



MSL
LLSP & FSPL
Multiple Sclérose
Lëtzebuerg

NEW

Format
pratique

#02 · 2025

Activity BOOK

 Vivre et bouger avec la SEP

 Leben und sich regen mit MS

EVENT

LEARNING

SPORT

CALENDAR

LIFE BALANCE

MEETUP
GROUPS



www.msl.lu



MSL
LLSP & FSPL
Multiple Sclérose
Lëtzebuerg

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** Excursion à vélo
- 06** Conférence d'automne

LEARNING

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

CALENDAR

- 10** MSL calendar : save the dates !

SPORT

- 12** MS-Aquasport
- 13** Cours de Yoga

LIFE BALANCE

- 14** Cours mindfulness pleine conscience

MEETUP GROUPS

- 16** Fridays in Esch
- 18** Groupe de paroles résidence Al Esch



Mercredi - Mittwoch

6 Août / August 2025
18:30 & 19:30



MS Day Center « Um Bill »

Maison 1b | L-7425 Bill



06.08.2025

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE MSL

II 2^{ème} Assemblée Générale extraordinaire

Séance 18h30 / Ordre du Jour:

1. Allocution de bienvenue de la présidente
2. Vérification du quorum
3. Présentation et discussion du projet de statuts adaptés de la Ligue luxembourgeoise de la sclérose en plaques asbl
4. Approbation de la nouvelle version des statuts de l'Association afin de les mettre en conformité avec la loi du 7 août 2023 sur les associations sans but lucratif et les fondations, telle que modifiée
5. Situation des administrateurs
6. Divers et discussion(s)

II 2^{ème} Assemblée Générale extraordinaire

Séance 19h30 / 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)



04.09.2025

EXCURSION À VÉLO

■ ■ Participez à une sortie conviviale sur piste cyclable avec des vélos adaptés mis à disposition par Back2Sport :

- Vélo couché
- Handbike
- Tandem

Nombre de places limité : max. 8 personnes

Tous niveaux bienvenus

Une belle opportunité de bouger ensemble et de (re)découvrir le plaisir du vélo dans un cadre accessible et inclusif.

Inscription recommandée – premier arrivé, premier servi !



Jeudi - Donnerstag

4 Sept. 2025

14:30 - 17:00



Centre sportif

rue de l'école

L-7730 Colmar-Berg



Inscription / Anmeldung

inscription@msl.lu

T. 26 61 05 56

**12.10.2025**

CONFÉRENCE D'AUTOMNE MSL

■ **Conférence sclérose en plaques et sexualité**

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

Conférence suivie d'un repas amical.

Avec la contribution de :

- Dr Sylvia Sanjurjo, Urologue, HRS - Site Kirchberg
- Madame Gaetane Randaxhe, kinésithérapeute et MSc en Promotion de la Santé
- Madame Anne-Marie Antoine, psychologue et sexologue au Planning Familial

Interventions en français, traductions assurées vers l'allemand et l'anglais.

Entrée libre, inscription requise pour bénéficier des traductions ainsi que pour la participation au repas de midi.

 **EN LANGUE
FRANÇAISE**

TRADUCTIONS
ALLEMAND ET ANGLAIS



Dimanche - Sonntag

12 Oct. 2025
10:30



Centre culturel Prince Henri

3, Route de Diekirch
L-7220 Helmsange
Walferdange



Inscription / Anmeldung

inscription@msl.lu
T. 26 61 05 56

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.



■ ■ **EN LANGUE
FRANÇAISE**



Mardi

18:00 - 20:00

30 Sept. 2025
07, 21, 28 Oct. 2025
11, 18 Nov. 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

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 gestion de l'énergie
- 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
- Psychisches Wohlbefinden
- MS und Ernährung

École DE LA SEP

27.09.2025

Module 2

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

Module 3

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

9:15 - 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

MSL Calendar : save the dates !

