

ACTIFS, INTÉRESSÉS ET INFORMÉS

N°75 / 06'2020

# aktiv am Liewen

Tel.: 36 04 78  
[www.rbs.lu](http://www.rbs.lu)



CENTER FIR  
ALTERSFROEN

NEUE  
VORTRAGS-  
FORMEN:

**ZOOM UND  
FACEBOOK**



INFORMATIONEN ZUR KARTE  
INFORMATIONS CONCERNANT LA CARTE



## LES GRENOUILLES AUSSI ONT BESOIN DE VOYAGER

Les zones humides sont en voie de disparition. Or elles abritent quantité d'espèces animales et végétales protégées par la loi : grenouilles, crapauds, tritons, sans compter les chauves-souris et les oiseaux qui y viennent manger des insectes, boire et parfois se baigner.

Aidez-nous à les protéger. Faites un don pour la construction de mare à travers le pays.

## AUCH FRÖSCHE MÜSSEN REISEN KÖNNEN

Immer mehr Feuchtgebiete sind dabei zu verschwinden. Dabei sind sie die Heimat vieler gesetzlich geschützter Tier- und Pflanzenarten: Frösche, Kröten, Molche, ganz zu schweigen von Fledermäusen und Vögeln, die hierher kommen, um Insekten zu fressen, zu trinken und manchmal auch zu baden.

Helfen Sie uns, sie zu schützen. Spenden Sie für die Anlage von Teichen im ganzen Land.



Spenden Sie über Ihre Digidash-Anwendung.

Faites un don grâce à votre application Digidash.



oder per Banküberweisung  
ou par virement

CCPLULL IBAN  
LU89 1111 0789 9941 0000

## EDITORIAL

### Offener Brief an SARS-CoV-2

Sehr geehrte Frau Corona,

Vor etwa 3 Monaten haben Sie sich ohne Vorwarnung bei uns eingeschlichen und unser Leben auf den Kopf gestellt. Und zwar nicht nur mein Leben, sondern das des ganzen Planeten. Unser gesamtes Denken, Handeln, Planen – ja schlichtweg unser gesamter Alltag dreht sich ausschließlich um Sie. Unsere Projekte haben Sie radikal ausgebremst. Sie besetzen unsere Körper, unsere Seelen, unsere Gefühle. Sie beherrschen die ganze Weltbühne und verhöhnen unsere Demokratien, unsere sicher geglaubte Freiheit. Sie haben Familien auseinandergerissen, Leben zerstört, Menschen für immer geschädigt. Sie verwandeln rüstige, aktive Senioren in eine ängstliche und verletzbare Risikogruppe. Sie sind aufdringlich, respektlos, unhöflich, zerstörerisch. Wären Sie ein Mensch, würde man Sie vor Gericht verurteilen, Ihre Straftatenliste ist unendlich lang.

Was haben Sie mit uns gemacht?

Sie zwangen uns, zusammenzurücken und unser Augenmerk auf andere Dinge zu fokussieren, unsere Prioritäten zu ändern. Menschliche Nähe bekam eine neue, tiefere Dimension. Im Lockdown mit sich alleine zurechtzukommen wurde zur Herausforderung und ließ uns wachsen oder vereinsamen.

Man sagt, dass das Unglück auch immer etwas Positives in sich birgt: Saubere Luft, klare Flüsse, weniger Smog, bessere Lebensqualität, keine Staus, kaum Fluglärm, dafür mehr Achtsamkeit und Solidarität trotz Distanzierung.

Ich persönlich danke Ihnen für diese positiven Aspekte. Sie haben mir noch einmal die Augen für die wesentlichen Dinge in meinem Leben geöffnet und das konnte mich ein Stück weit mit Ihnen versöhnen. Ich mag Sie trotzdem nicht und ich bitte Sie jetzt mein/unser Leben umgehend zu verlassen!

Liebe Leserinnen und Leser, wir lassen uns nicht kleinkriegen! Wir haben schon einige schwierige Zeiten gemeistert, wir werden auch diese Krise schaffen.

Das RBS-Team hat sich der Situation gestellt und im Home-Office ein neues, vielseitiges Aktiv zusammengestellt. Garantiert coronafrei.

**Bleiben Sie achtsam und gesund!**

Danielle Knaff

**Danielle Knaff**

Präsidentin / Présidente  
RBS – Center fir Altersfroen asbl



Foto: © Lynn Theisen

### Lettre ouverte à SARS-CoV-2

Madame Corona,

*Il y a trois mois, vous vous êtes immiscée dans notre vie et vous l'avez mise sens dessus dessous. Vous avez bouleversé notre société, la planète entière. Vous dominez nos pensées, nos émotions, notre quotidien, vous avez ébranlé nos certitudes. Vous avez ruiné des existences, malmené des vies de famille. Vous vous moquez de nos démocraties, de nos libertés que nous croyions infaillibles. Du jour au lendemain, vous obligez des seniors actifs et en bonne santé à devenir des êtres fragiles et vulnérables. La solitude fut un calvaire pour nombre d'entre nous.*

Qu'est-ce que vous nous avez fait?

*Vous nous avez forcés à nous rapprocher, et à revisiter les priorités, à nous concentrer sur les aspects essentiels de la vie. Une grande vague de solidarité a vu le jour. La distanciation a resserré nos liens familiaux. Nous avons découvert en nous des compétences que nous ne soupçonnions pas. Grâce à vous, le climat a pu prendre une bouffée d'air frais: pas de bouchons, moins de vacarme, une meilleure qualité de vie.*

*Je vous en remercie. Malgré tout, je ne vous apprécie pas et je vous demande, Madame Corona, de partir sur-le-champ.*

*Chères lectrices, chers lecteurs, ne nous laissons pas décourager par cette crise, ce n'est pas la première dans notre vie. Restons positifs et profitons des bons côtés de la vie.*

*Pendant le confinement, l'équipe du RBS a concocté un nouvel exemplaire du «Aktiv» avec beaucoup de sujets intéressants, sans corona.*

**Soyez vigilants et restez en bonne santé!**

Danielle Knaff





6

NATURPARK OUR  
FASZINIERENDE LANDSCHAFT

Foto: © Raymond Clement

10

ACTIVITÉS INTERCULTURELLES  
Raconte-moi une histoire



3	Editorial
6	Naturpark Our Faszinierende Landschaft
10	Activités interculturelles Raconte-moi une histoire
13	HörgeschädigtenBeratung SmH Bedürfnissen Gehör verschaffen
16	Potpourri
18	Bewegung als Lebensbegleiter Es gibt keine Gebrauchsanweisung
20	Trauercafé Gemeinsam neue Wege finden
22	RBS-Retrospektiv
24	Pensionierung – und dann? Raus aus der Routine
26	Info-Zenter Demenz Rester intellectuellement actif
28	Textile Meditationen Der Amager Pfau
30	Von Lesern für Leser Brief an einen unsichtbaren Gegner
32	Bee Secure Auch online geschützt während der Corona-Krise
41	Rätsel
56	Impressum/Rätselaufösungen
58	Kontaktanzeigen

## 34 KARTE aktiv60+

Die Karte und ihre Vorteile  
La carte et ses avantages

## 35 ABONNEMENT

Karte und Magazin  
Carte et magazine

## 36 RBS Reise 2020 Zypern – Insel der Aphrodite

## 38 Neue Partner der Karte aktiv60+

## 40 Concert Lëtzebuerger Militärmusek

## 47 AKTIV AN INFORMÉIERT

Aktivitäten, Kurse, Vorträge  
Activités, cours, conférences

## 54 Teilnahmebedingungen Conditions de participation

## 55 ANMELDUNG/INSCRIPTION

## 59 CLUB SENIOR PAGES

Veranstaltungskalender



Foto: © phascat09 - AdobeStock.com

36

RBS REISE 2020

## ZYPERN – INSEL DER APHRODITE

48

VISITE GUIDÉE À DUDELANGE

## QUARTIER ITALIEN ET CENTRE DE DOCUMENTATION SUR LES MIGRATIONS HUMAINES



Foto: © Pulse Pictures - ORT Sud



# Faszinierende Landschaft

Sommerzeit ist Urlaubszeit: Doch in diesem Jahr ist alles etwas anders und es ist vielleicht eine gute Gelegenheit, sich nach Freizeitaktivitäten im eigenen Land umzusehen. Denn auch in Luxemburg gibt es schöne Ecken, die es wert sind, entdeckt oder wiederentdeckt zu werden.

So zum Beispiel die drei Luxemburger Naturparke, Öwersauer, Our und Mëlldall, die ihre Besucher mit einem faszinierenden Natur- und Kulturerbe überzeugen.

In dieser Ausgabe möchten wir Ihnen den Naturpark Our näher vorstellen.

**D**ort wo Belgien, Deutschland und Luxemburg aufeinander treffen, erstreckt sich der Naturpark Our auf einer Fläche von 420 km<sup>2</sup>. Hier haben die Gewässer Our, Clerve und Wiltz eine vielfältige Landschaft geschaffen, die sich durch Bergrücken, Hänge, Terrassen und Talschlingen hervorhebt. Das abwechslungsreiche Gelände zieht insbesondere Wanderer, Rad- und Mountainbike-Fahrer an.

Ein besonderes Highlight ist die **Ourdall-Promenade**. Wanderer und Radfahrer können das Ourtal zwischen Vianden und Stolzemburg – abseits vom Straßenverkehr – anhand von zehn Themenstationen entdecken. Dies auf einer leichten Strecke von 8,5 km. Das lokale Wanderwegnetz sowie die Nat'Our-Routen 4 und 5 machen die Ourdall-Promenade zum großen Rundweg von etwa 11 km oder zu mehreren kleineren Rundwegen.

Beeindruckende Aussichten, spannende Rückblicke in die Vergangenheit sowie die entspannende Wirkung des Wassers stehen auf dieser Strecke auf dem Programm – ganz gleich, ob Sie sich für eine kürzere Strecke oder für den gesamten Rundweg entscheiden.

Ein einzigartiges Erlebnis inmitten der Natur erwartet Sie auf dem **Klangwanderweg** in Hoscheid. Auf einer Strecke von 6 km haben Künstler aus dem In- und Ausland Lauschpunkte und Klangskulpturen geschaffen. Diese laden zum Musikmachen, Hinhören und Genießen ein. Der Rundweg ist durch steiles Bergauf- und Bergab sehr anspruchsvoll und daher in seiner gesamten Strecke nur für Menschen zu empfehlen, die sich körperlich fit fühlen. Eine Teilstrecke des Rundwanderweges, die fünf der insgesamt 20 Stationen beinhaltet, ist auch für Rollstuhlfahrer geeignet.



Wer den Naturpark Our besucht, sollte sich auch keinesfalls die **Vennbahn** entgehen lassen. Es handelt sich um einen besonderen Radweg, der entlang einer früheren Zugstrecke verläuft. Mit einer beeindruckenden Gesamtlänge von 125 km führt dieser von Troisvierges über Belgien bis nach Aachen und gehört somit zu den längsten Bahntrassen-Radwegen Europas.

Darüber hinaus erreichen Sie über die Vennbahn auch den Zugang zu dem **Entdeckungspfad Fledermaustunnel**, der spannende Informationen rund um Fledermäuse liefert. Viele dieser faszinierenden, nachtaktiven Säugetiere haben sich nämlich im früheren Eisenbahn-Tunnel in der Nähe von Huldange niedergelassen. Der Tunnel selbst ist allerdings nicht zugänglich, da er, aufgrund seltener Fledermaus-Arten, zum Schutzgebiet erklärt wurde. →

## NATURPARKE IN LUXEMBURG

Sie erstrecken sich über ein Drittel der Gesamtfläche des Großherzogtums Luxemburg und zählen insgesamt rund 60.000 Einwohner.

Die drei Naturparke Luxemburgs, Öwersauer, Our und Mëlldall, überzeugen ihre Besucher mit einem faszinierenden Natur- und Kulturerbe. Darüber hinaus besticht jeder einzelne durch ein bestimmtes Leitthema, das ihn von den beiden anderen Naturparks abhebt. In der nächsten Ausgabe wird der Natur- & Geopark Mëlldall im Detail vorgestellt.

## Sind Sie jetzt schon neugierig?

Weitere Informationen zu den drei Luxemburger Naturparks und deren Veranstaltungen erhalten Sie auf:

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

sowie auf unseren Facebook-Seiten oder dem gemeinsamen Instagram-Account:

[naturpark.lu](https://www.instagram.com/naturpark.lu)





Vennbahn



Fledermausfunnel



Schloss Vianden



Veiner Pabeier-  
a Béicherdeeg

## Herbst-Highlight

Am Wochenende des 12. und 13. Septembers finden in Vianden die **Veiner Pabeier- a Béicherdeeg** statt. Der Werkstoff „Papier“ in all seinen Formen wird hier im Mittelpunkt stehen: Verkauf von Büchern, Vorführungen und Workshops mit edlen Handwerkstechniken u.v.m. erwarten Sie.

Bitte informieren Sie sich im Voraus, ob diese Veranstaltung wie geplant stattfinden kann (siehe Kontakt).

### Kontakt:

#### NATURPARK OUR

12, Parc – L-9836 Hosingen  
Tel.: +352 90 81 88-1  
E-Mail: [info@naturpark-our.lu](mailto:info@naturpark-our.lu)

[www.naturpark-our.lu](http://www.naturpark-our.lu)

Naturpark Our

naturpark.lu

Naturparke Luxemburg

Am Bahnhof in Troisvierges beginnt auch der **Pfad der Fluchthelfer**. Hier stehen die Fluchtoperationen luxemburgischer Resistenzler und Zwangsrekrutierter während des 2. Weltkrieges im Mittelpunkt. Mit dem Ziel, diese bemerkenswerten Aktionen vor dem Vergessen zu bewahren, wurden zwei Routen (9/12 km), ausgehend vom Bahnhof in Troisvierges, ausgeschildert, die Sie größtenteils auf den noch erhaltenen Original-Strecken der Fluchthelfer und ihrer Schutzbefohlenen wandeln lassen. Jedes Jahr bietet der Naturpark Our im Sommer auch geführte Wanderungen auf diesem Pfad an. Bitte informieren Sie sich im Voraus, ob die vier vorgesehenen Termine in diesem Jahr wie geplant stattfinden können (siehe Kontakt).

Ganz in der Nähe befindet sich ein weiterer Weg, der Historisches mit Naturerleben verbindet: **der Postweg**. Die Thurn & Taxis-Posttrouten zwischen Rom und Brüssel führten im 16. und 17. Jh. auch durch das „Éislek“. Asselborn war zu dieser Zeit die einzige Postreiterstation des Landes und lag als Relais-Station zwischen dem deutschen Arzfeld und dem belgischen Michamps. In Kooperation mit deutschen und belgischen Partnern wurde hier ein kulturtouristisches Angebot rund um die Geschichte und Geschichten dieser historischen Posttrouten geschaffen.

Im August werden jedes Jahr unter dem Titel **„History T'Ouren“** mehrere Wanderungen mit schauspielerischen Darbietungen angeboten. Bitte informieren Sie sich im Voraus, ob diese in diesem Jahr wie geplant stattfinden können (siehe Kontakt).



Pfad der Fluchthelfer



History T'Ouren

Fotos: © Caroline Martin

Im Parc Hosingen, wo der Naturpark Our seinen Sitz hat, befindet sich der **Walderlebnispfad „Mam Robi durch de Bësch“**. Ein spannender Rundwanderweg, der die gesamte Familie begeistert. Neun spannende Stationen auf einer Länge von 3 km sorgen bei den Kindern für ein unvergessliches Erlebnis. Hochsitz, Klettergerüst und Riesenwippe sind nur einige der abenteuerlichen Attraktionen. Zum Verschnaufen bietet sich in der Hälfte der Strecke eine Hängematte oder sogar ein aus Holz gefertigtes Bett an. Auch ohne Kinder lohnt sich der Besuch. So können Sie z.B. im **Arboretum** 45 einheimische und exotische Baumarten kennenlernen. Eine Rallye mit 13 spannenden Fragen lädt dazu ein, sich die Steckbriefe verschiedener Baumarten genauer anzusehen und so Wissenswertes über Flora und Fauna zu lernen.



# Raconte-moi une histoire



**L**e projet commun à la Maison des Associations et au RBS – Center fir Altersfroen, «Raconte-moi une histoire», consiste à réunir des seniors bénévoles et à leur proposer de lire des histoires dans leur langue maternelle aux enfants de l'enseignement primaire. Ce projet a comme but de favoriser l'épanouissement des enfants, tout en développant des relations intergénérationnelles et interculturelles à travers la rencontre avec les conteurs seniors et la découverte d'une histoire.

Notre intention est aussi de donner aux enfants de l'enseignement précoce, du Cycle 1 et du Cycle 2 une image positive des personnes âgées et du vieillissement.

A l'inverse, cette initiative donne la possibilité à certains seniors d'être grands-parents d'un jour pour des petits-enfants dont

Raconter des histoires et les écouter permet de rassembler toutes les générations.

L'initiative «Raconte-moi une histoire» offre l'opportunité à des seniors et à des enfants d'avoir un échange au-delà des mots.

les grands-parents sont loin. Le conte permet de créer un moment privilégié entre les conteurs et leur petit public, tout en révélant de nouvelles langues, sans exclure le luxembourgeois, et de nouvelles sonorités. Ces rencontres permettent aussi de partager l'amour des livres et de la lecture ainsi que la transmission orale des contes.

Les grands-parents et les parents savent combien les enfants adorent qu'on leur raconte des histoires car elles stimulent leur fantaisie, favorisent l'écoute et la compréhension. En outre, elles peuvent avoir un effet apaisant ou excitant. Les enfants améliorent leurs capacités d'écoute et d'expression: ils apprennent à être attentifs et à écouter une autre langue que la leur et ils développent ainsi plus spontanément leur curiosité pour d'autres langues et cultures.

Pour le lecteur aussi, lire des histoires peut être très plaisant. C'est autant un exercice de concentration qu'un entraînement pour la voix et la respiration.

Nous offrons à toute personne désirant s'engager à long terme dans ce projet une formation/un workshop pour recevoir des outils pour lire de manière passionnante et stimulante et arriver à s'adapter aux besoins des enfants. Tout le long de leur activité, les conteurs sont accompagnés par un collaborateur du RBS et de la Maison des Associations.

## Témoignages de nos conteurs:

«Je trouve que raconter des histoires courtes à de jeunes enfants dans plusieurs langues est un défi intéressant. J'ai joué dans plusieurs écoles et raconté des histoires en néerlandais, français, luxembourgeois, allemand et anglais. Les réactions des enfants ont toujours été positives. J'ai également vécu les conseils et l'accompagnement du RBS et de la Maison des Associations comme positifs.»



