durchschnitt der fünf höchsten beitragspflichtigen Jahreseinkommen im Versicherungsverlauf liegt.

Hinsichtlich der selbstständigen Erwerbstätigkeit hat ein kürzlich erlassenes Urteil des Verfassungsgerichts die oben angeführten gesetzlichen Bestimmungen für verfassungswidrig erklärt. Die CNAP nimmt daher derzeit keine derartigen Pensionsentzüge vor. Weitere Informationen zu diesem Thema können erst nach künftigen



### Welche Pension für wen?

→ **Alterspension:** Der Pensionsanspruch entsteht ab dem 65. Lebensjahr unter der Bedingung, dass der Versicherte eine Wartezeit von 120 Beitragsmonaten in der Pflichtversicherung, der Weiterversicherung, der fakultativen Versicherung oder durch Nachkauf von Versicherungszeiten nachweisen kann.

#### → **Vorzeitige Alterspension:**

– *ab dem vollendeten 57. Lebensjahr*, wenn der Versicherte eine Wartezeit von 480 Monaten aus Pflichtversicherungszeiten nachweisen kann.

– *ab dem vollendeten 60. Lebensjahr*, wenn der Versicherte eine Wartezeit von 480 Monaten aus Pflichtversicherungszeiten, Weiterversicherungszeiten, fakultativen Weiterversicherungszeiten, Nachkauf von Versicherungszeiten und Ergänzungszeiten nachweisen kann. Mindestens 120 dieser Monate müssen aus Pflichtversicherungszeiten, Weiterversicherungszeiten, fakultativen Versicherungszeiten und Nachkauf von Versicherungszeiten bestehen.

N.B. Der **Vorruhestand** („préretraite“) ist keine Pension, sondern ein Abkommen zwischen dem Arbeitgeber und dem Arbeitsministerium, das oft als soziales Instrument gegen den Abbau von Arbeitsplätzen eingesetzt wird. Während dem auf maximal drei Jahre festgelegten Vorruhestand zahlt der Arbeitgeber dem Arbeitnehmer ein progressiv abnehmendes Gehalt, auf das auch Pensionsbeiträge eingezahlt werden.

→ **Invalidenpension:** Versicherte gelten als invalide, wenn die kontrollärztliche Dienststelle der sozialen Sicherheit (CMSS) ihre Arbeitsunfähigkeit bestätigt hat (medizinische Bedingungen). Um eine Invalidenpension zu bekommen, müssen allerdings auch administrative Bedingungen erfüllt sein. Ab 65 Jahren wird die Invalidenpension in eine Alterspension umgewandelt.

→ **Hinterbliebenenpension:** Diese basiert auf dem Versicherungsverlauf des verstorbenen Versicherten und wird unter bestimmten Bedingungen an den überlebenden Ehepartner / eingetragenen Lebenspartner, an den geschiedenen Ehepartner / ehemaligen eingetragenen Lebenspartner, sowie Waisenkinder oder an Verwandte oder Verschwägerter in direkter Linie oder Seitenlinie bis zum 2. Grad gezahlt.

Gesetzesänderungen bereitgestellt werden, die eine neue Rechtsgrundlage für die Behandlung der betreffenden Problematik schaffen.

Die Bezieherin oder der Bezieher einer Invalidenpension darf eine berufliche, selbstständige oder nicht selbstständige Tätigkeit ausüben, aus welcher ein Einkommen hervorgeht, das 1/3 des sozialen Mindestlohns pro Jahr nicht übersteigt (aktuell:  $12 \times 856,98 = 10.283,72$  € brutto pro Jahr).

### Ruhestand im Ausland: Wo bleibt man krankenversichert?

Eine Person, die ausschließlich eine Pension aus Luxemburg bezieht, bleibt bei der CNS krankenversichert, auch wenn sie beschließt, in eines der 27 Mitgliedsstaaten der EU auszuwandern. Hat eine Person in mehreren Ländern gearbeitet und bezieht verschiedene nationale Pensionen, unterliegt sie der Krankenversicherung des Landes, in dem sie wohnhaft ist und eine Pension bezieht. Sollte sie in einem EU-Land leben, in dem sie keine Pension bezieht, so ist für die Krankenversicherung das EU-Land zuständig, wo sie am längsten gearbeitet hat und Pensionsempfänger\*in ist.

Nicole Duhr

#### Weitere Informationen:

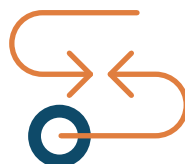
Viele praktische Informationen, Broschüren und Antragsformulare finden Sie auf [www.cnap.lu](http://www.cnap.lu) bzw. bei Ihrer eigenen Pensionskasse. Für CNAP-Versicherte sind Anfragen über **Telefon 22 41 41 – 6500** und **22 41 41-1** oder direkt am Schalter (ohne Termin) wochentags von 08:00 – 15:30 Uhr möglich.

Die Broschüre „Vorbereitung auf den Ruhestand“ steht als Download auf [www.luxsenior.lu](http://www.luxsenior.lu) auf Deutsch und Französisch zur Verfügung.

Informationen, wie sich die Pensionierung vorbereiten lässt, vermitteln ehrenamtliche Pensionscoaches. Auf Anfrage organisiert GERO mit ihnen zusammen Vorträge in Firmen, Organisationen oder Gemeinden ([www.gero.lu](http://www.gero.lu)).

## LA CONNAISSANCE CRÉE LA CERTITUDE

# Un départ à la retraite bien informé



Sur invitation de GERO, Michel Kremer a répondu le 12 juillet aux nombreuses questions d'un public intéressé. Le responsable du service accueil à la Caisse nationale d'assurance pension (CNAP) a également souligné que la complexité du sujet nécessitait souvent un conseil personnalisé.

### Ma pension : quand et combien ?

L'attribution d'une pension n'est pas automatique. Chaque intéressé-e doit introduire une demande de pension. Dès l'âge de 55 ans, il est possible de demander à la CNAP une estimation, soit de sa pension de vieillesse soit de sa pension de vieillesse anticipée qui comprend la date de début la plus proche ainsi que le montant de la pension.

Ce calcul se base sur la carrière d'assurance, c'est-à-dire la période pendant laquelle une personne a cotisé au régime général de pension. Il s'agit notamment des périodes d'assurance obligatoire, d'éventuelles périodes d'assurance accomplies à l'étranger (UE, espace économique européen et pays avec lesquels le Luxembourg a conclu des accords bilatéraux en matière de pension), d'éventuelles périodes d'assurance facultative, du rachat rétroactif de périodes d'assurance et d'éventuelles périodes complémentaires (p. ex. études) entre 18 et 27 ans ou années d'éducation des enfants.

### Quelle pension pour qui ?

→ **Pension de vieillesse** : le droit à la pension est acquis à partir de 65 ans à condition que l'assuré-e justifie d'un stage de 120 mois de périodes d'assurance obligatoire, d'assurance continuée, d'assurance facultative ou de périodes d'achat rétroactif.



→ **Pension de vieillesse anticipée :**

- à partir de 57 ans, si l'assuré-e justifie d'un stage de 480 mois de périodes d'assurance obligatoire.
- à partir de 60 ans, si l'assuré-e justifie d'un stage de 480 mois d'assurance obligatoire, d'assurance continuée, d'assurance facultative, de périodes de rachat rétroactif et de périodes complémentaires, dont au moins 120 mois de périodes d'assurance obligatoire, d'assurance continuée, d'assurance facultative et de périodes d'achat rétroactif.

N.B. La **préretraite** n'est pas une pension, mais un accord entre un employeur et le ministère du Travail, souvent utilisé comme instrument de prévention du chômage. Pendant la préretraite, dont la durée maximale est de trois ans, l'employeur verse au salarié-e un salaire progressivement décroissant, pour lequel des cotisations de pension sont également versées.

→ **Pension d'invalidité :** les assuré-e-s sont considérés comme invalides lorsque le Contrôle médicale de la sécurité sociale (CMSS) a confirmé leur incapacité de travail. Toutefois, pour obtenir une pension d'invalidité, il faut également remplir des conditions administratives. A partir de 65 ans, la pension d'invalidité est transformée en pension de vieillesse.

→ **Pension de survie :** elle est basée sur la carrière d'assurance de l'assuré-e décédé et est versée, sous certaines conditions, au conjoint-e ou partenaire survivant, au conjoint-e divorcé/ancien partenaire ainsi qu'aux orphelin-e-s ou aux parents en ligne directe et collatérale jusqu'au 2<sup>e</sup> degré et les alliés en ligne directe jusqu'au 2<sup>e</sup> degré.

**Plus d'informations :**

Pour les assuré-e-s de la CNAP, les demandes d'informations sont possibles par **téléphone au 22 41 41 – 6500** et au **22 41 41- 1** ou directement au guichet (sans rendez-vous) tous les jours de la semaine de 8h à 15h30.

La brochure « Préparation à la retraite » peut être téléchargée sur **www.luxsenior.lu**.

Informations par rapport aux coachs de retraite bénévoles sur **www.gero.lu**.

**Zënter 25 Joer schafft SERVIOR  
fir d'Wuelbefannen vu senge  
Residenten a Clienten**

Entdeckt eis  
Haiser a  
Servicer op  
servior.lu



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



**Repas sur roues**  
Mat Freed Doheem iessen



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



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



**Résidences encadrées**  
Eis Residenzen, Äert Doheem



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



**SERVIOR**  
Den Alter liewen



# Zusammen ist man weniger allein

*Die Suche nach bezahlbarem Wohnraum ist für viele Studierende in Luxemburg eine große Hürde. Seit Mai 2023 erhalten sie dabei konkrete Hilfe durch die Luxemburger Online-Plattform WeConnect, deren Ziel es ist, sie mit Menschen – meist fortgeschrittenen Alters – zusammenzubringen, die über ein freies Zimmer verfügen. Ein inhaltlich, aber auch organisatorisch durch und durch intergenerationelles Projekt mit vielen positiven Nebenwirkungen.*

DE

Christian Gutenkauf (60) und Ivo Silva (22) ergänzen sich in ihrer gemeinsamen Arbeit für WeConnect optimal. Der eine bringt langjährige Erfahrung als früherer „Eco-Prof“ und praktische Kenntnisse als selbstständiger Immobilien-Berater mit, der andere verfügt über Kompetenzen in Marketing und im Nutzen neuer Technologien. „Es ist spannend, wie junge Leute an Probleme herangehen und spontan Dinge ausprobieren. Ich bin da etwas besonnener, plane gerne Schritt für Schritt und stelle mir eher Fragen. Wir ergänzen uns gegenseitig, was sehr bereichernd ist“, sagt Christian Gutenkauf lächelnd.

Er kennt Ivo Silva, mittlerweile Masterstudent der Wirtschaftswissenschaft, ebenso wie die Mitbegründerin Clémentine Offner, Masterstudentin im Fach Psychologie, bereits aus Schulzeiten. Beide wurden von ihm begleitet und gecoacht, als sie das Projekt „FräschKëscht“ im Rahmen der Initiative „Mini-Enterprises“ auf die Beine stellten. Vor drei Jahren wurden

die angehenden Jungunternehmer nach Graz eingeladen, um Luxemburgs Unternehmer-Szene bei dem Wettbewerb „Eurosills“ zu vertreten. „Wir mussten einen Businessplan erstellen, bei dem die junge Generation von der älteren lernen kann und umgekehrt. Aus dieser Idee ist WeConnect entstanden und wir haben Christian gefragt, ob er uns dabei unterstützen will“, erklärt Ivo Silva. Der Erfolg blieb nicht aus: Eine erste Version von WeConnect erhielt im April 2022 den ersten Preis beim Luxemburger „Young Enterprise Project“.

Neben dem generationsübergreifenden Lernen stand als Hintergedanke schnell die besonders für jüngere Menschen angespannte hiesige Wohnsituation im Fokus. „Clémentine hatte eine Freundin auf der Uni, die drei Monate lang jeden Tag von Saarbrücken nach Belval gependelt ist, bis sie endlich eine Wohnung hatte. Wir kennen Leute, die ihr Studium in Luxemburg abbrechen mussten, weil sie kein Zimmer gefunden haben. Besonders für ausländische Studierende ist es oft schwer“, beschreibt Ivo Silva, der selbst froh ist, noch bei seinen Eltern leben zu können.