● Events

● Learning

● Sport

● Life Balance

● Meetup Groups

AOÛT / AUGUST

06.08.2025

● Assemblée générale MSL

08.08.2025

● Cours de Yoga

22.08.2025

● Fridays in Esch

22.08.2025

● Cours de Yoga

29.08.2025

● Cours de Yoga

SEPTEMBRE / SEPTEMBER

04.09.2025

● Excursion à vélo

05.09.2025

● Cours de Yoga

12.09.2025

● Cours de Yoga

18.09.2025

● Groupe de paroles résidence AI Esch

19.09.2025

● Cours de Yoga

19.09.2025

● Fridays in Esch

22.09.2025

● MS-Aquasport

26.09.2025

● Cours de Yoga

27.09.2025

● Ecole de la SEP : module 2

29.09.2025

● MS-Aquasport

30.09.2025

● Formation en gestion de l'énergie

OCTOBRE / OKTOBER

03.10.2025

● Cours de Yoga

06.10.2025

● MS-Aquasport

07.10.2025

● Formation en gestion de l'énergie

10.10.2025

● Cours de Yoga

12.10.2025

● Conférence d'automne MSL

13.10.2025

● MS-Aquasport

16.10.2025

● Groupe de paroles résidence AI Esch

17.10.2025

● Cours de Yoga

18.10.2025

● Cours Minfulness pleine conscience

20.10.2025

● MS-Aquasport

21.10.2025

● Formation en gestion de l'énergie

24.10.2025

● Cours de Yoga

25.10.2025

● Cours Minfulness pleine conscience

27.10.2025

● MS-Aquasport

28.10.2025

● Formation en gestion de l'énergie

NOVEMBRE / NOVEMBER

07.11.2025

● Cours de Yoga

08.11.2025

● Cours Minfulness pleine conscience

10.11.2025

● MS-Aquasport

11.11.2025

● Formation en gestion de l'énergie

13.11.2025

● Groupe de paroles résidence Al Esch

14.11.2025

● Cours de Yoga

15.11.2025

● Cours Minfulness pleine conscience

17.11.2025

● MS-Aquasport

18.11.2025

● Formation en gestion de l'énergie

21.11.2025

● Cours de Yoga

24.11.2025

● MS-Aquasport

28.11.2025

● Cours de Yoga

29.11.2025

● Ecole de la SEP : module 3

DÉCEMBRE / DEZEMBER

01.12.2025

● MS-Aquasport

05.12.2025

● Cours de Yoga

08.12.2025

● MS-Aquasport

12.12.2025

● Cours de Yoga

15.12.2025

● MS-Aquasport



Lundi - Montags

18:15 - 19:15

22, 29 Sept. 2025

06, 13, 20, 27 Oct. 2025

10, 17, 24 Nov. 2025

01, 08, 15 Dec. 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

COURS DE YOGA

08.08.2025 - 19.09.2025
AVEC/MIT BEN KODAR

ÀPD/AB 26 SEPT. 2025
AVEC/MIT GABRIELLE

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

08, 22, 29 Août 2025
 05, 12, 19, 26 Sept. 2025
 03, 10, 17, 24 Oct. 2025
 07, 14, 21, 28 Nov. 2025
 05, 12 Dec. 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@mssl.lu



Frais / Kosten

avec/mit Ben Kodar
 20€ pour 6 cours
 20€ für 6 Kuren

avec/mat Gabrielle
 10€ pour un cours test
 10€ für einen Testkurs
 90€ /Trim.



Fédération
 Luxembourgeoise des
 Associations de Sport
 de Santé

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.

FRIDAYS *in Esch*



avec/mat
Brigitte LOES

August - September 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 Aktivitéit/Sortie am Süden oder Zentrum vum Grand Duché.

D'Aktivitéiten adresséieren sech haaptsächlech un d'Leit aus der Minettsgéigend, dei mir och mam 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 spéitstens Mëttwochs virdrun beim Brigitte Loes.



Info

Mme Brigitte Loes

T. 54 74 17 | Gsm. 621 644 845

22
AUG.
2025

13:15
16:30



**Visite guidée vum Palais
an dono iessen mir eng Glace op enger Terrass**

Point de rassemblement : virum Parking Knuedler

19
SEPT.
2025

11:00
14:30



**Theaterfest op der Place d'Armes
an dono gemittlech iessen**

Point de rassemblement : virum Parking Knuedler



GROUPE DE PAROLES RÉSIDENCE 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.



Jeudi - Donnerstag

18:30 - 20:00

18 Sept. 2025

16 Oct. 2025

13 Nov. 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



30.05.2026



worldMSday



navigatingMStogether



MSL
LLSP & FSPL
Multiple Sclérose
Lëtzebuerg

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

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

Multiple Sclérose Lëtzebuerg    



| | |
|---|---|
| PERIODIQUE |  |
| Envois non distribuables à retourner à: L-3290 BETTEMBOURG | PORT PAYÉ PS/023 |
| | |