

AKTIV AM LIEWEN

DEZEMBER 2013 / No 49

Intergenerationeller Tag auf dem Schiff „River Diva“



Vorteile der Karte „aktiv 60+“
Liste unserer Partner im Mittelteil



aktiv 60+

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



SONNTAG, 26. JANUAR 2014

61. WELTLEPRATAG

Wir schaffen Perspektiven seit 1966

DIE FONDATION FOLLEREAU LUXEMBOURG ERINNERT AN DEN 61. WELTLEPRATAG AM 26. JANUAR 2014. WIR ENGAGIEREN UNS SEIT UNSERER GRÜNDUNG 1966 ERFOLGREICH GEGEN DIESE GEFÄHRLICHE INFEKTIONSKRANKHEIT UND IHRE FOLGEN FÜR DIE BETROFFENEN: INSGESAMT KONNTEN WIR SEITDEM MEHR ALS 500.000 MENSCHEN BEHANDELN.

EIN LEBEN IN ARMUT ERHÖHT DIE INFEKTIONSGEFAHR. WIR SETZEN UNS MIT DEN PROJEKTEN UNSERER VIER ACHSEN DAFÜR EIN, DIE LEBENSBEDINGUNGEN DER MENSCHEN ZU VERBESSERN. DABEI BRAUCHEN WIR IHRE UNTERSTÜTZUNG. BITTE HELFEN SIE UNS MIT EINER SPENDE.



Verbesserung des öffentlichen Gesundheitswesens



Hilfe für Kinder in Not



Berufliche Ausbildung benachteiligter Jugendlicher



Bekämpfung vernachlässigter, tropischer Krankheiten

Fondation Follereau Luxembourg

151, Avenue du Dix Septembre
L-2551 Luxembourg
Tel. 44 66 06 - 1
Fax 44 66 06 - 60
E-mail: info@ffl.lu

www.ffl.lu



CCPL IBAN LU15 1111 0000 7878 0000



„Hurra, wir leben länger! ...“

Dat huet de Statec eis am November matgedeelt an d'Zuele beleeeën et. „Hurra, wir leben noch“, huet d'Milva, déi rasseg, routhaareg, italienesch Sängerin an den 80er Jore gesongen, en Titel, mat deem d'Anna-Maria Zimmermann sech no hirem dramateschen Helikopterongléck zrëckgemellt huet.

Mir gi méi al. 84,3 Joer ginn d'Fraen am Duerchschnëtt al, d'Männer 79,5. An de leschte 40 Joer ass d'Liewenserwaardung bei Männer am Duerchschnëtt ëm 12,2 Joer geklomm a bei de Fraen ëm 9,8 Joer. An domat rangéiert Lëtzebuerg europa-a weltwäit ënner den Top 5. D'Fortschrëtter an der Medezin, eng besser Liewenshygiène, aner lessgewunnechten a verbessert Aarbechtsbedingungen hunn hiert derzou bäigedro, wéinegstens an der westlecher Welt.

Mir gi méi al a mir bleiwe méi laang gesond. Dat ass keng Selbstverständlechkeet, mee eng Chance, déi mer mussen notzen a mat där mir musse verantwortungsvoll ëmgoen. Dat ka kee fir eis maachen. Dat musse mer scho selwer maachen: Virwëtzeg sinn, intresséiert bleiwen, um Liewen deelhuelen, Frëndschaft fleegen, sozial Kontakter oprechterhalen an neier knëppen, säi Liewe selbstbestëmmt an de Grapp huelen, sou laang Krankheet eis net drun hënnert, eis kierperlech a geeschteg Fitness trainéieren, léieren den „inneren Schweinehund“ z'iwierwannen a sech awer och mat der Endlechkeet vun sengem Liewen ausernanersetzen.

An engem Bréif un e Frënd schreift den 80jährege Goethe: „Sinn ech dann 80 Joer al ginn, fir ëmmer datselwecht ze denken?“ „Ich strebe vielmehr, täglich etwas anderes, etwas Neues zu denken, um nicht langweilig zu werden. Man muss sich immerfort verändern, erneuern, verjüngen, um nicht zu vertrocknen.“ Dës Wieder behalen hire Gültigkeetswäert an enger Welt, déi engem rasante sozialen, techneschen an technologesche Wandel ausgesat ass. An de Goethe weider: „Wenn man alt ist, muss man mehr tun, als da man jung war.“

Dës Reflexioun géif ech lech gäre mat op de Wee ginn, elo wou mer gläich dat lescht Kalennerblatt 2013 erofräissen a verbannen domat meng beschte Wënsch fir e GUTT Joer 2014, fir lech, fir déi, déi lech gären hunn a fir déi, déi Dir gären hutt.

«Hourra, nous vivons plus longtemps! ...»

L'étude analytique du Statec concernant la longévité de la population luxembourgeoise nous l'a confirmé: notre espérance de vie est en nette augmentation: 83,3 ans en moyenne pour les femmes contre 79,5 pour les hommes. Les 40 dernières années ont vu l'âge des hommes augmenter de 12,2 ans contre 9,8 ans pour les femmes. Le Luxembourg figure au peloton de tête tant au niveau européen que mondial, derrière la France, l'Espagne et l'Italie pour les femmes, derrière l'Italie et la Suède pour les hommes. Les principales causes de cette longévité accrue sont les progrès de la médecine, les améliorations significatives au niveau de l'hygiène de vie, de la nourriture et des conditions de travail.

Notre espérance de vie accrue en bonne santé, un double cadeau, une chance que nous n'avons pas le droit de spolier. L'un et l'autre ne sont ni un droit ni un acquis, mais bel et bien un défi à relever par tout un chacun et ce jour après jour.

Être, rester ou devenir curieux des choses de la vie, s'ouvrir au monde qui change, chercher le dialogue avec la jeune génération, nouer ou renouer les contacts sociaux, prolonger l'activité physique et mentale et profiter des nouvelles opportunités que l'âge nous offre tout en acceptant les restrictions qui en découlent, ne pas succomber à la tentation du laisser-aller et accepter l'inévitable fin de vie.

Dans une lettre adressée à un de ses amis, Goethe écrit en 1830: «Ai-je atteint l'âge de 80 ans pour devoir penser toujours pareil? Je tends plutôt à m'orienter d'après tout ce qui est nouveau pour ne pas devenir ennuyeux. Il faut sans cesse se renouveler, se rejoindre pour ne pas se retrouver desséché.»

Ces paroles datant de 1830 gardent toute leur actualité dans un monde soumis à d'importants bouleversements sociaux, techniques et technologiques. Et Goethe de conclure: «Quand on est âgé, il faut faire plus que quand on était jeune.»

En cette fin d'année, je vous offre cette pensée en guise de réflexion qui n'est d'ailleurs vraie que pour celui qui la fait sienne.

Que 2014 soit une BONNE année pour chacun de nous, pour ceux qui nous aiment et pour ceux que nous aimons.

Marie-Thérèse Gantenbein-Koullen
Präsidentin / Présidente



asivema stellt sich vor

Tal der Sieben Schlösser

06



Angehörigenpflege

Zwischen dem Wunsch, helfen zu wollen

22



61. Weltlepratag

Arbeit und Hilfsprojekte

27



DURCH DAS LAND

» 06 asivema

stellt sich vor

- 08 De Buttek „100% Lëtzebuerg“
- 11 10 Joer
„Club Senior Schwaarze Wee“
- 12 RANSOMWARE,
le chantage numérique /
die Erpressung am Computerschirm
- 14 Auf zu neuen Ufern
- 16 MOBILITY – Fahrzeuge für Jeden



VON LESERN FÜR LESER

- 18 Gedichte



BÜCHERECKE

- 20 5 Dinge,
die Sterbende am meisten bereuen
„Je oller, je doller.
So vergreisen Sie richtig“
- 21 „Webkalender 2014“
Das besondere Geschenk



GESUNDHEITSECKE

- » 22 **Angehörigenpflege –**
ein Drahtseilakt



MITTEN IM LEBEN

- 24 Quelques pensées
pour le départ à la retraite
- » 27 **61. Weltlepratag**
Helfen Sie uns, Hilfe zu leisten!
- » 29 **RBS-Reise nach Malta**
- 30 20 Jahre Seniorenbüro Trier
- 31 30 Jahre Landesverband SaarlorLux –
Seniorentanz

RÄTSEL



- 32 Rätsel
- 33 Opléisung vum Silberrätsel
- 34 Sudoku / Opléisung Rätsel
- 35 Kennt Dir dës Spréchwierder?

AKTIV 60+



- 36 Informationen zum Abonnement „Aktiv am Liewen“
- 37 Neue Partner / Nouveaux partenaires
- 38 Konzert der Militärmusik / Concert de la Musique Militaire

» 39 Vorteile unserer Partner / Avantages de nos partenaires

ÜBER DIE NATUR



- 43 Hëllef fir d’Natur

ACTIVITÉS INTERCULTURELLES



- 44 Expériences migratoires et vieillissement au Luxembourg

INFO FRÄI-ZÄIT



- 46 Auf einen Blick
- 47 Anmeldeformular / Formulaire d’inscription
Kurse/Cours – Veranstaltungen/Événements
- 48 Geschäftsbedingungen / Conditions Générales
- 49 Anmeldeformular / Formulaire d’inscription
Abo-Aktiv am Liewen / Anzeige/Annonce
- 51 Anzeigen
- 52 Regelmäßige Aktivitäten

» 53 Kurse und Veranstaltungen Cours et manifestations

- 62 Veranstaltungskalender Club Senior
- 78 Impressum

39 Liste unserer Partner im Mittelteil

Vorteile der Karte „aktiv 60+“



29 RBS-Reise nach Malta

Neue Bekanntschaften schließen



55 Happy Börsday

Theater zu Schöffleng



Durch das Land

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



1. Kirche und Burg Simmern 2. Burg Useldingen 3. Breck am Mamerdall 4. Fahrradwege bei Noerdingen

asivema stellt sich vor

Bereits vor dem zweiten Weltkrieg war die Region im Westen des Landes, das „Tal der Sieben Schlösser“, bekannt. Schon damals entwickelte sich in den herrlichen Tälern von Eisch und Mamer ein reger Tourismus. Auch heutzutage erinnern noch zahlreiche Burgen und Schlösser an die einst glanzvolle Zeit dieser Gegend. Aber auch Zeichen der frühen Industriekultur haben ihre Spuren hinterlassen.

Nach dem zweiten Weltkrieg, mit der anbrechenden Motorisierungswelle, wollten viele Menschen erstmals „die große, weite Welt“ erleben und der lokale Tourismus fiel in einen „Dornröschenschlaf“.

1957 gründeten umsichtige Gemeindevertreter sowie engagierte Freiwillige aus der Umgebung von Eisch und Mamer eine Vereinigung mit dem Ziel, bestehende Wan-

derwege über die Gemeindegrenzen hinaus zu verknüpfen, um auf diese Weise das verlorene „Terrain“ wieder zurückzugewinnen. Nach den Gemeinden von Eisch und Mamer gesellten sich auch die Gemeinden im Attertall hinzu sowie später ebenfalls die „Syndicats d'Initiatives“. Daraus entstand schließlich die „Entente des Communes et Syndicats d'Initiatives des vallées de l'Eisch, de la Mamer et de l'Attert“.



Hinweis-Schild A6, Vallée des 7 Châteaux

Zur Tradition gehört seit Jahren am jeweils letzten Sonntag im Monat die sogenannte „Apéro-Tour“. Ab 9 Uhr morgens wird ein Teil unseres Einzugsgebietes während einer anderthalb bis zweistündigen Wanderung erkundet. Ein „Apéro“, spendiert von den lokalen Verantwortlichen, beschließt den offiziellen Teil. Ein Mittagessen in gemütlicher Runde in einem nahegelegenen Restaurant rundet den Tag kulinarisch ab. Jeder ist hier willkommen. Im vergangenen Jahr wurde die 500. Tour gebührend gefeiert. Für einen Großteil dieser Veranstaltung war Germaine Everard verantwortlich.

Um der Nachfrage nach weiterführenden Entdeckungstouren gerecht zu werden, wurde vom Vize-Präsidenten Camille Liesch die Veranstaltungsreihe „Découverte Ei.Ma.At“ ins Leben gerufen. Dieses Konzept beinhaltet, die Umgebung von Eisch, Mamer und Attert nachmittags in etwa zwei Stunden touristisch zu erschließen. Start war ein Besuch des interessanten Wasserwerkes in Koerich mit Abstecher auf den Rehberg. Weitere Ausflüge sind in Arbeit.

Bislang wurden auf Initiative von Camille Liesch in Zusammenarbeit mit Laurent Maas und Cayenne TV mehrere Reportagen im luxemburgischen Fernsehprogramm „Dok“ ausgestrahlt, auch bei uns als DVD erhältlich.

