

AKTIV AM LIEWEN

Juni 2013 / No 47

Männer-Gesondheetsdag

Cercle Cité, Place d'Armes

D'Kiermesgäscht vum Dicks

Adventure-Dag

New Spirit «Le Moulin»



aktiv 60⁺

Alle Informationen zur Karte in diesem Magazin
Toutes les informations concernant la carte dans ce magazine



Impressum

Herausgeber:

RBS – Center fir Altersfroen asbl
Seniorenakademie
20, rue de Contern
L-5955 Itzig
Fax: 36 02 64
Internet: www.rbs.lu



CENTER FIR
ALTERSFROEN

Redaktion:

Andrée Birnbaum
Claudia Kleren
Jacqueline Orlewski
Martine Hoffmann
Nadine Berchem
Nicole Duhr
Simone Zeimes

Grafische Umsetzung:

KA communications S.à.r.l.
50, rue des Remparts
L-6477 Echternach

Titelfoto:

RBS – Center fir Altersfroen

Druck:

FABER Print services & solutions
7, rue de Prés – L-7561 Mersch

Erscheint viermal jährlich:

15. März – 15. Juni
15. September – 15. Dezember

Informationen:

Simone Zeimes ☎ 36 04 78-27
Claudia Kleren ☎ 36 04 78-28
akademie@rbs.lu

Die Kontonummern des

RBS – Center fir Altersfroen asbl:

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

www.rbs.lu

www.luxsenior.lu

Senioren-Telefon

☎ 247-86000





Merci Madame Jacobs

D’Nouvelle vun Ärem Récktrëtt stoung am Raum, mir wollten et awer net wouer hunn. Elo ass de Wiessel gemat. Dir hutt bewisen, dass Dir ëmmer Pilotin a net Passagéier vun Ärem Liewe waart. Dir hutt Start a Landung decidéiert: une preuve de courage et de clairvoyance exemplaire.

Eng „grande dame“ verléisst d’lëtzebuerger politesch Bühn. Dir waart authentesch, erfrëschend anescht mat Ärem Éisleker Dialekt, onverwiesselbar a Sprooch an Ausdrock, gradlinneg, d’Häerz um richtege Fleck, mat engem ausgeprägte Gespür a Fangerspëtzegefill fir Noutsituatiounen. Wat Dir versprach hutt, hutt Dir och ageléist; wat Dir net konnt maachen, hutt Dir och net versprach. Sou waart Dir, an esou hate mir lech gär. Dofir wëlle mir lech Merci soen.

De Service RBS asbl, 1989 ënnert dem Minister Fernand Boden gegrënnt, huet mat lech, Madame Jacobs, de gréisste Wee zesumme gemat. Als Familljeministesche waart Dir vun 1994 un eis Ministesch. Deemools war den RBS e Bëbee vu 5 Joer. En ass gewuess, huet seng Wuesstemskrise gehat an ass mat Ärem staarke Réckhalt dat ginn, wat en haut ass: als „Center fir Altersfroen“ en unerkannten Acteur an e gesichten Usprichpartner a Froe vum 3. a 4. Alter, national an international. „Testküche“ an Iddielaboratoire sollt den RBS sinn. Dat hutt Dir eis op de Fändel geschriwwen. Merci Madame Jacobs fir dat laangjäregt Vertrauen an déi ëffentlech Unerkennung vun eiser Aarbecht.

Elo sëtzt de Minister Marc Spautz op Ärem Stull. Hien ass keen Onbekannten. Sou wéi de Norden lech geprägt huet, sou huet de Süden de Marc Spautz geprägt, e gutt Omen. Seng kloer an haart (d’Seniore wäerten him et danken) Sprooch, säin onkomplizéiert an direkt Wiesen, wäerten dem RBS gutt dinn. Mir jiddefalls bidden dem neie Minister eis Bereetschaft un, fir matzeschaffen, matzedanken a matzeplangen am Interêt vum eelere Mënsch hei zu Lëtzebuerg.

Ären Numm, Madame Jacobs, bleift mat gëllene Letteren an den Annale vum RBS stoen. D’Membere vum Verwaltungsrot an den Direkter, d’Personal, souwéi d’Membere vum RBS soe Merci a wënschen lech: „Bleift dem Land nach laang a gesond erhalen.“

La nouvelle de votre retrait de la scène politique luxembourgeoise nous a laissé abasourdis, malgré les rumeurs. Votre décision nous a montré que vous vouliez rester pilote et non passagère de votre vie. Vous avez décidé du moment du décollage et de l’atterrissage. Toutes nos félicitations pour cet acte de courage et de clairvoyance exemplaire.

Vos arguments pour quitter la scène politique nous ont touchés. Vous étiez une femme, un personnage authentique avec votre franc-parler, votre accent typiquement «Éisleker», votre grand cœur, témoignant d’une grande sensibilité pour les situations difficiles. Ce que vous avez promis, vous l’avez fait. Et ce que vous ne pouviez pas faire, vous ne l’avez pas promis, une démarche courageuse qui vous a toujours honorée.

Le Service RBS asbl, fondé en 1989, sous la dénomination «Institut de Formation et Académie Seniors», sous le Ministre Fernand Boden, vous doit beaucoup: vous étiez notre Ministre de tutelle à partir de 1994. Vous avez vu grandir ce «bébé» de 5 ans, vous l’avez accompagné dans sa croissance où les crises n’étaient pas absentes. Vous lui avez sans cesse renouvelé votre soutien bienveillant pour qu’il puisse devenir, aujourd’hui, un acteur respecté et un partenaire reconnu tant au niveau national qu’international. Vous n’avez jamais laissé planer aucun doute sur ce que vous attendiez du «RBS – Center fir Altersfroen»: être une fabrique, un atelier d’idées. Merci, Madame Jacobs, pour cette confiance officielle et la reconnaissance publique de notre travail.

Le ministre Marc Spautz a pris la relève. Il n’est pas un inconnu, bien au contraire. Tous les deux, vous avez été fortement marqués par vos origines, ce qui vous honore. De par son discours clair et fort (les seniors lui en seront reconnaissants), fortement ancré dans le social, dynamique et efficace, il remplit toutes les conditions pour être un bon ministre. Le RBS – Center fir Altersfroen lui offre sa volonté et sa disponibilité et veut être, comme par le passé, au service du Ministre de la Famille.

Madame Jacobs, votre nom restera à jamais inscrit dans les annales du RBS. Les membres du Conseil d’Administration, le directeur, le personnel et tous les membres de la grande famille des seniors vous disent Merci et vous souhaitent que vous puissiez rester utile à notre pays et ce en bonne santé.

Marie-Thérèse Gantenbein-Koullen
Präsidentin / Présidente

Inhalt



Jugendkonvent

Jonk trëfft manner Jonk

06



Erënnerung

18



Wer träumt bei Kälte, Eis und Schnee

nicht von blühenden
Wiesen im Sonnenschein?

22

02 Impressum

03 Editorial



DURCH DAS LAND

» 6 Jugendkonvent

- 8 Warum Patches nicht ignoriert werden sollten / Les mises à jour informatiques sont essentielles
- 9 Vertrauen ist gefährlich – Kontrolle ist wichtig / Quand la confiance devient source de piège – les mesures de contrôle sont importantes

» 10 Mir iesse gär gutt

- 12 infoMann:
Die Beratungsstelle für Männer
- 13 Les Hommes et la Santé
- 14 25 Joer Foyer Seniors asbl
- 16 Les droits des personnes âgées
- 17 Présentation des articles principaux



VON LESERN FÜR LESER

» 18 Gedichte



BÜCHERECKE

- 20 Vum Bësch op den Dësch
La Cuisine du Gibier
- „Aufs Ganze gehen –
Das andere Wandern“



GESUNDHEITSECKE

- » 22 **Wer träumt bei Kälte,
Eis und Schnee** nicht von blühenden
Wiesen im Sonnenschein?



ÜBER DIE NATUR

- 25 Hëllef fir d’Natur

MITTEN IM LEBEN

- 26 La classe „9T3“
de l'école privée „Fieldgen“ en visite chez RBS
- 29 HELP24
- 30 Lëtzebuerger Online Dictionnaire

ACTIVITÉS INTERCULTURELLES

- 32 Ensemble nous sommes plus forts!

IN EIGENER SACHE

- » 34 Ist 50 das neue 30?

RÄTSEL

- 36 Rätsel

AKTIV 60+

- 42 Informationen
zum Abonnement „Aktiv am Liewen“
- 43 Neue Partner / Nouveaux partenaires
- 44 Exklusiv RBS-Reise nach Malta
- 45 D’Kiermesgäscht – Opéra du Trottoir
- 46 Konzert der Militärmusik /
Concert de la Musique Militaire

INFO FRÄI-ZÄIT

- 47 Anzeigen
- 48 Auf einen Blick
- 49 Anmeldeformular / Formulaire d’inscription
Kurse/Cours – Veranstaltungen/Événements
- 50 Geschäftsbedingungen / Conditions Générales
- 51 Anmeldeformular / Formulaire d’inscription
Abo-Aktiv am Liewen / Anzeige/Annonce
- 53 Regelmäßige Aktivitäten
- » 54 **Kurse und Veranstaltungen**
Cours et manifestations
- 63 Veranstaltungskalender Club Senior

10

Mir iesse gär gutt



34

Ist 50 das neue 30?

Kabarettist Bill Mockridge



56

Männer-Gesondheetsdag

Oppen diskussioun



Durch das Land

Klein, aber fein. Luxemburg hat viel zu bieten. Sitten, Gebräuche, Aktuelles; in dieser Rubrik präsentieren wir Ihnen interessante Artikel mit thematischem Bezug zum Land Luxemburg.



Fotos: CGJL – Conférence Générale de la Jeunesse luxembourgeoise asbl

Jugendkonvent: Jonk trëfft manner Jonk

Nach der erfolgreichen Zusammenarbeit des RBS – Center fir Altersfroen mit den Jugendvereinigungen CGJL und CIJ bei der Cityrallye 2012 wurden die Weichen für eine weitere Zusammenarbeit im Jahr 2013 gestellt.

Es wurde deutlich, dass der Wunsch nach einem intergenerationellen Austausch sowohl bei den Jugendlichen als auch bei den Senioren bestand.

Bereits zum neunten Mal wurde der Jugendkonvent von der „Conférence Générale de la Jeunesse“ und dem „Centre Information Jeunes“ in der Abgeordnetenkammer organisiert. Während sich die bisherigen Ausgaben nur an die Jugendlichen wendeten, ergab sich dieses Jahr eine

neue Herausforderung für die CGJL, den CIJ und den RBS – Center fir Altersfroen: Der intergenerationelle Austausch zwischen den Jungen und den „weniger Jungen“.

Insgesamt fünf generationenübergreifende Themen wurden in thematischen Workshops behandelt:

Kommunikation, Arbeitswelt, Wohnen, Inklusion und Umwelt.



Warum Patches nicht ignoriert werden sollten

Wieso etwas ändern, wenn es gut läuft? Das mag in vielen Bereichen stimmen, gilt aber auf gar keinen Fall für die Sicherheit im Internet. Quasi jedes Programm, jedes Betriebssystem birgt Sicherheitslücken, Schwachstellen und Fehlfunktionen. In der Regel werden sie, sobald sie entdeckt wurden, von den Herstellern des Programms sofort bekannt gegeben und schnellstmöglich wird dann auch ein kostenloses Programm zur Behebung der Sicherheitslücke zur Verfügung gestellt, das Patch.

Ein Patch ist eine Aktualisierung in Form einer Datei oder eines Softwareprogramms, die die Korrektur von Sicherheitslücken eines Betriebssystems oder eines Softwareprogramms zum Ziel hat.

Oft wird mit dem Patch die Software zusätzlich um neue Funktionen ergänzt. Man sollte sich regelmäßig über aktuelle Sicherheitslücken informieren und die neuesten Patches installieren.

Aus diesem Grund ist es sehr wichtig, der Aufforderung zu Updates nachzukommen, da diese meistens Patches enthalten, die einerseits Fehler beheben, andererseits Programme optimieren.

Les mises à jour informatiques sont essentielles

Pourquoi vouloir changer quelque chose si tout fonctionne bien? Cela peut être vrai dans de nombreux domaines, mais certainement pas pour la sécurité Internet. En effet, la quasi-totalité des programmes et systèmes d'exploitation comporte des failles de sécurité, des vulnérabilités et des dysfonctionnements. Une fois ceux-ci découverts, les fabricants signalent assez vite le problème et mettent à disposition des utilisateurs un programme gratuit appelé «patch» se présentant sous la forme d'un fichier ou d'un logiciel pour le corriger.

Souvent, le patch fournit également de nouvelles fonctions complémentaires permettant d'optimiser la fonctionnalité du logiciel. Il s'avère donc important d'installer régulièrement les patches recommandés, même si votre logiciel semble parfaitement fonctionner et vous donne entière satisfaction.



<http://bee.lu/patches>

Mehr zu diesem Thema finden Sie auf: www.bee-secure.lu



Vertrauen ist gefährlich – Kontrolle ist wichtig

Viele Fälle von Betrug im Internet beruhen auf dem Prinzip des „Social Engineering“, was so viel bedeutet wie „soziale Manipulation“.

Dabei versuchen Kriminelle, das Vertrauen anderer Leute zu erlangen, um diesen anschließend Schaden zuzufügen. Sie versuchen entweder persönliche Daten zu entlocken, zum Kauf von bestimmten Produkten zu verführen oder regelrecht Geld abzuzocken. Um ihre Opfer in die Falle zu locken, täuschen die „Social Engineers“ Identitäten vor und spielen mit der Angst und Unsicherheit der Betroffenen.

Eine Masche, die bevorzugt angewandt wird, besteht darin, das Opfer anzurufen und ihm unter falschen Vorgaben in einem Vertrauensgespräch persönliche und geheime Daten zu entlocken.

Eine weitere Methode ist das Versenden von E-Mails mit gefälschten Logos, z.B. von der Hausbank, des Internet Serviceproviders, eines gängigen Online-Shops.

Hierbei wird das Opfer aufgefordert, den in der E-Mail beigefügten Link zu aktivieren oder die angehängte Datei zu öffnen, um die vorgetäuschten Schäden zu beheben oder Probleme zu lösen.

Quand la confiance devient source de piège – les mesures de contrôle sont importantes

De nombreuses arnaques liées à internet reposent sur le principe du «Social Engineering» ce type d'attaque étant une «manipulation par tromperie».

En résumé, des criminels tentent de gagner la confiance de leurs victimes afin de leur porter préjudice par la suite. Ils essaient, soit d'obtenir leurs données personnelles, soit de les inciter à l'achat de certains produits nécessaires au bon fonctionnement de leur ordinateur p. ex. des antivirus ou des programmes qui répareraient les dégâts éventuels, ou carrément de leur soutirer de l'argent.

Afin d'attirer leurs victimes dans le piège, les «Social Engineering» s'inventent des pseudos, se cachent derrière leurs avatars afin de dissimuler leur identité réelle et jouent avec la peur et le sentiment d'insécurité des concernés.

Bien souvent ils contactent leurs victimes sous de faux prétextes et en retirent un maximum d'informations. Une autre méthode classique consiste à envoyer du courriel avec des logos falsifiés, p.ex. d'une banque, d'un service internet ou d'un online-shop répandu.

La victime est alors priée d'activer le lien ou le fichier attaché pour, apparemment, résoudre un problème quelconque.

Pour plus d'infos: www.bee-secure.lu



Mir iesse gär gutt

Virun engem Joer ongefëier ass meng Mataarbechterin Dominique Freis bei mech komm: „Marie-Anne, ech hunn eng Iddi fir en neie Projet am Club“. Wann ech dëse Saz vun him héieren, da sinn ech op där enger Säit immens frou, well nei Initiativen ergräifen ass jo de Sënn vun engem Club, mä op där aner Säit geet mir awer och den Doudschweess aus, well ech weess, datt dann e ganze Koup Aarbecht op eis duerkënnt. An esou war et och: als eng vun eise Kächinnen am Club, déi ouni Problem fir méi wéi 80 Leit e gudden Menü zauberen, wollt d’Dominique e Kachbuch maachen. Awer net egal wat fir e Kachbuch: verschidden Ziler sollt dëse Projet verfollegen.

