

LE MAGAZINE

POUR SENIORS AU LUXEMBOURG

Soins & Services

Les vaccins,
un allié fort
pour la santé

Aktiv im Alter

Komfort-Wanderwege
in Luxemburg: Natur erleben
ohne Hindernisse

Police Luxembourg

Les arnaques, une forme
de criminalité de plus
en plus fréquente



Monte-escaliers

MPG

Treppenlifte



Direction
33 33 73

Devis gratuit - 33 33 76
Dépannage - 33 33 79

info@mpg.lu

www.mpg.lu



ÉDITO



Chères lectrices, chers lecteurs,

Bienvenue dans cette nouvelle édition de votre magazine, pensé pour toutes celles et tous ceux qui souhaitent rester actifs, curieux et bien informés !

Nous ouvrons ce numéro avec un dossier consacré aux vaccins : où les faire, combien ils coûtent et pourquoi ils demeurent nos meilleurs alliés pour préserver notre santé et celle de nos proches. Votre Police locale partage également ses conseils avisés pour éviter les arnaques et le phishing, des pièges de plus en plus courants.

Nos experts vous présentent ensuite des cours d'informatique personnalisés, parfaits pour apprivoiser la technologie et découvrir à quel point elle peut simplifier le quotidien.

Côté santé et bien-être, nous abordons la mémoire, la démence, le diabète et la mobilité à domicile, avec des pistes concrètes pour rester autonome plus longtemps.

Parce que bouger rime avec plaisir, on vous invite à découvrir des jeux et activités ludiques à pratiquer seul ou en groupe. Envie d'air frais ? Partez sur les sentiers de randonnée accessibles à tous, parfaits pour profiter de la nature sans contrainte.

Enfin, ne manquez pas le programme Super Senior, une belle initiative qui réunit jeunes et aînés pour partager leurs expériences et apprendre les uns des autres.

Bonne lecture !

Éditeur :

brain&more - agence en communication © 2025 www.brain.lu

Concept & réalisation :

brain&more en collaboration avec le Ministère de la Santé et de la Sécurité sociale

Rédaction :

brain&more, Ministère de la Santé et de la Sécurité sociale, Service national d'information et de médiation dans le domaine de la santé, eSanté, Police grand-ducale, Bernadette Schmidt-Kremers, Info Zenter Demenz, Maison du Diabète, MPG, Les Jardins d'Alysea, Ministère de l'économie - Direction générale du tourisme, GERO, Super Senior

Photos :

Couverture : Shutterstock, Intérieur : eSanté, Police grand-ducale, Stefan Bernarding / Saarbrücken, Info Zenter Demenz, MPG, Les Jardins d'Alysea, Jeniska Photography / Direction Générale Tourisme, GERO, Super Senior, Shutterstock, **brain&more**

Impression :

print solutions

Tirage :

6.000 exemplaires sur papier 100% recyclé Circle Offset

SOMMAIRE // INHALT

7

Soins & Services

Les vaccins, un allié fort pour la santé

Le DSP : votre santé entre de bonnes mains

15

Police Luxembourg

Les arnaques, une forme de criminalité de plus en plus fréquente



39

Vivre en institution

La vie aux Jardins d'Alysea

Un engagement pour le bien-être

42

Aktiv im Alter

Komfort-Wanderwege in Luxemburg:
Natur erleben ohne Hindernisse

Et si la retraite était le début
d'une nouvelle aventure ?

20

Trends - Technologie

Fit am Handy, Tablet und Laptop

Selbstbestimmtes Wohnen

47

Freizeit // Loisirs

Mit diesen fünf Spielen ist Spaß
im Seniorenalter garantiert

60 ans ? 65 ans ou plus ? C'est le moment
de partir en voyage !

Super Senior

De génération en génération



27

Gesundheit

Info-Zenter Demenz

Über Vergesslichkeit, Demenz und mehr

Maison du Diabète

Diabetes – und dann?

MPG

Les escaliers ne sont plus un obstacle !



Lisez la version
digitale en ligne





Help, votre partenaire santé au quotidien !

CHOISIR HELP, C'EST OPTER POUR **UNE PRISE EN SOINS ADAPTÉE À VOS BESOINS !**



- **22 antennes de soins** pour être proche de vous



- **6 centres de jour**

- **4 logements encadrés** et possibilité de lits vacances



- **5 Clubs Aktiv Plus**

- **1 équipe pluridisciplinaire**



- Des **activités et excursions** avec encadrement infirmier

- Un **système téléalarme** à domicile ou en déplacement



- **Accompagnement et soins continus** : possibilité de suivi 24h/24, 7j/7

- Une écoute et des conseils aux **Aidants**



Quels que soient votre situation ou vos besoins, notre équipe met tout en œuvre pour que **chaque jour se présente bien !**

help[•]
All Dag ass e gudden Dag



**I love my
Médecin
Généraliste**

**Mon premier
réflexe!**

**Si mon médecin n'est pas disponible,
je me rends dans une maison médicale.***

**En cas d'urgence,
je me rends à l'hôpital ou j'appelle le 112.**

Plus d'infos:



SanteSecu.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
et de la Sécurité sociale
Direction de la santé

*Sans rendez-vous, les soirs de 20h à minuit,
les week-ends et jours fériés de 8h à minuit.



LES VACCINS, UN ALLIÉ FORT POUR LA SANTÉ



Avec l'âge, notre corps change et nos défenses naturelles s'affaiblissent progressivement. Le système immunitaire, qui nous protège des virus et bactéries, devient moins efficace. Résultat: certaines infections peuvent être plus fréquentes, plus graves et entraîner des complications qui auraient

été bénignes dans la jeunesse. Pneumonie, grippe, zona ou encore COVID-19 peuvent alors avoir un impact important sur la santé, la qualité de vie et l'autonomie.

La vaccination est l'un des moyens les plus sûrs et les plus efficaces pour



prévenir ces maladies. Contrairement à un traitement qui intervient une fois la maladie installée, le vaccin agit en amont : il entraîne notre système immunitaire à reconnaître l'ennemi et à réagir rapidement. Il s'agit de médecine préventive : se protéger aujourd'hui pour rester en bonne santé demain.

Les vaccins ne protègent pas seulement la personne vaccinée : ils réduisent aussi la transmission des infections et contribuent ainsi à protéger l'entourage, notamment les proches plus fragiles. C'est donc un geste à la fois personnel et solidaire.

Au Luxembourg, plusieurs vaccins sont recommandés pour les seniors. Voici ce qu'il faut savoir pour rester protégé après 65 ans.

VACCINATIONS RECOMMANDÉES AU LUXEMBOURG POUR LES PERSONNES DE 65 ANS ET PLUS

Pneumocoque : **prévenir les infections graves**

Les bactéries pneumocoques peuvent provoquer des pneumonies, septicémies ou méningites.



Recommandation

Une dose est à prévoir. En fonction du risque d'infection, des rappels peuvent être nécessaires dans certains cas précis.



Bon à savoir

Le vaccin est mis gratuitement à disposition des personnes de 65 ans et plus.

À partir de 65 ans, il est conseillé de se faire vacciner dès que possible, peu importe la saison.

Grippe saisonnière : une protection indispensable

La grippe peut sembler banale, mais elle entraîne chaque année des complications graves chez les personnes âgées.



Recommandation

Une dose chaque année.



Bon à savoir

Le vaccin est mis gratuitement à disposition des personnes de 65 ans et plus.

Le meilleur moment : l'automne (octobre-novembre), avant le pic épidémique.

Zona : un vaccin contre la douleur

Le zona résulte de la réactivation du virus de la varicelle. Après 65 ans, il est fréquent et souvent très douloureux.



Recommandation

Le vaccin s'administre selon un schéma à 2 doses espacées de 2 mois. Une dose de rappel n'est pas nécessaire.



Bon à savoir

Le vaccin est mis gratuitement à disposition des personnes de 65 ans et plus.

À partir de 65 ans, à n'importe quel moment de l'année.

COVID-19 : une vaccination saisonnière

Aujourd'hui, le vaccin contre le COVID-19 est recommandé chaque automne, comme celui de la grippe.



Recommandation

Une dose par an, pour toutes les personnes de 65 ans et plus.



Délai conseillé

Environ 6 mois après une infection ou une précédente vaccination.



Bon à savoir

Le vaccin est gratuit.

Peut être fait en même temps que le vaccin contre la grippe (dans deux bras différents).

Virus respiratoire syncytial (RSV) : une menace sous-estimée

Le RSV peut causer des infections respiratoires sévères chez les seniors.



Vaccination recommandée pour

- Les personnes de 75 ans et plus vivant en structure d'hébergement.
- Les ≥ 65 ans présentant certaines maladies chroniques (BPCO, asthme, insuffisance cardiaque, cancers, etc.).





Limite

Le coût du vaccin est actuellement encore à charge du patient.

Le moment idéal : avant l'hiver, en même temps que grippe et COVID.

CALENDRIER VACCINAL À PARTIR DE 65 ANS

Saison	Vaccins recommandés
Automne	Grippe + COVID-19 + RSV (selon la situation)
Toute l'année	Pneumocoque + Zona

OÙ SE FAIRE VACCINER ?

La vaccination se fait directement chez votre médecin traitant. Celui-ci pourra vous conseiller en fonction de votre âge, de vos antécédents médicaux et de vos traitements en cours.

La vaccination après 65 ans constitue un véritable allié pour rester en bonne santé et éviter des complications parfois graves.