Während der letzten acht Monate konnten ferner weitere, sehr interessante Gruppenaktivitäten durchgeführt werden. So wurden verschiedene Besichtigungen organisiert, die mit bis zu 30 Teilnehmern auf reges Interesse

stießen. Hierzu gehörten u.a. die Abgeordnetenversammlung, die Fernseh- und Rundfunkstudios von RTL und eine Entdeckungsreise zum Fonds-de-Gras. Auch der Bahnhof Luxemburg und die Universität Belval konnten mit kompetenter Begleitung von CFL Angestellten besichtigt werden. Auf Einladung von Georges Bach fand außerdem eine Besichtigung im Europaparlament in Brüssel statt. Ein nächster Auslandsbesuch wird uns am 14. Januar 2014 ins Europaparlament nach Straßburg führen.

Anfang 2014 werden wir unsere Mitglieder über weitere gemeinsame Erkundungen informieren.

Neue Mitglieder sind jederzeit willkommen und können sich durch Überweisung von 5 € auf unser Postscheck-Konto: LU11 1111 2980 0000 ASIVEMA a.s.b.l. anmelden.



Kirche und Schlossruine von Koerich

Wir werden auch in Zukunft unserer Zielsetzung gerecht werden, nämlich die Region um Eisch, Mamer und Attert mit Natur pur, Schlössern und Burgen sowie Industriekultur den Touristen näherzubringen. Eine Vielfalt von Rad- und Wanderwegen bieten sich an, aber auch für das Kulinarische ist bestens gesorgt. Die Anbindung mit Zug und Bus ist exzellent.

Wir freuen uns schon auf Ihren nächsten Besuch.

» Camille Liesch



Kontaktadressen:

Vize-Präsident: Liesch Camille – liecam@pt.lu

Sekretärin: Everard Germaine – geev@pt.lu

www.asivema.lu

De Buttek „100% Lëtzebuerg“

Am Miselerland leeft zënter Ufank 2012 e LEADER-Projet ënnert dem Titel „100% Lëtzebuerg“. De Begrëff LEADER steet fir «Liaison Entre Actions de Développement de l'Economie Rurale» an ass eng Initiative vun der Europäescher Unioun, fir Projeten aus dem ländleche Raum ze ënnerstëtzen. Den Daniel Mc Kenzie, Direkter vum Buttek 100% Lëtzebuerg, huet eis dozou méi Informatiounen ginn.



Äre Buttik 100% Luxembourg – zu Gréiwemaacher an um Staater Maart
Soutenez le secteur agro-viticole luxembourgeois,
offrez des produits régionaux du Grand-Duché!
www.100-luxembourg.lu • Tél.: 26 72 95 45

Här Mc Kenzie, kënnt dir eis kuerz äert Konzept virstellen?

Mat eisem Buttek 100% Lëtzebuerg verfolge mir en duebelt Zil. Mir valoriséieren typesch lëtzebuenger Produiten a hëllefe gläichzäiteg Fraen iwwer 45 Joer, fir sech erëm um Aarbechtsmaart ze integréieren.

Vläicht mol ganz vu vir, wéi ass et iwwerhaupt zu dëser Iddi komm?

D'Iddi ass vum Wënzerverband ausgaangen. Am Kader vun hirem 100-järegen Anniversaire wollte si ganz Lëtzebuerg an sengen Awunner e Cadeau maachen: e Buttek mat 100% regionalen, typesch lëtzebuenger Produiten. D'Produzente si Wënzere, Kellereien, Brennereien oder Naturparken an d'Gamme vu Produkter geet iwwer Wäin, Jus, Béier an Téi bis zu Hunneg, Nuddelen a Kéis ...

D'Gebai, an deem mir eise Buttek bedreiwen, gehéiert och dem Wënzerverband. Eng Architektin huet eis beroden, wéi een dësen ale Schapp kéint ëmbauen, fir den ale Cachet ze erhalen an awer och e modernen Touch ze ginn. Dat Ganzt ass iwwert e Projet vum Wënzerverband mam Agrarministère gelaf.

Um Rez-de-Chaussée hu mir eng Vinothék an eis Gamme vu lëtzebuenger Produiten. Uewenop stelle mir Handaarbechten aus verschiddenen „Ateliers protégés“ aus. Sou verkafe mir zum Beispill Tassen, Holzhaarbechten, Seefe vu Betzder, Gebees vu Biekerech, Kierf vun Ettelbréck, a villes méi. Wann d'Leit dës Saache kafen, ënnerstëtzen si gläichzäiteg den soziale Secteur.

Wéi sidd dir virgange, fir d'Produzenten unzeschwätzen?

Mir hunn de Produzenten erkläert, dass dës Projet eng gutt Geleeënheet ass, fir hir Produiten ze valoriséieren



an engem breede Public virzestellen. Si gesi méttlerweil alleguer den Interessi drun, mat hire Produiten an eise Buttek vertrauen ze sinn. D'Produzenten bleiwen Eigentümer vun hire Produiten bis se verkaaft sinn well mir eng Cooperative commerciale sinn.

U wéi eng Clientèle riicht dir iech?

Dat ass ganz einfach, jiddereen ass wëllkomm. Mä et muss een d'Leit kennen iwwerzeegen, oft wëssen si guer net, dass mir esou vill Lëtzebuerger Produkter hunn.

Duerfir preparéiere mir och Corbeillen, fir de Leit d'Diversitéit vun de lëtzebuerger Produiten ze weisen. Dat huet méttlerweil ganz vill Succès. Mir stellen och Corbeillen no de Wënsch vun de Clienten zesummen, fir eenzel Persounen, awer och fir Gesellschaften oder Veräiner. Sou eng Corbeille ass e flotte Cadeau fir vill Geleeënheeten. Schenkt Lëtzebuerg!

Mir fueren och zweemol an der Woch mat eiser Camionnette op de Stater Maart. Do ass eise Stand ganz wëllkomm bei Leit vu verschidde Länner, Milieuen a Kulturen.

Op laang Dauer wëlle mir och eng kommerziell Enseigne kreéieren, déi d'Leit mat Qualitéit aus Lëtzebuerg verbannen. Ech géif soen, dat Zil hätte mer schonn erreicht.

An dir hëlleft och Fraen iwwer 45 Joer, fir erëm schaffen ze goen?

Jo, ganz richtig. Et sinn oft Fraen, déi sech jorelaang ëm hir Kanner gekëmmert hunn oder duerch aner Ursaache länger Zäit net um Aarbechtsmaart waren. An där Zäit, wou si net geschafft hunn, ass d'Wirtschaft awer weidergaangen.

Wann dës Leit erëm ufänken ze schaffen, müssen si déi verlueren Zäit opschaffen. Mir ginn hinnen eng Chance fir erëm unzekommen a bidden hinnen eng Formatioun. Si kréien awer näischt um sëlwere Plateau geschenkt, si musse mat grousser Motivatioun an de Projet erakommen.

Dozou gehéiert och, dass si an der Handelskammer eng Formatioun mat uschlëssendem Examen matmaachen. Dono hunn si dann och d'Méiglechkeet, eng Handelsermächtigung unzufroen.

Si hu bei iech e Kontrakt fir 9 Méint. Ass et en Zil, dass si an där Zäit probéieren, eng aner Aarbechtsplaz ze fannen?

Jo, si solle während dësen 9 Méint scho lues a lues no enger anerer Plaz sichen, entweder als Salarié oder, wann se Loscht hunn, enger selbstständiger Aarbecht. Ma et geet net duer eng Handelsermächtigung ze hunn. Dacks feelt hinnen dat praktescht Wëssen, an dat probéiere mir hinne bäizebréngen. Si solle wëssen, wéi se eng Firma solle féieren.

Wat léieren si dann an deenen 9 Méint?

Si maachen net nëmme Verlaf, si léieren och Comptabilitéit a Gestiou vum Stock. Wéi schwätzt een Produzenten un? D'Leit sollen sou vill wei méiglech op sech selwer schaffen, si müssen eegen Erfarunge maachen. Et geet dréms all d'Facetten ze léieren.

Bis Enn 2013 wäerten dann 10 Fraen bei lech de ganzen Aarbechtsprozess duerchlaf hunn. E puer vun hinne sinn elo scho fäerdeg.

Dat ass richtig. Well mir déi Coursen a verschiddenen Etappe gemaach hunn, hu mir Leit, déi scho fäerdeg sinn. Dës Fraen hunn dann déi nei Kolleginnen lues a lues ageschafft. Dee Roulement huet gutt fonctionnéiert.

Hutt dir elo schonn Erfahrungswärter?

Jo, déi Erfarunge si ganz gemëscht. Verschidde Fraen aus eise Projet hunn sech méttlerweil selbstänneg gemaach, anerer sinn an enger kommerzieller Aktivitéit weidergefuer, anerer hunn och eppes ganz aneres gemaach. Mir haten der och, déi leider keng Arbecht fonnt hunn.

Wéi scho gesot, si mir wuel do fir eng Hëllefstellung ze ginn, mir zervéieren hinnen awer näischt. Si musse léieren a wëssen, wéi si hir Zukunft wëlle gestalten.

Durch das Land

Wat as Är Roll?

Ech sinn agestellt ginn, fir de Projet hei op d'Been ze stellen a fir en an enger gudder Form weiderlafen ze loossen. Ech muss mer elo Gedanke maachen, wat den 31. Dezember geschitt, wann de LEADER-Projet op en Enn kënnt. Da si keng Leit méi hei, mä de Buttek bleift bestoen.

A wéi soll et weidergoen?

Et gi verschidde Méiglechkeeten, déi mir am Moment iwwerpräiwen. Wat sécher ass, ass datt de Buttek bestoe bleift. Et kann ee mat Stagiairë schaffen, mat Deelarbechter. Dat si Gedanken, déi mir eis elo musse maachen. Mir kënnen och probéieren, en neie Projet auszuschreiwen.

Wat sinn Är Wonschdreem?

Ideal wier et, eng fest Plaz ze hunn, wou eis Camionette all Dag kéint stoen, idealerweis an der Stat. Awer dat hu mer bis elo leider nach net konnte realiséieren. Mir sinn och am Gaang, en Online-Shop opzebauen. Dee Site wärt deemnächst opgoen.

Mir hu leider keng eege Concessioun, fir dass d'Leit op eiser schéiner Terrass kënnen consomméieren. Mä och do si mir um Wee, fir zesummen mam Café niewendrun ze schaffen. Affaire à suivre.

» Villmools Merci fir all déi Informatiounen.

Mir wënschen Iech nach vill Succès mat 100% Lëtzebuerg.



- Toute la gamme pour colo-iléo-urostomies laryngo et trachéostomies
- Incontinence
sacs à urines, étuis péniers, cathétérisation intermittente, alaises, changes complets
- Soins corporels
bandages, coussins de positionnement, prévention des escarres
oreillers / matelas
- Aides diverses
tables de lit, aides à la marche
inhalateurs
tensiomètres
glucomètres et bandelettes ...

**Prix spéciaux
pour membres
RBS aktiv60+**

22, rue de la Barrière
L-1215 Luxembourg
tél. 44 01 69 • fax 45 16 30
email: medirel@pt.lu

Livraison franco,
votre adresse au Grand-Duché
pour tout achat de 100.-€ et plus



10 Joer „Club Senior Schwaarze Wee“

Virun 10 Joer huet de „Club Senior Schwaarze Wee zu Diddeleng“ fir d'éischte Kéier seng Dieren opgemaach

Dat muss natierlech gefeiert ginn, mat grousem Engagement a vill Freed hunn d'Personal vum Club Senior zesumme mat hire Benevolen iwwert 3 Deeg e flotten Animatiounsprogramm op d'Been gesat. E grouse Succes beweist dee volle Sall mat vill gutt gelaunte Leit iwwert dei Deeg. Vun Apéro, Menu bis Gebuertsdayskuch, et huet un näischt gefeelt fir dass des eng gelonge Feier sollt ginn.



Ech ka mech nach gutt erënneren, wéi am Fréijoer 2003, ech selwer, an e puer Méint drop eist Sonia agestallt goufe, fir als éischt de Sall anzeriichten a fir dësen neie Service opzebauen.

Mir hunn deemools zesumme mat eisem Grënungs-President Armand Barnich, dem Conseil d'Administrations, de fréiere Buergermeschter Mars Di Bartolomeo, der Gemeng an dem Familljeministère iwwerluecht, wéi eis „Diddelenger Haus fir Senioren“ kéint funktionéieren. Et wor eis direkt kloer datt et sollt den eelere Leit hire Club Senior ginn, d.h. datt jiddereen dee wéilt, och kéint sech engagéieren an hei mathëllefen.

Deen éischten Opruff hat direkt e fantastesche Succès a vun de Benevole vun der éischter Stonn sinn nach haut eng gutt Parti bei eis aktiv. D'Personaléquipe huet sech mat de Joeren och weiderentwéckelt, déi eng oder aner Plaz ass derbäi komm a schonn nees nei besat ginn.

Mëttlerweil hu vill, vill Seniore vun Diddeleng an Ëmgéigend de Wee bei eis fonnt, natierlech a virun Allem fir bei eis a mat eis flott Stonnen ze verbréngen.

Jidderee fënnt bei eis déi Aktivitéiten déi him gutt dinn, sief dat am Sportlechen, Gesellegen oder Informativem, entweder am Sall vum Club Senior oder ënnerwe.