«Les temps changent, le monde virtuel avance à pas rapides et nos enfants et petits-enfants doivent faire face à une évolution énorme, qui certes n'est pas à damner, mais il n'y a rien de tel qu'un coin tranquille avec un bon livre et éventuellement quelqu'un qui a encore le temps pour vous raconter une belle histoire.

Je veux et je peux donner du temps pour passer mon savoir et ma passion pour tout ce qui est dit et écrit. Je suis persuadée que la lecture permet à tout enfant une acquisition plus aisée de sa langue maternelle,



lui permet également une ouverture vers les langues étrangères et lui donne le bagage nécessaire pour s'exprimer plus aisément dans sa vie d'enfant et futur adulte.

J'aime bien les défis et j'adore capter l'attention des enfants avec une bonne histoire. C'est ludique, très gratifiant et plein d'imagination.»



«C'est une activité simple et accessible qui fait du bien autant à celui qui raconte qu'à celui qui écoute.

Lorsque mes enfants étaient petits, ils appréciaient que je prenne du temps pour leur lire des histoires. Plus grands, ils m'ont encouragé à chercher une association, un club qui fait cette activité car j'aimais bien lire des histoires.

C'est formidable de sentir l'excitation des enfants: ils en redemandent! Ils posent des questions et sont cu-

rieux de tout. Les enfants heureux me plaisent dans cette activité.»



«Cette activité est faite tout à fait sérieusement: des formations, des répétitions, de la documentation, bref, un suivi pour bien préparer notre intervention. Les responsables ou les 'anciens' sont toujours là pour conseiller et aider.»

## Témoignages de deux „Joffer“:

„Ech soen lech all villmools Merci fir Är Liesung. D'Conteure waren top, si hunn net ze schnell gelies, an d'Kanner ware gefesselt vun de Geschichten. D'Klass war megabrav an huet gutt matgemaach. Et war awer och flott, datt Dir mat hinne geschwat hutt a si och vu sech erziele gelooss hutt.“

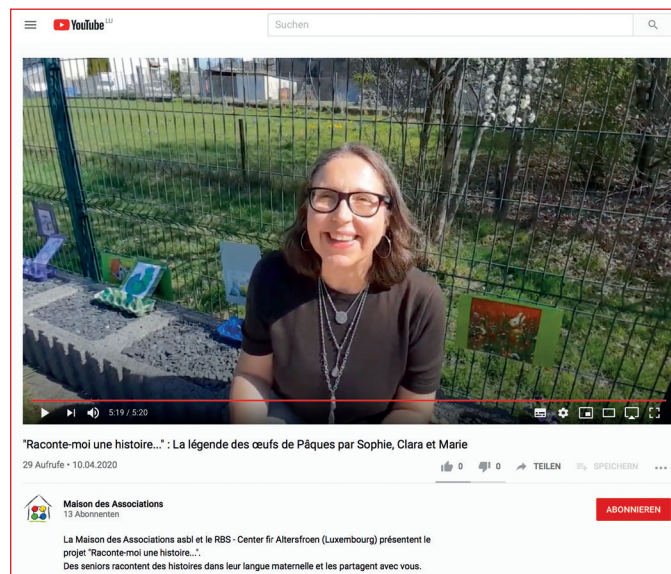




„Ech wollt lech nach eng Kéier e grouse  
Merci soe fir dei flott Stonn, déi mir de Moie  
mat iech konnte verbréngen. D’Kanner ha-  
ten hir Freed a ware ganz begeeschtert :-).

BRAVO un d’Lieser! Dir sidd ëmmer erëm  
wëllkomm!“

## Les conteurs sur Youtube:



Pendant la période de confinement, nos conteurs  
ont enregistré des histoires en audio ou en  
vidéo. Sur la chaîne Youtube de la Maison des  
Associations, ces belles histoires ont été diffusées  
et peuvent encore être vues et écoutées par tous.

Un grand merci à tous ceux qui ont été si actifs  
pour le projet «Raconte-moi» pendant cette  
période difficile.

[https://www.youtube.com/channel/  
UCznrZkXLBrienogH8Sh6-BA](https://www.youtube.com/channel/UCznrZkXLBrienogH8Sh6-BA)

## Rejoignez notre équipe de conteurs:

**P**our élargir notre équipe, nous recherchons des  
personnes intéressées à lire des histoires à des  
enfants âgés de 3 à 8 ans. Toutes les langues sont  
les bienvenues: luxembourgeois, français, portugais,  
allemand, anglais, italien, espagnol, russe, créole ...

**S**i vous vous sentez prêt à devenir grand-parent  
conteur d’un jour et désirez partager des histoires  
dans votre langue maternelle ou dans une langue que  
vous maîtrisez, vous êtes le bienvenu.

14 nouveaux conteurs très motivés et de différentes  
nationalités nous ont déjà rejoints après notre séance  
d’information du mois de février!

Nos écoles partenaires:

Remich, Lorentzweiler, Alzingen, Weiler-la-Tour,  
Fentange, Howald, Luxembourg Ville Quartier Gare.

## Contactez-nous:

Tél.: 36 04 78-21  
(RBS, Petra Vandenbosch) ou

Tél.: 26 68 31 09  
(Maison des Associations)

## HörgeschädigtenBeratung SmH

# Bedürfnissen Gehör verschaffen

Jahrhundertlang hatten Gehörlose in der Gesellschaft einen äußerst schweren Stand. Da sie sich kaum mit hörenden Menschen verständigen konnten, galten sie gemeinhin als geistig zurückgeblieben. Heute wissen wir es besser und trotzdem ist das Leben für Hörgeschädigte nicht immer leicht, auch weil ihre Beeinträchtigung nicht sichtbar ist und sie schlichtweg in unserem Streben nach Barrierefreiheit oft „vergessen“ werden. Umso wichtiger sind Beratungsstellen wie die HörgeschädigtenBeratung in Steinsel, die Unterstützung und Sensibilisierung in den Bereichen Soziales, Arbeit, Administratives, Kommunikation und Dolmetschen bietet.



„Im Alltag habe ich Probleme,  
wenn das Telefon klingelt oder  
jemand an der Tür ist.

Auch wenn meine Batterien im  
Hörapparat leer sind und ich  
keinen Ersatz dabei habe, habe  
ich Probleme zu kommunizieren“.

Pia Micucci

**T**elefonische Terminvereinbarun-  
gen, eine Panne im Aufzug oder  
Nachrichten im Fernsehen anschau-  
en: Dies sind nur einige Beispiele von  
den zahlreichen Barrieren, denen hör-  
geschädigte Menschen im Alltag aus-  
gesetzt sind. Es sind Situationen, die  
Menschen mit eingeschränktem Hör-  
vermögen einen autonomen Alltag  
extrem erschweren und ihn teilwei-  
se sogar unmöglich machen. Oft sind  
dies jedoch Hindernisse, die durch

den Einsatz von einfachen technischen  
Hilfsmitteln zumindest teilweise über-  
wunden werden könnten. Online Platt-  
formen ermöglichen so zum Beispiel  
selbstständige Terminvereinbarungen,  
ohne auf die Hilfe Dritter per Telefon-  
anruf angewiesen zu sein. Visuelle An-  
zeigen in Wartezimmern verhindern,  
dass eine hörbehinderte Person nicht  
mitbekommt, dass sie an der Reihe ist  
und sie ihren Termin verpasst. Auch  
Kamerainstallationen in Eingangsbe-

reichen, die eine visuelle Kommuni-  
kation ermöglichen, können hilfreich  
sein. Nicht selten stehen Hörgeschä-  
digte vor geschlossenen Türen, weil sie  
das akustische Freizeichen vom Türöff-  
ner in öffentlichen oder privaten Ge-  
bäuden nicht mitbekommen. Es kann  
auch passieren, dass ein Gehörloser  
sich wundert, warum alle anderen Per-  
sonen den Raum verlassen, weil der  
Feueralarm kein Lichtsignal hat, son-  
dern nur akustisch funktioniert.



Daher ist es generell sinnvoll, akustische Signale mit visuellen zu ergänzen. Oftmals ist es nicht der zu hohe technische Aufwand dieser Maßnahmen, der Hörgeschädigten den Zugang verwehrt – vielmehr ist es die Unsichtbarkeit ihrer Behinderung und das damit einhergehende Unbewusstsein von Barrieren. Für all diese gibt es technische Lösungen, nur wird zu selten an sie gedacht.

Es ist ein weitverbreiteter Trugschluss, dass Hörgeräte jeglicher Art den Hörverlust komplett kompensieren. Teilweise werden sie nur als Orientierungshilfe getragen oder aufgrund von Gleichgewichtsproblemen, die mit einer Hörschädigung einhergehen können. „Hören“ im Sinne von „Verstehen“, können viele hochgradig Hörgeschädigte dennoch nicht. Barrieren in der Kommunikation wie zum Beispiel störende Nebengeräusche, schlechte Lichtverhältnisse oder die schlechte beziehungsweise übertriebene Artikulation des Gesprächspartners können die Kommunikation erschweren. Dazu kommt noch die Tatsache, dass maximal 30% der Inhalte durch Lippenlesen erfasst werden können – alles weitere muss von der hörgeschädigten Person aus dem Kontext heraus geschlossen werden, was auf Dauer sehr ermüdend sein kann. Für die Betroffenen ist es daher wichtig, auch mal „abschalten“ zu können.

Überdies stellt sich in Luxemburg für viele hörgeschädigte Menschen das Problem der Mehrsprachigkeit, da ein Großteil eine deutsche Ausbildung für Gebärdensprache abgeschlossen hat und demnach auf Informationen in deutscher Sprache angewiesen ist. In diesem Bereich gibt es noch viel zu tun, da viele Informationen nicht oder erst nachträglich in weiteren Sprachen verfügbar sind. Es wäre jedoch auch falsch zu denken, dass die Dolmet-

schung in Gebärdens- und Schriftsprache alle Probleme der Zugänglichkeit löst. Es ist wichtig auf die Bedürfnisse der Menschen mit einer Hörschädigung einzugehen, da sie so individuell sind, wie die Hörschädigungen an sich.

Die **Hörgeschädigten Beratung** ist eine Beratungsstelle für schwerhörige, gehörlose und ertaubte Menschen sowie für Träger eines Cochlea-Implantats (CI), die in Luxemburg wohnen und/oder arbeiten. Die Beratungsstelle steht unter dem Dachverband „Solidarität mit Hörgeschädigten“. Eine ministerielle Konvention ermöglicht es den vier Mitarbeitern der Beratungsstelle in den Bereichen Soziales und Arbeit, Dolmetschen sowie Kommunikation und Sensibilisierung tätig zu sein. Die Dienstleistungen der *Hörgeschädigten Beratung* richten sich an Betroffene sowie deren Angehörige. Auch Dienststellen, die in Kontakt mit hörgeschädigten Menschen stehen oder sich für die Thematik beispielsweise aus Sensibilisierungszwecken interessieren, können sich an die Beratungsstelle wenden.

## Soziale Beratung

Die soziale Beratung kann sich auf die unterschiedlichsten Bereiche beziehen wie zum Beispiel Familie, Erziehung und Partnerschaft sowie auf den sozialrechtlichen und medizinischen Bereich. Oftmals sind es auch alltägliche Situationen wie etwa die Verwaltung der Post, die für hörgeschädigte Menschen eine Herausforderung darstellen können und bei denen sie Unterstützung benötigen.

In manchen Fällen ist es ausreichend, die hörgeschädigte Person in Hinsicht auf ihr Anliegen zu informieren. In anderen Fällen hingegen wird zusätzliche Unterstützung benötigt, indem der Betroffene beispielsweise

zu einem Termin begleitet oder gemeinsam ein Antrag gestellt wird. Die soziale Beratung gestaltet sich demnach in der Thematik wie auch in der Umsetzung sehr vielfältig und wird stets den individuellen Bedürfnissen der Klienten angepasst.

In Bezug auf Angehörige oder anderweitige Vertrauenspersonen von hörgeschädigten Menschen ist festzustellen, dass vor allem sozialrechtlicher Rat und Kontakte zu anderen medizinischen beziehungsweise sozialen Einrichtungen Gegenstand von Anfragen sind.

## Beratung im Bereich Arbeit

Die Beratung im Bereich der Arbeit befasst sich mit allen Aspekten des Erwerbslebens. Unterstützung kann die *Hörgeschädigten Beratung* ihren Klienten von der Einschreibung beim Arbeitsamt, dem Erstellen von Bewerbungsunterlagen bis hin zur Unterstützung bei der Suche nach einem Arbeits- oder Ausbildungsplatz anbieten. Auch das Informieren hinsichtlich Weiterbildungsmöglichkeiten gehört zu diesem Bereich. Es besteht die Möglichkeit, die hörgeschädigte Person zum Vorstellungsgespräch zu begleiten und den Arbeitgeber und das Arbeitsumfeld über den Umgang mit einer hörgeschädigten Person zu informieren. Auch die Aufklärung in Bezug auf staatliche Hilfen sowie über Rechte und Pflichten beider Parteien gehört zum Aufgabenfeld der Beratungsstelle. Anfängliche Hemmschwellen sind häufig darauf zurückzuführen, dass Hörende unsicher sind, wie sie mit einer schwerhörigen oder gehörlosen Person kommunizieren sollen. Durch den direkten Kontakt zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer können anfängliche Berührungängste meist gemindert werden. Bei Bedarf kann auch bei

bereits bestehenden Arbeitsverhältnissen Kontakt zum Arbeitgeber aufgenommen werden, um eventuelle Probleme zu besprechen und zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer zu vermitteln oder in bestimmten Situationen zu unterstützen.

## Gebärdensprach- und Schriftdolmetschen

Das Dolmetschen stellt einen weiteren wichtigen Schwerpunkt der Hörgeschädigten Beratung dar. Die Dolmetschung in Gebärdensprache (*alles, was gesprochen wird, wird mitgeschrieben und auf einen Bildschirm oder eine Leinwand projiziert, sodass die Person mitlesen kann*) ermöglicht vielen Hörgeschädigten eine barrierefreie Kommunikation bzw. die autonome Teilnahme am gesellschaftlichen oder beruflichen Leben. Vielen Betroffenen werden hierdurch zum Beispiel Vorträge zugänglich gemacht oder sie können Arztbesuche, Behördengänge und Besprechungen in der Schule eigenständig bewältigen. Neben Privatpersonen, können auch Verwaltungen oder Dienststellen Dolmetscher bestellen, um öffentliche Veranstaltungen zugänglich zu gestalten. Alle Anfragen werden von der *Hörgeschädigten Beratung* bearbeitet. Die Beratungsstelle informiert über ihre Internetseite und Newsletter über öffentliche Veranstaltungen mit Gebärdensprach- und/oder Schriftdolmetschern.

## Kommunikation und Sensibilisierung

Zusätzlich zu den direkten Dienstleistungen für Betroffene bilden Kommunikation und Sensibilisierung weitere Eckpfeiler der Tätigkeit der Beratungsstelle. Kommunikation bezieht sich zunächst darauf, Betroffene zu informieren, wenn barrierefreie Veran-

staltungen stattfinden. Auch andere wichtige Informationen wie Gesetzesänderungen werden den Betroffenen zugänglich übermittelt, zum Beispiel durch vereinfachte Texte und Gebärdensprachvideos auf der Internetseite. Dazu gehören aber auch die Verbreitung von Informationen über Hörhilfen, technische Hilfsmittel oder Angebote für Hörgeschädigte. Des Weiteren geht es darum, die Öffentlichkeit zu sensibilisieren. Die *Hörgeschädigten Beratung* ist der festen Überzeugung, dass Wissen in Bezug auf Hörbehinderungen, aber vor allem die Wahrnehmung der Barrieren, denen Betroffene täglich ausgesetzt sind, zu einer besseren Inklusion letzterer in die Gesellschaft beitragen können. Um dies zu erreichen, werden Sensibilisierungs- und Weiterbildungskurse für Schulen und Institutionen angeboten.

Das rechtzeitige Erkennen der Bedürfnisse von Menschen mit einer Hörbehinderung ist sehr wichtig, damit Barrieren gar nicht erst entstehen. Dies gilt für viele Bereiche wie den Aufbau sowie die Gestaltung von Internetseiten und Informationsmaterial oder die Organisation von Veranstaltungen. Die Mitarbeiter der Beratungsstelle bieten hier gerne ihre Hilfestellung an. /

### Kontakt:

### Hörgeschädigten Beratung SmH

72, rue des Prés  
L-7333 Steinsel

Telefon: +352 26 52 14 60  
Fax: +352 26 52 14 62  
E-Mail: [info@hoergeschaedigt.lu](mailto:info@hoergeschaedigt.lu)

Öffnungszeiten:  
9:00 – 12:00 und 14:00 – 16:00  
Termine nach Vereinbarung



„Ich bin ertaubt, habe jetzt Cochlea Implantate, aber bleibe mein ganzes Leben lang hörgeschädigt und viele Einschränkungen bleiben.“

Aber das verstehen die Leute oft nicht, sie stellen sich alles so einfach vor. Es ist eben eine unsichtbare Behinderung“.

Carole Roos

## «Hörgeschädigten Beratung SmH»

est un service social pour personnes déficientes auditives. Toute personne avec un handicap auditif qui vit et/ou travaille au Luxembourg peut profiter des prestations du service social.

Ensemble avec l'association faïtière «Solidarität mit Hörgeschädigten» et ses associations membres, le service s'engage à promouvoir les intérêts des personnes déficientes auditives.





Nicht ganz neuer Neuzugang

Seit dem 1. März 2020 ist Vibeke Walter verantwortlich für die RBS-Seniorenakademie. Ganz neu ist sie beim RBS allerdings nicht, denn seit 2003 war sie hier bereits für den Bereich Fortbildung tätig. Die Bremerin lebt seit 1994 in Luxemburg und hat zuvor als Journalistin gearbeitet.

„Ich freue mich darauf, zusammen mit dem vielseitig aufgestellten Team des RBS weiter Impulse und Ideen für und mit Senioren zu entwickeln und landesweit umzusetzen“.



Den RBS um Radio

Säit dem 20. Abrëll gëtt et um Radio 100,7 d'Emissioun „Generatiounen“, un där den RBS aktiv matschafft.

Mat dëser Emissioun adresséiert sech de Radio 100,7 un aktiv an un eeler Matbierger, déi an dëser Zäit jo besonnesch op sech oppasse sollen. Et handelt sech ëm e Programm mat Informatioun, Ënnerhaltung a Musek, zesumme mat verschidde Partner, déi sech un „Generatiounen“ ralliéiert hunn.

Kommt a lauschtert eran!