N'hésitez pas à en parler à votre médecin généraliste, surtout à l'approche de l'automne.

Toutes les informations et recommandations officielles sont disponibles sur

santesecu.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
et de la Sécurité sociale

Pour les
+60 ans et
les retraités.

Formations pour seniors

Il n'y a pas d'âge pour se former.



Retrouvez **tout le programme**
du 2^e semestre 2025 sur **LLLC.lu**.
Inscriptions en ligne ou par e-mail
à **formation@lllc.lu**



**YOU'LL
NEVER
WORK
ALONE.**



CHAMBRE DES SALARIÉS
LUXEMBOURG



LUXEMBOURG LIFELONG
LEARNING CENTRE
LA FORMATION CONTINUE DE LA CHAMBRE DES SALARIÉS



Le DSP (Dossier de Soins Partagé) : votre santé entre de bonnes mains



Et si un simple clic pouvait améliorer votre suivi médical, éviter des examens inutiles et même vous sauver la vie ? C'est exactement ce que propose le DSP (Dossier de Soins Partagé), un outil gratuit, sécurisé et personnel, mis en place par l'Agence eSanté au Luxembourg.



ments évoluent, et il devient difficile de tout suivre. Le DSP vous permet de :

- centraliser vos données de santé en un seul endroit,
- partager facilement vos informations avec vos médecins, même en cas d'urgence,
- éviter les examens redondants,
- gagner en autonomie : vous pouvez consulter votre dossier à tout moment, notamment via l'application *myDSP*, disponible sur smartphone ou tablette.

Qu'est-ce que le DSP ?

Le DSP est un dossier de santé électronique qui regroupe toutes vos informations médicales essentielles : résultats d'examens, imagerie médicale, comptes rendus d'hospitalisation, rapports médicaux, etc. Il est accessible uniquement par vous et les professionnels de santé à qui vous donnez l'autorisation.

Pourquoi est-il utile pour les seniors ?

Avec le temps, les consultations médicales se multiplient, les traite-

Comment accéder à votre DSP ?

- Activez votre compte eSanté sur le portail www.esante.lu
- Accédez à votre DSP en quelques clics
- Téléchargez l'application *myDSP* pour y accéder facilement via votre smartphone

PRÊT(E) À PRENDRE VOTRE SANTÉ EN MAIN ?



Consultez nos
**guides d'utilisa-
tion et tutoriels**
pour vous accom-
pagner dans votre
démarche

BESOIN D'AIDE ?

Contactez notre
Helpdesk par télé-
phone au **(+352)
27 12 50 18 33** ou
via notre formu-
laire en ligne



Nous sommes spécialisés dans l'aide et les soins à la personne sur l'ensemble du territoire Luxembourgeois.

Depuis plus de 20 ans, nous avons à cœur de vous accompagner à chaque moment de la vie, de façon temporaire ou permanente.

Chaque jour, nous nous tenons à vos côtés pour préserver votre autonomie et celle de vos proches.

Avec nos équipes, nos structures et nos services, nous nous mobilisons pour vous offrir des solutions qui vous ressemblent et vous garantir l'essentiel : le bien-être et la sérénité.



camille

le soin en toute confiance

+352 26 54 48



Aides, soins à domicile & résidences seniors

Grâce à nos **cinq antennes réparties sur tout le territoire**, nos équipes fournissent un soutien à domicile dans les domaines du soin ainsi qu'un accompagnement dans les actes de la vie quotidienne. Nos services couvrent toutes les étapes de la vie, de la petite enfance jusqu'aux seniors.



Foyers de jour



Nos foyers Beim Buer et Liewensfreed accueillent toute personne nécessitant une prise en charge thérapeutique dans un cadre chaleureux et bienveillant. L'ambiance conviviale qui y règne stimule les échanges et la sociabilisation.



Structures d'hébergement pour personnes âgées

Face à une perte d'autonomie et afin de garantir le bien-être de nos résidents et de leurs proches, nos structures d'hébergement vous proposent un accompagnement personnalisé et un lieu de vie agréable, favorisant ainsi un quotidien serein et apaisé.



Camille

1-5 rue de l'Innovation
L-1896 Kockelscheuer

www.camille.lu

+352 26 54 48
info@camille.lu



LES ARNAQUES, UNE FORME DE CRIMINALITÉ DE PLUS EN PLUS FRÉQUENTE

Conseils et recommandations de votre Police Luxembourg

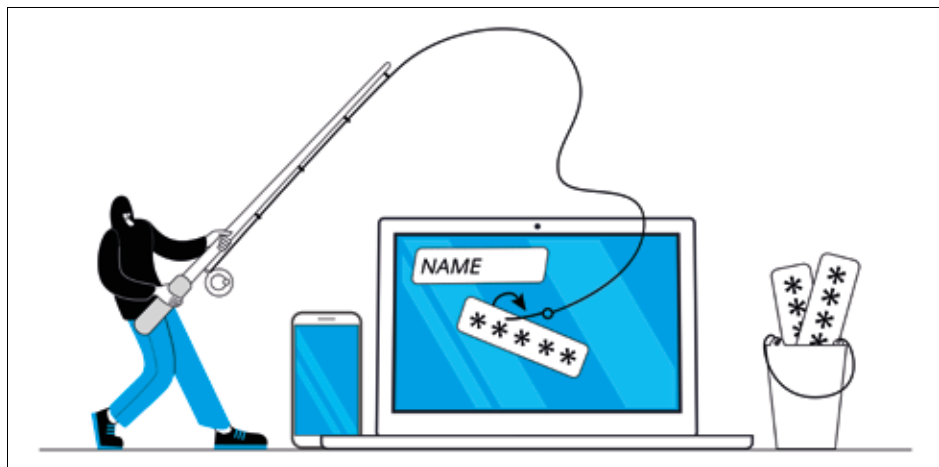


LE PHISHING, UN PHÉNOMÈNE FRÉQUENT ET EFFICACE

Ces derniers temps, les criminels se servent de plus en plus souvent de phishing par SMS, courriel ou téléphone pour voler d'importantes sommes d'argent, comme l'explique Tim Pauly, commissaire en chef auprès du Service national de prévention de la criminalité de la Police :

« En règle générale, la victime reçoit un message par SMS, WhatsApp ou par mail dans lequel l'escroc se fait passer pour un tiers de confiance, comme une entité étatique ou une banque. En principe, le message se veut alarmant, par exemple en prétendant que des prélèvements bancaires illicites aient eu lieu, ou attrayant, en offrant un remboursement d'impôts ou le paiement d'une prime, et

Les arnaqueurs ont une imagination débordante et ne cessent d'inventer de nouvelles combines. Afin de se protéger, il est important de connaître les comportements typiques des criminels et les principaux points faibles qu'ils exploitent chez leurs victimes.



incite la victime à cliquer sur un lien. Les criminels font pression sur leurs victimes afin de les obliger à agir rapidement et sans réfléchir. Par la suite, la victime est guidée sur un site web frauduleux, où elle est invitée à saisir ses données bancaires personnelles. Une fois que le criminel dispose de ces données, il peut accéder à l'argent de la victime. »

De même, il se peut que la victime reçoive un appel téléphonique d'un numéro ressemblant à un numéro luxembourgeois, qui est pourtant un faux numéro.

De nos jours, les faux messages, tout comme les sites vers lesquels les liens redirigent, paraissent de plus en plus crédibles et peuvent facilement être confondus avec des notifications authentiques. Il est donc d'autant plus important d'être vigilant.

ARNAQUES VISANT LES PERSONNES ÂGÉES

Certaines arnaques visent spécifiquement les personnes âgées. D'un côté, les criminels présument que celles-ci disposent de sommes d'argent plus importantes, de l'autre côté, les personnes âgées sont plus crédules et se laissent plus facilement mettre sous pression.

Entant qu'expert en matière de prévention de la criminalité, Tim Pauly rencontre ces phénomènes régulièrement : « Le plus souvent, pour amener leur victime à faire quelque chose, les malfrats cherchent à la déstabiliser, à la convaincre et essaient souvent de l'isoler et/ou de la mettre sous pression. »

Certaines arnaques apparaissent régulièrement, comme des travailleurs non déclarés qui proposent de nettoyer l'entrée ou le toit pour une somme

modique, puis exigent soudainement des sommes exorbitantes. Un autre exemple est celui des faux policiers ou employés municipaux qui racontent différentes histoires aux victimes afin d'accéder à leur domicile, puis leur demandent de leur remettre leurs objets de valeur ou les dérobent discrètement. En cas de doute, il convient toujours de se renseigner auprès de la police via le 113.

RECOMMANDATIONS DE VOTRE POLICE

La crédulité des gens est un vaste terrain de jeu pour les escrocs. Pour vous protéger contre ces formes d'arnaque, nous vous recommandons donc de suivre les conseils suivants :



- Ne partagez jamais des informations et données personnelles qui vous sont demandées via mail, SMS ou d'autres services de messagerie.
- Ne cliquez jamais sur un lien qui vous a été envoyé d'une source inconnue.
- Méfiez-vous de messages qui vous poussent à réagir vite, respectivement qui vous demandent de fournir des données personnelles.
- Contrôlez toujours si le message s'adresse personnellement à vous, respectivement s'il contient des fautes ou des traductions erronées.
- Sachez que des organisations et entreprises sérieuses ne vous demandent jamais d'envoyer des données personnelles via mail.
- Si la provenance d'un message n'est pas claire ou si vous avez des doutes, n'hésitez pas à contacter l'organisme respectif.