Die Warteliste der Uni Luxemburg für studentische Unterkünfte ist lang. So liegt es auf der Hand, dass WeConnect mittlerweile mit der Universität zusammenarbeitet und auf deren Homepage aufgeführt ist. Bislang haben sich hier zahlreiche Studierende angemeldet, Vermietende werden dringend gesucht – insbesondere im Hinblick auf den Semesterbeginn im September. Wer ein Zimmer zur Verfügung hat, kann



Gemeinsam statt einsam  
ist das Motto  
von WeConnect

sich am besten zunächst telefonisch oder per E-Mail bei WeConnect melden. Anhand von Fragebögen werden dann die jeweiligen Erwartungen geklärt, um zwischen Jung und Alt ein möglichst passendes Match zu finden. Zusätzlich erfolgt ein Gespräch vor Ort, anschließend erhalten die Vermietenden Vorschläge für ihre Untermieter\*innen und umgekehrt. „Dieser persönliche Kontakt ist uns wichtig. Wir möchten beiden Seiten garantieren, dass das Zusammenleben möglichst gut funktioniert“, betont Christian Gutenkauf.

Die Studierenden bezahlen eine Kautions von 250 Euro sowie eine monatliche Miete von 595 Euro, inklusive Nebenkosten. Die Vermieter\*innen erhalten jeweils eine Pauschale von 425 Euro pro Monat, um ihre Unkosten zu decken. Ob Badezimmer und Küche geteilt werden oder den jungen Leuten dafür extra Räumlichkeiten zur Verfügung stehen und wie familiär sich die Beziehungen letztlich gestalten, ist unterschiedlich. Die Mietverträge sind zeitlich begrenzt, umfassen allerdings mindestens ein Semester und laufen, genau wie alle nötigen Versicherungen, über WeConnect.

Auf diese Weise sorgt die Organisation für einen reibungslosen finanziellen sowie administrativen Ablauf und achtet ebenfalls auf die Einhaltung der vorab kommunizierten Hausordnung, die das gemeinsame Zusammenleben regeln soll.

## Was ist WeConnect?

WeConnect hilft Studierenden, eine kostengünstige Bleibe zu finden, indem sie mit Gastgeber\*innen zusammenwohnen, die ein Zimmer zu vermieten haben.

So wird ein **nachhaltiger Lebensstil** gefördert, indem Ressourcen geteilt und Wohnraum optimiert werden.

Das generationsübergreifende Zusammenleben bietet eine **wirtschaftliche Lösung**, die Studierenden eine bezahlbare Unterkunft und den Vermietenden ein zusätzliches Einkommen ermöglicht.

**Solidarität** ist ein weiterer Schwerpunkt, um soziale Inklusion und die Schaffung menschlicher Verbindungen über Generationen und Kulturen hinweg zu unterstützen.

### Weitere Informationen:

☎ 20 60 3002

✉ [info@weconnect.lu](mailto:info@weconnect.lu)

🌐 [www.weconnect.lu](http://www.weconnect.lu)



## Erfahrungsbericht

Pia und Claude (Düdelingen) mit Student Santiago aus Kolumbien:

### Eine super Sache!

Als unser Sohn ausgezogen ist, hatten wir ein Zimmer frei und fanden es schade, es leer stehen zu lassen. Christian Gutenkauf ist ein Freund von uns und durch ihn kam der Kontakt zu WeConnect zustande. Mit unserem Untermieter Santiago, einem Studenten aus Kolumbien, haben wir uns so gut verstanden, dass er jetzt wieder bei uns wohnt, weil er gerade ein Praktikum in Luxemburg absolviert.

Am Anfang haben wir ihm Esch und die Uni gezeigt, später auch Vianden und Luxemburg-Stadt. Das ist nicht obligatorisch, aber es hat uns und ihm Freude gemacht. Weihnachten hat Santiago ebenfalls in unserer Familie verbracht. Es ist wichtig, offen und flexibel zu sein, weil man sich erst einmal kennenlernen und gemeinsam schauen muss, wie das Zusammenleben am besten funktioniert. Unsere Nichte sucht gerade eine Wohnung in Barcelona, von daher wissen wir, wie schwer die Wohnungssuche für junge Leute sein kann.

Initiativen wie WeConnect sind umso wichtiger und wirklich eine super Sache.



Clémentine Offner, Christian Gutenkauf und Ivo Silva leiten WeConnect gemeinsam

Schließlich geht es nicht nur darum, preiswerten Wohnraum zu schaffen, sondern vor allem auch zwischenmenschliche Beziehungen zu fördern: „Viele Vermieter\*innen finden es einfach schön, wenn wieder Leben ins Haus kommt und sie sich nicht mehr so allein fühlen. Manche älteren Menschen sind durch den Kontakt zu ihren jungen Mieter\*innen richtig aufgeblüht. Aber auch die ausländischen Studierenden profitieren von dem Zusammenleben. Viele von ihnen sind das erste Mal in Europa und getrennt von ihren Familien. Einsamkeit kann alle Altersstufen betreffen“, sagt Ivo Silva.

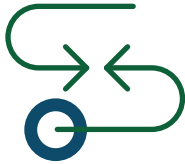
Als eine vom Wirtschaftsministerium zugelassene *société d'impact sociétal* hat WeConnect einen nachhaltigen Auftrag und ist nicht profitorientiert. Die geringfügige Gewinnspanne dient daher vor allem der Deckung der betriebsinternen Unkosten. Dass es bei den über 20 vermittelten Mietverhältnissen bislang keine Probleme gab, stimmt die WeConnect-Verantwortlichen optimistisch. Christian Gutenkauf hat zudem selbst die positive Erfahrung als Vermieter gemacht: „Bei uns wohnte zehn Monate lang ein Student aus Irland. Es war so interessant und bereichernd, dass wir den Mietvertrag nach einem Semester verlängert haben. Er war begeistert von der multikulturellen Luxemburger Gesellschaft und wir haben uns gefreut, unsere Englischkenntnisse wieder aufzufrischen und die irische Kultur kennenzulernen.“

Jetzt sei es für ihn und seine Frau – die beiden Töchter sind bereits aus dem Haus – allerdings auch schön, wieder eine Zeitlang allein zu wohnen. Die Flexibilität des Modells macht es möglich, bis eines Tages vielleicht wieder eine Studentin oder ein Student bei ihnen einzieht.

Vibeke Walter

## WECONNECT

## Ensemble, c'est tout



La recherche d'un logement abordable est un obstacle majeur pour de nombreux étudiant·e·s au Luxembourg. Depuis mai 2023, la plateforme en ligne luxembourgeoise WeConnect leur offre une aide concrète en les mettant en relation avec des personnes, souvent d'un âge avancé, disposant d'une chambre libre.

Les jeunes paient une caution de 250 euros et un loyer mensuel de 595 euros, charges comprises. Les propriétaires reçoivent un forfait de 425 euros par mois pour couvrir leurs frais. Le partage de la salle de bain et de la cuisine, ou la mise à disposition de locaux supplémentaires pour les sous-locataires, ainsi que le degré de familiarité des relations peuvent varier.

Les contrats de location sont limités dans le temps, mais couvrent au moins un semestre et passent par WeConnect, tout comme les assurances nécessaires. L'organisation veille ainsi au bon déroulement des processus financiers et administratifs et au respect du règlement intérieur qui régit la cohabitation.

« De nombreux propriétaires trouvent tout simplement agréable de voir la vie revenir dans leur immeuble et de se sentir moins seuls. Certaines personnes âgées se sont vraiment épanouies au contact de leurs jeunes locataires. Mais les étudiant·e·s étrangers profitent également de la cohabitation. Beaucoup arrivent pour la première fois en Europe et sont séparés de leur famille. La solitude peut toucher toutes les tranches d'âge », explique Ivo Silva, un de co-fondateurs.

En tant que société d'impact sociétal agréée par le ministère de l'Économie, WeConnect a une mission durable et ne poursuit pas de but lucratif.

En effet, il ne s'agit pas seulement de créer des logements abordables, mais aussi et surtout de favoriser les relations humaines.

## Plus d'informations :

☎ 20 60 3002

info@weconnect.lu

www.weconnect.lu

Europäisches Zentrum für  
Traditionelle Chinesische Medizin

## Unsere Angebote:

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



Johannesbad Fachklinik,  
Gesundheits- & Rehazentrum Saarschleife

Cloefstraße 1a | 66693 Mettlach-Orscholz

Tel. +49 6865 90 - 1869

tcm.saarschleife@johannesbad.com

www.johannesbad-medizin.com/saarschleife

RÉVOLUTION DES ŒILLETS

# De Lisbonne à Luxembourg

*C'est l'histoire de la chute de la dernière dictature d'Europe occidentale, mais également celle de beaucoup de résidentes et résidents du Grand-Duché, d'origine lusophone. Il y a 50 ans, la Révolution des Œillets au Portugal mettait un terme au régime policier de Salazar.*

FR

Entre 1960 et 1974, le Portugal perd près d'un million de ses habitant·e·s. Ils partent, certains au Luxembourg, pour échapper à la répression et à l'immense pauvreté de leur pays, mais aussi par refus d'un service militaire obligatoire de 4 ans sur fond de guerres coloniales. C'est toute une génération, qui ne comprend plus l'acharnement aveugle de son gouvernement à maintenir coûte que coûte son empire en Afrique.

En une seule journée, celle du 25 avril 1974, le soulèvement populaire des rues de Lisbonne, à la suite du putsch de quelques militaires, met fin à la plus longue dictature d'Europe de l'Ouest. La diaspora du Grand-Duché suit les événements à distance. Plusieurs centaines de Portugais·e·s descendront le 11 mai 1974 ici dans les rues de la Ville-Haute pour réclamer le départ du Consul, corrompu et symbole désormais d'un régime déchu. « Lorsque vous vouliez

faire inscrire vos enfants restés au pays sur vos passeports pour les faire venir, il fallait glisser un billet », raconte Isabelle Maas, l'une des deux commissaires de l'exposition « La révolution de 1974 – Des rues de Lisbonne au Luxembourg ».

Depuis le 25 avril 2024, date symbolique, le Nationalmuseum um Fëschmaart à Luxembourg-Ville propose une rétrospective de cet événement afin d'éclairer cette période depuis une perspective luxembourgeoise. « On compte aujourd'hui plus de 150 000 personnes au Grand-Duché ayant des racines familiales au Portugal ou dans ses anciennes colonies africaines, et donc d'une certaine manière héritières des événements de 1974. Avec cette programmation, nous voulions faire revivre un pan de notre histoire collective, mais proposer également de changer le regard porté sur l'immigration lusophone, trop souvent résumée à des raisons économiques », explique Régis Moes, son collègue.

Ces deux historiens lancent ainsi mi-2023 un appel à témoin. Ils recherchent des personnes résidant ou ayant résidé au Luxembourg, disposées à partager leurs souvenirs de cette époque. Ils veulent que cette exposition appartienne à tout le monde, et permette à chacune et chacun de raconter sa vérité sur ces événements. Isabelle Maas et Régis Moes





Photo © Nationalmuseum um Fëschmaart

Coupures de presse d'époque, photos, extraits vidéos, panneaux explicatifs et autres supports participent à éclairer cette période historique

mènent les interviews ici au Grand-Duché mais également au Portugal, où ils se rendront d'ailleurs deux fois : « Différents centres d'archives à Lisbonne nous ont donné accès à leurs fonds. Nous y avons trouvé des photos d'époques, des documents tels que des coupures de presse ou des tracts », précise Isabelle Maas, avant d'ajouter : « Nous avons mis deux ans à monter cette exposition. Les gens nous ont confié leurs albums de famille, les correspondances postales échangées avec un fils ou un frère engagé dans les guerres coloniales ».

Cette exposition, c'est aussi celle des Luxembourgeoises et Luxembourgeois sensibles au sort des nouveaux-arrivants. Serge Kollwelter, à l'époque jeune enseignant dans une classe d'accueil, se rend une première fois au Portugal avant la révolution. Il apprend la langue, il pose des questions, il veut comprendre le pays de ses élèves. Il participera plus tard à la création au

## geroAKTIV

est allé à la rencontre de deux résidents portugais du Luxembourg. Ils racontent leurs souvenirs de cette période, ainsi que leur parcours migratoire vers le Grand-Duché.



Photo © GERO

### Rosa, 72 ans

(22 ans au moment de la Révolution des Œillets)

Je suis issue d'une famille de cultivateurs. On ne parlait pas de politique. On cherchait juste à travailler pour avoir suffisamment de quoi vivre.

Mon frère aîné a dû faire deux ans et demi de guerre coloniale en Angola. J'ai encore en mémoire la grande tristesse qui m'a envahie le jour du départ du bateau à Lisbonne. A chaque fois que le facteur passait, mes parents craignaient de recevoir un courrier annonçant son décès. Certains de mon village ne sont jamais rentrés. Je pense que c'est le rejet des guerres coloniales plus que la grande pauvreté du pays qui ont poussé les gens à descendre dans la rue en 1974.

