



1.2. Praktische Studie zur Sturzprävention

Teilnehmer gesucht für eine praktische Studie zur Sturzprävention.

Werden Sie Teil eines innovativen Projektes und erhalten sie eine integrierte kognitiv-motorische Sturzrisikobewertung. Ihre Teilnahme trägt aktiv dazu bei Sturz- und Gesundheitsrisiken bei Senioren frühzeitig zu erkennen und gezielte Maßnahmen zu ergreifen, um ihnen entgegenzuwirken.



Teilnahmevoraussetzungen

Mindestalter 50 erforderlich

Keine schwerwiegenden Beeinträchtigungen

Die Teilnahme kann jederzeit beendet werden

Es erwartet Sie :

3 praktische Workshops zu jeweils 120 Minuten

Workshop 1: praktische Tests (Bewegung, Gleichgewicht, Muskelkraft, geistige Fitness)

Workshop 2: Skillcourt Training und kognitive Tests

Workshop 3 Praktische Infos Tipps und konkrete Übungen zur Sturzprävention

Organisiert von GERO Research

Erster Termin: 1.2 10h00-12h00 im Club Senior Kehlen

Einschreibung bis zum 23.1.

1.2. Étude pratique sur la prévention des chutes

Nous cherchons des participants pour une étude pratique sur la prévention des chutes.

Faites partie d'un projet innovant et obtenez une évaluation cognitivo-motrice intégrée du risque de chute. Votre participation contribue activement à détecter précocement les risques de chute et de santé chez les seniors et à prendre des mesures ciblées pour y faire face.

Conditions de participation

Âge minimum de 50 ans requis

Pas de déficiences graves

La participation peut être interrompue à tout moment

Vous attendent :

3 ateliers pratiques de 120 minutes chacun

Atelier 1 : épreuves pratiques (mouvement, équilibre, force musculaire, forme mentale)

Atelier 2 : Entraînement Skillcourt et tests cognitifs

Atelier 3 Informations pratiques Conseils et exercices concrets pour la prévention des chutes

Organisé par GERO Recherche

Premier rendez-vous : 1.2 10h00 - 12h00 au Club Senior Kehlen

Inscription jusqu'au 23.1.

14.2 Küche aus aller Welt

Jedes Land hat seine eigenen kulinarischen Spezialitäten, die uns das Wasser im Mund zusammenlaufen lassen. Um Ihnen beim Entdecken zu helfen, und eine gemütliche Zeit zusammen zu verbringen, teilen wir köstliche Kochrezepte aus allen Teilen der Welt. Neue Rezepte die wir gemeinsam in angenehmer Gesellschaft zusammen kochen. Gewürze, exotische Aromen, völlig unbekannte kulinarische Spezialitäten erwarten sie. Dieser Monat erwartet Sie Frankreich mit einer leckeren Tartiflette.



14.2 Cuisine du monde

Chaque pays possède ses spécialités culinaires qui nous mettent l'eau à la bouche. Afin de vous les faire découvrir et passer un moment de convivialité ensemble, nous partageons de délicieuses recettes de cuisine du monde entier. Lors de cet atelier, nous cuisinons ensemble en agréable compagnie, de nouvelles recettes. Épices, saveurs exotiques et spécialités culinaires totalement méconnues vous attendent. Ce mois-ci, la France vous attend avec une délicieuse tartiflette.

19.2 Rail and trail - mit dem Zug und zu Fuß nach Drauffelt-Clerf

Wir fahren mit dem Zug nach Drauffelt und folgen dem nationalen Wanderweg „Sentier du Nord“ welcher mit dem „Leading Quality Trail“ ausgezeichnet ist, hinauf auf die bewaldeten Höhen, wandern nach Reuler, umrunden Clerf, ehe wir zum gemeinsamen Mittagessen einkehren.



19.2 Rail and trail - marche train pédestre Drauffelt-Clervaux



Nous partons avec le train à Drauffelt et suivons le sentier national « Sentier du Nord », lequel est certifié avec le « Leading Quality Trail » dans les hauteurs boisées, marchons à Reuler, contournons Clervaux, où nous prendrons le repas de midi.

Dates à retenir

12.3 Photographische Zeitreise

12.3 Wir waren während einem Ausflug überrascht festzustellen, wieviel Spaß es macht, sich Fotos aus unserer Kindheit und Jugend gemeinsam anzuschauen. Aus diesem Grund laden wir Sie ein ihre alten Alben herauszunehmen und mit uns im Club einen Nachmittag voller Erinnerungen zu verbringen und ein wenig von Ihrer Geschichte zu erzählen.



12.3 Photos souvenirs



Nous nous sommes surpris lors d'un voyage, à regarder nos photos d'enfance et de jeunesse et nous y avons pris beaucoup de plaisir. C'est pourquoi, nous vous proposons de ressortir vos vieux albums, de les amener au club pour passer une après-midi « Photos souvenirs » et pouvoir ainsi partager un peu de votre histoire.

20.3 Völklinger Hütte Ausstellung « DER DEUTSCHE FILM »