Si vous avez été victime d'une arnaque, il est important que vous vous adressiez rapidement à un commissariat de Police de votre choix. Ainsi, la Police peut réagir de manière adéquate ou essayer de bloquer l'argent transféré avant qu'il ne soit trop tard.



Service national de prévention de la criminalité de la Police

→ Tél. : (+352) 244 24 4033

→ prevention@police.etat.lu



« Planifier sa succession aujourd'hui, c'est préserver à la fois son patrimoine et l'entente familiale. »

Georg Joucken – Head of Private Banking

Pour plus d'informations appelez notre
hotline de l'investisseur : +352 2450 3030.



**Banque
Privée**

OPTIMISER SON PATRIMOINE EN TANT QUE SÉNIOR : ENTRE GESTION ACTIVE ET PLANIFICATION

On pense souvent qu'à la retraite, il faut adopter une stratégie très prudente. Pourtant, de nombreux seniors disposent d'un profil d'investissement plus dynamique, de revenus stables et d'un capital qu'ils estiment de ne plus avoir besoin.

En conservant une part trop importante de liquidités, ils voient cependant leur pouvoir d'achat s'éroder au fil du temps en raison de l'inflation.

FAIRE TRAVAILLER SON PATRIMOINE

Quand une portion de votre patrimoine peut être investie à long terme, il devient judicieux d'envisager une diversification adaptée à votre profil, souvent plus dynamique.

Dans ce cas de figure, composer un portefeuille associant obligations et actions s'avère plus pertinent que de détenir une masse excessive de liquidités, dont la rentabilité est inférieure sur le long terme.

PENSER À LA TRANSMISSION

La planification successorale constitue l'autre pilier d'une gestion patrimoniale réussie.

Elle ne se limite pas à désigner des héritiers : elle vise aussi à préserver la paix familiale et à assurer la continuité du patrimoine dans les meilleures conditions.

Trop souvent repoussée, cette démarche offre pourtant davantage de liberté d'action lorsqu'elle est anticipée.

Des outils tels que les donations, les assurances patrimoniales, les testaments ou encore les fondations permettent d'organiser la transmission selon ses souhaits, tout en optimisant les aspects juridiques et financiers.

S'ENTOURER DES BONS CONSEILLERS

Un banquier privé peut aider à gérer les avoirs et à vous orienter vers un Estate Planner qui travaille avec d'autres experts (notaires, fiscalistes, avocats) pour vous accompagner dans la construction d'une stratégie patrimoniale sur mesure, alignée sur vos objectifs personnels et familiaux.

EN CONCLUSION

Optimiser et transmettre son patrimoine, c'est également préserver sa tranquillité d'esprit.

En agissant tôt et avec les bons conseils, les seniors peuvent faire fructifier leurs avoirs, organiser leur héritage et assurer une continuité harmonieuse pour leurs proches.



→ Tél. : (+352) 2450 3030
→ www.raiffeisen.lu
→ info@raiffeisen.lu



FIT AM HANDY, TABLET UND LAPTOP

Computer-Einzeltraining, Büro-Dienstleistungen, Büro Organisation



*In einer zunehmend digitalisierten Welt sind Computerkenntnisse unverzichtbar – nicht nur im Berufsalltag, sondern auch im Privatleben. Doch nicht jeder fühlt sich in der digitalen Umgebung sofort wohl. Genau hier setzt Computer-Training in **Luxembourg** an. Inhaberin **Bernadette Schmidt-Kremers** bietet individuelles Einzeltraining sowie Büro-Dienstleistungen in Remich an. Wir haben mit ihr über ihren Ansatz, ihre Motivation und die Bedeutung digitaler Bildung gesprochen.*

Frau Schmidt-Kremers, was hat Sie dazu bewegt, Computer Einzeltraining in Remich anzubieten?

Seit über 20 Jahren bin ich im Bereich Computer- und Büroservice tätig. Nach meinem Umzug in die Grenzregion habe ich mein erstes Büro in Luxemburg-Stadt eröffnet und später in Remich, wo ich heute arbeite. Remich hat für mich eine besondere Ausstrahlung: klein, charmant, direkt an der Mosel – mit Menschen, die offen sind und dazulernen wollen. Ich schätze besonders den internationalen Charakter und die gelebte Mehrsprachigkeit in Luxemburg. Seniorinnen und Senioren möchte ich zeigen, dass Computer & Co. keine Hürde, sondern eine Brücke sein können – zu mehr Selbstständigkeit und Freude im Alltag. Genau deshalb biete ich Einzeltraining an: individuell, geduldig und ohne Druck.

Wie gestalten Sie den Unterricht für Senioren besonders effektiv?

Mein Unterricht findet im Einzeltraining statt – ganz ohne Stress oder Gruppendruck. Ich gehe individuell auf Fragen, Interessen und das Lerntempo ein. Wir arbeiten praxisnah an Themen wie E-Mails, Fotos sortieren oder Online-Banking. Eben das, was im Alltag wirklich gebraucht wird. Termine sind flexibel und ohne Verpflichtung buchbar. Zur Unterstützung gibt es bebilderte Schritt-für-Schritt-Anleitungen passend zum eigenen Gerät. Wichtig ist mir eine entspannte Lernatmosphäre mit Geduld

und Humor. Als systemischer Coach begleite ich auf Wunsch auch persönlich – denn manchmal vermischt sich Techniktraining mit individuellen Anliegen.

Welche Büro Dienstleistungen bieten Sie neben dem Training an?

Neben dem Computertaining unterstütze ich meine Kundinnen und Kunden auch bei Büro-Dienstleistungen – von Online-Banking, Korrespondenz und Formularen bis hin zur strukturierten Ablage und digitalen Ordnung. Ich zeige, wie man den Arbeitsplatz effizient gestaltet und Dokumente schnell wiederfindet. Für Selbstständige und Unternehmen übernehme ich kreative Aufgaben wie Flyer, Webseiten oder Buchhaltungsvorbereitung. So bleibt mehr Zeit für das Wesentliche – und der Kopf frei.

Warum ist Büro Organisation so wichtig?

Eine gute Büro-Organisation ist entscheidend, um den Überblick zu behalten – zu Hause wie im Unternehmen. Wer weiß, wo Rechnungen, Formulare oder Dateien liegen, spart Zeit und Nerven. Ordnung am Computer – z. B. bei Dokumenten und Fotos – bringt nicht nur Struktur, sondern auch Sicherheit. Man schläft ruhiger und findet auch nach Jahren noch, was man sucht. Gleichzeitig entsteht mentaler Freiraum für Wichtiges. Ich zeige meinen Kundinnen und Kunden mit einfachen Mitteln, wie sie ihre Ablage, den Arbeitsplatz und digitale Daten besser organisieren können.

Welche Zielgruppen sprechen Sie mit Ihrem Angebot an?

Mein Angebot richtet sich vor allem an Seniorinnen und Senioren – ob noch berufstätig, frisch in Rente oder bereits im hohen Alter. Viele möchten digital sicherer werden oder einfach aktiv bleiben. Daneben unterstütze ich Selbstständige, kleine Firmen oder Geschäftsinhaber bei Büroaufgaben, Organisation oder kreativen Projekten – flexibel, alltagsnah und ohne feste Bindung. Meine langjährige Erfahrung aus verschiedenen Branchen hilft mir dabei. Mein Standort in Remich ist gut erreichbar – mit Parkplätzen, Auf- und Abfahrtsrampe und Aufzug.

Bernadette Schmidt-Kremers

35, route de Stadtbredimus
L-5570 Remich
info@computer-training.lu
www.senioren-online.lu
für Businesskunden:
www.computer-training.lu
www.mayol.lu



Lebensqualität im Alltag mit Demenz

Menschen mit Demenz und ihre Familien stehen oft vor vielen Fragen und Herausforderungen. Wir begleiten sie mit Empathie, Erfahrung und Fachwissen: individuell, vertraulich und alltagsnah. Die Betroffenen und ihr soziales Umfeld sollen sich verstanden, unterstützt und entlastet fühlen. Melden Sie sich bei uns!

Kontakt: ACO – Accompagnement et Conseil
T. 26 007-777 | aco@alzheimer.lu

Unsere Erfahrung auch bei Ihnen zu Hause dank unseres häuslichen Hilfs- und Pflegedienstes ala plus, der sich ausschließlich an demenzkranke Menschen sowie ihre Angehörigen richtet.

T. 26 007-1 | info@alzheimer.lu



Vos aides et soins à domicile depuis plus de 25 ans

Une équipe humaine et compétente à vos côtés 24/7

Nos services à domicile



Aide et soins à domicile adaptés pour tous les âges



Soins infirmiers généraux et spécialisés



Accompagnement en fin de vie et soins palliatifs



Centres de jour pour personnes âgées



Téléalarme certifié ISO 9001



Conseil et formation pour nos clients et les aidants



Prestations de nettoyage, ménage, courses et sorties

Nos structures partout à Luxembourg

Centres d'aide et de soins

Dispensaires

Centres de jour
pour personnes âgées

Hébergement court ou long
terme via nos partenaires

**Parce qu'avec nous,
vous êtes entre de bonnes mains !**





SELBSTBESTIMMTES WOHNEN

So lange es geht in den eigenen vier Wänden zu Wohnen ist oft der Wunsch von vielen Senioren. Jedoch sind Sicherheit und Komfort nicht immer gegeben, wodurch das Ausziehen oft als beste Lösung gilt. Schon seit einigen Jahren wird mit Hilfe fortschrittlicher Technologie nach Möglichkeiten gesucht, das Wohnen zu Hause angenehmer zu gestalten.