Nous avons appris les événements du 25 avril 1974 par la radio. Nous étions à la fois heureux et inquiets. Nous savions que ce régime finirait par tomber, mais nous avons peur maintenant d'une guerre civile. Sous Salazar, personne ne pouvait parler. Avec la Révolution des Œillets, les gens s'exprimaient. Je me rappelle également l'espoir pour nous, les femmes, d'être plus libres désormais.

Puis, je suis venue au Luxembourg en 1980. A mon arrivée, je ne parlais pas un mot de français. Mes papiers n'étaient pas à jour, les débuts ont été très difficiles. J'étais femme de ménage chez des particuliers puis chez AXA, où je suis restée 28 ans. J'y ai fini ma carrière au service du courrier.

Aujourd'hui, je souhaite que les jeunes générations sachent ce que l'on a vécu sous Salazar. On ne doit pas oublier le 25 avril 1974, des gens ont lutté pour nos libertés.



Photo © Nationalmusée um Fëschmaart

## Antonio, 75 ans

(25 ans au moment de la Révolution des Œillets)

Je suis né au Portugal sous la dictature. J'ai quitté l'école à 10 ans pour aider aux champs. Plus tard, j'ai pu aller au lycée.

Lors des mouvements étudiants de 1969 à l'Université de Coimbra, je prends part à la contestation. Nous sommes contre les guerres coloniales. Le régime nous réprime. C'est à partir de là, que la police politique (la PIDE) me surveillera. Quelques mois après, alors que je suis étudiant à Porto, j'intègre un groupe clandestin de militants anticoloniaux, qui deviendra plus tard « O Grito do Povo » (*Le Cri du Peuple*). Nous dénonçons la misère de notre pays, et appelons à la désertion des jeunes de l'armée coloniale.

En 1970, je deviens à mon tour réfractaire au service militaire, en refusant de me présenter à ma convocation. A cette même époque, je participe au mouvement de la résistance antifasciste, qui fondera plus tard l'OCMLP « *L'Organisation Communiste Marxiste-Léniniste du Portugal* ». La PIDE s'intéresse de près à mes activités. Mes camarades me conseillent alors vivement de fuir le pays et me mettent en contact avec un passeur.

J'ai dû ramper sur un kilomètre à la frontière avec l'Espagne, puis j'ai fait du stop jusqu'en Auvergne. J'ai dormi dehors. A mon arrivée en France, je n'avais qu'un franc en poche.

En 1971, je rejoins clandestinement ma sœur installée depuis 1966 au Luxembourg. Ma situation est très précaire, et j'aurai du mal à me faire régulariser. A l'usine où je travaille dans le nord du Grand-Duché, 70 % des ouvriers sont portugais. J'y poursuis mon militantisme et, invité par le LAV (*Lëtzebuenger Arbechter-Verband*), je deviens Secrétaire National pour l'immigration portugaise et espagnole. J'aide également des déserteurs à passer au Luxembourg. J'apprendrais plus tard que j'étais à l'époque sous mandat d'arrêt au Portugal et que le Consul avait demandé mon extradition du Luxembourg.

Après le 25 avril 1974, je suis retourné dans mon pays. Ce que j'y découvre, c'est le paradis : les gens peuvent parler librement. J'ai ensuite durant toute ma vie poursuivi la lutte sociale en vue de l'amélioration des conditions de vie de mes compatriotes, d'ici et de là-bas.

Grand-Duché des associations União et ASTI (*Association de Soutien aux Travailleurs Immigrés*). Son témoignage des conditions de vie des immigré-e-s lusophones dans les années 1960 et 1970, mais aussi du retentissement de l'année 1974 au Luxembourg, est à retrouver, parmi d'autres prises de parole dans cette exposition.

Ils sont 14 à avoir partagé avec Isabelle Maas et Régis Moes leurs souvenirs personnels, souvent empreints d'émotion, et parlent de l'impact de ce printemps 1974 sur leur vie. C'est donc à travers des images, des objets, des témoignages et des vidéos, que l'on découvre en ce moment et ce jusqu'au 5 janvier 2025, l'histoire de cette révolution, mais aussi celle de l'immigration portugaise du Grand-Duché.

Céline Gaillard

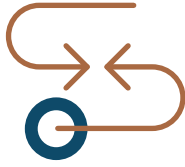
GERO organise le 13 novembre 2024 une visite guidée de l'exposition « **La révolution de 1974 – Des rues de Lisbonne au Luxembourg** », guidée et commentée par Serge Kollwelter.

**Plus d'informations dans l'agenda p. 49**



## NELKENREVOLUTION

## Von Lissabon nach Luxemburg



Vor 50 Jahren beendete die Nelkenrevolution in Portugal das totalitäre Regime von Salazar. Ihren Namen verdankt sie den roten Nelken, die ihre Unterstützer den aufständischen Soldaten in die Gewehrläufe steckten. Es ist nicht nur die Geschichte des Niedergangs der letzten Diktatur in Westeuropa, sondern auch vieler Bewohnerinnen und Bewohner des Großherzogtums, die portugiesischer Herkunft sind.

Zwischen 1960 und 1974 verliert Portugal fast eine Million seiner Einwohner, die das Land verlassen, um der Repression und der enormen Armut zu entgehen, aber auch aus Verweigerung eines vierjährigen obligatorischen Militärdienstes vor dem Hintergrund der Kolonialkriege. Etliche von ihnen gelangen dabei nach Luxemburg.

An einem einzigen Tag, dem 25. April 1974, beendet der Volksaufstand in den Straßen Lissabons nach dem Putsch einiger Militärs die längste Diktatur Westeuropas. Die Diaspora im Großherzogtum verfolgt die Ereignisse aus der Ferne. Mehrere hundert Portugiesinnen und Portugiesen gingen am 11. Mai 1974 in der Oberstadt auf die Straße, um die Absetzung des korrupten Konsuls zu fordern, der nun ein Symbol für ein gestürztes Regime war.

„Wenn man seine in der Heimat gebliebenen Kinder in die Pässe eintragen lassen wollte, um sie nachkommen zu lassen, musste man unter der Hand dafür bezahlen“, erzählt Isabelle Maas, eine der beiden Kuratoren der Ausstellung „Die Revolution von 1974 – Von den Straßen Lissabons nach Luxemburg“, die seit dem

25. April 2024 im „Nationalmusée um Fëschmaart“ in Luxemburg-Stadt die Ereignisse dieser Zeit aus einer luxemburgischen Perspektive beleuchtet.

„Es gibt heute mehr als 150.000 Menschen im Großherzogtum, die familiäre Wurzeln in Portugal oder seinen ehemaligen afrikanischen Kolonien haben und somit in gewisser Weise Erben der Ereignisse von 1974 sind. Wir wollten ein Stück unserer kollektiven Geschichte wieder aufleben lassen, aber auch den Blick auf diese Einwanderung ändern, die allzu oft auf wirtschaftliche Gründe reduziert wird“, erklärt Kurator Régis Moes.

Anhand von Bildern, Objekten, Zeugenaussagen und Videos kann man noch bis zum 5. Januar 2025 die spannende Geschichte der Nelkenrevolution und ihre Verbindungen zu Luxemburg entdecken.

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

Öffnungszeiten: 8h00 - 17h00 méindes - freides



- Eisen Dagesfoyer, geleeën am Besch, soll niewent der Fleeg an Ärem Alldag eng grous Roll spillen a soll dozou bäidroen Äert Wuelbefannen ze komplettéieren.
- Mir hunn eis zum Zil gesat, all Patient individuell en Charge ze huelen a seng Aktivitéiten op hien ofzestëmme, sief dat duerch eng individuell Betreuung oder Gruppenaktivitéiten, Ausflug op verschidde Plazen hei am Land.
- Fir all Patien gëtt en individuellen Fleggeplang ausgeschafft, deen op seng Besoienen a Wënsch ofgestëmmt ass.

## Hëllef &amp; Fleegedéngscht

bei lech doheem • 6h00 - 23h00 7j/7

Nei:  
Pédicure  
médicale

## Mir bidden lech:

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

## Aktivitéiten:

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

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

Hauptsëtz: 9, rue Groeknapp • L - 6240 Graulinsten

Büro Remich: 11, op der Kopp • L - 5544 Remich

Büro Wasserbillig: 36, Grand-Rue • L - 6630 Wasserbillig

# Vers une meilleure compréhension



*Le cannabis, nous en avons toutes et tous entendu parler. Cependant, nous ne savons pas toujours ce que c'est, ni quelles sont ses propriétés, notamment médicinales.*

*GERO a voulu en savoir plus sur cette plante millénaire, dont la réputation dépasse les frontières, et dont les usages thérapeutiques sont autorisés au Luxembourg sous des conditions strictes.*

De nombreux produits à base ou dérivés du cannabis existent sur le marché, sous forme de médicament, de complément alimentaire ou de produit cosmétique. Bien sûr, le cannabis dit « récréatif », qu'il soit fumé, mangé ou inhalé par exemple, existe également. Ce dernier, utilisé comme drogue, peut engendrer des effets secondaires et des risques tels que la dépendance ou la psychose\*.

\* Le Centre National de Prévention des Addictions (CNAPA) fournit des informations sur les drogues, les dépendances et les services d'aide, notamment sur son site internet [www.cnapa.lu](http://www.cnapa.lu) et son « hotline cannabis » 49 77 77 -55 tous les mardis de 9h-13h et de 14h-17h.

FR

## Le cannabis, une plante controversée ?

Le cannabis est une plante appartenant à la famille du chanvre. Le chanvre connaît différentes utilisations, que ce soit dans le domaine textile, pour la production de papier, ou comme drogue et comme médicament. Cette plante annuelle, originaire d'Asie centrale et du sud, fait partie de la famille des Cannabaceae. Sa principale substance active enivrante est le delta-9-tétrahydrocannabinol (THC). Le THC est le cannabinoïde provoquant la sensation d'ivresse, de lâcher-prise souvent bien connu du cannabis. Ce dernier compte cependant plus d'une centaine de cannabinoïdes différents. Parmi ceux-ci, un nom revient régulièrement, le CBD, ou cannabidiol. Celui-ci a un faible potentiel psychoactif, donc il n'a pas d'effet psychotrope. Les produits du cannabis contenant du CBD et moins de 0.3% de THC sont autorisés au Luxembourg.

Au Grand-Duché, l'usage du cannabis médical est autorisé depuis le 20 juillet 2018. Cet usage thérapeutique fait l'objet d'une phase pilote. Une réglementation stricte est en vigueur et un cadre médical précis est défini. Il est ainsi légalement permis de consommer du cannabis médical, uniquement dans des cas limités au profit de certaines catégories spécifiques de patient-e-s. Ceux-ci doivent répondre à au moins un des critères suivants :

- Résider au Grand-Duché du Luxembourg
- Être bénéficiaire de l'assurance maladie luxembourgeoise
- Être de nationalité luxembourgeoise



Foto © Harrison Haines - pexels.com

Le cannabis médicinal est ensuite délivré uniquement par un médecin ayant suivi une formation spécifique certifiée par la Direction de la Santé. Ce médicament est uniquement disponible dans les pharmacies hospitalières du pays, et ce gratuitement sur ordonnance spécifique. L'ensemble de ces précautions relève du fait que le THC présent dans le cannabis est considéré comme un stupéfiant.

Nous avons également voulu en savoir plus du côté des principaux intéressés, les bénéficiaires eux-mêmes. Selon l'association Cannamedica, le feedback général est positif. Néanmoins, des problèmes se posent quant à l'accessibilité, tant en ce qui concerne l'accès aux médecins les prescrivant, que la liste des troubles pour lesquels la prescription est permise qui est jugée trop restrictive.

Quant aux effets thérapeutiques rapportés, certaines personnes concernées (épilepsie et sclérose en plaques) relatent qu'elles peuvent renoncer à divers médicaments prescrits avant la prise de cannabinoïdes. Les personnes souffrant de fibromyalgie témoignent d'avoir moins de douleur. Le THC réduit sensiblement les tics des patient·e·s souffrant du syndrome de Tourette.

L'effet enivrant du cannabis récréatif n'est pas recherché par la patientèle traitée. Enfin, l'avenir nous réservera peut-être de nouvelles possibilités de soin et de soulagement des douleurs par le cannabis médicinal, pour des personnes ayant des pathologies différentes, et ainsi offrir la possibilité de se soigner autrement en toute sécurité.

