

ACTIFS, INTÉRESSÉS ET INFORMÉS

N°71 / 06'2019

aktiv am Liewen

Tel.: 36 04 78
www.rbs.lu



CENTER FIR
ALTERSFROEN



MIT GESAMTLISTE UNSERER PARTNER
AVEC LISTE DE TOUS NOS PARTENAIRES

14 septembre 2019 | 8.00 – 18.00 hrs

Hall Omnisports Frankie Hansen
Rue du Deich, Ettelbruck

FIT 50 PLUS

Nationale Sportsdag

ATELIERS SPORTIFS INDOOR ET OUTDOOR
PISCINE (PLONGÉE) – ATELIERS DE SANTÉ ET DE BIEN-ÊTRE
WORKSHOPS – AFTER SPORT DANCING

PROGRAMME-CADRE DE LA JOURNÉE

à p. de 08.00 hrs
ACCUEIL DES PARTICIPANTS
09.30 hrs
OUVERTURE OFFICIELLE
09.45 hrs
WARM-UP COLLECTIF
10.00 – 17.00 hrs
ATELIERS SPORTIFS (indoor/
outdoor) **ET WORKSHOPS**
12.00 – 14.00 hrs
DÉJEUNER (2 services)
16.00 – 18.00 hrs
AFTER SPORT DANCING
18.00 hrs
FIN DE LA MANIFESTATION



**INSCRIVEZ-VOUS
JUSQU'AU
2 SEPTEMBRE 2019**

Participation aux ateliers:
gratuite

Déjeuner sur place:
15 €

**Infoline:
81 91 81 - 329**

(pendant les heures de bureau)

WWW.ETTELBRUCK.LU

EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Kennen Sie Adam? Adam war der erste Mensch auf Erden. Adam hieß auch der erste Roboter, der eigenständig handeln konnte und aus seinen Fehlern lernte.

Horrorvision oder Fortschritt? Fluch oder Segen?

Die künstliche Intelligenz, kurz KI, hat längstens Einzug in unseren Alltag genommen. So wie die Erfindung der Dampfmaschine die industrielle Revolution einläutete, wird die künstliche Intelligenz unser Leben in allen Bereichen von Grund auf verändern: In der Arbeitswelt, Pflege, Freizeit, Bildung, Gastronomie, Kultur uvm. – die Einsatzmöglichkeiten sind schier endlos und es kommen täglich neue hinzu.

Wir gebrauchen KI, ohne viel darüber nachzudenken, sei es mit Alexa, dem Saugroboter, dem Bordcomputer, unseren sämtlichen „smart“ Apparaten, sie sind alle praktisch und bequem. Nervige und zeitraubende Tätigkeiten werden von der KI erledigt, sie merkt sich unsere Gewohnheiten und erinnert uns bequemerweise an anstehende Aufgaben. Ein anderes Beispiel ist Shoppen ohne Kassen: Im Amazon-Go Laden wird beim Eintritt das Handy des Kunden gescannt, seine Einkäufe werden automatisch von seinem Konto abgebucht.

Auch die Arbeitswelt wird sich durch den Einzug der KI drastisch verändern: Ob Priester, Polizisten, Chirurgen oder Orchesterdirigenten – viele Berufe werden mit Roboterassistenz bald zur Normalität gehören. Neue Forschungsfelder wie die Sozialrobotik, die Interaktion Mensch-Roboter oder die Roboterpsychologie sind längst schon Realität.

Ebenso verändert sich unser Sprachgebrauch zunehmend und passt sich der „KI-sierung“ an: IT, Big Data, Clouding, online, offline, QR code, Chat, Apps, uvm. Neue Begriffe entstehen und werden ganz selbstverständlich in unsere Alltagssprache integriert. Avatare wie Amelia und Sophia lernen so schnell wie ein menschliches Hirn und werden in Zukunft ebenfalls zu unserer beruflichen und privaten Gemeinschaft gehören.

Es werden politische, ethische und rechtliche Fragen auftauchen, die weit über unsere heutigen gesellschaftlichen Themen hinausgehen.

Was hat das alles mit uns Senioren zu tun? Wir werden uns wohl oder übel auch mit diesen Neuerungen auseinandersetzen müssen, um nicht ins Abseits zu geraten. Aber die Fähigkeit zur Anpassung haben wir ja.

Die Mitarbeiterinnen der Seniorenakademie sind übrigens keine Avatare und haben erneut ein tolles „Aktiv“ zusammengestellt!

Viel Spaß beim Lesen, Mitmachen und vor allem einen sonnigen Sommer wünsche ich Ihnen.

Danielle Knaff

Präsidentin / Présidente
RBS – Center fir Altersfroen asbl



Foto: © Lynn Theisen

Chères lectrices, chers lecteurs,

Connaissez-vous Adam? Adam fut le premier homme au monde mais Adam fut aussi le premier robot capable de réaliser des activités de façon autonome et d'apprendre de ses erreurs.

L'intelligence artificielle, est-elle malédiction ou bénédiction?

Depuis bien longtemps, elle fait partie intégrante de notre vie quotidienne, elle s'est emparée de bon nombre de nos champs d'activités. Tout comme l'invention de la machine à vapeur a révolutionné l'industrie au 18^e siècle, la robotisation a changé de fond en comble le travail, l'industrie, les loisirs, la recherche, la médecine, les études, la gastronomie, le transport, etc.

Les robots effectuent pour nous des tâches lassantes et ennuyeuses. Alexa, l'aspirateur robot, la tondeuse robot, pour n'en citer que quelques-uns. Un autre exemple récent d'automatisation est Amazon Go: le smartphone enregistre nos achats et débite le montant immédiatement de notre compte. Si le client remet l'article au rayon, la transaction est annulée.

Des robots-prêtres, policiers, chirurgiens, chefs d'orchestre feront partie de notre vie normale. De nouveaux champs de recherche, tels la «robotique sociale», l'interaction être humain-robot voire même la «psychologie robotique» vont se développer.

De même, notre langage s'est transformé avec l'intelligence artificielle: IT, Big Data, clouding, online/offline, QR code, chat, apps, etc. Ces nouveaux termes se mêlent tout naturellement à notre vocabulaire usuel. Des avatars tels Amelia ou Sophia sont déjà à même d'apprendre aussi rapidement que le cerveau humain et sont prêts à intégrer le monde du travail et, qui sait, aussi notre vie privée.

Évidemment tout ceci nous met face à des questions éthiques, politiques et juridiques qui dépassent notre cadre actuel.

Que nous le voulions ou non, même nous, seniors, serons obligés de nous pencher sur ces changements afin d'éviter de nous marginaliser.

Or en attendant, les collaboratrices de l'académie senior ne sont pas encore des avatars. Elles ont à nouveau édité un «Aktiv» pour tous les goûts!

Je vous souhaite bonne lecture et un été très ensoleillé.

Organisateur:



Partenaires:



IN DER HEFTMITTE
ZUM HERAUS-NEHMEN!

RBS
CENTER FIR
ALTERSFREIEN

KARTE / CARTE
aktiv60+



Gültig bis / Valable jusqu'au: 15.6.2020

IHRE VORTEILE
bei den RBS-Partnern

VOS AVANTAGES
chez les partenaires RBS

3	Editorial
6	Les clowns hospitaliers Retrouver le sourire avec l'Île aux Clowns
9	Schmerzforschung an der Uni Luxemburg Alter und Schmerzempfinden
12	Info-Zenter Demenz Les plaisirs et bienfaits du jardinage
14	RBS-Retrospektiv
16	Cohabitage Promouvoir le logement intergénérationnel
19	Basis fir eng qualitativ Ëmfro Enquêteur beim Statec
22	Potpourri
24	Textile Meditationen Sommerblumen
26	Bee Secure Online-Partnerbörsen und Verträge
28	Kontaktanzeigen
36	Rätsel
39	Impressum/Rätselaufösungen

30 **KARTE aktiv60+**

Die Karte und ihre Vorteile
La carte et ses avantages

31 **ABONNEMENT**

Karte und Magazin
Carte et magazine

32 RBS-Reise 2019
Kreta

33 Concert Lëtzebuerger Militärmusek

34 Neue Partner der Karte aktiv60+

40 **AKTIV AN INFORMÉIERT**

Aktivitäten, Kurse, Vorträge
Activités, cours, conférences

41 Regelmäßige Aktivitäten im RBS

53 Teilnahmebedingungen
Conditions de participation

54 **ANMELDUNG/INSCRIPTION**

55 **VERANSTALTUNGSKALENDER
CLUB SENIOR**



45

VORTRAG

MEIN WILLE AM ENDE DES LEBENS

MIT DR. CARLO BOCK, KREBSSPEZIALIST
UND MIKE SCHWEBAG,
MEDIATOR FÜR DAS GESUNDHEITSWESEN

46

TAGESAUSFLUG NACH NANCY

**CENTRE HISTORIQUE
ET ART NOUVEAU**



24
TEXTILE MEDITATIONEN
SOMMERBLUMEN

RETROUVER LE SOURIRE AVEC L'ÎLE AUX CLOWNS



Leur mission: apporter des sourires aux enfants et adultes en difficulté

Chaque année, les clowns hospitaliers de l'association Île aux Clowns visitent près de 10.000

personnes dans tout le Grand-Duché que ce soit, par exemple, à Ettelbruck, Esch-sur-Alzette, Dudelange, Bofferdange, Steinfort, Echternach, Wiltz ou encore Luxembourg-Ville. Ils apportent des moments de bonheur, d'écoute et de réconfort notamment à des enfants à l'hôpital, des per-

Il y a le clown de cirque et le clown hospitalier. Ceux de l'association sans but lucratif «Île aux Clowns» sont clairement des clowns hospitaliers. Leur mission est d'offrir des sourires, du bonheur et de l'écoute à des enfants et des adultes traversant des moments difficiles.

sonnes âgées en maison de soins, des personnes en soins palliatifs, des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, ou encore des familles de réfugiés en foyer d'accueil. A chaque situation, ils adaptent leur intervention pour offrir des rires et des sourires. Comme l'explique Ma-



«Apporter de la joie aux personnes visitées est mon moteur.»
Nitouche, clown hospitalier depuis 2005

thilde Guénard, alias «Nitouche», clown hospitalier depuis 2005: «Je tente de rendre la personne active, de l'intégrer dans nos échanges, de me mettre au service de ses préoccupations. Apporter de la joie aux personnes visitées est mon moteur.» Le travail des clowns hospitaliers s'effectue en totale collaboration avec le personnel soignant des 26 structures visitées régulièrement. Comme le dit Linda Bertolino, chef du service Pédiatrie au CHEM à Esch/Alzette: «Le rire à l'hôpital, c'est quelque chose qui fait du bien.»

Une équipe de 8 clowns hospitaliers professionnels

Pour assurer ses missions quotidiennes, l'Île aux Clowns emploie actuellement 8 clowns hos-

pitaliers professionnels. Ils ont tous comme qualités communes d'avoir un sens artistique développé, de disposer d'une grande sensibilité humaine et, surtout, d'être psychologiquement forts pour faire face à des situations parfois compliquées. Afin de répondre aux objectifs de qualité de leurs sorties, les clowns de l'association suivent chaque année des formations collectives et individuelles. Les non-luxembourgeois ont également des cours de luxembourgeois afin d'être capable de maîtriser les bases de cette langue et d'être ainsi plus à l'aise avec les personnes rencontrées. Chacun travaille aussi son répertoire de chant en apprenant de nombreuses chansons en plusieurs langues (luxembourgeois, français, allemand, italien, anglais, portugais ...). Par ailleurs, ils participent chaque mois à un atelier supervisé par une psychothérapeute externe, ceci leur permettant de se

ressourcer suite à des interventions émotionnellement intenses.

Une présence continue auprès des personnes âgées

Chaque mois, près de 500 personnes âgées sont en relation avec les clowns de l'Île aux Clowns. Il s'agit notamment de personnes en foyers de jour, en maison de retraite ou en CIPA (Centre Intégré pour Personnes Âgées), mais aussi de patients situés dans des services de soins palliatifs ou encore des personnes atteintes de démences diverses. Comme le dit Laurent Benassutti, alias «Pepe», clown hospitalier présent depuis les débuts de l'association, «nos interventions auprès des personnes âgées demandent beaucoup d'attention et



d'écoute et, très souvent, elles débouchent sur de belles rencontres pleines d'humanité. Ceci est rendu possible car le clown, avec son nez rouge et son costume, est souvent perçu comme un être en dehors de toute hiérarchie et convention sociale. Ceci favorise l'ouverture vers l'autre».

Souvent, la relation entre les clowns et les personnes âgées dans les maisons de soins s'est développée et renforcée au fil des années. Comme le dit Madame Wagener, résidant à la Maison de Soins de l'Hôpital Intercommunal de Steinfort: «Je suis très contente d'avoir la visite des clowns chaque mois. Ils viennent dans ma chambre et nous passons un bon moment ensemble. Je leur parle de l'époque où j'étais jeune. Ce que j'aime beaucoup, c'est quand ils me chantent d'anciennes chansons en luxembourgeois ou en français, comme La Vie en Rose d'Edith Piaf.»

De nouveaux fondateurs très engagés depuis 2013

En 2013, la fermeture d'Objectif Plein Emploi avait bien failli entraîner la fin de l'aventure. Mais la large mobilisation du grand public, de la presse et des acteurs politiques et économiques du pays, a permis de faire redémarrer l'Île aux Clowns sous la forme d'une nouvelle a.s.b.l. créée en juillet 2013 par 5 nouveaux fondateurs: Clifford Chance, KPMG, Fondatioun Kriibskrank Kanner, Help et Servior. Comme le rappelle Georges Bock, Président du Conseil d'Administration «Le travail de nos clowns est essentiel et, très souvent, il apporte une réelle bouffée d'oxygène aux personnes qui en bénéficient dans des moments souvent cruciaux de leur existence. C'était une évidence pour moi, ainsi que pour tous les autres membres fondateurs, de soutenir l'activité formidable des clowns».

Merci à nos donateurs, sponsors et bénévoles

L'association Île aux Clowns, reconnue d'utilité publique depuis 2015, reçoit le soutien de divers types de donateurs, qu'il s'agisse de particuliers à l'occasion d'un événement familial, d'entreprises, d'associations, de communes ou d'établissements scolaires. Éric Anselin, directeur de l'association, précise que «ces dons sont vitaux pour nos activités, d'autant plus que les sorties des clowns dans les structures conventionnées auprès des enfants et adultes en difficulté sont toujours effectuées gratuitement sans aucune contrepartie financière. C'est grâce à la générosité de nos donateurs et sponsors, que je remercie vivement, ainsi qu'à l'engagement de nos bénévoles que nous pourrions continuer à étendre notre périmètre d'intervention vers de nouvelles personnes au Luxembourg ».



Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter sur 27 47 82 90 ou info@ileauxclowns.lu

Consultez également notre site www.ileauxclowns.lu ou suivez-nous sur Facebook

Interview mit einem Team von Schmerz-Forschern

Alter & Schmerzempfinden

An der Uni Luxemburg untersucht zurzeit ein Team von jungen Forschern, welchen Einfluss das Alter auf das Empfinden von Schmerz haben kann. In einem Interview mit dem RBS erläutern die Forscher Sinn und Zweck der Studie und erklären den Ablauf. Nehmen auch Sie an der Studie teil und helfen so der Wissenschaft neue, nützliche Erkenntnisse zu erlangen.



Dr. Marian van der Meulen (Mitte) arbeitet seit 2011 als Schmerz-Forscherin an der Universität Luxemburg.