Ransomware, le chantage numérique

Ransomware, ou rançongiciels, sont des logiciels malveillants utilisés par les cybercriminels pour bloquer l'ordinateur de leurs victimes avant de leur demander une rançon pour le déblocage. Pour arriver à leurs fins, les cybercriminels envoient, sous de faux prétextes et de faux-noms, des e-mails contenant une pièce jointe infectée qui paralyse l'ordinateur du destinataire.

Pour débloquent l'ordinateur, la victime est p.ex. priée de consulter un site Web ou d'envoyer un e-mail à une adresse précise; puis pour accéder à nouveau à ses données, elle doit payer un logiciel ou un mot de passe. En tous cas, il est impératif d'ignorer ces exigences.

En effet, l'utilisateur peut lui-même procéder à la désinfection. Pour cela, CIRCL, le CERT national, met à la disposition des utilisateurs une notice d'instruction:
<https://www.circl.lu/pub/tr-09/>.

Les utilisateurs peu expérimentés trouveront de l'aide auprès du «PC Doctor». Une liste d'experts est disponible sur www.bee-secure.lu.

En général, il est recommandé d'effectuer régulièrement des back-ups, afin qu'après une éventuelle réinstallation du logiciel, les données ne soient pas perdues.

Conseils Safer Internet

- » Si l'ordinateur a été intentionnellement bloqué, ne jamais donner suite aux exigences pour le débloquent.
- » Imprimer la notice d'instruction sur la désinfection (<https://www.circl.lu/pub/tr-09/>), ainsi que la liste des «PC Doctors» (www.bee-secure.lu) et les conserver en cas d'urgence.
- » Effectuer régulièrement des backups.

Plus d'informations et d'astuces sur: www.bee-secure.lu

Ransomware, die Erpressung am Computerschirm

Ransomware sind Schadprogramme, mit denen Cyberkriminelle den Computer ihres Opfers blockieren und für die Wiederfreischaltung Lösegeld fordern. So werden unter falschem Vorwand und Namen E-Mails mit infiziertem Anhang verschickt, die den Computer lahm legen.

Um den Computer wieder freizuschalten, wird das Opfer aufgefordert z.B. eine Webseite aufzurufen oder eine E-Mail an eine bestimmte Adresse zu schicken. Gegen Bezahlung für eine Software oder ein Passwort soll der Geschädigte wieder Zugriff zu seinen Daten erhalten. Diesen Forderungen sollte das Opfer auf gar keinen Fall nachkommen!



Die Desinfektion des Computers kann vom User selbst durchgeführt werden. Zu diesem Zweck stellt CIRCL, das nationale CERT, die nötige Anleitung zur Verfügung:
<https://www.circl.lu/pub/tr-09/>.

Ungeübte Benutzer bekommen Hilfe vom „PC Doctor“. Eine Liste mit Experten gibt es auf www.bee-secure.lu.

Allgemein sollten regelmäßig Back-Ups durchgeführt werden, so dass bei der Wiederherstellung des Systems keine Daten verloren gehen.

Safer Internet Tipps

- » Wenn der Computer blockiert wurde, auf gar keinen Fall den Forderungen für die Wiederfreischaltung nachkommen.
- » Die Anleitung zur Desinfektion (<https://www.circl.lu/pub/tr-09/>), sowie die Liste der „PC Doctors“ (www.bee-secure.lu) ausdrucken und für Notfälle bereithalten.
- » Unbedingt regelmäßig Back-ups durchführen.

Mehr Infos und Tipps auf: **www.bee-secure.lu**

Glückliche Gewinnerin eines iPad

Vom 4. bis 6. Oktober fand die vierte Ausgabe des Salon „Top 50+“ im Chapito des CASINO 2000 in Bad Mondorf statt.

BEE SECURE war rund um die Uhr am Stand des „RBS – Center fir Altersfroen“ anzutreffen.

Einerseits um eine Umfrage bezüglich Internetverhalten durchzuführen, andererseits um die Besucher für Informationssicherheit zu sensibilisieren.

Hier ging es insbesondere darum, dass Passwörter sehr wichtig sind und unbedingt vertraulich behandelt werden müssen.

Der Passworttest stieß auf ein reges Interesse, wohl nicht zuletzt, da die Teilnehmer die Chance hatten, an einer Tombola teilzunehmen und einen Tablet-PC zu gewinnen.

Die glückliche Gewinnerin ist Diane Mangan aus Itzig.



Simone Zeimes – RBS, Diane Mangan, Yolande Roller – BEE SECURE

Auf zu neuen Ufern – ein schwerer Spagat



Fange nie an, aufzuhören ... höre nie auf, anzufangen.

Marus Tullius Cicero (106-43 v. Chr.) römischer Philosoph

So oder so ähnlich, könnte das Motto der drei Firmengründer lauten, die im Mai dieses Jahres einen neuen Pflegedienst ins Leben gerufen haben.

Romain Mauer (55), Direktor des Pflege- und Hilfsdienstes Coviva, erklärt, dass für ihn nach fast zwei Jahrzehnten Erfahrung im Sozialmanagement (zuvor war er im Bankenwesen tätig) der richtige Moment gekommen sei, um ein eigenes Projekt zu beginnen. Es geht ihm jedoch nicht nur darum, bereits erworbenes Wissen effizient und sinnvoll einzusetzen, sondern vielmehr darum, neue Erfahrungen zu machen und sich neuen Aufgaben zu stellen. Mit zunehmendem Alter wächst das Selbstvertrauen und aus Problemen werden Herausforderungen. Ein angenehmer Nebeneffekt des Älterwerdens!

Verantwortlich für den Bereich „Pflegeorganisation“ ist **Daniel Nitschaeff (49)**. Als Krankenpfleger bei einem Hilfs- und Pflegedienst konnte er sich das Fachwissen aneignen, das es ihm ermöglichte, später Direktor einer Pflegedienststelle zu werden. Heimleiter, administrativer Direktor, beigeordneter Generaldirektor im Sozialwesen und Hotelmanager sind ebenfalls Stationen seiner Vita. Auch ihn hat diese neue Herausforderung angespornt, wobei der Gedanke, selbständig zu sein und eine Alternative zu bereits Bestehendem zu schaffen, den überwiegenden Teil seiner Motivation ausmacht.

Verantwortlich für den Bereich „Pflegeinhalte und Weiterbildung“ ist **Joe Schlink (45)**, dessen Tätigkeitsbereiche vom psychiatrischen Krankenpfleger über Heimleiter bis hin zum Pflegedirektor ebenfalls vielfältig sind. Er begreift dieses Projekt vor allem als eine Chance, Visionen umzu-

setzen. Als weitere Triebfeder nennt er das Studium der Alterswissenschaften an der Universität Luxemburg, das ihm einige Möglichkeiten zur Verbesserung der Lebensqualität und des Wohlbefindens im Alter aufgezeigt hat.

Unsere Erfahrung und unser Fachwissen allein sind jedoch nicht ausschlaggebend gewesen, um uns im Sozialwesen selbständig zu machen. Da wir alle nicht mehr so recht zum jungen Gemüse gehören und jeder von uns auch im Privaten mit Pflegesituationen (Eltern, Großeltern,...) zu tun hatte, hatten wir genügend Gelegenheiten darüber nachzudenken, wie wir im Alter gepflegt werden möchten, um so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden bleiben zu können. Wir haben uns also überlegt, was es dazu braucht (neben den üblichen Angeboten wie ambulante Krankenpflege, Erhaltung der Autonomie und Unterstützung bei allen Aktivitäten des täglichen Lebens, hauswirtschaftliche Hilfe und Essen auf Rädern), um uns wirklich wohl zu fühlen.

Uns ist wichtig, auch im Alter oder als demenzkranke Person ernstgenommen zu werden und folglich in den Pflegeprozess mit einbezogen zu werden.

„Pflegeteams werden es einfacher mit uns haben, wenn wir uns als Teil des eigenen Pflegeprozesses erkennen können.“

Voraussetzung dafür ist ein offener Austausch zwischen allen Beteiligten in der Muttersprache. Dies sollte auch für Beratung und Begleitung gelten, deshalb sprechen wir alle Luxemburgisch.



„Richtig verstanden fühlen wir uns nur in unserer Muttersprache.“

Die Rolle des Referenten (also des verantwortlichen Ansprechpartners) ist es, die benötigte Hilfe in Absprache mit dem Klienten, dessen Familie sowie Ärzten zu koordinieren und in allen Lebensbereichen mit Rat und Tat zur Verfügung zu stehen. Dies schafft nicht nur Flexibilität und Nähe zum Klienten, sondern auch ein gewisses Maß an Sicherheit.

„Pflegepartner auf gleichem Informationsniveau schaffen Sicherheit. Sicherheit ist ein Grundbedürfnis des Menschen, dem auch in der Pflege Rechnung getragen werden muss.“

Zudem gestaltet sich der gesamte Pflegeprozess dadurch deutlich persönlicher. Eine individuelle und ganzheitliche Betreuung ist das Ziel, das wir erreichen möchten. Einen weiteren Schritt, um dieses Ziel zu erreichen, sehen wir darin, das Pflegeteam rund um den Klienten so überschaubar wie möglich zu halten. Dies ist umso wichtiger, bedenkt man, dass wir zumindest zu Anfang als „Fremde“ in ein privates Zuhause kommen und Demenzerkrankte zudem an einem gestörten Erinnerungsvermögen leiden.

„Auch wir wollen nicht jeden Tag jemand anderen kennenlernen, sondern Beziehungen auf der Basis von Vertrauen aufbauen.“

Wir möchten noch einmal auf Ciceros Aussage zurückkommen, die vor jeglichem Stillstand warnt. Folglich gilt dies auch für die Weiterbildung im Umgang mit pflegebedürftigen Menschen. Somit ist „Weiterbildung“ ein wichtiger Pfeiler unseres Managements. Allerdings werden die Weiter- und Ausbildungsthemen die Anforderungen des Pflegealltags widerspiegeln; das heißt, die Schulung ist als prompte Reaktion auf ein bestimmtes Pflegeproblem zu verstehen.

Weitere Erwartungen unsererseits – sowohl als Arbeitgeber als auch als zukünftige Klienten – an das gesamte Pfl-

geteam sind Aufgeschlossenheit, Einfühlungsvermögen, Teamfähigkeit und Engagement.

Manch einer wird sich an dieser Stelle fragen, wie wir längerfristig (insbesondere bei steigender Anzahl an Klienten) gleichbleibende Pflegequalität gewährleisten wollen. Um weiterhin die Nähe zum Klienten zu wahren und eine personalisierte Pflege anbieten zu können, werden wir lokal eingebettet kleine Zweigstellen gründen. Zu diesem Zweck werden wir uns zukünftig auf die Suche nach geeigneten Lizenznehmern begeben, die motiviert und engagiert sind, unabhängig eine solche Zweigstelle zu gründen. Betreffend unseres eigenen „Ruhestands“ bedeutet diese Weiterführung, dass wir die Möglichkeit erhalten, diesen aktiv zu gestalten. Wir müssen nicht gleich ganz aussteigen, sondern bleiben unseren Fähigkeiten entsprechend solange dabei, wie es uns sinnvoll erscheint.

„Gebraucht zu werden, hinterlässt einen süßen Beigeschmack von immer noch wichtig sein, teilhaben, lebendig sein“.

Die erste Herausforderung, nämlich die Schaffung der Rahmenbedingungen für einen solchen Hilfs- und Pflegedienst, haben wir abgeschlossen. Die nächste Aufgabe besteht darin, die zahlreichen Möglichkeiten auszuschöpfen, um aus diesem Hilfs- und Pflegedienst eine echte Alternative neben dem Bestehenden zu schaffen und Visionen Wirklichkeit werden zu lassen. Gleich zu Beginn wurde uns klar, dass es sich hier um eine lebenslange Aufgabe handelt und wir diese (ganz im Sinne Ciceros) nie als abgeschlossen betrachten können.

Vor uns liegt also noch eine arbeitsreiche Zeit, aber wir werden nicht anfangen aufzuhören ...

» Romain Mauer, Daniel Nitschaeff, Joe Schlink

 **202 10 202**

information@coviva.lu – www.coviva.lu

Gutt bei sech doheem, vill méi laang!

Mobility – Fahrzeuge für Jeden

Immer mehr Menschen interessieren sich für eine Umrüstung ihres Fahrzeugs, um die eigene Mobilität und Bewegungsfreiheit zu erhöhen. Was können Sie Ihren Kunden anbieten?

Wir bieten unseren Kunden ein umfassendes Mobilitätskonzept an. Von einfachen Einstiegshilfen, wie dem Haltegriff „Handybar“ über Schwenk- und Drehsitze für mehr Komfort beim Ein- und Aussteigen, bis hin zum Rollstuhltransport als Aktiv- oder Passivfahrer. Die Umrüstungen können in bestehende oder neue Fahrzeuge eingebaut werden. In jedem Falle kümmern wir uns um den kompletten Vorgang, inklusive Zulassung in Sandweiler und wenn möglich die Abrechnung mit der Pflegeversicherung. Das Angebot richtet sich nicht nur an bewegungseingeschränkte Menschen, sondern soll auch mehr Komfort für ältere bieten. Ziel dabei ist es, so lange wie möglich bequem und sicher Auto fahren zu können.

