



MSL
LLSP & FSPL
Multiple Sclérose
Lëtzebuerg

NEW

Format
pratique

2025

Activity BOOK

🇫🇷 Vivre et bouger avec la SEP

🇱🇺 Leben und Umzug mit MS

EVENT

LEARNING

SPORT

CALENDAR

LIFE BALANCE

MEETUP
GROUPS



www.msl.lu



Siège social

An der Bongeschgewan
48, rue du Verger
L-2665 Luxembourg

Adresse postale

MS-Day Center um BILL
Maison 1b | L-7425 BILL
Tél: 26 61 05 56
www.msl.lu | info@msl.lu

Print & Design

Réalisation : JH Communication
Imprimé au Luxembourg
sur papier écologique PEFC/FSC

Protection des données :

Toutes vos données restent confidentielles et ne seront transmises qu'aux responsables des activités, qui recevront uniquement la liste des noms, emails et des numéros de téléphone nécessaires à l'organisation des cours.

Schutz der Daten:

Alle Ihre Daten werden vertraulich behandelt und nur an die Verantwortlichen der Aktivitäten weitergegeben, die lediglich eine Liste mit Namen, E-mail und Telefonnummern erhalten, die für die Organisation der Kurse benötigt werden.

SOMMAIRE

INHALTSVERZEICHNIS

EVENT

- 04** Assemblée générale
- 05** World MS Day
- 05** Conférence d'automne
- 06** Projection du film «100 mètres»
- 07** Grill um Bill

LEARNING

- 08** L'école de la SEP
- 10** Formation en gestion de l'énergie

SPORT

- 11** Kayak & Barbecue
- 12** MS-Aquasport
- 13** Hatha Yoga

CALENDAR

- 14** MSL calendar : save the dates !

LIFE BALANCE

- 16** Cours mindfulness pleine conscience
- 18** Wellness pour l'âme

MEETUP GROUPS

- 20** Fridays in Esch
- 22** Groupe de paroles pour proches
- 23** Groupe de paroles résidence Al Esch
- 24** MS Clibbchen Norden
- 25** Walk'n Talk
- 26** Young and ready to talk and walk



Samedi - Samstag

10:00

26 Avril / April 2025



**MS Day Center
« Um Bill »**

Maison 1b | L-7425 Bill



26.04.2025

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE MSL

■ ■ Ordre du Jour:

1. Allocution de bienvenue de la présidente
2. Présentation et discussion du projet de dissolution de la Ligue luxembourgeoise de la sclérose en plaques asbl
3. Vérification du quorum
4. Vote sur la dissolution de la Ligue
5. Décision sur l'affectation du patrimoine de la Ligue
6. Désignation d'un ou de plusieurs liquidateur(s)
7. Divers et discussion(s)



Dagesuerdnung:

1. Begrëssung duerch d'Presidentin
2. Presentatioun an Diskussioun vum Projet vun der Opléisung vun der Ligue luxembourgeoise de la sclérose en plaques asbl
3. Iwwerpréiwe vum Quorum
4. Ofstëmmung iwwer d'Opléisung vun der Ligue
5. Decisioun iwwer d'Affektatioun vum Patrimoine vun der Ligue
6. Designatioun vun engem oder e puer Liquidateur(en)
7. Verschiddenes a fräi Ausprooch



30.05.2025

WORLD MS-DAY

🇫🇷 Journée mondiale de la SEP du 30 mai sous le titre « My MS Diagnosis ».

MSL sera présent au CHL ce jour-là de 14h00 à 17h00.

🇩🇪 Welt-MS-Tag am 30. Mai unter dem Motto „My MS Diagnosis“.

Die MSL wird an diesem Tag von 14:00 bis 17:00 Uhr im CHL vertreten sein.



12.10.2025

CONFÉRENCE D'AUTOMNE MSL

🇫🇷 Sclérose en plaques et sexualité

Au Centre culturel Prince Henri à Walferdange, à partir de 10h30.

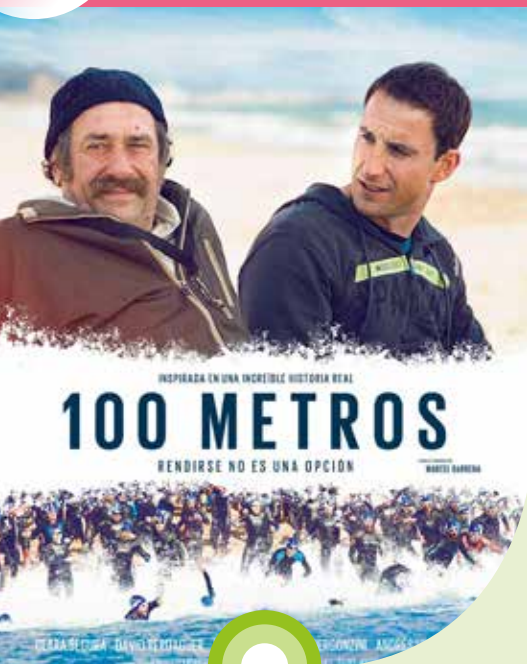
Conférence suivie d'un repas amical.