Sie leitet aktuell ein größeres Forschungsprojekt, das vom Fonds National de la Recherche unterstützt wird.

Zusammen mit der Doktorandin Katharina Rischer (l.) und Dr. Angelika Dierolf (r.) untersucht sie den Einfluss des Alters auf die Schmerzempfindung.

Was ist Ihr aktuelles Forschungsthema? Woran forschen Sie zurzeit?

Marian: In unserem aktuellen Forschungsprojekt untersuchen wir, welche Rolle unser Alter bei Schmerzen spielt. Wenn wir älter werden, verändert sich unser Körper. Auch das Gehirn, und somit die Wahrnehmung, ist davon betroffen. Aber bisher wissen wir nur sehr wenig darüber, wie sich das Älterwerden darauf auswirkt, wie wir Schmerzen wahrnehmen.

Dabei zeigen Studien, dass gerade viele ältere Menschen an Schmerzen

leiden; oft sind diese sogar chronisch, d.h. die Schmerzen halten über Monate an.

Wie verändert sich unsere Schmerzempfindung mit dem Alter?

Marian: Zunächst einmal ist es entscheidend, dass Schmerzen ein sehr persönliches Erlebnis sind. Wie stark wir Schmerzen empfinden, hängt von vielen Faktoren ab. Unsere Stimmung beeinflusst z.B. wie stark wir Schmerzen empfinden, aber auch wie viel Aufmerksamkeit wir Schmerzen schenken, welche Erfahrungen

wir mit Schmerzen in der Vergangenheit gemacht haben und wie sehr wir uns vor Schmerzen fürchten. All diese Faktoren können sich mit dem Alter ändern, aber bis jetzt wurde das kaum erforscht.

Was ist Ihre Vorgehensweise, um diese Fragen zu beantworten? Mit welchen Methoden arbeiten Sie?

Angelika: Wir untersuchen, auf welche Weise diese psychologischen Faktoren, wie zum Beispiel Aufmerksamkeit, Schmerzen beeinflussen, indem wir die Aktivität des Gehirns



„Die Studie war für mich eine sehr interessante Erfahrung, die gut organisiert und erörtert war! Ich habe sie als lehrreich und aufschlußreich erlebt.“

Besonders der 2. Teil im MRT war eine super Erfahrung, Technik im Dienst der Forschung, selbst teilzunehmen, immer ein interessantes Thema. “

Claude Wiltzius

Sind Sie an einer Studienteilnahme interessiert?

Dann besuchen Sie unsere Informationsveranstaltung im RBS am 8. Juli, siehe Details Seite 42 oder kontaktieren Sie die Leiter der Studie:

Telefon: 466 644 6284
E-Mail: brainstudy@uni.lu

messen. Wenn man Schmerzen fühlt, sind mehrere verschiedene Regionen im Gehirn aktiv. Altersbezogene Veränderungen des Gehirns können einen Einfluss haben, welche Regionen wie stark aktiv sind. Darüber hinaus können die oben genannten psychologischen Faktoren dieses Aktivitätsmuster ebenfalls verändern. Im Grunde untersuchen wir die Gehirnaktivität im Zusammenhang von Schmerzen und unseren Umgang damit und vergleichen das zwischen jüngeren und älteren Personen.

Und wie erfassen Sie die Gehirnaktivität?

Angelika: Wir arbeiten mit zwei verschiedenen Methoden. Zum einen verwenden wir eine Kernspintomographie (MRT). MRT Messungen sind eine Routineuntersuchung in Krankenhäusern, nicht nur für den Kopf, sondern zum Beispiel auch für die Wirbelsäule. Die Aufnahmen, die wir machen, erlauben uns sehr präzise die Gehirnregionen zu sehen, die aktiv sind, wenn man Schmerzen spürt und diese verarbeitet.

Die andere Methode ist das EEG, die Enzephalographie. Hier wird die elektrische Aktivität der Gehirnzellen mit einer Art Schwimmkappe gemessen, in der Sensoren sind, die dann Verbindung zur Kopfoberfläche haben. Das gibt uns die Möglichkeit, Informationen über den zeitlichen Prozess der Schmerzverarbeitung zu untersuchen. Verschiedene Stadien dieser Verarbeitung können berücksichtigt werden: Die Erwartung, dass ein Schmerz eintritt, die reine Wahrnehmung, die Bedeutung und die Bewertung des Schmerzes.

Beide Methoden sind nichtinvasiv. Bei dem MRT Scan liegt man recht bequem, beim EEG ist die Frisur etwas durcheinander danach, aber das ist auch schon alles.

Wer kann an Ihrem Forschungsprojekt teilnehmen?

Katharina: Im Prinzip kann jeder teilnehmen, der sich gesund genug fühlt und nicht an chronischen Schmerzen leidet. Im Moment suchen wir noch einige Teilnehmer/innen über 60 Jahre, die Interesse an einer Teilnahme hätten.

Was erwartet die Teilnehmer in der Studie?

Katharina: Zunächst würden wir in einer anderthalbstündigen Sitzung an der Universität in Belval einige Tests zur Aufmerksamkeit und Gedächtnisleistung durchführen. In einer zweiten Sitzung würden wir dann die Gehirnaktivität von unseren Teilnehmern untersuchen, entweder mit einem EEG in unserem Labor an der Universität oder mit einem Kernspin (MRT) in der ZithaKlinik in der Stadt. Das würde ca. zwei Stunden dauern. In der zweiten Sitzung untersuchen wir auch, wie unsere Teilnehmer auf milde Schmerzen am Arm reagieren. Dabei kontrollieren wir sehr genau, wie stark die Schmerzen sind und passen sie an das persönliche Empfinden von jedem Teilnehmer an. Und es handelt sich nur um moderate Schmerzen – wir „foltern“ niemanden. Die kontrollierten Schmerzreize sind gut auszuhalten. Natürlich ist es ein wenig unangenehm, aber wir können ja Schmerz nicht untersuchen, wenn er nicht moderat empfunden wird.

„Das Experiment hat mir richtig Spaß gemacht, es war eine generelle Herausforderung.“

Absolut empfehle ich allen Freunden und Familienangehörigen mitzumachen. “

Danielle Koch-Harf

Und was bekommen die Teilnehmer im Gegenzug?

Katharina: Alle Teilnehmer erhalten eine Aufwandsentschädigung in Form von Geschenkgutscheinen und haben die Chance, einen zusätzlichen Geschenkgutschein im Wert von €80 zu gewinnen. Außerdem können die Teilnehmer der MRT-Studie eine CD mit Bildern von ihrem Gehirn mit nach Hause nehmen. Bei Interesse geben wir auch gerne eine Rückmeldung zu den Testergebnissen.

Was möchten Sie mit Ihrer Studie erreichen?

Marian: Wir hoffen, ein besseres Verständnis dafür zu entwickeln, wie genau unser Alter unser Schmerzerleben beeinflusst. Obwohl wir noch mitten im Projekt stecken, können wir jetzt schon sagen, dass wir spannenden Ergebnisse haben. Wenn wir uns die Gehirnaktivitäten von älteren und jüngeren Menschen anschauen, dann scheinen ältere Menschen tatsächlich anders auf Schmerzen zu reagieren. Ein besseres Verständnis über die Rolle des Alters in der Schmerzwahrnehmung würde uns letztendlich auch erlauben, wirksamere Schmerztherapien, gerade für ältere Menschen, zu entwickeln. Vielleicht kann unsere Forschung sogar den Grundstein dafür legen, dass in Zukunft bei der Behandlung von Schmerzen das



Alter und psychologische Faktoren der Patienten verstärkt berücksichtigt werden, sodass Schmerztherapien eine bessere Wirkung erzielen, ohne das notwendigerweise eine höhere Dosis an Medikamenten verabreicht werden muss. Die Grundvoraussetzung dafür ist natürlich zu verstehen, wie im Alter Schmerzen verändert wahrgenommen werden, und wie das Schmerzempfinden durch psychologische Faktoren möglicherweise verändert wird.

Aktioun Summerdanz 2019 vum DANZ 50+ Lëtzebuerg

Léif Dänzerinnen an Dänzer, iwwer de Summer ass fir vill Danzfrënn näischt lass. Dofir bitt d'asbl Danz 50+ vum 15. Juli – 9. September 2019 e Summerdanzcours un.



Wou: Konviktskaart, 11, Av. Marie-Thérèse, L-2132 Luxembourg (Parking am Haus a Busarrêt virun der Dier)

Wéini: 8 Seancen, jeeweils méindes, ab dem 15. Juli

Ufänger: 9h30 – 10h30

Geübt Dänzer: 10h40 – 11h40



Präis: 30 € fir de ganze Cours (alternativ kënn Dir och fir 50€ bei den zwee Coursë matmaachen)

Umeldung: Duerch Iwwerweisung vum Montant op de Konto vum DANZ 50+ Lëtzebuerg: CCP LU20 1111 7083 2127 0000

Schreift w.e.g. Ären Numm a Virnumm, an och eng Telefonsnummer oder Email-Adress op de Virement

Umeldeschluss: 28. Juni 2019

Weider Informatiounen iwwer de Summerdanz oder d'asbl Danz 50+:

Tel. 691 15 70 08 (Josette Buschmann, Präsidentin), Tel. 691 65 27 15 (Ute Ott-Guth, Sekretärin)

E-Mail: danz50letzebuerg@hotmail.com

LES PLAISIRS ET BIENFAITS DU JARDINAGE



Le jardinage fait partie des activités favorites de loisirs, particulièrement chez les personnes de 50 ans et plus. Au-delà du plaisir de voir pousser ses plantes ou de manger ses propres légumes, s'occuper de son jardin apporte de nombreux bénéfices, notamment physiques et psychologiques.

Le jardinage est ainsi considéré comme une «activité physique d'intensité modérée». Comme le rappelle l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), pratiquer une activité physique régulière permet d'améliorer l'endurance cardio-respiratoire, l'état musculaire et l'état osseux. L'activité physique est aussi bénéfique au bon fonctionnement cognitif, par exemple à la mémoire et la concentration, qu'à l'humeur (réduit le risque de présenter des symp-

tômes dépressifs ou anxieux). Pour profiter pleinement de ces avantages, il est recommandé aux personnes de 65 ans et plus de pratiquer au moins 2h30 d'activité physique d'intensité modérée par semaine.

Le jardinage se pratique le plus souvent en extérieur (dans un jardin, sur une terrasse ou un balcon) et à la belle saison (printemps-été), ce qui permet de profi-

ter des bénéfices de la lumière sur la qualité de l'humeur et du sommeil. S'exposer au soleil, sans excès, permet de limiter le risque de manquer de vitamine D, puisqu'une grande partie de cette vitamine provient de la synthèse par la peau sous l'effet des rayons ultraviolets. Un manque de vitamine D augmente les risques de chutes et de développer différentes maladies, comme l'hypertension artérielle, la démence ou le cancer. Ceci est d'autant plus important que

Le jardinage est souvent présent dans les CIPA et maisons de soins, offrant l'occasion de pratiquer une activité en groupe et de profiter des espaces extérieurs



le manque de vitamine D est fréquent au Luxembourg et que les personnes âgées vivant en institution y seraient particulièrement exposées.

Le jardinage procure également un sentiment de détente et permet de stimuler les cinq sens, notamment le toucher et l'odorat. Comme c'est une activité qui peut être facilement adaptée aux capacités et aux envies de chacun, le jardinage est souvent présent dans les CIPA et maisons de soins, offrant l'occasion de pratiquer une activité en groupe et de profiter des espaces extérieurs. Cette participation n'a pas besoin d'être très active pour être bénéfique aux résidents, puisqu'il a

été montré que le simple fait d'être en groupe et de profiter de paysages végétalisés pouvait améliorer le bien-être et l'état d'humeur.

Mais comme pour toutes les activités de la vie quotidienne, le jardinage peut présenter certains risques. En effet, des enquêtes montrent que la majorité des accidents domestiques chez les seniors se produisent dans le jardin, l'abri de jardin ou le garage. Pour limiter ces risques, il est alors intéressant de faire quelques aménagements qui seront profitables à la sécurité de tous. Par exemple, pour réduire le risque de chute, on peut élargir les allées du jardin et y ins-

taller un sol drainant, utiliser des enrouleurs automatiques pour que les tuyaux d'arrosage ne restent pas au sol, placer des systèmes de détection de mouvements pour que le jardin soit automatiquement éclairé la nuit, ou bien encore utiliser des bacs de jardinage surélevés. De plus, prendre avec soi son système de téléalarme, si l'on en possède un, peut également être rassurant et permettre de profiter au mieux de son jardin. Enfin, en cas de fortes chaleurs, il est aussi nécessaire d'éviter les heures les plus chaudes afin de réduire les risques de déshydratation, d'insolation ou d'exposition excessive aux rayons ultraviolets.

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

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

Info-Zenter Demenz:
14a, rue des Bains • L- 1212 Luxembourg • www.demenz.lu



ANDRÉCK

vun e puer Veranstaltungen

CARGOLUX MAINTENANCE, BESICHTIGUNG, 3.5.

Exklusiver Einblick in die täglichen Abläufe einer der weltweit größten Frachtfluggesellschaften.



MUSÉE RURAL PEPPANGE, 12.4.

Déi Kleng an déi Grouss hunn e flotten Dag am Baueremusée a beim Broutbake verbruecht.



BAL MI-CARÊME, 21.3.

Gutt Laun a flott Kostümer bei der 25. Ausgab vum traditionellen RBS-Fuesbal.



AQUA-TOUR, 30.4.

E spannenden Tour duerch den 900 m laangen Tunnel ënnert der Stad, tëschent dem Péitrusdall an dem Pafendall.



MUSÉE DES DOUANES ET ACCISES, HAMM, 5.3.

Einblick in die fast 200-jährige Geschichte der luxemburger Zollverwaltung.



SALAISONS MEYER & BÉIERHAASCHT, BASCHARAGE, 24.4.

Nach der Besichtigung ließen sich alle die Fleischereiprodukte und das hausgene Bier schmecken.



JOURNÉE À NAMUR, 29.3.

Histoire, culture, artisanat et gastronomie étaient au rendez-vous dans la capitale de la Wallonie.



MANSFELDSCHLASS – UN CHÂTEAU DISPARU, 5.4.

Visite guidée de cette fascinante exposition aux Archives Nationales de Luxembourg.



WORKSHOP ZERO WASTE, 2.4.

Wat kënnen mir all maachen, fir Offall ze reduzéieren a mat manner besser ze liewen?



PROMOUVOIR LE LOGEMENT INTERGÉNÉRATIONNEL

Le 4 octobre 2018, Monsieur Marc Hansen, ancien ministre du Logement, Monsieur Pierre Bley, président de l'Oeuvre Nationale Grande Duchesse Charlotte et les membres de l'association Cohabitation ont procédé à l'ouverture officielle de la première maison intergénérationnelle au Luxembourg.

Ce projet favorise la mixité culturelle et sociale et, par conséquent, la construction d'une société plus inclusive, établissant des ponts multiethniques entre différentes générations.

Contexte et genèse des projets de Cohabitation

Vieillesse de la population et allongement de l'espérance de vie

D'ici 2030, on estime qu'environ 25% de la population européenne aura plus de 60 ans, et que 7% d'Européens auront plus de 80 ans. La population luxembourgeoise résidente vieillit à un rythme proche des autres pays de l'Union Européenne.

Pourtant synonyme d'un véritable progrès sanitaire, l'allongement de la durée de vie en bonne santé fait naître des besoins grandissants en solutions d'hébergements et de logements adaptés à des situations variées, telles que le désir de rompre l'isolement ou encore le souhait de maintenir un vieillissement actif, repoussant les incapacités liées à l'âge. Ces populations aspirent aussi à un accès

facile aux services du quotidien, aux besoins de participation citoyenne et de maintien à domicile dans un cadre sécurisant et bienveillant.