Méindes bis freides vun 13:00 bis 14:00 Auer



Festival des Migrations, 28.2. – 1.3.

Le Festival des migrations, des cultures et de la citoyenneté, déjà dans sa 37<sup>e</sup> édition, est devenu un événement incontournable de la scène multiculturelle du Luxembourg.

Le RBS et le réseau des Clubs Seniors étaient représentés avec un stand commun, sur lequel ils ont présenté aux nombreux visiteurs leurs programmes variés et ouverts à tous.



Immer auf dem aktuellen Stand

Die vergangenen Monate haben uns gezeigt, wie schnell Informationen und öffentliche Bestimmungen ändern und wie wichtig es ist, immer auf dem aktuellen Stand zu sein.

Auch beim RBS mussten wir viele Änderungen in unserem Veranstaltungsprogramm vornehmen. Natürlich waren wir bemüht, die schon angemeldeten Teilnehmer schnellstmöglich zu benachrichtigen, sei es per Telefon – wenn die Absage sehr kurzfristig erfolgte, sei es per Brief – wenn die Zeit es erlaubte.

Gleichzeitig wurden alle Änderungen regelmäßig auf unserer Facebook-Seite „RBS – Center fir Altersfroen“ vermerkt und wir konnten erfreut feststellen, wie viele unserer Mitglieder diesen Service nutzen. Markieren auch Sie unsere Seite mit einem „Gefällt mir“, um sicher zu sein, dass Sie unsere aktuellen Benachrichtigungen erhalten.

Außerdem finden Sie viele weitere interessante Beiträge in unseren täglich wechselnden „Posts“: Hinweise auf Presseartikel oder Sendungen zu aktuellen Altersthemen, laufende Projekte mit Partnerverbänden, Artikel aus dem RBS-Medienarchiv, Beiträge unserer Mitglieder, Rätsel und vieles mehr. Schauen Sie doch einfach mal rein. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

LOOST ERËM LIEWEN  
an Är Wunneng

Dir sidd Proprietär?

**VERLOUNT SOLIDARESCH  
A NOTZT D'VIRDEELER VUN DER  
GESTION LOCATIVE SOCIALE**

- Garantierte Loyer
- Begleedung vun Äre Locataire

- Reegelméissegem Entretien vun Ärer Wunneng
- Steuerlech Avantagen





## Es gibt keine Gebrauchsanweisung

Die positiven Auswirkungen von Bewegung, nicht nur auf der körperlichen, sondern auch der mentalen, emotionalen und sozialen Ebene sind wissenschaftlich hinlänglich bewiesen. Und damit ist ganz und gar kein Leistungssport gemeint.

Doris Schneider-Peter, Ergotherapeutin und MH Kinaesthetics-Trainerin, erklärt im Interview mit Vibeke Walter, worauf wir vielmehr auch im Alltag achten können.



Doris Schneider-Peter während einer Kinaesthetics-Fachtagung im „Konviktsgaard“

Am 15. September organisiert der RBS den interaktiven Workshop:

**„Bewegung  
achtsam (er)leben“**

mit Doris Schneider-Peter.

Weitere Infos auf S. 53

**Vibeke Walter: Warum ist Bewegung so wichtig?**

**Doris Schneider-Peter:** Bewegung ist immer präsent, in unserer Umwelt sowie unseren Körpern, ohne dass wir uns dessen immer bewusst sind. Wir Menschen sind bewegliche Lebewesen, das ist die Grundlage unserer Entstehung und Entwicklung und fängt bereits vor unserer Geburt an. Wenn wir uns den Anfang unseres Lebens, eine Zelle, anschauen, dann wissen wir, dass sie Bewegung, Osmose, Interaktion mit anderen Zellen braucht, um zu wachsen. Alle biologischen Systeme beruhen auf Bewegung, fehlt diese, kommt es zum Stillstand. Sie ist ein wesentliches Element von allem Wachstum, das gilt auch für den Prozess unserer Entwicklung vom Embryo über den Fötus bis hin zum Neugeborenen und Säugling über Kindheit und Jugend bis ins hohe Erwachsenenalter hinein. Es ist wichtig, dass wir ein Verständnis dafür entwickeln, wie omnipräsent Bewegung für unser Leben auch in unseren unbewussten Entwicklungsphasen ist.

**V.W.: Das heißt, Bewegung begleitet uns über die verschiedenen Lebensspannen hinweg?**

**D.S.:** Ja, aber wir nehmen sie unterschiedlich wahr. Ein Teenager wächst z.B. oft nicht proportional: die Knochen sind zu lang, die Sehnen noch zu kurz und auch die Organe müssen sich diesem Entwicklungsprozess anpassen. Jugendlichen fehlt es dann an Gleichgewicht und Leichtigkeit, sie können ihren Körper meist noch nicht so beherrschen, dass sie sich „bequem“ damit bewegen könnten. Um das zu lernen, probieren Heranwachsende ihren Körper aus – ähnlich wie kleine Kinder mit ihrer unbändigen Energie – damit sie ihr Gewicht im Kontext der Schwerkraft präzise zu steuern vermögen.

**V.W.: Und dieses Ausprobieren hört dann irgendwann auf?**

**D.S.:** Als Erwachsene bemerken wir meist nicht mehr so stark, wie sich unser Körper entwickelt, was mit ihm

passiert und haben manchmal das Gefühl eines Stillstands. Er ist einfach eine Selbstverständlichkeit für uns und wir benutzen ihn, im Alltag oder wenn wir Sport treiben, ohne uns jedoch bewusst mit ihm zu beschäftigen. Oft nehmen wir ihn erst wieder wahr, wenn wir krank sind, älter werden oder uns schwach fühlen, sprich, wenn der Körper uns mitteilt, dass etwas nicht stimmt.

**V.W.: Auf was sollten bzw. könnten denn ältere Menschen besonders achten?**

**D.S.:** Es ist wichtig, wieder ein Bewusstsein für unseren Körper zu entwickeln, und zu bemerken, was noch gut, aber vielleicht auch etwas weniger funktioniert, und diese Wahrnehmung auch zuzulassen. Diese Akzeptanz kann uns helfen, neue Wege zu finden, um uns anzupassen bzw. uns so zu bewegen, dass wir unseren Alltag weiter gut gestalten können. Die Frage ist, wie kann ich meinen Körper benutzen, auch wenn er nicht mehr so beweglich oder stark ist, um weiterhin das tun zu können, was ich gerne mache. Dies ist ein guter Moment, um mir bewusst zu machen, dass ich selbst der Motor für meine Bewegung bin und ich eine Verantwortung sowie Fähigkeiten mir und meiner körperlichen Verfassung gegenüber habe. Das gilt für jede Lebensspanne und natürlich auch ganz besonders im Alter.

**V.W.: Das heißt, es ist wichtig, immer in Kontakt mit seinem Körper bzw. seiner Bewegungsfähigkeit zu bleiben?**

**D.S.:** Ich denke, wir haben lange Zeit Klischees nachgehangen bzw. es wurden uns falsche Vorstellungen vermittelt, dass wir uns z.B. bei Schmerzen, Krankheit oder auch im Alter lieber schonen sollten. Inzwischen ist die

Botschaft differenzierter – allerdings nicht im Sinne von maximaler Anstrengung und sportlicher Höchstleistung – sondern: Benutze deinen Körper so, dass es für dich und deine Möglichkeiten passt und achte auf die Qualität deiner Bewegung. Das gilt im Übrigen auch für junge Menschen. Nicht jede Sportart ist für jeden in gleicher Weise geeignet. Es gilt ganz individuell, die jeweilige Bandbreite der Bewegung zu erkennen und auszuschöpfen.

**V.W.: Wie lässt sich Lebensqualität insgesamt durch Bewegung beeinflussen oder steigern?**

**D.S.:** Wenn ich mich bewege, benötigen meine Muskeln mehr Sauerstoff und meine Atmung wird angeregt. Durch physische Bewegung – am besten draußen an der frischen Luft – wird Sauerstoff in den Körper transportiert und alle Organe, so natürlich auch die grauen Zellen im Gehirn, werden damit versorgt und profitieren davon. Dieser positive Effekt entsteht nicht, wenn ich statisch bleibe und den ganzen Tag drinnen vor dem Computer sitze oder meinen Körper immer wieder nach den gleichen eingefahrenen Mustern nutze. Es geht um ein differenziertes Bewegen von Teilen unseres Gewichts in verschiedenen Richtungen, darum zu entdecken, dass wir unseren Körper neu z.B. in spiralförmiger Weise einsetzen können. Bewegung erlaubt außerdem, mich und meinen Körper wieder besser zu spüren und zu erfahren, wie und wann sich meine Muskeln vielleicht ein bisschen mehr anstrengen müssen. Unser Körper ist unser einzigartiges *outil de vie*! Wir sollten ihn daher ein Leben lang gut behandeln und pflegen. Allerdings bekommen wir keine Gebrauchsanweisung für den achtsamen Umgang mitgeliefert. Vieles passiert einfach in uns, aber



Bewegung ist in unserem Alltag omnipräsent

auch in der Interaktion mit unserem Umfeld, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Prinzipiell gilt jedoch, dass wir schon selbst gut für ihn sorgen müssen, ohne dabei in eine überzogene Erwartungshaltung oder übertriebene Ansprüche zu verfallen. Wichtig ist es, Akzeptanz für den eigenen Körper zu entwickeln und ihn wertzuschätzen, mit all seinen Möglichkeiten, aber auch Grenzen. /

## Kinaesthetics ist ein Bildungssystem,

das von den US-Amerikanern Dr. Lenny Maietta und Dr. Frank Hatch ab Ende der 70er Jahre entwickelt wurde. Es stellt die Rolle und Qualität der eigenen Bewegung in den Mittelpunkt, um Gesundheits- und Lernprozesse ein Leben lang zu unterstützen.

Es geht darum zu erfahren, wie man die Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten entwickeln und nutzen kann, um seine Fähigkeiten im alltäglichen oder professionellen Handeln stets neu anpassen zu können. Kinaesthetics findet u.a. großen Einsatz in der Betreuung und Begleitung pflegebedürftiger Menschen.



# Gemeinsam neue Wege finden

Der Umgang mit Sterben, Tod und Trauer gestaltet sich oft nicht einfach, weder für Menschen, die professionell mit dem Thema konfrontiert sind, noch für Menschen, die im persönlichen bzw. privaten Umfeld davon betroffen sind. Eine Initiative der „ErwuesseBildung“ möchte seit Anfang dieses Jahres neue Wege der Trauerbewältigung aufzeigen.



Im gegenseitigen Erfahrungsaustausch lassen sich im Trauercafé neue Wege und Balance finden

## ANKÜNDIGUNG!

Das Trauercafé findet **jeden zweiten Donnerstag im Monat von 14 bis 16 Uhr** statt. Die nächsten Termine sind wegen der Corona-Situation voraussichtlich erst wieder im September.

Die Teilnahme erfolgt gratis und ohne vorige Anmeldung. Veranstaltungsort ist die „ErwuesseBildung asbl“, 5, avenue Marie-Thérèse in Luxemburg.

## WEITERE INFOS UNTER:

**Tel.: 44 743 340**

**Mail: [info@ewb.lu](mailto:info@ewb.lu)**

**[www.ewb.lu](http://www.ewb.lu)**

**V**orrangiges Anliegen des Trauercafés sind der Austausch sowie die gegenseitige Begleitung und Unterstützung, ganz im Sinne einer klassischen Selbsthilfegruppe. Initiiert wurde das Angebot von Laure Simon, die eine Ausbildung in der ehrenamtlichen Sterbebegleitung bei Omega90 sowie Fortbildungen in der Trauerbegleitung und Moderation absolviert hat. „Bei den Aktivitäten der ErwuesseBildung geht es uns u.a. darum, neue Wege einzuschlagen und so in Zukunft verstärkt Treffen anzubieten, bei denen sich die Teilnehmer untereinander austauschen, aber auch stärken können. Neben dem Trauercafé gibt es z.B. auch ein Elterncafé, bei dem eine professionelle Begleitung seitens der ‚Eltereschoul Fondation Kannerschlass‘ gewährt ist. Momentan besteht noch eine gewisse Schwellenangst, das Trauercafé zu besuchen, wir bemerken jedoch ein wachsendes Interesse und zunehmende Anfragen“, erklärt Laure Simon.

**D**ie Teilnahme ist unverbindlich, jeder ist willkommen, ganz gleich, ob er nur einmal „reinschnuppern“ oder regelmäßig dabei sein möchte, ob er etwas mitteilen oder einfach nur zuhören will. Die einzige Regel ist Vertraulichkeit, sprich alles, was im Trauercafé besprochen wird, bleibt auch dort. Ausdrücklich erwünscht ist, dass die Gruppe gemischt sein soll und es kein fest definiertes Zielpublikum gibt. Im Gegenteil, gerade die unterschiedlichen Sichtweisen und Erfahrungswerte seiner Besucher machen die Stärke des Trauercafés aus, ist die Initiatorin überzeugt. Eine weitere Besonderheit besteht darin, dass es keinen professionellen psychologischen Ansprechpartner während der Treffen gibt. „Es ist keine Therapie und es findet auch keine Eins-zu-eins-Betreuung statt“, betont Laure Simon, die sich nicht als Leiterin, sondern als Begleiterin der Gruppe versteht. „Die Moderation ist dennoch sehr wichtig, damit

jeder zu Wort kommt und sich jeder mit seinem jeweiligen Anliegen respektiert fühlt. Auf Wunsch lade ich gerne einen Gastredner zu bestimmten Themen ein, organisiere einen gemeinsamen Ausflug oder stelle Literatur aus unserer Bücherliste vor, das können Ratgeber, aber auch Romane sein, die sich mit dem Thema auseinandersetzen.“

**D**ie Inhalte des Trauercafés werden nicht von ihr vorgegeben, sondern von den Teilnehmern bestimmt. Zusammen wird diskutiert und überlegt, was in einer Trauersituation hilfreich sein kann, wie man am besten damit umgeht und auf welche Weise sich neue Kraft finden lässt. Man lernt voneinander, wohl wissend, dass jeder diese Momente individuell anders erlebt. Vieles ändert sich, wenn man einen geliebten Menschen verliert: die normalen Gewohnheiten im Alltag, wenn z.B. der Partner stirbt, aber auch das soziale Gefüge oder

die Rollenverteilung innerhalb der Familie. Der Freundeskreis oder Kollegen am Arbeitsplatz können ebenfalls unterschiedlich reagieren, die einen ziehen sich zurück, andere werden vielleicht präsenter, scheuen sich nicht, auf einen zuzugehen und Hilfe anzubieten.

**O**ft ist das Umfeld schlicht überfordert, einem anderen in solch einer Phase beizustehen. Gut gemeinte Ratschläge, was nun zu tun sei, sind dabei – besonders in den ersten Monaten der Trauer – nicht unbedingt zielführend. Letztendlich muss jeder seinen eigenen Weg finden, aber es kann gleichsam erleichternd und bereichernd sein, im Gespräch mit anderen Betroffenen herauszufinden, welche Erfahrungen sie gemacht haben und was ihnen geholfen hat. So steht weniger der Austausch über die Trauer an sich im Vordergrund, sondern vielmehr der konkrete Umgang damit.

**T**od sei nach wie vor ein Tabu in unserer „Spaßgesellschaft“ bzw. einer Gesellschaft, in der alles funktionieren muss, so die Beobachtung von Laure Simon: „Im Zeichen des Coronavirus sehen wir jedoch, dass es auch anders gehen kann. Es ist plötzlich möglich, die Bremse zu ziehen und andere Prioritäten zu setzen, etwas, das wir im normalen Leben nicht unbedingt tun. Da muss es immer weitergehen und wer aufgrund eines Verlusts, eines Trauerfalls nicht mehr die Kraft dazu hat und aus diesem System herausfällt, fühlt sich meist verloren.“

**G**alten früher noch relativ strikte „offizielle“ Trauerzeiten, die sozial akzeptiert waren und auch eingefordert wurden, wie z.B. erst nach einem Jahr eventuell eine neue Partnerschaft einzugehen bzw. zu heiraten, hat sich das Denken inzwischen weitgehend davon befreit. „Glücklicherweise gelten diese starren Konventionen heute nicht

mehr, aber es ist auch nichts an ihre Stelle gerückt, was Halt und Orientierung vermitteln könnte“, sagt Laure Simon. Stattdessen kommen oft Ungeduld oder auch ein gewisses Unverständnis auf, wenn der Betroffene vielleicht länger Zeit braucht, aus der Trauerphase herauszufinden, andere Schwerpunkte in seinem Leben setzt oder bestimmten Aktivitäten nicht mehr so nachgehen möchte wie gewohnt.

**D**as Trauercafé bietet die Chance, dies gemeinsam zu reflektieren und Wege aufzuzeigen, wo diese neuen Prioritäten liegen könnten. Denn das können unter Umständen ganz andere Dinge sein als vor dem erlebten Verlust. /

Vibeke Walter



# ANDRÉCK vum e puer Veranstaltungen

## THÉÂTRE D'ESCH-SUR-ALZETTE, 11.3.

Le «Escher Theater», dirigé par la metteure en scène Carole Lorang, propose chaque saison une cinquantaine de spectacles de théâtre, de danse ou de musique. Les amateurs de culture, qui y admirent le talent et la virtuosité des artistes, ne se rendent pas toujours compte de l'organisation qui se passe derrière les coulisses, avant et pendant la production.

C'est surtout le travail et les outils de l'équipe technique, sur et sous la scène, qui ont été présentés aux visiteurs du RBS lors de ce tour: les installations et équipements, les câbles et cordes, la technologie d'éclairage et toute autre machinerie mise en oeuvre pour préparer et réaliser une pièce ou un concert.



## POLICE VU FRÉIER BIS HAUT, 13.2. & 14.2.

De „Musée de la Police Grand-Ducale“ huet am Februar eng interessant Ausstellung an der Téitenger Schungfabrik gewisen: 40 Joer Fraen an der Police, 40 Joer Spezialunitéiten, 90 Joer Verkéierspolice an 222 Joer Gendarmerie zu Lëtzebuerg.

D'Visiteure konnten Fotoen, Dokumenter, Uniformen an Ausrüstungsstécker vu fréier bis haut bewonneren. Besonnesch interessant waren déi perséinlech Erklärungen, Erënnerungen an Anekdoten vum den zwee Guiden, déi d'Gruppe vum RBS begleet hunn: d'Mme Viviane Eschenauer, pensionéiert Commissaire en chef, an den Här Camille Diener, Commissaire en chef, Conservateur vum Musée de la Police Grand-Ducale.