🇩🇪 Multiple Sklerose und Sexualität

Im Kulturzentrum Prince Henri in Walferdingen, ab 10:30 Uhr.

Vortrag mit anschließendem geselligen Mittagessen.





Jeudi - Donnerstag

19 Jun / Juni 2025
19:00



Kinosch / Kulturfabrik

116 Rue de Luxembourg
L-4221 Esch-sur-Alzette



Inscriptions / Anmeldung

T. 26 61 05 56
inscription@msl.lu

Merci de préciser si vous vous déplacez en chaise roulante

Bitte geben Sie an, ob Sie im Rollstuhl unterwegs sind.



Frais / Kosten

GRATUIT / GRATIS



19.06.2025

PROJECTION DU FILM "100 MÈTRES"

Projection de film

Projection du film espagnol de 2016, 100 mètres, qui s'inspire de l'histoire vraie d'un homme atteint de sclérose en plaques qui, malgré sa maladie, décide de s'inscrire à une compétition d'iron man.

Durée du film : 1h49 minutes

Suivi d'un verre de l'amitié offert par la Ville d'Esch-sur-Alzette

Filmvorführung

Vorführung des spanischen Films «100 mètres» (2016), der auf der wahren Geschichte eines Mannes mit Multipler Sklerose basiert, der sich trotz seiner Krankheit entschließt, an einem Ironman-Wettbewerb teilzunehmen.

Filmdauer: 1 Std. 49 Min.

Anschließend: Freundschaftsgetränk, angeboten von der Stadt Esch-sur-Alzette.



KULTURFABRIK





29.06.2025

GRILL UM BILL



Samedi / Samstag

11:00 - 18:00



MS Day Center „um Bill“

Maison 1b, L-7425 Bill



Inscription / Anmeldung

inscription@msl.lu

T. 26 61 05 56



Frais / Kosten

Menu 15€

Programme:

à partir de 11h: Stand champagne du Ladies Circle Luxembourg

11h30 : Concert apéritif avec la « Biisser Musek »

14h15 : Sétzdanzgrupp vum Bill ënner der Leedung vum Michèle Kremer

15h00h : Concert avec la « Musek Gemeng Helperknapp »

Toute la journée:

- Jeux pour enfants avec Young Caritas
- Tombola et "boutique du Bill »
- Etape du club de motos Motor Union Schiffflange
- Toute la journée: boissons, grillades, frites et desserts

Menu à 15€:

2 saucisses au choix ou 1 côtelette ou 1 Veggieburger avec frites et buffet de salades

Programm:

Ab 11h00: Schampesstand mam Ladies Circle Luxembourg

11h30 : Concert apéritif mat der « Biisser Musek »

14h15 : Sétzdanzgrupp vum Bill ënner der Leedung vum Michèle Kremer

15h00h : Concert mat der « Musek Gemeng Helperknapp »

De ganzen Dag:

Spiller fir Kanner mat Young Caritas

Tombola a Buttek vum Bill

Ettapp vum Motorradclub Motor Union Schiffflange

De ganzen Dag: Gedrénks, Gegrills, Fritten an Desserten

Menu 15€ :

2 Grillwurstchen au choix, oder 1 côtelette oder 1 Veggieburger mat Fritten, an Zalotebuffet

ÉCOLE DE LA SEP

L'offre

5 modules répartis sur l'année 2025/2026, axés sur les connaissances actuelles et présentation de différentes stratégies pouvant aider à mieux vivre avec la maladie. Les modules sont indépendants, de sorte que vous pouvez rejoindre l'offre à n'importe quel moment de l'année.

Les exposés seront tenus soit en langue luxembourgeoise, soit en langue française. Vous trouverez de plus amples informations sur notre site Internet www.msl.lu.

Pour qui ?

L'offre s'adresse à toute personne ayant un diagnostic récent (moins de deux ans) et/ou aux proches intéressés.

Les intervenants

Les modules sont animés par un groupe multidisciplinaire de spécialistes, ayant une connaissance approfondie de la SEP : neurologue, kinésithérapeute, ergothérapeute, psychologue et neuropsychologue, infirmière, diététicienne, collaborateur de l'ADEM.