La maison intergénérationnelle à Vianden, première résidence de ce type à Luxembourg

On se sent entouré, de dire simplement «bonjour» quand on sort de chez soi, ça donne de l'énergie.

Laura, 26 ans, luxembourgeoise

Un taux de sous-occupation des logements particulièrement élevé

Au Luxembourg, 58,8% des personnes vivent dans des logements sous-occupés, contre 38,5% dans la zone Europe en moyenne. Le taux de sous-occupation des logements est encore beaucoup plus élevé chez les personnes âgées de 58 ans et plus, soit 81,7% sur cette tranche d'âge. (STATEC, Coll. Regards n° 27, décembre 2014).

En effet, beaucoup de personnes âgées occupent de grands logements suite au départ des enfants du domicile familial ou du décès du conjoint. Des situations de sous-occupation sont observées autant chez les seniors propriétaires de leur logement que chez ceux occupant un appartement dans le parc public. Ces logements représentent une charge en termes d'entretien à laquelle certaines personnes âgées peuvent difficilement faire face pour des raisons financières ou de santé.

Une crise du logement qui touche particulièrement les jeunes et les ressortissants de pays tiers

En raison d'une offre de logement insuffisante, des prix du loyer trop élevés, des logements sous-occupés ou

non occupés, les jeunes sont particulièrement touchés par la crise du logement. Il faut ajouter à cela les exigences exorbitantes des propriétaires bailleurs en matière de solvabilité et de caution. De plus, avec un solde de 10.000 nouveaux résidents chaque année et un stock de logements qui n'augmente «que» de 2.500 à 3.500 unités par an, le Luxembourg se retrouve dans une crise de logement persistante. Cette situation crée une hausse continue des prix et engendre un phénomène de mal de logement pour les plus démunis.

Affaiblissement des solidarités spontanées et intergénérationnelles

L'individualisme, le repli sur soi et la recherche de l'épanouissement personnel sont les caractéristiques de nos sociétés modernes. Et le délitement des liens familiaux traditionnels (divorce, éloignement géographique, décohabitation) aggrave cette situation.

Dans un contexte de perte du lien social, d'élévation de l'espérance de vie et d'un taux d'effort pour le logement élevé, l'habitat intergénérationnel apparaît comme un levier majeur d'amélioration de la qualité de vie et de bien vivre ensemble.

Projet financé par l'Oeuvre Nationale Grande-Duchesse Charlotte

Lauréat de l'appel de projet *mate-neen*, initié par l'Oeuvre Nationale Grande Duchesse Charlotte dans le contexte de la crise de réfugiés, Co-



Cérémonie d'ouverture officielle en octobre 2018

Ensemble ça augmente la qualité de vie, ça vaut le coup de vivre de nouveau ...

en famille, en grande famille ...

Joseph Kohn, 65 ans, luxembourgeois

habitation développe deux missions: la promotion du logement intergénérationnel chez l'habitant et la création de résidences collectives à caractère intergénérationnel.

Le logement intergénérationnel chez l'habitant,

encore appelé la colocation intergénérationnelle, est un dispositif social qui permet à un senior, qui

Intégrer ce projet, c'est une survie ...

Je viens de très loin. Le fait d'avoir trouvé des personnes disponibles, à l'écoute ...

je suis redevenue une personne, je m'accroche de nouveau à la vie.

Layla, 53 ans, belge

dispose d'une chambre libre, d'accueillir un jeune, soit gracieusement en échange d'un peu de présence bienveillante le soir et la nuit, soit moyennant une participation aux charges ou une indemnité d'occupation significativement inférieure au prix du marché locatif local. Le choix de la cohabitation intergénérationnelle implique de part et d'autre un engagement de partage, de convivialité et de solidarité. La cohabitation est encadrée par un contrat spécifique, établi et supervisé par Cohabitage qui agit donc comme intermédiaire entre les deux parties.

Solution d'engagement solidaire portée par un jeune et un senior, la cohabitation intergénérationnelle permet de lutter contre l'isolement et facilite la mobilité des jeunes. Le dispositif améliore le pouvoir d'achat du jeune, et parfois du senior.

Cohabitage est à la recherche de personnes seniors souhaitant participer au projet en accueillant un jeune.

Habitat solidaire à caractère intergénérationnel (HABITSOL®):

Il s'agit d'une résidence intergénérationnelle non médicalisée, fondée sur le triptyque autonomie, interactions et solidarité entre générations. Le projet s'adresse à des jeunes et à des personnes âgées quelque soit leur origine géographique, ayant des revenus modestes, plutôt autonomes à l'entrée, souhaitant garder leur indépendance tout en bénéficiant de la sécurité et de la convivialité d'un petit collectif.

La maison intergénérationnelle à Vianden est la première résidence de ce type. Elle a favorisé la création de 8 logements indépendants, meublés et équipés, logeant 10 personnes, dont une famille monoparentale, un couple, 4 personnes bénéficiant de protection internationale et 6 ressortissants européens dont 5 luxembourgeois.

La conception architecturale a pour but de favoriser les occasions de rencontres et de veille passive. Les habitants y disposent de logements individuels, d'un lieu collectif pour se retrouver et d'un accompagnement salarié de l'association qui s'appuie essentiellement sur le soutien à la convivialité.

Cet espace permet d'accueillir différents types d'activités et des repas pris en commun, des cours d'informatique ou encore des ateliers, des rencontres Papys & Mamys conteurs entre les enfants du quartier et les personnes âgées.



La salle commune est un élément important du dispositif, car elle apporte un équilibre entre «vivre ensemble» et «vivre chez soi». Elle est le point de repère, le lieu où se tiennent les activités essentielles à la dynamique du groupe.

Le projet ne se contente donc pas de fournir des logements décents et accessibles, il crée également un environnement familial favorable, un sentiment d'appartenance, permettant ainsi aux résidents plus âgés de garder leur indépendance en restant dans leurs propres logements malgré leur âge avancé et pour les bénéficiaires de protection internationale la possibilité d'être en contact direct avec des luxembourgeois, ce qui peut faciliter leur intégration.

Le projet permet aux personnes âgées de bénéficier d'une veille passive et du soutien à domicile en cas d'incapacité passagère, agrémentés de moments d'animations et d'ateliers numériques.

Les personnes souhaitant bénéficier d'un appartement dans notre futur programme de résidence intergénérationnelle peuvent contacter:

COHABITAGE ASBL

10, rue de l'Eglise
L-4106 Esch sur Alzette

Tél.: 287 74 398 / 691 116 767

Mail: contact@cohabit-age.lu

www.cohabit-age.lu

BASIS FIR ENG QUALITATIV ËMFRO

Enquêteur beim STATEC

De STATEC (Institut national de la statistique et des études économiques) ass den nationalen Institut fir Statistik zu Lëtzebuerg, deen ënnert der Opsicht vum Ministère de l'Économie schafft. De Statec schafft vill mat freelance-Enquêteuren an ass och ëmmer op der Sich no interesséierte Mataarbechter fir seng Equipe ze verstärken.



Wat ass d'Differenz tëschent dem STATEC an TNS-Ilres?

De STATEC ass eng staatlech Administratioun, mat enger ekonomescher a berufflecher Onofhängegkeet. TNS ILRES ass dogéint e privaten Institut.

De STATEC sammelt, produzéiert an analyséiert Donnéeën, fir en detailléiert Bild vun der lëtzebuergescher Situatioun ze kréien a fir Lëtzebuerg

um europäeschen Niveau ze positionéieren. TNS ILRES dogéint mécht haaptsächlech national an international Marketing a Meenungs-Studien, déi speziell op d'Besoinen vun den Entreprises ugepasst ginn.

Fir wien a mat wat fir engem Zil mécht de STATEC Ëmfroen?

De STATEC schafft am Interêt vun all de Bierger an Entreprises zu Lëtzebuerg. Seng Analysen, Previsiounen a Statistiken erlaben et, eng detailléiert, zuverlässeg an objektiv Usicht vun der lëtzebuergescher Gesellschaft ze kréien.

Déi wirtschaftlech Croissance, de Chômage, d'Evolutioun vun de Präisser an déi sozial an ekonomesch Inegalitéite ginn och vum STATEC analyséiert.

Dank dësen Donnéeën kënnen d'Bierger, d'Entreprises an d'Politiker wichteg Decisiounen fir d'Land treffen a soumat Verbesserungen virschloen.

STATEC

Wat fir e Genre vun Enquête sinn dat?

De STATEC féiert ronn 35 Enquête pro Joer duerch, souwuel bei de Stéit wéi och bei den Entreprises. Dat sinn Ëmfroen iwwert d'Aarbechtskonditiounen, de Budget vun de Stéit, de Recensement vun der Populatioun, d'Konjunktur, den Transport an den Tourismus, an déi wirtschaftlech Aktivitéiten, fir der nimm e puer ze nennen. Déi gesamt Lëscht vun den Enquête fënnt een op www.statec.lu.

Wéi vill Enquêteuren si fir lech aktiv?

Fir eis Enquête „Budget des ménages“ sinn aktuell 30 Enquêteuren um Terrain aktiv, déi vum STATEC agestellt an encadréiert ginn. Fir all déi aner Enquêtes huet de STATEC extern Spezialisten beoptraagt, fir d'Ëmfroen duerchzuféieren, wéi z.B. TNS ILRES, TIP Biehl&Partner, LISER, Infas etc ...

D'Madame Liliane Colling (65), säit 2010 Enquêteur beim STATEC, huet eis iwwer hir Aarbecht erzielt:

Ech wollt deemools mat 56 Jor nach eppes schaffen, wollt awer net aacht Stonne Büro maachen. Dofir hunn ech mech decidéiert, Enquête fir de Statec ze maachen an ech hunn et bis haut net bereit.

Wann ech eng nei Lëscht hunn, da sinn ech bal all Dag am Asaz. Ech kontaktéieren d'Leit am léifsten op der Plaz, also sichen ech mer mol d'Stroossen zesummen an huele mer se sou beieneen, dass ech net ze vill hin an hier fuere muss. Ech fueren déi Deeg glécklech heem, wann ech vill Rendez-vous kritt hunn.

Ech gi vun Ufank un op Rëmeleng. D'Leit kenne mech do a sou si se éischter gewëllt matzemaachen. Deen een oder aneren huet och schonn an der Vergaangenheet un enger Ëmfro vum STATEC deelgeholl. Ech ginn normalerweis gutt empfaangen, d'Ausnam bestätegt jo d'Reegel, mee et kënn ganz rar vir.

Et mécht mir vill Spaass um Terrain mat de Leit an ech kréien dann och d'Bestätigung, wann d'Leit fir d'zweet gewielt goufen a mir direkt telefonéieren, fir matzemaachen. Et kritt een e gudden Kontakt mat de Leit an dann erziele se och emol vu sech an hire Problemer.

Et ginn och lëscht Momenten, wéi deemools wéi eng Madame an enger Residence aus dem zweeten Stack erofgeruff huet, fir mech ze froen, ob ech géif grouss Muppe fäerten. Ech sot hir „nee“ an du konnt ech op den zweeten Stack goen, wou d'Madame mech empfaangen huet mat hirer däitscher Dogg. De gudden Mupp hat eng Suckel am Mond an huet se och net erausgeholl, wéi ech d'Patt kritt hunn.

Wann ech de Beruff als Enquêteur an e puer Wieder misst beschreiwen, géing ech soen: Freed un de Mënschen – Freed als Enquêteur.



Dir sicht ëmmer erëm Enquêteuren. Wat ass de Profil vum Enquêteur a wéi eng Viraussetzung muss ee matbréngen?

- Gutt sproochlech Kenntniser am Lëtzebuergesch, Franséischen an Däitschen
- Wichteg ass et e Führerschäin an en Auto zur Dispositioun ze hunn
- Dynamesch an organiséiert sinn a gären a Kontakt mat Leit sinn
- Flexibel sinn, fir och emol an der Woch no 18 Auer ze schaffen oder samschdes

Kréien d'Enquêteuren eng Formatioun? Wéi ginn si weiderhin encadréiert?

All neien Enquêteur gëtt forméiert a kritt déi wichtegst Informatiounen zu der Ëmfro an zu der Aarbecht um Terrain matgedeelt. Wann ee bis Enquêteur beim STATEC ass, gi weider Diskussiounen an Informatiouns-Seancen organiséiert, wou iwwer d'Changementer an den Oflaf vun der Ëmfro diskutéiert gëtt. Eng Ekip vu véier Leit steet dem Enquêteur permanent zur Säit fir him a senger Aarbecht ze hëllefen.

Aus wat besteet d'Aarbecht vun engem Enquêteur beim STATEC?

En Enquêteur beim STATEC ass virun allem vill a Kontakt mat de Leit. D'Enquête „budget des ménages“ ass eng face-à-face Enquête, sou dass den Enquêteur bei d'Leit heem geet, fir d'Enquête duerchzuführen. Virun der Dier vum Stot ass et wichteg, d'Leit motivéiert ze kréien, fir bei der Ëmfro matzemaachen.

Den Enquêteur geet de Questionnaire am Detail mat de Leit duerch a vergewëssert sech, dass all d'Froen gutt verstane goufen. Déi ausgefüllte Questionnaire sollten dono beim STATEC deposéiert ginn.

Firwat ass et fir de STATEC esou wichtig e gudden Enquêteur ze hunn?

E gudden Enquêteur ass de Startpunkt vun enger gudder Ëmfro. En Enquêteur, deen seng Aarbecht motivéiert a gewëssenhaft mécht, organiséiert a flexibel ass a Freed um Kontakt mat Leit huet, ass Gold wäert fir all statistesch Institut.

D'Qualitéit vum Enquêteur stellt d'Basis fir eng qualitativ Ëmfro a representativ Resultater!

Muss ech mech zu enger gewësser Zuel vun Enquëten an enger bestëmmter Zäit engagéieren a wat verdéngen ech?

All Enquêteur kritt vum STATEC eng Lëscht mat 20-30 Stéit, déi aus dem nationale Regëster gezu goufen. Den Enquêteur huet maximum zwee Méint Zäit, fir dës Lëscht ofzeschaffen.

Dozou sollt all Enquêteur mindestens eemol am Mount um STATEC laanscht kommen, fir déi ausgefüllte Questionnaire ofzeginn. Pro ausgefüllte Questionnaire kritt den Enquêteur 110 Euro. Bensin- an Autokäschte ginn net vum STATEC iwwerholl. Et schwätzt ee vun engem

sougenannte Freelance-Kontrakt, dat heescht all Enquêteur kann seng Aarbecht esou andeelen, wéi e wëll.

Wéi vill Aarbecht / Zäitopwand ass dat? Wéi disponibel muss ee sinn?

Oft muss een sech un d'Disponibilitéit vum Stot halen, sou dass een och an der Woch no 18 Auer oder samschdes mol op den Terrain geet.

Et sollt ee mindestens eng Stonn pro Stot arechnen, fir d'Questionnaire am Detail kënnen z'erklären. Dozou kënn nach d'Déplacement-Zäit, den administrativen Deel an d'Gestioun mam STATEC.

Och Dir wëllt lech als Enquêteur beim STATEC engagéieren?