- » Déi al lëtzebuerger Rezepten sollen net verluergeen, mä un déi nächst Generatioun weidergeen,
- » den Teilnehmer aus dem Club hir Kach- a Baktalenter gi geëiert andeems si hir Rezepten an dësem Kachbuch verroden,
- » d’Theorie geëit an d’Praxis ëmgesat, andeems all Rezept och am Club nogekacht geëit, mat der Kächin respektiv dem Kach, deen d’Rezept proposéiert huet,

- » Jonk a manner Jonk vermësche sech bei dësem Projet, dat heescht et geëit oft an intergenerationelle Gruppe gekacht,
- » net nëmmen déi Senioren, déi bei eis am Club aktiv matmaachen, gi bedeelegt, mä och eeler Leit, déi an engem Foyer de jour, CIPA oder Fleegeheim betreit ginn,
- » d’Rezepten sinn net nëmme fir d’Lëtzebuerger verständlech, mä och fir déi vill Leit, déi an eisem Land liewen an net lëtzebuergeresch, mä franséisch verstinn,
- » d’Kachbuch geëit mat ville faarwege Fotoen illustréiert a jiddereen, dee matgemaach huet, schreift d’Zutate vu sengem Rezept op der Hand.

Wéi hätt ech kënnen nee soen, bei esou enger flotter Iddi, déi esou villen mateneen verbënnt, wat eis an eiser Aarbecht am Club wichteg erschénkt?

Säit Méint ass d’Ëmsetzung elo am Gaang: all gudden Dag huet d’Dominique mat enger Damm, engem Här oder engem Grupp e Rendez- vous fixéiert, fir zesammen ze kachen.



An da richt et esou gutt aus der Kichen eraus, datt engem d'Waasser am Mond zesummeleeft. Et gëtt vill ge-laacht a gebabbelt, gutt Tricken tèschent Fachleit ginn ausgetosch. Vill verschidde Manéiere si méiglech: hei-ansdo ass et eng Persoun eleng, déi kache kënnt oder awer eng ganz Schoukllass. Heiansdo doen nëmme e puer Kanner d'Schiertech un, sief dat Kanner aus der Maison Relais, dem Atelier Kléiblat oder Jugendlecher aus dem Jugendhaus. Et gëtt awer och net nëmme bei eis am Club gekacht: esou war d'Dominique och schonns am Beetebuerger Fleegeheim „An de Wisen“, am „Cipa“ zu Nidderkuer oder „am Schmëttbësch“ zu Schëffleng. Fir d'Pensionnaires aus dësen Institutioone war et méi ein-fach, si konnten an hirem gewinnte Milieu bleiwen. Par contre ass e Grupp Leit aus dem „Foyer Espérance“ vun Esch bei eis kache komm an dat Ganzt ass och nach mat engem gemeinsamen lessen ofgeschloss ginn.

Eist Buch soll awer net nëmme e Kachbuch sinn. Well och e gudde Wéngchen zur lëtzebuerger lesskultur ge-héiert, schreift de Wénzer, Charles Decker eng speziell Rubrik doriwwer an eist Buch. D'Gesondheet läit eis och um Häerz an dofir informéiert Simone Zeimes „Gesond-heetsberoderin fir ganzheetlech Gesondheet“ iwwert d'Wierkunge vun eenzelne Liewensmëttel op eise Kier-per. A fir d'Buch lieweg ze gestalten, konnte mir och Leit dozou kréie, passend Gedichter ze schreiwen.

Mir wollten eis och net op lëtzebuerger Spezialitéite beschränken. An eisem klenge Ländchen ass d'Kichen esou international, datt och Rezepten aus aneren Häre Länner net dierfe feelen. Hei eng ganz kleng Auswiel vu Rezepten: Lënsenzopp, Käschtenzopp, Kniddele mat wäissem Kéis, verluerent Brout, Fierkelshämmchen, Gnocchis, Cannellonis, Paella, Ananascrème, kalen

Hond, SchwarzwälderKirschaart, vill Rezepten ron-derëm d'Gromperen, Mousse de Saumon fumé, asw. An all Rubrik, vun der Entrée bis bei den Dessert ass fir all Goût eppes dobäi. Gell, do gëtt ee richtig glëschtereg?

Säit dat Kachbuch an der Maach ass, dréint et ronn bei eis. Och d'Mataarbechterinnen aus dem Club hu scho vill bäige-léiert. D'Romance weess elo genee, wéi de Plat am beschten op der Foto geréit an d'Dominique huet sech am Ofspäi-chere vu Fotoe perfektionéiert. Och d'Iwwersetzungen op franséisch gi bei eis gemaach an dofir ass d'Barbara zou-stänneg. D'Joëlle suergt mat senger kreativer Oder fir origi-nell Illustratiounen. D'Dany ass mat senge Kachtalenter eng wichteg Stäip. Jo an ech? Ech suergen alt fir dat Ronderëm, vun der Reklamm maache bis ... Et ass e Genoss, mat esou kreative Mataarbechterinnen ze schaffen. Eng onheemlech Dynamik huet sech an deene leschte Méint entwéckelt a mir all si bal net méi ze bremsen.

Eppes ass mir awer opgefall. Normalerweis wa bei eis am Club ganz grouss Aktivitéite lafen, wéi z.B. e Fest wou mer fir 90 Leit selwer kachen oder wa mir aus Solidaritéit mat der „Stëmm vun der Strooss“ fir 120 Leit an den Escher Lo-kalitéite vun dëser Associatioun e Mëttegiesse preparéie-ren oder bei engem Austausch tèschent Senioren a Kanner aus der Schëfflenger Maison Relais 85 Leit am Club emp-fänke, seet d'Dominique meeschtens: dat ass dach eng Klengegkeet a mir maachen dat mat Lénks. Dës Kéier mam Projet Kachbuch hunn ech dëse Saz vun him nach net eng eenzeg Kéier héieren. Erstaunlech, oder?

Am Juli soll d'Kachbuch gedréckt ginn, mam Titel: „Mir iesse gär gutt“.

Am Hierscht/Wanter kënnt et dann op de Maart a kascht 29 €, pro verkaafte Buch geet 1 € un den „Cent Buttik Beetebuerger“.

Sidd Dir elo virwëtzeg ginn a wëllt dëst Kachbuch net ver-passen? Dir kënnt am Club Haus beim Kiosk eng Virbe-stellung opginn. Fir lech selwer ze verwinnen oder e flotte Cadeau ze maachen.

» Marie-Anne Maroldt



infoMann – Die Beratungsstelle für Männer

Seit mittlerweile einem Jahr ist infoMann, die Beratungsstelle für Männer und männliche Jugendliche, in Luxembourg-Bonnevoie tätig. Neben der Beratung bietet infoMann noch weitere Angebote, die sich mit Fragen des Mannseins und des Mannwerdens beschäftigen.

Die Beratungsstelle richtet sich an Männer und männliche Jugendliche, die Informationen oder Unterstützung in Form eines klärenden Gesprächs oder weitergehender professioneller Begleitung suchen. Jede Lebensphase bringt auch für Männer neue Situationen und Herausforderungen, Fragen und Verunsicherungen mit sich. Zentrale Bedeutung haben dabei nicht nur die eigene persönliche Entwicklung, sondern auch die wichtigen Bereiche Partnerschaft, Familie, soziale Beziehungen, Beruf usw. infoMann bietet Männern die Möglichkeit, gemeinsam über die aktuelle Lebenssituation nachzudenken und neue Perspektiven zu entwickeln. Grundsätzlich begegnet infoMann allen Themen und Fragen von Männern offen und interessiert!

Für Lehrer, Erzieher und andere Fachkräfte aus Schule, Kinderbetreuung, Jugendarbeit usw. bietet infoMann verschiedene Weiterbildungsangebote an. Im Mittelpunkt dieser Angebote stehen die Betrachtung der Lebenssituationen von Jungen und die Frage, wie wir ihr Verhalten besser verstehen und Jungen in ihren Zukunftsperspektiven fördern können. Neben den Beratungen und den Weiterbildungsangeboten setzt sich infoMann regelmäßig mit bestimmten Themenschwerpunkten auseinander. In Zusammenarbeit mit der Stadt Luxemburg findet diese Auseinandersetzung aktuell mit dem Thema „Männer und Gesundheit“ statt. Bereits im März wurde ein erster Expertenvortrag mit anschließender Rundtischdiskussion zu diesem Thema organisiert.

Das Programm vom „Männer-Gesundheitsdag“ finden Sie im Veranstaltungsteil auf der Seite 56

Die Angebote von infoMann

Information und Beratung

Für alle Männer und männliche Jugendliche, die Unterstützung bei der Klärung ihrer Lebenssituation suchen. Dies kann in Form von Informationen, eines klärenden Gesprächs oder einer weitergehenden professionellen Begleitung erfolgen.

Weiterbildung und Vernetzung

Für Fachleute aus psychosozialen Berufen, Schule, Erziehung, Gesundheit usw., die ihr Wissen und ihre Kompetenzen rund um männliche Sozialisation und Lebenslagen erweitern und spezifische Angebote für Jungen entwickeln möchten.

Konferenzen

Für alle Interessierten, die sich zu bestimmten männerrelevanten Fragen und Themen informieren wollen.

infoMann actTogether asbl

5, Cour du Couvent – L-1362 Luxemburg-Bonnevoie – ☎ 27 49 65 – www.infomann.lu

Les Hommes et la Santé

Le 29 juin 2013 la Ville de Luxembourg et infoMann proposeront une journée d'informations, de réflexions et d'animations autour des attitudes masculines en matière de santé. Cette journée se déroulera au «Cercle Cité» de 10.00 à 16.00 heures.

La diversité des offres reflétera la multitude des abords possibles du sujet ainsi que les nombreux facteurs influençant la santé. La santé n'est pas seulement une qualité objectivement mesurable. Le bien-être au travail, en famille et avec soi-même participent du sentiment subjectif de santé.

Des aspects physiques, psychiques et sociaux de la santé seront abordés par des exposés, des stands d'informations et des activités en ateliers. Il y aura aussi des possibilités d'appréciation de son propre état de santé.

Les exposés traiteront de clichés et d'idées reçues comme «les vrais hommes» qui ne souffrent jamais et ne tombent pas malades à côté de questions d'endocrinologie médicale sur l'andropause ou encore le diabète. La maladie du siècle, le stress et sa gestion ainsi que l'importance du sommeil trouveront l'attention qu'ils méritent. La question de la responsabilité pour son devenir dont tout homme devrait être conscient et qu'il devrait être en mesure d'assumer, sur les plans physique et psychique, sera éclairée de différents points de vue, en l'occurrence par un homme et une femme professionnels de la santé sociale.

Les ateliers offriront l'occasion de prendre goût à des méthodes associant des techniques physiques et mentales: école de dos, rire, shiatsu, sophrologie.

Vous trouvez le programme des exposés et des workshops à la page 56! Les visiteurs auront la possibilité de choisir les offres qui les intéressent ou de flâner entre les stands d'information qui seront proposés par un grand nombre de professionnels et d'associations présentes au Luxembourg et sensibles aux questions de genre en matière de santé.

Un espace détente sera accessible pour ceux qui auront envie de se laisser gâter par un massage ou se laisser inspirer par l'esprit ayurvédique. Les intéressés pourront profiter de l'occasion de passer des tests ou analyses pertinents comme la glycémie, le BMI, le CO et autre.

Cette journée se déroulera dans un cadre convivial et veut informer, mais aussi stimuler des échanges et une réflexion critique à propos des comportements «typiquement masculins» envers la santé.



Foto: Pierre Levy

25 Joer Foyer Seniors asbl

D’Foyer Seniors asbl huet den 18. Abrëll seng 25 Joer gefeiert.

D’Asbl ass de 15. Dezember 1987 gegrënnt ginn, mam Zil, innovativ Projeten am Interessi vun de Senioren an d’Liewen ze ruffen.

1988 ass den éischten Dagesfoyer fir eeler Leit zu Hëpperdang entstanden. Vun 1988 bis 1991 hunn d’Foyer Seniors och d’Gestioun vum Centre de l’Oseraie zu Koplescht iwwerholl, en Haus an deem Fraen a Männer iwwer 50 Joer opgeholl goufen, déi sech aus iergendengem Grond net méi am Liewen zurecht fonnt hunn. Dës Struktur ass am Juli 1991 vun der Caritas iwwerholl ginn.

Den zweeten Dagesfoyer, de Foyer Siwebueren ass am Juli 1990 opgemaach ginn. Am Mee 1996 huet de Walfer Gemengerot der Foyer Seniors asbl d’Gestioun vum Centre pour Personnes âgées uvertraut, en neien Zentrum am Becheler mat alle Servicer fir Senioren, vum

Repas sur roues iwwert Aide à Domicile, Foyer de Jour, Résidence Seniors an Téléalarme.

D’Afëiere vun der Fleegeversécherung 1998 huet vill Verännerungen an Ëmstrukturéierung mat sech bruecht. De Familljeministère huet, fir präventiv Aarbecht kënnen ze garantéieren, d’Club Seniore geschaaft.

Am Januar 1999 ass déi éischt Konventioun fir e Club Senior zu Hëpperdang ënnerschriww ginn, nieft dem Club Haus op der Heed sinn 2002 d’Club Haus beim Kiosk zu Schëffleng, 2003 d’Club Haus an de Sauerwisen zu Rëmeleng, d’Club Haus am Becheler zu Bäreldeng an hir

Annexe Club Haus an der Schauwebuerg zu Bartreng, an d'Club Haus am Brill zu Mamer ënnert der Vereenegung Foyer Seniors asbl entstanden.

D'Madame Suzette Zimmer, Präsidentin vun der Foyer Seniors asbl huet op hiren 25-Joer-Feier ganz ville Leit Merci gesot, déi si am Laf vun de Joren ënnerstëtzt hunn: der Familljeministerin Marie-Josée Jacobs an hire Mataarbechter, de Buergermeeschteren a Scheffe vun de Gemengen an deenen si Strukturen hunn, de Membere

vum Verwaltungsrot fir d'Gestioun vun der Associatioun, all de fréieren an haitege Mataarbechter fir hiren Asaz, dem RBS fir seng Starthëllef an den anere Club Senioren fir déi gutt Zesummenaarbecht.

Op dëser Plaz profitéiere mir als RBS – Center fir Altersfroen nach eemol, der Madame Zimmer an der Foyer Seniors asbl „Happy Birthday“ ze wënschen a mir freeën eis op eng gutt Zesummenaarbecht an deenen nächste 25 Joer!

Schecküberreichung „Bal Mi-Carême“

Die Schecküberreichung des Erlöses des „Bal Mi-Carême“ fand am 15. Mai 2013 in den prachtvollen Räumlichkeiten der „Maison Dufaing“ in Walferdange statt.



Foto: Pierre Levy

Der traditionsreiche Maskenball wurde gemeinsam mit den Seniorentanzleiterinnen, dem Club Senior „Club Haus am Becheler“ dem Club Senior „Prënzebiërg“, Club Senior „Syrdall“, den Walfer Senioren, Marianne Eiden und anderen Freiwilligen aus der Gemeinde Walferdingen sowie den ehrenamtlichen Mitarbeitern des RBS organisiert.

Wir bedanken wir uns beim Infopla, Service technique des Familienministeriums für die logistische Hilfe, der Uni Lëtzebuerg für die Zuverfügungstellung der Parkplätze, sowie bei allen TeilnehmerInnen und Partner der Karte „aktiv 60“, die durch ihre Spenden zum Erfolg dieser Veranstaltung beigetragen haben.

Dieses Jahr wurde der Erlös von 1.500 Euro an die «Association Luxembourg-Pérou asbl» gespendet. Der Präsident der Vereinigung Raymond BOEVER bedankte sich für die Spende und erläuterte die verschiedenen Projekte der Vereinigung. Neben dem Aufbau mehrerer Schulen im Peru soll ein neues Projekt auch älteren benachteiligten Menschen eine Unterkunft und Verpflegung garantieren.

Les droits des personnes âgées

Cinq lycéens du LTML présentent la Charte Européenne des droits des personnes âgées



Le groupe musical «Rummer Drummerten»

Le 26 février, cinq élèves de 12^{ème} CG du Lycée Technique Michel Lucius ont réalisé leur projet sur les droits des personnes âgées. En collaboration avec la Ligue des Droits de l'Homme (ALOSLDH), ils ont présenté à la Fondation Pescatore les principaux articles de la «Charte Européenne des droits et responsabilités des personnes âgées nécessitant des soins et une assistance de longue durée». Les illustrations ont été réalisées par Madame Anneke Walch. La présentation a été agrémentée par le groupe musicale «Rummer Drummerten».



*Les lycéens, de gauche à droite:
François Planchard, Bryan Madeiras, Daniel Araujo,
Andy Bohy et Kevin Berg.*



Présentation des articles principaux de la «Charte Européenne des droits des personnes âgées»

Illustrations par Anneke Walch

Art. 1: Droit à la **dignité**, au **bien-être**
physique et mental, à la **liberté** et à la sécurité



Art. 2: Droit à l'**autodétermination**:
indépendance et respect



Art. 3: Droit à la **vie privée**:
Respect de l'**intimité** et de l'**espace personnel**



Art. 6: Droit de continuer de **communiquer** et de
participer à la société et à des activités culturelles



Art. 7: Droit à la **liberté d'expression** et de pensée:
convictions, culture et religion



Art. 9: **Droit de recours** en cas de maltraitance
et d'abus



Ligue des Droits de l'Homme
Action Luxembourg Ouvert et Solidaire

Von Lesern für Leser

Diese Rubrik soll Ihnen die Möglichkeit geben, beim Gelingen von „Aktiv am Liewen“ mitzuwirken. Gerne können Sie uns Ihre Texte auch per E-Mail zusenden an: kleren@rbs.lu. Die Redaktion ist nicht für den Inhalt der Texte verantwortlich.