Thèmes abordés

- La SEP : origines – diagnostic – formes – symptômes
- Traitements et recherche
- Le monde du travail
- Mouvement et sport
- Fatigue et Energy-Management
- Mémoire et concentration
- Traitements alternatifs et complémentaires
- Bien-être psychologique
- SEP et alimentation

Das Angebot

5 Module übers Jahr 2025/2026 verteilt, mit dem Fokus auf aktuellem Wissen und Vermittlung unterschiedlicher Strategien, die helfen können, besser mit der Krankheit zu leben. Die Module sind in sich abgeschlossen, so dass Sie zu jeglichem Zeitpunkt des Jahres hinzustoßen können.

Die Referate werden entweder in luxemburgischer oder in französischer Sprache abgehalten. Nähere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite www.msl.lu.

Für wen ?

Das Angebot richtet sich an alle Personen mit einer aktuellen Diagnose (weniger als zwei Jahre) und/oder an Interessierte aus dem Umfeld.

Die Referenten

Die Module werden von einer multidisziplinären Gruppe von Spezialisten geleitet, die über umfassende Kenntnisse der MS verfügen: Neurologe, Physiotherapeut, Ergotherapeut, Psychologe und Neuropsychologe, Krankenschwester, Ernährungsberater, Mitarbeiter der ADEM.

Themen

- MS: Ursprünge - Diagnose - Verlaufsformen - Symptome
- Behandlungsmöglichkeiten und Forschung
- Arbeitswelt
- Bewegung und Sport
- Fatigue und Energiemanagement
- Gedächtnis und Konzentration
- Alternative und ergänzende Behandlungen
- Hilfe für die Psyche
- MS und Ernährung

École DE LA SEP

14.06.2025

langue : française

- La SEP-origines-diagnostic-formes-symptômes, Dr Myriam Cescutti, neurologue au CHL
- Mouvement et sport, Mme Anne Pottier, kinésithérapeute

27.09.2025

langue : luxembourgeoise

- MS, Behandlung a Recherche, Dr Jil Kauffmann, Neurologin am CHEM
- Fatigue an Energy Management mat der Mme Niki Kraus, Ergotherapeutin - MSL

29.11.2025

langue : française

- SEP et le monde du travail par Mme Jessica De Sa Correia-ADEM
- SEP et alimentation par Mme Stéphanie Rosquin, diététicienne



Samedi / Samstag

9:30 - 12:00



MS Day Center „um Bill“

Maison 1b, L-7425 Bill



Inscription / Anmeldung

inscription@msl.lu
T. 26 61 05 56



Frais / Kosten

GRATUIT / GRATIS



 **EN LANGUE
FRANÇAISE**



Mercredi

18:00 - 20:00

20-27 **Mai 2025**

03-17-24 **Juin 2025**

01 **Juillet 2025**



Résidence «Al Esch»

45, rue du commerce
L- 4067 Esch/Alzette



Info

MS Day Center "Um Bill"
Mme Niki Kraus
T. 26 61 05 56
nicole.kraus@msl.lu



Frais

Gratuit

FORMATION EN GESTION DE L'ÉNERGIE (FGE)

 **La Formation à la gestion de l'énergie (FGE) est un traitement destiné aux personnes souffrant de fatigue liée à la SEP, dispensé en groupe par des ergothérapeutes.**

Objectifs de la formation à la gestion de l'énergie:

- Vivre un quotidien satisfaisant et bien rempli malgré la Fatigue.
- En tant qu'expert(e) de sa propre énergie, la gérer consciemment
- Utiliser des stratégies énergétiques ciblées pour avoir de l'énergie à disposition pour les activités importantes
- Utiliser systématiquement au quotidien des routines et des habitudes qui ont un effet positif sur le travail, les contacts sociaux et les loisirs.

Consultation Fatigue

Si vous n'avez pas le temps de participer à la formation sur la gestion de l'énergie, vous pouvez contacter Mme Niki KRAUS afin d'élaborer ensemble lors d'une consultation individuelle, des stratégies et des solutions pour faire face à la fatigue.

KAYAK & BARBECUE

■ Pour personnes atteintes de SEP

en collaboration avec Back2Sport ASBL

- Balade en kayak/canoë (~1h30)
- Suivi d'un barbecue convivial

À prévoir :

- Chaussures légères adaptées à l'eau
- Maillot de bain
- Vêtements de rechange chauds
- Essuie de bain ou peignoir
- Équipement fourni : Combinaison néoprène & gilet de sauvetage

■ Für Menschen mit MS

in Zusammenarbeit mit Back2Sport ASBL

- Kajak-/Kanufahrt (~1 Std. 30 Min.)
- Danach: Gemütliches Barbecue

Bitte mitbringen:

- Leichte, wassergerechte Schuhe
- Badeanzug/-hose
- Warme Wechselkleidung
- Badetuch oder Bademantel
- Gestellte Ausrüstung: Neoprenanzug & Schwimmweste