Da kommt op eis Informationsveranstaltung am RBS den 18. September. Weider Detailler fannt Dir op der Säit 52

oder schéckt eis Är Kandidatur eran, per E-Mail un: guillaume.osier@statec.etat.lu

oder per Post:

STATEC
13, Rue Erasme
B.P. 304 – L-2013 Luxembourg

Plaisirs gourmands et festifs en Alsace
avec le Royal Palace Kirrwiller
11.12.2019 – 2 jours
Découvrez les marchés de Noël et la cuisine alsacienne à Riquewihr et Obernai et profitez d'un déjeuner-spectacle festif au Royal Palace à Kirrwiller !
Disponible dans toutes les agences de voyages We love to travel
T. 50 10 50



NEUE INTERNET-SEITE
DER PFLEGEVERSICHERUNG

Der Bewertungs- und Kontrolldienst der Pflegeversicherung (Administration d'évaluation et de contrôle – AEC) verfügt seit Kurzem über seine eigene Internetseite auf dem offiziellen Regierungsportal. Damit will AEC die Kommunikation mit der Öffentlichkeit verbessern und noch deutlicher und aktueller über sämtliche Aspekte der Pflegeversicherung informieren. Für Antragformulare wird der Benutzer direkt auf die Seiten von „guichet.lu“ weitergeleitet. Die Zugangsseiten sind zur Zeit auf Französisch, einzelne Dokumente sind aber auch in deutscher Version verfügbar. Demnächst wird eine komplette Übersetzung in Deutsch und Englisch zugänglich sein.

NOUVEAU SITE INTERNET
DE L'ASSURANCE DÉPENDANCE

L'Administration d'évaluation et de contrôle (AEC) de l'assurance dépendance vient d'annoncer le lancement de son propre site internet sur le portail officiel du gouvernement du Grand-Duché de Luxembourg. Par ce biais, l'AEC souhaite optimiser l'information sur l'assurance dépendance et favoriser la communication vers l'extérieur. Vous y trouverez toutes les informations utiles en relation avec l'assurance dépendance, actuellement en langue française. Dans une deuxième phase, le site sera traduit en allemand et anglais.

www.assurance-dependance.lu



DIE HYPNOSE AUF DEM WEG
IN DIE ALTENPFLEGE

Auch dieses Jahr lud die RBS – Cellule de Recherche wieder zu ihrer feierlichen Jahreskonferenz ins Kino Utopia ein. Die Tagung am 28. Februar – die bei Ärzten, Psychologen, Krankenpflegern wie auch interessierten Laien auf große Resonanz stieß – stand dabei ganz in Zeichen der Hypnose: Was ist Hypnose? Wie wirkt sie? Wie wird sie praktisch durchgeführt? Und welche Funktionen kann die Hypnose in der Altenpflege erfüllen? Diese und weitere Fragen wurden vom Gastreferenten, dem Hypnoseforscher und -therapeuten Prof. Dr. Walter Bongartz, in seinem (er)lebhaften Vortrag fundiert beantwortet, und am Folgetag durch einen praxisorientierten Workshop für Fachkräfte in der Altenpflege ergänzt. Dabei wurden hochwirksame hypnotische Kurz- Interventionen und ressourcenaktivierende Kommunikationstechniken vermittelt, die anhand von selbsterfahrenden Übungen erprobt und im Pflegealltag direkte Anwendung finden können.



REMISE DE CHÈQUES
BAL MI-CARÊME

Scho fir d'25. Kéier huet den RBS säin traditionelle „Bal Mi-Carême“ organiséiert an och dëst Joer gouf de Benefice fir e gudden Zweck gespent. Zweek Schecke vu jeeweils 1.084 € goufen un d'Organisatioun Île aux Clowns, vertrueden duerch hiren Direkter Eric Anselin, an un de Centre de Promesse Televie zu Jonglënster iwwerreicht. E grouse Merci un eis Co-Organisateuren: Club Senior An der Loupescht, Danz50+, Danzclub Dillendapp, Gemeng Jonglënster

PROMOUVOIR L'HABITAT
PARTICIPATIF POUR SENIORS

L'asbl Beienhaus, créée fin 2018, a comme objectif d'informer et de promouvoir l'habitat participatif senior au Luxembourg. A travers ce réseau de personnes de 50 ans et plus, qui sont intéressées par des alternatives aux maisons de retraite ou logements encadrés, pourront naître des projets concrets. Si vous voulez vous renseigner davantage sur ce type d'habitat, n'hésitez pas à contacter les responsables de l'asbl Beienhaus au tél.: 691 886 885 ou par mail: beienhaus@yahoo.com



Projet «Baulücken 4.0 – BMHA»
VOUS ÊTES PROPRIÉTAIRE
D'UN TERRAIN INOCCUPÉ?

L'Agence Immobilière sociale est un département de la Fondation pour l'Accès au Logement (établissement d'utilité publique). Les conventions signées avec le Ministère de la Famille et de l'Intégration, le Ministère du Logement ainsi qu'une cinquantaine de communes assurent le financement public du service. Sa mission principale, en collaboration avec les offices sociaux du pays, est de mettre à disposition des logements à des personnes à revenus modestes. Pour son nouveau projet, l'AIS cherche des propriétaires de terrains inoccupés (dents creuses/ Baulücken) qu'elle propose de louer, à court ou moyen terme, afin d'y poser temporairement un bâtiment modulaire d'habitation amovible (BMHA). En contrepartie, elle offre des garanties et avantages aux propriétaires: – l'AIS vous paie un loyer mensuel et entretient votre terrain – vous récupérez votre terrain en cas de besoin – vous donnez un toit à une famille dans le besoin.

Pour tout renseignement à ce sujet, n'hésitez pas à contacter l'Agence Immobilière sociale par tél.: 26 48 39 52 ou mail: info@ais.lu



26.7.
VORTRAG
Siehe
Seite 45

MEIN WILLE AM ENDE DES LEBENS

Anlässlich des 10. Jahrestages der Gesetzgebung über die Mitbestimmung am Lebensende, haben das Gesundheitsministerium und das Ministerium für Familie, Integration und die Großregion eine Neuauflage der Broschüre „Mein Wille am Ende des Lebens“ herausgebracht. In vier Sprachen (DE, FR, EN, PO) informiert sie über die bestehenden Gesetze sowie die Möglichkeiten, die jedem zur Verfügung stehen. Jede Person kann die von ihr gewünschten Behandlungen schriftlich festhalten, für den Fall, dass sie ihren Willen nicht mehr zum Ausdruck bringen kann: – in Form einer „Patientenverfügung“, betreffend Palliativpflege und – durch die „Bestimmungen am Lebensende“, betreffend das Gesetz zum Thema Sterbehilfe. Beide Formulare sind in der Broschüre enthalten, zusammen mit Erklärungen über die Unterschiede zwischen diesen Dokumenten, Definitionen der wichtigsten Begriffe und Hilfestellung beim Ausfüllen.

MA VOLONTÉ EN FIN DE VIE

A l'occasion du 10e anniversaire de l'adoption des lois relatives à la fin de vie, le ministère de la Santé et le ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région ont réédité la brochure «Ma volonté en fin de vie». Disponible en quatre langues (FR, DE, EN, PO), elle informe les citoyens sur les lois encadrant la fin de vie et les options qui sont à leur disposition. Pour le cas où il ne serait plus capable de s'exprimer, chaque citoyen peut documenter son choix concernant les traitements qu'il souhaiterait. A cette fin, il peut remplir: – la «directive anticipée», concernant les soins palliatifs et – les «dispositions de fin de vie», concernant la loi sur l'euthanasie. Les deux formulaires sont inclus dans la brochure, ensemble avec des définitions des termes essentiels.

Die neue Broschüre ist bei Ärzten, in Krankenhäusern und Alteinrichtungen erhältlich oder auf / La brochure est disponible auprès des professionnels de la santé, dans les institutions de séjours et de soins ou sur WWW.SANTE.LU – WWW.MFAMIGR.GOUVERNEMENT.LU

SOMMER BLUMEN

Es war die Zeit, als die Geschäfte anfangen, sich ihres Ballastes zu entledigen, d.h. Fäden, Kurzwaren und besonders Handarbeiten „mussten raus“. Vor den Türen, auf dem Bürgersteig oder in den hintersten Ecken standen ganze Körbe mit „unnützem, überholten Zeug“. Ich weiß, dass in einer Malschule ganze Monogramme samt kostbarem Leinen mit Acrylfarbe überschmiert wurden. Acrylfarbe war nun in und Leinen musste raus. Mode ist eben Mode.



Die ganze Pracht
der Blumenwiese
in Fadenmalerei



KLATSCHMOHN

© Der große BLV Pflanzenführer
(Schauer und Caspari)

Wer sich aber die Mühe gab, über Flohmärkte zu schlendern oder in den Körben vor den Türen zu stöbern, fand wahre Schätze. Sie waren auch zu Ladenhütern geworden, weil etwa die Anfertigung eines solchen Tischtuches viel Geduld und auch viel Geschick verlangt.

Während eines solchen Entdeckungstreifzugs stieß ich auf das Feldblumenmodell. Erst fiel mir das Gewebe auf. Es war sehr schönes, weißes Leinen. Und dann – die Feldblumen, an die ich mich aus Kindertagen erinnerte, und die nun auch anfangen, draußen seltener zu werden! Nein! Das Leinen sollte nicht verdreckt werden und die Blumen sollten irgendwie weiterblühen.



KORNBLUME

© Der große BLV Pflanzenführer
(Schauer und Caspari)



Die Natur als Modell

Neben den Ähren unterschied ich sehr deutlich: den Klatschmohn, die Kornblumen, Kamillen, Wucherblumen. In den Ecken glaubte ich auch, eine kleine Acker-Gänsedistel oder einen Bocksbart auszumachen. Sie hätte allerdings noch wachsen müssen, aber immerhin!

Ich entschloss mich, die ganze Pracht mit dem Faden zu malen: in Stielstich, Plattstich, in Ketten- und Knötchenstich. All dies nahm die Restfäden meines Nähkörbchens auf und wurde so zu meinem ersten Recyclingprojekt. Ich schlug im Pflanzenbuch nach und entdeckte dabei den wundersamen Naturmaler Claus Caspari. Es war einfach Freude: vielleicht hatte ich das Tuch vor den Acrylfarben gerettet, die Fäden fanden ihre Bestimmung und – wo stand geschrieben, dass die Fadenmalerei keine Kunst sei? Auch wenn sie gerade nicht dem Modetrend entsprach.

Claus Caspari wurde mein zeichnerisches Vorbild, nach dem ich immer noch mit Farbstiften übe. Und das ist ein Schatz für das Leben. Darüber hinaus hoffe ich, dass ich dazu beitragen kann, dass unsere Felder und Wiesen wieder bunt und blumig werden. Da alle Dinge einen inneren Zusammenhang haben, hoffe ich, dass mein Feldblumentuch sich in diesen Lebenskreis einschreibt und so manchen Modetrend überlebt.

Mariette Leuck



BOCKSBART

© Der große
BLV Pflanzenführer
(Schauer und Caspari)

ONLINE-PARTNERBÖRSEN & VERTRÄGE



WICHTIGE TIPPS VON BEE SECURE

Jugendliche, Erwachsene und Senioren haben etwas Wichtiges gemeinsam: sie alle nutzen die Möglichkeiten des Internets unter anderem dazu, Freunde und Partner online zu finden und Kontakte zu pflegen. Diesem Thema widmet sich auch die aktuelle BEE SECURE-Kampagne „Love Stories 4.0“. Einige Grundregeln helfen, verschiedene Fallen zu vermeiden und die Vorteile der Online-Möglichkeiten zu nutzen.

➔ Klauseln und Kleingedrucktes lesen!

Immer wieder dieselbe Masche: Nicht einmal bei Vertragsabschluss sind die wahren Preise bekannt. Und dann diese automatischen Vertragsverlängerungen. Deshalb vor jedem Vertragsabschluss mit allen verfügbaren Mitteln herausfinden: Ist der Preis vor der Registrierung ersichtlich? Wie verständlich ist das Preismodell? Wie einfach lässt sich der Vertrag kündigen? Und welche Kosten fallen bis zum endgültigen Vertragsende an?

➔ Wohnort schützen!

Beim Vergleich verschiedener Anbieter immer folgende Frage stellen: Wie gut lässt sich die Privatsphäre schützen? Dazu gehört vor allem der genaue Wohnort. Bei guten Onlinebörsen sieht man vom Wohnort des Partnersuchenden nur die ersten beiden Ziffern der Postleitzahl, respektive die nächstgelegene Stadt.

Eventuell den Bereich „Persönliches Zitat“ in Ihrem Profil nutzen, wenn Ihnen die Schilderung Ihrer Wohnungsbau sehr wichtig ist.

➔ Fotos anonymisieren!

Zum Schutz der Privatsphäre gehört auch: Kann man Fotos anonymisieren, bis man sie für eine konkrete Anfrage freigibt? Kann man Fotos nur ausgewählten Mitgliedern zeigen? Manche Nutzer helfen sich in einer ersten Phase mit einem Foto, das sie mit einer Sonnenbrille zeigt. Solch ein Gesichts-Foto bietet einen gewissen Schutz und vermittelt dennoch einen Eindruck vom äußeren (Körper-)Erscheinungsbild.

➔ Persönliche Daten vermeiden!

Generell gilt: Nie die genaue Straßenadresse angeben, nie das exakte Geburtsdatum, nie Telefonnummern, nie den WhatsApp-Namen, nie die Namen der eigenen Kinder.

➔ Alles genau dokumentieren!

Gerade bei Abo-Verträgen wichtig: Die Taste „Print Screen“ oder das Snipping-Tool Ihres Betriebssystems nutzen, um alles zu speichern, was Sie auf dem Bildschirm sehen: Ausschnitte der Webseite, AGBs (die sich schnell ändern können), Ihre Bestell-E-Mail mit Information zur Kündigungsfrist, aber auch unangemessene Belästigungen durch andere Nutzer. Die Dokumentation von sexuellen Belästigungen etwa hilft Ihnen, kostenpflichtige Verträge schneller auflösen zu können.

➔ Alternativen nutzen!

Neue Menschen in Luxemburg kennenlernen und Kontakte pflegen? In Luxemburg gibt es jetzt eine neue Plattform, speziell für Luxemburger Senioren. Inklusive Veranstaltungskalender und Forum.

Die Adresse: www.goldenme.me

ICH WAR EIN OPFER

JEANNE*, 62, LUXEMBURGERIN

Im Jahr 2018 probierte ich drei Online-Partnerbörsen aus. Ich schloss Verträge mit einem deutschen, einem französischen und einem luxemburgischen Anbieter ab. Es waren keine guten Erfahrungen.

Hier einige Tipps:

LOCKVOGEL-ANGEBOTEN WIDERSTEHEN

Beim luxemburgischen Anbieter, der auch im restlichen Europa tätig ist, gab es ein „5 €-Sonderangebot“. Eine Woche danach wurden 149 € von meiner Kreditkarte abgebogen – ohne Vorwarnung. Eine klassische Abo-Falle, die ich übersehen habe.