Smart Home - Technologien werden immer präsenter und verfügbarer für jedes Alter. Vom automatischen Rasenmäher- oder Staubroboter, bis hin zur Lichtsteuerung im Haus und einer Anwesenheitskontrolle. Sie bietet breitgefächerte Möglichkeiten, die sich flexibel an die

jeweiligen Anforderungen der Nutzer/innen adaptieren lässt.

Die Sicherheit kann durch Technologien, wie automatische Türverriegelungen, Bewegungsmeldern, Überwachungskameras aber auch Kochfelder die sich durch



Hitzefelder automatisch abschalten, besser gewährleistet werden. Gerade diese kleinen Helfer erleichtern den Alltag und fungieren unterstützend um die Eigenständigkeit zu bewahren.

Gerade für Demenzzranke können Smart-Home-Technologien von unschätzbarem Wert sein, da sie eine kontinuierliche Überwachung übernehmen und Angehörigen sofort eine Benachrichtigung schicken, wenn sie das gewohnter Umfeld verlassen. Eine durchgehende Überwachung kann kritisch gesehen

werden, doch individuelle Anpassungen können sicherstellen, dass Entscheidung immer beim Nutzer liegt, in welchem Umfeld er den Gebrauch in Anspruch nimmt.



Die Entwicklung eröffnet neue Chancen und bietet, richtig angewendet, eine Vielzahl von Möglichkeiten. Durch individuelle Anpassungen sind keine großen Änderungen im Alltag notwendig, sondern es entstehen Lösungen für kleine Hürden.

MP
MAISON PLATZ

1 rue de la Boucherie
L-1247 LUXEMBOURG

66 rue des Prés
L-7333 STEINSEL
Tel: 22 32 48
(24h/24 - 7j/7)

Pompes Funèbres Générales du Luxembourg

Depuis 1900 au service des familles

Exposition permanente de cercueils et d'urnes
Transports nationaux et internationaux



www.platz.lu



info@platz.lu

Seit fast 60 Jahren setzt sich die Fondation Follereau Luxembourg für die Gesundheit und Bildung von Kindern in ländlichen Gebieten Westafrikas ein.

GEMEINSAM HANDELN FÜR DIE GENERATION VON MORGEN

Tel. : 44 66 06 1 - E-mail : info@ffl.lu - www.ffl.lu

Spenden an die Fondation Follereau Luxembourg sind im Rahmen der gesetzlichen Bedingungen steuerlich absetzbar.



INFO-ZENTER DEMENZ

Über Vergesslichkeit, Demenz und mehr

Plötzlich ist es soweit: Sie bemerken an sich oder an einer Ihnen nahestehenden Person Ungewohntes. Immer öfters wird etwas vergessen, der Weg nicht mehr auf Anhieb gefunden oder es fällt schwer, sich auf eine Sache zu konzentrieren.

Dann steht fast immer sofort ein Gedanke im Raum: Habe ich etwa eine Demenz?

Schon der Gedanke daran ist äußerst unangenehm. Doch: Viele Menschen, die Probleme mit dem Gedächtnis und der Orientierung oder eine Demenzdiagnose haben, leben ein aktives und glückliches Leben. Ein erfülltes Leben, selbst bei kognitiven Einschränkungen, ist sowohl für die betroffenen Personen als auch für ihre Angehörigen möglich.

WAS IST DEMENZ?

Wir Menschen verfügen über sogenannte „kognitive Fähigkeiten“, dazu zählen beispielsweise das Gedächtnis, die Aufmerksamkeit, die Orientierung oder die Sprache. Diese Fähigkeiten verändern sich im Lauf des Lebens kontinuierlich. Mit zunehmendem Alter ist es normal, dass bestimmte Fähigkeiten abnehmen. Manchmal kann es aber auch zu sehr stark ausgeprägten Abbauprozessen kommen. Dann stellt sich die Frage, ob man es mit einer sogenannten Demenzerkrankung zu tun hat.

**VERWIRRUNG
EMOTIONEN
DEMENTZ**

Das Info-Zenter Demenz
ist für Sie da.

**Info-Zenter
Demenz**

www.demenz.lu Tel. 26 47 00



Das Team vom Info-Zenter Demenz (v.l.n.r.):
Magali Speicher, Maiti Lommel, Christine Dahm-Mathonet, Isabel Pereira



Demenz wird als **Oberbegriff für mehr als fünfzig verschiedene Krankheiten** verwendet, welche die Funktion des Gehirns beeinträchtigen. Dadurch sind betroffene Personen in unterschiedlichem Umfang in ihren Aktivitäten des täglichen Lebens und/oder des Berufs eingeschränkt und auf Unterstützung angewiesen. Doch ebenso wie bei anderen

Krankheiten ist auch hier grundsätzlich ein gutes und weitgehend selbstbestimmtes Leben möglich.

Demenz ist kein charmanter Begriff, denn er bedeutet „ohne Geist“. Viele betroffene Menschen lehnen ihn deshalb als unzutreffend und stigmatisierend ab und sprechen lieber von Vergesslichkeit oder kognitiver Behinderung.

DEMENTZ ODER EINFACH VERGESSLICHKEIT?

Jeder Mensch ist ab und zu vergesslich. Es besteht kein Grund zur Sorge, wenn

Sie ab und zu die Schlüssel verlegt haben oder unsicher sind, ob Sie die Haustür abgeschlossen haben. Vergesslichkeit ist zwar eines der bekanntesten Anzeichen

von Demenz, tritt jedoch meist nicht als alleiniges Anzeichen auf.

Wenn die Vergesslichkeit bei Ihnen allerdings immer häufiger vorkommt und in verschiedenen Alltagsbereichen auftritt, oder wenn weitere Anzeichen sich bemerkbar machen, ist es ratsam sich eine Abklärung beim Hausarzt oder Neurologen einzuholen.

DIAGNOSE DEMENZ

Sollten Sie sich dafür entscheiden, einen diagnostischen Prozess zu durchlaufen, und sollte an dessen Ende die Diagnose „Demenz“ lauten, werden Sie sicherlich erst einmal geschockt sein. Doch bedenken Sie, dass dieses Wort erst einmal gar nicht viel über Ihre persönliche Situation aussagt: Demenz ist nur ein ganz allgemeiner Oberbegriff für eine Vielzahl von Ausprägungen und Verläufen kognitiver Veränderungen.

Für manche Menschen geht die Demenzdiagnose mit einer großen Erleichterung einher. Über längere Zeit machten sich vielleicht ungewöhnliche Veränderungen bemerkbar. Die Diagnose benennt nun scheinbar das, was sie eventuell schon länger vermutet haben und gibt den aufgetauchten Veränderungen einen Namen.

Andere verwehren sich selbstbewusst gegen die Zuschreibung eines für sie stigmatisierenden und pauschalisierenden Begriffs wie Demenz. Für beide Gruppen wird es jetzt aber darum gehen, sich ihre ganz konkrete Situation anzuschauen und gemeinsam mit nahestehenden Personen zu überlegen, wie es nun weitergehen kann.

WIE GEHT ES WEITER?

Auf unserer Webseite www.demenz.lu haben wir wichtige Informationen für das Leben mit kognitiven Einschränkungen bereitgestellt. Schauen Sie doch mal rein oder kontaktieren Sie uns (Tel.: 26 47 00; per Mail info@demenz.lu).



Schauen Sie doch mal rein oder kontaktieren Sie uns:

→ Tel.: (+352) 26 47 00

→ info@demenz.lu



ESCHER BUREAU D'INFORMATION

Besoins spécifiques & Seniors

Le Service Seniors – Besoins spécifiques de la Ville d'Esch-sur-Alzette s'adresse aux seniors, aux citoyens à besoins spécifiques et leurs proches.

**Avez-vous des questions ?
des suggestions ?
Besoin d'un conseil ?
Souhaitez-vous vous renseigner
sur les offres de loisirs, l'assurance-
dépendance, le repas sur roues,
le Téléalarme, les services d'aide... ?**

Alors, n'hésitez pas et contactez-nous !
Venez nous rencontrer et/ou abonnez-
vous à notre page Facebook et/ou
envoyez-nous un courriel.

ESCHER BIBSS
Escher Bureau d'information
Besoins spécifiques & Seniors
24, rue Louis Pasteur
L-4276 Esch/Alzette

Antenne Lallange
7 Boulevard Pierre Dupong
L-4086 Esch-sur-Alzette
T : 2754 - 2210
f Escher BiBSS
escherbibss@villeesch.lu

www.esch.lu

INFORMER

FACILITER

ORIENTER

PARTICIPER



#LIEWENZUESCH





MAISON DU DIABÈTE

Diabetes – und dann?



Für viele Menschen ist die Diagnose Diabetes ein Schock. Plötzlich steht das Leben auf dem Kopf, und es tauchen unzählige Fragen auf: *Wie gehe ich damit um? Was darf ich noch essen? Was bedeutet das für meinen Alltag?* Viele fühlen sich überfordert und wissen nicht, wo sie beginnen sollen. Genau hier setzt die Maison du Diabète an.

Als zentrale Anlaufstelle der Association Luxembourgeoise du Diabète (ALD) bietet die Maison du Diabète Ihnen die Unterstützung, die Sie brauchen.