Erënnerung



Wann am Fréijoer d'Éisleker Kopp en erëm ufänke gring ze ginn,
dann zitt et mech nees no Bauschelt, mengem Heemechtsduerf, hin,
hei gouf ech gebuer, hei gong ech an d'Schoul, als Éisleker Jong,
wat haut mer nach bleift, dat ass – Erënnerung.

Un eng Mamm, déi fir eis besonnesch gesuergt huet am Stot,
un e Papp, deem als Bauer a Schmatt ganz vill sech geplot,
un en Haus mat Scheier a Stall, ganz houfreg am Fong,
wann ech haut laanscht ginn, erwächt se – d'Erënnerung.

Un en Duerf mat Weeër a Stroossen, wou Päerd a Kou konnte spadséiren,
a wou haut nëmme méi Autoen an Trakteren circuléiren,
un heemlech Ecker a Plazen, wou een am Gréngs nach stong,
haut alles Beton a Steng, dat anert – Erënnerung.

Un eng Kanner- a Schoulzäit, mat haut kee Verglach,
déi trotzdem net ouni Bemierk verbei ass geschlach.
Wa mer als Bouwe gerolzt, an et héich hier mol gong,
trotzdem geléiert gouf vill, dat ass net nëmmen – Erënnerung.

Un e Schoulmeeschter a Paschtouer, déi vill mat eis geschafft,
an do war et nach méiglech, datt ee mol krut eng geprafft,
hei huet och keen eppes gesot, wann et no heem da gong,
well do wär et dat duebelt nach ginn, bestëmmt als gutt – Erënnerung.

Wéi ware mer houfreg, wa mer an der Vakanz um Feld hu gehollef,
an dann heem koume mat engem Honger wéi e Wollef,
an owends am Wanter, sou gemittlech, ouni datt Radio an Televisioun scho gong,
et gouf gepotert, verzielt, en Tëmmche gehal, dat bleift – Erënnerung.

Un déi Wanteren, stackdäischter, wann d'Leit souzen an der Uucht,
a muerge fréi e Geroch vun Holzfeier dann hong an der Luucht.
Dann huet et am Stall scho gerabbelt, an d'Schubkar déi gong,
Haut ass et roueg, alles Gedanke vu fréier, nëmme méi – Erënnerung.

*U Leit, Stackéisleker, déi vill geschafft a mat wéineg zefridden,
et war och näischt do, wat hinnen hätt méi kënne bidden.
D'Bom an de Bop, Mamm a Papp, Tatta a Monni an d'Kanner an engem Haus, dat ass gelong.
Haut sinn der vun hinne scho vill net méi do, trotzdem si bleiwen an – Erënnerung.*

*An et gëtt där Geschichte ganz vill, et huet een se an der Weil
duerfir lauschteren ech esou gär, wa mol en Alen där Spiichten erzielt,
da schwiewe meng Gedanken nees zréck un deen Éisleker Jong,
an esou ass et méiglech datt mäin Duerf mir bleift – ëmmer a beschter Erënnerung.*

» Guy Heinrich

't ass Glacenzäit

*Ech wëll mech och
de Batty stellen,
do sëtzen, lecken an afen,
och wann ech mir
de Mo verbellen,
elo ginn ech mir och
eng gutt Glace kafen!*

*Ech gladder a suckelen
't ass e Genoss,
et wor eng einfach
fir an d'Fauscht,
de Wee an d'Stad war net ëmsoss,
och wann et am Mo
schonn esou lues dauscht!*

*Eis däitsch Noper géife soen:
„Es rumpelt und bumpelt
in meinem Bauch“
an di aner:
„La gourmandise, c'est un vilain défaut“,
dat ass awer de Summer bei mir esou Brauch,
hernu kommen ech net méi vum „Pot“!*

» Mariette Bausch



In dieser Rubrik präsentieren wir Ihnen u.a. Interessantes vom Büchermarkt und exklusive Ausschnitte aus geplanten Neuerscheinungen des RBS – Center fir Altersfroen.

Lesetipp

Vum Bësch op den Dësch

La Cuisine du Gibier

40 recettes inédites de Gaby Poeckes-Majerus illustrées dans la bonne humeur par Christophe Poissonnier



Un livre qui change les idées reçues concernant la cuisine du gibier. Vous allez apprendre à travers ces quelques pages que le gibier peut être accommodé «à toutes les sauces» vous faisant découvrir des saveurs subtiles et délicates.

Commande avec votre adresse à envoyer par mail à: chpoissonnier@gmail.com

Expédition après réception de votre virement bancaire sur le compte:

CCPL LU64 1111 0700 3905 0000 (CCPLLULL) au nom de Christophe Poissonnier

Prix: 20 € + 2,50 € de port (étranger + 5 € de port)



Rosch Krieps kündigt sein neues Buch an:

„Aufs Ganze gehen – Das andere Wandern“

erscheint Anfang Juni 2013

zum 100. Geburtstag von Carlo Hemmer (1913-1988)

Carlo Hemmer war einer der bedeutendsten Luxemburger Wirtschaftsfachleute des 20. Jahrhunderts, Gründer von mehreren Zeitschriften und ein Jugendförderer bis zu seinem Tod. Gehen und wandern waren seine Lieblingstätigkeiten. Als sein Wander- und Zeitungskamerad Rosch Krieps im Jahre 2007 plötzlich von einer Beinlähmung betroffen wurde, wählte er das Gehen und Wandern zum Thema dieses Buches.

Er lässt darin namhafte andere Autoren zu Wort kommen, die dem Gehen und Wandern den ihnen gebührenden Stellenwert zuschrieben: Elizabeth von Arnim, Werner Herzog, Régis Debray, Jack Kerouac und viele andere.

In mehr als 100 Themen bis hin zum nordic walking, zum Marathon des Sables und zur Weltumwanderung kommen Wanderer – aber auch Läufer aus aller Welt zu Wort. Mehr als 100 bisher unveröffentlichte Bildseiten illustrieren Carlo Hemmers Wanderleben. Eine Skulptur des Schweizer Bildhauers Alberto Giacometti prägt das Gehen als eine der elementaren Funktionen des Lebens. Das Buch will die Menschen inspirieren, mehr und bewusster zu gehen.

Es erscheint beim Verlag Op der Lay/Esch/Sauer und wird in allen Buchhandlungen aufliegen:

IBN 978-2-87967-185-7 © by Rosch Krieps, 2012

Der Versand erfolgt nach dem Eingang der Postüberweisung auf das Postscheck-Konto:

Krieps Roger, LU91 1111 0229 3240 0000, Preis: 29 € (bei Einzelbestellung + 5 € für Verpackung und Versand)

Après les bras de maman



le meilleur endroit
pour dormir :

www.stoll.lu

Ehlerange
Zare Ouest

Tél. (+352) 26 57 62

Luxembourg
vis à vis Maternité

271 route d'Arlon
Tél. (+352) 44 88 60

STOLL



Maître Matelassier

Hier finden Sie interessante Beiträge zum Thema „Gesundheit“, die zur Erhaltung unseres körperlichen, seelischen und geistigen Wohlbefindens beitragen sollen.



© Kimsonal – Fotolia.com

Wer träumt bei Kälte, Eis und Schnee nicht von blühenden Wiesen im Sonnenschein?

Die Antwort ist eindeutig: Allergiker, denn sie können der Blütenpracht im Frühling meist nur wenig Positives abgewinnen. Dr. François Hentges, Leiter des Labors für Immungenetik und Allergologie im CRP-Santé Luxemburg erklärt, wie Heuschnupfen und andere saisonale Allergien entstehen und wie sie zu behandeln sind.

Der Begriff „Heuschnupfen“ ist heute quasi in aller Munde, doch woher stammt diese Bezeichnung und was genau ist darunter zu verstehen?

FH: Es war der an Heuschnupfen leidende Arzt Charles Harrison Blackley, der durch Experimente an sich selbst herausfand, dass man die Symptome der „Sommererkältung“ auch im Winter durch Einatmen von Pollen vom vorherigen Sommer hervorrufen konnte. Im Jahre 1873 erschienen seine Erkenntnisse dann

als wissenschaftliche Abhandlung. Außerdem hat er nachgewiesen, dass Pollenkörner auf dem Vorderarm von Heuschnupfenallergikern große Quaddeln hervorrufen, wenn die Haut leicht eingeritzt wird.

Graspollen sind allerdings nicht nur für allergischen Schnupfen und Bindehautentzündungen, sondern auch für Reizungen der unteren Atemwege – besonders Asthma – bei sensibilisierten, sprich darauf empfindlich reagierenden Menschen verantwortlich. Während Graspollen von Mitte Mai bis Mitte Juli für allergische



Dr. François Hentges

*Leiter des Labors für Immungenetik und Allergologie,
CRP-Santé Luxemburg*



Beschwerden der oberen und der unteren Atemwege ausschlaggebend sind, so verursachen von Februar bis Mai hauptsächlich die Pollen verschiedener Baumarten wie Hasel, Erle, Birke und oft auch Eiche allergische Beschwerden. Im Juli und August sorgen die Pollen des Beifußes für allergische Symptome, wenn auch bei einer kleineren Anzahl von Patienten. Damit aber nicht genug: Neben den Pflanzenpollen sind auch Sporen verschiedener Schimmelpilze, für allergische Beschwerden verantwortlich. Dies ist besonders der Fall, wenn das Wetter warm, aber im Gegensatz zu pollenbedingten Allergien regnerisch ist.

Allergien werden ja umgangssprachlich als eine Art „Fehlreaktion“ des Immunsystems bezeichnet, wie muss man sich das vorstellen?

FH: Das Immunsystem der Allergiker, genauer ihre Antikörper-produzierenden Zellen (B-Zellen) haben die Eigenschaft, eine spezielle Art von Abwehrstoffen – die sogenannten IgE-Antikörper – gegen an sich ungefährliche Bestandteile ihrer Umwelt herzustellen. Davon betroffen sind auch einige Eiweißmoleküle von Pollen oder Schimmelpilzsporen. Die Zeitspanne – die sogenannte „Sensibilisierungsphase“ – die vergeht, bis das Immunsystem des Allergikers IgE-Antikörper gegen Graspollen herstellt, beträgt im Durchschnitt fünf bis zehn Jahre und im Falle der IgE-Antikörper gegen Baumpollen zehn bis zwanzig Jahre. Diese Antikörper werden von B-Zellen der Lymphknoten, der Milz und von ausdifferenzierten B-Zellen, den Plasmazellen im

Knochenmark hergestellt. Diese IgE-Antikörper werden über das Blut zu den Schleimhäuten der Luftwege und des Verdauungstraktes sowie der Haut transportiert und binden sich dort an eine bestimmte Art Zellen, die Mastozyten. Diese Mastozyten enthalten Histamin und eine ganze Reihe Stoffe, die für die allergischen Reaktionen zuständig sind. Treffen nun Eiweißmoleküle von Gras- oder Birken-Pollen auf die mit IgE bespickten Mastozyten der Luftwege, so werden sogenannte allergische Botenstoffe u.a. Histamin freigesetzt. Diese wiederum lösen die allergischen Beschwerden aus.

Die Anzahl der Betroffenen hat in den letzten Jahren stark zugenommen; inzwischen zählt Heuschnupfen sogar zu den häufigsten allergischen Erkrankungen. Wie ist dieses Phänomen zu erklären?

FH: Allergien haben in den letzten Jahrzehnten insgesamt zugenommen, vor allem bei Kindern und Jugendlichen, von denen 15% – 20% von saisonalen Inhalationsallergien betroffen sind. Es besteht eine gewisse Parallele zwischen den besseren hygienischen Verhältnissen heutzutage sowie dem Abnehmen verschiedener Infektionskrankheiten und dem Zunehmen der allergischen Erkrankungen. Etablierte Allergien der Atemwege bleiben allerdings über Jahrzehnte, wenn auch mit Schwankungen, mal stärker mal schwächer bestehen. Aus eigener Erfahrung lernen die Menschen gewöhnlich, wie sie die Stärke der allergischen Beschwerden durch einfache Verhaltensmaßnahmen, z.B. weniger Aufenthalt im Freien oder Verreisen in die Berge oder an die See während denen für sie kritischen Wochen, mindern können. Zwischen dem 50. und 60. Lebensjahr nehmen Allergien – aber auch die allgemeine Funktionstüchtigkeit des Immunsystems – langsam ab. Dabei können andere Faktoren, wie erworbene Schäden der Luftwege oder auch die Einnahme verschiedener Medikamente (z.B. Betablocker), die asthmatischen Beschwerden trotz abnehmender IgE-Antikörper, verstärken. Für Pollenallergiker ist es wichtig zu wissen, auf welche Pollen sie überempfindlich reagieren. Um dieses abzuklären,

sollten Betroffene sich bei einem Allergologen testen und über Behandlungsmöglichkeiten beraten lassen.

Wie kann man die Symptome lindern?

FH: Es steht heute eine vielseitige und ausreichende Anzahl von Medikamenten zur Verfügung, die es einem fachkundigen Arzt erlauben, Patienten effizient zu behandeln. Antihistaminika reduzieren das Tränen der Augen, das Triefen der Nase sowie das allgemeine Jucken der Schleimhäute, wenn auch zum Preis eines – von Patient zu Patient unterschiedlich stark ausgeprägten – Müdigkeitsempfindens. Verstopfung der Nase sowie Husten oder Asthma bedürfen einer lokalen Basisbehandlung mit kortisonhaltigen Sprays oder Inhalationspräparaten. Die Bedenken mancher Patienten gegenüber diesen höchst wirksamen Präparaten ist bei richtiger Anwendung unbegründet. Der Gebrauch von Betamimetika in Sprays bleibt umso wirksamer, je mehr diese für akute Atemnot (Asthma) bei vorliegender Grundbehandlung eingesetzt werden.

Die sogenannte Immuntherapie mittels Injektionen oder der Einnahme von Pollenextrakten unter der Zunge während 2 bis 3 Monaten vor dem jeweiligen Pollenflug kann die Stärke der Beschwerden mindern. Es bedarf allerdings einer mehrjährigen Anwendung, um

die Beschwerden der „Pollinosis“ oder Pollenallergie anhaltend zu beeinflussen. Dass eine kurzfristige Immuntherapie keinen Erfolg bringen kann, ist leicht zu erraten, wenn man weiß, über wieviele Jahre sich die Sensibilisierungsphase hingezogen hat. Außerdem hat das Immunsystem eine Art „Gedächtnis“, sonst könnte man keine vorbeugenden Impfungen gegen Infektionskrankheiten machen. Auch lässt sich das Immunsystem nur schwer von erlernten Reaktionsarten abbringen.

Was kann man tun, um Heuschnupfen und anderen saisonalen Allergien vorzubeugen?

FH: Allgemeine Vorbeugung bei Kleinkindern und Kindern gestaltet sich zurzeit noch als eher schwierig. Zum einen kann und will man die allgemeinen Lebensumstände (u.a. höhere Hygienestandards) nicht ändern. Zum anderen lässt sich der Aufenthalt im Freien während der Pollen-Monate nicht verhindern und somit der Direktkontakt nicht vermeiden. Allerdings kann es jeden auch noch im höheren Alter ein erstes Mal treffen, eine Vorbeugung dagegen gibt es nicht. Heuschnupfen und andere saisonale Allergien werden uns in absehbarer Zeit weiterhin erhalten bleiben.