Samedi / Samstag

24 Mai / Mee 2025
09:00



Lac de la Haute Sûre

Parking à proximité avec navette jusqu'à l'auberge de jeunesses



Inscriptions / Anmeldung

avant le 15 mai 2025
bis zum 15. Mai 2025

Secrétariat / Sekretariat
MS Day Center "Um Bill"
T. 26 61 05 56
inscription@msl.lu



Frais / Kosten

20€



Lundi - Montags

18:15 - 19:15

28 Avril / April 2025

05-12-19 Mai / Mee 2025

02-16-30 Juin / Juni 2025

07-14 Juillet / Juli 2025



PIDAL zu Walfer

37 Rue des Prés

7246 Helmsange

Walferdange



Info

Secrétariat / Sekretariat

MS Day Center "Um Bill"

Mme Marielle Tarayre

T. 26 61 05 56

info@msl.lu



Frais / Kosten

50€ /Trim.

MS-AQUASPORT

Des études réalisées dans le cadre de la sclérose en plaques montrent que l'activité physique en piscine permet de réduire la douleur et les spasmes, d'améliorer la mobilité mais aussi d'agir sur la fatigue et la dépression.

Ce cours, qui a lieu dans le petit bassin chauffé à 29°, est réservé aux personnes atteintes de sclérose en plaques ou de maladies similaires. En cas de besoin, il y a moyen de se faire accompagner par un aidant.

Studien im Zusammenhang mit Multipler Sklerose zeigen, dass körperliche Aktivität im Schwimmbad Schmerzen und Spastik reduziert, die Beweglichkeit verbessert, aber auch Müdigkeit und Depressionen entgegenwirkt.

Dieser Kurs, der im kleinen, auf 29° beheizten Becken stattfindet, ist für Menschen mit Multipler Sklerose oder ähnlichen Erkrankungen gedacht. Bei Bedarf besteht die Möglichkeit, sich von einem Helfer begleiten zu lassen



Fédération
Luxembourgeoise des
Associations de Sport
de Santé

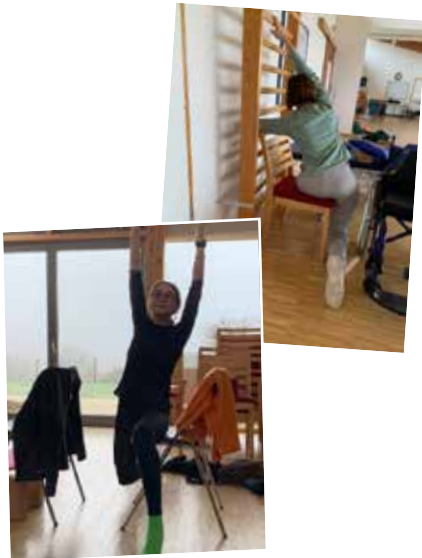
HATHA YOGA

■ Cours de Yoga au Bill

Le yoga en tant qu'entraînement de l'esprit: ressentir les postures, expérimenter la respiration consciente, percevoir le flux d'énergie dans le corps.

■ Yoga Kurse im Day Center "Um Bill"

Yoga als Schulung des Geistes: die Körperstellungen erspüren, bewusste Atemführung erfahren, den Energiefluss im Körper wahrnehmen.



Vendredi / Freitag

09:15 - 10:45

25 Avril / April 2025

02-16 Mai / Mee 2025

06-20-27 Juin / Juni 2025

04-11-25 Juillet / Juli 2025



MS Day Center « Um Bill »

Maison 1b | L-7425 Bill



Info

Secrétariat / Sekretariat

MS Day Center "Um Bill"

T. 26 61 05 56

inscription@msl.lu



Frais / Kosten

10€ pour un cours test

10€ für einen Testkurs

90€ /Trim.



Fédération
Luxembourgeoise des
Associations de Sport
de Santé

MSL Calendar : save the dates !

● Events ● Learning ● Sport ● Life Balance ● Meetup Groups

AVRIL / APRIL

04.04.2025

● Fridays in Esch

11.04.2025

● Fridays in Esch

25.04.2025

● Hatha Yoga

26.04.2025

● Assemblée Générale MSL

28.04.2025

● MS-Aquasport

MAI / MEE

02.05.2025

● Hatha Yoga

05.05.2025

● MS-Aquasport

07.05.2025

● Groupe de paroles pour proches

07.05.2025

● MS Clibbchen Norden

10.05.2025

● Wellness für die Seele

12.05.2025

● MS-Aquasport

16.05.2025

● Fridays in Esch

16.05.2025

● Hatha Yoga

17.05.2025

● Walk'n Talk

19.05.2025

● MS-Aquasport

20.05.2025

● Formation en gestion de l'énergie (FGE)