BEWERTUNGEN IM INTERNET LESEN

Zu diesem luxemburgischen Anbieter gab es bereits diverse kritische Bewertungen im Internet. Leider habe ich auch diese nicht vorher gelesen. Überall der gleiche Tenor: Große Summen von Geld wurden per Kreditkarte eingezogen, ohne Vorwarnung. Bei den meisten ging es um größere Beträge als bei mir. Im Nachhinein finde ich folgende Bewertungsportale hilfreich. In deutscher Sprache: www.singleboersencheck.de sowie <https://de.trustpilot.com/>, in französischer Sprache <https://fr.trustpilot.com/>

IMMER MIT MAIL UND BRIEF KÜNDIGEN

Es ist paradox: Abos abschließen kann man ganz leicht per E-Mail, aber Kündigungen per E-Mail werden manchmal nicht akzeptiert. Da muss es schon ein eingeschriebener Brief sein – wozu ich auch rate. Beim deutschen Anbieter kündigte ich sofort per E-Mail, nachdem ich sexuell belästigt wurde. Einen Brief hätte ich zur gleichen Zeit schreiben müssen. Das tat ich etwas verspätet – und dann kam als Antwort: „Jetzt müssen Sie noch 9 Monate zahlen.“

SPEZIALSEITE FÜR ABOKÜNDIGUNG NUTZEN

Fach-Anwälte können teuer sein. Eine Möglichkeit ist es, eine Kündigung über die Webseite www.aboalarm.de einzureichen. Verschiedene Stellen haben mit der Kündigungshilfe von Aboalarm.de eine gute Erfahrung gemacht. Ersetzt aus meiner Sicht aber nicht einen eingeschriebenen Brief.

ALLE DATEN LÖSCHEN LASSEN

Bei der schriftlichen Kündigung am besten auch fordern: „Alle meine Daten löschen.“ Ich habe das unterlassen. Jetzt bekomme ich immer noch Mails der Plattformen. Diese wollen eine „Marktforschung durchführen“, unterbreiten neue Abo-Angebote und finden immer neue Anlässe, mich zu kontaktieren.

SYSTEM DER ANBIETER DURCHSCHAUEN LERNEN

Ich war enttäuscht über die minimale Zahl von Partnervorschlägen aus Luxemburg. Stattdessen Vorschläge aus Düsseldorf, dem Westerwald oder Metz. Alex, Betreiber der Seite www.liebe.lu, hat folgende Erfahrungen gemacht: „Die Partnerportale sagen es selber: Wir haben zwar keine Mitglieder in Luxemburg, aber die Menschen im Großherzogtum können trotzdem unser Angebot nutzen.“ Alex machte folgende Erfahrung: „Als Luxemburger deutsche oder französische Partnerportale zu nutzen, funktioniert mit einem kleinen Trick.“ Seine Erfahrungen teilt er auf der oben genannten Seite mit.

* Name der Redaktion bekannt



Haben Sie ein besonderes Verhalten festgestellt?

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

Zögern Sie nicht, die BEE SECURE Helpline anzurufen 8002 1234, wenn Sie Hilfe brauchen. Weitergehende Infos und Tipps finden Sie auch auf:

➔ www.silversurfer.lu
➔ www.bee-secure.lu

BEE SECURE Kampagne „Love Stories 4.0“:

➔ www.bee-secure.lu/lovestories

Vous avez observé un comportement particulier?

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

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

➔ www.silversurfer.lu
➔ www.bee-secure.lu

BEE SECURE campagne «Love Stories 4.0»:

➔ www.bee-secure.lu/lovestories

WARTE NICHT AUF GROSSE WUNDER

SONST
VERPASST
DU
VIELE
KLEINE!

Lust auf Fahrradtouren!
Mittwochs um 10:00 Uhr organisiere ich ab Bahnhof
Wasserbillig gratis Fahrradtouren an der Mosel, Saar
oder Sauer. Mit dem eigenen Fahrrad oder Fahrradverleih
möglich bei Rent-a-bike an der Wasserbilliger Brücke
(Preisermäßigung mit Karte aktiv 60+).
Melden Sie sich jeweils dienstagsabends telefonisch bei mir:
Marianne Hurt, Tel. 74 93 28.

(Kanton Gréiwemaacher) **1550**

Witfra, 63 Joer, jonk bliwwen, sicht e léiwen, éierleche Mann
bis 68 Joer, ab 1,80 m, fir eppes ze ënnerhuelen.

(Kanton Esch-Uelzecht) **1551**

Mann, 62 Joer, sicht eng romantesch Si, fëmmt net, sportlech,
fir gemeinsam Stonnen ze verbréngen. Ech gi gär danzen,
spadséieren an der Natur, Vëlo, Reesen (awer léiwer Camping
wéi Hotel)

(Kanton Esch-Uelzecht) **1552**

Lëtzebuergerin, 64 Joer, freet sech, en niveauvollen, aktive
Partner kennenzuléieren. Interessien: Spadséieregoen an
der Natur, Vëlo fueren, Reesen, klassesch Musek, Concert,
Muséeen. Zu zwee ass Villes vill méi schéin!

(Kanton Lëtzebuerg) **1553**



CONNECT 60+

Mit unserem Programm CONNECT 60+ bieten wir Ihnen eine weitere Möglichkeit,
Gleichgesinnte kennenzulernen und Interessen zu teilen.

Details über eine Veranstaltung in diesem Rahmen finden Sie auf Seite 50.

*Un autre moyen facile de faire de nouvelles rencontres vous est offert dans notre
programme CONNECT 60+.*

Veuillez trouver les détails d'une manifestation dans ce cadre à la page 50.



EINE ANZEIGE AUFGEBEN / INSERER UNE ANNONCE

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

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

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

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

Unsere Abonnenten können eine kostenlose Anzeige un-
ter Chiffre in unserer nächsten Ausgabe aufgeben. Kom-
merzielle oder nicht-seriöse Anzeigen werden abgelehnt.

*Nos abonnés peuvent insérer une annonce gratuite sous
chiffre dans notre prochaine édition. La rédaction refuse
les annonces commerciales ou non-sérieuses.*

EINSENDESCHLUSS / DATE LIMITE: 31.7.2019

NAME / NOM:

RBS-KARTENNUMMER / NUMÉRO DE CARTE RBS:

TEXT:

AUF EINE ANZEIGE ANTWORTEN / REPONDRE A UNE ANNONCE

Eine Anzeige hat Ihr Interesse erweckt?

Füllen Sie diesen Schein aus und stecken ihn in einen
Briefumschlag, auf den Sie die Chiffre schreiben. Dieser
Umschlag wird ungeöffnet von uns weitergeleitet.

Stecken Sie dann diesen Umschlag in einen zweiten
Umschlag, den Sie an den RBS – Center fir Altersfroen
adressieren und auf dem Sie **unbedingt Ihren
Absender angeben.**

Bitte beachten Sie beim Ausfüllen des Scheins, dass Sie ent-
weder Ihre komplette Adresse angeben, wenn Sie schrift-
lich kontaktiert werden möchten, oder Ihre Telefonnummer.

Une annonce a éveillé votre curiosité?

*Remplissez alors ce formulaire, insérez-le dans une
enveloppe, sur laquelle vous indiquez le chiffre.
Cette enveloppe fermée sera transmise à l'annonceur.*

*Mettez ensuite cette enveloppe dans une deuxième
enveloppe, que vous adressez au RBS – Center fir
Altersfroen et sur laquelle vous **indiquez
obligatoirement l'expéditeur.***

*Notez qu'il est important d'indiquer sur le formulaire soit
votre adresse complète, si vous désirez une réponse écrite,
soit votre numéro de téléphone.*

NAME / NOM:

ADRESSE:

TEL. / E-MAIL:

TEXT:

RBS – CENTER FIR ALTERSFROEN

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

Weitere Informationen / Informations complémentaires

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

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

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



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



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



NUTZEN SIE DIE VORTEILE

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

Diverse gratis Veranstaltungen speziell für Karteninhaber

Ermäßigungen auf RBS-Produkte sowie auf verschiedene Veranstaltungen und Kurse

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

NEUANMELDUNG: Schicken Sie uns

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

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

Geschäftsbedingungen der Karte aktiv60+

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

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

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

PROFITEZ DES AVANTAGES

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

Diverses manifestations gratuites réservées aux titulaires de la carte

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

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

NOUVELLE ADHÉSION: Envoyez-nous

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

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

Conditions générales de la carte aktiv60+

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

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

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

ABONNEMENT aktiv60+

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

Karteninhaber / Titulaire de la carte

Herr / Monsieur Frau / Madame

Nachname / nom

Vorname / prénom

Straße & Hausnummer / rue & numéro

Postleitzahl & Ort / CP & localité

Geburtsdatum / date de naissance

Nationalität / nationalité

Tel. & E-Mail

Familienstand / état civil:

geläufige Sprachen / langues courantes:

L D F GB E P I

sonstige/autres

Interessen / centre d’intérêts:

- ☐ Sport & Bewegung / sport & mouvement
- ☐ Natur / nature
- ☐ Gesundheit / santé
- ☐ Reisen / voyages
- ☐ Kultur / culture
- ☐ Info-Veranstaltungen / séances d’information
- ☐ Geselligkeit / convivialité
- ☐ Sonstige / autres
- ☐ Neue Technologien / nouvelles technologies

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

Partner / Conjoint

Herr / Monsieur Frau / Madame

Nachname / nom

Vorname / prénom

Geburtsdatum / date de naissance

Nationalität / nationalité

Tel. & E-Mail

Familienstand / état civil:

geläufige Sprachen / langues courantes:

L D F GB E P I

sonstige/autres

Interessen / centre d’intérêts:

- ☐ Sport & Bewegung / sport & mouvement
- ☐ Natur / nature
- ☐ Gesundheit / santé
- ☐ Reisen / voyages
- ☐ Kultur / culture
- ☐ Info-Veranstaltungen / séances d’information
- ☐ Geselligkeit / convivialité
- ☐ Sonstige / autres
- ☐ Neue Technologien / nouvelles technologies

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

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

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

Datum und Unterschrift / Date et signature



EXKLUSIV KRETA: DIE SONNENINSEL

8 TAGE: 13. – 20. OKTOBER 2019

Hotel Royal Blue***** / Panormo

Lage: Das Hotel liegt direkt am Meer und verfügt über einen künstlich angelegten Sand-/Kiesstrand. Zum nächsten Dorf sind es ca. 3 km.

Zimmer: Die Zimmer sind ausgestattet mit Klimaanlage, Safe, Kaffee-/Teezubereiter, Wasserkocher, Minibar, WLAN, TV, Bad mit Föhn.

Ausstattung: Das Hotel verfügt über verschiedene Restaurants, Bars, Fitnesscenter, drei Pools, Minimarkt und Wellnesscenter (gegen Gebühr).

**Preis pro Person
im Doppelzimmer** **1.425 €**
Zuschlag Meerblick 120 €

**im Doppelzimmer
zur Alleinbenutzung** **1.615 €**
Zuschlag Meerblick 160 €

(Kreditkartenzahlung nicht möglich)

zuzügl. die in Griechenland pflichtige Touristensteuer von 4 € pro Zimmer pro Nacht (zahlbar vor Ort)

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

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



Eingeschlossene Leistungen:

- Zubringerdienst ab/bis Wohnort
- Flug mit Luxair Luxemburg-Heraklion-Luxemburg (Economy Class)
- Flughafengebühren & Kerosin (Stand Januar 2019)
- Transfers Flughafen-Hotel-Flughafen
- Begrüßungscocktail
- 7 Übernachtungen im Hotel Royal Blue***** inkl. Halbpension
- RBS-Reisebegleitung
- ULT-Reisebegleitung (Mindestteilnehmerzahl erforderlich)
- Transfers, Ausflüge und Besichtigungen laut Programm
- Lokale deutschsprachige Reiseleitung

Halbtagsausflug und 2 Ganztagsausflüge im Reisepreis inbegriffen:

- Stadtbesichtigung Heraklion mit Besichtigung von Knossos
- Halbtagsausflug zum Kloster Arkadi und Rethymnon
- Tagesausflug Land & Leute nach Axos

Fakultativ zubuchbar:

- Ausflug nach Messara zur antiken Ruinenstätte von Gortyn, 75 €
- Ausflug nach Chania und zum botanischen Garten inkl. Mittagessen, 90 €

Buchung nur beim RBS!

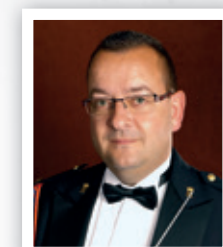
OP INVITATIOUN VUM RBS

CONCERT LËTZEBUERGER MILITÄRMUSEK

CONSERVATOIRE DE LA VILLE DE LUXEMBOURG
MËTTWOCH, 23. OKTOBER, 16 AUER

D'Militärmusek presentéiert eis e flotte Melange aus klassescher a moderner Musek mat ënner anerem Stécker vun de Komponisten Richard Strauss, Franz von Suppé, Jacques Offenbach, Philip Sparke an vun de lëtzebuenger Komponisten Tim Kleren, Georges Sadeler a Patrick Lux. De Concert ass ënnert der Leedung vum Capt. Christian Kirpes, Chef-Adjoint vun der groussherzoglecher Militärmusek

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



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



RESERVATION TICKET(S) (max. 2)
Concert Militärmusek, 23.10.2019

Numm/Virnumm – nom/prénom

Strooss/Hausnummer – rue/numéro

Plz/Uertschaft – code postal/localité ☎

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

DIR KRITT D'TICKETEN 2 WOCHÉ VIRUM CONCERT GESCHÉCKT
LE(S) TICKET(S) VOUS SERONT ENVOYÉ(S) 2 SEMAINES AVANT LE CONCERT

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

Diese findet am **23. Juli 2019 um 14.30 Uhr** in der Seniorenakademie des RBS – Center fir Altersfroen, 20, rue de Contern in Itzig statt.

Bitte melden Sie sich telefonisch bei Nadine Berchem ☎ **36 04 78-35** an.