## JOURNÉE À BRUXELLES, 26.2.

«A la découverte du Bruxelles historique et moderne», tel était le thème de cette excursion dans la capitale belge. Accompagnés par des collaboratrices du RBS ainsi que des guides locaux, les visiteurs ont pu admirer l'Atomium, le quartier royal et les Sablons, le Cinquantenaire et le quartier européen. Après cette exploration en bus, la visite a continué à pied au centre historique avec, entre-autres, la magnifique Grand-Place, la Bourse et le Manneken-Pis.



## ESCAPE HUNT – LE VOL DE LA COURONNE, 7.2.

Teamgeist und aktive Zusammenarbeit waren bei dieser „Jagd“ gefragt, ging es doch darum, eine auf mysteriöse Weise verschwundene Krone wiederzufinden, um so die Hochzeit der Großherzogin Charlotte im Jahr 1919 zu retten.

Die Spürnasen, die sich in den geheimnisvollen Themenraum hineinwagten, hatten auf jeden Fall viel Spaß und fanden gemeinsam die Rätsellösung, die ihnen die Tür „zur Freiheit“ wieder öffnete. Das Gruppenbild im Sherlock-Holmes-Look gehörte natürlich auch dazu, genauso wie ein abschließender Drink in lustiger Runde.

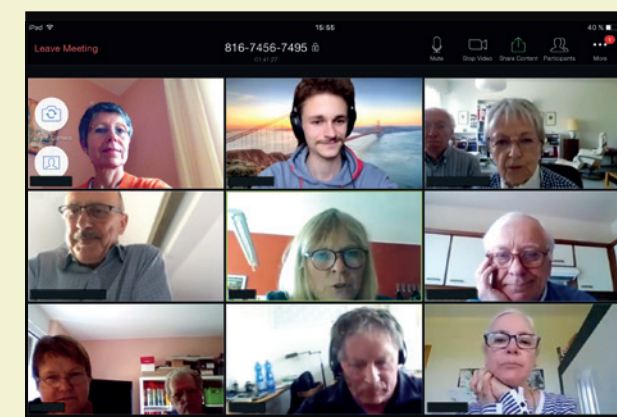


## VORTRAGSSERIE ÜBER ZOOM, 12./19./26.5.

Im Mai fand zum ersten Mal ein virtueller Vortrag über die Internet-Plattform Zoom statt.

Zusammen mit dem Start-up GoldenMe hat der RBS die Vortragsreihe „Einblick in die Welt der digitalen Sprache“ organisiert, deren Auftakt das Thema „Smartphone: Android, IOS – Was?“ bildete.

Die neue Präsentationsform fand großen Anklang und bot nicht nur Gelegenheit zu Information, sondern auch Diskussion und Austausch.





# Raus aus der Routine

Der Wechsel von der Berufstätigkeit in den sogenannten „Ruhestand“ gilt als ein entscheidender Moment im Leben, der viele Veränderungen und Herausforderungen mit sich bringt. Dabei ist der Begriff „Ruhestand“ eigentlich irreführend, wenn nicht sogar falsch. Schließlich haben die meisten Pensionäre reichlich Lebenszeit vor sich, die es aktiv zu gestalten und nicht ruhig „auszusitzen“ gilt.



Vor diesem Hintergrund hat das Luxemburger Ministerium für Familie und Integration in Zusammenarbeit mit dem RBS und der Fortbildungseinrichtung „Pétillances“ ein Ausbildungskonzept erarbeitet, das sich einer erfolgreichen Pensionsvorbereitung und -begleitung widmet. Es richtet sich insbesondere an Ehrenamtliche, die hiermit die notwendigen Kompetenzen erwerben, um Pensionsberechtigte auf das Leben nach dem Renteneintritt vorzubereiten bzw. sie konkret zu unterstützen und zu begleiten. So lernen die Teilnehmer u.a., Mini-Vorträge sowie Workshops zu organisieren und zu halten,

die thematisch auf die Besonderheiten dieser neuen Phase eingehen; sie wissen, wie sie hilfreiche Informationen vermitteln bzw. Möglichkeiten aufzeigen können, wie sich dieser Lebensweg individuell gestalten lässt. Auf Wunsch können sie im Einzelfall auch beratend tätig werden. „In unserer schnelllebigen Welt schiebt man den Ruhestand lange vor sich her und ist dann oft überwältigt, dass er sich ganz anders anfühlt als zunächst vorgestellt. Man merkt, dass man eigentlich nicht darauf vorbereitet ist. Ich finde es sehr sinnvoll, dass sich diese Fortbildung gerade an Menschen richtet, die bereits eigene Erfahrungen im Umgang mit dem Ruhestand sammeln konnten, wissen, wovon sie sprechen und wie sie selbst den Übergang und die Vorbereitung erlebt haben“, erklärt Kursleiterin Kathrin Bermes von „Pétillances“. Die Fortbildung stellt den Rahmen, wie diese Erfahrungen, ergänzt und vertieft durch unterschiedliche Methoden und Techniken der Präsentation, Moderation und im weiteren Sinne auch Coaching am besten an andere weitergegeben werden können.

Einer dieser frisch ausgebildeten ehrenamtlichen „Pensionscoachs“ ist Jürgen Koop. Der

76jährige weiß, wie schwer es vielen fällt, mit der neuen Freiheit und Freizeit umzugehen. Er selbst ist mit 62 Jahren in die, wie er es ausdrückt, „nachberufliche Lebensphase“ eingetreten und hat sich seither in unterschiedlichen Formen bürgerschaftlichen Engagements betätigt. „Am schwierigsten ist es meiner Erfahrung nach für diejenigen, die die Pensionierung einfach auf sich haben zukommen lassen und dann längere Zeit recht orientierungslos sind. Viele erleben das als überaus negativ. Ich denke, das kann man vermeiden, wenn man planerischer vorgeht und den Rahmen rechtzeitig selbst formuliert. Wichtig ist es, dafür zu sorgen, seinem Leben Sinn und Bedeutung zu geben. In uns jungen Alten steckt noch so viel Energie, da will man doch nicht nur den Ohrensessel warmhalten. Im Gegenteil, da gibt es noch viel Potenzial und auch die Verantwortung, um in dieser schnelllebigen Zeit weiter aktiv mitzumischen“, betont er nachdrücklich.

So wie wir auch andere Lebensphasen planen und uns Ziele setzen z.B. in Form von Schulabschluss, Studium oder Lehre, Berufsleben, Familiengründung ist es nicht nachzuvollziehen, warum wir dies nicht

gerade auch in späteren Jahren tun sollten. Auch wenn man bereits pensioniert ist, ist es nie zu spät, sich Gedanken zu machen. Carine Sauer (59), die ebenfalls an der Ausbildung teilgenommen hat, war neben ihrer Berufstätigkeit als Führungskraft im Gesundheitssektor, immer schon in vielerlei Hinsicht engagiert und wollte dies nach ihrer Pensionierung noch weiter vertiefen. Mittlerweile ist sie Präsidentin der Drittalter-Kommission von Grevenmacher und absolviert eine Ausbildung zur Gedächtnistrainerin.

Die Tätigkeit als „Pensionscoach“ sieht sie als weitere willkommene Herausforderung: „Nachdem ich mein Haus von oben bis unten in Ordnung gebracht hatte und viele Reisen unternommen habe, habe ich nach neuen Aufgaben gesucht, um aus meiner alltäglichen Routine herauszukommen. Für mich ist meine relativ frühe Pensionierung wie ein Geschenk, das mir viele positive neue Erfahrungen und Lebensqualität ermöglicht. In meinem Freundes- und Bekanntenkreis habe ich allerdings erlebt, dass viele die

Angst vor Langeweile oder mangelnder Wertschätzung umtreibt und zwar ganz besonders diejenigen, die eine verantwortliche Position ausgeübt haben. Dazu kommen manchmal Sorgen im Hinblick auf finanzielle Einschränkungen“, erklärt sie.

Als Pensionsbegleiterin ist es ihr besonders wichtig, keine „guten Ratschläge“ zu erteilen, sondern verschiedene konkrete Pisten aufzuzeigen, wie man sich mit diesem Lebensweg sinnvoll auseinandersetzen kann. In einem Probe-Workshop bekam sie so z.B. das Feedback, dass es hilfreich wäre, die verschiedenen Angebote für ehrenamtliches Engagement oder Aktivitäten 60+ genauer vorzustellen. Diesen Aspekt werde sie künftig noch stärker berücksichtigen. Fest steht für sie aber auch: „Wir können Ideen, Denkanstöße sowie Informationen rund um das Thema Pensionierung vermitteln und unsere Erfahrungen mit anderen teilen. Die Umsetzung und die Gestaltung der Zeit danach erfolgen jedoch immer ganz individuell. Das hat jeder auch ein Stück weit selbst in der Hand.“ /

Carine Sauer und Jürgen Koop halten am 2. September beim RBS einen Impulsvortrag zum Thema Pensionsvorbereitung mit anschließender Diskussionsrunde.

Weitere Infos auf Seite 52

## LESE-TIPP:

Die Broschüre „Vorbereitung auf den Ruhestand“, die von einer Arbeitsgruppe des „Conseil supérieur pour personnes âgées“ in Zusammenarbeit mit dem Ministerium für Familie und Integration konzipiert wurde, vermittelt viele nützliche Informationen und Impulse zur erfolgreichen Gestaltung dieser wichtigen Lebensphase.

La brochure «Préparation à la retraite», conçue par un groupe de travail du «Conseil supérieur des personnes âgées» en collaboration avec le Ministère de la Famille et de l'Intégration, fournit des informations et idées utiles afin de vivre cette période de vie de manière réussie.

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



## Neue Ausbildungstermine „Pensionscoach“

Am 29. September, 13. und 28. Oktober findet jeweils von 9 bis 17 Uhr beim RBS in Itzig, unterstützt vom Ministerium für Familie und Integration und unter Leitung von Kathrin Bermes, eine neue Ausbildung statt. So soll langfristig ein Pool an Ehrenamtlichen geschaffen werden, die landesweit zum Thema „Pensionsvorbereitung und -begleitung“ interagieren und zum Einsatz kommen können.

Interessenten können sich gerne an Vibeke Walter von der RBS – Seniorenakademie wenden, um weitere Informationen und eine ausführlichere Seminarbeschreibung zu erhalten:

[walter@rbs.lu](mailto:walter@rbs.lu) – Tel. 36 04 78 43



# Rester intellectuellement actif tout en se faisant plaisir

Nous avons déjà tous entendu parler de la démence, notamment de la maladie d'Alzheimer qui représente la forme de démence la plus fréquente (60 à 70% des cas environ). Des études scientifiques ont montré qu'il y a un lien entre le risque de développer une démence et certains facteurs de risque. On peut par exemple citer: ne pas avoir assez d'activité physique, avoir une mauvaise alimentation, fumer, consommer trop d'alcool, avoir du diabète ou de l'hypertension. Souffrir de dépression, être isolé socialement ou le manque d'activités intellectuelles stimulantes peuvent également augmenter le risque de développer un jour une démence. Ainsi, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a rappelé, en mai 2019, l'importance de la promotion de l'activité physique et d'un mode de vie sain pour prévenir la démence, et cela à tous les âges de la vie.

Pratiquer des activités intellectuelles stimulantes et apprendre de nouvelles choses est donc essentiel. Vous avez sans doute déjà entendu le dicton «Il n'est jamais trop tard pour apprendre». Et bien c'est vrai, même s'il vous faudra peut-être un peu plus de temps et de persévérance qu'autrefois. Profitez donc de votre temps libre pour lire, pratiquer des jeux stimulants tels que le bridge ou les mots croisés, apprendre une langue étrangère, visiter un musée, ou bien même rencontrer de nouvelles personnes. Ces différentes activités vont faire travailler votre mémoire, votre concentration et votre flexibilité mentale, le tout en se faisant plaisir!

## La notion de plaisir est essentielle!

Le plaisir est en effet une source de motivation pour continuer à pratiquer ces activités et ne pas s'arrêter au bout de quelques jours ou quelques semaines. A vous de découvrir comment intégrer ces activités dans votre emploi du temps tout en restant motivé. Trouver le bon moment de la journée est important, comme par exemple remplir une grille de mots croisés en début d'après-midi, après le repas, quand vous êtes au calme. Trouver les bonnes personnes avec qui faire ces activités peut également aider. Par exemple, un groupe d'amis pour faire des visites culturelles, assister à un cours de langue ou bien faire du bénévolat. Ou pourquoi pas jouer au Scrabble «en ligne», grâce à Internet, avec de la famille ou des amis.

## Vous cherchez des idées d'activités?

N'hésitez pas à consulter les formations et cours proposés par l'Académie du Troisième Âge du RBS, les Clubs Seniors près de chez vous, le Luxembourg Lifelong Learning Center, l'Université du Luxembourg ou bien encore l'Institut National des Langues. Concernant le bénévolat, les offres des différentes associations du pays sont répertoriées à l'adresse Internet [benevolat.public.lu](http://benevolat.public.lu).

- Avec le diagnostic de «démence», l'incertitude et les signes souvent étranges qui apparaissent obtiennent un nom.
- Le diagnostic de «démence» représente un stress important pour la personne atteinte mais également pour ses proches.
- Il devient nécessaire pour l'ensemble de la famille de comprendre la personne atteinte d'une démence, de faire preuve d'empathie à son égard et de l'accompagner de façon adaptée.

- L'Info-Zenter Demenz offre des réponses à vos questions ainsi que des informations détaillées sur le thème de la démence.
- En s'engageant auprès des personnes atteintes d'une démence et de leur entourage, l'Info-Zenter Demenz contribue à préserver leur qualité de vie.

**Info-Zenter Demenz:**  
14a, rue des Bains • L-1212 Luxembourg • [www.demenz.lu](http://www.demenz.lu)



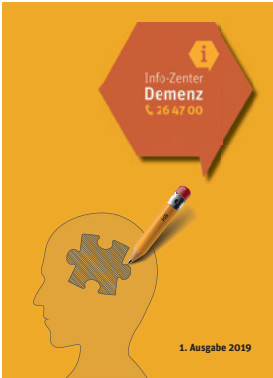
**i** Afin de valoriser la pratique d'une activité intellectuelle stimulante tout en se faisant plaisir, l'Info-Zenter Demenz édite désormais un livret de jeux. Vous pourrez y trouver des grilles de sudoku ainsi que le jeu des 8 erreurs (comme celui à côté). Familial et bilingue allemand/français, ce livret de jeux peut être complété seul ou à plusieurs!

Les 750 exemplaires de la 1ère édition ont été distribués, mais l'Info-Zenter Demenz va très prochainement proposer une nouvelle édition. Si vous souhaitez obtenir gratuitement cette 2<sup>ème</sup> édition, vous pouvez vous rendre au bureau de l'Info-Zenter Demenz (14a, rue des Bains, 1212 Luxembourg) ou bien la commander par **email** ([info@i-zd.lu](mailto:info@i-zd.lu)) ou par **téléphone** (26 47 00), envoi gratuit.

**i** Zur Förderung der intellektuellen Stimulation veröffentlicht das Info-Zenter Demenz ein Rätselheft mit Sudokus und Suchrätseln (siehe nebenstehendes Beispiel). Das zweisprachige Heft (deutsch/französisch) bietet Spaß und Zeitvertreib für die ganze Familie mit Rätseln, die sowohl allein als auch in Gesellschaft gelöst werden können.

Die erste Ausgabe ist bereits vergriffen, die zweite wird bald erscheinen. Ihr Gratis-Exemplar können Sie im Büro des Info-Zenter Demenz (14a, rue des Bains, 1212 Luxembourg) abholen oder per **E-Mail** ([info@i-zd.lu](mailto:info@i-zd.lu)) oder **Telefon** (26 47 00) bestellen und kostenlos zugeschickt bekommen.

**Vill Spaass!**



Jeu des 8 erreurs /  
Finden Sie die 8 Fehler!

**Solution/Auflösung:**  
page/Seite 56

VERSION A



VERSION B





# DER AMAGER PFAU



Der Pfau erhielt eine beeindruckende Krone und die Buchstaben nebst Ajourstickerei dienten als Rahmen. Traditionell wurde das schwarze Garn der Volkstrachten verwendet.

Ich fand das Diagramm zum Sticken dieses eigenartigen Vogels in einem Katalog der dänischen Stickgilde. Die Bildzeile sagte: „Der Amager Pfau“.

**A**mager ist eine Insel im Süden von Kopenhagen. Sie ist ein Teil von „Insel Dänemark“. Ein schmaler Seegraben trennt sie von Seeland. Wir befinden uns in einem Gebiet von Wasser und flachem Land, mit oft grauer und stürmischer See. Die Ostsee einerseits hat so klangvolle Namen wie Kattegat und Öresund. Die Nordsee, westlich auf der anderen Seite, heißt Skagerrak. Diese ganze Wasserwelt wird von Fährlinien zwischen Hunderten von Inseln und Schweden durchzogen.

Ich fragte mich, wieso man hier auf die Idee kam, die Umrisse eines orientalischen Pfaus als Modell für ein Mustertuch zu nehmen. Dabei erinnerte ich mich an eine Fahrt nach Dänemark. Ich dachte zurück an ein freundliches, grünes Land mit salziger Seeluft. Ganz besonders mochte ich die Dörfer mit den blumengeschmückten Fachwerkhäusern zwischen Fichten, Kiefern und Buchen. Sie sind bunt gestrichen und so niedrig, dass die Malven in den Vorgärten über die Dächer hinauswachsen. Das Haus des Dichters Hans Christian Andersen ist so niedrig, dass man sich fragt, wie er, der groß gewachsen war, hier aufrecht stehen konnte.



Das Haus des Schriftstellers Hans Christian Andersen:

Die Vorlage zu dieser Stickerei stammt aus Andersens Haus selbst. Unten links sind die drei Umlaute des skandinavischen ABCs abgebildet.

**I**n der Zeit der Stickerin des Pfau gab es hier zwischen Feldern, Dünenketten, Heide und Torfmooren viel Arbeit und wenig Unterhaltung. Oder doch? Ist in solchen Landschaften der Geist nicht besonders aktiv? Wird man bei See- und Waldesrauschen nicht besonders kreativ? Träumt man sich nicht aus niedrigen Stuben hinaus? Heute ist Dänemark weltbekannt für sein Design in Möbeln, Haushaltswaren, Spielzeug, Keramik und Silberschmuck nach Art der Wikinger.

Diese Produkte erwachsen langen Abenden an denen in den kleinen Häusern getöptert, geschnitzt, gestickt und neu entworfen wurde. In einer Schreinerei wurden die Legosteine erfunden – wahrscheinlich aus Abfallholz und Strandgut. Auf den Fährstraßen fuhren Handelsschiffe aus aller Welt, auch Händler und Matrosen kamen an Land. Weshalb sollte es da nicht auch exotische Tiere wie etwa orientalische Pfauen hierhin verschlagen? Das Klima ist nicht sehr kalt und bei guter Haltung ist es möglich, dass ihr Rad mit seinen schillernden Farben einen Bauernhof noch bunter und wohlhabender erscheinen ließ.