Dr Elsa Pirenne

## INTERVIEW



« Afin d'en savoir plus, nous avons interrogé M. Sven Back, pharmacien-inspecteur à la Division de la pharmacie et des médicaments (Direction de la Santé), en charge notamment du contrôle des stupéfiants et des psychotropes. »

### Quels sont les principaux usages du cannabis médicinal ?

Les indications thérapeutiques sont celles décrites conformément au Règlement grand-ducal du 21 août 2018 déterminant les modalités de prescription et d'accès à l'usage de cannabis à des fins médicales, ainsi que le contenu et la durée de la formation spéciale pour les médecins. Il s'agit :

- des **pathologies chroniques graves** qualifiées d'affections de longue durée (ALD) visées à l'article 19bis, alinéa 1er, du Code de la sécurité sociale, en phase avancée ou terminale, entraînant des douleurs chroniques sévères et invalidantes n'ayant pas répondu aux traitements médicamenteux ou dont les traitements ne sont pas disponibles ;
- des **maladies cancéreuses**, traitées par une chimiothérapie induisant des nausées ou des vomissements ;
- de la **sclérose en plaque** (SEP) accompagnée de la spasticité musculaire symptomatique.

Au Luxembourg, le traitement au cannabis médicinal est le plus fréquemment utilisé dans le cas des maladies chroniques causant des douleurs intenses. Attention, ce dernier ne pourra être prescrit que si et seulement si les autres médicaments n'apportent plus d'effet suffisant pour le patient, et ce en complément du traitement conventionnel, et toujours sur avis médical.



Photo © privé

Sven Back est pharmacien-inspecteur à la Division de la pharmacie et des médicaments

### **Pourquoi la réglementation mise en place au Luxembourg est-elle si stricte ?**

Le cannabis est et reste un stupéfiant, une drogue, conformément à la Convention Unique de 1961. Il est donc légiféré au même titre que d'autres produits stupéfiants comme la morphine ou l'opium par exemple. Actuellement, le cannabis n'a pas de statut légal en tant que médicament, mais il possède bel et bien des effets thérapeutiques potentiels. Le cannabis est une plante dont les finalités peuvent fortement varier. Traditionnellement, le cannabis est utilisé pour soulager différents maux, douleurs, avec des vertus thérapeutiques. Cependant, ces vingt à trente dernières années, la science a montré des résultats encore mitigés concernant l'efficacité clinique du cannabis médicinal, ce qui explique la réglementation stricte et donc prudente en la matière au Luxembourg.

### **Depuis 2018, l'usage du cannabis médicinal est en phase pilote. Comment voyez-vous l'avenir ?**

Il y a des discussions internes concernant l'évolution du programme du cannabis médicinal au Grand-Duché. Je ne peux cependant pas avancer de pronostics à l'heure actuelle. Nous regardons également ce qui se fait en la matière dans d'autres pays, comme la France ou l'Allemagne. Cela nous permet d'investiguer différentes possibilités d'adaptations du programme luxembourgeois. Remarquons qu'il n'y a pas de réglementation européenne unique, pas de généralités.

Il ne faut pas oublier que c'est un sujet très complexe et polarisant, aussi bien sur le plan national qu'international. Différentes pistes sont explorées. Cette phase pilote a par ailleurs connu quelques adaptations. Enfin, l'un des objectifs du Ministère de la Santé et de la Sécurité Sociale est de permettre un accès à cette option thérapeutique, et de parvenir aux meilleurs soins possibles en fonction de l'état de santé du patient. Cela doit se faire dans un cadre bien précis par sécurité envers le patient ainsi que dans le contexte

général de la santé publique. C'est une mission d'intérêt public essentielle et une étape importante dans le cadre des efforts visant à réduire les douleurs et souffrances de certains patients dans les cas où les traitements habituels ne le permettent pas ou plus.

### **Le CBD, de quoi s'agit-il exactement ?**

Le CBD, dont les initiales proviennent du terme cannabidiol, est un des cannabinoïdes retrouvés dans le cannabis, soit un de ses composants. Le CBD est sans effet psychoactif, contrairement au THC, le tétrahydrocannabinol, qui est une substance psychoactive. Le CBD est surtout connu pour ses effets potentiels anti-douleurs, anti-inflammatoires et relaxants.

Il existe au Luxembourg deux médicaments ayant une autorisation de mise sur le marché contenant du CBD (EPIDYOLEX®, SATIVEX®, le dernier contenant également du THC). Ceux-ci sont délivrés en pharmacie hospitalière, tout comme le cannabis médicinal.

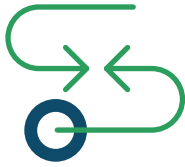
### **Sous quelles autres formes le CBD est-il utilisé ?**

Tous les autres produits à base de CBD sont introduits sur le marché sous d'autres statuts que celui du médicament : soit comme produits cosmétiques, par exemple sous forme de crème hydratante, soit comme complément alimentaire, par exemple sous la forme d'huiles. Les firmes qui fabriquent ces produits ne doivent pas établir un dossier avec des études scientifiques, présentant notamment sur les effets secondaires testés, ni leur efficacité. C'est donc plus simple et moins cher pour les fabricants. Cependant, et c'est là le danger, ces types de produits sont parfois vendus sous emballage comme un médicament, présenté comme tel, voire, dans certains cas, indiquant une posologie à suivre, par exemple 3 gouttes par jour. OR ce n'est pas un médicament ici ! Il s'agit d'un usage détourné du produit, ce qui peut représenter un danger pour les consommateurs.

Interview : Dr Elsa Pirenne

## MEDIZINISCHES CANNABIS

# Besseres Verständnis



Im Großherzogtum ist die Verwendung von medizinischem Cannabis seit dem 20. Juli 2018 erlaubt. Die therapeutische Verwendung befindet sich momentan noch in einer Pilotphase, für die strenge Vorschriften und ein klarer medizinischer Rahmen gelten. Es ist gesetzlich erlaubt, Cannabis als Medizin zu konsumieren, jedoch nur in begrenzten Fällen für bestimmte Patientengruppen. Diese müssen mindestens eines der folgenden Kriterien erfüllen: im Großherzogtum Luxemburg ansässig sein; Empfänger\*in der luxemburgischen Krankenversicherung sein und die luxemburgische Staatsangehörigkeit besitzen.

Auf dem Markt gibt es zahlreiche Produkte auf Cannabisbasis oder Derivate, die als Arzneimittel, Nahrungsergänzungsmittel oder Kosmetika verwendet werden. Ferner gibt es das sogenannte „Freizeit-Cannabis“, das beispielsweise geraucht, gegessen oder inhaliert wird. Letzteres wird als Droge eingestuft und birgt Risiken wie Abhängigkeit oder Psychosen.

Cannabis gehört zur Familie der Hanfgewächse. Hanf wird in der Textilindustrie, bei der Papierherstellung, als Droge und als Medikament verwendet. Die einjährige Pflanze, die in Zentral- und Südasien beheimatet ist, gehört zur Familie der Cannabaceae. Ihr berauschender Hauptwirkstoff ist Delta-9-Tetrahydrocannabinol (THC). Es gibt mehr als 100 verschiedene Cannabinoide. Unter diesen taucht ein Name immer wieder auf: CBD oder Cannabidiol. Dieses hat ein geringes psychoaktives Potenzial, also keine psychotropen Wirkungen. Cannabisprodukte, die CBD und weniger als 0,3% THC enthalten, sind in Luxemburg zugelassen.



**Die Stiftung Hëllef fir d'Natur** ist  
die **EINZIGE** luxemburgische  
Naturschutz-NRO, die **KONKRET**  
am Erhalt der Biodiversität **arbeitet**,  
und zwar **DIREKT vor Ort**.

Unterstützen Sie uns:

IBAN LU89 1111 0789 9941 0000

# Unverzichtbare Pfeiler in der Betreuung



*Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind, kommen mit fortschreitender Erkrankung im Alltag immer weniger alleine zurecht. Nach und nach greifen ihnen Angehörige unter die Arme und kompensieren die wachsenden Beeinträchtigungen.*

DE

Es dauert oft mehrere Monate oder Jahre, bis diese sich selbst als „pflegende Angehörige“ wahrnehmen und sich ihrer wichtigen Rolle bewusst werden. Nicht nur der Zeitaufwand, sondern auch die emotionale Belastung sollten nicht unterschätzt werden. Die Betreuung und Pflege eines Menschen mit Demenz ist auf Dauer nicht ohne externe Hilfe möglich, denn sie verlangt Aufmerksamkeit rund um die Uhr. Es ist daher unerlässlich, Unterstützung zu organisieren und z. B. den privaten Freundes- und Familienkreis, einen ambulanten Pflegedienst oder eine Tagesstätte einzubinden.

## Abstand und Auszeiten

Wir kennen es aus der Ansage im Flugzeug: Bei Gefahr sollen Erwachsene die Sauerstoffmaske zuerst selber anlegen, bevor sie anderen helfen. Das Prinzip ist logisch und gilt ebenso in der Pflege eines Angehörigen. Nur wenn es mir selber gut geht, kann ich für meinen Nächsten sorgen. Nur wenn ich selber entspannt bin, kann ich die nötige Geduld aufbringen. Nur wenn ich ausgeruht bin, kann ich die Kraft finden, die ich Tag für Tag brauche. Nur wenn ich meinen Liebsten umsorgt weiß, kann ich mir für eine gewisse Zeit eine Auszeit gönnen.



## Weißer Trauer

Angehörige berichten, dass sich im Verlauf der Erkrankung die Beziehung zu ihrer Mutter, ihrem Vater, ihrem Ehepartner oder Ehepartnerin verändert und die Rollen wechseln. Ein besonders belastendes Moment ist oft, wenn ein Mensch mit Demenz seine Liebsten nicht mehr erkennt. Und dennoch berichtet uns eine Tochter: „Auch wenn meine Mutter nicht mehr weiß, wie ich heiße, spürt sie doch, dass ich es gut mir ihr meine.“

Und dann ist da noch das Gefühl von Abschied und Trauer, welches Angehörige manchmal erfasst und welches sie sich nicht erklären können. Diese sogenannte „weiße Trauer“ ist typisch für Beziehungen zu Menschen mit Demenz. Der geliebte Mensch ist zwar noch da, aber irgendwie auch nicht mehr. Er verändert sich, und ich muss mich jeden Tag etwas mehr von ihm verabschieden.

Es ist auch nicht unüblich, dass Angehörige Schuldgefühle empfinden, wenn sie nach dem Tod eines geliebten Menschen keine Trauer mehr, sondern Erleichterung empfinden. Auch diese Erleichterung darf sein, denn oft hat der Trauerprozess bereits lange vor dem Tod begonnen und sich entsprechend entwickelt.

Christine Dahm-Mathonet,  
Direktionsbeauftragte

\* Am 6. November organisiert das Info-Zenter Demenz zusammen mit der Erwachsenenbildung ein Rundtischgespräch zum Thema „Weiße Trauer“. <https://demenz.lu/de/event/tabu-thema-demenz-und-die-weiße-trauer/>

## LES PROCHES AIDANTS

# Piliers indispensables de la prise en charge

*À mesure que la maladie progresse, les personnes atteintes de démence ont de plus en plus de mal à se débrouiller seules au quotidien. Peu à peu, les proches leur donnent un coup de main et compensent les déficiences croissantes.*

FR

Il faut souvent plusieurs mois, voire plusieurs années, pour que ces proches se perçoivent eux-mêmes comme des « proches aidants » et prennent conscience de leur rôle important. Il ne faut pas sous-estimer le temps nécessaire, mais aussi la charge émotionnelle. Ainsi, l'accompagnement et les soins d'une personne atteinte de démence ne sont pas possibles à long terme sans aide extérieure, car ils exigent une attention permanente. Il est donc indispensable d'organiser du soutien et d'impliquer par exemple la famille, des amis, un service de soins ambulatoires ou un centre de jour.

## Distance et temps de répit

Nous le connaissons par l'annonce faite dans les avions : en cas de danger, les adultes doivent d'abord placer eux-mêmes le masque à oxygène avant d'aider les autres. Ce principe est logique et s'applique également aux soins apportés à un proche. Ce n'est que si je vais bien moi-même que je peux m'occuper de mon proche. Ce n'est que lorsque je suis moi-même détendu que je peux faire preuve de patience. Ce n'est que lorsque je suis reposé que je peux trouver la force dont j'ai besoin jour après jour. Ce n'est que lorsque je sais que mon bien-aimé est pris en charge que je peux m'accorder du repos pendant un certain temps.