Sie hatten auch am diesjährigen „Salon Top50+“ teilgenommen, die Besucher konnten den Schwenksitz testen. Wie war die Resonanz bei den über 50-Jährigen?

Die Resonanz war sehr gut und die Besucher waren sehr interessiert. Viele hatten vorher noch nie einen drehbaren Autositz gesehen und waren froh, dass es nun auch Adaptionen an Fahrzeugen in Luxemburg zu testen gibt. „Man weiß ja nie, ob man es doch irgendwann benötigt“ war die häufigste Aussage. Wir haben uns auch über das viele Lob für die neue Abteilung „Autopolis Mobility“ gefreut. Dies zeigt uns, dass wir den richtigen Weg eingeschlagen haben.

Aus diesem Grunde findet auch im Januar zum ersten Mal ein „Mobility Weekend“ bei Autopolis in Bertrange statt. Am 25. und 26. Januar 2014 kann man eine Vielzahl von umgerüsteten Fahrzeugen begutachten. Um das Angebot zu erweitern, stellen auch Kersting Orthopädie und Thyssen Krupp ihre Produkte aus. Ein Rahmenprogramm wird für eine lockere Atmosphäre sorgen. Wir hoffen, dass diese Veranstaltung zu einer festen, alljährlich stattfindenden Tradition wird und freuen uns deshalb sehr auf viele interessierte Besucher.



Wir beginnen dort,

SAVE THE DATE!
MOBILITY WEEKEND
25-26 JANUAR 2014
AUTOPOLIS
BERTRANGE

BESONDERER SITZKOMFORT MIT DREH UND SCHWENKSITZEN

Das Ein- und Aussteigen ist um Dimensionen einfacher geworden. Erleben Sie, wie der Sitz Sie abholt, zum Platz bringt und Ihnen sogar beim Aufstehen hilft! Mit allen Sekundärfunktionen, in Leder oder Stoff erhältlich, passt sich der Sitz Ihren individuellen Bedürfnissen an. Egal ob Fahrer- oder Beifahrerseite, wir prüfen gerne unverbindlich die Kompatibilität eines Sitzes mit Ihrem aktuellen oder einem neuen Fahrzeug.



MOBILITY – FAHRZEUGVERMIETUNG: EINZIGARTIG BEI AUTOPOLIS

Drei Fahrzeuge mit verschiedenen Adaptionen zu vermieten

Autopolis Z.A. Bourmicht L-8070 Bertrange. www.autopolis.lu

Kontakt:
Jean-Claude Frings // jean-claude.frings@autopolis.lu // Tél (+352) 4396 96 2117
Franziska Dotterweich // f.dotterweich@autopolis.lu // Tél (+352) 43 96 96 3525



DRIVEN BY EXCELLENCE

Flott Cadeauë fir Chrëschttag

Wéi mir Kanner waren an de 40er Joren



Si waren nach kleng, sinn an d'Primärschoul, d'Oberprimärschoul oder de Lycée gaangen: 28 Auteuren erzielen aus hirer Kannerzäit, vun doheem an aus der Schoul, Alldagsgeschichten awer och speziell Erlebnësser, spannend, lëschtteg oder eescht.

**D'Buch huet 312 Säiten an ass mat ville Fotoen illustréiert.
D'Texter sinn op lëtzebuergesch an däitsch.**

35 € (+4 € Porto)

**Déi 2 zusummen
60 € (+6 € Porto)**

**an zousätzlech
10% mat der
Kaart Aktiv 60⁺**

Zäitrees

Lëtzebuerg fréier an haut D'Memory-Spill vum RBS

D'Zil vun dësem Spill ass et, 54 bekannt Plazen aus dem ganze Land ze erkennen an erauszefannen, wéi eng al Foto zu wéi enger neier passt.



35 € (+2,20 € Porto)



CENTER FIR
ALTERSFROEN

www.rbs.lu

Bestellunge beim RBS – Center fir Altersfroen ënner:

☎ 36 04 78-33 – Fax 36 02 64

Von Lesern für Leser

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



Weihnachten!

*Wir reden von Liebe und singen von Frieden und glauben nicht daran
Denn*

Solange für Geld noch Kriege geführt

Solange noch Kinder zur Arbeit gehn

Solange noch Menschen vor Hunger weinen

Solange

Ist was einst in Bethlehem gewesen ein banales Ereignis in unserem Leben.

» A. Kerngut

Jesus Christus freet sech

*Mir kënnen eis virstellen,
datt während der Chrëscht dagszäit
Jesus Christus sech freet,
wann hie gesäit, datt all Joer erëm eng Kéier
säi Gebuertsdag vun esou ville Mënsche gefeiert gëtt,*

*wann zu senger Éier Chrëscht dagslidder gesonge ginn,
wa Musikante kllassesch a modern Muséksstécker ervirbréngen,
wann am Gedicht vun him geschwat gëtt,
wa Chrëschtbam a Krëppchen opgeriicht ginn,
wann d'Famill op Chrëscht dag zesummekënnt,
wann een deem aneren e Geschenk mécht,*

*wa Bekannten sech dësen Dag erëmgessinn,
wann emol erëm méi un al a krank Leit geduecht gëtt,
wa Kaarte mat Gléckwënsch verschéckt ginn,
wa vill Leit de Wee an d'Mëtternuetsmass fannen,
wann aarme Leit duerch eng Spend gehollef kréien.*

*Wa Jesus Christus gesäit,
datt nach vill gutt Mënschen op dëser Welt liewen.*

„O, du fröhliche, selige, gnadenvolle Weihnachtszeit“.

» Elly Schmit-Weber



Dezember

Anfang des Monats ist noch Ruh
Die Kinder stellen des Nikolaus Schuh
Der Kranz wird mit Kerzen geschmückt
Die Oma schaut herein und ist entzückt

Am zweiten Adventssonntag geht es schneller
Was kauf ich bloß für den Weihnachtsteller?
Ich renn in die Geschäfte und stöbere
Soll es was Feineres sein oder was Gröberes?

Die Leute hetzen und rennen
Die Kinder fangen an zu flennen
Ich hoff, ich werd das überdauern
am Liebsten tät ich mich einmauern

Dann noch die Vorbereitungen für das Essen
Den Tisch herrichten, den Wein nicht vergessen
Der Weihnachtsbaum will geschmückt sein
Die Zeit läuft mir weg, der Stress holt mich ein

Endlich am Heiligabend geschafft, es wird geruht
Meine Lieben danken und das tut gut.

» Jeanne Bauler

Das Beste kommt erst noch!



Bravo! So ist's gut.
Immer Schwung und neuen Mut,
Das Gejammer sich verkneifen,
öfters in die Ferne schweifen,
denn Reisen bildet
und Trübsal schwindet!

Macht den Freundeskreis noch weiter,
klettert höher auf der Leiter,
stürmt den Gipfel eures Glücks,
und versucht froh und heiter,
nicht zu fallen hinterrücks!

» Mariette Bausch

D'TEAM VUM RBS – CENTER FIR ALTERSFROEN

**WËNSCHT IECH ALL SCHÉI CHRËSCHTDEEG
AN E GLÉCKLECHT NEIT JOER BEI GUDDER GESONDHEET**

**De 24. an 31. Dezember sinn eis Büroen ab 14.00 Auer zou an
de 27. Dezember sinn se de ganzen Dag zou!**

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

Lesetipp



5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen

von Bronnie Ware

*Einsichten, die Ihr Leben verändern werden.
Was zählt am Ende wirklich?*

Auf dem Sterbebett fällt vielen Menschen auf, was sie in ihrem Leben gerne anders gemacht hätten. Die meisten von ihnen bedauern, dass sie nicht den Mut hatten, ihre eigenen Wünsche zu verwirklichen, dass sie zu viel gearbeitet und zu wenig Zeit für Freunde und Familie hatten.

Bronnie Ware, die mehrere Jahre Sterbende betreut hat, erzählt ergreifend schöne Geschichten von Menschen, die auf ihr Leben zurückblicken. Sie machen uns Mut, auf die innere Stimme zu hören, individuelle Wege zu gehen und das Leben in vollen Zügen zu genießen.

„Je oller, je doller. So vergreisen Sie richtig“

von Bill Mockridge

Dieses Buch macht Sie nicht jünger. Die Seiten, wenn auch von vorzüglicher Papierqualität, sind nicht etwa beschichtet mit einer revolutionären Anti-Aging-Creme, so dass Sie sich mit dem vorliegenden Werk einfach die Falten aus dem Gesicht wischen können. Auch den Bastelbogen für eine Zeitmaschine suchen Sie in „Je oller, je doller“ vergebens. Was Sie stattdessen finden: Antworten, Antworten auf all die Fragen, die jeden von uns beim verunsicherten, leicht zittrigen Schlurfen über die Schwelle zum Altwerden quälen: Früher mochte ich Metallica – muss ich jetzt Silbereisen hören? Wie gefährlich ist eine Überdosis Granufink? Warum habe ich nicht mehr ein Gedächtnis wie ein Elefant – fange aber langsam an, so viel zu wiegen?

Bill Mockridge, Jahrgang 1947, ist Comedian, Kabarettist, Schauspieler, Regisseur und Drehbuchautor. 1968 kam der gebürtige Kanadier nach Deutschland, heute lebt er mit seiner italienischen Frau und ihren sechs Söhnen in Bonn. Bill Mockridge ist u.a. bekannt als Erich Schiller aus der „Lindenstraße“.

Das Buch ist im Fischer-Verlag erschienen – ISBN 978-3-596-19319-6



Das besondere Geschenk **Webkalender 2014**

Wie jedes Jahr, haben wir unseren Webkalender zusammengestellt. Für die 11. Ausgabe unseres Kalenders war die Inspirationsquelle „Mode aus dem 19. Jahrhundert“. Er wurde in Zusammenarbeit mit dem Musée „A Possen“ ausgearbeitet.

Anhand von Abbildungen in Modezeitschriften aus den Jahren 1890-1896 haben wir Webmuster entworfen und diese in Schals umgesetzt.



In dem Kalender ist der Zusammenhang zwischen der Quelle (Abbildung) und dem Produkt (Schal) kreativ dargestellt und mit einem Stoff-Muster veranschaulicht.

Eine Neuerung im Aufbau des Kalenders ist, dass die Monatsseiten heraus getrennt werden können. So bleibt, auch wenn das Jahr vorbei ist, ein Buch mit Mustern, Bildern und Webanleitungen.

Die Auflage ist auf 100 Exemplare begrenzt und nummeriert.

Bestellen können Sie den Kalender zum Preis von 50 € bei:

Handweberei Lily Weisgerber-Peters: ☎ 621 17 11 07 – E-Mail: lily@weaving.lu

SENIOR HOTEL

Die Service-Residenz in Echternach

Verbringen Sie Ihren Urlaub im Senior-Hotel in Echternach !

Eine Woche Vollpension für eine Person zum Preis von 585€, für Paare zusammen 905€. (Reservierung von einer oder mehreren Übernachtungen möglich.)

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

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

Kontaktieren Sie uns für weitere Informationen !



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

www.seniorhotel.lu

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

Angehörigenpflege – ein Drahtseilakt

Zwischen dem Wunsch, helfen zu wollen, und der Notwendigkeit den eigenen Lebensalltag zu bewältigen.



Ein geliebter oder nahestehender Mensch erkrankt plötzlich oder wird mit zunehmendem Alter pflegebedürftig. Ein Lebensrisiko – oder besser gesagt eine „Lebensrealität“ – die jeden (be)treffen kann. Ebenso selbstverständlich ist es für viele Menschen, helfen zu wollen. Dabei können die Gründe dafür ganz unterschiedlich gerartet sein: Neben einem tiefen Verantwortungsbewusstsein und einer starken Zuneigung füreinander, werden oft auch Gefühle der Verpflichtung als Motive angeführt (vgl. Gräbel, 2000). Der Aspekt der „Reziprozität“, also der Wunsch, erhaltene Fürsorge „zurückzugeben“, gehört bei Kindern oder langjährigen Lebenspartnern – neben der positiven emotionalen Bindung – zu den stärksten Motiven, entsprechende Versorgungsaufgaben zu übernehmen. Aber nicht immer geht der Pflege eines nahe-

stehenden Angehörigen eine bewusste Entscheidung voraus. Vielmehr scheint sich der „Übergang“ oftmals schleichend zu vollziehen, indem es unmerklich, aber unweigerlich zu einer vermehrten Übernahme von Unterstützung und Hilfe für die betroffene Person kommt.

Einem Menschen in Not zu helfen, ist eine Sache – aber wie freiwillig wird die Aufgabe einer langzeitigen Angehörigenpflege wirklich übernommen?

Wie eine niederländische Untersuchung zeigt, sind rund drei Viertel der befragten Töchter gänzlich „unbemerkt“ zu informellen Pflegerinnen geworden, während ein Viertel aller pflegenden Angehörigen diese Aufgabe sogar gegen ihren Willen übernahmen (Van Daal, 1990). Umgekehrt kann es aber auch dem pflegebedürftig gewordenen Menschen schwer fallen, die von Angehörigen angebotene Hilfe „anzunehmen“. Neben dem Wunsch, niemandem „zur Last zu fallen“, kann auch die Verletzung des Schamgefühls (z.B. vom eigenen Kind gewaschen zu werden) das Pflegeverhältnis erschweren.