Das Mustertuch beweist, dass Pfaue auch auf Amager angekommen waren. Und auch auf Amager lernten kleine

Mädchen lesen durch das Sticken von Buchstaben und daneben sonstigen Motiven. Hier muss eine sehr begabte Lehrerin gewirkt haben, welche das Staunen der Kinder verstand und für sie die Grundrisse des Pfauenkörpers zeichnete und sie mit Blumen, Herzen, Kreuzen, Rhomben usw. ausfüllte. Der Pfau erhielt eine beeindruckende Krone, und die Buchstaben nebst Ajourstickerei dienten als Rahmen.

Der besondere Trick: jede Blume aus dem Rad, jede Rhombe des Körpers, jede andere Figur kann einzeln gestickt werden. So entstehen neue Kunstwerke auf Tüchern, Blusen, Kissen – gleichsam aus Legosteinen der Stickerin.

Traditionell wurde das schwarze Garn der Volkstrachten verwendet. Doch auch bunte Farben sind erlaubt, falls im Nähkörbchen vorrätig. Garn ist nämlich teuer.

Übrigens: den „Trick“ findet man erst über der Arbeit und der Beschäftigung mit der Seele des Landes, aus dem solche Werke erwachsen.

Mariette Leuck



# BRIEF AN EINEN UNSICHTBAREN GEGNER



Liebes SARS-CoV-2 Virus,

**I**nnerhalb weniger Wochen hast Du mich zum Mitglied der Gruppe der alten und kranken Menschen mit medizinischer Vorgeschichte gemacht, die es vor Dir besonders zu schützen gilt.

Ich danke Dir nicht, dass Du mich damit zum Hausarrest verdonnert hast.

Ich schöpfe aus meiner 20jährigen Erfahrung des Solo-Lebens die nötigen Ressourcen, um Einsamkeit und Alleinsein zu meistern. Doch plötzlich aller freiwilligen Engagements beraubt zu sein, den täglichen Stadtspaziergang, die Treffen mit Freunden und Kollegen, den Kino- und Konzertbesuch der Isolation in den eigenen vier Wänden zu opfern, das war ein ungeplanter Eingriff in meine Autonomie und Eigenständigkeit. All das verlangte völlig unvorbereitet eine harte Auseinandersetzung mit mir selbst angesichts dieser aufgezwungenen Freiheitseinschränkung. Der lange Weg bis zur Akzeptanz dieser kriegsartigen, nie gekannten Notsituation im Kampf gegen einen unsichtbaren Feind war mit Wut, Aggression und Trauer gepflastert.

**L**iebes Virus, Du wirst von den Virologen als sexbesessener potenter Jäger beschrieben, der mit rasanter Geschwindigkeit fremdgeht, indem er Menschen aller Kontinente ohne Rücksicht auf Kulturen oder Weltanschauungen als Wirt nutzt und somit die Menschheit auf vernichtende Art verseucht.

Du hast meinen Alltag auf den Kopf gestellt. Ich bemühe mich täglich um eine Ablaufstruktur, bei der allein ich der Organisator bin. Putzen, aufräumen, kochen, wischen, waschen und bügeln unterliegen einem Tempolimit, weil die Tätigkeiten sich routinemäßig täglich und wöchentlich wiederholen, da sie von einem Muss zum Zeitvertreib mutiert sind und das Fitness-Studio ersetzen.

Ich opfere Dir nicht den Respekt vor mir selbst. Ganz im Gegenteil, ich gönne mir viel Zeit, die mir reichlich zur Verfügung steht, um neue Kochrezepte auszuprobieren, die geregelten Mahlzeiten an einem ordentlich gedeckten Tisch gemütlich zu verspeisen und wie es sich gehört, natürlich auch sauber gekleidet zu sein. Das Nachmittagsschläfchen gehört mittlerweile zu den festgeschriebenen Ritualen genauso wie ich mir erlaube, nichts zu tun, vor mich hin zu träumen und zu entspannen.

SARS-CoV-2, in die Knie hast Du mich gezwungen.

**I**ch finde keine Entschuldigung mehr zu mogeln und tätige brav mit zusammengebissenen Zähnen die täglichen Bodenübungen, um die alten Knochen, Gelenke und Muskeln beweglich zu halten. Ich Sorge für ausreichen-

de Flüssigkeitszufuhr, versuche, gesünder zu essen und genug zu schlafen, damit mein Körper die besten Chancen hat, die von Dir verursachte Infektion zu überstehen, sollte ich zu denen zählen, die Du heimsuchst, bevor eine Impfung Dich endlich unschädlich machen und Menschenleben retten wird.

In diesem abrupten Lebenswandel könnte ich weit mehr Positives sehen, wäre da nicht die Unsicherheit und Angst vor der Ansteckung und vor der Zukunft in einer sich verändernden und ungewissen Welt. Die Nahrungsmittel vor die Haustür geliefert zu bekommen, ist gewöhnungsbedürftig. Dennoch bin ich tief berührt und dankbar, dass ein Freund sich die Mühe macht, für mich Besorgungen zu tätigen. Genau wie auch die Telefonkontakte und elektronischen Wortmeldungen für Information, Begleitung und moralische Unterstützung zu jeder Tageszeit von größter Wichtigkeit sind, um mich dazugehörig zu fühlen und einen „Sicherheitsgurt gepaart mit Airbag“ garantieren, wenn die Decke über meinem Kopf bröckelt oder das Dach ohne Vorankündigung einzustürzen droht. In der Not erkennst Du die wahren Freunde.

SARS-CoV-2, Du bestimmst mein Verhalten, wenn ich auf zwei Meter Distanz an wenigen Menschen vorbeigehe, mich riesig freue, wenn sie grüßen, dennoch zusammenzucke, wenn sich mir jemand nähert und ich langsam, aber sicher menschen-scheu werde. Kleine Freuden bereichern meinen Tag, wenn ich beobachte, wie der Vogel sein Nest baut, der Kirschblütenbaum blüht, die Sonne lacht und der Kater be-

häbig seine Runde dreht. Bewusst ein wenig „Nervenfutter“ ohne Rücksicht auf die Kalorientabelle genießen, bedeutet Lebensqualität vom Feinsten. Als Geschenk empfinde ich die Ansichtskarte aus Berlin, die ich im Briefkasten entdeckte und die selbstgenähte bunte Baumwoll-Maske von der Freundin aus Hamburg.

Es gibt viele gute Momente in meiner auferlegten Isolation und es gibt die weniger guten, in denen Tränen der Verzweiflung fließen, die aber meistens Erleichterung bringen. Es gibt die Abende, wo ich keinen Schlaf finde und mit viel Kraft versuche, mich auf die Atmung zu konzentrieren, um die trüben Gedanken durch schöne Erinnerungen zu ersetzen.

Erfreulich ist, dass sich nach Wochen eine größere Gelassenheit und innere Ruhe einstellt und die Hoffnung Überhand gewinnt, dass diese schnell ansteigende Kurve der Neuinfektionen abflacht und wir lernen mit Dir, SARS-CoV-2, zu leben, nachdem wir Deine Verwandten wie Schweinegrippe, SARS und Ebola ignorierten, genau wie den Fingerzeig der Virologen, dass eine Pandemie historisch gesehen überfällig ist.

Marcelle Schroeder,  
April 2020



## AUCH ONLINE GESCHÜTZT WÄHREND DER CORONA-KRISE

# WICHTIGE TIPPS VON BEE SECURE

### ONLINE MÖGLICHKEITEN

Neben den vielen Einschränkungen, die wir erfahren haben und immer noch erfahren, stehen uns auch viele Möglichkeiten in dieser Zeit zur Verfügung.

➔ **Regional bleiben:** Um beim Einkauf von Lebensmitteln auf der sicheren Seite zu sein hilft es, lokale Anbieter zu bevorzugen oder eben auch lokale Restaurants in dieser Zeit zu unterstützen. Lebensmittel bestellen können sie bspw. auf [www.luxcaddy.lu](http://www.luxcaddy.lu). Lokale Geschäfte tummeln sich auf [www.letzshop.lu](http://www.letzshop.lu).

➔ **Im Kontakt bleiben:** „Social Distancing“ bedeutet andere Wege der verbalen und visuellen Kommunikation zu finden. Unter [www.goldenme.me/blog](http://www.goldenme.me/blog) finden Sie einen Artikel, der die vier häufigsten Möglichkeiten zum Video-Anruf nennt. Dort gibt es ebenfalls eine Videoanleitung für das iPhone, die das Herunterladen und die Nutzung von „Skype“ erklärt, einem Videotelefonie-Service für den Computer oder das Smartphone. Wenn Sie jemanden zum Reden suchen, könnte auch das intergenerationelle Programm „Gol-

denPoteren“ für Sie interessant sein: Hier werden zwei sich vorher unbekannte Personen per Telefon miteinander in Kontakt gesetzt, um sich zu unterhalten oder Freundschaft zu schließen. Mehr Infos gibt es unter [www.goldenme.me/blog](http://www.goldenme.me/blog) oder unter 661 529 913.

➔ **Körperlich aktiv bleiben:** Selbstisolation kann bedeuten, dass wir uns weniger bewegen als sonst. Daher hat die Regierung die Seite [www.aktivdoheem.lu](http://www.aktivdoheem.lu) ins Leben gerufen. Hier gibt es Video-Anleitungen für Stretching, Fitness und Tanz. Genug Platz zuhause schaffen, Bildschirm richtig positionieren und los geht's!

➔ **Mental im Hier und Jetzt:** Nicht nur um unsere körperliche, sondern auch um unsere mentale Gesundheit müssen wir uns kümmern. Daher werden online Videos aber auch Live-Meditationen angeboten: [www.aktivdoheem.lu](http://www.aktivdoheem.lu), [www.goldenme.me/goldenme-events](http://www.goldenme.me/goldenme-events)

➔ **Neues Wissen:** Die Streaming-Plattform [www.YouTube.com](http://www.YouTube.com) bietet eine Vielzahl an Videos, Dokumentationen, Anleitungen und so weiter. Geben Sie Ihr Suchwort (ein Thema, welches Sie interessiert) einfach in die Suchleiste ein.

Noch nie befanden wir uns in einer derartigen Situation: Die Corona Krise bringt neue Gesetze, neue Verhaltensweisen, neues Wissen mit sich und jeder ist quasi verpflichtet, sich zu informieren.

Doch Informationen sind nicht immer einheitlich oder für alle gleichermaßen zugänglich. Betrüger nutzen das rücksichtslos aus, vor allem im Netz. Neben Tipps zum bestmöglichen online Schutz nennen wir außerdem online Möglichkeiten, die Corona-Krise optimal von zuhause aus zu meistern.

### Hier ein paar Tipps unserer Redaktion:

Für Allgemeinwissen, Wissen rund um Politik, Geschichte und Aktuelles besuchen Sie: „MrWissen2go“; „Simplicissimus“; „Dinge erklärt- Kurz gesagt“

Senior YouTuber, die Freude am Leben versprühen: „Greta Silver“

Psychologie, Inspiration, Zwischenmenschliches: „Gedanken tanken“, „Psychologie-lernen.de“, „Glücksdetektiv“

### ONLINE RISIKEN Betrug beim Online Einkauf

Gerade während der Corona Pandemie nutzen Betrüger die Angst der Menschen aus, um daraus Profit zu schlagen. Besonders begehrte Produkte wie zum Beispiel Atemschutzmasken werden entweder viel zu teuer angeboten oder nach Bestellung nicht ausgeliefert. Masken, Medikamente oder Handdesinfektionsmittel werden fälschlicherweise als exklusive „Heil- und Schutzmittel“ zu einem Vielfachen ihres tatsächlichen Wertes verkauft.

➔ **Daher:** Seien Sie vorsichtig bei Angeboten, die zu gut scheinen, um wahr zu sein und bei utopischen

Preisen. Versuchte Profitmache ist besonders häufig auf Portalen zu finden, auf denen Privatpersonen verkaufen wie z.B. Ebay.

### Betrug via E-Mail oder Telefon

Laut dem E-Mail-Anbieter Google wurden in einer Woche mehr als 240 Millionen Spamnachrichten in Bezug auf COVID-19 gefiltert. Betrüger fordern auf, eine Spende zu tätigen, bieten Corona- Schnelltests für mehrere Tausend Euro an oder geben sich als Enkel aus, der finanzielle Hilfe braucht. Das kann auch am Telefon passieren! In Baden-Württemberg haben sich Betrüger als Mitarbeiter des Gesundheitsamtes ausgegeben, die einen Corona-Test durchführen wollen. Sie haben so versucht, sich Zugang zu der Wohnung der Personen zu verschaffen.

➔ **Daher:** Seien Sie besonders vorsichtig bei solchen E-Mails oder Nachrichten. Klicken Sie nicht auf Web-Links, öffnen Sie keine angehängten Dateien und geben Sie auf keinen Fall Ihre persönlichen Daten heraus, weder per Mail noch per Telefon. Selbst ein Word-Dokument in einer E-Mail kann einen Virus enthalten. Ein seriöser Gegenüber würde niemals nach persönlichen Daten per Telefon oder E-Mail fragen. Falls jemand an der Tür steht und Sie sich unsicher sind, holen Sie sich Hilfe von Familie oder Nachbarn.

### Falschinformationen

Immer wieder werden Falschnachrichten in sozialen Medien, wie Facebook oder Twitter, aber auch Kettenbriefe über WhatsApp verbreitet. Eine Falschnachricht war zum Beispiel, dass sich COVID-19 durch Ibuprofen verschlimmern würde.

➔ **Daher:** Es ist sehr wichtig, auf die Quelle und Gültigkeit von Informationen zu achten, bevor diese weitergegeben oder darauf reagiert wird. Bei Sprachnachrichten über Whatsapp

oder Übersetzungen von chinesischen Artikeln lässt sich der Urheber nicht eindeutig identifizieren. Wenn Sie Informationen nicht validieren können, geben Sie sie nicht weiter. Seien Sie verantwortlich für Informationen, die Sie weitergeben oder erneut veröffentlichen.

### Wie kann ich generell Risiken vermeiden?

Es gibt einige Möglichkeiten, sich vor Abzocken und Betrugern zu schützen. Bei diesen Aussagen sollten die Alarmglocken läuten:

Bei überbewerteten Produkten oder Produkten, die gegen Corona vorbeugen sollen:

➔ Kaufen Sie nur in Shops ein, die Sie kennen und denen Sie vertrauen. Geben Sie bei unbekannten Anbietern den Namen des online Shops ein und lesen Sie sich Medienbeiträge oder Erfahrungsberichte auf Bewertungswebsites oder in Foren durch. Verzichten Sie auf die Bestellungen, wenn Sie auch nur von kleinen Problemen lesen oder es negative Bewertungen gibt. Sind keine Berichte vorhanden ist das auch ein schlechtes Zeichen.

➔ Begrenzte Vorräte werden vorge-täuscht, das Produkt sei „nur heute verfügbar“, „schnell ausverkauft“ oder ähnliches.

➔ Das Produkt wird als „einziges Mittel gegen COVID-19“ angepriesen oder mit „niedrigster Preis“.

➔ Achten Sie auf Fehler: Rechtschreibung, Grammatik, schwammige Formulierungen oder unscharfe Bilder können auf einen unseriösen Anbieter hindeuten. Viele Betrüger sind jedoch sehr professionell und vermeiden solche Fehler. Auch vermeintliche Güte-Siegel auf der Website können gefälscht oder erfunden sein.

➔ Ein enormer Preis wird für das Produkt verlangt.

**Die wichtigste Regel:** Wenn es etwas zu gut klingt, um wahr zu sein, dann ist es meist auch nicht wahr. Das Produkt wird zur Hälfte des Preises angeboten? Atemschutzmasken, die überall sonst vergriffen sind, werden angeboten? Hier sollten Sie hellhörig werden.



### Haben Sie ein besonderes Verhalten festgestellt?

Etwa Missbrauch Ihrer E-Mail-Adresse, Ihres Fotos, unerwünschte Anrufe, etc.

Zögern Sie nicht, die BEE SECURE Helpline anzurufen 8002 1234, wenn Sie Hilfe brauchen.

### Vous avez observé un comportement particulier?

Abus de votre adresse mail, de votre photo, des appels non-sollicités ...

N'hésitez pas à appeler la BEE SECURE Helpline 8002-1234, un service gratuit, anonyme et confidentiel, si vous avez besoin d'aide. Pour plus d'infos et de conseils consultez également:

➔ [www.silversurfer.lu](http://www.silversurfer.lu)

➔ [www.bee-secure.lu](http://www.bee-secure.lu)

➔ #checkyourfacts  
Gleef net alles um Internet!

➔ [www.bee-secure.lu/disinformation](http://www.bee-secure.lu/disinformation)



Weitere Informationen / Informations complémentaires

Karte / Carte: aktiv60+: ☎ 36 04 78-35

Zeitschrift / Magazine: Aktiv am Liewen: ☎ 36 04 78-28

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



12 € / Jahr für 1 Person  
12 € / an pour 1 personne



15 € / Jahr für Paare  
15 € / an pour couples



NUTZEN SIE DIE VORTEILE

4-mal im Jahr unser Magazin „Aktiv am Liewen“ mit dem Veranstaltungsteil „aktiv an informiert“

Diverse gratis Veranstaltungen speziell für Karteninhaber

Ermäßigungen auf RBS-Produkte sowie auf verschiedene Veranstaltungen und Kurse

Vergünstigungen und Vorteile bei über 100 RBS-Partnern im ganzen Land\*

NEUANMELDUNG: Schicken Sie uns

- das Abonnement-Formular
- eine Kopie des/der Personalausweise(s).

Überweisen Sie den Jahresbeitrag von 12 € für 1 Person / 15 € für Paare auf das Konto des RBS:  
**CCPL LU88 1111 1080 5190 0000**

Geschäftsbedingungen der Karte aktiv60+

Sie oder Ihr Partner müssen 60 Jahre alt sein. Die Karte ist rein persönlich und nicht übertragbar. Bei Verlust wird Ihnen gegen eine Gebühr von 6 € eine neue Karte ausgestellt. In den Restaurants muss sie bei Anfrage der Rechnung vorgelegt werden. Kurz vor Ablauf des Abonnements werden Sie schriftlich informiert. Das Abonnement kann im Jahre der Kartengültigkeit nicht storniert oder rückerstattet werden.

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

Die Liste unserer Partner wird ständig aktualisiert. Die Partner bestimmen selbst die Konditionen und Dauer ihrer Vergünstigungen.