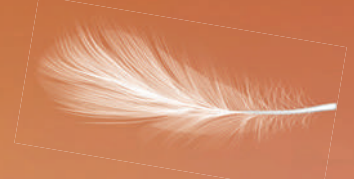
## Deuil blanc

Les proches nous racontent qu'au cours de la maladie, la relation avec leur mère, leur père, leur conjoint ou conjointe se modifie et que les rôles changent. Un moment particulièrement éprouvant est souvent celui où une personne atteinte de démence ne reconnaît plus ses proches. Et pourtant, une dame nous raconte : « Même si ma mère ne sait plus comment je m'appelle, elle ressent que je lui veux du bien. »

Et puis, il y a souvent ce sentiment d'adieu et de tristesse qui saisit les proches et qu'ils ne peuvent pas s'expliquer. Ce que l'on appelle le « deuil blanc\* » est typique des relations avec les personnes atteintes de démence. L'être aimé est certes toujours là, mais quelque part, il n'est plus là non plus. Il change et je dois lui faire mes adieux un peu plus chaque jour. Il n'est pas rare non plus que les proches éprouvent un sentiment de culpabilité lorsqu'ils ne ressentent plus de tristesse mais plutôt un soulagement après la mort d'un être cher. Ce soulagement peut lui aussi exister, car le processus de deuil a souvent commencé et s'est développé bien avant le décès.

\* L'Info-Zenter Demenz organise, en collaboration avec l'Erwuessebildung une table ronde sur le deuil blanc le 6 novembre 2024. <https://demenz.lu/de/event/tabu-thema-demenz-und-die-weisse-trauer/>

# Toucher & être touché(e)- le tactile et les émotions dans la démence



L'Info-Zenter Demenz vous invite à une conférence avec

Blandine Bruyet (psychomotricienne et formatrice certifiée stimulation basale), en présence de Monsieur Max Hahn (Ministre de la Famille, des Solidarités, du Vivre ensemble et de l'Accueil)



suivie d'une table ronde modérée par Patrick Azevedo avec e.a.

- Sylvie Fairon, fille d'une dame atteinte de démence
- Sonia Marzona, chargée de direction Services Ambulatoires ALA
- David Waxweiler, chef de département SERVIOR et d'un verre de l'amitié

Gratuit avec inscription obligatoire avant le 21 septembre 2024 : [info@demenz.lu](mailto:info@demenz.lu) / (+352) 26 47 00 / [demenz.lu](http://demenz.lu)

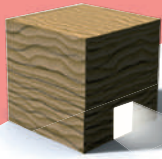


DI E REGERUNG  
DES GROSSHERZOGTUMS LUXEMBURG  
Ministèreum für Famille, Solidarité,  
Zusammenleben und Unterbringung  
von Mënschen



# KULTUR-PARTNER

## PARTENAIRES CULTURELS



**CUBE**  
521

1-3, Driicht, L-9764 Marnach

Reservierungen (+352) 521 521

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



4, Um Kinneksbond, L-8210 Mamer

Réservations (+352) 26 39 5-160

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

Foto © Michèle Turpel



**03**  
Nov.

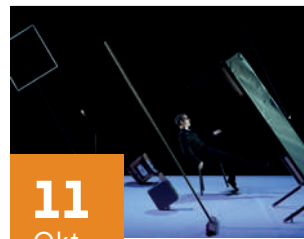
### BÉISCHTEN

SO/DI, 3. Nov. / 17:00

Tarif Kaart60+: 18 €  
(Normaltarif: 20 €)

De Jemp Schuster liest aus sengem neie Roman BÉISCHTEN (2023). Musikalesch begleet gëtt hie vum Claire Parsons um Piano. An deem klengen Éisleker Duerf, zu Kromber, geschéien an de Joren 1942 bis 1949, Saachen, déi am beschte keen dobausse gewuer gëtt. Wat anerwäerts einfach ënnert den Tepech gekiert géif ginn, läit hei nach e bësse méi déif begruenen.

Foto © Niels Benoist



**11**  
Okt.

### ÉCLIPSE

ZIRKUS

FR, 11. Okt. / 20:00

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

Basile Nancy, der an den größten internationalen Schulen ausgebildet wurde, lädt uns in seine von Magie, Zirkus und Tanz durchdrungene Welt ein, die an Charlie Chaplin und Jacques Tati erinnert. Von der kleinsten Geste bis zum akrobatischsten Akt verschiebt Monsieur N. unaufhörlich die Grenzen des Büros, in dem er sich selbst gefangen hält. Von einer Finsternis zur nächsten, von Gleichgewicht zu Ungleichgewicht, wird er sanft aus diesem Raum geführt, zu sich selbst, ins Unbekannte ....

Foto © Alle Rechte vorbehalten



**22**  
Dez.

### BIDLA BUH

ADVENT, ADVENT,  
DER KAKTUS BRENNT ...

SO/DI, 22. Dez. / 18:00

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

Musik-Comedy mit Bidla Buh. Eine Weihnachtsshow der komödiantischen und musikalischen Spitzenklasse! Wenn sich die drei ungleichen Brüder Hans Torge, Ole und Frederick zum „Fest der Liebe“ treffen, gerät die Adventszeit zu einer rasanten und aberwitzigen Schlittenfahrt durch das weihnachtliche Liedgut. Die Hamburger Jungs präsentieren sich als klassischer Knabenchor oder Blockflöten-Terzett, verblüffen mit einer spritzigen Stepp-Einlage zu Bing Crosbys „Santa Claus Is Coming To Town“ und zelebrieren den weihnachtlichen Festschmaus als virtuose Performance auf Tellern und Töpfen.

*Comédie musicale avec le trio Bidla Buh. Un spectacle de Noël comique et musical de premier ordre ! Spectacle en allemand.*

Foto © Fran Chudhoff



**15**  
Nov.

### X (DIX)

TANZ

FR, 15. Nov. / 20:00

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

In Anlehnung an die lange und gefährliche Irrfahrt des Odysseus, erforscht die Kompanie Côté Danse in dieser neuen Kreation die gegensätzlichen Sehnsüchte, die uns dazu bewegen, sowohl den sicheren Hafen der Vertrautheit zu suchen als auch zu unbekanntem Horizonten aufzubrechen.

Durch die Verschmelzung des Vokabulars des klassischen Balletts mit zeitgenössischen Formen gelingt es Guillaume Côté, der legendären Geschichte eine höchst aktuelle Resonanz zu verleihen und, einmal mehr, seine außergewöhnliche technische Meisterschaft sowie seine Fähigkeit, den Kern der menschlichen Erfahrung zu berühren, unter Beweis zu stellen.



Spezielle Ermäßigung für Inhaber\*innen  
der Kaart60+

Réduction spéciale pour les titulaires  
de la Kaart60+



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

Foto © Laurent Sturm



KONZERT  
**CHARLES IVES**

FRANZ SCHILLING  
& CLAUDE KRAUS

SO/DI, 20. Okt. / 17:00

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

**20**  
Okt.

Eine Hommage an den amerikanischen Komponisten Charles Ives anhand seiner Liedersammlung 114 Songs, welche vom Trinklied über romantische Kunstlieder bis hin zum politisch motivierten, dissonanten Protestlied Ives' gesamte Schaffensperiode umfasst und von einem außergewöhnlichen Leben zeugt.

*Un hommage au compositeur américain Charles Ives à travers son recueil de chansons 114 Songs.*

Foto © Bohumil Kostohryz



MUSIK  
**SIE GING JA NUR  
VORBEI**

FRAUEN MIT FLÜGEL –  
KOMPOSITINNEN DER  
MUSIKGESCHICHTE

TRIO DORA & FABIENNE  
ELAINE HOLLWEGE

SA, 23. Nov. / 20:00

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

**23**  
Nov.

*Sie ging ja nur vorbei* erzählt das recht kurze, aber faszinierende Leben der kroatischen Komponistin Dora Pejačević.

Die Grenze zwischen Konzert und Theater verschwimmt und was bleibt, ist die Komponistin, die Frau, ihre Musik und ihr Leben.

**ECHTERNACH**  
TRIFOLIION



2, porte Saint Willibrord, L-6486 Echternach

Reservierungen (+352) 26 72 39-500 [www.trifolion.lu](http://www.trifolion.lu)  
ticket@ticketing.lu

Foto © CG Watkins



ECHTER'CLASSIC FESTIVAL

**LUXEMBOURG  
PHILHARMONIC**

SA, 12. Okt. / 20:00

Tarif Kaart60+: 36 €  
(Normaltarif: 45 €)

**12**  
Okt.

Im Jahr 1822 verfasst Franz Schubert die kurze Erzählung „Mein Traum“, in der es um Tod, Versöhnung und Liebe geht. In diesem Konzert nehmen Gastdirigent Nicolas Ellis und der britische Bariton James Atkinson mit dem Luxembourg Philharmonic Bilder aus dieser Erzählung auf, um uns auf eine Reise in die Fantasie des Komponisten zu führen. Die 90 Orchestermitglieder stehen das letzte Mal unter der Leitung von Gustavo Gimeno. Eine gute Gelegenheit, das Orchester noch einmal mit dem langjährigen Dirigenten zu erleben.

Foto © Filip Veirman



**ROMEO & JULIA**

LUXEMBOURG BALLET

SA, 19. Okt. / 20:00

Tarif Kaart60+: 22 €  
(Normaltarif: 28 €)

**19**  
Okt.

Erleben Sie eine der größten Liebesgeschichten der Weltliteratur nach William Shakespeare. Tauchen sie ein, in die Geschichte der beiden rivalisierenden Familien in Verona, den Montagues und den Capulets. Romeo Montague schleicht sich auf einen Maskenball der Capulets, wo er Julia Capulet kennenlernt, um deren Hand Graf Paris bereits angehalten hat. Romeo und Julia verlieben sich auf den ersten Blick und arrangieren mit der Hilfe des Mönchs Lawrence eine geheime Trauung. Doch Romeos Versuch, ein Duell zu beenden, führt zum Tod von Julias Cousin Tybalt, weshalb Romeo aus Verona verbannt wird. Eine Tanzkreation mit einem großartigen Star-Ensemble und „Luxembourg Ballet“.

# Kaart 60+



## Nutzen Sie die Vorteile Profitez des avantages

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

## Weitere Informationen Informations supplémentaires

**Kaart60+** → ☎ 36 04 78-36  
**gero**AKTIV → ☎ 36 04 78-1

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

## Neuanmeldung Nouvelle adhésion

- 1 Schicken Sie uns bitte das Abonnement-Formular und eine Kopie des/der Personalausweise(s) an / *Veillez envoyer le formulaire d'adhésion et une copie de la/des carte(s) d'identité à : GERO • Kompetenzzentrum für den Alter 1, Dernier Sol – L-2543 Luxembourg*
- 2 Überweisen Sie bitte den Jahresbeitrag von 12 € für 1 Person oder 15 € für Paare auf das Konto von GERO / *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.*

# Abonnement

## Kaart60+

### 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'identit ) et m'abonne à la **Kaart60+** et au magazine **geroAKTIV** au prix annuel de 12 . La cotisation annuelle pour un couple s'élève   15 à 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  ditions) 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 / Adh sion en ligne sur



# Neue Partner

Nouveaux partenaires



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



## GERARD DE GECKEGE BÄCKER

174, AVENUE CHARLOTTE, OBERCORN ☎ 58 81 83

→ **15 %** auf Geburtstagstorten / *sur les gâteaux d'anniversaire*



## JOHANNESBAD SAARSCHLEIFE GMBH & CO. KG

CLOEFSTRASSE 1A, METTLACH-ORSCHOLZ ☎ +49 (0)6865 90-1904

- **10 %** auf die erste Behandlung mit traditioneller chinesischer Medizin  
Ermäßigter Eintritt in die Bäderlandschaft mit Sauna:
- 1,5 Stundenkarte für 5 € anstatt 8,20 €
  - 3 Stundenkarte für 8 € anstatt 11,80 €
  - Tageskarte für 12 € anstatt 16,50 €
- **10 %** *sur le premier traitement de médecine traditionnelle chinoise*  
*Entrée à tarif réduit à l'espace aquatique avec sauna :*
- *Carte de 1,5 heures pour 5 € au lieu de 8,20 €*
  - *Carte de 3 heures pour 8 € au lieu de 11,80 €*
  - *Forfait Journalier à 12 € au lieu de 16,50 €*

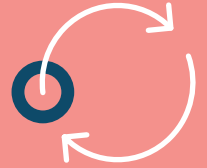


Artisans & Créateurs d'arts sucrés

## RG CHOCOLATERIE ARTISANS & CRÉATEURS D'ARTS SUCRÉS

98, AVENUE GRANDE DUCHESSE CHARLOTTE, DUDELANGE  
☎ 661 55 64 55

- **10 %** außer Sonderangebote / *sauf promotions*  
→ **10 %** auf Workshops / *sur les ateliers*  
→ **15 %** nach einem Workshop (außer bei Sonderangeboten) /  
*après un atelier (hors promotions)*