› Keine leichte Aufgabe:

Der Balanceakt zwischen Verantwortungsübernahme und Entscheidungsfindung einerseits, bei gleichzeitiger Wahrung der Autonomie und Würde des Pflegebedürftigen andererseits.



Pflegende sind oftmals über längere Zeiträume starken psychischen und körperlichen Belastungen – oftmals in Kombination mit beruflicher und/oder familiärer Doppelbelastung – ausgesetzt. Zeit für Erholung bleibt kaum. Darüber hinaus sind bestimmte Pflegeaufgaben, etwa das Umsetzen des Kranken vom Bett in einen Stuhl, auch mit schwerer körperlicher Anstrengung verbunden, die körperliche Beschwerden (v.a. Rücken-, Muskel-, Gelenkschmerzen) herbeiführen können. Unter diesen Umständen können Pflegende relativ schnell in eine Überforderungssituation bis hin zum „Burnout“ geraten.



Das Risiko, emotional „auszubrennen“, ist dann besonders hoch, wenn Pflegende gefühlsmäßig stark involviert sind, die Pflegearbeit im Alleingang bewältigen wollen und ihre eigene seelische Belastung dabei herunterspielen bzw. unterschätzen.

Was Sie für sich selbst tun können: Einige Tipps zur Entlastung für pflegende Angehörige:

» **Eigene Grenzen (er)kennen.** Menschen sind keine Pflege-Maschinen, daher ist es für pflegende Angehörige umso wichtiger, ein Gefühl für das eigene Belastungserleben zu entwickeln, eigene Grenzen zu kennen und sich dementsprechend auch Momente der Entspannung zu gönnen, um seine Batterien wieder aufzuladen. Denn eins steht fest: „Nur wer sich selbst gut pflegt, kann auch andere gut pflegen“.

» **Informieren Sie sich.** Einen kranken Menschen zu pflegen, erfordert neben persönlichem Engagement und Intuition auch pflegebezogene Grundkenntnisse. Informieren Sie sich daher möglichst frühzeitig über die Krankheit des zu Pflegenden und den Umgang mit dessen Symptomen (z.B. durch Broschüren, Ratgeber, Internetforen), bzw. holen Sie sich Rat bei professionellen Fachkräften oder Angehörigen-Gesprächsgruppen.

» **Konstruktiver Umgang mit negativen Gefühlen.** Im Pflegealltag kann es leicht zu Aggressionen und Frust-

reaktionen kommen – und dies sowohl beim Pflegebedürftigen (z.T. auch krankheitsbedingt, etwa durch hirnorganische Veränderungen bei demenziellen Erkrankungen) als auch beim Pflegenden (z.B. in Folge von Überforderung, Hilflosigkeitsgefühlen). Schlimmstenfalls schaukeln sich die Aggressionen dann auf beiden Seiten hoch und die Situation droht zu eskalieren. Hier gilt: Negative Gefühle möglichst gar nicht erst hochkochen zu lassen, sondern Sie als psychische „Alarmsignale für Überlastung“ zu deuten und sich frühzeitig Hilfe und Unterstützung von außen zu holen. Nur so kann man die nötige Distanz gewinnen und eine Lösung finden (z.B. in Selbsthilfegruppen, psychosozialen Beratungsdiensten, etc.).

» **Sich „entbehrlich“ machen.** Es ist ein Irrtum zu glauben, die Pflege eines kranken Menschen sei ohne fremde Hilfe zu schaffen. Vielleicht benötigen Sie keine professionellen Pflegedienste, aber Sie kommen nicht ohne stundenweise Vertretung aus! Erweitern Sie also Ihr Helfernetz. Denn: „Gut zu pflegen bedeutet, bereit zu sein, Verantwortung ein Stück weit an andere abzutreten“.

» **Einfach mal etwas Verrücktes tun.** Wenn der gesamte Tagesablauf durch die Verantwortung für den Kranken bestimmt wird, riskiert man, sich selbst zu vergessen. Daher ist es wichtig, von Zeit zu Zeit aus dieser Routine „auszubrechen“ und etwas – warum nicht auch mal „Verrücktes“ außer der Reihe – zu tun, was Geist und Körper gut tut oder einfach Spaß macht und die Lebensfreude fördert.

» Dr. Martine Hoffmann

Referenz

Gräßel, E. (2000). Warum pflegen Angehörige? Ein Pflegemodell für die häusliche Pflege im höheren Lebensalter. *Zeitschrift für Gerontopsychologie & -psychiatrie*, 13 (2), 85-94.
Van Daal, H. J. (1990). *Vrijwilligerswerk en informele hulp in Nederland*. Den Haag: NIMAWO.

Sind Sie mit der Pflege eines Familienmitglieds betraut und möchten lernen mit der Belastung besser umzugehen?

**Dann melden Sie sich an zum Tagesseminar!
Und wo bleibe „ich“? am 22. März 2014
(siehe Seite 60)**

Mitten im Leben

Wie können wir unsere Erfahrung nutzen, um unser Leben positiv zu gestalten?

In dieser Rubrik finden Sie interessante Artikel, die sich mit dieser Frage auseinandersetzen.



Quelques pensées pour le départ à la retraite

Une interview avec Claude Frisoni

Comment l'idée vous est-elle venue de partir à la retraite?

En fait, c'est plus le hasard qui a fait les choses. J'ai été contacté par une dame de la caisse de pension qui me prévenait que dans mon dossier en France il manquait 22 mois de cotisations. Je lui ai envoyé les documents nécessaires et elle m'a recontacté pour me dire que j'avais assez d'années de cotisations pour partir immédiatement à la retraite.

Je me suis dit que j'allais finir au moins mon année. Vu que ma femme prend sa retraite fin décembre de cette année, l'idée d'arrêter de travailler le même jour me plaisait.

Pour moi, la retraite c'est un moment où on peut gérer son temps.

Je considère qu'il y a tellement de choses à faire pour lesquelles je n'ai jamais eu le temps. Et puis je peux aussi ne rien faire si j'ai envie. Il y a des gens qui ont plein, même trop d'activités à la retraite.

La scène me manque, j'ai joué le dernier grand rôle au théâtre en 2000. La dernière vraie pièce en plusieurs actes que j'ai écrite, c'était en 2001, et j'ai envie de m'y remettre. Parfois il y a des gens qui me demandent des textes ou des conseils.



Dans ma retraite je pourrai choisir: à qui je dis oui, à qui je dis non et à qui je dis peut-être. Je ne veux pas avoir de contraintes, **les seules contraintes seront celles que je me poserai moi-même. Il s'agit donc en fait d'un désir de liberté.**

Avoir pris la décision de partir à la retraite, quel effet ça vous a fait?

J'ai mis le compte à rebours sur mon iphone et j'ai décidé de le prendre complètement positivement. Parfois j'ai peur d'avoir un coup de cafard, (je sais que je suis un émotif et sentimental et que j'ai peur de quitter mes collègues) mais je ne veux pas me retourner.

Ceux qui ont pu le vivre en témoignent, les meilleures années de la retraite sont celles de 60 à 65 ans et les pires années au travail sont celles de 60 à 65 ans et s'il y a allongement de la durée de vie c'est aussi parce que les gens partent plus tôt.

Je me suis dit que ma femme et moi avons de la chance d'être en bonne santé, en bonne forme physique, pleins de sujets de curiosité, de passion et d'intérêts. Ma femme a repéré fin 2006 la petite ruine dans le Périgord et nous avons décidé de l'acheter. Depuis nous avons fait faire tous les travaux, et nous avons fait connaissance avec les gens du village qui nous aiment bien. Nous connaissons la région et nous y avons invité pleins d'amis déjà. Nous nous sommes construit un pied à terre. Nos enfants sont grands, j'ai bien envie de profiter de mon petit-fils et de l'avoir par exemple un mois de suite pendant que sa mère travaille. Tout cela pour vous dire que nous nous sommes vraiment construit un projet.

Ma femme et moi préparerons cette échéance comme une deuxième jeunesse, j'ai perdu 6 kilos et ma femme en a perdu 7, pour être plus en forme.

Vous avez fait du sport?

Nous nous sommes acheté des vélos (ça faisait des années que je n'avais plus fait du vélo) et pendant les vacances nous avons fait au moins 50 km par jour, un vrai

plaisir qui entretient la forme physique. Je fais du sport et je fais plus attention à ce que je mange. Si je pouvais en plus me passer de la cigarette, ce serait encore mieux. Mais, il paraît que les hommes qui arrêtent de fumer développent plus facilement la maladie d'Alzheimer! alors ça, je n'y crois pas trop ...

Si si, je vous assure que c'est vrai, en fait il y a une explication statistique, les hommes qui arrêtent de fumer vivent plus longtemps, donc ils encourent plus le risque d'avoir la maladie d'Alzheimer ...

Quel secret avez-vous pour avoir une vision si positive?

En fait, il y a une chose qui ne dépend ni des autorités, ni de la caisse, ni de personne, il faut avoir la chance, quand on est en couple, de vraiment bien s'entendre. Certains amis m'ont prévenu qu'il peut être difficile de se retrouver face à face toute la journée! Mais nous avons éprouvé le contraire, nous venons de passer 4 semaines ensemble et on était tout triste que ça s'arrête. Nous avons une grande complicité, j'écris un spectacle pour octobre et c'est ma femme qui va le mettre en scène, donc nous aurons des occasions de travailler ensemble. Je pense que la retraite est difficile pour ceux qui y sont contraints. Ils ont un peu le sentiment de n'être plus bon à rien, à l'image de ces personnes en France qui prennent la retraite après un temps de chômage.

Alors, comment voyez-vous votre avenir?

Il faut avoir un revenu décent et une certaine philosophie. Mon père avait une jolie phrase: «je n'ai pas envie d'être le plus riche du cimetière». Accumuler encore et encore, et après ne plus pouvoir en profiter, cela ne sert à rien. Je ne veux pas faire peur aux gens, mais à mon avis les années où on profite le plus, ce sont les premières, de 60 à 70.

Il y a des gens de bien plus de 70 ans qui sont encore en très bonne forme

Mon président d'honneur Guy de Muyser, qui a 87 ans, court dans les escaliers, et il a la tête qui marche d'une



manière formidable. J'ai aussi connu Stéphane Hessel, il est venu faire une conférence à 95 ans et je l'ai fait travailler de 8 h du matin à minuit.

C'est sûr qu'on peut prolonger. Mon père spirituel avait 75 ans et il me disait «tu sais, à mon âge quand tu te réveilles et que tu n'as mal nulle part, ça veut dire que tu es mort».

Qu'en dites-vous du life-long-learning?

L'ancien sénateur maire de Thionville a tout arrêté à 65 ans, il a arrêté d'être anesthésiste, il a arrêté d'être sénateur, il arrêté d'être maire ... il s'est inscrit à l'université de Metz et il a fait un DEA de littérature sur Raymond Queneau, c'est génial. C'est de l'enrichissement personnel et je trouve ça admirable.

Il y a peut-être pleins de choses qui se sont dégradées, mais il faut reconnaître qu'il y a aussi des choses qui se sont améliorées. Prenez les nouvelles technologies: J'étais dans mon jardin dans le Périgord et ma femme était à côté de moi, elle a fait une session de Skype avec sa fille en Nouvelle-Calédonie. Il faut s'imaginer: 20.000 km les séparent, et elles se voient.

Vous n'allez faire que du bénévolat?

Non. Je touche mes droits d'auteur et c'est bien. Si j'ai une pièce qui est jouée en Guyane, je touche les droits d'auteur sans y aller. Je considère que si quelqu'un joue sur scène et qu'il fait son travail professionnellement,

il doit toucher un salaire. Si j'accepte parce que la pièce me plaît et le metteur en scène est un copain, alors je rends service, et c'est aussi une partie de bénévolat. Il y a des gens qui m'ont appris quelque chose et je suis d'avis que le peu que j'ai pu apprendre, il faut que je le transmette. J'ai vu dans le Périgord que les vieux ont vraiment une grande importance. Dans un des villages, ils ont même créé un «Conseil des Sages» qui se réunit régulièrement.

Vous avez en fait une vision très positive et optimiste

Je me sens comme un boursier, mais avec la conscience que je n'ai pas volé ma retraite, je travaille depuis l'âge de 19 ans, et je considère que je dois moralement des services aux biens publics. Le bien commun, ça peut être l'associatif, ça peut être donner du plaisir sur scène, ça appartient à tout le monde et à personne. Je pense qu'on doit toujours quelque chose, et si on a plus de temps, alors on doit un peu plus.

Donc le vendredi 20 décembre sera le dernier jour de travail pour vous deux?

Oui, normalement le vendredi 20 décembre je vais faire mes cartes de vœux, je rangerai mon bureau, je descendrai à la brasserie où je paierai un pot à mes gars qui seront là ce jour-là, je rendrai ma clé, mon badge et je partirai, et là, je veux que personne ne me voie parce que je vais être dans un état lamentable.