PROFITEZ DES AVANTAGES

4 fois par an notre magazine «Aktiv am Liewen» avec les manifestations «aktiv an informiert»

Diverses manifestations gratuites réservées aux titulaires de la carte

Réductions sur les produits RBS ainsi que sur une sélection de manifestations et cours

Conditions spéciales et réductions chez plus de 100 partenaires RBS dans tout le pays\*

NOUVELLE ADHÉSION: Envoyez-nous

- le formulaire d’adhésion
- une copie de la/des carte(s) d’identité.

Virez la cotisation annuelle de 12 € pour 1 personne / 15 € pour couples sur le compte RBS:  
**CCPL LU88 1111 1080 5190 0000**

Conditions générales de la carte aktiv60+

Vous ou votre partenaire devez avoir atteint 60 ans. La carte est strictement personnelle. En cas de perte ou de vol, une nouvelle carte vous sera remise contre une redevance de 6 €. Dans les restaurants, elle doit être présentée lors de la demande de l’addition. Les titulaires recevront un courrier avant expiration de leur carte. Pendant l’année de validité de la carte, l’abonnement ne peut pas être résilié et remboursé.

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

La liste de nos partenaires est constamment mise à jour. Les conditions et la période de validité sont fixées par les partenaires.

ABONNEMENT aktiv60+

- 1 Formular + Ausweiskopie(n) senden an / Envoyer formulaire + copie(s) carte d’identité à:  
**RBS – Center fir Altersfroen – B.P. 32 – L-5801 Hesperange – FAX 36 02 64**
- 2 Jahresbeitrag überweisen / Virer la Cotisation annuelle: 1 Person: 12 € Paare/couples: 15 €  
**CCPL LU88 1111 1080 5190 0000**

Karteninhaber / Titulaire de la carte

☐ Herr / Monsieur ☐ Frau / Madame

Nachname / nom

Vorname / prénom

Straße & Hausnummer / rue & numéro

Postleitzahl & Ort / CP & localité

Geburtsdatum / date de naissance

Nationalität / nationalité

Tel. & E-Mail

Familienstand / état civil:

geläufige Sprachen / langues courantes:

☐ L ☐ D ☐ F ☐ GB ☐ E ☐ P ☐ I

sonstige/autres \_\_\_\_\_

Interessen / centre d’intérêts:

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Sport & Bewegung / sport & mouvement       | <input type="checkbox"/> Natur / nature                               |
| <input type="checkbox"/> Gesundheit / santé                         | <input type="checkbox"/> Reisen / voyages                             |
| <input type="checkbox"/> Kultur / culture                           | <input type="checkbox"/> Info-Veranstaltungen / séances d’information |
| <input type="checkbox"/> Geselligkeit / convivialité                | <input type="checkbox"/> Sonstige / autres                            |
| <input type="checkbox"/> Neue Technologien / nouvelles technologies | _____   |

Auf den Partnerkarten stehen beide Familiennamen!  
Sur les cartes partenaires figurent les deux noms de famille!

Partner / Conjoint

☐ Herr / Monsieur ☐ Frau / Madame

Nachname / nom

Vorname / prénom

Geburtsdatum / date de naissance

Nationalität / nationalité

Tel. & E-Mail

Familienstand / état civil:

geläufige Sprachen / langues courantes:

☐ L ☐ D ☐ F ☐ GB ☐ E ☐ P ☐ I

sonstige/autres \_\_\_\_\_

Interessen / centre d’intérêts:

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Sport & Bewegung / sport & mouvement       | <input type="checkbox"/> Natur / nature                               |
| <input type="checkbox"/> Gesundheit / santé                         | <input type="checkbox"/> Reisen / voyages                             |
| <input type="checkbox"/> Kultur / culture                           | <input type="checkbox"/> Info-Veranstaltungen / séances d’information |
| <input type="checkbox"/> Geselligkeit / convivialité                | <input type="checkbox"/> Sonstige / autres                            |
| <input type="checkbox"/> Neue Technologien / nouvelles technologies | _____   |

- ☐ Ich bin über 60 Jahre alt (*Ausweiskopie(n) beilegen*) und abonniere die **Karte aktiv60+** und die Zeitschrift **Aktiv am Liewen** zum Jahresbeitrag von 12 €. Der Beitrag für Paare beträgt 15 € und umfasst 2 Karten. Bei Paaren reicht es, wenn einer der Partner über 60 Jahre ist. J’ai atteint l’âge de 60 ans (*joindre copie(s) cartes(s) d’identité*) et m’abonne à la **carte aktiv60+** et le magazine **Aktiv am Liewen** au prix annuel de 12 €. La cotisation annuelle pour couples s’élève à 15 € et inclut 2 cartes. Pour les couples, un des partenaires doit avoir atteint 60 ans.

- ☐ Ich bin unter 60 und abonniere die Zeitschrift **Aktiv am Liewen** (4 Ausgaben) zum Jahresbeitrag von 12 €. Je n’ai pas encore atteint l’âge de 60 ans et m’abonne au magazine **Aktiv am Liewen** (4 éditions) au prix annuel de 12 €.

Mit meiner Unterschrift **akzeptiere ich die Geschäftsbedingungen** auf der gegenüberliegenden Seite.  
Avec ma signature, **j’accepte les conditions générales** à la page ci-contre.

Datum und Unterschrift / Date et signature



Das 850 m hoch gelegene **KLOSTER CHRYSORROGIATISSA** aus dem 12. Jahrhundert ist vor allem für seine hervorragende Weinherstellung bekannt.



# RBS REISE 2020

## ZYPERN

Paradiesische Landschaften, eine beeindruckende Geschichte und köstliches Essen – die Insel der Aphrodite hält viele Schätze bereit, die es zu entdecken gibt! An Zyperns südwestlicher Küste liegt Paphos mit seinem gesunden Mittelmeerklima. In Paphos und der näheren Umgebung hat man Gelegenheit, die Berge, das Meer und die Kultur der Insel in einer gelungenen Mischung zu genießen und unvergessliche Tage zu verbringen.

**PAPHOS** war in der Antike sechs Jahrhunderte lang Inselhauptstadt und gehört mit ihrer 2.000 Jahre alten Geschichte heute zum UNESCO-Weltkulturerbe.



Sie werden wie jedes Jahr von Mitarbeitern des RBS und der ULT begleitet. Inkludierte Ausflüge und fakultative Exkursionen sowie diverse Aktivitäten im Hotel werden Ihnen mit Sicherheit einen kurzweiligen Aufenthalt beschern.



Im landschaftlich wunderschönen Troodosgebirge stehen die **SCHEUNENDACHKIRCHEN**, von denen allein zehn zum UNESCO-Weltkulturerbe gehören.



# EXKLUSIV

## ZYPERN – INSEL DER APHRODITE

8 TAGE: 9. – 16. NOVEMBER 2020

### Hotel Pioneer Beach\*\*\*\* / Paphos

**Lage:** Das Hotel liegt direkt am Meer, ca. 2,5 km vom Touristenzentrum, der Hafen von Paphos mit Restaurants und Tavernen ist ca. 3 km und der Flughafen 15 km entfernt.

**Zimmer:** Alle Zimmer verfügen über Bad mit Dusche, Föhn, TV, Safe, WIFI Internetzugang, Kühlschrank, Klimaanlage/Heizung und Kaffe-/Teezubereiter.

**Ausstattung:** Das Hotel verfügt über Lobby, Rezeption, verschiedene Restaurants und Bars, Minimarkt, Friseur, Poollandschaft, Fitnessraum, Hallenbad, Whirlpool, Sauna und Spa. Wellnessbereich (teilweise gegen Gebühr).

### Preis pro Person

im Doppelzimmer	1.449 €
im Doppelzimmer mit Meerblick	1.554 €
im Doppelzimmer Superior Meerblick	1.665 €
in Junior Suite	1.940 €
in Junior Suite Meerblick	2.032 €
EZ-Zuschlag	150 €

(Kreditkartenzahlung nicht möglich)

(Sitzplatzreservierung im Flugzeug zzgl. 8 € für den Hinflug und 8 € für den Rückflug).

Reiserücktrittsversicherung 3,25 % des Reisepreises, Versicherungspaket mit Gepäck-, Unfall-, Kranken- und Rücktrittsversicherung 3,80 % des Reisepreises.



Standard Room

### Eingeschlossene Leistungen:

- Zubringerdienst ab/bis Wohnort
- Sonderflug mit Luxair Luxemburg – Paphos – Luxemburg (Economy Class)
- Flughafengebühren und Kerosin (Stand Januar 2020)
- Transfers Flughafen – Hotel – Flughafen
- 7 Übernachtungen im Hotel Pioneer Beach\*\*\*\* inkl. Halbpension
- RBS-Reisebegleitung
- ULT-Reisebegleitung (Mindestteilnehmerzahl erforderlich)
- 2 Tagesausflüge
- 1 Halbtagsausflug
- Lokale deutschsprachige Reiseleitung

### Halbtagsausflug und 2 Ganztagsausflüge im Reisepreis inbegriffen:

- Stadtbesichtigung Paphos
- Kloster Chrysorogiatisa und das Bad der Aphrodite
- Nicosia, Hauptstadt Zyperns

### Fakultativ zubuchbar:

- Tagesausflug: nach Troodos, 60 €
- Tagesausflug: Felsen der Aphrodite, Kurium, Omodhos, inkl. zyprisches Meze-Essen 65 €

### Buchung nur beim RBS!

Wir laden Sie ganz herzlich zu einer Infoveranstaltung ein, bei der wir Sie über nähere Einzelheiten der Reise informieren:

**25. August 2020, 14.30 Uhr**, Seniorenakademie des RBS, 20, rue de Contern, Itzig  
Bitte melden Sie sich telefonisch bei Nadine Berchem unter ☎ **36 04 78-35** an.

Falls es durch die Coronakrise nicht möglich sein sollte, die Infoveranstaltung in Itzig abzuhalten, werden wir diese über unsere Facebook-Seite streamen.





# NEUE PARTNER DER KARTE

WIR MÖCHTEN IHNEN UNSERE NEUEN PARTNER VORSTELLEN:  
*NOUS VOUS PRÉSENTONS NOS NOUVEAUX PARTENAIRES:*



## ESCAPE HUNT LUXEMBOURG

LUXEMBOURG – 2, PLACE DE PARIS

WWW.ESCAPEHUNT.COM

- 15 % auf dem Eintrittspreis
- 15 % sur le prix d'entrée

Anmeldung nur über Internet mit Angabe des Promotionsscodes Aktiv 15.  
Die gültige „aktiv60+“ Karte muss bei Eintritt vorgelegt werden.

*Réservation uniquement par internet avec indication du code promotionnel Aktiv 15.  
La carte «aktiv60+» valable doit être présentée sur place.*



Auf Grund der Umstände infolge des Coronavirus wird die Gesamtliste der Partner der Karte aktiv60+ zu einem späteren Zeitpunkt veröffentlicht.

**Die aktualisierte Liste aller Partner kann jederzeit auf [www.rbs.lu](http://www.rbs.lu) eingesehen werden!**

*En raison des circonstances liées au coronavirus, la liste complète des partenaires de la carte aktiv60+ sera publiée à une date ultérieure.*

**La liste actualisée de tous les partenaires peut être consultée sur [www.rbs.lu](http://www.rbs.lu)!**



## SERVIOR

BOFFERDANGE – SERVIOR „AM PARK“  
154, route de Luxembourg

☎ 33 17 17 1

ECHTERNACH – SERVIOR „AM SCHLEESCHEN“  
19, rue Maximilien

☎ 72 64 26 1

DIEKIRCH – SERVIOR „BEI DER SAUER“  
2, rue Alexis Heck

☎ 24 51 1

ESCH/ALZETTE – SERVIOR „OP DER LÉIER“  
10, op der Léier

☎ 55 65 72 1

HOWALD – SERVIOR „BEIM KLOUSCHTER“  
48, rue du Couvent

☎ 26 844 844

DUDELANGE – SERVIOR „GRAND-DUC JEAN“  
9, rue Pierre Dupong

☎ 51 87 87 1

LUXEMBOURG – SERVIOR „OP DER RHUM“  
1, Plateau du Rham

☎ 47 20 21-0

ECHTERNACH – SERVIOR „BELLE-VUE“  
27A, rue André Duchscher

☎ 72 83 11-1

RUMELANGE – SERVIOR „ROUDE FIELS“  
7, rue Nic. Pletschette

☎ 56 48 01-1

WILTZ – SERVIOR „GEENZEBLÉI“  
1, rue des Pêcheurs

☎ 95 83 33-1

VIANDEN – SERVIOR „SCHLASSBLÉCK“  
4, rue de la Frontière

☎ 26 872

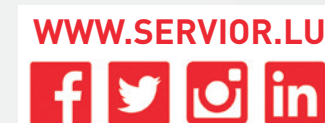
TROISVIERGES – SERVIOR „LIEWENSBAM“  
12, rue Massen

☎ 26 90 68 1

Nach Aufhebung der Corona-Einschränkungen sind die Restaurants der SERVIOR-Senioreinrichtungen wieder zugänglich für Besucher. Telefonische Reservierung am Vortag erforderlich.

*Après le déconfinement, les restaurants des établissements pour personnes âgées SERVIOR seront à nouveau accessibles aux visiteurs. Réservation téléphonique obligatoire la veille.*

- Tagesmenu zum Vorzugspreis von 9,80 € anstatt 12 €  
(von montags bis samstags, außer sonn- und feiertags, außer Getränke)
- Menu du jour au prix préférentiel de 9,80 € au lieu de 12 €  
(du lundi au samedi, hors dimanches et jours fériés, hors boissons)





# CONCERT LËTZEBUERGER MILITÄRMUSEK

CONSERVATOIRE DE LA VILLE DE LUXEMBOURG  
MËTTWOCH, 21. OKTOBER 2020, 16 Auer

D'Militärmusek presentéiert eis e flotte Melange aus  
kllassescher a moderner Musek ënnert der Leedung  
vum Capt. Christian Kirpes, Chef-Adjoint vun der  
groussherzoglecher Militärmusek.



Gratis an exklusiv fir Leit mat der Kaart „aktiv 60+“  
Gratuit et exclusivement pour les titulaires de la carte «aktiv 60+»

Dirigent:  
Capt Christian Kirpes,  
Chef-Adjoint vun der  
groussherzoglecher  
Militärmusek



RESERVATION ..... TICKET(S) (max. 2)  
Concert Militärmusek, 21.10.2020

Numm/Virnumm - nom/prénom .....

Strooss/Hausnummer - rue/numéro .....

Plz/Uertschaft - code postal/localité .....

Dir kritt d'Ticketen 2 Woche virum Concert geschéckt. /  
Les tickets vous seront envoyés 2 semaines avant le concert.

Adresse: RBS - Center fir Altersfroen - B.P. 32 - L-5801 Hesperange



... was verbirgt sich hinter diesem RÄTSEL?

Staat im Himalaya	Indianer Süd-amerikas (Mz.)	ungebraucht	Kurzw. für Kugelschreiber	Verkehrsmittel (Kw.)	Textilgrundstoff	italienischer Abschiedsgruß	keltischer Priester	hauptsächlicher Beweggrund	Wagenbespannung
Erwerb						nur gedacht			
Luftreifen				unklar, diesig			7	Städtchen in Tirol	legendäre Wunderschale
Med.: Erwachsen					afrik. Gesellschaftsreise	öffentliches Bekenntnis			5
	2	falscher Weg			3	poln. Ostseehalbinsel	stets		
Boxlegende † (Muhammad)	Änderung einer Konstruktion	männl. Blutsverwandter	Segelkommando	Radmittelsstück				mit Bäumen eingefasste Straße	
					griech. Insel	oberbayrische Abtei			
ehem. ungar. Reiter-soldaten	Dachverstrebung aus Holz					Tierkreiszeichen		aus d. Augenblick heraus (lat., 2W.)	Einbringen der Feldfrüchte
		10	Farbton		natürlicher Goldklumpen	Nebenbuhler		6	
Flachland	Werkzeuggriff, Stängel	höchst begabter Mensch				Berliner Spitzname (Arthur)	männlicher Artikel		
				sehr große Menge	Brot leicht rösten				
Warenprobe	Mixbecher	faul, schwerfällig	Erntemonat				Ertrag, Gewinn	Umriss	
Tagung, Versammlung		8			einfacher schmaler Schrank	Borreliose Überträger	1		
hin und ...			Papierzählmaß	Schneidegerät				der Blaue Planet	Vorname d. Schauspielers Fröbe †
				Internat. Tennisverband (Abk.)		Abk.: mobile Datenerfassung	Dorschart		
Amts-tracht	sehr gute Schulnote				eingeführte Waren				
			9	Baustoff			Tonart		4
über-ängstlich, mutlos	Bewohner des Baltikums				Nachtschiff				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

DIE AUFLÖSUNGEN FINDEN SIE AUF  
Seite 56!



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

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



10x10 Hexagonal Grid Word Search:

Grid layout (rows 1-10, columns 1-10):

Fahne	NL-Fußballteam	chem. Verbindung	Schmerz äußern	Himmelsrichtung	ungeformt, gestaltlos	Erinnerer an Schulden			
schlechte Gegenleistung	strafen, rächen	scherzh.: Gewehr	beweglich, fleißig	Stadt in Texas	Anziehungskraft	kindliches verraten			
röm. Unterkleid	Figur bei Lessing	Duftstoffe	Augenblick	ital. Pastasorte	ehem. Sowjetdiktator	Gedichtform			
Verwandte	große Fässer	Rock-Gruppe (Rolling ...)	unechte Schmucksteine	Vorderasien	Strauchfrüchte	Raumtonverfahren			
militär. Konflikte	Felsenhöhle	Minderheitenviertel	Epidemie	Abgabe an den Staat	Drüsenabsonderung	gefalteter Kragen			
Teich	nicht vor	genau entsprechend	etwas nass	US-Schausp. (Charlize)	Inselgruppe im Atlantik	vernunftgemäß, ähnlich			
Vor-derster in einer Reihe	ein Schiff erbeuten	wirtschaftl. unabhängig	geh.: speisen	Absicht	Werkzeug	Wassersportart			
Zirkuskünstler	mutig	untere Dachkante	musik. Begriff	Weihnachtsgebäck	Name e. Klimaphänomens	Installation			

Hidden Words (Numbered 1-10):

- Anziehungskraft
- NL-Fußballteam
- Zirkuskünstler
- Installation
- Schmerz äußern
- Gedichtform
- große Fässer
- Vor-derster in einer Reihe
- Duftstoffe
- Abgabe an den Staat

DIE  
AUFLÖSUNGEN  
FINDEN SIE AUF  
**Seite 56!**



Fannt déi 10 Feeler  
am ënneschte Bild.  
  