Durch die Unterstützung des Gesundheitsministeriums (Zulassung SANTE 2019/03) hilft sie Menschen, die Diagnose zu verstehen und den Umgang mit der Krankheit zu erleichtern.





Prädiabetes

Diabetes Typ 2

Diabetes Typ 1



143, rue de Mühlenbach
L-2168 Luxembourg

info@ald.lu

+352 48 53 61

www.ald.lu



Neben Einzelberatungen bietet die Maison du Diabète auch verschiedene Kurse an. Von leichten Sportkursen bis hin zu Kochkursen und Informationsveranstaltungen – die Angebote sind speziell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten. In der Gemeinschaft fällt es oft leichter, Neues zu lernen und den Umgang mit Diabetes positiv zu gestalten.



Kleine Veränderungen, große Ergebnisse – gemeinsam schaffen wir es, Ihre Lebensqualität zu verbessern und ein hohes Maß an Selbstständigkeit zu bewahren.

Gerade im Alter ist es besonders wichtig, rechtzeitig die richtigen Maßnahmen zu ergreifen, um Diabetes oder dessen Komplikationen vorzubeugen. Unser multidisziplinäres Team steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite und zeigt Ihnen, wie Sie durch kleine Veränderungen im Alltag Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden verbessern können. Individuelle Beratungen zu Themen wie Selbstmanagement, körperliche Aktivität, Schlaf, Ernährung und helfen Ihnen dabei, den besten Weg für sich zu finden.




Fühlen Sie sich von der Diagnose überfordert oder möchten Sie sich rundum wohlfühlen? Zögern Sie nicht, die Maison du Diabète zu kontaktieren. Hier finden Sie die Unterstützung, die Sie brauchen, um Ihr Leben aktiv und voller Energie zu gestalten.

renovation.lu

Handwerk aus Lëtzebuerg

Schlüsselfäerdeg,
ouni stress

 www.renovation.lu

 288 308





ENTDECKT ALL EIS SENIORENRESIDENZEN

SENIORENRESIDENZ AM WÉNGERT

- KANECH (LE, SHPA)

SENIORENRESIDENZ AM PARK

- BIISSEN (LE, SHPA, Appartementer fir Senioren)

SENIORENRESIDENZ EISKNIPPCHEN

- WOOLTZ/WEGDICHEN (LE)

SENIORENRESIDENZ PETITE SUISSE

- BEEFORT (LE)

RÉSIDENCE LES JARDINS DE SCHENGEN

- SCHENGEN (LE)

SENIORENRESIDENZ BEL-ÂGE

- ESCH-UELZECHT (Appartementer fir Senioren)

RÉSIDENCE PARC RONNWISS

- RODANGE (SHPA)



24 25

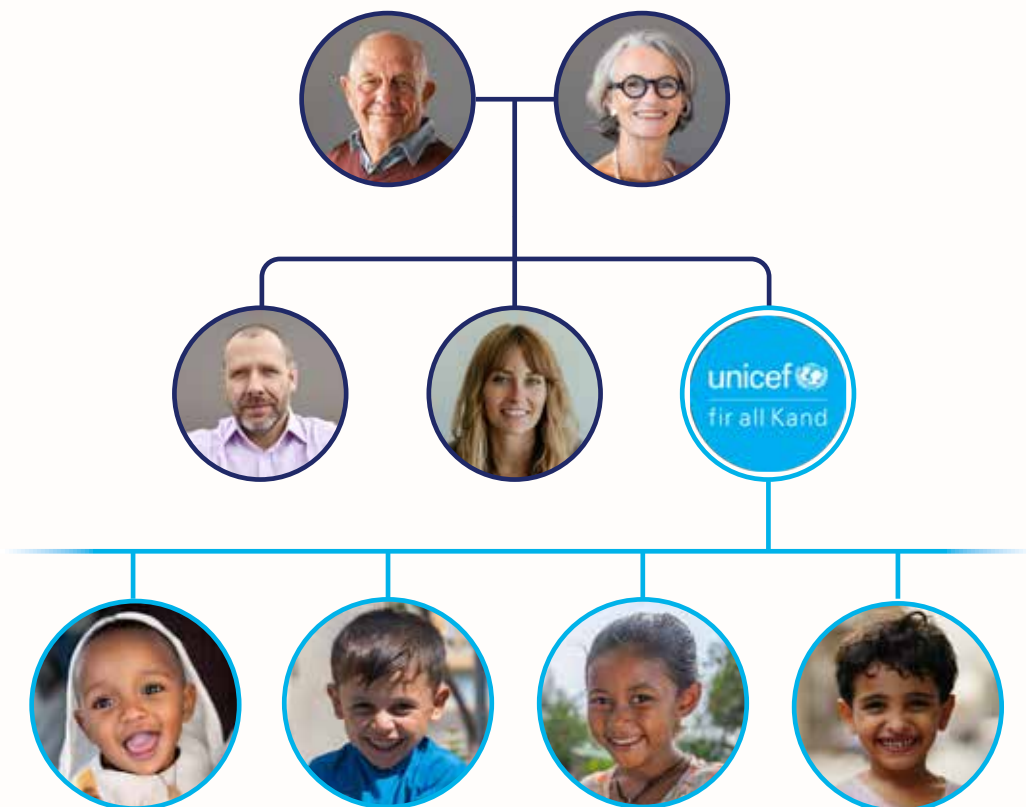
www.paiperleck.lu



Paiperléck

Aides et Soins à Domicile
Résidences Seniors

Votre héritage peut s'étendre bien **au-delà** de votre famille



*Inscrivez l'UNICEF dans votre testament
pour assurer l'avenir de vos proches
et celui des enfants du monde.*

Votre brochure
*pour tout savoir sur les legs,
assurances-vie et donations*





Sauver des vies au-delà de votre propre vie.



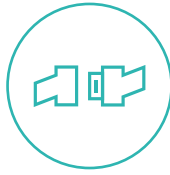
En incluant la Fondation Luxembourg Air Rescue dans votre testament, vous contribuez à ce que les personnes en détresse continuent de recevoir une aide rapide et vitale à l'avenir.

Fondation Luxembourg Air Rescue

Sous le haut patronage de S.A.R. le Grand-Duc
Reconnue d'utilité publique par arrêté grand-ducal du 15 juin 1989

BILLULL: LU84 0020 1167 9560 0000

www.flar.lu
fondation@lar.lu
Tel (+352) 48 90 06



MPG

LES ESCALIERS NE SONT PLUS UN OBSTACLE !



Si vous avez, pour une raison ou une autre, des difficultés pour monter et descendre les escaliers, un élévateur monte-escaliers peut vous aider à profiter pleinement de tout l'espace de votre maison. En pratique un tel « siège électrique » peut être installé dans presque toutes les constellations d'escaliers.

équipement qui vous permet de rester dans vos murs le jour où la santé vous empêche de circuler librement chez vous. Voyez votre médecin pour faire une demande auprès de l'Assurance Dépendance, ou contactez leur service Helpline « Aides Techniques » au 2478-6040.

D'ailleurs la Sécurité Sociale luxembourgeoise peut le plus souvent financer cet

Le leader incontesté au Benelux des fabricants de monte-escaliers est la



marque Otolift. Cette entreprise a su convaincre par son esprit de qualité et d'innovation. Leur modèle monorail ONE, qui a été récompensé par le fameux prix « Red Dot » pour son design moderne, a évolué vers le modèle AIR se déplaçant sur le monorail le plus fin et discret du monde.

Le Modul-AIR Smart, le nouveau monte-escaliers d'Otolift, cumule les records ! En plus d'avoir le rail le plus fin au monde, il bénéficie désormais d'une nouvelle technologie de production innovante, lui permettant d'être fabriqué et donc d'être installé chez vous très rapidement. Consultez la page www.otolift.fr



Demandez un devis gratuit auprès du distributeur attitré d'Otolift au Luxembourg, la société Monte-Escaliers MPG
→ Tél. : (+352) 33 33 73
→ info@mpg.lu



LA VIE AUX JARDINS D'ALYSEA

Un engagement pour le bien-être

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

UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ ET ATTENTIF

Chaque résident bénéficie d'un accueil individualisé, qu'il s'agisse d'un séjour

temporaire ou permanent. L'équipe interdisciplinaire – ergothérapeutes, kinésithérapeutes, infirmiers, aides-soignants, éducateurs spécialisés et psy-



chologue – veille à répondre aux besoins spécifiques de chacun. À travers cette prise en soins globale, nous favorisons un quotidien serein et valorisant.

UN CADRE DE VIE PROPICE À L'ÉPANOUISSEMENT

Les résidents profitent d'espaces verts accueillants, où promenades, jeux de pétanque ou simples échanges trouvent

naturellement leur place. Ces lieux de ressourcement favorisent la détente, les liens sociaux et une reconnexion avec la nature.

LA CUISINE COMME SOURCE DE PLAISIR ET DE LIEN

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

sont équilibrés, savoureux et conviviaux. Les ateliers culinaires offrent des instants de partage où recettes et souvenirs se mêlent dans la bonne humeur.

NOTRE RÉSIDENCE, UN VÉRITABLE LIEU DE VIE

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

UNE VIE SOCIALE RICHE, POUR ROMPRE L'ISOLEMENT

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

NOTRE PHILOSOPHIE

Au sein d'un cadre élégant et chaleureux, apporter aux résidents une prise en soins globale et optimale dans un esprit d'accueil et de bienveillance, préserver la qualité de vie, le bien-être, dans un

univers de partage, de sérénité et de respect, tel est notre engagement.