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

*Réduction spéciale  
pour les titulaires de la Kaart60+*



### POST TÉLÉCOM

☎ 800 28 004

ESCH-SUR ALZETTE, ANGLE DES RUES ZÉNON BERNARD  
ET XAVIER BRASSEUR

ETTELBRÜCK, 2C AVENUE LUCIEN SALENTINY

MERSCH, 3-7, RUE GRAND-DUCHESSE CHARLOTTE

JUNGLINSTER, Z.A. LANGWIES

DUDELANGE, 1, AM DUERF

C.C. CITY CONCORDE, BERTRANGE, 80, ROUTE DE LONGWY

C.C. BELLE ETOILE BERTRANGE, ROUTE D'ARLON

CLOCHE D'OR, 2, RUE EMILE BIAN

C.C. KIRCHBERG, 5, RUE ALPHONSE WEICKER

LUXEMBOURG CENTRE HAMILIUS, 12A RUE ALDRINGEN

LUXEMBOURG -GARE, 38, PLACE DE LA GARE

MARNACH SHOPPING MILE NORDSTROOSS, 2, RUE MARBOURG

C.C. BASCHARAGE, 6, AVENUE DE LUXEMBOURG

ESCH-ALZETTE BELVAL PLAZA, 7, AVENUE DU ROCK'N' ROLL

REMICH, OP DER KOPP

- Bis zu **30 € Ermäßigung** auf ein neues Telefon mit oder ohne Abschluss eines POP Mobile+ S/XS/M Vertrags / **Jusqu'à 30 € de remise sur un nouveau téléphone avec ou sans abonnement POP Mobile+ S/XS/M**
- Bis zu **60 € Ermäßigung** auf ein neues Telefon mit Abschluss eines POP Mobile+ L/XL/Maxi Vertrags / **Jusqu'à 60 € de remise sur un nouveau téléphone avec abonnement POP Mobile L/XL/Maxi**
- **10 % auf Zubehörteile** (ausgenommen Apple, Sonderangebote und Zubehörteile mit heruntergesetzten Preisen) / **sur accessoires** (hors Apple, promotion et articles soldés)

# Sudoku

*mittel / moyen*

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

## Spielregel / *règle du jeu*

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

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

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

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

Die  
Auflösungen  
finden Sie auf /  
Les solutions sont  
indiquées à la  
[Seite/page 54](#)

ZU GEWINNEN / À GAGNER

# Lëtzebuenger Uertschaftsnimm

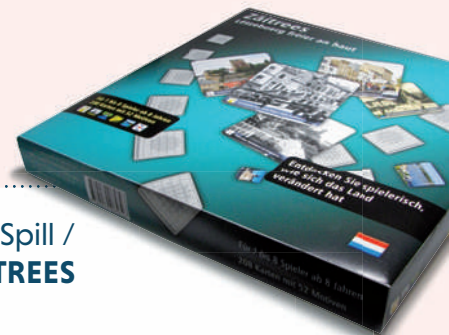
## Localités du Luxembourg

Wéi heeschen dës Uertschaften op Lëtzebuergesch?  
*Connaissez-vous les noms luxembourgeois de ces localités ?*

Notéiert de Buschtaf hannert der richteger Äntwert an déi entspriechend Këschtchen um Äntwertschäin.  
 Eng kleng Hëllef: Kuckt am elektronische Lëtzebuenger Dictionnaire [www.lod.lu](http://www.lod.lu)

*La lettre derrière la réponse correcte doit être inscrite dans la case correspondante sur le bulletin de réponse.  
 Petite astuce : consultez le dictionnaire électronique [www.lod.lu](http://www.lod.lu)*

1 Binzrath	→ Beeler <b>K</b>	Bënzert <b>G</b>	Bilschdref <b>P</b>
2 Dalheim	→ Duerscht <b>K</b>	Déiljen <b>L</b>	Duelem <b>R</b>
3 Enscherange	→ Äischer <b>O</b>	Éimereng <b>A</b>	Uesper <b>R</b>
4 Hovelange	→ Holler <b>E</b>	Houfelt <b>A</b>	Huwel <b>N</b>
5 Merscheid	→ Méischdref <b>U</b>	Mëtscheid <b>D</b>	Meecher <b>W</b>
6 Petit-Nobressart	→ Kleng-Noutem <b>A</b>	Kleng-Elchert <b>H</b>	Kleng-Pëtten <b>C</b>
7 Rumlange	→ Réid <b>D</b>	Rueder <b>K</b>	Rëmeljen <b>A</b>
8 Tarchamps	→ Eeschpelt <b>F</b>	Téinten <b>P</b>	Steeën <b>G</b>
9 Weidingen	→ Weldsdref <b>O</b>	Wegdichen <b>F</b>	Wolper <b>S</b>



## Äntwertschäin

### Coupon de réponse

Ze gewanne gëtt et d'Memory-Spill /  
 Gagnez le jeu memory: **ZÄITREES**

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Numm a Virnumm / nom et prénom

Komplett Adress / adresse complète

RÈGLEMENT  
DE JEU



Einsendeschluss / date limite d'envoi: **15. Oktober / 15 octobre 2024**

GERO – Kompetenzzentrum fir den Alter – 1, Dernier Sol – L-2543 Luxembourg-Bonnevoie  
 oder iwwer / ou par email: [info@gero.lu](mailto:info@gero.lu)



## „Portes ouvertes“ bei GERO

Wir laden Sie herzlich ein, uns in unseren neuen Räumlichkeiten in Bonneweg (1, Dernier Sol) zu besuchen. Entdecken Sie bei einem gemeinsamen Rundgang unsere Büros und Veranstaltungsräume und lernen Sie das GERO-Team kennen.

Kommen Sie gerne vorbei am:

→ **19. September** von 10 – 12 Uhr

→ **17. Oktober** von 14 – 16 Uhr

→ **14. November** von 16 – 18 Uhr

Ein Umtrunk ist vorgesehen.

Bitte melden Sie sich an unter:

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

## « Portes ouvertes » chez GERO

Nous vous invitons chaleureusement à venir nous rendre visite dans nos nouveaux locaux à Bonnevoie (1, Dernier Sol). Venez découvrir nos bureaux et salles de réunion lors d'une visite commune et faites connaissance avec l'équipe GERO.

N'hésitez pas à venir nous voir :

→ **19 septembre** de 10 – 12 heures

→ **17 octobre** de 14 – 16 heures

→ **14 novembre** de 16 – 18 heures

Un verre convivial est prévu.

Merci de vous inscrire au:

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



## ENTDECKT EIS SENIORENRESIDENZEN

### SENIORENRESIDENZ AM WÉNGERT

- CANACH (LE, SHPA)

### SENIORENRESIDENZ AM PARK

- BISSEN (LE, SHPA, Appartements für Senioren)

### SENIORENRESIDENZ EISKNIPPCHEN

- WEIDINGEN (LE)

### SENIORENRESIDENZ PETITE SUISSE

- BEAUFORT (LE)

### RÉSIDENCE LES JARDINS DE SCHENGEN

- SCHENGEN (LE)

### SENIORENRESIDENZ BEL-ÂGE

- ESCH-SUR-ALZETTE (Appartements für Senioren)

### RÉSIDENCE PARC RONNWISS

- RODANGE (SHPA)

☎ 24 25

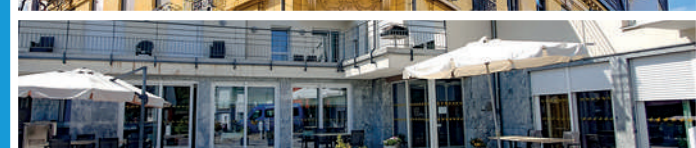
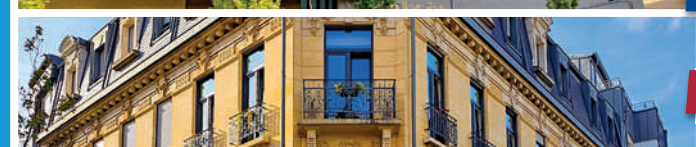
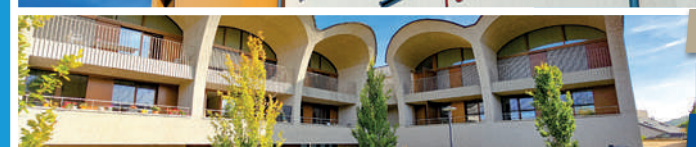
www.paiperleck.lu



**Paiperleck**

Aides et Soins à Domicile  
Résidences Seniors

15  
ANS







# Agenda

SEPT / SEPT – NOV / NOV  
2024

→ 42 Digital

→ 46 Gesundheit  
Santé

→ 43 Lebensthemen  
Sujets de la vie

→ 49 Kultur  
Culture

## Symbolerklärung

Explication des symboles



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



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



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



Übersetzung  
möglich  
Traduction  
possible

## Aktualisiertes Programm

Programme actualisé

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

gero.lu





Foto © Guichet.lu

## WORKSHOP

4

Okt.

### Entdecken Sie Guichet.lu!

**9:30-12:00 / LU /**

**Centre des technologies de l'information de l'Etat (CTIE), 560, rue de Neudorf, L-2220 Luxembourg**  
Gratis

Guichet.lu ist ein Informationsportal, das die Interaktion mit dem Staat vereinfachen soll, indem ein schneller Zugang zu allen Informationen und Dienstleistungen, die von Behörden und sonstigen öffentlichen Stellen Luxemburgs angeboten werden, ermöglicht wird.

Oft stellen sich dabei folgende Fragen: Wie verwende ich Guichet.lu und MyGuichet.lu? Wie kann ich die Funktionen von MyGuichet.lu nutzen? Wo finde ich Hilfe, wenn ich ein Problem habe?

Wenn Ihnen diese Überlegungen bekannt vorkommen, nehmen Sie an unserem Workshop teil. Nutzen Sie auch die Gelegenheit, die Teams des Zentrums für Informationstechnologien des Staates, die hinter diesen beiden Plattformen stecken, kennenzulernen.

7  
Okt.



60+



## BERATUNG

### Digitale Sprechstunde

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

**7. + 21. Oktober**

**4. + 18. November**

**2. + 16. Dezember**

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

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

## CONSEIL

### Assistance numérique

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

**7 + 21 octobre**

**4 + 18 novembre**

**2 + 16 décembre**

Veillez apporter votre propre appareil numérique !

Les consultations sont gratuites et ont lieu entre 10:00 et 12:00, langues possibles : all, lux, fr, angl ou pt.

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

# Gesundheit

Santé



Foto © Karzyna Bilasiewicz – Photographee.eu

22  
Okt. >



KURS

## Für ein besseres Körpergefühl

**22. Oktober, 5./12./19./26. November und 3. Dezember**  
**9:45-10:45 / DE / GERO, Bonneweg**  
 100 € mit Kaart60+ (120 € ohne Kaart60+)

In den Modulen stehen verschiedene Übungen im Mittelpunkt und werden jeweils miteinander kombiniert und variiert. Beim Muskeltraining werden unter Einsatz des eigenen Körpergewichts und dem Teraband die großen Muskelgruppen trainiert: Beine, Rücken, Bauch, Schultern und Arme.

Ferner liegt der Fokus auf dem Gleichgewichts- und Koordinationstraining. Durch ein gutes Koordinationsvermögen beugen Sie Verletzungen nach Krankheit, bei Sturzgefährdung oder durch Einschränkungen der Sinnesorgane vor. Auch das Beweglichkeitstraining kommt nicht zu kurz. Es zielt darauf ab, Verspannungen zu lösen und Haltungprobleme sowie versteifte Muskulatur zu verbessern.

Gesundheitsmanagerin und Fitness-Expertin *Rebecca Wolff* zeigt, wie die Übungen in den Alltag integriert werden können, um mobil zu bleiben und das Lebensgefühl zu verbessern.

Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme voraussetzt, dass keine grundsätzlichen körperlichen Beschwerden oder Beeinträchtigungen vorliegen. Alternative Übungsvarianten sind möglich.

VORTRAG

1  
Okt.

## Umgang mit Sucht im Alter

**18:30-20:30 / LU /**  
**Centre Joseph Altmann**  
**(früher Centre Civique),**  
**9, rue de Bettembourg,**  
**L-5810 Hesperange**  
 Gratis

Das Thema Sucht im Alter gewinnt aufgrund unserer alternden Gesellschaft zunehmend an Bedeutung.

In dem Vortrag von *Sacha Bachim*, Psychotherapeut und Fachberater für Suchtprävention und Gesundheitsförderung beim CNAPA (Centre National de Prévention des Addictions), werden verschiedene Formen von Abhängigkeit und die vielschichtigen Gründe für Suchtverhalten im Alter beleuchtet.

Dabei wird auch ein Blick auf die Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit geworfen. Ferner wird erläutert, welche präventiven Maßnahmen dazu beitragen können, das Risiko von Sucht im Alter zu verringern und die Lebensqualität älterer Menschen zu verbessern.