Trouvez les  
10 erreurs dans  
la photo en bas.

OPLÉISUNG / SOLUTION:  
SÄIT /PAGE 56



Dëst Bild  
a vill anerer fannt  
Dir am Buch vum  
RBS:  
**EIS FOFZEGER JÖREN**  
Eng nei Zäit: Wunnen,  
lessen, Moud

Foto: Pol Aschmann,  
© Photothèque de la Ville de Luxembourg



MAACHT MAT,  
GEWANNT MAT

# Lëtzebuerger Uertschaftsnimm

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

Notéiert de Buschtaf hannert der richteger Äntwert an déi entspriechend Këschtchen um Äntwertschäin.  
Fir eng kleng Hëllef, kuckt am Telefonsbuch oder am elektronesche Lëtzebuerger Dictionnaire [www.lod.lu](http://www.lod.lu)  
La lettre derrière la réponse correcte doit être écrite dans la case correspondante sur le bulletin de réponse.  
Petite astuce: Consultez l'annuaire téléphonique ou le dictionnaire électronique [www.lod.lu](http://www.lod.lu)

1	BIGONVILLE	BIGELBAACH A	BUERSCHENT F	BUNGREF H
2	BREIDWEILER	PRÄITELER Ë	BEIDLER B	WEILERBAACH W
3	CLEMENCY	CLIERF G	KENZEG P	KÉIBER L
4	ESCHETTE	ÉINEN R	ËNSBER C	ÉISCHT P
5	GOEDANGE	GÉTZEN N	GÉIDGEN E	GÉISDREF H
6	HEISDORF	HEESCHDREF R	HIERBER J	HEESCHPELT U
7	HERBORN	HUELMES É	HIERBER D	HIELEM M
8	LIEFRANGE	LÉIWENG R	LELEG O	LÉIFREG A
9	NOERDANGE	NÄIDSEN T	NÄERDEN N	NOUMER Z
10	WINTRANGE	WËNTRENG G	WICKRENG S	WËNTGER V

Ze gewanne gëtt et d'Spill vum RBS:

„DE SPRÉCHFAX“



## ÄNTWERTSCHÄIN

Schéckt eis d'Äntwert virum 15. Juli 2020 eran:

RBS – Center fir Altersfroen – B.P. 32 – L-5801 Hesperange oder iwuer E-Mail: [akademie@rbs.lu](mailto:akademie@rbs.lu)

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Numm, Virnumm

Strooss, Hausnummer

Postleitzuel, Uertschaft



# Voyage virtuel à travers l'Europe

Associez les sites touristiques suivants avec la ville dans laquelle ils se situent.

- |                               |                          |
|-------------------------------|--------------------------|
| 1. CHÂTEAU DE CHARLOTTENBOURG | 6. JARDINS DE KENSINGTON |
| 2. CIMETIÈRE DU PÈRE-LACHAISE | 7. ALHAMBRA              |
| 3. COLISÉE                    | 8. HAGIA SOPHIA          |
| 4. SAGRADA FAMILIA            | 9. PONT CHARLES          |
| 5. ACROPOLE                   | 10. PALAIS DES DOGES     |

ATHÈNES = A, BARCELONE = S, BERLIN = V, COPENHAGUE = U, EDIMBOURG = T, GRENADE = L, ISTANBUL = L, LONDRES = I, MADRID = O, MILAN = F, PARIS = E, PRAGUE = E, ROME = R, VENISE = S

Vous pouvez gagner le jeu édité par le RBS – Center fir Altersfroen:

«**MORE THAN ONE STORY**»



## COUPON RÉPONSE

Envoyez votre réponse avant le 15 juillet 2020:

RBS – Center fir Altersfroen – B.P. 32 – L-5801 Hesperange ou par e-mail: [akademie@rbs.lu](mailto:akademie@rbs.lu)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Nom, Prénom

Rue, Numéro

Code postal, Localité

# aktiv an informéiert

AKTIVITÄTEN, KURSE, VORTRÄGE  
ACTIVITÉS, COURS, CONFÉRENCES



Lesen Sie auf den folgenden Seiten, was wir für Sie für den Sommer zusammengestellt haben.

Découvrez sur les pages suivantes notre nouveau calendrier des cours et manifestations pour cet été.

## VERANSTALTUNGEN IM ZEICHEN VON CORONA

Aus aktuellem Anlass sind in dieser Ausgabe weniger Veranstaltungen als sonst geplant. Bei den Aktivitäten, die stattfinden, beachten wir die offiziellen Sicherheits- und Hygienebedingungen.

DANKE FÜR IHR VERSTÄNDNIS!

En raison de la situation liée au coronavirus, notre offre d'activités est plus restreinte. Lors de toute activité, les conditions officielles de sécurité et d'hygiène sont respectées.

NOUS VOUS REMERCIONS DE VOTRE COMPRÉHENSION!



## LIVE VORTRÄGE ÜBER FACEBOOK

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass wir im Juli zwei Vorträge erstmals über unsere RBS-Facebook Seite stattfinden lassen. Diese sind mit dem nebenstehenden Symbol gekennzeichnet. Seien Sie bei unserem live streaming dabei!

Sie brauchen dafür nur unsere Facebook-Seite mit „Gefällt mir“ zu markieren.

## SYMBOLERKLÄRUNG / EXPLICATION DES SYMBOLES



CONNECT 60+  
ausschließlich  
für Personen ohne  
Begleitung  
exclusivement  
pour personnes  
non-accompagnées



SENIOR& JUNIOR  
für Senioren in  
Begleitung von Kindern  
pour seniors  
accompagnés par des  
enfants



ausschließlich für  
RBS-Karteninhaber  
exclusivement pour  
titulaires de la carte  
RBS Connect 60+



längere Fußwege,  
eine entsprechende  
Kondition ist erfordert  
trajets à pied, une  
condition physique  
appropriée est requise



nicht zugänglich mit  
Rollator oder Rollstuhl  
non-accessible avec  
déambulateur ou fauteuil  
roulant



17.7.

BESICHTIGUNG / VISITE GUIDÉE


Quartier Italien & CDMH





Das „Centre de Documentation sur les migrations humaines“ (CDMH) beschäftigt sich mit der Migrationsgeschichte Luxemburgs und der Großregion. Der Bahnhof Gare-Usines in Düdelingen dient dem CDMH als Sitz und bietet Zugang zum ehemaligen italienischen Arbeiterviertel „Klein-Italien“, das Ende des 19. Jahrhunderts neben dem Stahlwerk entstand. Das CDMH hat sich zum Ziel gesetzt, seinen Besuchern die Geschichte der Bewohner von Klein-Italien im Rahmen eines „Museums ohne Mauern“ näherzubringen. Nach einer Führung durch Klein-Italien besuchen wir die aktuelle Ausstellung im CDMH über die Geschichte der russischen Migration in Luxemburg.

*Le Centre de Documentation sur les Migrations humaines (CDMH) a pour objet l'étude des migrations au Luxembourg et dans la Grande-Région en cernant le passé dans le présent. La Gare-Usines à Dudelange sert de siège au CDMH et donne accès au quartier ouvrier «Italie» situé à côté de l'usine sidérurgique de Dudelange. Le CDMH a pour objectif de faire connaître l'histoire des habitants du quartier dans le cadre d'un «musée sans murs». La visite guidée à travers le quartier «Italie» sera suivie par la visite de l'exposition «Ressortissants d'un empire en miettes: prisonniers de guerre, réfugiés, migrants originaires de la Russie des tsars au Luxembourg».*

 Vertreter des CDMH / représentant du CDMH

 Luxemburgisch oder/ou français

 Freitag / vendredi, 17.7.  
Luxemburgisch 10 Uhr,  
français 14h

 5€  
Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück.  
Sie erhalten dann eine Rechnung und weitere Informationen.  
*Veillez nous envoyer le formulaire d'inscription.  
Vous recevrez ensuite une facture et des détails supplémentaires.*

 Dudelange



14.7.

NEU: LIVE-VORTRAG AUF FACEBOOK

Mehr Sicherheit im Internet





Dass unsere modernen Lebensabläufe sich permanent ändern, erleben wir jeden Tag. Die Möglichkeiten des Internets sind vielfältig und können unseren Alltag erleichtern. Oft sind diese Neuerungen aber auch mit gewissen Risiken verbunden, insbesondere, wenn Geld mit im Spiel ist und insbesondere, wenn Menschen sich mit dieser Problematik auseinandersetzen müssen, ohne die nötigen Erfahrungswerte zu haben.


Was im Prinzip eine praktische Sache ist, birgt Chancen, aber auch die eine oder andere Gefahr, auf die der Redner und Seniorensicherheitsberater Jeannot Clement in seinem Vortrag ganz konkret aufmerksam machen will. Er gibt Ihnen eine Reihe von Guidelines mit auf den Weg, damit Sie sich ohne Bedenken sicher im Netz bewegen können.

Bereiten Sie jetzt schon all Ihre Fragen vor und mailen Sie uns Ihre Anliegen an [akademie@rbs.lu](mailto:akademie@rbs.lu), damit wir Ihnen Rede und Antwort stehen können.


Wir werden den Vortrag am 14. Juli ab 14.30 Uhr live über die RBS Facebook-Seite streamen. Sie können während des Vortrags Ihre Kommentare abgeben oder Fragen stellen. Um teilzunehmen, brauchen Sie nur das „Gefällt mir“-Symbol der RBS-Facebook-Seite anzuklicken.

 Jeannot Clement

 Luxemburgisch

 Dienstag, 14. Juli 2020 um 14:30 Uhr

 gratis

 online auf der RBS-Facebook-Seite

27.7.

NEU: LIVE-VORTRAG AUF FACEBOOK


Vergesslich oder schon dement?





Vergesslichkeit und die daraus entstehende Angst vor Demenz, ist ein Thema, das sowohl alte wie auch jüngere Menschen betrifft und dennoch von vielen verdrängt wird. Viele Fragen stehen im Raum: Wird jeden von uns diese Erkrankung treffen? Ist es gar eine „normale“ Alterserscheinung? Kann ich mich irgendwie davor schützen? Können Menschen trotz Demenzerkrankung glücklich sein? Die Aufklärung in Sachen „nur“ Vergesslichkeit oder doch Demenz ist daher sehr wichtig.

Bereiten Sie jetzt schon all Ihre Fragen vor und mailen Sie uns Ihre Anliegen an [akademie@rbs.lu](mailto:akademie@rbs.lu), damit wir Ihnen Rede und Antwort stehen können.


Wir werden den Vortrag am 27. Juli ab 14.30 Uhr live über die RBS Facebook-Seite streamen. Sie können während des Vortrags Ihre Kommentare abgeben oder Fragen stellen. Um teilzunehmen, brauchen Sie nur das „Gefällt mir“-Symbol der RBS-Facebook-Seite anzuklicken.

 Jean-Marie Desbordes (Info Zenter Demenz)

 Luxemburgisch

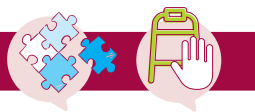
 Montag, 27. Juli um 14:30 Uhr

 gratis

 online auf der RBS-Facebook-Seite



20.8.



CONNECT 60+: EN DAG UM AN ËM DE „STAU“

Solarboot-Fahrt und Kirche in Rindschleiden



Das Programm Connect 60+ bietet eine Plattform, um andere Menschen kennenzulernen. Es richtet sich ausschließlich an Personen ohne Begleitung, die Kontakte zu Gleichgesinnten knüpfen wollen, um Freundschaften für gemeinsame Unternehmungen aufzubauen.

Wir treffen uns um 8:30 Uhr auf dem P&R in Kockelscheuer und fahren gemeinsam mit dem Bus nach Insborn. Auf Anfrage besteht die Möglichkeit, in Ettelbrück zuzusteigen.

In Insborn werden wir während einer zweistündigen geführten naturkundlichen Solarboot-Fahrt Luxemburgs größtes Trinkwasserreservoir aus einer neuen Perspektive erleben. Sie erfahren interessante Details über die Flora und Fauna auf, im und um den Obersauer-Stausee sowie Fakten zur Geschichte des Sees, der Region und zum Thema Trinkwasserschutz.

Nach dem gemeinsamen Mittagessen in Grosbous fahren wir ins kleinste Dorf Luxemburgs – Rindschleiden. Hier besichtigen wir die Kirche, eine der schönsten und ältesten im Land, mit ihren Fresken aus dem 15. und 16. Jahrhundert, die sich auf über 170 m² erstrecken. Während der geführten Besichtigung erfahren Sie viel Interessantes über dieses im 10. Jahrhundert errichtete Bauwerk.

Anschließend Rückfahrt zum P&R Kockelscheuer.

Diese Aktivität wurde im letzten „Aktiv am Liewen“ ausgeschrieben und musste aus Aktualitätsgründen abgesagt werden.



Luxemburgisch



Donnerstag, 20. August um 8:30 Uhr



52 € mit der Karte aktiv60+, 59 € Normalpreis  
(inklusive: Busfahrt, 2 Besichtigungen, 2-Gang Menu, ½ l Wasser, 1 Kaffee)

Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück.  
Sie erhalten dann eine Rechnung und weitere Informationen.



P&R Kockelscheuer



21.8.



SENIOR & JUNIOR

Besuch bei der Feuerwehr



Diese „Senior & Junior“-Veranstaltung wendet sich hauptsächlich an Senioren in Begleitung von Kindern im Alter von 8 bis 12 Jahren.

Fragt man Kinder nach ihrem Berufswunsch, kommt oft die Antwort „Ich will zur Feuerwehr“. Schon in Büchern für die ganz Kleinen sind die roten Feuerwehrautos beliebte Motive, während die etwas Größeren fasziniert Geschichten über mutige Helden im Einsatz lesen.

Die luxemburgische Jugendfeuerwehr kümmert sich landesweit, in Zusammenarbeit mit den lokalen Einsatzgruppen, um die Ausbildung der Feuerwehrlinge und -mädchen. Ab 8 Jahren können sie ihrer lokalen Gruppe beitreten, wo sie bei wöchentlichen Übungen, aber auch Wochenendtreffen oder Sommercamps, eine Grundausbildung erhalten.

Bei diesem Besuch sehen Groß und Klein hinter die Kulissen der Feuerwehrkaserne Hesperingen und bekommen Erklärungen zu den diversen Wasserschläuchen, Tanklöschfahrzeugen sowie zum Ablauf eines Feuerwehreinsatzes. Spielerisch können die Kinder anhand eines „Firetrainer“ mit einem Wasserschlauch versuchen, ein Feuer zu löschen.



Luxemburgisch



Freitag, 21. August um 14:00 Uhr  
(Dauer +/- 3 Stunden)



5 € pro Person

Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann eine Rechnung und weitere Informationen.



Feuerwehrkaserne Hesperingen

25.8. & 10.9.



ENTDECKUNGSRUNDGANG

Heilkräuter auf dem Kirchberg



Wer hätte das gedacht, dass auf dem Kirchberg Heilkräuter blühen und gedeihen? Entdecken Sie bei diesem Rundgang Wildpflanzen, die ohne menschliches Zutun auf dem Kirchberg wachsen. Sie erfahren hier mehr über diese besonderen Pflanzen und ihre interessanten traditionellen Anwendungsmöglichkeiten, welche in der westlichen Pflanzenheilkunde nach wie vor eingesetzt werden. Die heutige Nutzung von Heilpflanzen geht auf seit Jahrhunderten – zum Teil sogar Jahrtausenden – erfolgreich praktizierte Behandlungen, auf wissenschaftliche Forschung zur Identifizierung der chemischen Bestandteile und zu deren Wirkung im menschlichen Körper sowie auf die Ergebnisse offizieller Studien zurück.

Erfahren Sie unter anderem mehr über die Anwendung der wilden Möhre (*Daucus carota*), der Schafgarbe (*Achillea millefolium*) oder der Königskerze (*Verbascum thapsus*). Die zweistündige Wanderung führt über gut begehbbare Wege. Trotzdem sollten Sie festes und trittsicheres Schuhwerk tragen und sich der Witterung entsprechend anziehen.



Vivian Craig



Deutsch



Dienstag, 25. August um 10.00 Uhr  
oder Donnerstag, 10. September um 14:30 Uhr



15 € mit der Karte aktiv60+

Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann eine Rechnung und weitere Informationen.



Coque, Luxemburg-Kirchberg



2.9.






VORTRAG MIT DISKUSSIONSRUNDE & AUSTAUSCH

Pensionierung – und dann?



Der Wechsel vom Berufsleben in den Ruhestand birgt viele Fragen, aber auch ungeahnte Chancen. In dem Vortrag von Carine Sauer und Jürgen Koop, beide ausgebildete Pensionscoachs, wird zunächst ganz konkret dargestellt, welche Aspekte es zu berücksichtigen gilt, so z.B. Voraussetzungen und Bedingungen im Hinblick auf die Pensionierung, Hinweise zu finanziellen Aspekten, Gestaltung des Lebensumfelds sowie Möglichkeiten neuer Projekte und Betätigung. Die beiden zeigen Wege auf, wie sich dieser Lebensabschnitt sinnvoll angehen lässt, auch wenn man vielleicht bereits pensioniert bzw. noch in der „Findungsphase“ ist. Sie wollen dabei jedoch keine „Ratschläge“ vermitteln, sondern die Teilnehmer ganz individuell zu eigenen Überlegungen anregen. Nach dem Vortrag besteht ausführlich Gelegenheit zu Diskussion, Austausch und Fragen.

Lesen Sie dazu auch unseren Artikel auf Seite 24.

-  Carine Sauer und Jürgen Koop
-  Luxemburgisch/Deutsch
-  Mittwoch, 2. September von 14:30 bis 17 Uhr
-  gratis
- Begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann eine Bestätigung und weitere Informationen.
-  RBS-Seniorenakademie, Itzig

9.9.

DEN ZENTER FIR D'LËTZEBUERGER SPROOCH






Presentatioun vum Luc Marteling



De Stellwäert vun der Lëtzebuergesche Sprooch stäerken, hir Norméierung an hire Gebrauch virundreiwen, d'lëtzebuergeschsproocheg Kultur ervirhiewen an d'Léiere vun der Lëtzebuergesche Sprooch ënnerstëtzen: dat sinn déi grouss Linne vum Gesetz iwwer d'Promotioun vun der Lëtzebuergesche Sprooch vum 20. Juli 2018. Fir d'Ëmsetze vun dësen Ziler gouf den „Zenter fir d'Lëtzebuergesche Sprooch“ (ZLS) geschafen. Zu de Missiounen vun dësem Kontakt- an Informatiounsplaz gehéiert:

- d'Publikatioun vu Reegelen zur Schreifweis a Grammatik vun der Lëtzebuergesche Sprooch
- d'Beäntwere vu Froen iwwer de Gebrauch vun der Lëtzebuergesche Sprooch
- d'Iwwersetzung vun offiziellen Dokumenter a Kommunikatiounen
- d'Gestioun vum Lëtzebuergesche Online Dictionnaire (LOD).