» Dr. Martine Hoffmann

Was Sie selbst tun können, um das Schlimmste zu verhindern

- » Pollenflugvorhersage beachten
- » Sonnenbrille aufsetzen und täglich Nasenduschen
- » Abends vor dem Zubettgehen Haare waschen
- » mehrmals täglich Gesicht waschen
- » Straßenkleidung nicht im Schlafzimmer ausziehen
- » Teppiche und Teppichboden gegen Laminat oder Parkett tauschen
- » nasse Handtücher in der Wohnung aufhängen – sie fangen Pollen ab
- » Fenster geschlossen halten – auf dem Land zwischen 19 und 24 Uhr lüften, in der Stadt zwischen 6 und 8 Uhr
- » Pollenschutzgitter an den Fenstern vorsehen
- » nicht zu lange im Freien aufhalten
- » nach Regenschauern ins Freie gehen und pollenfreie Luft genießen
- » Stark befahrene Straßen meiden – durch Abgas verunreinigte Pollen wirken aggressiver
- » Pollenfilter in die Lüftungsanlage des Autos einbauen lassen
- » Urlaub auf die Pollensaison abstimmen und bevorzugt ans Meer oder ins Gebirge fahren

Unterstützen auch Sie das Projekt „Zentrum für ökologische Gartenkultur“

Das Zentrum für ökologische Gartenkultur wurde von natur&ëmwelt Fondation Hëllef fir d'Natur im Rahmen eines EU-geförderten LEADER-Projektes aufgebaut. Das Zentrum steht in direktem Zusammenhang mit dem Mediterranen Garten in Schwebsingen, den die Stiftung 2009 im Rahmen einer Schenkung von Charles Roovers und Dieter Lingener übernommen hat. Das Zentrum kümmert sich zum einen um den Unterhalt und die Weiterentwicklung des Mediterranen Gartens, zum anderen hat es sich zur Aufgabe gesetzt, die Vielfalt ökologischer und gartenkultureller Themen einem breiteren Publikum zugänglich zu machen. Dazu gehört die Wissensvermittlung am Beispiel des Schaugartens in Schwebsingen ebenso, wie die Organisation und Durchführung von Veranstaltungen, Vorträgen, Ausstellungen, Workshops und Sommerakademien. Darüber hinaus bietet das Zentrum eine Beratung von Gemeinden an, wenn es etwa um Fragen der ökologischen Grünflächenpflege geht.

2012 konnte natur&ëmwelt Fondation Hëllef fir d'Natur mit der finanziellen Unterstützung durch die Oeuvre Nationale de Secours Grande Duchesse Charlotte eine der alten Scheunen umbauen, sodass den Veranstaltungen des Zentrums für ökologische Gartenkultur und den Besuchern des mediterranen Gartens gleichermaßen neue Räume zur Verfügung stehen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

89, rte du vin – L-5447 Schwebsange

Tél.: (+352) 26 66 55 37 – www.mediterraner-garten.lu

Unterstützen Sie auch das Zentrum für ökologische Gartenkultur!

Fondation Hëllef fir d'Natur – CCPLULL IBAN LU89 1111 0789 9941 0000 (Referenz ZGartenkultur)

Ihre Spenden bringen Resultate!

Z.B. Dank Ihrer Hilfe hat der Schwarzstorch sich mittlerweile fest als Brutvogel in Luxemburg etabliert. Sicherlich haben die vielen neu angelegten Kleingewässer, die ihm als Nahrungsgewässer dienen, erheblich dazu beigetragen. Auch der Eisvogel profitiert von diesen praktischen Schutzmaßnahmen.

Haben Sie ein Stück Land, das Sie nicht mehr nutzen?

Stellen Sie es der **natur&ëmwelt Fondation Hëllef fir d'Natur** zur Verfügung (durch Verkauf, Schenkung, Verpachtung, usw.). Wir bauen es in unser Netz kleiner Naturreservate ein. Rufen Sie uns doch an!

Tel.: 621 29 36 95 (Jim Schmitz)

Spenden, Nachlässe, Testamente

Den größten Teil ihrer Mittel verdankt die **natur&ëmwelt Fondation Hëllef fir d'Natur** monatlichen, jährlichen oder einmaligen Spenden oder sogar Testamenten. Weitere Mittel verdankt sie Spenden, die ihr anlässlich von Geburten, Hochzeiten, Geburtstagsfeiern und Todesfällen zukommen. Spenden ab 120,- €/Jahr sind steuerlich absetzbar. Spenden kleinerer Beträge an andere gemeinnützige Organisationen sind zu diesem Zweck kumulierbar. Alle Spender/innen erhalten eine Spendenquittung.

Unterstützen Sie auch das Projekt Feuchtgebiete!

Fondation Hëllef fir d'Natur –
CCPLULL IBAN LU89 1111 0789 9941
0000 (Referenz Feuchtgebiete)



Mitten im Leben

*Wie können wir unsere Erfahrung nutzen, um unser Leben positiv zu gestalten?
In dieser Rubrik finden Sie interessante Artikel, die sich mit dieser Frage auseinandersetzen.*



© Alain Carlon

La classe „9T3“ de l'école privée „Fieldgen“ en visite chez RBS

L'Ecole privée du Fieldgen a pris l'initiative de contacter le RBS pour organiser une visite. Pourquoi cette visite?

M. Carion, régent de la classe:

Kolumbus est un projet du Fieldgen pour découvrir de nouvelles méthodes d'apprentissage. Un des volets, la gestion de projets, apprend comment on organise une activité. Et cette année, il fallait préparer la découverte et la visite d'une ONG luxembourgeoise.

Une question aux élèves: Pourquoi est-ce que vous avez choisi le RBS?

Elèves:

Nous avons choisi le RBS parce que nous voulions en savoir plus sur les seniors; on voulait découvrir comment ils

vivent. Nous pensions que les personnes âgées ne sont pas en bonne forme physique, mais nous avons vite réalisé qu'on s'est trompé, les seniors que nous avons rencontrés étaient très sportifs.

Quelle a été votre démarche?

Elèves:

Après avoir contacté le RBS par téléphone, nous avons fixé un rendez-vous dans notre école. Comme vous nous avez donné une série d'informations utiles, ensemble, nous avons pu déterminer une activité à partager avec les seniors et nous avons choisi la danse. Nous avons dû rechercher et inventer des mouvements pour construire des chorégraphies sur des musiques connues. Par exemple pour la danse de la chanson «ai se eu te pego» on a utilisé un mélange de mouvements existants et de



© Alain Carlon

mouvements inventés par nous-mêmes. D'abord nous avons travaillé à la maison, puis pendant quelques cours et enfin durant notre temps libre.

Est-ce que vous pourriez nous donner quelques impressions de votre visite? Quel était le programme?

Elèves:

Sur place, nous avons été accueilli chaleureusement. Après une séance d'information plus théorique, nous avons participé à différents ateliers concrets en lien avec les 5 sens et les changements liés à l'âge.

Est-ce que vous pouvez expliquer brièvement en quoi consistaient les ateliers?

Elèves:

Les ateliers nous ont fait découvrir nos sens. Dans le premier atelier nous avons dû deviner les odeurs différentes qui se trouvaient dans des flacons. C'était très compliqué. En plus, il semble que l'odorat diminue avec l'âge ... Le deuxième atelier avait pour thème le toucher, il fallait deviner, simplement par le toucher, différentes matières. L'atelier «vue» nous a montré, à l'aide de lunettes spéciales de simulation comment des personnes âgées qui ont des maladies oculaires perçoivent le monde. Dans l'atelier «ouïe» il fallait retrouver les couples de boîtes avec le même son.

Pour l'après-midi, nous avons préparé trois danses avec différents rythmes et atmosphères. Les formatrices de la «danse seniors» avaient également préparé des danses. Nos danses étaient très différentes des leurs, plus modernes peut-être. Leur première danse était un line-dance et comme par hasard nous avons aussi préparé une danse dans le même style.

Avant de partager la première activité, nous ne connaissions pas les gens et nous pensions qu'ils seraient plus âgés et surtout bien moins en forme physiquement. Nous étions un peu étonnées. Au début nous restions chacune de notre côté. Le fait de danser par deux nous a rapprochées et poussées à communiquer. Les personnes âgées ont parlé d'elles-mêmes, de leur vie. Après la dernière danse on a échangé des impressions et rigolé de façon plus ouverte.

On a donc rapidement construit des relations avec les seniors et entretenu des conversations intéressantes.

En tout cas nous nous sommes bien amusées et nous étions bien surprises que les personnes participantes soient en si bonne forme physique. Nous avons bien fonctionné ensemble et nous étions vraiment contentes d'avoir fait une expérience si exaltante.

» Andrée Birnbaum



HELP24

Sécher dobannen an dobaussen 24/24 an 7/7

Eine an die individuellen Bedürfnisse angepasste technologische Begleitung

Immer mehr hilfsbedürftige Personen äußern den Wunsch, so lange wie möglich zu Hause bleiben zu wollen. Um diesen Ansprüchen gerecht zu werden, sind gerade die kontinuierliche Verbesserung der Pflegedienstleistungen wichtige Bausteine in der Pflege und Betreuung dieser Menschen. Es geht in erster Linie darum, der Person eine Begleitung zu bieten, die ihren Bedürfnissen entspricht, die ihre persönlichen Werte und ihre Kultur respektiert. Das Schlagwort lautet Autonomie und erlaubt so jeder einzelnen Person, selbstbestimmend zu wirken.

Auch wenn HELP insbesondere für die häusliche Pflege und die Qualität der Dienstleistungen bekannt ist, so liegt die Stärke des Pflegedienstes auch darin, den Patienten ins Zentrum der Aktion und Intervention zu stellen und als ein dynamisches Wesen anzuerkennen, das soziale Kontakte pflegt. Wichtig ist eine ganzheitliche Begleitung, die über die Basis-Pflegedienstleistungen

hinausgeht. Ein echter Mehrwert in der Begleitung von älteren und/oder hilfsbedürftigen Personen sollte durch die Beratung des Kunden und seiner Angehörigen, die Anpassung des häuslichen Umfelds und die Kontinuität der Pflege geboten werden.

Dabei ist eine zentrale Herausforderung, Lösungen entsprechend der Prävention von Risiken inner- und außerhalb des häuslichen Umfelds zu suchen sowie angenehme, aber auch sichere und an die jeweilige Situation angepasste Lebensräume zu gestalten. In diesem Kontext wurde im Januar 2012 das Ruf- und Begleitsystem HELP24 des Pflegedienstes HELP ins Leben gerufen, das 24 Stunden am Tag und 7 Tage die Woche funktioniert.

Ein oft genanntes Schlagwort sind die neuen Technologien für zu Hause. Die Vorteile dieser Technologien sind zahlreich: Vereinfachung des Alltags für die hilfsbedürftige Person, Bewahrung der Autonomie und der menschlichen Würde, Begünstigung von Freizeitaktivitäten außerhalb der



eigenen vier Wände, aber auch Entlastung der Angehörigen. Mit HELP24 ist seit Januar 2012 ein Ruf- und Begleitsystem auf dem Markt, das 24 Stunden am Tag und 7 Tage die Woche verfügbar ist und sich an die individuellen Gewohnheiten des Einzelnen anpassen lässt. Das System funktioniert auf dem gesamten Gebiet Luxemburgs, dank der Geo-Lokalisierung via Satellit, die es ermöglicht, die Person im Notfall ausfindig zu machen.

Dementsprechend ist es den Personen möglich, ihre Bewegungsfreiheit zu erhalten und sich drinnen und draußen in Sicherheit und Autonomie zu bewegen. Der Apparat selbst ist klein und dementsprechend weder störend, noch stigmatisierend und ermöglicht es den Personen, ihre Freizeitaktivitäten und ihre sozialen Kontakte zu pflegen.

Eine passende Lösung für jeden

Mit den Lösungen des beschriebenen Ruf- und Begleitsystems kann die Person jederzeit und per Knopfdruck, die Telefonzentrale, das Pflegeteam und die Familienangehörigen erreichen. Die ausgeprägte Empfangsreichweite gewährleistet den Betrieb des Gerätes auf dem gesamten Gebiet des Großherzogtums, ob die Person in ihrem Haus, im Garten oder unterwegs ist. Falls notwendig kann die Person dank Satelliten-Technologie ausfindig gemacht werden.

Außerdem kann jedes Gerät durch verschiedene Optionen an die individuellen Bedürfnisse angepasst werden und ermöglicht es:

- » ein Rufsignal an die Zentrale zu senden,
- » die Zentrale anzurufen,
- » die Rufnummer eines Angehörigen zu speichern,
- » den genauen Standort der Person automatisch über GPS mitzuteilen,
- » eine tägliche Kontrollmöglichkeit zu speichern,
- » andere Überwachungsgeräte zu Hause anzuschließen.

Ein Kunde, 90 Jahre alt bestätigt: „Als Maler stelle ich insbesondere abgeschiedene Landschaften dar. Ich bin also oft alleine in der Natur unterwegs, weit entfernt von Straßen, manchmal auch noch abends. HELP24 sichert mich dann ab: im Notfall kann ich anrufen, man überprüft, wo ich mich befinde und was passiert ist und dies 24 Stunden am Tage und 7 Tage die Woche.“

Auch die Verwandten sind beruhigt: „Das Notrufsystem beruhigt auch unsere Angehörigen. Wir wissen, dass unser Vater jederzeit erreichbar ist und dass das Interventionsteam ihm jeder Zeit im Notfall zur Hilfe kommen kann.“

Eine flexible Technologie

Darüber hinaus werden eine Vielzahl an technologischen Lösungen angeboten, die das häusliche Umfeld der älteren oder/und hilfsbedürftigen Person sicherer gestalten; so z.B.:

- » Rauch-, Wasser-, Fall- und Bewegungsmelder,
- » Elektronischer Türöffner, der befugten Personen, z.B. Pfleger oder Verwandten, Zugang zur Wohnung gewährt, selbst wenn die Tür verschlossen ist.

Je nach Alter, Selbstständigkeit oder Gewohnheiten und der vorhandenen Behinderung, werden die Lösungen an die Bedürfnisse angepasst. Ziel ist es immer, die Lebensgewohnheiten bestmöglich zu respektieren, die Person in ihrem gewohnten Umfeld unter den besten Bedingungen zu betreuen.

Andere Dienstleistungen des Pflegedienstes

Im Rahmen der Pflegeversicherung und der gesetzlichen Krankenversicherung bietet HELP außerdem folgende Dienstleistungen an:

- » Hilfs- und Pflegedienste zu Hause und in Tagesstätten: Hilfe bei der Verrichtung des täglichen Lebens, Krankenpflege, Einzel- und Gruppenaktivitäten, Pflege und spezialisierte Aktivitäten und Hilfe im Haushalt.
- » Koordination von zusätzlichen Dienstleistungen: Essen auf Rädern, Einkäufe, Frisör, Transport, Haushaltshilfe.
- » Beratung und Information.
- » Angehörigenberatung.

Für weitere Informationen:

HELP

54, rue Emile Mayrisch – L-4240 Esch/Alzette

☎ 26 70 26 – E-Mail: info@help.lu

www.help.lu



Lëtzebuurger Online Dictionnaire – lod.lu

Et ass keen Zoufall, datt déi éischt Aarbechten iwwer d'lëtzebuurger Sprooch, deemools nach „Luxemburger Dialekt“ genannt, an déiselwecht Zäit falen ewéi d'Grënnung vun deem neie Stat.

Déi éischt literaresch Produktiounen am „Dialekt“ falen zesumme mat den éischte lexikographesche Recherchë vum J. F. Gangler an de véierzeger Jore vum 19. Joerhonnert. De „Lexicon der Luxemburger Umgangssprache“ weist hien nach eleng als Auteur. An der Folleg hunn eng ganz Rei aner Acteuren, ewéi den Edmond de la Fontaine an de Jos. Weber, fir der nëmmen zwéin ze nennen, ugefaangen, am Beräich vun der Lexik vum Lëtzebuergeschen ze recherchieren.

D'Manuskripter vun deenen zwéi waren d'Basis fir déi éischt Aarbechte vun enger Dictionnaireskommissioun, déi spéider sollt gegrënnt ginn. Den Aarbechtsgrupp, eng gutt hallef Dosen Interessierter, huet zousätzlech zu den Notizen vun de la Fontaine a Weber, eng Rei Froebéi erausgeschéckt an doropshin an den nächste Joren d'Wörterbuch der luxemburgischen Mundart redigéiert. Dëst Wiederbuch goung 1906 an den Drock.

Am Joer 1935 ass aus der Luxemburger Sprachgesellschaft déi véiert Sektoun vum Institut grand-ducal ginn, an aus hirer Mëtt huet de Minister Bech 1936 eng nei Dictionnaireskommissioun constituéiert. Fir en éischte Fascicule erauszeginn, ass déi kuerz Zäit virum Zweete Weltkrich net méi duergaangen, an d'Aarbechte konnten eréischt mat der Grënnung vun enger neier Kommissioun am Joer 1948 weidergoen.

D'Dictionnaireskommissioun huet sech an den nächste Jore progressiv erweidert a sech bei enger Gréisst vu bal 20 Memberen agependelt. Derbäi koumen iwwer 30 fräi Mataarbechter an eng Abberzuel Korrespondenten aus dem ganze Land, déi regelméisseg Froebéi ausgefëllt an un d'Kommissioun geschéckt hunn. Esou si bis 1975 an onregelméisseg Ofstänn 23 Fasciculen (Hefter) gedréckt ginn. Dës Hefter stellen dee véierbännegen Dictionnaire duer, deen 1976/77 duerch e fënnefte Band mat Verbesserungen an Ergänzungen erweidert gouf.



Am Joer 1998 gouf de Conseil permanent de la langue luxembourgeoise gegrënnt. Seng Aufgab sollt et sinn, esou steet et am „Règlement grand-ducal“, Aarbechtsgruppen ze forméieren, déi nei Dictionnaire géingen ausschaffen. Et huet fir d'alleréisch e Kader misse geschafginn, an deem esou Projete kéinten agebett ginn.