KOMFORT-WANDERWEGE IN LUXEMBURG

Natur erleben ohne Hindernisse

Mit dem Konzept der Komfort-Wanderwege setzt Luxemburg ein starkes Zeichen für Inklusion und Barrierefreiheit im Outdoor-Bereich. Sie bieten eine wun-

derbare Gelegenheit, Bewegung, Erholung und Naturerlebnis miteinander zu verbinden – ganz ohne Stress, aber mit maximalem Genuss.



Die Wege wurden für Menschen entwickelt, die komfortabel in der Natur unterwegs sein möchten: Sie sind gut begeh- und berollbar, frei von Gefahrenstellen und weisen keine starken Steigungen auf. Die Wege sind breit, meist befestigt und in beide Richtungen klar mit pink-weißen Markierungen ausgeschildert. Regelmäßige Sitzgelegenheiten laden zum Ausruhen ein. Damit eignen sich die Wege besonders gut für Menschen mit Gehhilfe oder Rollstuhl, aber auch für Familien mit Kinderwagen oder alle, die einfach ohne Anstrengung unterwegs sein möchten.

Derzeit gibt es fünf dieser Wanderwege in Luxemburg, die sich über das ganze Land verteilen und jeweils einen eigenen landschaftlichen und kulturellen Charakter aufweisen.



In **Grevenmacher** liegt der Fokus des Komfort-Wanderweges auf dem Flanieren entlang der Mosel und durch das Wohnviertel innerhalb der alten Stadtmauer.

Der Weg führt unter anderem am Schmetterlingsgarten und am Kulturzentrum „Kulturhuef“ vorbei, wo ein Spielplatz mit Rollstuhlschaukel und zahlreiche Bänke für Komfort sorgen. Mit einer Länge von etwa dreieinhalb Kilometern ist die Strecke überschaubar und gut geeignet für alle, die Stadt und Natur gleichzeitig erleben möchten.

Ebenfalls etwa drei Kilometer lang ist der Rundweg in **Echternach**, der um den Echternacher See führt. Die Strecke ist nahezu eben, barrierefrei und wird von mehreren Spielplätzen gesäumt – darunter auch solche mit barrierearmen

Geräten wie einer Rollstuhlschaukel. An heißen Tagen laden Badestellen am See zur Abkühlung ein.

Wer möchte, kann außerdem Tretboote oder SUP-Boards ausleihen. Der Weg beginnt und endet am Parkplatz bei der Jugendherberge.

Der kürzeste der fünf Wege liegt in **Redingen an der Attert**. Mit einer Länge von etwa zwei Kilometern führt er durch einen Wald zu einem kleinen Teich – ideal für alle, die in ruhiger Umgebung barrierefrei Natur erleben möchten. Da der Weg vollständig in der Natur liegt, ist es ratsam, sich nach starken Regenfällen nach dem Zustand der Strecke zu erkundigen.

In **Remich** und **Bissen** gibt es noch mehr Komfort-Wanderwege zu entdecken – und weitere sind bereits in Planung.

Detaillierte Informationen zu allen Komfort-Wanderwegen in Luxemburg – inklusive Streckenverläufen, Höhenprofilen, Anreise, Parkmöglichkeiten und aktueller Wegbeschaffenheit – finden Sie auf www.visitluxembourg.com



ET SI LA RETRAITE ÉTAIT LE DÉBUT D'UNE NOUVELLE AVENTURE ?

Avec du temps enfin libéré, la pension est le moment parfait pour s'épanouir, apprendre, transmettre et s'engager. Découvrez comment s'offrent aux personnes retraitées des opportunités de bénévolat aussi enrichissantes que valorisantes.



Les coachs de retraite donnent régulièrement des conférences afin de sensibiliser au sujet important d'une préparation à la retraite.

La retraite marque une étape précieuse dans la vie : celle où l'on peut, enfin, choisir librement comment employer son temps. C'est le moment idéal pour

réaliser ce que l'on a toujours remis à plus tard, pour explorer de nouveaux horizons, mais aussi pour s'engager et partager ses compétences avec les autres. Le bénévolat devient alors une manière enrichissante de rester actif·ve, de tisser de nouveaux liens et de donner du sens à son quotidien.

Le GERO – Kompetenzzentrum für den Alter – propose à travers son département *geroAKTIV* plusieurs formules de bénévolat qui répondent aux envies et talents de chacun·e.

Ouverte à l'apprentissage et à l'innovation, cette a.s.b.l. conventionnée avec le Ministère de la Famille, des Solidarités, du Vivre ensemble et de l'Accueil offre un accompagnement personnalisé dans



Le projet « Raconte-moi une histoire » permet aux bénévoles de rencontrer les enfants dans les écoles ou, comme ici, dans des lieux publics.

l'engagement bénévole. GERO offre cinq possibilités :

1. SILVER EXPERTS

Vous avez un savoir ou un savoir-faire dans un domaine qui vous passionne ? Que ce soit l'art, les langues, le sport ou le bricolage, GERO vous invite à le partager à travers des ateliers, des conférences ou des cours. Rejoindre l'équipe des *Silver Experts*, c'est transmettre son expérience à un public motivé et intergénérationnel.

2. PENSIOUNSCOACH

Vous souhaitez aider d'autres personnes à bien vivre leur transition vers la re-

traite ? Devenez coach bénévole. Formé-e par GERO, vous animerez des ateliers ou offrirez un accompagnement individuel en partageant votre propre expérience de la retraite, dans une démarche bienveillante et concrète.

3. RACONTE-MOI UNE HISTOIRE

Si vous aimez conter, ce projet intergénérationnel et interculturel est fait pour vous. Les seniors sont invités à lire ou raconter des histoires aux enfants dans leur langue maternelle. GERO propose des formations au conte, accompagne les bénévoles dans les écoles primaires, et organise des rencontres régulières entre participant-e-s.

4. DEEMOOLS.LU – FAIRE ENTENDRE LES VOIX DU SOUVENIR

Devenez « *History Keeper* » et participez à un projet de mémoire collective en enregistrant les récits de personnes âgées sur leurs vécus. Interviews, enregistrements, transcriptions... chacun·e peut contribuer selon ses compétences. Une formation complète est assurée pour vous guider dans cette mission.

5. CONSULTANT·E SENIOR EN SÉCURITÉ

Enfin, vous pouvez aussi devenir « *SenioreSécherheetsBeroder* », et sensibiliser d'autres personnes âgées aux questions de sécurité – cambriolages, escroqueries ou arnaques sur Internet. Une initiative précieuse pour renforcer la prévention.

La retraite est donc plus qu'un nouveau chapitre : c'est l'occasion d'être acteur ou actrice de sa vie et de celle des autres.

Grâce à GERO, toutes les personnes peuvent s'engager à leur rythme, selon leurs envies, et faire de cette étape un temps d'épanouissement et de solidarité. Chaque projet repose sur une convention et les participants

bénéficient d'un accompagnement ainsi d'une formation adaptée. Pour plus de détails, vous pouvez vous rendre sur le site gero.lu ou consulter directement la rubrique « Bénévolat ».



Aktiv an informéiert mam GERO Magazine an der Kaart 60+



gero
KOMPETENZZENTER
FIR DEN ALTER
www.gero.lu



Abonnéiert lech



MIT DIESEN FÜNF SPIELEN IST SPASS IM SENIORENALTER GARANTIERT

Bewegung ist Leben, damit wirbt Bewegungsexperte und Gründer der gleichnamigen Initiative Joël Kruisselbrink. Der Holländer reist durch Senioren- und Pflegeheime, um hier älteren Menschen wieder Freude an Bewegung zu schenken. Wir haben einen Blick in sein Spiele-Inventar geworfen und für euch die unterhaltsamsten Aktivitäten zusammengefasst, die jeder zuhause oder im Altenheim ganz einfach nachspielen kann.

Im Alter ist nichts mehr los, man hockt nur noch da und wartet auf den Krimi am Abend? Nichts da – auch mit 70 oder 80+ kann man noch aktiv sein und mit Familie oder Pflegepersonal an abwechslungsreichen Aktivitäten teilnehmen! Mit seinen spielerischen Übungen geht Joël Kruisselbink seit Jahren in den sozialen Medien viral, denn schon beim Anschauen der lustigen Spiele hat man Spaß. Die Idee: durch gemeinsame Aktivitäten nicht nur die Motorik fördern und Muskeln stärken, sondern auch die Hirnaktivität stimulieren, das Gedächtnis trainieren, die soziale Interaktion fördern und Erfolgserlebnisse generieren.

Die Devise von Kruisselbrink ist dabei einfach: ältere Menschen reaktivieren, denn auch im Altenheim sollte Lebensfreude großgeschrieben werden. Mit einfachen

Mitteln, ein paar Alltagsmaterialien und vor allem einer ordentlichen Portion Kreativität sagen auch wir dem stetigen Sitzen und Langeweile ade und inspirieren uns an den tollsten Bewegungsspielen des Holländers, der mit seiner personenbezogenen Art der Betreuung nicht nur online tausende von Menschen ein Lächeln schenkt. Hier kommt unsere Top 5 der spaßigsten Sitzgymnastik, Tischspiele und Co.:



ANGRIFF DER PAPIERFLIEGER

Man nehme eine Handvoll Pappbecher, die gleiche Anzahl an Tischtennisbällen sowie ein Blatt Papier. Zuerst wird letzteres zu einem Flugzeug gefaltet, so, wie wir es schon damals als Kinder in der Schule übten. Die Becher stellen wir nun einen



Hospice de Pfaffenthal
CIPA
71, rue Mohrfels
L-2158 Luxembourg
Tél.: 47 76 76 - 6



Hospice de Hamm
Maison de Soins
2, rue Englebert Neveu
L-2224 Luxembourg
Tél.: 43 60 86 - 1

Déi zwee Haiser vun den Hospices Civils bidden lech e modernt a confortabelt Ëmfeld dat **Wuelbefannen, Entspannung a Sécherheet** verschaaft.