24.05.2025

● Kayak & Barbecue

24.05.2025

● Wellness für die Seele

27.05.2025

● Formation en gestion de l'énergie (FGE)

30.05.2025

● World MS-Day

JUIN / JUNI

02.06.2025

● MS-Aquasport

03.06.2025

● Formation en gestion de l'énergie (FGE)

06.06.2025

● Fridays in Esch

06.06.2025

● Hatha Yoga

14.06.2025

● Ecole de la SEP : module 1

16.06.2025

● MS-Aquasport

17.06.2025

● Formation en gestion de l'énergie (FGE)

19.06.2025

● Projection du film «100 mètres»

20.06.2025

● Fridays in Esch

20.06.2025

● Hatha Yoga

24.06.2025

● Formation en gestion de l'énergie (FGE)

26.06.2025

● Groupe de paroles résidence Al Esch

27.06.2025

● Hatha Yoga

29.06.2025

● Grill um Bill

30.06.2025

● MS-Aquasport

JUILLET / JULI

01.07.2025

● Formation en gestion de l'énergie (FGE)

04.07.2025

● Hatha Yoga

06.07.2025

● Young and ready to talk ! Let's walk !

07.07.2025

● MS-Aquasport

11.07.2025

● Hatha Yoga

14.07.2025

● MS-Aquasport

17.07.2025

● Groupe de paroles résidence Al Esch

25.07.2025

● Hatha Yoga

SEPTEMBRE / SEPTEMBER

18.09.2025

● Groupe de paroles résidence Al Esch

27.09.2025

● Ecole de la SEP : module 2

OCTOBRE / OKTOBER

12.10.2025

● Conférence d'automne MSL

16.10.2025

● Groupe de paroles résidence Al Esch

18.10.2025

● Cours Minfulness pleine conscience

25.10.2025

● Cours Minfulness pleine conscience

NOVEMBRE / NOVEMBER

08.11.2025

● Cours Minfulness pleine conscience

13.11.2025

● Groupe de paroles résidence Al Esch

15.11.2025

● Cours Minfulness pleine conscience

29.11.2025

● Ecole de la SEP : module 3

COURS : MINDFULNESS PLEINE CONSCIENCE

**■ Avec Laurette Bergamelli,
Psychologue diplômée et formatrice
en pleine conscience**

« Pourquoi es-tu si serein ? » demande l'élève à son maître. Le maître répond : « Quand je suis assis, je suis assis; quand je me tiens debout, je me tiens debout ; et quand je marche, je marche. »

« Mais tout le monde fait cela », rétorque l'élève.

« Justement pas ! » répond le maître. « Quand vous êtes assis, vous êtes déjà en train de vous lever ; quand vous êtes debout, vous êtes déjà en train de marcher ; et quand vous marchez – vous êtes déjà arrivé à destination. »

**Cours d'introduction en 8 séances
(pour personnes atteintes de sclérose
en plaques et leurs proches):**

Des exercices pratiques et des méditations guidées.

Affiner votre attention et vivre le moment présent de manière plus consciente.

Des outils pour réduire le stress et favoriser votre santé émotionnelle.

Idéal pour les débutants souhaitant intégrer la pleine conscience dans leur vie.



**■ EN LANGUE
FRANÇAISE**



Samedi

11:00 - 12:30

18-25 **Octobre 2025**
08-15 **Novembre 2025**



**MS Day Center
« Um Bill »**

Maison 1b | L-7425 Bill



Info

Mme Laurette Bergamelli
laurettebergamelli@web.de
T. +49 171 480 73 09



Frais

40€ /Pers.
Au préalable : Un entretien d'information gratuit et sans engagement d'environ 30 minutes en ligne



**IN DEUTSCHER
SPRACHE**



Samstags

09:00 - 10:30

18-25 **Oktober 2025**

08-15 **November 2025**



MS Day Center « Um Bill »

Maison 1b | L-7425 Bill



Info

Frau Laurette Bergamelli
laurettebergamelli@web.de
T. +49 171 480 73 09



Kosten

40€ /Pers.
Im Vorfeld: kostenloses
und unverbindliches
Infogespräch von ca. 30
Minuten online

MINDFULNESS ACHTSAMKEITS- KURS

**mit Laurette BERGAMELLI - Dipl.-
Psychologin und Achtsamkeitstrainerin**

„Warum bist du eigentlich so gelassen?“
fragt der Schüler seinen Meister. Der Meister
antwortet. „Wenn ich sitze, dann sitze ich,
wenn ich stehe, dann stehe ich und wenn
ich laufe, dann laufe ich.“

„Aber das tun doch alle“, sagt der Schüler
darauf.