Ce n'est pas le fait de prendre la retraite, c'est de les quitter tous, ça va me faire un gros chagrin. Nous passerons Noël avec les enfants ici, puis nous irons dans le Périgord. Le 18 janvier nous partirons à Ko Samui et je ne reviendrai pas ici jusqu'à ... à mon avis jusqu'au festival d'humour pour la paix.

Un mot à la fin?

Il existe une phrase merveilleuse de Confuzius: «On a deux vies et la deuxième commence quand on a compris qu'on en n'a qu'une».

Merci beaucoup pour cet entretien très enrichissant.

» *Andrée Birnbaum*



Helfen Sie uns, Hilfe zu leisten!

61. Weltlepratag am 26. Januar 2014

Lepra konnte als Infektionskrankheit in den letzten Jahrzehnten erfolgreich bekämpft werden. Doch in Westafrika und auf Madagaskar gibt es aufgrund mangelnder Hygiene, Hunger und Armut jährlich neue Erkrankungen. Dort leben viele Menschen, die zwar geheilt, aber stark von der Lepra und ihren Folgen gezeichnet sind. Geheilte Leprakranke werden von der Gesellschaft ausgestoßen, sie überleben meist nur durch Betteln. Die Fondation Follereau Luxembourg (FFL) unterstützt weiterhin Hilfsprogramme, die Erkrankte nicht nur heilen, sondern ihnen auch eine berufliche Perspektive und ein selbstbestimmtes Leben durch Fort- und Ausbildungsprogramme ermöglichen sollen.



*Leben mit dem Stigma der Lepra:
Alternde Leprakranke in Mali*

Doch auch wenn Lepra heute geheilt werden kann, die ehemaligen Kranken sind durch ihre Verstümmelungen als solche immer noch gekennzeichnet und das Stigma der Krankheit verhinderte bei vielen einen „normalen“ Lebensweg mit Schulabschluss und Ausbildung. Viele wurden zwar geheilt, aber waren zu einem Leben als Bettler gezwungen, ein Schicksal, das sich auch auf ihre Kinder übertrug. Die FFL unterstützt die Arbeit der „Association Malienne des Handicapés de la Lèpre“ (AMHL) mit ihrem Präsidenten Mamadou Coulibaly in Bamako, der Hauptstadt Mals, seit vielen Jahren mit Lebensmitteln, Geldern für Sensibilisierungskampagnen und finanziert Fortbildungen, die es den Menschen ermöglichen sollen, sich ein eigenes Einkommen zu erwirtschaften. So können geheilte Leprakranke an einem Programm teilnehmen, bei dem sie Fortbildungen, etwa in Buchhaltung, bekommen. Nach erfolgreichem Abschluss besteht die Möglichkeit, einen Mikrokredit zwecks Gründung eines kleinen Unternehmens zu erhalten, um sich so eine eigene Existenz aufzubauen.

Helfen Sie uns, diese Menschen aus der Armut zu befreien, ihnen eine berufliche Perspektive zu geben und sie so wieder in die Gesellschaft zu integrieren.

Bitte unterstützen Sie uns mit einer Spende auf das Konto der Fondation Follereau Luxembourg CCPL IBAN LU15 1111 0000 7878 0000 mit dem Hinweis: „61. Weltlepratag“.

Weitere Informationen über unsere Arbeit und Hilfsprojekte finden Sie unter www.ffl.lu



Fondation Follereau Luxembourg

151, Avenue du X Septembre – L-2551 Luxembourg

Tél. 44 66 06-1 – Fax: 44 66 06-60 – E-Mail: info@ffl.lu



Malta 2013

*ULT an RBS déi decidéieren
Iech dëst Joer op Malta ze guidéieren*

*Mat Verspéidung geet et un
D'Italiener déi si Schold dorun*

*114 Leit dat sinn der vill
Den Tommy, d'Dani an d'Andrée sinn um Dill*

*Bei der Landung zu Malta voller Wonn
Enregistréiere mir déi éischt Strale Sonn*

*Nodeems jiddwereen säin Zëmmer fonnt
D'Vakanz lo endlech ufänke konnt*

*No engem éischte waarme Kascht
Leeën déi meescht sech emol op d'Rascht*

*Mam Bus op Valletta, mä da si mer drun
Per Pedes gëtt d'Stat sech op d'Long gezunn*

*En ustrengenden Dag, duerch Valletta ze kraxelen
Owes jéimere sou munchem seng Haxen*

*Sonndes da kënnt dir decidéieren
Ob raschten oder nach bougéieren*

*Um Programm steet Vittoriosa zu Fouss a mam Boot
Zum Gléck ass kee mat Séikrankheet geplot*

*Owes gëtt et spannend, zu Lëtzebuerg si Wahlen
't gëtt vill diskutéiert, zu wem se halen*

*An egal wéi eng Faarf schlussendlech regéiert
Dat gëtt réischt an den nächsten Deeg decidéiert*

*Fuere mir um 9, 10 vir ... oder duerno
Dat ass haut déi ganz grouss Fro*

*Schlussendlech sëtzt jiddwereen a sengem Bus
A mat den Onkloerheeten ass et elo Schluss*

*Prähistorie an lessen am Hafen
A Shopping fir déi, déi wëllen akafen*

*Nom Owendiessen, déi meescht sinn nach fit
A kucken, wat hinnen de Barmann nach bitt*

*En Dag fir ze raschten, hate mir geduecht
Mä kaum een huet sech bei d'Piscine geluecht*

*Déi meescht si vu moies bis owes um Dill
Jo, d'RBS-Membere bleiwe mobil*

*Ouni mat der Wimper ze zucken an de Pool
Obwuel deen dach ass e bësse cool*

*Um 8 geet et lass, fir Gozo ze gesinn
„Matten an der Nuecht“, et ass bal gemeutert ginn*

*D'Wieder spillt mat, et kéint net besser sinn
An zu Gozo gëtt et sou munches ze gesinn*

*A schonn ass den Abschiedsowend rëm do
Déi Woch ass geflunn, a lo sëtze mer do*

*Mat Musek an Danz kléngt den Owend aus
Um 11 Auer muer müssen d'Wallisse raus*

*Mir hoffen, dir hutt iech gutt amuséiert
An eis Malta Rees ass reusséiert*

*Op der nächster Rees sidd dir vläit erëm derbäi
dat hoffen op alle Fall mir dräi*



RBS-Reise nach Malta

Bereits seit fünf Jahren organisiert der RBS – Center für Altersfragen, gemeinsam mit der ULT, einmal jährlich eine große Gruppenreise.

Ein wesentliches Anliegen dieser Reise ist es, alleinlebenden Personen und Paaren die Möglichkeit zu geben, in einem sicheren und geschützten Umfeld zu reisen, neue Bekanntschaften zu schließen oder alte Bekanntschaften neu zu beleben.

Die Reise wird im Hinblick auf die veränderten Bedürfnisse der Senioren ausgearbeitet und beruht auf dem „Buffet-Prinzip“: Dieses besteht aus einem vielfältigen Angebot mit drei Ausflügen. Wer sich über das angebotene Programm hinaus auch für die Kultur des Landes interessieren, kann außerdem an entsprechenden Aktivitäten teilnehmen. Zusätzlich wird von den RBS-Begleitern ein Programm im Hotel angeboten (z.B. Gedächtnistraining, sportliche Aktivitäten, Hafenspaziergang).

Diese Planung soll es jedem einzelnen Teilnehmer erlauben, seine Reise wunschgemäß zu gestalten. Ob man sich entscheidet, nur an den Ausflügen teilzunehmen, die

kulturellen Angebote zusätzlich bucht – oder aber einfach „nur“ in einem schönen Umfeld entspannen möchte, bleibt jedem selbst überlassen.

In Zusammenarbeit mit dem CRP Henri Tudor wurde dieses Jahr erstmals auch ein seniorenspezifisches Forschungsprojekt in den Reiseablauf integriert. Dabei hatten die Reiset Teilnehmer die Gelegenheit, auf Wunsch aktiv im Pilotprojekt „STIMULATE“ mitzuwirken. Dabei konnten sie eine neu entwickelte Plattform zur Förderung des autonomen Reisens für Senioren auf ihrem Smartphone oder Tablet unter fachlicher An- und Begleitung austesten und mit Blick auf Effizienz, Anwender- und Bedienungsfreundlichkeit bewerten.

Näheres zum Projekt ist nachzulesen auf:

www.stimulate-aal.eu/stimulate/Home.html

20 Jahre Seniorenbüro Trier „Zukunftsbüro“

Am Samstag, dem 31. August 2013, feierte das Seniorenbüro Trier sein 20-jähriges Bestehen im voll besetzten Festsaal der Volkshochschule Trier.



Der Trierer Oberbürgermeister Klaus Jensen, Dieter Hacker, Leiter der Abteilung „Ältere Menschen“ im Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Simon Groß, Direktor des Luxemburger „RBS – Center für Altersfragen“, sowie Vertreter verschiedener Senioren-Organisationen überbrachten ihre Grußworte. Die Festrede hielt Dieter Lintz, leitender Redakteur der Tageszeitung

„Trierischer Volksfreund“. Franz-Josef Euteneuer vom „Haus Franziskus“ sprach von einem Zukunftsbüro, da „Altern die Zukunft der Jungen sei“.

Die Reden wurden musikalisch vom Musikkreis des Begegnungsforums Haus Franziskus, Joachim Mayer-Ullmann und Jörg Philipps aufgelockert.

Betont wurde die Notwendigkeit und Wichtigkeit der Kontakt- und Informationsstelle angesichts einer alternden Gesellschaft. Der Dank galt den vielen ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Seniorenbüros und des Seniorenrates der Stadt Trier e.V., die sich schon seit vielen Jahren für ein ständig wachsendes Angebot einsetzen, so z. B. regelmäßige, kostenfreie Beratungen und gesellige Treffen, Sonderveranstaltungen, Kooperationen, Kurse und die tägliche Sprechstunde (montags bis freitags) im Seniorenbüro.

Im Anschluss gab es bei einem Umtrunk Gelegenheit zu vertiefenden Gesprächen. Nachmittags wurde ein Unterhaltungsprogramm mit Bauchredner-Show und der Ferry-Band geboten.

Viele Trierer Unternehmen, Institutionen und Privatpersonen haben durch Spenden für das Fest oder die Tombola zum Gelingen der Feier beigetragen.

Die Festrede und weitere Informationen sind auf der Homepage des Seniorenbüros Trier nachzulesen:
www.senioren-in-trier.de



30 Jahre

Landesverband SaarLorLux – Seniorentanz

Drei Tanzgruppen aus Luxemburg, unter der Leitung von Josée Weis, Heidi Martin und Josée Hippert nahmen an der Feier teil.



Bei wunderbarem Wetter und einer ausgezeichneten Stimmung begrüßte die Vorsitzende des Landesverbandes SaarLorLux, Jutta Brauers, die fast 400 Teilnehmer.

Heidemarie Geiselhart eröffnete den Tanz mit einer Polonaise. Die Begeisterung war groß und es drängten dermaßen viele tanzfreudige Senioren auf die Tanzfläche, dass sie sich kaum bewegen konnten. Nach mehreren Tanzrunden waren alle für eine kleine Sitzpause dankbar.

Jutta Brauers stellte daraufhin den Werdegang des Verbandes vor: Der Bundesverband Seniorentanz (BRD) wurde 1977 gegründet. 1983 wurden dann die verschiedenen Landesverbände ins Leben gerufen. Heute zählt der Landesverband SaarLorLux 130 Tanzgruppen, in denen ca. 4.000 Tänzerinnen und Tänzer mittanzen.

Danach ging's wieder auf die Piste. Es wurden Tänze im Block, im Kreis, mit und ohne Partner angeboten. Mal langsame Tänze, mal schnellere. Für jede/jeden der Tanzenden war etwas dabei.

Nach diesem schönen Fest machten einige Damen noch einen Spaziergang zur Saarschleife, genossen die wundervolle Aussicht und das Superwetter, um dann zufrieden wieder ins heimatliche Luxemburg zu fahren.

» Ute Ott-Guth, Luxemburg, Seniorentanzleiterin in Ausbildung zum Tanzen auf der Fläche und im Sitzen



Wer kann uns anrufen?

Menschen, die im offenen verständnisvollen Gespräch Entlastung, Klärung, Hoffnung und Trost suchen, um wieder neue Perspektiven und Wege in Ihrem Leben zu finden.

7/7 15.00-23.00 Uhr Fr/Sa 23.00-7.00 Uhr

Anonymität & Vertraulichkeit sind garantiert!