Fir esou séier ewéi méiglech op d'Ufuerderunge vubausse kënnen ze reagéieren, huet den CPLL am Joer 2005 decidéiert, eng online Versioun vun engem Dictionnaire ze realiséieren, déi 2007 als Lëtzebuerger Online Dictionnaire hire Wee an den Internet fonnt huet.

De Lëtzebuerger Online Dictionnaire (LOD) ass e méisproochegt Wiederbuch, an deem déi lëtzebuergesch Alldagssprooch beschriwwen an illustréiert gëtt.

Als Initiativ vum Kulturministère ass den Inhalt vum Wiederbuch fir all Persoun, déi Accès op den Internet huet, iwwer d'Adress <http://www.lod.lu/> gratis zougänglech. Ob den Dictionnaire als Iwwersetzungshëllef geholl gëtt, fir d'Bedeutung vun engem Wuert ze verstoen, oder ein-

fach nëmmen aus Freed, sech mat der Sprooch ze befaassen, riicht sech no de Sproochekenntnesser, no de Besoinen an no den Interesse vum Benotzer.

Fir déi verschidde Sënner vun all Wuert ginn däitsch, franséisch, englesch a portugisesch Iwwersetzungen ugebueden an se ginn duerch Beispiller op Lëtzebuergesch illustréiert. Wann et der gëtt, ginn och Riedewendungen a Spréchwierder opgefëiert, allkéiers mat enger Bedeutungserklärung. E Wuert gëtt ëmmer mat deene wesentleche grammateschen Informatiounen a wa méiglech och mat senger Synonymen duergestallt. Donieft ka fir jiddwer Verb eng Konjugatiounstabell a fir jiddwer Adjektiv eng Deklinatiounstabell opgeruff ginn.

Zanter 2007 ass de Contenu stänneg erweidert ginn. Mat ronn 16.000 Artikelen (Buschtawen A bis R, plus déi gängegst Wieder vun S bis Z) ass den Ament scho ganz flott mam LOD schaffen, wéi déi stolz Zuel vun Utilisateuren, déi all Dag op de Site ginn, et weist.

» *Alexandre Ecker & Ralph Fichtner*

Multiplikatorenehrung beim RBS – Center fir Altersfroen

***Die Multiplikatorenehrung des RBS – Center fir Altersfroen
fand am 27. Februar 2013 in Hesperingen im Saal Nic. Braun statt.***



Im Beisein von Myriam Heirens, Vertreterin des Familienministeriums, wies RBS-Präsidentin Marie-Thérèse Gantenbein auf die Wichtigkeit der ehrenamtlichen Arbeit hin, ohne die viele Aktivitäten und Projekte nicht in der hohen Qualität stattfinden könnten.

Das Rahmenprogramm der Feier bildete die Aufführung des Kabarets „Peffermillchen“.

Activités interculturelles

Ensemble nous sommes plus forts!

Création d'un jardin interculturel et intergénérationnel au cœur de Bonnevoie en collaboration avec le Club Senior «Um Leschte Steiwer», la Maison de Jeunes «Studio» et le Service Seniors de la Ville de Luxembourg et le Service Interculturel de l'EGCA.

C'est avec l'arrivée des journées chaudes et du bourdonnement des abeilles que les envies printanières reprennent vie. Celles-ci se manifestent sous diverses formes; pour nos seniors passionnés, il est grand temps de profiter du soleil! Et tout le monde en conviendra; quoi de mieux, que de le faire dans son propre jardin. Les uns sont des passionnés du potager, d'autres des fils d'agriculteurs ou encore, des amis des fleurs, mais en général, les seniors ont l'expérience du jardinage. C'est dans une ambiance animée autour d'un bon café qu'ils nous racontent quelles sont les bonnes vieilles recettes pour avoir un jardin agréable et sain.



Certains jeunes du quartier de Bonnevoie, fréquentant la Maison de Jeunes «Studio», aimeraient également profiter plus de leur jardin et par ce biais, du soleil. Et pour cause! L'envergure de celui-ci propose de nombreuses possibilités!



Pour aménager leur espace vert comme il se doit, les idées ne manquent pas de la part des jeunes: «Et si on faisait un terrain de beach-volley? Il ne nous manque plus que du sable en quantité!», propose Kim, 19 ans. Pendant ce temps, Joé, du même âge, fait l'esquisse d'un plan composé de potagers dans lequel il dessine des carottes plantées dans un jardin surélevé.



Après une petite discussion entre toutes les générations, jeunes et moins jeunes s'accordent enfin sur l'aménagement commun de leur potager. Pour faciliter le jardinage à quelques seniors, l'idée a été émise de construire entre autres des jardins surélevés pour que ceux-ci puissent jardiner debout ou encore assis.

Finalement, tous les participants décident ensemble que leur espace devrait se composer à la fin d'un potager au sol, de plusieurs jardins surélevés, d'un coin pour le compost ainsi que d'un emplacement pour faire des grillades. Pendant que certains mettent la main à la pâte, d'autres observent attentivement le travail et donnent un conseil par-ci par-là.



Joé est un jeune passionné du bricolage. C'est avec son expérience ainsi que l'aide des deux seniors portugais, Carlos et José, que petit à petit, le premier jardin surélevé voit le jour. Il s'agit d'un banc qui entoure le seul arbre qui se trouve dans cet espace vert. Après quelques heures de

travail et de connaissances partagées, les efforts donnent place à un espace convivial pour jeunes et seniors.

L'intérieur de ce banc sera par la suite rempli de terre de sorte à pouvoir y planter, à leur guise, des fleurs ou des légumes! Et ceci assis!



À la fin de la première journée de travail et de convivialité, et après une bonne limonade partagée, le jardin commence à prendre forme à la satisfaction de tous les participants.

Par ailleurs, toutes les idées sont les bienvenues de la part des seniors et des jeunes, et si certains aimeraient décorer les murs de graffitis ou installer des buts pour jouer au football, d'autres rêvent déjà des bons plats qu'ils pourront cuisiner ensemble avec le fruit de leur récolte. Pour cela ils profiteront des connaissances en matière de plats traditionnels des seniors, qui ne manqueront pas à l'appel!

COMMENT CONSTRUIRE UN JARDIN SURELEVE?

Une expression souvent utilisée garde ici tout son sens: les images en disent plus que mille mots!



Pour participer à cette expérience humaine, que vous soyez jeune ou senior, contactez-nous:

Service Interculturel de l'EGCA

☎ **46 08 08 415** – Sonia Ferreira & Sandy Lorente – E-Mail: interculturel@egipa.lu

Kabarettist Bill Mockridge

Ist 50 das neue 30?

Bekannt als Erich Schiller, der Freund von „Mutter Beimer“ aus der deutschen TV-Serie „Lindenstraße“, widmet sich der kanadische Schauspieler Bill Mockridge dem Thema „Altwerden“ bereits seit einigen Jahren auf sehr persönliche Weise.

Warum altern wir? Bin ich tatsächlich nur so alt, wie ich mich fühle? Was steckt hinter all den biologischen, kulturellen und kulinarischen Erkenntnissen über Methusalem? Ist 50 das neue 30? Stimmt es, dass man als Kassenpatient statt Botox auch günstiges Ameisengift nehmen kann? Diesen und anderen nicht immer ganz ernst gemeinten Fragen geht der seit vielen Jahren in Deutschland lebende kanadische Schauspieler, Kabarettist, Mitbegründer des Bonner Improvisationstheaters „Springmaus“ und Buchautor Bill Mockridge in seinem neuen Bühnenprogramm „Was ist, Alter?“ überaus unterhaltsam nach.

Der 65-Jährige spricht dabei aus eigener Erfahrung, nachdem er mit dem Thema Älterwerden an seinem 50. Geburtstag auf etwas unverhoffte Manier konfrontiert worden war: „Ich trug ein T-Shirt mit der Aufschrift '50 Jahre: Gut gemacht!' – daraufhin gratulierte mir eine junge Frau zum 50. Hochzeitstag“. Auch auf der Bühne musste er sein Selbstbild vom jugendlichen Liebhaber, nach und nach revidieren und sich neuen Rollen bzw. Aufgaben zuwenden. Was er mit anschließenden Kabarett-Events wie z.B. „Leise rieselt der Kalk“ auch sehr bewusst und mit viel Erfolg tat: „Ich plädiere seit Jahren dafür, dass Männer und Frauen sich auf diesen Einschnitt vorbereiten. Man verliert natürlich die ArbeitskollegInnen, die alltägliche Auseinandersetzung im Beruf, aber man kann es ersetzen. Man sollte sich frühzeitig um andere soziale Kontakte bemühen,



Reisen planen, prüfen, welche Eigenschaften und Leidenschaften im Verborgenen liegen... und diese dann zum Leben erwecken“, erklärte Bill Mockridge im Juli vergangenes Jahr in einem Interview mit dem Magazin „ProAlter“.

In Luxemburg wird Bill Mockridge am 27. September 2013 im Rahmen des europäischen INTERREG-Projekts „SeNS Seniors Network Support“ auftreten. Als aktiver Partner beschäftigt sich der RBS – Center für Altersfragen in diesem Projekt u.a. mit der Thematik einer gelungenen Lebensgestaltung zwischen 50 und 70 Jahren.

Die Kampagne „Mein neues Leben – Große Freiheit?!“ möchte insbesondere positive Denkanstöße vermitteln und unverkrampfte Diskussionen anregen. Anstatt gebannt nur auf das „alte“ Alter mit seinen zu erwartenden Defiziten zu schauen, wird es Zeit, das

„Erwachsenenleben 2.0“ als Basis für die gewonnenen Jahre unseres längeren Lebens zu betrachten. „Ich glaube, viele trauen sich im Alter nicht mehr, Pläne zu machen. Wenn Menschen mehr Mut und Fantasie hätten, ihr Leben nach eigenem Gutdünken zu gestalten, wären sie glücklicher“, so Bill Mockridges Überzeugung, die eigentlich für jeden Altersabschnitt gelten kann.

» **Buchtip:**

Bill Mockridge:

„Je oller, je doller. So vergreisen Sie richtig“
(Scherz Verlag 2012)

Nicht verpassen!

„Was ist, Alter? Warum wir immer jünger werden“

Freitag, 27. September 2013 von 18.30 bis 20 Uhr

im Hauptgebäude der BGL BNP Banque Paribas auf Kirchberg, 10, Rue Edward Steichen statt.

Einlass ist ab 18 Uhr, anschließend gibt es einen Umtrunk mit der Gelegenheit sich auszutauschen und zu „netzwerken“. Der Eintritt kostet 5 €.

Anmeldungen bitte unter akademie@rbs.lu oder ☎ 36 04 78 27.



Warum ist auf unserer Titelseite dieses kleine schwarze Feld?

Dieses schwarze Feld nennt sich QR-Code (Quick-Response-Code) und bedeutet „schnelle Antwort“.

Es handelt sich um einen zweidimensionalen Strichcode, der beliebige Informationen speichern kann und durch einen Code geschützt ist. Sie sehen diese QR-Codes immer häufiger in Zeitungen oder auf Plakaten. Oft enthalten Sie die Internetadresse und Kontaktdaten einer Institution oder Firma.

Mit einer speziellen „APP“, welche Sie sich auf Ihr Smartphone laden können, ist das Lesen eines QR-Codes möglich.

Wenn Sie nicht wissen, wie das geht, fragen Sie am besten Ihre Enkel oder unseren Computerclub. Sobald diese „APP“ den QR-Code eingelesen hat und Sie mit dem Internet verbunden sind, wird direkt die zugehörige Internetseite aufgerufen.

Testen Sie doch einfach mal den RBS QR-Code!

Rätsel

Riesentintenfisch	▼	Modetanz der 60er Jahre	▼	ein Geheimnis preisgeben	▼	Krawall machen	Abfall	▼	Teil der Scheune	▼	Vermehrung, Wachstum	▼	in einer Beziehung gebunden	US-Schauspieler (Nick)
▶						▼	▼		Bündnis, Vereinigung	▶				▼
moderne Form der Heizenergie		Prahlerei		flüstern, murmeln	▶			8			Bew. der ital. Hauptstadt		Baumteil	
Truppenunterkünfte	▶	▼							Bodenfläche	▶	▼		7	
▶		11		Nest eines Greifvogels	▶									
engl. Grafenschaft	Pförtner		kleines Beiboot	Einschnitt im Gelände	▶	10		berühmter Fisch bei Disney	Nachtgottesdienst	3				
Ruder	▶	▼	▼				kleines Begriffselement	▶				sagenhafte Goldstadt (El ...)		geistig
japan. Kimono-gürtel	▶			Seejungfer	▶				internat. Friedenstruppe	niederl. Käsestadt	▶			▼
▶				Transportfahrzeug	ehem. König von Norwegen		Kleinstlebewesen	▶						5
europ. Inselvolk		ruhmvoll	12	▼	▼					freundlich	Nutztier der Lappen	▶		
▶							Wollstoff	Rechtsvertreter	▶	▼				
Zweiggeschäft		Verfasser von 'Der Name der Rose'	Hauptstadt von New Mexico (2W.)	▶					9		Auführer, Aufständischer		un-deutlich sprechen	
▶		▼				arab. Grußwort	Schutt-abhang	nord. Kobold, Dämon	▶		2	▼		
Gegenteil von Pay-TV	Verfall, Zusammenbruch		Schussgeräusch		längliche Fruchtkapsel	▶						Randgebirge des Pamir		Dorschart
▶	6	▼	▼		Ausruf des Erstaunens	▶			Abk.: Antriebs-schlupf-regelung	Spielzeug	▶	▼		▼
Urgroßvater		gleichgültig	▶				Streifen, dünnes Blättchen	▶	▼					
▶					Immunschwäche-krankheit	▶			1	schwed. Verwaltungs-einheit	▶			
Glühlampe		kleiner Erdgeist, Zwerg, Kobold	▶			4	Bewohner unseres Planeten	▶						

© RateFUX 2013-275-002

... was verbirgt sich hinter diesem Rätsel?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----



Kennt Dir dës Spréchwierder?

Hei sinn 10 Spréchwierder. Wat fir een Ufank gehéiert zu wat fir engem Schluss?

1. Déi gutt Réit an déi schlamm Geessen	a. gëtt gären e grouse Stod
2. Wien de Schued huet	b. billt deen, dee getraff ginn ass
3. En ale Kniecht an eng jonk Mod	c. et léiert een all Dag derzou
4. E spëtzt de Mond mä	d. seng Naupen net
5. Et gëtt een sou al wéi eng Kou	e. an den Eefalt bleift
6. D'Jore ginn	f. kommen ëmmer ze spët
7. Eiser Härgott huet allerhand Kaschtgänger awer	g. brauch fir de Spott net ze suergen
8. Et mengt, et hätt eiser Härgott	h. keng déi näischt iessen
9. De Wollef verléiert säi Pelz awer	i. et héiert keen e päifen
10. Wann een an en Trapp Honn schéisst	j. mat der décker Zéif

Äntwertschäin

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

Numm, Virnumm

Strooss, Hausnummer

Postleitzuel, Uertschaft

*Schéckt eis d'Äntwert eran a gewannt e Spill
Den neie Spréchfax aus deem dës Spréch sinn*



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

Opléisung Sudoku

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

Sudoku

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

Opléisung

Rätsel

SOMMERANFANG

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

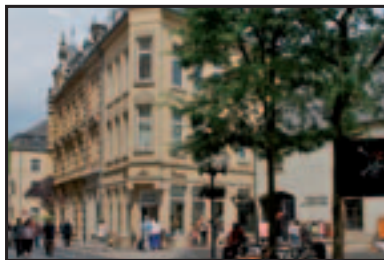


Opléisung

vun eisem Quiz aus der Nummer 46

Wéi gutt kënnt Dir eist Land?

1



C

2



A

3



B

D'Fotografie sinn aus dem Spill: Zäitrees – Lëtzebuerg fréier an haut



1=C: De Kapuzinertheater an der Rue des Capucins an der Stad. Dëst fréiert Klouschter war vun 1869-1964 den Theater vun der Stad Lëtzebuerg. Bei den Ëmbauaarbechten an de Joren duerno ass d'Mauer, déi de Bannenhaff zu der Rue des Capucins hin ofgeschermt huet, ewechgerappt ginn, sou dass den Haff elo zu der Strooss hin op ass.

2=A: Vue vun der Rue Aldringen an d'Ënneschtgaass. An der Rue Aldringen stung fréier d'Synagogue. Si ass 1943 ënnert der däitscher Occupatioun ofgerappt ginn. Haut steet op där Plaz de Ministère de l'Education Nationale. An der Ënneschtgaass gesäit een de Casino.