„Eben nicht!“ lautet die Antwort des Meisters.
„Wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon, wenn
ihr steht, dann lauft ihr schon und wenn ihr
lauft – dann seid ihr schon am Ziel.“

Einführungskurs in 8 Sitzungen (für erwachsene MS Betroffene und Angehörige):

Praktische Übungen und geführte Meditationen.

Aufmerksamkeit schärfen und den
gegenwärtigen Moment bewusster erleben.

Werkzeuge, um Stress abzubauen und
emotionale Gesundheit zu fördern.

Ideal für Anfänger, die Achtsamkeit in ihr
Leben integrieren möchten.

**10.05.2025****24.05.2025**

14:00 - 17:00

**MS Day Center
« Um Bill »**

Maison 1b | L-7425 Bill

**Inscription / Anmeldung**

Michèle Kremer

T. 621 190 656 (après 17h)

michkremer@yahoo.com

**Frais / Kosten**

80€

pour les 2 après-midi
für 2 Nachmittage

WELLNESS POUR L'ÂME...

Wellness vient de «wellbeing» et «fitness», nous voulons nous occuper pendant deux après-midi du bien-être de notre âme et essayer de la maintenir éveillée et en forme pour traverser la vie de manière plus consciente.

Pour toutes les personnes qui ont envie de ralentir et qui sont prêtes à se consacrer uniquement à elles-mêmes et à leurs propres besoins pendant deux après-midi.

Avec Michèle Kremer, ergothérapeute et conseillère en thérapie de rencontre.

WELLNESS FÜR DIE SEELE...

Wellness kommt von «wellbeing» und «fitness», wir wollen uns an zwei Nachmittagen um das Wohlbefinden unserer Seele kümmern und versuchen, diese wach und fit zu halten, um bewusster durch das Leben zu gehen.

Für alle Menschen, die Lust auf Entschleunigung haben und bereit sind, sich an zwei Nachmittagen nur auf sich und ihre eigenen Bedürfnisse einzulassen.

Mit Michèle Kremer, Ergotherapeutin und Counselor in Begegnungstherapie.

10 ET 24 MAI

**Thème de ces
deux après-midi :***Mon
Équilibre*

10. UND 24. MAI

**Thema dieser beiden
Nachmittage :***Mein
Gleichgewicht*

■ L'équilibre physique et mental sont étroitement liés et s'influencent mutuellement. Prendre conscience de ces deux aspects permet de développer une meilleure conscience de soi et de sa vie.

Lors de ces deux après-midis, nous tenterons d'être pleinement présents dans l'instant, en explorant notre équilibre physique et mental à travers différentes approches : exercices corporels, expression créative, pleine conscience, échanges en groupe, méditation...

Nous réfléchissons également aux questions suivantes :

- De quoi ai-je besoin pour me sentir en équilibre et en harmonie ?
- Comment concilier au quotidien ce que je dois faire et ce que je veux faire ?
- Où, quand et avec qui me sens-je en équilibre ?
- Puis-je percevoir un lien entre mon équilibre physique et mon équilibre mental ?

Les ateliers incluront de nombreux exercices en mouvement, mais ceux-ci seront adaptables à toutes les conditions physiques.

■ Körperliches und seelisches Gleichgewicht stehen in engem Zusammenhang und beeinflussen sich gegenseitig. Ein Bewusstsein für Beide zu schaffen, schafft Bewusstsein für mein Leben.

An diesen zwei Nachmittagen werden wir versuchen, im JETZT zu sein und mittels verschiedener Methoden (Körperübungen, kreativer Ausdruck, Achtsamkeit, Austausch in der Gruppe, Meditation...) uns mit unserem körperlichen und seelischen Gleichgewicht zu beschäftigen.

Wir beschäftigen uns auch mit den Fragen:

- Was brauche ich, um mich im Gleichgewicht oder im Kohärenzgefühl zu spüren?
- Wie steht es im Alltag mit dem Gleichgewicht zwischen dem, was ich tun MUSS und dem, was ich tun WILL?
- Wo, wann, mit wem fühle ich mich im Gleichgewicht?

Kann ich einen Zusammenhang zwischen körperlichem und seelischem Gleichgewicht spüren?

Es wird viel mit Bewegung gearbeitet, diese ist aber an jede körperliche Gegebenheit anpassbar.

FRIDAYS *in Esch*



avec/mat
Brigitte LOES

Aprëll - Mee - Juni 2025

■ ■ Chaque 2e vendredi nous proposons une sortie dans le sud ou le centre du Grand duché.

Les « Fridays in Esch » s'adressent particulièrement aux membres habitant le bassin minier, à qui on peut proposer un service de navette. Toute autre personne peut y participer, si elle assure elle-même son transport.