Rätsel

ver- längertes Jahr	Spielbank	Spitzen- schlager (Mz.)	↙	ugs.: Auto	↙	Lebens- hauch	↙	Stadtteil von Tel Aviv	↙	sauber, ordentlich	Druck- buch- stabe	↙	gebunde- nes Druck- werk	Vorsilbe: drei
↘	↘	↘								Freude, Genuss	↘			↻ 8
Hauch, Fluidum	↘			Frosch- lurch		altägypti- scher Kö- nigstitel		Gem. Erdöl export. Länder	↘				erster Mann	
Fußbe- klei- dungs- stück	↘	↻ 6		↘		↘		Musik- kapelle		asiat. Völker- gruppe	↘	↻ 1		
↘				Besitz, Vermögen	↘		↻ 4		eine Mahlzeit ein- nehmen		franz. Name von Nizza		Situation	
Metall		Summe aller Poker- einsätze	Schlange im 'Dschun- gelbuch'			Zeug- haus, Waffen- lager	↘							
↘		↘		ugs.: be- trunken		nicht fest, lose		erst- klassig	↘			↻ 11		
Vervielfältigung	Kurzform von Assistent		unver- fälscht	in Kürze	↘			zeit- gemäß		Abk.: Sekunde		Turn- übung		
↘	↘	↘	↘				Notlage	↘		↘		↘		
Ort in Belgien (hist. Schlacht)		Flugzeug- besat- zung		Maschi- nenkunde		Sache, Ange- legenheit	↘		↻ 5		Lang- schwanz- papagei		metall- haltiges Mineral	
leichter Betrug	↻ 7	↘	↘			zweck- gerichtet		Zeitraum von zehn Tagen	↘					
↘				schreiten	↘					Spielkarte		Schande, Schmach		
Viehhüter (poet.)	Kräusel- stoff		Neben- fluss der Loire	↘		↻ 3	Duftstoff des Pottwals		Eulenart	↘				
↘	↘		Inselstaat in der Karibik		Farbton		lat.: im Jahre	↘			Winnetou Autor (... May)		ohne Inhalt	
Radio- sende- bereich (Kw.)		chem. Element, Metall	↘	↘				Stadt in den Nieder- landen	ugs.: wider- wärtiger Mensch	↘				
↘			↻ 9			fast	↘							↻ 2
Zier- pflanze		Kugel- stoßspiel	↘				↻ 10		falscher Weg	↘				
Werbe- anschlag	↘						Ka- ninchen in der Fabel	↘						

© RateFUX 2013-275-004

... was verbirgt sich hinter diesem Rätsel?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		



Opléisung vum Silberätsel aus der leschter Nummer

1. Uertschaft bei där d'Uelzecht entspréngt: Audin-le-Tiche
2. Den Auguste Liesch huet dësem klengen Déier e Gedicht geschriwwen: Maus Ketti
3. De „Geessemisch“, Generaldirekter fir Ackerbau, Handel an Industrie 1916-1917: Michel Welter
4. Déi eenzeg Uertschaft am Land, déi eng Blumenauer huet: Diddeleng (dëst ass natierlech falsch, et misst Déifferdeng heeschen. Hei hat sech e kleng Feelerdäiwe ageschlach)
5. Eng Riefzort, déi op eiser Musel ugebaut gëtt: Riesling
6. Den Auteur vun „Schacko Klak“: Roger Manderscheid
7. An där Uertschaft gouf et deen éischte „Cactus“: Bäreleng
8. Gewënner vum Tour de France 1958: Charly Gaul
9. Dem Dicks säi richtegen Numm: Edmond de la Fontaine
10. Erënnerungsdag un d'Liberatioun zu Ettelbréck: Remembrance Day
11. De Papp vun eiser verstuerwener Groussherzogin Joséphine-Charlotte: Leopold
12. Evenement vum 31. August 1942: Generalstreik
13. Dëst Gebai an der Stad ass Karfreideg 1985 Affer vun de Flame ginn: Cathedral

D'Léisungswuert war: **Duc de Grammont**

De Bim Diederich gouf esou genannt, well hien 1951 op der Etapp Reims-Gand am Tour de France seng direkt Géigner am Mur de Grammont ofgehaangen huet. Hien huet d'Etapp gewonnen an de Maillot Jaune kritt.

Ze gewanne gouf et e Buch:

«De Vëlo ass mäi Liewen»

Dem Bim Diederich seng Erënnerungen,
opgeschriwwen vum Emil Angel

Et hu gewonnen:

D'Madame Reine Baus vu Meespelt, den Här John Ferring vu Mamer,
an d'Madame Marcelle Girsch vu Beetebuerg



Opléisung

Sudoku vun der Säit 34

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

Sudoku

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



Opléisung

Rätsel vun der Säit 32

HERBSTSTURM

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



Kennt Dir dës Spréchwierder?

Hei sinn 10 Spréchwierder.

Wat fir een Ufank gehéiert zu wat fir engem Schluss?

1. D'Gecke sinn och Leit	a. wéi al dra gezwong
2. Wat een den Dreck méi réiert	b. ass gutt priedegen
3. Geld léinen a sech krazen	c. déi vill Kaméidi maachen
4. Besser jonk dra gesprong	d. ewéi en Hiecht am Weier
5. Wann der Däiwel hongreg ass	e. awer keng ewéi déi aner
6. An de Bur, aus deem s de drénks	f. dat deet nëmmen eemol gutt
7. Et sinn déi huel Fässer	g. solls de net späizen
8. Engem Dawen	h. ass gutt Gréiwe schneiden
9. Besser e Gif an der Pan	i. wat e méi sténkt
10. Vun aner Leits Speck	j. da frësst e Fléi

Schéckt eis d'Äntwert virum **10. Januar 2014** eran a gewannt e Spill „**Den neie Spréchfax**“ aus deem dës Spréch sinn.

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



Äntwertschäin

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

Numm, Virnumm
Strooss, Hausnummer
Postleitzuel, Uertschaft

Kaart Aktiv 60⁺



AKTIVAM LIEWEN

www.rbs.lu

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

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

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

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

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

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

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

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

Als Karteninhaber

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

➤ Wenn Sie noch keine Karte „aktiv 60⁺“ besitzen,
können Sie diese mit dem Formular anfragen. Die Karte
wird Ihnen über den Postweg zugesandt.

Tous les détenteurs

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

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



Neue Partner der Karte

Wir möchten Ihnen unsere neuen Partner vorstellen:

Nous vous présentons nos nouveaux partenaires:

Bigor Bijouterie



City Concorde, BERTRANGE
La Belle Etoile, BERTRANGE
Topaze Shopping Center, MERSCH
Centre Commercial Cactus, REDANGE
Walfer Shopping Center, WALFERDANGE
Centre Commercial CORA, FOETZ

☎ 26 25 87 66
☎ 26 31 08 04
☎ 26 32 09 70
☎ 26 62 08 17
☎ 26 33 44 07
☎ 24 55 93 29

10% auf Artikel der Marke „Bigor“ / 5% auf alle anderen Marken

10% sur les articles de la marque «Bigor» / 5% sur l'ensemble des autres marques



Les Tentations – Montres et bijoux

La Belle Etoile, BERTRANGE
Topaze Shopping Center, MERSCH

☎ 26 31 38 98
☎ 26 32 14 45

10% auf Artikel der Marke „Bigor“ / 5% auf alle anderen Marken

10% sur les articles de la marque «Bigor» / 5% sur l'ensemble des autres marques



Autopolis City

8, avenue de la Porte-Neuve, LUXEMBOURG

☎ 43 96 96-2570

10% auf Produkte aus dem Autopolis City Store (außer Sonderangebote)

10% sur tous les produits de chez Autopolis City (sauf promotions)



Autopolis

Z.A. Bourmicht, BERTRANGE

☎ 43 96 96-2500

5% auf Zubehör – bei allen Marken von Autopolis (außer Sonderangebote)

5% auf Dreh- und Schwenksitze von Autopolis Mobility

5% sur les accessoires – toutes marques Autopolis confondues (sauf promotions)

5% sur les sièges pivotants et assises pivotantes Autopolis Mobility



Autopolis -Restaurant

Z.A. Bourmicht, BERTRANGE

☎ 43 96 96-2971

1 Getränk (pro Karteninhaber) gratis, beim Verzehr eines Mittagmenüs im Autopolis Restaurant

1 boisson gratuite lors d'un lunch au Restaurant Autopolis (par personne)

Konzert der großherzoglichen Militärmusik

Concert de la Musique Militaire Grand-Ducale



Exklusiv für Inhaber

der Karte **aktiv** ⁶⁰⁺

Das Konzert
ist für alle Abonnenten
kostenlos

Exclusivement pour les titulaires

de la carte **aktiv** ⁶⁰⁺

Le concert est
gratuit pour tous
les abonnés

Die Seniorenakademie des RBS – Center fir Altersfroen möchte Sie wieder herzlich zum Konzert der Militärmusik im „Conservatoire de Musique“ in Luxemburg am **Mittwoch, den 26. März 2014 um 16.00 Uhr** einladen.

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm unter der Leitung von Capt. Jean-Marie Thoss.

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

L'Académie pour seniors du RBS – Center fir Altersfroen a l'honneur de vous inviter au Concert de la Musique Militaire Grand-Ducale le **mercredi 26 mars 2014 à 16.00 heures** au «Conservatoire de Musique» à Luxembourg.

Un programme riche et varié vous sera présenté sous la direction du Capt. Jean-Marie Thoss.

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

Hiermit bestelle ich Eintrittskarte(n) für das Konzert der Militärmusik am **26. März 2014**.

Veuillez me réserver ticket(s) pour le concert de la Musique Militaire du 26 mars 2014.

Pro Coupon können maximal 2 Eintrittskarten bestellt werden.

Par coupon-réponse vous pouvez commander au maximum 2 tickets.

Name/Vorname – nom/prénom

Straße/Hausnummer – rue/numéro

Postleitzahl/Ort – code postal/localité



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

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





100 % Luxembourg

GREVENMACHER, 23, route de Trèves

Tel.: 26 72 95 45

>> 5% auf alle Produkte / 5% sur tous les produits



Aurisys SA – Systèmes Informatiques

MAMER, 113, route d'Arlon

Tel.: 30 53 32-1

>> Spezielle Vorzugsbedingungen / Conditions spéciales



Autopolis City

LUXEMBOURG, 8, avenue de la Porte-Neuve

Tel.: 43 96 96-2570

>> 10% auf Produkte aus dem Autopolis City Store (außer Sonderangebote)

>> 10% sur tous les produits du Autopolis City (sauf promotions)



Autopolis

BERTRANGE, Z.A. Bourmicht

Tel.: 43 96 96-2500

>> 5% auf Zubehör – bei allen Marken von Autopolis (außer Sonderangebote)

>> 5% auf Dreh- und Schwenksitze von Autopolis Mobility

>> 5% sur les accessoires – toutes marques Autopolis confondues (sauf promotions)

>> 5% sur les sièges pivotants et assises pivotantes Autopolis Mobility



Autopolis-Restaurant

BERTRANGE, Z.A. Bourmicht

Tel.: 43 96 96-2971

>> 1 Getränk (pro Karteninhaber) gratis, beim Verzehr eines Mittagsmenüs im Autopolis Restaurant

>> 1 boisson gratuite lors d'un lunch au Restaurant Autopolis (par personne)

BELLE ETOILE

RESTAURANTS

Um Juck – San Marco Pizza & Pasta – Bistro Avanti – Brasserie Beim Zapert – Brasserie Black & White

>> 5% auf jeden Verzehr / 5% sur toute consommation

BELLE ETOILE

SHOPPING CENTER

Boutique Campus

Tel.: 31 88 01

Etoffe & Maison

Tel.: 31 42 25

The Body Shop

Tel.: 26 31 00 83

Street One

Tel.: 31 42 22

Boutique Look

Tel.: 31 23 46

Maroquinerie Schweich

Tel.: 31 05 17

Damart

Tel.: 26 31 05 08

comma

Tel.: 27 39 26 70

s. Oliver (mode hommes et dames)

Tel.: 27 39 26 60

Gerry Weber

Tel.: 27 39 26 50

>> 10% (außer Sonderangebote / sauf promotions)

Shana sàrl

Tel.: 31 88 06

>> 10% auf „Haarschnitt-Brushing-Dauerwelle“

>> 10% sur «coupe-brushing-permanente»

Vorteile unserer Partner/ Avantages de nos partenaires



Bigor Bijouterie

BERTRANGE, City Concorde

Tel.: 26 25 87 66

BERTRANGE, La Belle Etoile

Tel.: 26 31 08 04

MERSCH, Topaze Shopping Center

Tel.: 26 32 09 70

REDANGE, Centre Commercial Cactus

Tel.: 26 62 08 17

WALFERDANGE, Walfer Shopping Center

Tel.: 26 33 44 07

FOETZ, Centre Commercial CORA

Tel.: 24 55 93 29

>> 10% auf Artikel der Marke „Bigor“
5% auf alle anderen Marken

>> 10% sur les articles de la marque «Bigor»
5% sur l'ensemble des autres marques



Boutique Krier

ECHTERNACH, 54, rue de la Gare

Tel.: 72 02 18

>> 10% auf alle Artikel (außer Sonderangebote)

>> 10% sur tous les articles (sauf promotions)