3=B: Vue vun der Montée de Clausen erop an d'Uewerstad. Lénks, d'Méchelskerch, dat eelste reliéist Gebai zu Lëtzebuerg, a rechts d'Gebai vum Staatsrot, dat 1958 nei gebaut ginn ass.

Skurriles und Wissenswertes

Senioren und Digitalbücher



Trotz neuester Lesetechniken auf Tablet-Computern scheint die Mehrheit der Leser gedruckte Bücher den digitalen Büchern vorzuziehen.

Dennoch zeigt eine aktuelle Studie, dass besonders ältere Menschen von den Vorzügen der elektronischen Bücher profitieren könnten. Digitale Texte scheinen die Augen der Senioren weniger stark zu beanspruchen. Die Studie stellte fest, dass Senioren im Alter von 60 bis 77 Jahren die Texte auf dem Tablet-Computer besser fixieren konnten und sich somit weniger anstrengen mussten.

Foto: RBS – Center für Altersfragen

Mutige 83-jährige Indonesierin befreit sich aus Drachen-Attacke

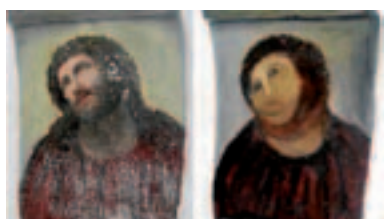
Während die 83-jährige Indonesierin Haisah vor ihrem Haus einen Besen aus einer Kokospalme herstellte, wurde sie von einem zwei Meter langen Komododrachen angegriffen. Mit einem Fusstritt konnte sie sich aus den Klauen des Reptils befreien, sie wurde anschließend im Krankenhaus behandelt.

Foto: RBS – Center für Altersfragen



Verhunztes Kunstwerk

Tausende Touristen strömten in den spanischen Ort Borja, nachdem Cecilia Giménez ein Jesus-Fresko aus dem 19. Jahrhundert verhunzt hatte. Die Rentnerin musste viel Spott und Hölle ertragen – und fordert nun ihren Anteil an den Gewinnen. Ihr Anwalt beruft sich auf das Urheberrecht.



Seit die spanische Rentnerin Cecilia Giménez Mitte August 2012 ein Jesus-Fresko übermalte, schaut die ganze Welt auf die 5000-Einwohner-Ortschaft. Giménez hatte kurzerhand in der örtlichen Kirche einen verblassten Jesus mit Dornenkrone aus dem 19. Jahrhundert „restauriert“ – manche würden sagen stümperhaft. Das Bild gleiche nun einem „haarigen Affen“, lästern sie. Der Jesus wurde zum Internetgag, 4 € Eintritt bezahlen die Schaulustigen, um sich über das misslungene Kunstwerk zu amüsieren – mehrere tausend Euros soll die Kirchengemeinde bereits eingesammelt haben.

Quelle: © AP

SENIOR HOTEL

Die Service-Residenz in Echternach

Verbringen Sie Ihren Urlaub im Senior-Hotel in Echternach !

Nutzen Sie unser Sonderangebot: Eine Woche Vollpension für eine Person zum Preis von 570€, für Paare zusammen 880€. (Reservierung von einer oder mehreren Übernachtungen möglich.)

Unser Koch und sein Team verwöhnen Sie mit täglich frischen, hochwertigen Speisen der Saison.

Wir bieten Ihnen viele Aktivitäten und Leistungen damit Sie sich während Ihres Aufenthaltes rundum wohlfühlen. (Gymnastik-Kurse, Frisör, Fußpflege, Zimmerservice, Bügelservice, etc...)

Kontaktieren Sie uns für weitere Informationen !



9, rue de l'Hôpital | L-6448 Echternach
Tél. : 72 64 50 | Fax : 72 62 72
www.seniorhotel.lu


CAMPING & RESTAURANT



 Luxembourg.



Beim Vorzeigen Ihrer RBS-Karte „aktiv 60+“ erhalten Sie in unserem Restaurant eine Preisermäßigung von 10% auf jeden Verzehr und beim Anmieten eines Wohnmobils 15% Rabatt.

Sur présentation de votre carte «aktiv 60+» vous bénéficiez d'une réduction de 10% sur toute consommation dans notre restaurant et d'une remise de 15% sur la location d'un camping-car.

**CAMPING BIRKELT, 1, UM BIRKELT, L-7633 LAROCLETTE
LUXEMBOURG, TEL: 00352 87 90 40
WWW.CAMPING-BIRKELT.LU INFO@CAMPING-BIRKELT.LU**

Kaart Aktiv 60⁺



AKTIVAM LIEWEN

www.rbs.lu

Sie haben **KEINE** Karte
„aktiv 60⁺“ und wollen die Zeitung
„Aktiv am Liewen“ abonnieren?

Wir möchten Sie bitten, den Jahresbeitrag
von 10 € (4 Ausgaben pro Jahr)
auf das Konto RBS – Center fir Altersfroen asbl
CCPL LU88 1111 1080 5190 0000
mit dem Vermerk „Aktiv am Liewen“ zu überweisen.

➤ **Neue Abonnenten** bitten wir zusätzlich,
das Anmeldeformular auszufüllen und uns zuzusenden:

RBS – Center fir Altersfroen asbl
Boîte Postale 32
L-5801 Hesperange



Als Karteninhaber

werden Sie von uns – wie bisher – rechtzeitig über das
Ablaufen Ihrer Karte informiert. Verlängern Sie Ihre Karte,
verlängert sich automatisch das Gratisabonnement der
Zeitschrift **AKTIVAM LIEWEN**.

➤ Wenn Sie noch keine Karte „aktiv 60⁺“ besitzen,
können Sie diese mit dem Formular anfragen.

Vous n'êtes **PAS** détenteur de la carte
«aktiv 60⁺» mais vous désirez recevoir
le magazine «Aktiv am Liewen»?

Nous vous prions de bien vouloir verser la cotisation
de 10 € (4 parutions par an)
sur le compte RBS – Center fir Altersfroen asbl
CCPL LU88 1111 1080 5190 0000
avec la mention «Aktiv am Liewen».

➤ Nous prions **les nouveaux adhérents**
de remplir le formulaire d'inscription
«nouvelle adhésion» et de nous l'envoyer au:

RBS – Center fir Altersfroen asbl
Boîte Postale 32
L-5801 Hesperange



Tous les détenteurs

de la carte «aktiv 60⁺» seront avertis par nos soins et en
temps utile de l'expiration de leur carte. En payant la
cotisation annuelle vous recevez automatiquement notre
magazine **AKTIVAM LIEWEN**.

➤ Si vous n'êtes pas encore détenteur de la carte,
veuillez nous renvoyer le formulaire «nouvelle
adhésion» et votre carte «aktiv 60⁺» vous parviendra
par courrier dans les meilleurs délais.



Neue Partner der Karte

Wir möchten Ihnen unsere neuen Partner vorstellen:

Nous vous présentons nos nouveaux partenaires:



Senior Hotel

9, rue de l'Hôpital, L-6448 ECHTERNACH

Tel.: 72 64 50 / Fax: 72 62 72

5% für Kurzaufenthalte / 5% auf allen Mahlzeiten

5% sur les courts-séjours / 5% sur les repas



Salzgrotte – La grotte de sel

Um Räilend, L-6114 JUNGLINSTER

Nur nach Terminvereinbarung / uniquement sur rendez-vous:

Tel.: 26 78 27 30

**Preis für 60+
prix pour les 60+**

**Vorzugspreis mit RBS-Karte „aktiv 60+“
prix avec carte «aktiv 60+»**

Einzeltherapie (45 Minuten)

1 entrée (45 minutes)

13 €

11 €

5er Eintrittskarte / Carnet 5 entrées

55 €

50 €



New Spirit Incentive & Events

Le Moulin, route de Luxembourg, L-5670 ALTWIES

Tel.: 40 62 71 / Fax: 48 07 76 / www.newspirit.lu

1 Heißluftballonfahrt zum Vorzugspreis von 144 € anstatt 180 €

1 vol en montgolfière au prix réduit de 144 € au lieu de 180 €

6. Mondorfiade vom 20. – 23. Juni 2013

*Für dieses Ereignis steht Ihnen ein seniorengerechter
Heißluftballon zur Verfügung.*

Melden Sie sich umgehend per Telefon bei „New Spirit“ an.

*Pour cet événement nous avons organisé une montgolfière
adaptée aux seniors.*

Veuillez réserver vos places au plus vite chez «New Spirit».



Exklusiv

RBS-Reise nach Malta



CENTER FIR
ALTERSFROEN



Malta

18. – 25. Oktober 2013

Kultur, Aktivität und Entspannung

Das nunmehr bestbekannte Konzept der RBS-Reise verbindet auch in diesem Jahr kulturelle Angebote, Aktivitäten für Ihre geistige und physische Fitness sowie die Möglichkeit der Entspannung in angenehmer Gesellschaft.

Mitarbeiter(innen) von RBS und ULT werden Ihre Ansprechpartner sein.

Preis pro Person

**im 5-Sterne-Hotel
Radisson Blue Resort*******

Doppelzimmer

1.399 €

(Alle Zimmer verfügen über einen seitlichen Meerblick)

Einzelzimmer-Zuschlag

138 €

Zuschlag Meerblick

85 €

(Bei Sitzplatzreservierung im Flugzeug, zzgl. 5 € für den Hinflug und 5 € für den Rückflug)

Reiserücktrittsversicherung 3,25% des Reisepreises –
Versicherungspaket mit Gepäck-, Unfall-, Kranken- und
Rücktrittsversicherung 3,8% des Reisepreises.

Unsere Leistungen:

- RBS-Reisebegleitung
- Zubringerdienst ab/bis Wohnort
- Sonderflug mit Luxair Luxemburg-Malta-Luxemburg (Economy Class)
- Flughafengebühren und Kerosin (Stand Februar 2013)
- 7 Übernachtungen im Hotel Radisson Blu Resort St. Julians***** inklusive Halbpension
- Transfers, Ausflüge und Besichtigungen lt. Programm
- Deutschsprachige lokale Reiseleitung
- ULT-Reisebegleitung (Mindestteilnehmerzahl)

3 Ganztagsausflüge im Reisepreis inbegriffen:

*Die Hafenstadt Valletta,
Ausflug in Prähistorie & malerische Dörfer
ehemalige Hauptstadt Maltas Medina*

Fakultative Ausflüge (zubuchbar)

- Halbtagsausflug in die historische Hafenstadt Vittoriosa (30 € pro Person)
- Ganztagsausflug zur Schwesterinsel GOZO. (45 € pro Person: Fähre + Bus, 95 € pro Person: Fähre + Jeep)



Wir möchten Sie ganz herzlich zu einer Infoveranstaltung, wo wir Sie über nähere Einzelheiten der Reise informieren, einladen.

*Diese findet am **Freitag, den 12. Juli 2013** um 14.30 Uhr in der Seniorenakademie des RBS – Center fir Altersfroen 20, rue de Contern in Itzig statt. Wir bitten Sie, sich telefonisch bei Nadine Berchem ☎ **36 04 78-35** anzumelden.*

Buchung nur beim RBS – Center fir Altersfroen (Kreditkartenzahlung nicht möglich)

D'KIERNESGÄSCHT

VOM DICKEN

KARTELL

MUSIKALISCHES THEATER

An enger erföhrend schandender Inszenierung vum DICKS sengen Mispädder-schick gëtt der d' de Mars Deafert, d' Galy Basser, d' Yvonne Hoffmann, de Carlo Hartmann, Annette Schleicher, Romaine Weller, Lucie Sprengis, Manfred Leijting, Jorke Muller, Vanessa Sprengis, Gisela Bittlinger an de Mippche "MIF" d' Monna, Souffleuse Thy Domart — Musiken Carsten Ugeit — Belichtung v' Simon Arntz Kellman Regisseurens, Script.

Kaufmänn, Aufdeierung: Yvonne Hoffmann
Musikarrangementer, Bühnbeeld, Requisiten, Gesamtledung: Carlo Hartmann

Carlo Hartmann

de musikalische Theat

der "schandender" Inszenierung vum

Romaine Weller

de

de

*vun där mir an de leschte Jore vill erfollegräich
Produktiounen an enger professioneller Opmaach
gesi konnten, freet sech dëst Joer eng witzeg a
sprëtzig Mise en Scène vum Carlo Hartmann
ze presentéieren.*

*D’Kostümer si vum Yannchen Hoffmann.
D’Originalmusek vum Dicks gouf mat zousätzleche
Stécker vum Vincent Scotto, Gioacchino Rossini
an anere Komponisten „ugeräichert“.*

Et ass Kiermessamschdeg an der Stad.

Beim Schrainermeeschter HOLZKNUET gi verschidde Kosengen als Kiermesgäschtt erwaart. Den Holzknuet steet sech es nämlech finanziell net sou gutt a géif gär seng schéin Duechter NANNÉ „un de Mann bréngen“.

Säi Schräinergesell, deen e neierdéngs agestallt huet, ass a Wierklechkeet dem Nannéi säi verfllossene Frënd, den HARÉI, ausgerechent deem Noper säi Jong, mat deem den Holzknuet am Clinch läit. Den Haréi huet sech als „Houdäitschen“ ausginn, a kann esou – vum Schräinermeeschter onerkannt – bei Holzknuets am Haus seng Spiichten dréien.

*Well, wéi hie gewuer gëtt ween alles op d'Kiermes invitéiert
gouf, verkleet hie sech noeneen als déi Kosengen,
déi grad ukomme sollen.*

*Eng typesch Verwiesslungskomedie aus där Zäit,
dér och haut nach e Risespaass fir Jonk an AI garantiert.*

Dauer: 90 Minuten, keng Paus

Preis: 20 €, 17 € für RBS-Mitglieder

*Iwwerweist w.e.g. mat ärer
Umeldung den entsprechende
Betrag op eise Konto:*

CCPL LU09 1111 0221 0081 0000
mam Vermier „M 28“, da kritt dir
är Entréesbilljeeën zougeschéckt.

Wou: CENTRE CIVIQUE,
rue Gaessel zu Hesper

Heimat bestellen ech Entréesbilljeeë fir d'Operett „Kiermesgäscht“ den 29. Oktober 2013

Numm/Virnumm

Strooss

Uertschaft

Telefon

Schéckt äre Bestellschäin w.e.g. u folgend Adress:

RBS – Center fir Altersfroen · Boîte Postale 32 · L-5801 Hesperange



Konzert der großherzoglichen Militärmusik

Concert de la Musique Militaire Grand-Ducale



Exklusiv für Inhaber

der Karte **aktiv** ⁶⁰⁺

Das Konzert
ist für alle Abonnenten
kostenlos

Exclusivement pour les titulaires

de la carte **aktiv** ⁶⁰⁺

Le concert est
gratuit pour tous
les abonnés

Die Seniorenakademie des RBS – Center fir Altersfroen möchte Sie wieder herzlich zum Konzert der Militärmusik im „Conservatoire de Musique“ in Luxemburg am **Mittwoch, den 2. Oktober 2013 um 16.00 Uhr** einladen.

Es erwartet Sie ein anspruchsvolles Programm aus klassischer Musik.

Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich. Bitte benutzen Sie zur Bestellung Ihrer Eintrittskarten den untenstehenden Anmeldecoupon. Die Karten werden Ihnen 2 Wochen vor dem Konzert per Post zugestellt.

L'Académie pour seniors du RBS – Center fir Altersfroen a l'honneur de vous inviter au Concert de la Musique Militaire Grand-Ducale, **mercredi le 2 octobre 2013 à 16.00 heures** au «Conservatoire de Musique» à Luxembourg.

Un programme, riche et varié de musique classique vous est présenté.

Nous vous prions de réserver votre/vos ticket(s) par écrit à l'aide du coupon-réponse ci-dessous. Le(s) ticket(s) vous seront envoyé(s) par voie postale, 2 semaines avant le concert.

Hiermit bestelle ich Eintrittskarte(n) für das Konzert der Militärmusik am **2. Oktober 2013**.
Veuillez me réserver ticket(s) pour le concert de la Musique Militaire du **2 octobre 2013**.

Pro Coupon können maximal 2 Eintrittskarten bestellt werden.
Par coupon-réponse vous pouvez commander au maximum 2 tickets.

Name/Vorname – nom/prénom

Straße/Hausnummer – rue/numéro

Postleitzahl/Ort – code postal/localité 

Wir bitten Sie den Bestellcoupon an folgende Adresse zu schicken:
Veuillez envoyer le coupon-réponse à l'adresse suivante:

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



Damm, Ufank 60, sicht e léiwen, sympateschen Här, deen och wéi ech gär danzt a mech op den Thé dansant oder Bal begleitet. Ech giff mech iwwer Ären Uruff freeën.