Des soins infirmiers ne peuvent pas être assurés.

Inscription exigée au plus tard le mercredi précédant l'activité auprès de Brigitte Loes.

■ ■ All 2te Freideg bidde mir eng flott Aktiviteit/Sortie am Süden oder Zentrum vum Land un.

D'Aktivitéiten adresséieren sech haaptsächlech un d'Leit aus der Minettsgéigend, dei mir och mat eisem Bus kënnen siche kommen. Ween soss nach wëll un den Aktivitéiten deel huelen, ass häerzlech wëllkomm, muss säin Transport awer selwer organséieren.

Et kënnen leider keng Soins garantéiert ginn!

Mellt iech un, bis spëtstens Mëttwochs virdrun beim Brigitte Loes.



Info

Mme Brigitte Loes

T. 54 74 17 | Gsm. 621 644 845

04

AVR.
202512:00
14:00

€ 5



Gemittlecht Mëttegiessen am Restaurant Free Times zu Bielez

90, rue de la Gare
L-4460 Belvaux

11

AVR.
202512:00
15:30

€ 12



Bowling / Pétanque am «I am Wow» City Concorde

80, rte de Longwy
L-8060 Helfent - Bertrange

16

MAI
202510:30
15:00

€ 12



Mir maan en Tour mat enger Draisine an uschlëssend e Mëttegiessen an engem Restaurant au choix

Fond-de-Gras

06

JUNI
202512:00
14:00

€ 5



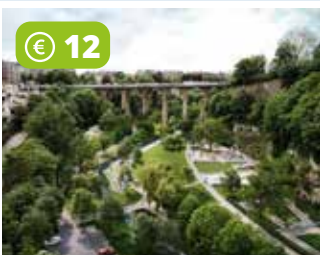
Gemittlecht Mëttegiessen am Restaurant/Café Coyote um Belval

10-12, Avenue du Swing
L-4367 Esch/Belval

20

JUNI
202510:30
14:00

€ 12



Visite vun der LUGA Ausstellung (Luxemburg Urban Garden)

à définir





Mercredi - Mittwoch
07.05.2025

18:30 - 20:00



48, rue du Verger
L-2665 Luxembourg



Inscription / Anmeldung

info@msl.lu



Frais / Kosten

GRATUIT / GRATIS

GROUPE DE PAROLES POUR PROCHES

■ ■ En tant qu'aidant, bien prendre soin de soi-même !

Comment puis-je, en tant qu'aidant, renforcer ma résilience ?

Quelles sont les stratégies pour renforcer ma santé psychique générale ?

Si c'est nécessaire, comment poser des limites, sans se sentir coupable ?

Si vous vous sentez interpellé par un des thèmes, vous êtes invité à une plate-forme d'échange pour proches.

■ ■ Mat-Betraff - als Aidant och gutt no sech kucken!

Den All-Dag mat enger chronischer Krankheet gëtt muenchmol zur Erausfuerderung – fir dee Betraffenen, deem seng Bedürfnisser verständlecherweis un éischer Stell stinn, awer och fir d'Ëmfeld, wat „Mat-Betraff“ ass.

Wéi kann ech als Aidant meng eege Resilienz stäerken?

Wat si méiglech Strategien, zur Ënnerstëtzung vun der eegener psychescher Gesondheet?

Wéi kann ech méiglecherweis Grenze setzen – ouni mech schëlleg ze spieren?

Dir spiert lech ugeschwat vun engem Thema, dann sidd Dir härezech wëllkomm op eiser Austausch-Plattform fir Familljememberen!

GROUPE DE PAROLES RÉSIDENTE AL ESCH

🇫🇷 Partageons un moment ensemble

Vous vivez avec la SEP ? Rejoignez notre groupe de paroles à la Résidence Al Esch. Un espace bienveillant pour échanger, s'écouter et parler librement – pas seulement de la SEP, mais aussi de ce que l'on ressent, des doutes, des émotions, du quotidien.

Parce que parler fait du bien.

🇩🇪 Lassen Sie uns gemeinsam Zeit teilen

Sie leben mit MS? Kommen Sie zu unserer Gesprächsgruppe in der Résidence Al Esch. Ein geschützter Raum zum Austausch, Zuhören und freien Sprechen – nicht nur über MS, sondern auch über Gefühle, Gedanken und die mentale Belastung des Alltags.

Denn Reden tut gut.