NEUE PARTNER DER KARTE

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



ESSENTIEL INSTITUT DE BEAUTÉ

JUNGLINSTER – 6, RUE NICOLAS GLESENER,
LAANGWIES 2

☎ 621 214 803

Termin/Rendez-vous: www.institutessentiel.lu

- 15% auf Pflegebehandlungen ab 40€
Treuekarte auf Pflegeprodukte (10% auf den Jahresbetrag)
- 15% sur les soins à partir de 40€
carte de fidélité sur les produits de soins (10% sur le montant annuel)



JAGER-OBERLINKELS – VÊTEMENTS POUR MESSIEURS

ETTELBRUCK – 32, GRAND-RUE

☎ 81 22 79

Öffnungszeiten/Heures d'ouverture:
mo-fr/lu-ve: 8.30-12.00, 13.30-18.00, sa: 9.00-12.00, 13.30-17.00

- 10% (außer Sonderangebote)
- 10% (sauf promotions)



CONFECTION LANNERS

ETTELBRUCK – 18, GRAND-RUE

☎ 81 22 80

Öffnungszeiten/Heures d'ouverture:
mo/lu: 13.30-18.00, di-fr/ma-ve: 8.30-12.00, 13.30-18.00, sa: 9.00-17.00

- 10% (außer Sonderangebote)
- 10% (sauf promotions)

Marc O'Polo

MARC O'POLO

BERTRANGE, LA BELLE ETOILE,
ROUTE D'ARLON

☎ 27 39 26 30

- 10% (außer Sonderangebote)
- 10% (sauf promotions)



HOFFMANN THILL – MODE AU FÉMININ

MERSCH – 6, RUE GRANDE-DUCHESSE
CHARLOTTE

☎ 32 02 25

www.hoffmann-thill.lu

Öffnungszeiten/Heures d'ouverture:
mo-sa/lu-sa: 8.30-12.00, 13.30-18.00

BEGGEN – 233-241, RUE DE BEGGEN,
CENTRE COMMERCIAL ESPACE

☎ 43 95 65

Öffnungszeiten/Heures d'ouverture:
mo-fr/lu-ve: 9.00-19.00, sa: 9.00-18.00

ETTELBRUCK – 91-93, GRAND-RUE

☎ 81 22 28

Öffnungszeiten/Heures d'ouverture:
mo-sa/lu-sa: 9.00-18.00

- 10% (außer Sonderangebote)
- 10% (sauf sur promotions)

MORE & MORE

MORE & MORE

BERTRANGE, LA BELLE ETOILE,
ROUTE D'ARLON

☎ 27 39 26 35

- 10% (außer Sonderangebote)
- 10% (sauf promotions)

... was verbirgt sich hinter diesem RÄTSEL?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2														
3					9						5			
4	7													2
5														
6						3								
7									1					
8														8
9														
10	10				4						6			

Senkrecht:

- 1 Gebetsschlusswort; antikes Rechenbrett
- 2 König mit Eselsohren; Spinnentier
- 3 Schliff im Benehmen; engl.: halt!; tatsächlicher Bestand
- 4 emsiges Streben; Beleuchtungskörper
- 5 poet. Name des Löwen; in Kürze; Narr, einfältiger Mensch
- 6 Rundkörper; Schlangenart
- 7 Merkbuch, Terminkalender; kreisförmig
- 8 Teil der Tennisanlage; Klettertier in den Tropen; für, pro
- 9 Abk.: anwesend; Kurzwort für: Information; Abk.: Telefon
- 10 schwed. Verwaltungseinheit; respektieren, schätzen
- 11 Futterrübenart; Übervorteilung im Lokal
- 12 Sportgrößen; Gewässer; Nebenfluss der Aller
- 13 engl. Prinzessin †1997; streng vegetarisch
- 14 Abk.: Anleitung; europ. Inselvolk; Produktstrichcode (Abk.)
- 15 sportlich ungerecht; griech. Vorsilbe: gegen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Waagerecht:

- 1 Lichtanlage zur Verkehrsregelung; künstl. Wasserstraße; Ruhestörung, Lärm
- 2 Umfeld, Lebenskreis; exakt, sorgfältig; geistiger Gehalt
- 3 eines der Mainzelmännchen; Raum zwischen Mauersteinen; Mensch i. d. Zwanzigern (Mz.); Außerirdischer in einer TV-Serie
- 4 Riechorgan; Treibstoff, Sprit; Staat in Ostafrika
- 5 die Gestirne betreffend; Geliebte des Zeus; Wickelgewand der Inderin
- 6 Tonart; armseliger Ort; klug, geschickt
- 7 Abk.: Arzt im Praktikum; dt. Schauspieler (Mario); nicht mit; Kosenamen einer span. Königin †
- 8 österr. Maler †1918 (Gustav); Karnevalsrednerpult; sonderbar, wählerisch
- 9 Abk.: Unterhaltsbetrag; Vorrichtung am Reitstiefel; amerik. Geländewagen; Keimgut
- 10 franz. Mittelmeerhafen; mit dem Rad fahren; ehem. finn. Pfennig

SUDOKU

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

Schwierigkeitsgrad „leicht“

So funktioniert:

Es gibt nur eine einzige Lösung, die Sie durch logisches Denken finden können, ohne zu raten.
Setzen Sie in jedes leere Feld eine Zahl von 1 bis 9, sodass in jeder Zeile und jeder Spalte & jedem der 3 x 3 Quadrate die Zahlen 1 bis 9 nur ein Mal vorkommen.

Schwierigkeitsgrad „mittel“

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

DIE AUFLÖSUNGEN FINDEN SIE AUF Seite 39!

Maacht mat, gewannt mat!

Lëtzebuerger Uertschaftsnimm

Wéi heeschen dës Uertschaften op Lëtzebuergesch?

Notéiert de Buschtaf hannert der richteger Äntwert an déi entspriechend Këschtchen um Äntwertschäin.

E klengen Tipp: Wann Dir Hëllef braucht, kuckt einfach am Telefonsbuch oder am elektronische Lëtzebuerger Dictionnaire lod.lu

1	BASBELLAIN:	BEESSLEK G	KIERCHEN I	GROESTEEN R
2	DILLINGEN:	DÉILJEN E	DELLEN H	DIÄNJEN S
3	HEINERSCHIED:	HEISCHENT T	HENGESCHT C	HIEFENECH I
4	IMBRINGEN:	AMBER H	IERMSDREF L	ËNSBER K
5	LAMADELEINE:	LALLENG A	ROLLENG T	HELLENG J
6	MACHTUM:	MECHER F	MEESPELT M	MEECHTEM E
7	PONTPIERRE:	PËNSCH B	STEENEM E	STEEBRÉCKEN R
8	RAMBROUCH:	RAMMERECH N	RAMMELDANG C	RANDSCHELT D
9	SANEM:	SAASSEL N	SUESSEM A	SËLL O
10	SOLEUVRE:	SOLLER P	ZOLWER C	ZÉISSENG V
11	TROISVIERGES:	DRÄIBUER U	PAFEMILLEN W	ËLWEN H

Ze gewanne gëtt et d'Buch vum RBS:
„EIS FOFZEGER JOREN“
ENG GESELLSCHAFT AM WANDEL



ÄNTWERTSCHÄIN

Schéckt eis d'Äntwert virum **15. Juli 2019** eran:

RBS – Center fir Altersfroen – B.P. 32 – L-5801 Hesperange oder iwwer E-Mail: akademie@rbs.lu

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

Numm, Virnumm

Strooss, Hausnummer

Postleitzuel, Uertschaft

AUFLÖSUNGEN/OPLÉISUNG

Rätsel Seite 36

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

Lösungswort:
HAARSPANGE

Sudoku Seite 37

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

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

Rätsel „An a ronderëm d’Kichen“
aus dem „Aktiv am Liewen“ Nr. 70, Seite 35

Léisungswuert:
BROUTSCHAF

Et hu gewonnen:
D’Mme Ginette Cortina-Hein vu Fenteng,
D’Mme Michèle Schiertz-Linden aus der Stad,
den Här Jos Weber vu Bieles

IMPRESSUM

AKTIV AM LIEWEN

Herausgeber

 CENTER FIR
ALTERSFROEN

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

Öffnungszeiten / Heures d’ouverture:
MO–FR / LU–VE: 8:30–16:30

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

Association reconnue d’utilité publique

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

Redaktion
Nadine Berchem, Nicole Duhr, Sandra Heinisch,
Martine Hoffmann, Jacqueline Orlewski, Vibeke Walter

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

Abo-Service / Informationen
Nadine Berchem, Tel. 36 04 78-35/-28
E-Mail: akademie@rbs.lu
E-Mail (Karte aktiv60*): aktiv60@rbs.lu
Fax: 36 02 64 – www.rbs.lu

Titelbild
WavebreakMediaMicro – fotolia.com

Grafische Umsetzung
proFABRIK SARL
6, Rue Kummert
L-6743 Grevenmacher

Druck
Imprimerie Centrale
15, rue du Commerce
L-1351 Luxembourg



VON LESERN FÜR LESER

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

LES LECTEURS PRENNENT LA PLUME

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



LESEN SIE AUF DEN FOLGENDEN SEITEN,
WAS WIR FÜR SIE FÜR DEN SOMMER ZUSAMMENGESTELLT HABEN.

DÉCOUVREZ SUR LES PAGES SUIVANTES NOTRE NOUVEAU CALENDRIER
DES COURS ET MANIFESTATIONS POUR L'ÉTÉ.

SYMBOLERKLÄRUNG / EXPLICATION DES SYMBOLES



AUSSCHLIESSLICH FÜR RBS-KARTENINHABER
EXCLUSIVEMENT POUR TITULAIRES DE LA CARTE RBS



CONNECT 60+
AUSSCHLIESSLICH FÜR PERSONEN OHNE BEGLEITUNG
EXCLUSIVEMENT POUR PERSONNES NON-ACCOMPAGNÉES



SENIOR& JUNIOR
FÜR SENIOREN IN BEGLEITUNG VON KINDERN
POUR SENIORS ACCOMPAGNÉS PAR DES ENFANTS



LÄNGERE FUSSWEGE, EINE ENTSPRECHENDE KONDITION IST ERFORDERT
TRAJETS À PIED, UNE CONDITION PHYSIQUE APPROPRIÉE EST REQUISE



NICHT ZUGÄNGLICH MIT ROLLATOR ODER ROLLSTUHL
NON-ACCESSIBLE AVEC DÉAMBULATEUR OU FAUTEUIL ROULANT

REGELMÄSSIGE AKTIVITÄTEN IM RBS



SCRABBLE

Êtes-vous passionné(e) de Scrabble, alors rejoignez notre groupe qui joue en français tous les lundis à 14 hrs.

Dir spillt gär Scrabble a wëllt lech eiser flotter Grupp uschléissen, déi méindes mëttes an de Raimlechkeete vum RBS spillt. Am Moment gëtt op Franséisch gespillt. Bei genuch Interessi kann eng weider Grupp gebilt ginn, déi op Däitsch spillt.

LUNDI/MÉINDES, 14H00
(SANS INSCRIPTION, OUNI UMELDUNG)

Dates/Terminer: 24. Juni – 8. Juli 2019

(ausser Schoulvakanz / sauf vacances scolaires)

No der Summerpaus gëtt weider Scrabble gespillt. Déi nei Datummer fannt Dir an der September-Ausgab.



TINNITUS-GESPRÄCHSGRUPPE

Sie leiden unter **Tinnitus**, fühlen sich oft allein, von Ihrer Umgebung **unverstanden** und **isoliert**? Angstgefühle, Wut und Traurigkeit machen Ihren Alltag deswegen manchmal unerträglich? Dann besuchen Sie unsere **Tinnitus-Gesprächsgruppe**! Hier versteht man Ihr Problem und Sie werden ernst genommen.

Gruppenleitung & Kontakt:

Laurence Casali, Diplom-Sophrologin und Zahnärztin,
Tel.: 691 650 445, E-Mail: laurence.sophro@gmail.com

SAMSTAGS, VON 10H00 – 12H00

Termine: 6. Juli, 28. September, 9. November 2019

RBS – Cellule de Recherche, 3. Obergeschoss, 20, rue de Contern, L-5955 Itzig

YOGA KENNT KEIN ALTER

DIE YOGA-GRUPPE VON GILLES LESS MACHT SOMMERPAUSE!

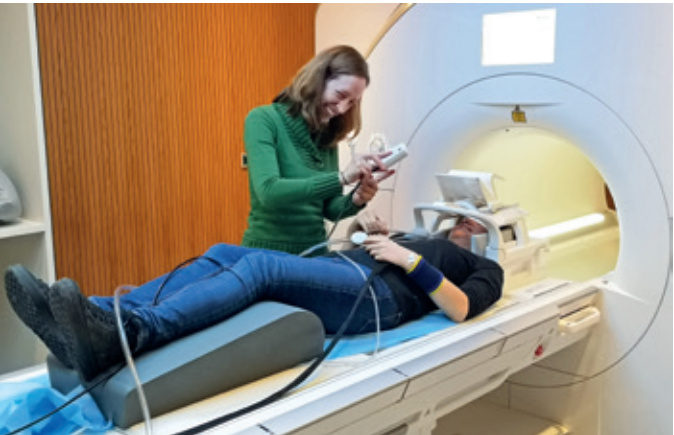
Ab Herbst laufen aber wieder neue Kurse an.

Weitere Informationen hierzu finden Sie in unserer September-Ausgabe.

8.7.

WERDEN SIE PROBAND

Brain Study



Sind Sie über 60 Jahre alt und forschungsbegeistert? Dann könnte Sie vielleicht unsere Studie an der Uni Luxemburg interessieren!

In Zusammenarbeit mit RBS untersuchen wir, wie unser Alter unsere Wahrnehmung von Hitze beeinflusst. Eine Studienteilnahme beinhaltet zwei anderthalb- bis zweistündige Termine. Erfahren Sie in dieser Informationsveranstaltung, was genau untersucht wird und wie die Untersuchungen ablaufen.

Als Dankeschön für eine Teilnahme an der Studie gibt es nicht nur einen 40 € Gutschein, sondern Sie erhalten auch eine CD mit Bildern von Ihrem Gehirn sowie, auf Wunsch, einen Bericht über Ihre Testergebnisse.

Lesen Sie auch unseren Artikel Seite 9!

Dr. Marian van der Meulen (Projektleiterin)
Katharina Rischer (Versuchsleiterin)

Deutsch

Montag, 8. Juli um 14:30 Uhr

Gratis

Begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann eine Bestätigung und weitere Informationen.

RBS-Seniorenakademie, Itzig

9.7.

HISTORESCHE SPADSÉIERGANK

D’Mansfeldschlass a Clausen



„La Fontaine“ war den offiziellen Numm vun dësem Bauwierk a Clausen, dat am Volleksmond meeschtens „Mansfeldschlass“ genannt gëtt.

Leider ass haut net méi vill dovunner erhalen. Duerch Pläng an Zeechnunge kann een sech awer e Bild maachen, wéi impressionnant dëst Schlass war. Op der Plaz kann een sech haut op d’Spure vun deenen Deeler maachen, déi nach erhale sinn oder ausgegruwe goufen.

Als éischt entdecke mir deen Deel vu Clausen, wou deemools d’Fontainë waren. Duerno geet et weider an deen Deel, deen normalerweis net accessibel ass a wou mer ënner anerem d’archeologesch Ausgruewunge vun der „Fontaine de Neptune“ an der „Grotte artificielle“ besichtege kënnen. Donieft gesi mer nach d’Ruine vum Wunntuerm a vun der grousser Galerie. Zum Schluss maache mer en Tour bei d’Haaptpaart vum Schlass an an de Bannenhaff.

Fir dës Visite muss ee gutt zu Fouss sinn an zolidd Schong undoen.

Association des Amis du Château de Mansfeld asbl

Lëtzebuergesch

Dënschdeg, 9. Juli vu 17:15 bis 19:15 Auer

5 € mat der Kaart aktiv60+, 8 € Normalpräis

Schéckt eis w.e.g. den Umeldungsformular zrëck. Dir kritt dann eng Bestätegung an zousätzlech Informatiounen.

Clausener Kierch, Stad Lëtzebuerg

16.7.

GEFÜHRTE BESICHTIGUNG

Château-Fort de Larochette



Burgen, Schlösser und Festungsruienen gehören zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten des Großherzogtums Luxemburg. 76 der 109 hiezulande verzeichneten mittelalterlichen Burgen und Schlösser haben dem Zahn der Zeit getrotzt – manche erfolgreicher als andere. Etliche öffentlich zugängliche Burgen und Schlösser beeindrucken durch ihre Größe oder durch besonders gelungene Renovierungsarbeiten. Hierzu zählen vor allem die Schlösser in Vianden, Bourscheid und Beaufort aber auch die oft weniger beachtete Burg Fels.

Die auf einem Vorsprung des Luxemburger Sandsteins gelegenen Ruinen der Burg überragen um etwa 150 m das Tal der Weißen Ernz. Die Herren von Fels erscheinen erstmals gegen Ende des 12. Jahrhunderts in den Texten, vor allem als Bannerträger des Hauses Luxemburg.

Zur Burg gehörten das Homburger Haus (1350) und das Kriechinger Haus (1382), die beide aufwendig restauriert wurden. Weitgreifende Ausgrabungs- und Aufräummaßnahmen im gesamten Burgareal erlauben es, die Kenntnisse der Baugeschichte zu vervollständigen.

Luxemburgisch

Dienstag, 16. Juli um 14.00 Uhr

10 €

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

Larochette

24.7.

HISTORESCHE SPADSÉIERGANK

Nikloskierfecht



De Kierfecht nieft der Glaciskapell gëtt et scho säit 1691. Offiziell heescht en „Cimetière Notre-Dame“ oder „Liebfrauen-Friedhof“, well d’Glaciskapell der Muttergottes geweiht ass. Zum „Nikloskierfecht“ gouf en Enn vum 18. Jht., wéi de Sëtz vun der Niklos-Par an d’Jesuitekierch (déi haiteg Cathedral) verluecht gouf an de Kierfecht du baussent d’Stadmaueren op de Glacis koum.