Zu béiden Haiser gehéiere jeeeweils e **grousse Park** fir sonneg Momenter ze genéissen, e **Restaurant** mat ofwieslungsräiche Menüen an eng **Cafeteria mat Terrass** fir gemittlech Stonne mat der Famill an de Frënn ze verbréngen; e **Privatparking** steet de Visiteuren zur Verfügung. Fir datt kéng Wënsch opbleiwen, suergen e Kiosk, Coiffersalon, Pédicure-Service, eng Bibliothék a Kapell.

Roueg geleeën an awer no vum Stadzentrum proposéiere mir lech ganz ongezwongen vill verschidde **sozial, kulturell**

a Fräizäitaktivitéiten (bannen a baussen) fir äert Privatleiwien ze beräicheren. Fir lech wéi doheem ze fillen, kënn Dir äre private Wunnraum ganz no ärem Goût gestalten a mat ären eegene Miwwelen ariichten.

Eis villsäiteg a kompetent Equipen (Infirmieren, Educateuren, Aide-Soignanten, Aide Socio-Familialen, Kinesitherapeuten, Assistant social, Encadrement spirituel,...) garantéieren en **heichwäertegen, adaptéierten a personaliséierten Service** vun der Fleg, Betreueung, Begleedung an awer och Palliativfleg.

Wann och Dir lech fir eis Haiser interesséiert a weider Informatiounen wëllt, dann zéckt net fir eis ze kontaktéieren.

E-Mail: Secretariat@hcvl.lu • Internetsäit: www.hcvl.lu



neben den anderen mit etwas Platz dazwischen an die Kante eines Tisches, sei es in der Cafeteria, im Aufenthaltsbereich oder im eigenen Zimmer. Nun legen wir die Bälle darauf, so, dass sie nicht herunterrollen. Ist dies alles getan, am besten nicht für die ältere Person, sondern mit ihr, darf sich diese ans andere Ende des Tisches setzen und versuchen, mit dem Papierflieger die Bälle inklusive Becher vom Tisch zu werfen.



SERVIETTEN-FISCHEN

Dieses Spiel eignet sich besonders im Sommer, wenn es angenehm warm ist und die Ventilatoren bereits aus dem Keller gekramt wurden. Diese stellt man auf einen Tisch, je nach Windstärke entweder mittig oder an ein Ende. Die Teilnehmer setzen sich ans andere Ende, je nach Größe des Ventilators ist Platz für ein bis drei Spieler. Ein Pfleger oder ein Senior setzt oder stellt sich hinter den Ventilator und hält eine Papierserviette davor.

Ist die Person am anderen Ende des Tisches bereit, darf die Serviette losgelassen werden, damit sie von der Luft des Ventilators quer über die Tischplatte getragen wird. Hier muss die sitzende Person (oder Personen) diese fangen. Wird zu mehreren Personen gespielt, gewinnt die, die am Ende am meisten Servietten aus der Luft gefischt hat.



PANTOFFEL-BALL

Bei dieser abgewandelten Form des Basketball, geht es nicht darum, einen Ball in einen hängenden Korb zu werfen, sondern die Pantoffel vom Fuß in einen Korb oder Eimer am Boden zu befördern. Während die beiden ersten Spiele keine Muskelkraft in den Beinen voraussetzen, richtet sich diese Aktivität an alle, die ihre Beine in sitzender Position noch hochheben können. Der Mülleimer oder Wäschekorb wird an eine Wand gestellt, der Spieler setzte sich einige Meter davon entfernt auf einen Stuhl oder Sessel.



Nun geht es darum, mit Schwung den Fuß hochzukicken, um so die Pantoffel im hohen Bogen in den Korb zu befördern. Am witzigsten ist die Aktivität, wenn mehrere Spieler gegeneinander antreten und versuchen, so viele Pantoffel wie möglich in den Korb zu werfen.



PING PONG KLEBESPIEL

Für dieses Spiel gibt es zwei Varianten. Für beide braucht man Klebeband

und kleine, leichte Plastik- oder Tischtennisbälle, für die etwas kniffligere Variante dazu noch eine Schnur oder Wäscheleine sowie Wäscheklammern. Variante Eins: die interaktivere. Ein Familienmitglied oder eine Pflegekraft wird an mehreren Körperstellen mit Klebeband umwickelt, so dass die klebende Seite nach außen zeigt. Die ältere Person – es kann auch im Team gespielt werden – wirft nun Bälle auf ihr Gegenüber mit dem Ziel, dass möglichst viele kleben bleiben. Variante Zwei: die elaboriertere. Die Schnur oder Wäscheleine wird über einem Tisch oder



quer durch einen Raum gespannt, das Klebeband anschließend ebenfalls mit der klebenden Seite nach außen an Wäscheklammern daran aufgehängt. Nun geht es genau wie bei Variante Eins auch darum, Bälle zu werfen, so dass so viele wie möglich am Klebeband hängen bleiben. Als Extra-Challenge kann mit verschiedenfarbigen Bällen und mehreren Teilnehmern gespielt werden, um zu sehen, wer am Ende am meisten Bälle erfolgreich “angeklebt” hat.












ZithaMobil

Aide et Soins à domicile

40 144 2280

zithamobil@zitha.lu

zitha 



TORE WISCHEN

Toooooor! Diesen freudigen Ausruf kennt jeder, doch auch wer altersbedingt kein Fußball mehr spielen kann, darf sich für Tore bejubeln lassen. Alles, was man dafür braucht, sind eine Pool-Nudel, einen Wasserschieber/Bodenabzieher, Klebeband sowie Plastikbälle. Mit dem Klebeband wird die Pool-Nudel in U-Form am Boden festgeklebt; dies ist

unser Tor. Der Spieler setzt sich auf einen Stuhl (geht auch im Rollstuhl) etwa anderthalb bis zwei Meter vom Tor entfernt und wappnet sich mit dem Wasserschieber. Eine andere Person rollt nun die Bälle langsam zwischen dem Spieler und dem Tor über den Boden. Ziel ist es, mit dem Wasserschieber so viele Bälle wie möglich ins Tor zu befördern und sich dabei jedes Mal einen kräftigen Applaus von den Zuschauern im Raum einzuheimsen.



Fir lech ass en Alters- oder Fleegeheim keng Optioun?

Mateneen.lu hëlleft lech sécher
Doheim duerch Ären Alldag.

Braucht Dir eng Hëllef beim Kachen, Akafen, Spadséiere goen oder am Haushalt?
Mateneen.lu ass déi éischt Entreprise hei am Land, déi eelere Leit eng qualifizéiert ronn
ëm Betreierung ubitt an dat do wou et am schéinsten ass – an Ärem eegenen Doheim.



Fir all weider Informatiounen wend lech un : +352 691 826 727 / +352 661 826 728 / mateneen.lu@outlook.com



60 ANS ? 65 ANS OU PLUS ? C'EST LE MOMENT DE PARTIR EN VOYAGE !

À partir de 60 ou 65 ans et même au-delà, vous bénéficiez en principe de plus de temps libre qu'auparavant. Plus de temps libre, donc plus d'opportunités et plus de projets de voyages...

« Les voyages forment la jeunesse », dit-on. Mais ils font aussi partie de la vie des seniors qui sont de plus en plus nombreux à boucler leurs valises pour mettre le cap sur des destinations proches ou plus lointaines. Si vous faites partie de ces nouveaux seniors baroudeurs, voici quelques idées d'évasion et des conseils pratiques...

DESTINATIONS PROCHES OU EXOTIQUES : LE MONDE EST À VOUS !

Nombre de destinations conviennent aux seniors selon leurs envies, centres d'intérêt, budget, forme physique... Certaines méritent d'être mises en évidence.

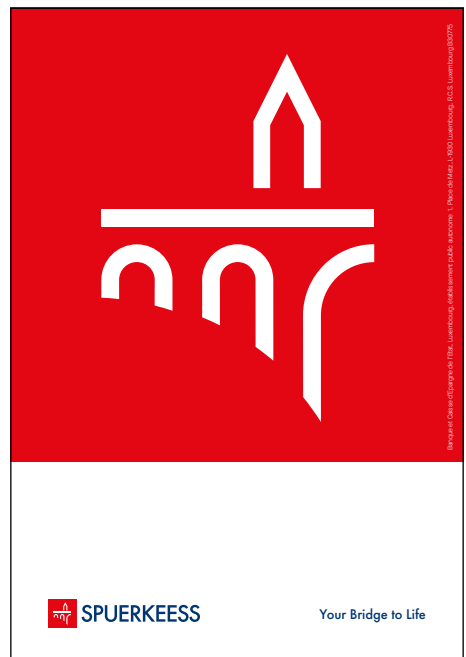
- **Ikaria** : ce n'est pas l'île grecque la plus connue, mais elle vaut le détour. Entre

Samos et Mykonos, Ikaria est l'une des rares « zones bleues » du monde, connue pour l'exceptionnelle longévité en bonne santé de ses habitants. Loin de la cohue d'autres îles, elle offre de très belles plages, un arrière-pays boisé parsemé de villages authentiques, les fameuses « Panigyria » (des fêtes traditionnelles réputées dans toute la Grèce) et une hospitalité sans faille.