(Zentrum)

(1358)

Ich suche eine Begleitperson, Luxemburgisch, 55 bis 60 Jahre, mit Auto, in Luxemburg-Gegend zum Spazierengehen, Theater- u. Konzertbesuche, Tanzen, Schwimmen, Shoppen. Bitte schriftlich oder telefonisch melden. Danke

(Zentrum)

(1359)

Association naturiste „De Poufank“ sicht nei Memberen, déi gär an der Natur sinn an am Summer d'Sonn genéissee wëllen. Eisen Terrain ass an der Gemeng Miersch.

Fir weider Renseignement: www.poufank.lu

(Zentrum)

(1360)

Ech sichen e léiwen Här, fein a manéierlech, mat guddem Charakter, deen, wéi ech, Freed drun huet spadséieren ze goen, e gudde Film ze kucken, e Concert ze lauschten,

am Gaart ze moschteren, e gutt Buch ze liesen oder mol e Weekend fortzefueren, an dee mech munchmol zum Laache bréngt. Geng mech freeën.

(Süd-Westen)

(1361)

Gesangsveräin vu Seniore sicht Pianist(in) fir eis ze begleeden, dënschdes vun 14.00 – 16.00 Auer.

(Osten)

(1362)

Dame (médecin spécialiste) in Luxemburg/Teilzeitretraite wünscht Bekanntschaft eines sympathischen seriösen Herrn Mitte 70, zwecks gemeinsamer Freizeitgestaltung: Wandern, Theater, Konzerte, Reisen/Gespräche erwünscht (Sprachen: Deutsch, Englisch, Französisch, Luxemburgisch)

(1363)

Dame lux. (67 ans), aimant la nature et footing désire rencontrer Monsieur ayant les mêmes intérêts.

(Centre)

(1364)

Wer macht mit: Gemütliche Radtouren am Wochenende!

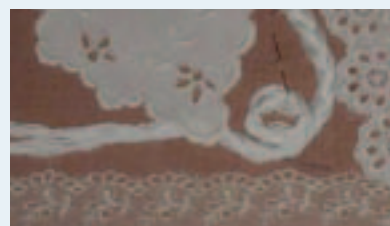
(Zentrum)

(1365)

Einsendeschluss für Anzeigen in unserer nächsten Ausgabe ist der 9. August 2013
Dernier délai pour les annonces dans la prochaine édition sera le 9 août 2013

Am Kopfkissen horchen

Internationaler Wettbewerb „Biekerecher Millen“
 2013/2014



Alle, die Freude am Nähen haben, sind herzlich dazu eingeladen, einen *Quilt der Erinnerungen aus Weißstickereien und alten Spitzen* in der Größe eines Kopfkissens zu gestalten.

Die besten Quilts werden vom Publikum und von einer Jury ausgewählt und mit Sachpreisen belohnt.

Die Ausstellung findet vom 8. bis 16. März 2014 von 15 bis 18 Uhr im Saal „Scheier“ der Beckericher Mühle statt (montags geschlossen).

Vernissage: Freitag, den 7. März 2014 um 19.00 Uhr.

Detaillierte Informationen und das Anmeldeformular finden Sie unter:
www.dmillen.lu – info@dmillen.lu – ☎ 691 510 370

Auf einen Blick

Juni / juin

Conférence: BGL BNP Paribas	mardi, 18 juin 2013
Les cafés des âges (Wiltz)	jeudi, 27 juin 2013
Männer-Gesondheetsdag	Samstag, 29. Juni 2013

Juli / juillet

Wenzel-Rundweg		Donnerstag, 4. Juli 2013
Les cafés des âges (Wasserbillig)		mardi, 9 juillet 2013
Lëtzebuerger Online Dictionnaire		Mëttwoch, 10. Juli 2013
Visite vun der lëtzebuerger Geméisgäertnerei: „Famill Kirsch“	aktiv ⁶⁰⁺	Mëttwoch, 17. Juli 2013
Les cafés des âges (Roodt-Syr)		vendredi, 19 juillet 2013
Adventure Dag	aktiv ⁶⁰⁺	Donnerstag, 25. Juli 2013
Ausstellung: Shop Shop Shop		Mittwoch, 31. Juli 2013

September / septembre

Computerclub: Mitglieder	Mittwochs, ab 4. September 2013
Computerclub: Anfänger	Mittwochs, ab 4. September 2013
Computerclub: Fortgeschrittene	Montags, ab 2. September 2013
Les cafés des âges (Steinfort)	jeudi, 19 septembre 2013
Les cafés des âges (Mondorf les Bains)	jeudi, 26 septembre 2013
Visite vun der Waschanlag a vum Atelier vun den CFL-Zich	Freideg, 27. September 2013
Gala dansant pour seniors	Dimanche, 29 septembre 2013

Oktober / octobre

Salon Top50+: Casino 2000 – Mondorf-les-Bains	Freitag, ab 4. Oktober 2013
---	-----------------------------



Anmeldeformular/ Formulaire d'inscription

**Infos unter
36 04 78 -27/-28**



KURSE/COURS – VERANSTALTUNGEN/EVENEMENTS

Juni / juin

- ☐ Conférence: BGL BNP Paribas
- ☐ Les cafés des âges (Wiltz)
- ☐ Männer-Gesondheitsdag

mardi, 18 juin 2013
jeudi, 27 juin 2013
Samstag, 29. Juni 2013

Juli / juillet

- ☐ Wenzel-Rundweg
- ☐ Les cafés des âges (Wasserbillig)
- ☐ Lëtzebuerger Online Dictionnaire
- ☐ Visite vun der lëtzebuerger Geméisgäertnerei: „Famill Kirsch“
- ☐ Les cafés des âges (Roodt-Syr)
- ☐ Adventure Dag
- ☐ Ausstellung: Shop Shop Shop

Donnerstag, 4. Juli 2013
mardi, 9 juillet 2013
Mëttwoch, 10. Juli 2013
Mëttwoch, 17. Juli 2013
vendredi, 19 juillet 2013
Donnerstag, 25. Juli 2013
Mittwoch, 31. Juli 2013

September / septembre

- ☐ Computerclub: Mitglieder
- ☐ Computerclub: Anfänger
- ☐ Computerclub: Fortgeschrittene
- ☐ Les cafés des âges (Steinfert)
- ☐ Les cafés des âges (Mondorf les Bains)
- ☐ Visite vun der Waschanlag a vum Atelier vun den CFL-Zich

Mittwochs, ab 4. September 2013
Mittwochs, ab 4. September 2013
Montags, ab 2. September 2013
jeudi, 19 septembre 2013
jeudi, 26 septembre 2013
Freideg, 27. September 2013

Oktober / octobre

- ☐ Salon Top50+: Casino 2000 – Mondorf-les-Bains

Freitag, ab 4. Oktober 2013

Name/Nom: _____ E-mail: _____

Straße/Rue: _____

PLZ und Ortschaft/Code postal et ville: _____ ☎ _____

Name der Begleitperson/Nom d'une personne de compagnie: _____

Datum/Date: _____ Unterschrift/Signature: _____

Die allgemeinen Bedingungen habe ich zur Kenntnis genommen. / J'ai pris connaissance des conditions générales.

Bitte in Druckbuchstaben schreiben / Veuillez écrire en lettres majuscules s.v.p.

Schicken Sie das Anmeldeformular bitte an folgende Adresse / Veuillez envoyer le formulaire d'inscription à l'adresse suivante:

RBS – Center fir Altersfroen asbl

Boîte Postale 32 – L-5801 Hesperange

☎ **36 02 64**

Geschäftsbedingungen für Kurse und Veranstaltungen

Sie möchten sich für eine Veranstaltung oder einen Kurs verbindlich anmelden? Bitte benutzen Sie das hierfür vorgesehene Anmeldeformular.

Falls Sie sich nach verbindlicher Anmeldung wieder abmelden, erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von 25%, mindestens jedoch einen Betrag von 4 €.

Wenn Sie sich krankheitsbedingt nach Ihrer verbindlichen Anmeldung für einen Kurs oder eine Veranstaltung abmelden, bitten wir Sie, uns ein ärztliches Attest vorzulegen. In diesem Falle entstehen für Sie keine Kosten.

Die komplette Kursgebühr wird auch dann erhoben, wenn Sie aus persönlichen Gründen (Krankheit, Urlaub, u.a.) an einzelnen Sitzungen eines Kurses nicht teilnehmen können. Die vollständige Kurs-/Veranstaltungsgebühr ist auch dann fällig, wenn Sie nach verbindlicher Anmeldung nicht teilnehmen, ohne sich abzumelden.

Die Teilnahme an Kursen oder Veranstaltungen erfolgt auf Ihr eigenes Risiko, wir übernehmen keine Haftung für eventuelle Schäden.

Conditions générales pour cours et manifestations

Vous désirez vous inscrire à une manifestation ou un cours? Veuillez vous servir du formulaire d'inscription.

Si, après votre inscription effective vous retirez votre candidature, nous retenons des frais de dossier de l'ordre de 25% mais au minimum 4 €.

Si après votre inscription effective à un cours ou une manifestation vous vous désistez pour des raisons de maladie, nous vous prions de nous fournir un certificat médical. Dans ce cas nous ne retenons pas de frais.

Les cours doivent être payés dans leur intégralité, même si pour des raisons personnelles (maladie, congés, etc.) vous n'assistez pas à chaque séance.

Les frais pour les cours ou manifestations sont également dus si, après inscription vous n'y participez pas sans prévenir de votre absence.

La participation aux cours et manifestations est à vos risques et périls, sans responsabilité de notre part pour des dégâts éventuels.

Ehrenamt und Begegnung

- Sie suchen Kontakt zu Menschen, die gleiche Hobbys und Interessen haben und möchten sich mit ihnen austauschen? Mit dem Formular „Anzeige“ können Sie ein kostenloses Inserat aufgeben, das wir unverbindlich unter Chiffre veröffentlichen.
- Sie verfügen über besondere Kenntnisse und Fertigkeiten und möchten Ihr Wissen ehrenamtlich an andere weitergeben? Wir sind Ihnen beim Aufbau neuer Initiativen, z.B. der Gründung einer Gesprächs- oder Selbsthilfegruppe behilflich.
- Sie können sich in der Seniorenakademie auch zum „Multiplikator“ ausbilden lassen und später Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten in den Dienst einer guten Sache stellen.
- Gerne können Sie sich an unseren bestehenden Angeboten beteiligen, die „Von Senioren für Senioren“ organisiert werden (Computerclub, Fotoclub, Internetsenioren, Scrabble).
- Wir möchten Sie einladen, aktiv an der Gestaltung unserer Zeitschrift mitzuwirken, indem Sie Texte oder Gedichte darin veröffentlichen.

Bénévolat et rencontres

- *Vous cherchez le contact avec d'autres personnes qui ont les mêmes loisirs et intérêts que vous et désirez des échanges avec elles? Avec le formulaire «annonce» vous pouvez passer une annonce gratuite que nous publions sous chiffre et sans engagement.*
- *Vous avez certaines connaissances et facultés et vous voudriez partager votre savoir bénévolement? Nous vous donnons un coup de main pour mettre en route de nouvelles initiatives, p.ex. la création d'un groupe de discussion ou d'entraide.*
- *L'Académie Seniors vous offre la possibilité de vous former comme «multiplicateur» afin de mettre vos connaissances au service de la bonne cause.*
- *Vous êtes les bienvenus aux manifestations organisées «par les seniors pour les seniors» (cours d'informatique, club photos, internet pour seniors, scrabble).*
- *Nous voudrions vous inviter à participer activement à l'élaboration de notre magazine en publiant des textes ou des poèmes.*

ANMELDEFORMULAR


für neue Abonnenten/Karteninhaber

☐ Herr ☐ Frau ☐ Herr und Frau

Name / Vorname: _____

Straße: _____

PLZ: _____ Wohnort: _____

Muttersprache: _____  _____ E-mail: _____

Bitte ankreuzen:

- ☐ Ich bin mindestens 60 Jahre alt und möchte die Karte „aktiv 60+“ und ein Abonnement des Magazins „Aktiv am Liewen“
Jahresabonnement 10 € (auch für Paare). Sie erhalten 2 Karten, bitte senden Sie uns eine Kopie Ihrer Personalausweise.
- ☐ Ich bin noch nicht 60 Jahre alt und wünsche ein Abonnement des Magazins „Aktiv am Liewen“ (Jahresabonnement 10 €).

Datum: _____ Unterschrift: _____

Hier haben Sie die Möglichkeit, eine Anzeige in der nächsten Ausgabe aufzugeben.
Einsendeschluss ist der 9. August 2013.

ANZEIGE

Mit der Weitergabe meiner Telefonnummer bin ich einverstanden

☐ Ja ☐ Nein

Bitte den Anzeigentext hier eintragen!

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

☐ M ☐ Mme ☐ M et Mme

Nom / Prénom: _____

Rue: _____

Code postal: _____ Localité: _____

Langue maternelle: _____  _____ E-mail: _____

Veillez cocher s.v.p.:

☐ J'ai 60 ans ou plus et j'aimerais avoir la carte «aktiv 60+» et un abonnement du magazine «Aktiv am Liewen»
Abonnement annuel 10 € (aussi pour couples). Vous recevez 2 cartes, veuillez nous envoyer une copie de vos cartes d'identité.

☐ Je n'ai pas encore 60 ans et j'aimerais avoir un abonnement du magazine «Aktiv am Liewen» (Abonnement annuel: 10 €).

Date: _____ Signature: _____

Vous avez la possibilité d'insérer dans la prochaine édition.
Dernier délai sera le 9 août 2013.

ANNONCE

Je suis d'accord que vous transmettiez mon numéro de téléphone

☐ Oui ☐ Non

Veillez noter le texte de votre annonce ici!

Von Senioren für Senioren

Computerclub

Termine: 19. Juni – 26. Juni – 3. Juli – 10. Juli – Sommerpause
mittwochs um 9.30 Uhr in der Seniorenakademie

» Neues Programm: siehe Seite 60

Scrabble

Termine: 17. Juni – 24. Juni – 1. Juli – 8. Juli – 15. Juli – Sommerpause – 16. September 2013
montags um 14.00 Uhr in der Seniorenakademie

Weitere Infos und Anmeldung unter ☎ 36 04 78-27/-28



Aufgepasst! Semesterbeginn für Seniorenstudenten

Weitere Informationen zu den Einschreibeprozessen und den Programminhalten erhalten Sie unter folgender Website:

http://www.uni.lu/students/application_re_registration

De radio 100,7 plënnert



Eng nei Adress – déi selwecht Qualitéit
21a, Avenue J.F. Kennedy L-1855 Lëtzebuerg

21A

45A

Av. J.F. Kennedy

18

20

22

24

26

28

30

32

34

36

38

40

42

44

46

48

Av. Monterey

22

24

26

28

30

32

34

36

38

40

42

44

46

48

50

52

Vum 1. Juli u sent de radio 100,7 vum Kierchbiert.

Nach eng **Senioren-Académie** virum Summerprogramm:

Méindeg, 24.6. um 11:05 an 19:05, 50 Joer Amiperas

www.100komma7.lu



Café des âges

Les cafés des âges en 2013

Plus qu'un café... un lieu de parole citoyenne, des participants de tout âge se rassemblent pour discuter du rapport entre les générations et de leur avenir, dans un cadre accueillant et convivial.

Vous vous sentirez comme chez vous...

Entrée libre

Après le grand succès des cafés des âges lors de l'année 2012, nous vous donnons de nouveaux rendez-vous pour 2013 sur la thématique de la "Citoyenneté et du Vivre Ensemble."

27 juin à 14h (lieu à confirmer)

Servior - MS Centre Geenzebléi

1, rue des pêcheurs

L-9552 Wiltz

9 juillet à 15h

Muselheem

12, rue St. Martin

L-6635 Wasserbillig

19 juillet à 15h

Centre Culturel Syrkus

20, route de Luxembourg

L-6910 Roodt-Syr

19 septembre à 14h

CHôpital Intercommunal

Rue de l'Hôpital

L-8423 Steinfort

26 septembre à 15h30

Bierger a Kulturhaus

1, Place des Villes Jumelées

L-5627 Mondorf les Bains



Conférence

Dette souveraine: quels enseignements nous apporte l'histoire et quelles sont les perspectives en Europe?



Date: mardi, 18 juin 2013 à 19.00 heures

Prix: gratuit (place limitées)

Lieu: Villa BGL BNP Paribas Wealth Management,
10a Boulevard Royal, Luxembourg

Yves Nosbusch est diplômé de Harvard (Ph.D.) et de la London School of Economics (M.Sc., B.Sc.). Il occupe actuellement le poste de Chief Economist au sein de BGL BNP Paribas. Précédemment Lecturer à la London School of Economics, il continue d'y enseigner un cours de master sur l'analyse du risque financier. Ses recherches académiques, publiées notamment dans la Review of Financial Studies et le Journal of Monetary Economics, portent sur la dette publique (risque souverain, structure de maturité optimale) et les systèmes de pensions. Il était membre du Conseil de la Banque Centrale du Luxembourg de 2010 à 2012.