Anschließend besteht die Möglichkeit zu Fragen und Austausch bei einem geselligen, nicht-alkoholischen Umtrunk.



25  
Sept. >



### COURS

## Yoga doux pour apaiser le corps et l'esprit

**25 septembre, 2/9/16/23 et 30 octobre, 6 et 13 novembre /  
10:00-11:00 / FR / GERO, Bonnevoie**  
140 € avec la Kaart60+ (160 € sans la Kaart60+)

Ce cours propose un type de yoga doux, sans inversions, centré sur la respiration, la contraction isométrique et la relaxation tout en intégrant aussi des mouvements de yin yoga. Participez et apprenez à vous focaliser sur la respiration afin de relâcher les tensions, à vous centrer afin d'améliorer le lien entre votre corps et votre esprit et à bouger à travers des postures pour augmenter votre mobilité.

*Cristina Menendez* est une instructrice de yoga certifiée (RYT200) par Yoga Alliance et également formée aux aspects spécifiques comme l'équilibre, l'ostéoporose, les fascias ou l'arthrite. Elle est passionnée par le yoga et ses effets sur l'esprit, le corps et le bien-être général – surtout pour ceux et celles qui ont plus de 60 ans.



### RUNDGANG

17  
Okt.

## Kieser Training entdecken

**10:00-11:30 / LU / Kieser Training, 21, Boulevard F. W. Raiffeisen,  
L-2411 Luxembourg (Cloche d'Or)**  
Gratis

Die internationale Marke Kieser Training steht seit 50 Jahren für gesundheitsorientiertes Krafttraining und damit für ein gezieltes Training zur Kräftigung der Muskulatur. Denn: Ein starker Körper ist die Voraussetzung für ein aktives, beschwerdefreies Leben. Dabei handelt es sich um ein wirkungsvolles, wissenschaftlich belegtes Konzept. Geräte und Übungen werden auf wissenschaftlicher Basis entwickelt und stets neuen Erkenntnissen angepasst. Ihre Gesundheit steht stets im Vordergrund. Ausgebildete Instruktoren begleiten Sie bei Ihrem Krafttraining auf dem Weg zum Erfolg.

Im Rahmen dieser geführten Besichtigung erhalten Sie Einblicke in die Räumlichkeiten, Geräte sowie Trainingsmethoden des Kieser Training Studios Cloche d'Or.



## VORTRAGSREIHE

24 >  
Sept.**Achtsamkeit im Alltag**

In dieser Vortragsreihe unter Leitung von *Dr. Marie-Paule Theisen* (MBSR-Lehrerin, *Mindfulness-Based Stress Reduction*) geht es darum, das Thema Achtsamkeit unter verschiedenen Blickwinkeln im Sinne einer ethischen und solidarischen Haltung zu vertiefen.

Die Teilnehmenden sollen dazu ermutigt werden, ihre Perspektive zu wechseln und erhalten vielfältige Anregungen, um mit Zuversicht in die Zukunft zu schauen. Praktische Achtsamkeitsübungen runden das vermittelte theoretische Wissen ab.

**15:00-17:00 / LU / GERO, Bonneweg**  
jeweils 10 € / Vortrag

→ **24. September:**

**Achtsamkeit als Bereicherung des Alterns**

Wie sich die Neuroplastizität (Veränderbarkeit neuronaler Verbindungen im Gehirn) positiv beeinflussen lässt

→ **2. Oktober:**

**Achtsamkeit und Dankbarkeit**

Erhöhte Lebensqualität durch Akzeptanz und Dankbarkeit

→ **8. Oktober:**

**Achtsamkeit und Sinneserfahrungen**

Die Welt neu erleben durch die Kunst des Staunens und Fühlens

→ **5. November:**

**Achtsamkeit und Resilienz**

Stärkung der seelischen Widerstandskraft und inneren Flexibilität

→ **12. November:**

**Achtsamkeit und Kommunikation**

Von der Bedeutung und Erhaltung sinnstiftender sozialer Kontakte

→ **19. November:**

**Achtsamkeit im Umgang mit Schmerz und Ängsten**

Frieden finden im Mitgefühl für sich selbst

## VORTRAG

10  
Okt.**Einblick in die Traditionelle Chinesische Medizin**

**14:30-16:00 / DE / GERO, Bonneweg**  
Gratis

Immer mehr Menschen interessieren sich für die Geheimnisse der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), um Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern.

In dem Vortrag von *Alexander Pan*, Mediziner und Leiter des Europäischen Zentrums für Traditionelle Chinesische Medizin an der Johannesbad Fachklinik Saarschleife, wird die Geschichte und Philosophie der TCM dargestellt und Spezifitäten der TCM-Anamnese, Diagnose, Therapie sowie Behandlungsmethoden im Vergleich zur Schulmedizin erläutert und TCM als Ganzheits- und Präventivmedizin anhand von Beispielen illustriert.

## KURS

6 >  
Nov.**Golden Girls: Gesund älter werden**

**6./13./20./27. Nov. und 4. Dez. / 14:30-16:00 / LU / GERO, Bonneweg**  
100 €

Regelmäßige Beckenboden-Übungen sind wichtig, um einer Inkontinenz vorzubeugen oder sie zu behandeln. Diese können im Sitzen sowie im Stehen ausgeführt und jederzeit in den Alltag integriert werden.

Um Lebensqualität und Gesundheit zu fördern, sollte man nicht nur für eine zuverlässige Beckenbodenmuskulatur sorgen. Gesundheitstrainerin *Heidi Willems* erklärt darüber hinaus, was es in punkto Haltung, Wechseljahre, Osteoporose, Sturzprophylaxe und Entspannung zu berücksichtigen gibt, um dem Älterwerden möglichst fit und gesund zu begegnen.

# Lebensthemen

Sujets de la vie

VORTRAG

15  
Okt.

## Pensionierung – ein aufregender Lebensabschnitt

17:30-19:00 / LU / GERO, Bonneweg  
Gratis

In diesem lebensbejahenden, interaktiven Vortrag erfahren die Zuhörerinnen und Zuhörer wie sie sich persönlich am besten auf den Ruhestand vorbereiten oder aber abwechslungsreich gestalten können. Gehen Sie gemeinsam mit ehrenamtlichen Pensionscoaches auf Entdeckungsreise! Lassen Sie sich von ihren Erfahrungen inspirieren und diskutieren Sie, wie sich Ideen, Pläne und Träume in die Tat umsetzen lassen. Finanzielle oder juristische Aspekte werden nicht eingehender erläutert. Anschließend besteht die Gelegenheit zu Diskussion und Austausch bei einem gemeinsamen Umtrunk.

CONFÉRENCE

## La retraite – Bien vivre le changement

17:30-19:00 / FR / GERO, Bonnevoie  
Gratuit

La retraite – souvent attendue avec impatience et parfois aussi avec un peu d'appréhension – est une étape importante de la vie à laquelle il faut penser en temps utile. Au cours de cette conférence interactive, les coachs de retraite bénévoles partageront avec vous leurs expériences, de nombreuses informations et idées intéressantes pour bien vivre cette période de votre vie. Laissez-vous inspirer pour envisager la retraite sous un nouvel angle. Les aspects financiers ou juridiques ne seront pas abordés dans le cadre de cette présentation. La conférence sera suivie par un échange convivial et d'un verre d'amitié.

VORTRAG



25  
Okt.

## Testament und Erbrecht

14:30-16:00 / LU / GERO, Bonneweg  
Gratis mit Kaart60+ (5 € ohne Kaart60+)

Ein Testament (lat. *testamentum*, von *testari* bezeugen) ist eine Form der Verfügung von Todes wegen, die eine Regelung für den Erbfall vorsieht. Hierdurch kann eine Person ihren letzten Willen im Hinblick auf die Verteilung ihres Vermögens (oder einem Teil davon) nach ihrem Tod festlegen.

*Henri Beck* erklärt in diesem Vortrag aus seiner langjährigen Praxis als früherer Notar, wann und warum es sinnvoll ist, ein Testament aufzusetzen.

*Diese Veranstaltung ist auch im Programm des Service Seniors der Stadt Luxemburg aufgeführt.*

VORTRAG

21  
Okt.

## Pflegende Angehörige stärken

16:30-18:00 / DE / GERO, Bonneweg  
Gratis

Sie sind pflegende Angehörige oder pflegender Angehöriger? Dann sind Sie bei diesem interaktiven Vortrag von *Stefanie Helsper*, Ergotherapeutin, Fachergotherapeutin für Menschen mit Demenz und Buchautorin („Kostbare Augenblicke – Wie Glücksmomente in der Demenz gelingen“) genau richtig.

Sie erhalten inspirierende Anregungen:

- Wie Sie mittels Achtsamkeitstechniken gut auf sich selbst achten können
- Wie Sie eine balancierte Nähe und Distanz zu Ihrer / Ihrem Angehörigen schaffen
- Wie Sie selbstfürsorgliche Grenzen setzen können
- Wie Sie psychisch und körperlich für Ausgleich sorgen

Anschließend besteht die Gelegenheit zu Austausch und Fragen.



## VORTRAG

7  
Nov.

## Pflegeversicherung konkret

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

Gratis

In diesem Vortrag erklären *Pascale Kolb*, Psychologin und Informationsbeauftragte, sowie *Sandrine Henriquet*, Ergotherapeutin, von der Luxemburger Pflegeversicherung (*Administration d'évaluation et de contrôle – AEC*) Prinzipien, verschiedene Leistungen sowie die erforderlichen administrativen Vorgehensweisen. Ein besonderes Augenmerk wird auf den Aspekt der technischen Hilfsmittel gelegt.

## CONFÉRENCE

25  
nov.

## L'assurance dépendance en pratique

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

Gratuit

Lors de cette conférence, *Pascale Kolb*, psychologue et chargée d'information, et *Sandrine Henriquet*, ergothérapeute, de l'Administration d'évaluation et de contrôle (AEC) luxembourgeoise, expliqueront les principes, les différentes prestations ainsi que les démarches administratives nécessaires. Une attention particulière sera accordée à l'aspect des aides techniques.

## ATELIER KAMISHIBAI

9 + 10  
oct.Raconte-moi  
une histoire14:00-17:00 (9 octobre) et 9:00-12:00  
(10 octobre) / FR / GERO, Bonnevoie  
Gratuit

Le théâtre *Kamishibai* fait partie de la tradition littéraire japonaise et consiste à raconter des histoires accompagnées d'images insérées dans un petit théâtre de bois. L'artiste dessinatrice et conteuse *Anna Cosima Jentzsch* animera cette initiation à l'art du *Kamishibai*. Vous apprendrez à manipuler ce petit théâtre d'images, mais également à mêler paroles et supports visuels, afin de susciter le succès et l'engouement pour vos récits.

4  
Okt. / oct.

## BERATUNG

## Sprechstunde geroAKTIV

*Vibeke Walter* (geroAKTIV) steht Ihnen in Bonneweg für Fragen und Orientierung zu Angeboten und möglichen Anlaufstellen rund um die Themen Gesundheit, Prävention, aktives Altern, Ehrenamt, Pensionsvorbereitung, Wohnen oder Pflege zur Verfügung:

4. + 18. Oktober

8. + 29. November

6. + 13. Dezember

Gratis, jeweils zwischen 10 und 12 Uhr; möglich auf DE, LU, FR, EN (PT mit Simultan-Übersetzung).

Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich gerne an unter 36 04 78-1 oder [info@gero.lu](mailto:info@gero.lu)

## CONSEIL

## Consultation geroAKTIV

*Vibeke Walter* (geroAKTIV) se tient à votre disposition à Bonnevoie pour répondre à vos questions et vous orienter vers les offres et les points de contact possibles autour des thèmes de la santé, de la prévention, du vieillissement actif, du bénévolat, de la préparation à la retraite, du logement ou des soins :

4 + 18 octobre

8 + 29 novembre

6 + 13 décembre

Gratuit, toujours entre 10 et 12 heures ; possible en all, lux, fr, ang (pt avec traduction simultanée).

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

# Lebensthemen

Sujets de la vie

VORTRAG

11  
Nov.

## Mein Wille am Ende des Lebens

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

Es ist wichtig, die eigenen Rechte und Möglichkeiten am Lebensende zu kennen. Die Luxemburger Gesetzgebung erlaubt es, Entscheidungen und/oder Wünsche in einer Patientenverfügung und/oder Bestimmungen zum Lebensende festzuhalten.

Verschiedene Punkte der beiden Formulare werfen oft Fragen auf. Der Mediziner *Dr. Maurice Graf* und der Jurist und Mediator in Gesundheitsfragen *Mike Schwebag* werden die Gesetzgebung sowie Handhabung der Formulare erklären und auf Fragen eingehen.