- **Vestland** : au sud-ouest de la Norvège, le comté de Vestland est un bon point de départ pour la découverte des fjords dévoilant des paysages d'une beauté brute et rude, créant des poches de tranquillité et d'émerveillement. Dans le comté, les routes sont pittoresques mais accessibles, tandis que les chemins de rando invitent au sport en douceur et à la découverte. Sans oublier de nombreuses attractions historiques et culturelles.
- **Milan** : célèbre pour son « Teatro alla Scala » (la Scala de Milan) à découvrir absolument même si vous n'êtes pas amateur d'opéra, la belle italienne est parfaite pour les 60+ qui désirent un peu de tout : gastronomie d'exception, quartiers pleins d'ambiance, art et histoire romaine... Le tout desservi par un réseau de transports publics efficace permettant de découvrir la cité milanaise à votre rythme.
- **Queenstown** : si de longues heures d'avion ne vous font pas peur, mettez

le cap sur Queenstown, sur les rives du lac Wakatipu, au sud-ouest de la Nouvelle-Zélande. La région est réputée pour sa beauté et ses sports d'aventure, mais elle permet aussi de découvrir d'anciennes villes minières et des vignobles parmi les plus réputés du pays, où visites et dégustations sont facilement réalisables.

- **Andalousie** : au cœur de la belle andalouse, chaque coin de rue dévoile un morceau d'histoire, chaque structure raconte des histoires d'époques et de cultures passées : l'élégante beauté romane Santa María del Naranco,





la mauresque Mezquita de Cordoue, la tour de style mudéjar de Teruel... sont autant de coups de cœur et d'opportunités d'immersion culturelle pour les passionnés d'architecture et de culture. Sans oublier une gastronomie qui, elle aussi, vaut le détour.

QUELQUES CONSEILS PRATIQUES

Proche ou lointain, un voyage se prépare. De cette bonne préparation dépendent en grande partie la sérénité et le succès du périple.

Quelques conseils :

- **Choisissez la bonne destination** : prenez en compte vos critères personnels (centres d'intérêt, budget, accessibilité, météo et climat...) afin de sélectionner une destination qui correspond à vos attentes.
- **Adaptez le programme à vos capacités** : prévoyez un programme de vacances adapté à votre état de santé et à votre niveau de forme physique. Inutile de vous surcharger ou de vous mettre en danger.
- **Anticipez les formalités administratives** : selon la destination, diverses formalités peuvent être nécessaires : passeport, visa, vaccins... Renseignez-vous à l'avance pour éviter les mauvaises surprises et les démarches de dernière minute.

- **Emportez une trousse de secours** : préparez une trousse de secours adaptée à vos besoins, avec vos médicaments habituels et ceux nécessaires pour faire face aux petits bobos du quotidien (pansements, désinfectant, anti-inflammatoire...).
- **Pensez à une assurance voyage** : une assurance voyage adaptée à votre profil et votre destination est indispensable pour couvrir les éventuels frais médicaux, d'annulation ou de rapatriement.

Bon(s) voyage(s) !



**SOCIÉTÉ LUXEMBOURGEOISE,
AU SERVICE DES CITOYENS**

SPÉCIALISTE VIDE-MAISONS - APPARTEMENTS

★

DÉMÉNAGEMENTS

★

DÉBARRAS TOUTES SORTES CAVES, GRENIERS, ETC.

★

TRANSPORTS DES GROS ENCOMBRANTS
ET ÉLECTROMÉNAGERS

★

DÉMONTAGE CUISINE

★

GESTION, TRI ET TRANSPORT DES DÉCHETS

★

34 RUE PHILIPPE II L-2340 LUXEMBOURG

☎ +352 661 80 40 22

✉ INFO@LUXDEBARRAS.LU

🌐 WWW.LUXDEBARRAS.LU



Lebensfreude in jedem Alter!

**Sie sind auf der Suche nach einer altersgerechten Wohnung?
Sie planen, Ihr Zuhause zu renovieren,
um es an Ihre Bedürfnisse anzupassen?
Dann sind Sie bei uns genau richtig!**

Unsere Dienstleistungen – alles aus einer Hand:

- **Bewertung Ihrer Immobilie** – ehrlich, realistisch und transparent.
- **Individuelle Beratung** – wir nehmen uns Zeit für Sie und Ihre Wünsche.
- **Bedarfsanalyse** – gemeinsam finden wir die beste Lösung für Ihre Situation.
- **Projektplanung und Kalkulation** – klar, nachvollziehbar und auf Ihr Budget abgestimmt.
- **Koordination und Umsetzung** – wir begleiten Sie Schritt für Schritt bis zur Fertigstellung.
- **Verkauf oder Vermietung Ihrer Immobilie** – professionell, zuverlässig und erfolgreich.

Ihr Projekt in besten Händen – von A bis Z!

AIRIMMO Sarl & SOGEPROM Sàrl
40, rue de la Montagne, L-6470 Echternach



DE GÉNÉRATION EN GÉNÉRATION



Inspiré par la dynamique et l'enthousiasme de nombreux retraités, le programme SUPER SENIOR est né du souhait de renforcer le lien entre les générations et de valoriser les échanges entre elles. Le programme existe déjà depuis 6 ans et permet aux seniors de partager leurs savoirs et leurs expériences avec les jeunes en leur aidant de surmonter les difficultés scolaires.

La société peut prendre soin de valoriser ces riches expériences des aînés, qui arrivent parfois à l'âge de la retraite avec un certain dynamisme et une énergie en transmettant ces savoirs aux autres générations.

Les enfants rencontrent souvent des difficultés d'apprentissage, d'organisation ou de confiance en soi et il n'existe pas toujours la possibilité, au sein du système scolaire, d'offrir un accompagnement adapté, pour des raisons techniques ou en ressources humaines, ou de faire appel à une personne extérieure apte à aider.

En reliant ces deux contextes, le service d'accompagnement intergénérationnel SUPER SENIOR, a été créé pour offrir aux jeunes une aide aux devoirs par les seniors. En outre, ces rencontres intergénérationnelles valorisent le partage du savoir tout en favorisant la vision future

de « grandir » ensemble. Ce service répond à la forte demande de soutien dans l'apprentissage des élèves et s'adresse surtout aux personnes ayant des problèmes financiers pour accéder à de l'aide. Par ailleurs, un autre but principal est de valoriser les seniors avec leurs expériences, leurs patiences et leurs temps qu'ils peuvent investir.

Le recrutement se fait en plusieurs étapes. Les personnes intéressées envoient tout d'abord leur curriculum vitae et une lettre expliquant leur motivation au MEC asbl. Ensuite des tests d'aptitude en langue française et/ou allemande et/ou mathématiques seront réalisés ainsi qu'un entretien individuel. Enfin les personnes seront invitées à participer à une

formation d'une journée. Ce processus confère un label de qualité du bénévolat à l'association.

Lorsqu'un senior rejoint SUPER SENIOR, il bénéficie :

- d'un encadrement constant et professionnel de ses activités
- de réunions de supervision afin d'échanger de sa pratique avec les autres seniors de la région
- d'une fête annuelle du service.

Le programme mène à cette rencontre intergénérationnelle qui offre aux seniors la possibilité de poursuivre une activité d'utilité publique tout en leur permettant de rester connectés avec les jeunes qui eux aussi profitent de cet encadrement.



Les seniors intéressés
peuvent contacter
SUPER SENIOR
par email à info@mecasbl.lu
ou par téléphone au (+352) 26 72 00 35



MEC | mouvement pour
asbl | l'égalité
des chances
... pour tous!

MEC asbl www.mecasbl.lu

MOTUM
DE MOBILLE
FLEEGEDÉNGSCHT



AIDES ET SOINS À DOMICILE

Hilfe & Pflege zuhause

T. 32 90 31 - 3170

E. motum@flb.lu

www.motum.lu



Venez découvrir notre établissement
entièrement rénové!



SENIOR HOTEL

La résidence services d'Echternach



Pour plus d'informations ou pour réserver votre séjour, contactez-nous dès aujourd'hui.

9, rue de l'Hôpital L-6448 Echternach | T : +352 72 64 50

reception@seniorhotel.lu | www.seniorhotel.lu | 

A VOS CÔTÉS DEPUIS 40 ANS

Dans notre boutique de Contern et en ligne

mobilité

compléments alimentaires

hygiène

aide à domicile

incontinence

parapharmacie

Remise de
-10 %

Offre valable en ligne sur shop.hospilux.lu
ou en boutique sur présentation de cette
publicité. Vouchercode à utiliser sur le
webshop:

SENIORS2025



Boutique accessible aux personnes
à mobilité réduite.



Hospilux

Fournisseur officiel de la Santé



Ou allez directement sur
shop.hospilux.lu

www.hospilux.lu

Hospilux S.A. RCS Luxembourg :

Scannez-moi et commandez !

* Offre réservée aux particuliers valable pour tous les produits du webshop et de la boutique, hors produit remboursés par la CNS et tarifs spéciaux accordés. Les frais d'envoi pour les commandes sur le webshop sont offerts.