Nieft zwee grousser Monumenter (Monument vun der Resistenz an der Deportatioun an de Mausoleum vun de franséischen Zaldoten, déi am Éischte Weltkrich zu Lëtzebuerg gefall sinn) sinn op dësem Kierfecht vill interessant Griewer ze fannen. Ganz bekannt dierft wuel d’Graf vum Wilhelm Voigt, dem sougenannten „Hauptmann vu Köpenick“, sinn. Ma et fënnt een och vill kënneg Nimm aus der Lëtzebuurger Geschicht, wéi Gaston Diderich, Batty Weber, Lucien Wercollier, Gaston Thorn oder Pierre Werner.

Entdeckt bei dëser geféierter Visite vun 2 Stonnen déi flott Ecke vum Nikloskierfecht an d’Geschicht vun de Leit, déi hei hir lescht Rou fonnt hunn.

LCTO

Lëtzebuergesch

Mëttwoch, 24. Juli vun 14:00 bis 16:00 Auer

8 € mat der Kaart aktiv60+, 10 € Normalpräis

Schéckt eis w.e.g. den Umeldungsformular zrëck. Dir kritt dann eng Bestätegung an zousätzlech Informatiounen.

Nikloskierfecht, Limpertsberg

18.7.

GEFÜHRTE BESICHTIGUNG / VISITE GUIDÉE

Heintz van Landewyck – Fabrik und Park / Usine et parc

Seit 1847 ist Landewyck ein unabhängiges luxemburgisches Familienunternehmen, das auf die Herstellung und den Verkauf von Zigaretten, Hülsen und Rauchtobak spezialisiert ist. Die Anlagen in Luxemburg können eine Spitzenproduktion von 45 bis 50 Millionen Zigaretten pro Tag erreichen.

Bei dieser geführten Besichtigung des Werkes in Hollerich erleben Sie den ganzen Prozess der Herstellung, von der Anlieferung des Tabaks bis hin zur fertigen Zigarette. Die Gesamtfläche dieses Standortes erstreckt sich über 40.000 m². Im Werk Hollerich befindet sich auch eine Grafikabteilung, die es dem Konzern gestattet, eigene Designs und individuell gestaltete Verpackungen zu entwickeln sowie eine leistungsstarke, moderne Druckerei. Hier werden Verpackungsmaterialien für die Produkte des Konzerns in zahlreichen, unterschiedlichsten Formaten gedruckt.


Neben dem Werk werden wir auch den weitläufigen Park, der den Besuchern von außen meistens verschlossen bleibt, besichtigen.

Heintz van Landewyck est une entreprise luxembourgeoise indépendante spécialisée dans la fabrication et la vente de cigarettes, de tubes à cigarettes et de tabac à fumer. Les usines du Luxembourg peuvent atteindre une production de 45 à 50 millions de cigarettes par jour.

Lors de cette visite guidée du site de Hollerich vous allez découvrir le processus complet de la production, allant de la réception du tabac jusqu'à la cigarette finie. Les installations de cette usine occupent une surface de 40 000 m². L'usine de Hollerich comprend un département graphique, ce qui permet au groupe de réaliser le design et l'emballage personnalisé de tous les paquets ainsi que d'une grande imprimerie moderne pour imprimer les paquets et les cartouches des produits du groupe en différents formats.

En plus de l'usine, nous allons visiter le parc attenant, qui est généralement fermé au public.

 Luxemburgisch / Français

 Donnerstag, 18. Juli um 10:00 Uhr auf Luxemburgisch
Jeudi, 18 juillet à 14h30 en français

 5 € exklusiv für RBS-Karteninhaber / uniquement pour titulaires de la carte aktiv 60+

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

 Heintz van Landewyk, Luxembourg-Gare



26.7.

VORTRAG

Mein Wille am Ende des Lebens

Seit 2009 hat jeder Bürger in Luxemburg die Möglichkeit, seinen Willen zum Lebensende im Voraus schriftlich festzuhalten. Seine Entscheidungen und Wünsche kann jeder an Hand der Dokumente „Patientenverfügung“ und/oder „Bestimmungen zum Lebensende“ dokumentieren.

Es ist wichtig, diese Möglichkeit der Mitbestimmung wahrzunehmen. Für viele Menschen ist jedoch der Unterschied zwischen „Palliativpflege“ und „Sterbehilfe“ unklar. Ebenso werfen verschiedene Punkte der beiden Formulare, gerade im Bezug auf Behandlungsmethoden, Fragen auf.


Aus diesem Grund hat der RBS den Mediziner Dr Carlo Bock, sowie den Mediator und Juristen Mike Schwebag eingeladen, um auf die Gesetzgebung einzugehen, die beiden Formulare im Detail zu erklären, und auf Ihre Fragen zu antworten.

Mike Schwebag leitet die Nationale Informations- und Mediationsstelle im Gesundheitswesen, welche sich seit 2015 um die Anliegen der Patienten und der Gesundheitsdienstleister kümmert.


Dr. Carlo Bock, Krebspezialist, ist Präsident der nationalen Kommission zur Kontrolle und Evaluation des Gesetzes über Sterbehilfe und assistierten Suizid, sowie Präsident der „Fondation Cancer“.

**Cette présentation est en langue luxembourgeoise.
En cas d'intérêt pour une présentation en français,
veuillez nous contacter au tél. 36 04 78-28!**

**Lesen Sie auch unseren Beitrag Seite 23!
Lisez également notre article à la page 23!**

 Dr. Carlo Bock, Krebspezialist
Mike Schwebag, Mediator für das Gesundheitswesen

 Luxemburgisch

 Freitag, 26. Juli um 10:00 Uhr

 gratis

Begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann eine Bestätigung und weitere Informationen.

 RBS-Seniorenakademie, Itzig



2.8.

TAGESAUSFLUG NACH NANCY: HISTORISCHES ZENTRUM UND JUGENDSTIL

Journée à Nancy: Centre historique et Art nouveau



Découvrez la richesse du territoire de la capitale des Ducs de Lorraine et plongez dans une histoire, une culture et un art de vivre.

10h00 à 11h30: Visite pédestre du centre historique

La visite inclut notamment la place Stanislas et la place de la Carrière et permet de mesurer l’empreinte du dernier duc de Lorraine sur la ville. Le charme de la vieille ville, médiévale et Renaissance, se dévoile grâce à ses bijoux d’architecture mais aussi ses bonnes adresses, petites terrasses, cafés.

14h00 à 15h30: Visite pédestre «Art nouveau: au cœur des affaires»

Fort et audacieux parmi les différents courants Art nouveau mondiaux qui ont émergé autour de 1880, le mouvement Ecole de Nancy et la personnalité de ses artistes placent la ville de Nancy dans la liste des villes phares comme Paris ou Bruxelles dès le début du 20e siècle! A Nancy, les courbes de l’art nouveau font partie de la ville, tout le patrimoine est en parfait état de conservation. De la place Maginot à la place Stanislas, la promenade explore les lieux de la vie économique autour de 1900: magasins, banques et autres édifices.

Entdecken Sie die Hauptstadt der Herzöge Lothringens und tauchen Sie ein in ihre einmalige Geschichte, Kultur und Lebenskunst. Am Vormittag steht eine geführte Besichtigung des historischen Zentrums auf dem Programm. Nach einem dreigängigen Mittagessen werden Sie auf den Spuren der weltberühmten „Ecole de Nancy“ die sehr gut erhaltenen Jugendstilfassaden der Geschäfte, Banken und anderen Gebäude in einer geführten Besichtigung entdecken. Bitte beachten Sie, dass beide Führungen zu Fuß sind.

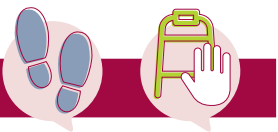
🗣️ Français (Die Begleitpersonen des RBS und der CFL sprechen auch Luxemburgisch.)

📅 vendredi 2 août. Rendez-vous à 7h15 à la Gare de Luxembourg

💶 89 € avec/mit carte RBS aktiv60+, 99 € prix normal/Normalpreis
voyage en train, visite guidée, repas de 3 services, ¼ de vin et café compris /
inklusive Zugfahrt, französisch-sprachige Führung, 3-Gänge-Menü, ¼ l Wein und Kaffee
Repas: Quiche Lorraine, Suprême de volaille, Parfait glacé

Veuillez nous envoyer le **formulaire d’inscription avant le 12 juillet 2019**.
Vous recevrez ensuite une lettre de confirmation avec les modalités de paiement et des détails supplémentaires.

Bitte schicken Sie uns das **Anmeldeformular bis spätestens den 12. Juli 2019** zurück.
Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.



Abfahrt/Ankunft
Départ/Arrivée
GARE LUXEMBOURG



31.7.

UPCYCLING – AUS ALT MACHT NEU

Besichtigung BENU VILLAGE



Das „Benu Village“ in Esch/Alzette, das im Februar dieses Jahres eingeweiht wurde, ist so vielfältig wie die Farben seiner bunt zusammengewürfelten Fassade. Transparenz, soziale Verantwortung, ökologische Exzellenz und lokale Produktion – diese Werte stehen im Mittelpunkt sämtlicher BENU Aktivitäten.

Neben dem eigenen Nähbetrieb „Benu Couture“ und dem dazugehörigen Shop ist es auch ein Ort der Bildung. Das „Service national de la jeunesse“ hat hier ein Siebdruckatelier für Jugendliche eingerichtet, die etwas vom Weg abgekommen sind. Schulen für nachhaltiges Kochen, Bauen und auch Kunst sollen das gesammelte Wissen der Gründer zu Kreislaufwirtschaft weitergeben.

Unter dem Namen BENU COUTURE werden Kleider in Serie produziert, und dies ausschließlich auf Basis von Stücken, die eigentlich im Container entsorgt werden sollten. Bisher gibt es 30 Modelle: von Jutebeuteln über Bomberjacken und Blusen bis hin zu Kindersachen. Erwirbt der Kunde ein Kleidungsstück, bezahlt er nur die Arbeit, die darin steckt – nicht jedoch das Material.

👤 Georges Kieffer

🗣️ Luxemburgisch

📅 Mittwoch, 31. Juli um 14:30 Uhr

💶 5 €

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

🏠 BENU Village, Esch/Alzette

8.8.

GEFÜHRTE BESICHTIGUNG

Grosbusch, fruits & vegetables



Die Firma Grosbusch in Ellange, die seit 1917 im Bereich Import und Handel mit Obst und Gemüse aktiv ist, hat sich im Großherzogtum Luxemburg und in den angrenzenden Regionen einen Namen gemacht.

Auf einer Fläche von 17 000 m² verfügt die Firma über 57 Laderampen, 13 Lagerzellen, deren Temperatur an die gelagerten Produkte angepasst werden kann, eine LKW-Waschanlage und außerdem Küchen für die Services Freshcut und Fruit@Office.

In einer kurzen Präsentation werden Sie den Ablauf der Geschäfte kennenlernen, von der Selektion der Früchte und des Gemüses bei den Erzeugern bis zu deren Lieferung an die Kunden. Danach werden Sie das Lager besichtigen und sehen, wie die Waren angeliefert und die Bestellungen vorbereitet werden.

Bei Ihrer Ankunft wird Ihnen ein frisch gepresster Orangensaft angeboten und als Abschluss bekommen Sie ein kleines Geschenk zum Mitnehmen.

🗣️ Luxemburgisch

📅 Donnerstag, 8. August um 10.00 Uhr

💶 13 €

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

🏠 Ellange



20.8.

SENIOR & JUNIOR

Abenteuerland Heringer Millen




Diese „Senior & Junior“-Veranstaltung wendet sich hauptsächlich an Senioren in Begleitung von Kindern im Alter von 5 bis 12 Jahren.


Die renovierte Mühle „Heringer Millen“ im Ort Müllerthal wurde im Frühjahr 2009 eröffnet und hat sich bereits zum beliebten Ausflugsziel entwickelt. Neben einem Tourismus-Center ist die Heringer Millen auch ein kleines Mühlenmuseum, in dem es interessante Informationen über das frühere Mühlenhandwerk gibt. Alte Geräte wie Mühlenrad, Mühlensteine und Bütte gehören zu den Ausstellungsstücken. Im Keller hat man durch eine eingelassene Glasscheibe einen faszinierenden Blick auf das große Mühlenrad im Untergeschoß.


Gleich nach der Ankunft bereiten alle Teilnehmer ihre selbstgemachte Pizza vor. Während die Pizza im Ofen gart, nehmen Groß und Klein an einer spannenden Entenjagd auf dem Mühlenkanal teil. Anschließend findet das gemeinsame Mittagessen statt.

Am Nachmittag bricht die Gruppe dann auf zur „Piratenschatzsuche“ auf dem Gelände der Heringer Millen. Zum Abschluss haben sich alle eine süße Belohnung verdient – ein leckeres Stück vom Mühlenkuchen, dem „Schuedi“, schließt das Abenteuer im Müllerthal ab.

Diese Aktivitäten sind nicht barrierefrei!

 Luxemburgisch

 Dienstag, 20. August von 12:00 bis circa 16:00 Uhr

 25 € pro Person (ob Erwachsener oder Kind), inklusive Ateliers und Mittagessen (Pizza, Tafelwasser, Dessert und Kaffee/Schoki)

Begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann eine Bestätigung und weitere Informationen.

 Heringer Millen, Müllerthal

22.8.


OP BESUCH BEI DE POMPJEEËN

D’Hesper Kasär



Zënter bal engem Joer ass déi nei Kasär vun den Hesper Pompjeeën elo a Betrib. An dësem Centre d’Incendie et de Secours, kuerz CIS Hesper, sti momentan ganzer 10 Asaz-Gefierer, dorënner 5 Autoen, 4 Camionen an 1 Boot, esou wéi etlecht, modernt Equipement fir déi aldeeglech Missiounen ze meeschten. Dës modern Infrastruktur, op enger strategesch gönschteger Plaz geleeën, ass op d’Besoinen vun de Pompjeeën zougeschnitten. D’Raimlechkeete bestinn ënner anerem aus engem Atelier, fir divers Reparaturen ze maachen an d’Material a Stand ze halen, enger spezieller Wierkstat fir d’Otemschtz-Geräter, verschidden Dépôte vu Material, engem Schlauchturm, Vestiaire mat Duschen an engem Fitnessraum. Ausserdeem gëtt et nach e kleng Musée an der Kasär, deen de Visiteuren e Réckbléck an d’Vergaangenheet erméiglecht.

Eng Pompjees Kasär gëtt hautsdays wei eng kleng Entreprise verwalt. Déi ronn 50 fräiwëlleg an 3 haaptberufflech Pompjeeë sinn zejoert eng 721 Mol ausgeréckt. Op dëser Visite kritt Dir d’Geleeënheet, déi verschidden Departementer ze gesinn a virgestallt ze kréien.

 Lëtzebuergesch

 Donneschdeg, 22. August um 14:00 Auer

 5 €

Schéckt eis w.e.g. den Umeldungsformular zrëck. Dir kritt dann eng Rechnung an zousätzlech Informatiounen.

 Centre d’Incendie et de Secours Hesperange

27.8.