Jedi - Donnerstag

18:30 - 20:00

26.06.2025

17.07.2025

18.09.2025

16.10.2025

13.11.2025



Résidence Al Esch

45, rue du Commerce
L-4067 Esch/Alzette



Inscription / Anmeldung

621 643 878

Pascale Mares
psychologue/psychothérapeute



Frais / Kosten

GRATUIT / GRATIS





Mercredi - Mittwoch
07.05.2025

à partir de/ab 18:30



Auberge Fuussekau
4, Fuussekau
L-9156 HEIDERSCHIED



Inscription / Anmeldung
jusqu'au mardi 06/05/2025
bis Dienstag, 06.05.2025

Arlette Gleis-Bingen
T. 691 853 408



Frais / Kosten
Chacun paie son repas.
Jeder zahlt sein Menü.

MS CLIBBCHEN NORDEN

Vous souhaitez rencontrer et échanger avec d'autres personnes atteintes de sclérose en plaques, dans une ambiance chaleureuse et un cadre accueillant ?

Rejoignez-nous pour un moment de partage et de convivialité !

Pour vous inscrire (jusqu'au mardi 06/05/2025) ou pour toute question, n'hésitez pas à me contacter.

Möchten Sie andere Menschen mit Multipler Sklerose treffen und sich mit ihnen austauschen, in einer herzlichen Atmosphäre und einem einladenden Umfeld?

Schließen Sie sich uns für einen Moment des Austauschs und der Geselligkeit an!

Wenn Sie sich anmelden möchten (bis Dienstag, 06.05.2025) oder Fragen haben, können Sie mich gerne anrufen.

WALK'N TALK

🇫🇷 Faire un tour ensemble, apprécier la nature, faire connaissance, s'échanger.

Tout le monde est bienvenu pour nos tours « Walk 'n Talk », qui sont accessibles aux fauteuils roulants.

Amenez donc votre famille ou vos amis, et rejoignez-nous pour des moments conviviaux en pleine nature.

Les circuits sont longs de 4-5 km et durent environ une heure et demie.

N'oubliez pas de vous habiller en fonction de la météo et d'apporter quelque chose à boire et éventuellement à manger.

En cas d'empêchement, ou si vous avez des difficultés/questions le jour du tour, n'hésitez pas à appeler Dunja Grunow : 621 507 077.

🇩🇪 Gemeinsam spazieren, die Natur genießen, sich kennenlernen und austauschen.

Jeder ist herzlich willkommen zu unseren barrierefreien „Walk 'n Talk“-Spaziergängen – auch für Rollstuhlfahrer*innen geeignet.

Bringen Sie gerne Familie oder Freund*innen mit und genießen Sie mit uns schöne, gesellige Momente in der Natur.

Die Strecken sind 4-5 km lang und dauern etwa eineinhalb Stunden.

Bitte denken Sie daran, sich dem Wetter entsprechend zu kleiden und etwas zu trinken und eventuell zu essen mitzubringen.

Falls Sie verhindert sind oder am Tag des Spaziergangs Fragen oder Schwierigkeiten haben, zögern Sie nicht, Dunja Grunow anzurufen: 621 507 077.



Samedi - Samstag
17.05.2025
10:00



Parking du Lac
117, rte de Luxembourg,
L-6562 Echternach



Inscription / Anmeldung
www.alan.lu
Dunja Grunow : 621 507 077



Frais / Kosten
GRATUIT / GRATIS

NEW

for young people
<35 years old



Samedi - Samstag
06.07.2025
10:00



RDV - Treffpunkt
Centre Culturel Leudelange



Inscription / Anmeldung
info@msl.lu
26 61 05 56



Frais / Kosten
Chacun paie son repas.
Jeder zahlt sein Menü.

YOUNG AND READY TO TALK! LETS WALK!

Envie de prendre un bon bol d'air frais, de faire de nouvelles rencontres et de partager un moment agréable ?

Rejoignez-nous pour une promenade accessible de 5,2 km à travers Leudelange, entre champs et petites forêts.

- Balade facile et adaptée
- Échanges et convivialité
- Déjeuner ensemble pour prolonger le plaisir au Restaurant El Gato

Une belle occasion de se retrouver, de discuter et de profiter de la nature ensemble.

On a hâte de vous voir !



Lust auf frische Luft, neue Begegnungen und eine schöne gemeinsame Zeit?

Begleitet uns auf einem barrierearmen Spaziergang von 5,2 km durch Leudelange, vorbei an Feldern und kleinen Wäldern.

- Leichte und angepasste Wanderung
- Austausch und Geselligkeit
- Gemeinsames Mittagessen zum Genießen im Restaurant El Gato

Eine tolle Gelegenheit, sich zu treffen, sich auszutauschen und gemeinsam die Natur zu genießen.

Wir freuen uns auf euch!



30.05.2025



world**MS**day



navigating**MS**together



Multiple Sclérose Lëtzebuerg | Maison 1b | L-7425 Bill

www.msl.lu | T. 26 61 05 56 | info@msl.lu

Multiple Sclérose Lëtzebuerg    