Den ZLS-Direkter Luc Marteling stellt bei dësem Virtrag d'Aarbecht vu sengem Ekipp vir. Hie schwätzt iwwer den aktuelle Stand vun der Orthografie an d'Wichtegkeet vum Online Dictionnaire LOD.lu.

-  Luc Marteling
-  Lëtzebuergesch
-  Mëttwoch, 9. September um 14:30 Auer
-  5 €
- Schéckt eis w.e.g. den Umeldungsförmular zrëck. Dir kritt dann eng Rechnung an zousätzlech Informatiounen.
-  RBS-Seniorenakademie, Izeg

15.9.

INTERAKTIVER WORKSHOP / WORKSHOP INTERACTIF

Bewegung achtsam (er)leben  
Percevoir le mouvement de façon attentionnée



Bewegung macht unser Leben aus! Jeder von uns hat dabei seine ganz eigenen Möglichkeiten, seine Muster oder auch Einschränkungen und nutzt diese mehr oder weniger bewusst in seinem Alltag. In diesem interaktiven Workshop lernen Sie, gezielter auf Ihre Bewegung zu achten, um sie körpergerecht anzupassen und so mit mehr Leichtigkeit Ihren Alltags- und Arbeitsaktivitäten nachgehen sowie Ihr Gesundheitspotential besser wahrnehmen zu können. Die Übungen sind sanft und unabhängig von jeglicher besonderen Bewegungsfähigkeit ausgerichtet und geschehen auf individueller Ebene. Einige davon können eventuell am Boden stattfinden. Haben Sie Fragen oder Gesundheitsbeschwerden? Dann sind Sie hier herzlich willkommen. Bitte achten Sie auf bequeme Kleidung und bringen Sie Antirutsch-Socken und gerne auch ein Kissen und eine Decke mit.

*Dans cet atelier interactif, vous apprendrez à accorder plus d'attention à votre mouvement afin de l'adapter à votre corps et ainsi poursuivre vos activités quotidiennes et professionnelles avec plus de facilité. Les exercices sont doux et seront adaptés à votre état physique individuel. Certains pourront se faire par terre. Tous ceux qui ont des questions sur ce thème, et ont des problèmes de santé, sont les bienvenus à ce cours. Mettez svp des vêtements confortables, des chaussettes antidérapantes et emmenez un oreiller et une couverture.*

Lesen Sie auch unseren Artikel auf Seite 18.  
Lisez également notre article à la page 18.

-  Doris Schneider-Peter, Ergotherapeutin und MH Kinaesthetics Trainerin ergothérapeute et formatrice MH Kinaesthetics
-  Luxemburgisch/français
-  Dienstag/mardi, 15.9., 14:00 – 16:00
-  20 € mit der Karte Aktiv60+ / avec la carte aktiv60+, 25 € Normalpreis / prix normal
- Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann eine Rechnung und weitere Informationen. Veuillez nous envoyer le formulaire d'inscription. Vous recevrez ensuite une facture et des détails supplémentaires.
-  RBS-Seniorenakademie, Itzig



1.10. + 8.10.

VISITE GUIDÉE

Université du Luxembourg



D’Myrna Tumelero, déi sech ëm déi Coursë bekëmmert, déi och fir de grouss Public op sinn, hëlt eis mat op eng ganz perséinlech Visitt vun eiser Universitéit. Um Programm ass d’Geschicht vun der Universitéit Lëtzebuerg, en Abléck an déi verschidde Studiegäng, déi hei méiglech sinn, an d’Besichtigung vun de verschiddene Raimlechkeeten, an déi ee soss keen Abléck kritt. Natierlech geet et och bis an déi ganz nei Universitéits-Bibliothéitk, den „Learning Center“.

Bei Interessi kënn Dir méi Informatiounen kréien iwwert d’Méiglechkeeten, sech als „Auditeur Libre“ anzeschreiwen.

Visitez le campus de l’Université du Luxembourg à Esch-Belval. Obtenez un aperçu de l’histoire du campus et entrez dans des bâtiments et salles – entre autre le nouveau Learning Center – utilisés quotidiennement par les étudiants. Myrna Tumelero répondra aussi à vos questions concernant la possibilité de s’inscrire à l’université en tant qu’auditeur libre.

Myrna Tumelero

op Lëtzebuergesch:  
Donneschdeg, 1. Oktober um 14:00 Auer  
en français:  
jeudi 8 octobre à 14h00

gratis/gratuit

Begrenzt Zuel vu Participanten. Schéckt eis wgl. den Umeldungsformular zréck. Dir kritt dann eng Bestätegung an zousätzlech Informatiounen.

Nombre limité de participants. Veuillez nous envoyer le formulaire d’inscription. Vous recevrez ensuite une confirmation et des détails supplémentaires.

Université du Luxembourg, Belval

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

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

Ihre Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Bei gesundheitlichen Problemen bitten wir Sie, vor der Anmeldung Ihren Arzt zu konsultieren! Jeder Teilnehmer verpflichtet sich, die Sicherheitsbestimmungen zu respektieren und den Anweisungen der Begleitpersonen zu folgen. Bei den Veranstaltungen „Senior & Junior“ sind Sie für das Kind in Ihrer Begleitung verantwortlich.

Während unseren Veranstaltungen machen wir gelegentlich Fotos für die Publikationen des RBS. Falls Sie nicht fotografiert werden möchten, teilen Sie dies bitte der Begleitperson mit.

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

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

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

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

CONDITIONS DE PARTICIPATION

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

La participation est à vos propres risques et périls. En cas de problèmes de santé, nous vous prions de consulter votre médecin avant l’inscription. Tout participant s’engage à respecter les consignes de sécurité et à suivre les instructions des accompagnateurs. Lors des manifestations «Senior & Junior» vous êtes responsable de l’enfant qui vous accompagne.

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

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

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

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

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

ANMELDEFORMULAR / FORMULAIRE D’INSCRIPTION

JULI/JUILLET

- |  |  |                    |
|--|--|--------------------|
| <input type="checkbox"/> Quartier Italien & CDMH, Besichtigung / Visite guidée | <input type="checkbox"/> LUX <input type="checkbox"/> FR | Freitag, 17. Juli  |
| Mehr Sicherheit im Internet, Facebook-Vortrag                                  | ohne Anmeldung   | Dienstag, 14. Juli |
| Vergesslich oder schon diment?, Facebook-Vortrag                               | ohne Anmeldung   | Montag, 27. Juli   |

AUGUST/AOÛT

- |   |                        |
|---|------------------------|
| <input type="checkbox"/> Connect 60+: En Dag um an ëm de Stau               | Donnerstag, 20. August |
| <input type="checkbox"/> Senior & Junior: Besuch bei der Feuerwehr          | Freitag, 21. August    |
| <input type="checkbox"/> Heilkräuter auf dem Kirchberg, Entdeckungsrundgang | Dienstag, 25. August   |

SEPTEMBER/SEPTEMBRE

- |   |                           |
|---|---------------------------|
| <input type="checkbox"/> Pensionierung – und dann?, Vortrag   | Mittwoch, 2. September    |
| <input type="checkbox"/> Zenter fir d’Lëtzebuergesche Sprooch – Presentatioun vum Luc Marteling   | Mëttwoch, 9. September    |
| <input type="checkbox"/> Heilkräuter auf dem Kirchberg, Entdeckungsrundgang   | Donnerstag, 10. September |
| <input type="checkbox"/> Bewegung achtsam(er)leben, interaktiver Workshop/<br>Percevoir le mouvement de façon attentionnée, workshop interactif | Dienstag, 15. September   |

OKTOBER/OCTOBRE

- |   |                        |
|---|------------------------|
| <input type="checkbox"/> Université de Luxembourg, Besichtigung auf Luxemburgisch | Donnerstag, 1. Oktober |
| <input type="checkbox"/> Université de Luxembourg, visite guidée en français      | jeudi, 8 octobre       |

Name / Nom

Vorname / Prénom

Straße und Hausnummer / Rue et numéro

PLZ und Ort / Code Postal et Localité

E-Mail

Telefon

Begleitperson(en) (Name und Adresse) / Personne(s) de compagnie (Nom et Adresse)

Begleitperson(en) (Name und Adresse) / Personne(s) de compagnie (Nom et Adresse)

Meine Unterschrift verpflichtet mich zur Zahlung. Siehe **TEILNAHMEBEDINGUNGEN** auf Seite 54.  
Ma signature m’engage au paiement. Voir **CONDITIONS DE PARTICIPATION** à la page 54.

Datum und Unterschrift / Date et signature

Schicken Sie das Anmeldeformular bitte an / Veuillez envoyer le formulaire d’inscription à:  
**RBS – Center fir Altersfroen • B.P. 32 • L-5801 Hesperange • Fax 36 02 64 • akademie@rbs.lu**



Rätsel

Seite 41

Wabenrätsel

Seite 43

Sudoku

Seite 42

■ N ■ ■ ■ ■ B ■ ■ C ■ L ■ P ■  
■ E I N K A U F ■ I D E E L L  
■ P N E U ■ S A F A R I ■ A ■  
■ A D U L T ■ S ■ O U T I N G  
A L I ■ I R R E ■ ■ I M M E R  
■ ■ O ■ ■ U ■ R H O D O S ■ A  
H U S A R E N ■ E ■ E T T A L  
■ M ■ G E B A E L K ■ I ■ L ■  
E B E N E ■ B ■ ■ R I V A L E  
■ A ■ A ■ G E N I E ■ ■ D E R  
M U S T E R ■ U ■ B A E H E N  
■ ■ T ■ ■ A U G U S T ■ O ■ T  
■ S I T Z U N G ■ ■ Z E C K E  
■ H E R ■ ■ M E S S E R ■ O ■  
T A L A R ■ A T P ■ ■ L E N G  
■ K ■ E I N S ■ I M P O R T E  
F E I G E ■ S A N D ■ E D U R  
■ R ■ E S T E ■ D E S S E R T

Lösungswort: **ZIERGARTEN**

G E T A I L K N N O M A M R  
G A D E N K E G S D A P P N E  
K U N H A R M E L L A T E Z  
N U T H A R O M E L L A T E  
I K A N N E S T R A B N E S  
U K E N N E S T R A B N E S  
S I N T O T S S A R E E R E T  
R I E T T E S E R S K E S  
K E G R O G H C H U E R A G  
W E I N K R A F E N W Z E L N  
T E R I N K R A F E N W Z E L N  
S R E P A U A N O L L I N G E U  
T R A F A N O L L I N G E U  
I S T R E T T S E O N B A

Lösungswort: **PFINGSTROSE**

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

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

Feelerbild / Jeu des erreurs

Seite 44



Suchbild

Seite 27



Opléisung vum Rätsel „Fréijoersblummen“

aus dem „Aktiv am Liewen“ Nr. 74, Sait 36

Léisungswuert: **OUSCHTEREN**

**Ze gewanne gouf et d'Spill vum RBS – Center fir Altersfroen:**  
**„Zäitrees“ Lëtzebuerg fréier an haut**

*den Här Francis Hertogh-Wirtz aus der Stad, d'Mme Dina Krecké-Mossong aus der Stad,  
d'Mme Viviane Schaltz vu Wecker*



*Et hu gewonnen:*

IMPRESSUM

AKTIV AM LIEWEN

Herausgeber



**RBS – Center fir Altersfroen asbl**  
20, rue de Contern – L-5955 Itzig

Öffnungszeiten / Heures d'ouverture

MO–FR / LU–VE: 8h00–17h00

DEXIA BIL LU08 0028 1385 2640 0000  
CCPL LU09 1111 0221 0081 0000

Association reconnue d'utilité publique

*Ihre Spenden sind steuerlich absetzbar.  
Vos dons sont fiscalement déductibles.*

Redaktion

Nadia Bemtgen, Nadine Berchem, Nicole Duhr, Sandra Heinisch,  
Jacqueline Orlewski, Petra Vandenbosch, Vibeke Walter

VON LESERN FÜR LESER

Um Texte oder Gedichte auf den Seiten „Von Lesern für Leser“ zu veröffentlichen, senden Sie diese per Post oder per E-Mail an **memories@rbs.lu**. Die Beiträge geben nur die Meinung des Autors wieder. Die Redaktion behält sich die Auswahl und Bearbeitung vor. Mit Ihrer Einsendung erklären Sie sich einverstanden, dass diese in den Veröffentlichungen und auf den Internetseiten des RBS erscheinen kann.

Erscheinungsweise und Abonnement

Erscheint viermal jährlich, am 15. März, 15. Juni, 15. September und 15. Dezember, zum Jahresabonnementspreis von 12 € inkl. Porto.

Abo-Service / Informationen

Nadine Berchem, Tel. 36 04 78-35/-28  
E-Mail: [akademie@rbs.lu](mailto:akademie@rbs.lu)  
E-Mail (Karte aktiv60\*): [aktiv60@rbs.lu](mailto:aktiv60@rbs.lu)  
Fax: 36 02 64 – [www.rbs.lu](http://www.rbs.lu)

Titelbild

Günter Menzl – AdobeStock.com

Grafische Umsetzung

proFABRIK SARL  
6, Rue Kummert  
L-6743 Grevenmacher

Druck

Imprimerie Centrale  
15, rue du Commerce  
L-1351 Luxembourg



LES LECTEURS PRENNENT LA PLUME

Pour contribuer aux pages «Les lecteurs prennent la plume», veuillez nous envoyer vos textes ou poèmes par courrier ou par courriel sur **memories@rbs.lu**. Les opinions exprimées n'engagent que l'auteur. La rédaction se réserve le droit de sélectionner et modifier les contributions. Par l'envoi de votre texte, vous vous déclarez d'accord de sa parution dans les publications et sur les sites internet du RBS.



# WARTE NICHT AUF GROSSE WUNDER

SONST VERPASST DU VIELE KLEINE!

Auf Grund der aktuellen Situation veröffentlichen wir erst in der September-Ausgabe wieder Kontaktanzeigen. Unsere Abonnenten können diese kostenlos bis 3. August aufgeben.

En raison de la situation actuelle, la prochaine publication d'annonces de prise de contact se fera dans l'éditon de septembre. Nos abonnés peuvent nous envoyer leur annonce gratuite jusqu'au 3 août.

## EINE ANZEIGE AUFGEBEN / INSERER UNE ANNONCE

Sie würden gerne neue Kontakte knüpfen,  
Freundschaften aufbauen oder Interessen teilen?

Ein paar Zeilen sind schnell geschrieben und schon ist der erste Schritt gemacht.

***Vous aimeriez nouer des contacts avec des personnes  
ayant les mêmes centres d'intérêt?***

*Prenez l'initiative et faites le premier pas en écrivant quelques lignes.*

Unsere Abonnenten können eine kostenlose Anzeige in unserer nächsten Ausgabe aufgeben. Bitte an die unten angegebene Adresse senden. Kommerzielle oder nicht-seriöse Anzeigen werden abgelehnt.  
Nos abonnés peuvent insérer une annonce gratuite dans notre prochaine édition. Veuillez l'envoyer à l'adresse en bas de page. La rédaction refuse les annonces commerciales ou non-sérieuses.

EINSENDESCHLUSS / DATE LIMITE: 3.8.2020

NAME / NOM:

RBS-KARTENNUMMER / NUMÉRO DE CARTE RBS:

TEXT:

RBS – CENTER FIR ALTERSFROEN  
B.P. 32 – L-5801 Hesperange – Fax 36 02 64 – E-Mail: heinisch@rbs.lu



<b>BASCHLEIDEN</b> <i>Club Senior «Uewersauer»</i>	<b>Tél.: 26 44 45 21</b>
<b>BEIDWEILER</b> <i>Club Senior «An der Loupescht»</i>	<b>Tél.: 27 55 33 95</b>
<b>BERCHEM</b> <i>Club Senior «Eist Heem»</i>	<b>Tél.: 36 92 32-499</b>
<b>BERELDANGE</b> <i>«Club Haus Am Becheler»</i>	<b>Tél.: 33 40 10-1</b>
<b>CAPELLEN</b> <i>«Club Haus Am Brill»</i>	<b>Tél.: 30 00 01</b>
<b>CONTERN</b> <i>Club Senior «Syrdall»</i>	<b>Tél.: 26 35 25 45</b>
<b>DIFFERDANGE</b> <i>Club Senior «Prénzebieg»</i>	<b>Tél.: 26 58 06 60</b>
<b>DUDELANGE</b> <i>Club Senior «Schwaarze Wee»</i>	<b>Tél.: 26 51 55-1</b>
<b>ESCH-SUR-ALZETTE</b> <i>Club Senior «Mosaïque Club»</i>	<b>Tél.: 27 55 33 90</b>
<b>ETTTELBRUCK</b> <i>Club Senior «Nordstad»</i>	<b>Tél.: 26 81 37 43</b>
<b>HUPPERDANGE</b> <i>«Club Haus op der Heed»</i>	<b>Tél.: 99 82 36</b>
<b>KEHLEN</b> <i>Club Senior «Kielen»</i>	<b>Tél.: 26 10 36 60</b>
<b>LORENTZWEILER</b> <i>Club Senior «Uelzechtall»</i>	<b>Tél.: 26 33 64-1</b>
<b>MONDERCANGE</b> <i>Club «A Bosselesch»</i>	<b>Tél.: 26 55 36</b>
<b>REDANGE / ATTERT</b> <i>Club Senior «Atertall»</i>	<b>Tél.: 27 55 33 70</b>
<b>REMICH</b> <i>Club Senior «Jousefsclub Réimech»</i>	<b>Tél.: 23 68 60 79</b>
<b>RUMELANGE</b> <i>«Club Haus an de Sauerwisen»</i>	<b>Tél.: 56 40 40-1</b>
<b>SCHIFFLANGE</b> <i>«Club Haus beim Kiosk»</i>	<b>Tél.: 26 54 04 92</b>
<b>STRASSEN</b> <i>Club Senior «Stroossen»</i>	<b>Tél.: 31 02 62-407</b>
<b>WASSERBILLIG</b> <i>Club Senior «Muselheem»</i>	<b>Tél.: 27 55 36 60</b>

Op de folgende Säite kritt Dir en Abléck an d'Programmer  
an Aktivitéite vun de Club Senioren.

Les pages suivantes vous donnent un aperçu des programmes  
et activités des Clubs Seniors.