CONFÉRENCE

## Ma volonté en fin de vie

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

Il est important de connaître ses droits et possibilités en fin de vie. Le cadre juridique vous permet d'exprimer votre volonté en fin de vie, en utilisant les documents « directive anticipée » et/ou « dispositions de fin de vie ».

Certains points des deux formulaires permettant de s'exprimer sur sa fin de vie, notamment en ce qui concerne les modalités de traitement, peuvent susciter des questions. Les orateurs *Dr Maurice Graf* (médecin) et *Mike Schwebag* (juriste et médiateur de la santé) vous apporteront des réponses d'ordre médical et juridique et répondront à vos questions.



Foto © Yurii Arcurs – stockadobe.com

VORTRAG

4  
Nov.

## Möglichkeiten häuslicher Pflege

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

In einer Welt, in der Wohlbefinden, Autonomie und Sicherheit zu Hause von großer Bedeutung sind, gibt der Vortrag von *Pierrette Biver*, Pflegedirektorin Stiftung Hëllef Doheem, und *Christian Friden*, Leitungskraft Service Sécher Doheem, einen Einblick, wie benötigte Hilfs- und Pflegeleistungen individuell in den Alltag und innerhalb der eigenen vier Wände integriert werden können – sei es kurz- oder längerfristig.

Zusätzlich stehen die Themen Telealarm und innovative Lösungen für aktive Senioren zu Hause auf dem Programm.

CONFÉRENCE

## Les possibilités de soins à domicile

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

Dans un monde où le bien-être, l'autonomie et la sécurité à domicile sont d'une grande importance, cette conférence de *Christian Friden*, cadre supérieur « Service Sécher Doheem » et *Loïc Limantour*, cadre supérieur « Centre d'aide et de soins Luxembourg-Est » propose un aperçu sur la manière d'intégrer des aides et des soins adaptés aux besoins individuels dans la vie quotidienne, que ce soit à court ou à long terme.

De plus, le service téléalarme et des solutions innovantes pour des seniors actifs à domicile seront présentés.

15  
nov.



# Kultur

Culture

RUNDGANG

**14**  
Okt.



## Mäin Esch!

14:30-16:30 / LU /

**Rendez-vous: Kräizung Rue de l'Alzette /  
Rue de la Libération, 58, rue de l'Alzette,  
L-4010 Esch/Alzette**  
5 €

D'Simone Wohl, ausgebildete Stadféierin a Kiercheguide, ass faszinéiert vun der eemoleg räicher an interessanter Geschicht vun Esch, deemools an haut.

Si steet lech als Guide zur Verfügung, fir lech hiert Esch ze weisen: Markant Plazen an Haiser, Monumenter, Skulpturen a villes méi gëtt et op dësem Tour ze entdecken.

Loosst lech iwwerrasche vun dëser ofwiesslungsräicher Stad an hirer Geschicht.



Foto © Simone Wohl

26.04.2024 – 05.01.2025

## La révolution de 1974

Des rues de Lisbonne  
au Luxembourg

VISITE GUIDÉE

**13**  
nov.

## La révolution de 1974 – Des rues de Lisbonne au Luxembourg

14:30-16:00 / FR / Nationalmusée um Fëschmaart, Marché-aux-Poissons,  
L-2345 Luxembourg-Ville  
5 €

50 ans après la *Révolution des Œillets* au Portugal, le Nationalmusée um Fëschmaart propose une exposition retraçant cet événement et le processus démocratique qui en découlera, éclairé depuis une perspective luxembourgeoise.

C'est à travers des images, des objets, des témoignages et des vidéos, que l'on y découvre l'histoire de la chute de la dernière dictature d'Europe occidentale, tout en contextualisant l'immigration lusophone du Grand-Duché. La visite est accompagnée et commentée par *Serge Kollwelter*, écrivain et activiste luxembourgeois.



Archaeology History Art  
National  
musée  
um Fëschmaart



# Kultur

Culture

9

oct.



Foto © Wikipedia

## VISITE GUIDÉE

### Parcours de la diversité religieuse

14:00 -17:00 / FR / départ GERO, Bonnevoie

Gratuit

Venez parcourir avec nous les rues de Luxembourg-Ville à la découverte de différents lieux de culte, comme par exemple la synagogue. Les officiers des cultes seront présents pour nous ouvrir les portes de ces endroits inspirants et nous expliquer leur culte, l'architecture et l'histoire du bâtiment. Ce parcours se fera à pied et en tram sur une distance d'environ 4 km.

27

Sept.



Foto © Lëtzebuurger Militärmusek

## Concert

### Lëtzebuurger Militärmusek

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

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

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

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



## ATELIER-BESUCH

18  
Okt.

## Traditionelle Buchbinderei

14:30-16:00 / LU / 2, rue Christophe Plantin, L-2339 Luxembourg  
5 €

Bei dieser Besichtigung gibt es spannende Einblicke in die traditionelle Handwerkskunst des Buchbindens. *Danie Köller-Willems*, diplomierte Buchbindemeisterin und Buch-Restauratorin, führt in die verschiedenen Arbeitsschritte ein und zeigt, wie Bücher gebunden und restauriert oder Mappen, Schuber und Kassetten gefertigt werden.

In ihrem Gaspericher Atelier wird vieles, was man aus Papier und Pappe herstellen kann, in sorgfältiger Handarbeit zum Leben erweckt.

## VISITE GUIDÉE

27  
sept.

## Centre bahá'í

14:00-16:00 / FR / 17, Allée Léopold Goebel,  
L-1635 Luxembourg-Belair  
Gratuit

Fondée en 1863, la foi bahá'íe est une religion monothéiste proclamant l'unité spirituelle de l'humanité dans la richesse de sa diversité. Selon son fondateur, Bahá'u'lláh (1817-1892), l'humanité ne forme qu'une seule race.

Les bahá'ís du Luxembourg forment un groupe de 25 nationalités différentes, qui se réunit régulièrement pour des activités diverses telles que des cercles d'étude, des activités de service, en particulier dans le domaine éducatif, des réunions de prière ou pour célébrer les fêtes.

Venez découvrir le centre bahá'í au Luxembourg, ainsi que les spécificités et les enseignements de cette foi.



Foto © Steven Pitman

## CONCERT STEVEN PITMAN

20  
Nov.ELVIS Christmas,  
Ballads & Gospel15:00-17:00 / Trifolion, Echtermach  
Kostenlos für Inhaber\*innen der Kaart60+ /  
ohne Kaart60+: 12 €

Genießen Sie die festliche Stimmung mit Weihnachtsklassikern, gefühlvollen Balladen und mitreißenden Gospel-Songs, meisterhaft interpretiert von Steven Pitman, bekannt für seine authentische Hommage an Elvis Presley. Ein Muss für alle Musikliebhaber!

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

*Vivez l'ambiance festive avec des classiques de Noël, des ballades émouvantes et des chansons gospel entraînantes, magnifiquement interprétées par Steven Pitman, connu pour son hommage authentique à Elvis Presley. Un incontournable pour tous les amoureux de la musique !*

Herausgeber / Editeur



**GERO – Kompetenzzentrum für den Alter asbl**

1, Dernier Sol – L-2543 Luxembourg-Bonnevoie  
Tel. 36 04 78-1, info@gero.lu, www.gero.lu

**Öffnungszeiten / Heures d'ouverture**

MO–FR / LU–VE: 8h00–17h00

**Direktor / Directeur**

Alain Brever

**Chefredakteurin / Rédactrice en chef**

Vibeke Walter

**Redaktion / Rédaction**

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

**Erscheinungsweise und Abonnement /**

**Parution et abonnement**

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

Jahresabonnementpreis / abonnement annuel :  
12 € (inkl. Porto / frais d'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**

© skynesh – iStock.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.*



10

PRINTED IN  
LUXEMBOURG

**RÄTSEL / JEU-CONCOURS**

**WIE GUT KENNEN SIE BONNEWEG?  
QUE SAVEZ-VOUS SUR BONNEVOIE ?**

geroAKTIV, NR° 91, Seite/page 39

**ÄNTWERTEN / RÉPONSES:**

**1.A, 2.B, 3.A, 4.C, 5.B, 6.A**

D'Gewënner\*innen / Les gagnant-e-s :

Mme Madeleine Jeblick-Menné, Luxembourg

M. Marc Pesch, Howald

M. Marc Reckinger, Biver

**SUDOKU (MITTEL)**

geroAKTIV, NR° 92, SEITE/PAGE 38

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

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

GERO ist ein anerkannter gemeinnütziger Verein.

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

*GERO est une association reconnue d'utilité publique.*



Überweisung / Virement

**CCPL LU09 1111 0221 0081 0000**

oder /ou

**QR-CODE payconiq**

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

Senioren-Telefon

☎ 247-86000

**LUXSENIOR.LU**

## Anmeldeformular Formulaire d'inscription

### SEPTEMBER / SEPTEMBRE

- 19.09. GERO « Portes ouvertes »
- 24.09. Achtsamkeit als Bereicherung des Alterns
- 25.09. Yoga doux pour apaiser le corps et l'esprit
- 27.09. **Concert Lëtzebuenger Militärmusek**
- 27.09. Visite guidée : Centre de la foi bahá'íe

### OKTOBER / OCTOBRE

- 01.10. Vortrag: Umgang mit Sucht im Alter
- 02.10. Achtsamkeit und Dankbarkeit
- 04.10. Entdecken Sie Guichet.lu!
- 08.10. Achtsamkeit und Sinneserfahrungen
- 09.10. Atelier : Raconte-moi une histoire
- 09.10. Visite guidée : Parcours de la diversité
- 10.10. Vortrag: Einblicke in die Traditionelle Chinesische Medizin
- 14.10. Rundgang: Mäin Esch!
- 15.10. Vortrag: Pensionierung – ein aufregender Lebensabschnitt
- 17.10. GERO « Portes ouvertes »
- 17.10. Kieser Training entdecken
- 18.10. Besichtigung: Traditionelle Buchbinderei
- 21.10. Vortrag: Pflegende Angehörige stärken
- 22.10. Für ein besseres Körpergefühl
- 24.10. Seniorenkongress / Congrès des Seniors
- 25.10. Vortrag: Testament und Erbrecht

### NOVEMBER / NOVEMBRE



Name / Nom

Vorname / Prénom

Hausnummer, Straße / Numéro, Rue

Postleitzahl & Ort / CP & localité

E-Mail

Telefon

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

N° Kaart60+

Anmerkungen / Remarques

Datum und Unterschrift / Date et signature

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

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

# Agenda

## Anmeldeformular Formulaire d'inscription

### NOVEMBER / NOVEMBRE

- 04.11. Vortrag: Möglichkeiten häuslicher Pflege
- 05.11. Achtsamkeit und Resilienz
- 06.11. Golden Girls – Gesund älter werden
- 07.11. Vortrag: Pflegeversicherung konkret
- 11.11. Conférence : Ma volonté en fin de vie
- 11.11. Vortrag: Mein Wille am Ende des Lebens
- 12.11. Achtsamkeit und Kommunikation
- 13.11. Visite guidée : La révolution de 1974 – des rues de Lisbonne au Luxembourg
- 14.11. GERO « Portes ouvertes »
- 19.11. Achtsamkeit im Umgang mit Schmerz und Ängsten
- 15.11. Conférence : Les possibilités de soins à domicile
- 20.11. **Concert: Steven Pitman**
- 21.11. Conférence : La retraite – Bien vivre le changement
- 25.11. Conférence : L'assurance dépendance en pratique

#### TEILNAHMEBEDINGUNGEN

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

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

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

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

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

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

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

#### CONDITIONS DE PARTICIPATION

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

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

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

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

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

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

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

NEU: BAND 3

# Sangen, dansen, diskutéieren



LU

- 20 international Chrëschtlieder  
(mat mp3-CD, Texter, Nouten a Sëtzdanz-Übungen)
- Perséinlech Anekdoten a Fotoe ronderëm  
Chrëschttag an Niklosdag
- Gesprächsimpulser fir den Austausch  
vu Liewenserzielungen

FR

- 20 chansons internationales de Noël  
(avec CD mp3, paroles, partitions et instructions de danse assise)
- Souvenirs personnels et images autour de Noël et de la Saint-Nicolas
- Sujets de conversation pour partager des récits de vie

DE

- 20 internationale Weihnachtslieder  
(mit mp3-CD, Texten, Noten und Sitztanz-Anleitungen)
- Persönliche Erinnerungen und Bilder zu Weihnachten  
und dem Nikolaustag
- Themenanregungen zum Austausch  
von Lebenserzählungen

PREIS / PRIX : 25 €  
10 % Ermäßigung mit Kaart60+ /  
10 % remise avec Kaart60+

**Bestellung /  
Commande**



☎ 36 04 78

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



**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