Wenzel-Rundweg

Eine Reise durch die 1.000-jährige Stadtgeschichte



Termin: Donnerstag, 4. Juli 2013 um 14.30 Uhr

Preis: Den Betrag von 8 € überweisen Sie bitte nach Erhalt Ihrer Teilnahmebestätigung auf das Konto des RBS – Center fir Altersfroen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk „M 29“. Den Eintritt von 2,80 € zu den Kasematten können Sie an der Kasse bezahlen.

Ort: Knuedler, vor dem Büro des LCTO – Luxembourg City Tourist Office

Der „Wenzel-Rundweg“ führt uns in rund 100 Minuten durch die 1.000-jährige Geschichte der Stadt Luxemburg. Seinen Namen erhielt er in Erinnerung an Wenzel II., Herzog von Luxemburg zwischen 1383 und 1419. Während der Herrschaft von Wenzel entstand ein Teil der dritten Ringmauer, die sogenannte „Wenzelmauer“, über die wir im Laufe unseres Spazierganges noch mehr erfahren werden.

Dieser kulturhistorische Rundweg führt uns durch die ältesten Viertel der Stadt Luxemburg, vorbei an zahlreichen geschichtlich bedeutsamen und architektonisch interessanten Bauwerken.

Sicher wird auch diese Zeitreise mit Rob Ensich als unserem Guide wieder zu einem spannenden Erlebnis mit atemberaubenden Panoramaausblicken auf die Festung Luxemburgs.



Männer-Gesondheetsdag



Termin: Samstag, 29. Juni 2013 von 10.00 bis 16.00 Uhr

Preis: gratis – ohne Anmeldung

Ort: Cercle Cité, Place d'Armes

Mit diesem Tag versucht „infoMann“ gemeinsam mit der „Ville de Luxembourg“ möglichst viele Männer und andere Interessierte mit attraktiven Angeboten der Gesundheitsprävention und -förderung zu erreichen.

Die Angebote erstrecken sich von Kurzreferaten und Infoständen bis hin zu Workshops und Check-ups rund um das Thema Männergesundheit.

Programm:

- | | |
|-------|--|
| 10.00 | Accueil |
| 10.15 | Ouverture
<i>Mme Colette Mart, Déléguée du Collège échevinal à l'Egalité des chances</i> |
| 10.35 | Mots de Bienvenue
<i>Mme Françoise Hetto-Gaasch, Ministre de l'Egalité des chances</i> |
| 11.00 | Andropause: Wat ass dat?
<i>Dr. Marc Keipes, Endokrinolog, ZithaGesondheetsZentrum</i> |
| 11.30 | Mann sano in corpore sano – iwwe Selbstbewusstsein a Gesondheet
<i>Mme Gisèle Medinger, Familjenthérapeutin, Familljen-Center</i> |
| 12.00 | Richtige Männer sind nicht krank!
<i>Herr Peter Kagerer, Psychologe, Anonym Glécksspiller</i> |
| 12.30 | Gudde Schlof ass goldwäert
<i>Dr. Gilles Michaux, Psycholog, ZithaGesondheetsZentrum</i> |

13.00

Offen Diskussioun:

Gutt Frënn – eng Investitioun fir e glécklechen Al ginn!



CENTER FIR
ALTERSFROEN

*Mam Simon Groß, Direkter vum RBS – Center fir Altersfroen,
an engem Iwwerraschungsgaascht*

Den RBS-Tour mécht och Halt am Cercle Cité während dem Männer-Gesondheetsdag. Fir d'Zukunft an der 2. Liewenshalschent gëtt et ëmmer méi wichteg, datt och d'Männer sozial Bezéiungen ausserhalb vun hirem Beruff an hirer Famill hunn. Regelméisseg Treffen, wou si diskutéiere kënnen, si wichteg.

D'Glécksfuerschung seet, datt Männer, déi sech eemol d'Woch mat Frënn treffen, méi glécklech sinn. Sozial Bezéiunge si bal déi wichtegst Zutaten aus dem Rezept „Gléck“.

- 13.00 **lessen an Drénken**
Gesondes an Erfräschendes aus der Casa Fabiana
- 13.30 **Zockerkrankheet: Hunn ech e Risiko?**
Dr. Marc Keipes, Endokrinolog, ZithaGesondheetsZentrum
- 14.00 **Le genre et les addictions**
M Grégory Lambrette, Psychologue, Quai 57
- 14.30 **Wie (un)gesund ist Vater werden?**
Herr Berthold Heltemes, Soziologe, Initiativ Liewensufank
- 15.00 **L'homme, cet être vertueux et virtuel**
Dr. Paul Rauchs, Psychiatre
- 15.30 **Elo entscheeden ech!**
Här Georges Haan, Gewaltberoder, Riicht Eras
- 16.00 **HihiHahaHoho – Ofschlosslaachen fir Männer a Fraen, Jonker an Aller**
Dr. Roland Schutzbach, Philosoph, Narrosoph, Lachtrainer, Lebenskünstler

Workshops

- 11.00 **Zréck an d'Gläichgewiicht – Stressbewälteung an Alldag a Beruff**
Mme Marie-Antoinette Arendt, Educatrice graduée, Sophrologie, Analyse transactionnelle
- 12.00 **Réckeschoul**
Herr Alex Volpert, Sportlehrer und Sporttherapeut, ZithaGesondheetsZentrum
- 12.30 **Réckeschoul**
Herr Alex Volpert, Sportlehrer und Sporttherapeut, ZithaGesondheetsZentrum
- 13.00 **Mannsbilder – ein achtsamer Blick auf Männer**
Herr Peter Kagerer, Psychologe, Anonym Glécksspiller
- 14.00 **do-in/ auto-massage énergétique**
shiatsu.lu
- 15.00 **Lachseminar: Denn Lachen ist das Gesundeste**
Dr. Roland Schutzbach, Philosoph, Narrosoph, Lachtrainer, Lebenskünstler

Lëtzebuerger Online Dictionnaire (www.lod.lu)



Wéini: **Mëttwoch, 10. Juli 2013 vun 14.00 bis 16.00 Auer**

Präis: **gratis**

Wou: **Seniorenakademie – RBS – Center fir Altersfroen asbl**
20, rue de Contern, Itzig



De Lëtzebuerger Online Dictionnaire, e Projet vum Kulturministère, ass e lëtzebuergescht Wierderbuch mat 4 Iwwersetzungssproochen, dat iwwer Internet accessibel ass an dem Benotzer hëlleft, fir selwer Äntwerten op Froe ronderëm d'Rechtschreiwung, d'Grammatik an déi verschidde Bedeitunge vu lëtzebuergesche Wierder ze fannen. D'Leit aus der Equipe vum lod.lu stellen lech de Site vir, ginn lech Hannergronddinformatiounen derzou a weisen lech, wéi Dir den lod.lu praktesch a villfälteg am Alldag kënn notzen. Donieft sinn si op fir all Iddien, déi den Dictionnaire nach méi komplett maachen.

Kurse & Veranstaltungen



Adventure Dag



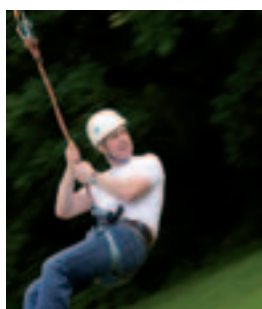
Wéini: Donneschdeg, 25. Juli 2013 ab 10.00 Auer

Präis: Kanner vun 8 bis 16 Joer: 65 €
Erwuessener: 95 € / Senior 60+: 90 €

Wou: New Spirit „Le Moulin“ Route du Luxembourg zu Altwies

Weider Informatiounen: Andrée Birnbaum ☎ 36 04 78-21

Eng Mindestteilnehmerzuel ass gefrot



Den Adventure Dag riicht sech un abenteuerlusteg Senioren an hir Kanner, Enkelkanner, Neveuen, Niecen, déi fir un allen Aktivitéite kënnen deelzehuelen mindestens 8 Joer al musse sinn.

E Programm mat ville verschiddenen Aktivitéiten, an der Mëttespaus gëtt et e Barbecue mat allerhand Grillspezialitéiten. All d'Aktivitéiten si vu professionnellen Animateure begleet, dei lech vill Spaass an engem sechere Kader garantéieren.

Et handelt sech allerdéngs ëm sportlech Aktivitéiten, bei deenen eng gewësse physisch Form schonn eng Viraussetzung ass.

10h00	Quad, Segway, Tir à l'arc
12h00	BBQ (E gemittleche BBQ mat 6 Varianten Flesch, Zalooten, Zoossen an Dessert)
13h00	geet de Kids Parcours Aventure op
14h00	Duo Parcours Aventure, Tyrolienne, Eurotrack
16h00	fir dei ganz Couragéiert: Big Air Jump



Visite vun der lëtzebuerger Geméisgäertneri „Famill Kirsch“



Wéini: Mëttwoch, de 17. Juli um 15.30 Auer
Präis: 10 €, mat Kaart „aktiv 60+“ nëmme 5 €
Wou: „Neien Duderhaf“ 301, rue des Sept Arpents – Luxembourg
Dauer: D'Visite dauert 2 Stonnen

Bei dëser Visite (op lëtzebuergesch) kritt dir Explikatiounen iwwer lëtzebuergesch Geméis, Gewierz- a Kichekraider. D'Famill Kirsch weist Iech hiren Domaine an erkläre Iech déi verschidden Etappe vum Ubau bis op de Maart.

No dëser Visite gitt Dir mat opgefrëschem Wëssen an neien Iddien zréck an Äre Gaart.

Mellt Iech w.e.g. un Hand vum Umeldeformulaire op der Säit 49 un. Nodeems Dir vun eis Är Umeldebestätegung geschéckt krut, kënnt Dir dee betreffende Betrag op eise Kont CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mam Vermierk „M 33“ iwwerweisen.



Ausstellung Shop Shop Shop



Termin: Mittwoch, den 31. Juli 2013 von 14.30 bis 16.00 Uhr
Preis: Den Betrag von 11 € (Eintritt mit Führung) überweisen Sie bitte nach Erhalt Ihrer Teilnahmebestätigung auf das Konto des RBS – Center fir Altersfroen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk „M 31“.
Ort: Musée d'Histoire de la Ville de Luxembourg
 14, rue du Saint-Esprit, Luxembourg

Das hauptstädtische Geschichtsmuseum hat seine Ausstellung über die Handelsgeschichte Luxemburgs eröffnet. Ein spannendes Thema aus der Welt der Waren und Geschäfte, die eine Faszination ausübt, der sich kaum einer entziehen kann oder will. „Shop Shop Shop“ geht der Frage nach, wie sich die Stadt zunehmend zu einem Ort des Einkaufens bzw. „Shoppings“ entwickeln konnte.

Sie entdecken wie die foto- und kinematographische Kunst sich des Konsumthemas, zumeist kritisch, angenommen hat – von den Surrealisten der 1920er Jahre bis zu den Lebenswelten moderner „Shop addicts“.



Computerclub



Aufgrund des großen Erfolges und der großen Nachfrage ergeben sich einige Änderungen in der Organisation des Computerclubs



Computerclub-Mitglieder

Die **Alt-Eingesessenen Computerclub**-Mitglieder treffen sich ab dem 4. September mittwochs nachmittags **von 17.00-19.00 Uhr**. Das Treffen findet weiterhin im Saal B des RBS – Center fir Altersfroen statt.

Während der luxemburgischen Schulferien findet der Club in der Regel nicht statt.

Termine: 4. September – 11. September – 18. September – 25. September 2013

Anfänger

Diese neue Zeitregelung erlaubt es uns, Ihnen einen neuen Computerclub für blutige Anfänger anzubieten. Dieser **Anfängerclub** findet ebenfalls ab dem 1. September jeweils mittwochs morgens **von 9.30-11.30 Uhr** statt.

Termine: 4. September – 11. September – 18. September – 25. September 2013

Fortgeschrittene

Der bisherige Anfängerclub vom Montag findet weiterhin statt wie bisher. **(9.30-11.30 Uhr)** Da dieser Kurs nun schon seit einem Jahr läuft, wird er als **Fortgeschrittenenkurs** gekennzeichnet.

Termine: 2. September – 9. September – 16. September – 23. September – 30. September 2013

Preis: gratis

**Ort: Seniorenakademie – RBS – Center fir Altersfroen asbl
20, rue de Contern, Itzig**



*Sie sollten jedoch möglichst mit einem Notebook (Laptop) ausgerüstet sein, das mit **Windows 7 Home Premium** schon voll funktioniert (Vista oder XP sind auch erlaubt, **kein** Macintosh (Apple)). Außerdem brauchen Sie eine im Handel erhältliche **Microsoft Office Home and Student 2010** Software.*

Von einem „Netbook“ -Kauf raten wir ab, da es Ihnen nicht die Arbeitsmöglichkeiten bietet, die Sie bei uns geboten bekommen.

Der Computerclub findet auf Luxemburgisch statt.



multiplicity



VILLE DE
LUXEMBOURG

www.vdl.lu

Gala dansant pour seniors

Dimanche, 29 septembre 2013
14h30 – 18h00
Cercle, Place d'Armes

Orchestre: Senior Orchestra

Prévente: 10 €

Veuillez vous inscrire avec le formulaire d'inscription et virer le montant de 10 €
sur le compte: CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 avec la mention «M 32».
Votre ticket d'entrée vous sera envoyé par courrier.



CENTER FIR
ALTERSFROEN

Kurse & Veranstaltungen



Visite vun der Waschanlag a vum Atelier vun den CFL-Zich



Wéini: Freideg, de 27. September vun 10.00 bis 12.00 Auer

Präis: gratis

Wou: Gare Lëtzebuerg

Wollt Dir schonns ëmmer wëssen wéi Zich gewäsch a reparéiert ginn?

Bei dëser interessanter Visite bleiwen Iech herno wahrscheinlech keng Froe
méis onbeäntwert.

*Aus Sécherheetsgrënn kënnen net méi ewéi 10 Leit matgoen. Mellt Iech dofir
mam Formulaire op der Säit 49 un.*

Dës Visite dauert 2 Stonnen a gëtt ganz zu Fouss gemaach.



Le salon des 50 ans⁺

Salon Top50⁺

CASINO 2000 – MONDORF-LES-BAINS
4. – 6. OKTOBER 2013



Zum 3. Mal in Folge findet auch dieses Jahr der

Salon Top50⁺

wieder im Chapito des CASINO 2000
in MONDORF-LES-BAINS statt.

Der RBS – Center fir Altersfroen wird mit einem
Info-Stand vertreten sein und interessante Konferenzen
organisieren.

Kommen Sie und lassen Sie sich überraschen.

Die 4 Themen sind:

TOP VOYAGES

TOP BIEN-ÊTRE

TOP LOISIRS

TOP SOLUTIONS

www.top50plus.lu

easy phones



SIMPLES D'UTILISATION LARGES TOUCHES

SON AMPLIFIÉ

...

RESISTANT

Doro 612



Doro 715

Emporia
Solid Plus



Emporia Click



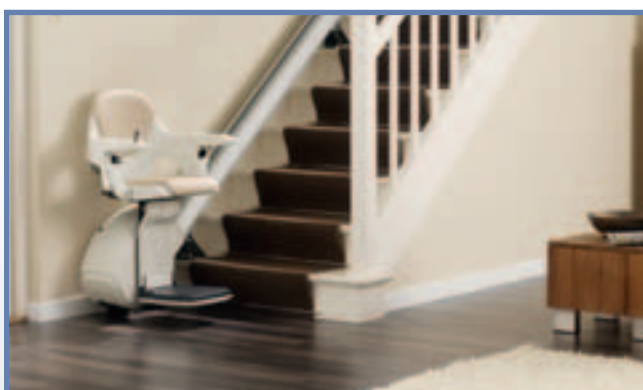
LUXGSM

www.luxgsm.lu - Helpline gratuite 24h/24 et 7j/7: GSM 4321 - Tél. fixe 8002 4321

LUXEMBOURG VILLE | LUXEMBOURG GARE | CLOCHE D'OR | BELLE ÉTOILE | CITY CONCORDE | DUDELANGE | ESCH-SUR-ALZETTE | ETTLEBRUCK | JUNGLINSTER | KIRCHBERG | MERSCH | TROISVIÈRGES

Ihre Treppe leicht hinauf und hinunter!

Entdecken Sie den Treppenlift von
THYSSENKRUPP Ascenseurs



Ob kostenloses Preisangebot für Treppenlifte oder Beratung,
Rufen Sie uns einfach an: 40.08.96

THYSSENKRUPP ASCENSEURS S.à r.l.

22, Rue Edmond Reuter, L-5326 Contern

Tel.: 40.08.96, E-mail: luxembourg@thyssenkrupp.com



ThyssenKrupp