GEFÜHRTE BESICHTIGUNG

Abtei Neumünster




Das Kulturzentrum Abtei Neumünster – Centre Culturel de Rencontre Abbaye de Neumünster am Fuß des Bockfelsens, eingetragen in der Liste des UNESCO-Weltkulturerbes, ist Teil der bewegten Geschichte der Stadt Luxemburg. Die Anlage umfasst mehrere Gebäude mit insgesamt 20.000 m² – davon 13.000 im Inneren und 7.000 als Außenfläche. Wir werden die einzelnen Gebäude in verschiedenen Etappen besichtigen.

Die Besichtigung fängt in der Abtei selbst an mit dem Kreuzgang, der Kapelle, der Ausstellung mit Werken von Lucien Wercollier, den alten Gefängnistüren auf dem Dachboden und der barocken Treppe, wo Fotos aus den Zeiten des Gefängnisses und der Renovierungen zu sehen sind. Weiter geht es dann in den Innenhof, von wo aus man den Bock-Felsen und die Kasmatten bewundern kann. Anschließend besichtigen wir die „Salle Robert Krieps“, den einstigen „Tutesall“. In diesem Bereich befindet sich auch eines der ersten Stadttore, das nach Trier führte. Zum Abschluss sehen wir die impressionante Architektur des „Robert Bruch Gebäudes“, des ehemaligen Militärlazarets.

 Luxemburgisch

 Dienstag, 27. August um 14:30 Uhr

 16 € mit Karte aktiv60+ / 18€ Normalpreis (Kaffee und Kuchen inklusive)

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

 Abtei Neumünster, Luxembourg-Grund

28.8.

BESICHTIGUNG


Haus Omega




Das Haus Omega in Hamm ist eine stationäre Betreuungseinrichtung, die in 15 geräumigen Einzelzimmern schwerkranken und sterbenden Menschen in ihrer letzten Lebensphase Behandlung, Pflege, Sicherheit und Geborgenheit bietet. Es ist ein Lebensort für Menschen, die nicht mehr im Akutkrankenhaus betreut werden müssen, da aufgrund ihrer fortgeschrittenen, unheilbaren Erkrankung keine Heilungsmöglichkeit mehr besteht und die nicht (mehr) zu Hause betreut werden können.

Das Haus Omega setzt sich als Ziel die Wünsche des Bewohners zu respektieren und Sterben in Würde zu ermöglichen. Es erweitert das Angebot an palliativen Behandlungsmöglichkeiten in Luxemburg und versteht sich als komplementäre Einrichtung im bestehenden Netzwerk von Palliativstationen, Langzeit-Einrichtungen und ambulanter Pflege. Bei dieser Besichtigung werden Sie durch die Gemeinschaftsräume geführt und erfahren anschließend bei einer Gesprächsrunde mit der Direktionsbeauftragten Alice Even weitere Details über die Betreuung der Patienten im Haus Omega.

 Alice Even, Direktionsbeauftragte

 Luxemburgisch

 Mittwoch, 28. August um 14.30 Uhr

 Gratis

Begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit weiteren Informationen.

 Haus Omega, Luxemburg-Hamm

3.9.

CONNECT 60+

Minigolf




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

Diesmal bieten wir Ihnen einen Minigolfnachmittag im schönen Petrusstal an. Minigolf ist nicht nur eine lustige und kurzweilige Freizeitbeschäftigung, sondern auch ein Präzisions- und Geduldssport.

Die Gruppe trifft sich am Eingang des Minigolfgeländes und stellt sich anschließend der sportlichen Herausforderung. Auf den 18 Bahnen werden Sie so mancher kniffligen Aufgabe begegnen.

Nach dem Spiel können Sie den Nachmittag gemeinsam auf einer Terrasse bei einem Drink abschließen.

Die Runde auf dem Minigolfplatz dauert etwa 2 Stunden und bietet nur eingeschränkt Sitzmöglichkeiten.

 Luxemburgisch

 Dienstag, 3. September um 14:00 Uhr

 5 €, inklusive Eintritt zur Minigolfanlage

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

 Minigolf Petrusstal, Luxemburg

13.9.

ROLLENDE SCHÄTZE

VéloSolex und Lanz-Bulldog Museum



Bei diesem Tagesausflug ins nahe Saarland entdecken wir zwei außergewöhnliche Oldtimer-Sammlungen, die wir ganz exklusiv besichtigen dürfen.


Morgens führt uns die Fahrt im bequemen Reisebus ab Schwebsange zu einem privaten Sammler von VéloSolex-Mofas gleich hinter der deutsch-luxemburgischen Grenze. Niemand verkörpert „Tempo 30“ so perfekt wie das Vélosolex. Es ist ein Symbol französischer Lebensart, wie Baguette, Gauloise und 2CV. Von Kriegsende bis 1988 lief es in Frankreich in acht Millionen Exemplaren vom Band und wurde zum Lieblingsfahrzeug von Intellektuellen und Landpfarrern. Der Besitzer wird uns persönlich durch seine beeindruckende Sammlung an VéloSolex Mofas führen.

Anschließend geht die Fahrt weiter zum gemeinsamen Mittagessen ins Restaurant „Zur Moselterrasse“ in Palzem.

Nachmittags steht dann eine weitere interessante Oldtimersammlung auf dem Programm – das Bulldog und Landmaschinenmuseum in Kreuzweiler. Das in seiner Bauweise wohl einmalige Blockhausmuseum mit einer Ausstellungsfläche von über 400 qm hat schon viele Besucher in Erstaunen versetzt, da es nach alter Zimmermannskunst vollständig aus Rundholz besteht. Die Ausstellung präsentiert über 40 Bulldogs und Traktoren der Fabrikate Lanz, Hanomag, Deutz, Fendt und Normag aus den 20er bis in die 50er Jahre. Des Weiteren sind zahlreiche Landmaschinen wie Leiterwagen, Dreschmaschinen, Binder, Pflüge, Mähbinder, Stationärmotoren und eine fahrbare Bandsäge zu sehen. Die Krönung der Sammlung ist ein 55er Eilbulldog, der über 40 Jahre lang in einem Schuppen gestanden hatte.

Nach dieser zweiten Besichtigung bringt der Reisebus die Gruppe wieder zurück nach Schwebsange an den Ausgangspunkt!

 Luxemburgisch und Deutsch

 Freitag, 13. September von 10:00 bis circa 17:00 Uhr

 65 € mit der Karte aktiv60+, 70 € Normalpreis inklusive Busfahrt, Besichtigungen, Mittagessen (Ham/Fritten/Zalot, Dessert und Kaffee)

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

 Busabfahrt ab Parkplatz Schwebsange

17.9.



EIN BLICK HINTER DIE KULISSEN

Automobil Club Luxembourg



Der luxemburgische Automobilclub besteht seit 1932. Die gelben Autos und Abschleppwagen des ACL sind uns allen bekannt. Wenn man an den Club denkt, fällt einem deshalb auch meist als erstes die Pannenhilfe ein. In solchen Fällen stellt der ACL vor allem eine Art Versicherung dar – falls mal etwas schief gehen sollte. Und tatsächlich wurde schon unzähligen Autofahrern aus der Bredouille geholfen – im Inland ebenso wie im Ausland.

Aber im Laufe der Jahre hat sich der Club erheblich gewandelt, sein Angebot erweitert und modernen Erfordernissen angepasst. Wie funktioniert ein Club, der ein derart breites Angebot hat? Was passiert eigentlich genau, wenn man aus dem Ausland anruft und um Hilfe bittet? Welche Rädchen fangen dann an zu drehen?

Werfen Sie einen Blick hinter Kulissen, die sonst verborgen bleiben, und fragen Sie in entspannter Atmosphäre alles, was Sie schon immer wissen wollten.



Luxemburgisch



Dienstag, 17. September um 10:00 Uhr



5 € mit der Karte aktiv60+, 8 € Normalpreis

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



ACL, Bertrange

18.9.

INFORMATIONSVERANSTALTUNG

Enquêteur beim STATEC



De STATEC, den nationalen Institut fir Statistik zu Lëtzebuerg, féiert ronn 35 Enquêteur pro Joer duerch, souwuel bei de Stéit wéi och bei den Entreprises. Seng Analysen, Previsiounen a Statistiken erlaben et, eng detailléiert, zuverlässeg an objektiv Usicht vun der lëtzeburgerescher Gesellschaft a Wirtschaft ze kréien.

Fir d'Ëmfro „Budget des ménages“ sinn aktuell freelance 30 Enquêteuren um Terrain aktiv, déi vum STATEC forméiert an encadréiert ginn. De Statec sicht awer permanent nei Enquêteuren, den Ament haaptsächlech fir d'Stad an hir Ëmgegend.

Op dëser Informationsveranstaltung erkläert lech e Mataarbechter vum STATEC, wéi d'Aarbecht vun engem Enquêteur ofleeft a beäntwert gären Är Froen, wann Dir un esou enger Tätegkeet interesséiert sidd.

Liest och eisen Artikel op der Säit 19!



STATEC



Lëtzebuergesch



Mëttwoch, 18. September um 10:00 Auer



Gratis/gratuit

Schéckt eis w.e.g. den Umeldungsförmular zrëck. Dir kritt dann eng Bestätegung an zousätzlech Informatiounen.



RBS-Seniorenakademie, Itzig

Ab 25.9.

VON SENIOREN FÜR SENIOREN

Computer-Club



Sie besitzen ein Laptop und finden sich auch schon ganz gut damit zurecht, haben aber immer mal wieder Fragen und möchten sich auf dem neuesten Stand halten. Dann schließen Sie sich unserem Computerclub an, der jeden Mittwoch in den Räumlichkeiten des RBS in Itzig stattfindet. Er wird von fachkundigen Senioren geleitet, die Sie in der Benutzung Ihres eigenen Laptops unterstützen.

Fragen stellen ist nicht nur erlaubt, sondern unbedingt erwünscht!

Jeder Teilnehmer arbeitet an seinem eigenen Notebook/Laptop (kein Macintosh/Apple), ausgestattet mit **Windows 10** sowie **Microsoft Home and Student**.

Voraussetzung für die Teilnehmer dieser Gruppe: Basiskenntnisse in der Handhabung der Tastatur, in Word, Mailen und Internet.



Luxemburgisch



Mittwochs von 9:30 bis 11.30
vom 25. September 2019 bis 15. Juli 2020
(außer Schulferien)



Gratis

Begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann eine Bestätigung und weitere Informationen.



RBS-Seniorenakademie, Itzig

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

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

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

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

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

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

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

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

CONDITIONS DE PARTICIPATION

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

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

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

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

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

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

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

ANMELDEFORMULAR / FORMULAIRE D'INSCRIPTION

JULI / JUILLET

- ☐ Brain Study, Infoversammlung
- ☐ D'Mansfeldschlass a Clausen, historesche Spadséiergank
- ☐ Château-Fort de Larochette, geführte Besichtigung
- ☐ Heintz van Landewyck, geführte Besichtigung (lux.)
- ☐ Heintz van Landewyck, visite guidée (fr.)
- ☐ Nikloskierfecht, historesche Spadséiergank
- ☐ Mein Wille am Ende des Lebens, Vortrag
- ☐ BENU Village, geführte Besichtigung

Montag, 8. Juli
Dönschdeg, 9. Juli
Dienstag, 16. Juli
Donnerstag, 18. Juli
jeudi, 18 juillet
Mëttwoch, 24. Juli
Freitag, 26. Juli
Mittwoch, 31. Juli

AUGUST / AOÛT

- ☐ Journée à Nancy / Tagesausflug nach Nancy
- ☐ Grosbusch, geführte Besichtigung
- ☐ Abenteuerland Heringer Millen, Senior & Junior
- ☐ D'Hesper Kasär, op Besuch bei de Pompjeeën
- ☐ Abtei Neumünster, geführte Besichtigung
- ☐ Haus Omega, geführte Besichtigung

vendredi, 2 août
Donnerstag, 8. August
Dienstag, 20. August
Donneschdeg, 22. August
Dienstag, 27. August
Mittwoch, 28. August

SEPTEMBER / SEPTEMBRE

- ☐ Minigolf, Connect 60+
- ☐ VéloSolex und Lanz-Bulldog Museum, Tagesausflug
- ☐ Automobil Club Luxembourg, geführte Besichtigung
- ☐ Enquêteur beim STATEC, Informationsveranstaltung
- ☐ Computer-Club für Fortgeschrittene

Dienstag, 3. September
Freitag, 13. September
Dienstag, 17. September
Mëttwoch, 18. September
ab Mittwoch, 25. September

Name / Nom

Vorname / Prénom

Straße und Hausnummer / Rue et numéro

PLZ und Ort / Code Postal et Localité

E-Mail

Telefon

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

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

Meine Unterschrift verpflichtet mich zur Zahlung. Siehe **TEILNAHMEBEDINGUNGEN** auf Seite 53.
Ma signature m'engage au paiement. Voir **CONDITIONS DE PARTICIPATION** à la page 53.

Datum und Unterschrift / Date et signature

Schicken Sie das Anmeldeformular bitte an / Veuillez envoyer le formulaire d'inscription à:

RBS – Center fir Altersfroen • B.P. 32 • L-5801 Hesperange • Fax 36 02 64 • akademie@rbs.lu

Découvertes et Passions

Kultur a Konscht

Arts et culture

Kreativitéit

Créativité

Fräizäit

Loisirs

Beweegung

Activité physique

Kontakt an Austausch

Contacts et échanges



*D'Club Senioren sinn iwwert
d'ganz Land verdeelt.*

*Op de folgende Säiten
kritt der en Abléck an hire
Programm an en Avant-goût
vun hiren Aktivitéiten.*

*Les Clubs Seniors sont répartis
à travers tout le pays.*

*Les pages suivantes vous donnent
un aperçu de leurs programmes
et un avant-goût de leurs activités.*





ACTION DE SOUTIEN EN FAVEUR DU LÉROT



Aidez le Léroty !

Le léroty, en luxembourgeois „Uebstrat“ n'est ni rat ni souris, mais il appartient à la famille des Gliridés, avec le loir et le muscardin. Le petit mammifère peut facilement être reconnu à son masque noir, son pelage brun au dos et blanc au ventre et sa longue queue poilue à pointe noire.

La somme d'argent que vous donnez à notre fondation sert :

- à l'acquisition de terrains à haute valeur biologique,
- à la gestion appropriées des réserves naturelles,
- à réaliser des études et des recherches scientifiques précises,

100 % des dons perçus participent au financement de ce projets.

Soutenez nous.

Hilfe für den Gartenschläfer!

Der Gartenschläfer, auf luxemburgisch „Uebstrat“, ist weder eine Ratte noch eine Maus sondern gehört, wie Siebenschläfer und Haselmaus, zur Familie der Bilche. Gut zu erkennen ist der Gartenschläfer an seiner schwarzen Maske, der braunen Ober- und weißen Unterseite sowie dem langen, buschigen Schwanz mit schwarzer Spitze.

Der Geldbetrag, den Sie unserer Stiftung spenden, dient:

- dem Erwerb von Land mit hohem biologischen Wert,
- der ordnungsgemäßen Verwaltung der Naturschutzgebiete,
- um Studien und wissenschaftliche Forschung durchzuführen,

100% der Spenden gehen in die Finanzierung dieser Projekte.

Unterstützen Sie uns.

natur&ëmwelt Fondation Hëllef fir d'Natur
IBAN LU89 1111 0789 9941 0000 (réf. AL06/19)



Elevator Technology

Ihre Treppe leicht hinauf und leicht hinunter.

Entdecken Sie den Treppenlift und den Hauslift von thyssenkrupp.
Kostenloses Preisangebot und Beratung unter 40 08 96.

luxembourg@thyssenkrupp.com
www.thyssenkrupp-elevator.com/lu

engineering.tomorrow.together.



thyssenkrupp