Cactus Inn – Im ganzen Land

>> 5% auf jeden Verzehr / sur toute consommation



Camping Birkelt

LAROCLETTE, 1, um Birkelt

Tel.: 87 90 40

>> im Restaurant 10% auf jeden Verzehr

>> beim Anmieten eines Wohnmobils 15% Rabatt

>> au restaurant 10% sur toute consommation

>> 15% sur la location d'un chalet



Centre mosellan

Maison & Musée du Vin Ehnen

EHNEN, 115, route du Vin

Tel.: 75 88 88

>> Reduzierter Eintrittspreis, 3€ pro Person

>> Entrée réduite, soit 3€ par personne

Chaussures

Scarpa Mia

BONNEVOIE, 16, rue Pierre Krier

Tel.: 24 87 30-87

>> 10% (außer Sonderangebote / sauf promotions)



Chaussures Vedette sàrl

BERTRANGE, Belle-Etoile, route d'Arlon

Tel.: 31 02 12-25

INGELDORF, 4, route d'Ettelbruck

Tel.: 80 99 81

ESCH/ALZETTE, 12, rue de l'Alzette

Tel.: 53 02 68

>> 10% (außer Sonderangebote / sauf promotions)

Kimy Vestes en cuir chaussures – accessoires



MONDORF-LES-BAINS, 11, av. Lou Hemmer Tel.: 26 67 10-65

>> 10% (außer Sonderangebote / *sauf promotions*)

CT Go – Services & Assurances



STEGEN, 1 rue de Diekirch

Tel.: 26 80 46 22

>> Service-Card zum Vorzugspreis von 99€

>> *La Service Card au prix préférentiel de 99€*

Conforama SA



STRASSEN, 296, route d'Arlon

Tel.: 31 91 11

>> 7% auf Möbel & Dekorationsartikel

>> 5% auf kleine Elektrogeräte in den Farben weiß und braun

>> *7% sur meubles & déco*

>> *5% sur petit électro-ménager blanc et brun*

Coiffure Noiré Sandrine sàrl



LUXEMBOURG, 10, rue Jean Origer

Tel.: 48 48 60

>> 10% auf Haarpflege für Damen

>> 5% auf Nagelpflege (für Haar- und Nagelpflege, gültig dienstags und mittwochs, außer an Tagen vor einem Feiertag)

>> 5% auf Perücken und Haarteile

>> *10% sur tous nos services dames*

>> *5% sur service ongles (sur services dames et services ongles, uniquement les mardis et les mercredis, sauf si le lendemain est un jour férié)*

>> *5% sur perruques et postiches*



Conservatoire de musique

LUXEMBOURG, 33, rue Charles Martel

Tel.: 47 96-55 55

>> 50% auf alle Konzerte organisiert vom Konservatorium

>> *50% sur concerts organisés par eux-mêmes*

Entente Touristique de la Moselle Luxembourgeoise asbl



GREVENMACHER, 10, route du Vin

Tel.: 75 84 12

>> 10% auf reguläre Fahrten / *10% sur courses régulières*

Fleurs Treichel-Goelles

HOWALD (Plateau), 39, av. Grand-Duc Jean

Tel.: 48 39 82

>> 10% (außer bei Hauslieferungen / *sauf livraisons*)

Freelander's



Freelander Adventure:

BERTRANGE, Belle-Etoile, route d'Arlon

Tel.: 26 31 63 39

Freelander Sports Fashion:

BERTRANGE, Belle-Etoile, route d'Arlon

Tel.: 26 31 63-1

Freelander's Outdoor & Adventure:

MERSCH, 35, rue G.D. Charlotte

Tel.: 32 75 97-1

>> 10% (außer Sonderangebote / *sauf promotions*)

Garage M. Losch



ESCH/ALZETTE, 1, an der Schmelz
LUXEMBOURG, 78-90, route de Thionville
BERELDANGE, 6, cité Grand-Duc Jean

Tel.: 55 53 12 1

Tel.: 40 07 07-1

Tel.: 26 33 55-1

>> 5% auf Zubehör (außer Sonderangebote)

>> *5% sur accessoires (sauf promotions)*

GS Sports



BETTEMBOURG, 23, route d'Esch

Tel.: 52 45 24

>> 10% (außer Sonderangebote / *sauf promotions*)

JACK WOLFSKIN – Store



LUXEMBOURG-VILLE

Tel.: 27 47 17 -1

ETTELBRUCK

Tel.: 26 88 29

BERTRANGE, Shopping Center City Concorde

Tel.: 26 44 49 -1

WEMPERHARDT, Shopping Center Massen

Tel.: 26 90 84 50

>> 10% beim Kauf Ihrer Artikel in Form eines Einkaufsgutscheines

>> *10% sur vos articles achetés sous forme de bon d'achat*

Keep Fit Fitness – Wellness-Studio



REMICH, 42, rue de Maacher

Tel.: 26 66 01 05

>> 10%-15% auf unsere Produkte / *10%-15% sur nos produits*

Kleng Kadobuttek

HOWALD (Plateau), 39, av. Grand-Duc Jean

Tel.: 48 39 82

>> 10% (außer Sonderangebote und Marke „Steiff“)

>> *10% (sauf sur promotions et la marque «Steiff»)*

La Cave Rommes



ESCH/ALZETTE, 54, rue des Jardins

Tel.: 54 05 91

>> 10% (außer Sonderangebote / *sauf promotions*)

La Veranda Restaurant – Pizzeria – Auberge



HOWALD, 175, route de Thionville

Tel.: 40 04 03

>> Lieferservice von 18.00 bis 22.45 Uhr, täglich geöffnet,
10% auf jeden Verzehr

>> *Livraisons à domicile de 18.00 à 22.45 heures,
ouvert 7/7 jours, 10% sur toute consommation*

Les Tentations – Montres et bijoux



BERTRANGE, La Belle Etoile

Tel.: 26 31 38 98

MERSCH, Topaze Shopping Center

Tel.: 26 32 14 45

>> 10% auf Artikel der Marke „Bigor“
5% auf alle anderen Marken

>> *10% sur les articles de la marque „Bigor“
5% sur l'ensemble des autres marques*

Librairie-Papeterie LIBO

DIEKIRCH
ETTELBRUCK
WILTZ

GREVENMACHER
LUXEMBOURG-GARE

Tel.: 40 30 30 200
Tel.: 40 30 30 300
Tel.: 40 30 30 400
Tel.: 40 30 30 500
Tel.: 40 30 30-1



>> Spezielle Vorzugsbedingungen / Conditions spéciales

POST TELECOM

TROISVIERGES – KIRCHBERG – JUNGLINSTER – ETTELBRUCK –
DUDELANGE – LUXEMBOURG – MERSCH
BERTRANGE, Belle-Etoile – ESCH/ALZETTE, City Concorde

>> 10% auf Zubehör, 5% auf Mobiltelefone

>> 10% sur accessoires, 5% sur GSM



Maroquinerie du Passage

BERTRANGE, La Belle Etoile
KIRCHBERG, Centre Commercial Auchan
LUXEMBOURG, 32, rue Philippe II

Tel.: 22 54 81 30
Tel.: 22 54 81 20
Tel.: 22 54 81 10



>> 10% auf alle Artikel (außer Sonderangebote)

>> 10% sur tous les articles (sauf promotions)

MEDIREL MEDTECH

LUXEMBOURG, 22, rue de la Barrière

Tel.: 44 01 69



>> Sonderpreise auf Anfrage / Réductions sur demande

Mister Minit

BERTRANGE, La Belle Etoile
FOETZ, Le Geant
HELFENTERBRÜCK, City Concorde
HOWALD, Cactus
INGELDORF, Cactus
BASCHARAGE, Cactus
LUXEMBOURG, 14 a, rue des Bains

Tel.: 31 86 03
Tel.: 26 55 20 97
Tel.: 44 81 44
Tel.: 40 59 68
Tel.: 80 75 75
Tel.: 26 50 25 85
Tel.: 26 20 21 12



>> 15% auf alle Serviceleistungen / 15% sur l'ensemble des services

Mondorf – Wellness & Fitness

MONDORF-LES-BAINS, av. des Bains

Tel.: 23 666-651



>> Vorzugspreise für 4-Stunden-, Tages- + Monatskarten
(Nur erhältlich und gegen Barzahlung beim
RBS – Center fir Altersfroen)

>> Conditions spéciales sur entrée 4 heures, entrée journalière
+ abonnement mensuel
(Uniquement en vente et au comptant chez
RBS – Center fir Altersfroen)

Navitours sàrl – Roude Léiw

REMICH

Tel.: 75 84 89



>> 1 Getränk gratis / 1 consommation gratuite

New Spirit Incentive & Events

ALTWIES, Le Moulin, route de Luxembourg

Tel.: 40 62 71



>> 1 Heißluftballonfahrt: Vorzugspreis von 144€ anstatt 180€

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

Optique Biewer sàrl

DIEKIRCH – 4, Am Deschensgaart

Tel.: 80 27 62



>> Spezielle Vorzugsbedingungen / Conditions spéciales

Optique Paoloni

gianni  paoloni ^{optique}

MONDORF-LES-BAINS, 5, rue Lou Hemmer Tel.: 26 67 04-01

>> 10% auf Einstärken-Brillen, 5% auf Mehrstärken-Brillen

>> 10% sur lunettes optique unifocal, 5% sur lunettes multifocal

Photo Dichter sàrl

DIEKIRCH, 13, Grand-Rue

Tel.: 80 32 65



>> 5% auf die Entwicklung Ihrer Fotos

>> 10% auf Fotoalben und Fotorahmen

>> 5% sur développement de photos

>> 10% sur albums et cadres photos

Primafood SA

BASCHARAGE, 16, op Zaemer

Tel.: 39 77 22-1



>> Spezielle Vorzugsbedingungen, Lieferung frei Haus ab 100€

>> Conditions spéciales, livraison gratuite à partir de 100€

Restaurant Cornelyshaff

HEINERSCHIED, 83, Hauptstrooss

Tel.: 26 90 75-1



Robbesscheier

Musée & Restaurant

MUNSHAUSEN, 1, Frummeschgaass

Tel.: 92 17 45-1



>> 10% auf das Animationsprogramm

>> 10% in den Geschäften (außer auf Sonderangebote)

>> 10% auf Übernachtungen (ohne die Verpflegung)

>> 10% in den Restaurants (jeden letzten Samstag im Monat)

>> 10% sur le programme d'animation

>> 10% dans les boutiques (sauf promotions)

>> 10% sur l'hébergement (consommations exclues)

>> 10% dans les restaurants (chaque dernier samedi du mois)

RentaBike Miselerland
13 Stationen zwischen
WASSERBILLIG UND SCHENGEN Tel.: 621 217 808



>> Reduzierter Preis 5€ pro Fahrrad (24 Stunden),
Fahrradkorb, -helm und -schloß gratis zur Verfügung
>> *Tarif réduit soit 5€ par vélo (24 heures),
mise à disposition gratuite de panier, casque & cadenas*

Restaurant Le Menhir
FLAXWEILER, 20, rue Principale Tel.: 26 78 70-70




>> 10% auf jeden Verzehr
(ausgenommen „Tagesmenü“ & Menü „Menhir“)
>> 10% sur toute consommation
(sauf «menu du jour» et menu «Menhir»)

Restaurant-Pizzeria Dolce Vita
MONDORF-LES-BAINS, 4, av. Dr Klein Tel.: 23 66 80-73



>> 10% auf jeden Verzehr / sur toute consommation

Retouches Minute
BERTRANGE, 57, rue de Strassen Tel.: 31 60 12




>> 10% (außer Sonderangebote / sauf promotions)

Rolanda
LUXEMBOURG-BONNEVOIE
25, rue Pierre Krier Tel.: 26 29 66 64




>> Kleines Präsent auf Vorzeigen der RBS-Karte
>> *Petit cadeau sur présentation de la carte RBS*

Salzgrotte – La grotte de sel
JUNGLINSTER, Um Räilend Tel.: 26 78 27 30
(uniquement sur rendez-vous)



>> Einzeltherapie (45 Minuten) 13€ /
Vorzugspreis mit RBS-Karte „aktiv 60+“ 11€
5er Eintrittskarte 55€ /
Vorzugspreis mit RBS-Karte „aktiv 60+“ 50€
>> 1 entrée (45 minutes) 13€ / prix avec carte „aktiv 60+“ 11€
Carnet 5 entrées 55€ / prix avec carte „aktiv 60+“ 50€

Senior Hotel
ECHTERNACH, 9, rue de l'Hôpital Tel.: 72 64 50



>> 5% für Kurzaufenthalte / 5% auf alle Mahlzeiten
>> 5% sur les courts-séjours / 5% sur les repas

Servior Tel.: 46 70 13-21 02



Sënn fir Qualitéit.

Centre Intégré pour Personnes Agées:
RUMELANGE – NIEDERKORN – HOWALD – ECHTERNACH –
DUDELANGE – BOFFERDANGE – ESCH/ALZETTE –
LUXEMBOURG – RHAM – WILTZ – VIANDEN
Maison de Soins:
ECHTERNACH – VIANDEN – DIFFERDANGE – WILTZ – DIEKIRCH
Résidence Seniors:
TROISVIERGES

>> Aufenthalt von 14 Tagen zum Preis von 10 Tagen
>> *Séjour de 14 jours au prix de 10 jours*

STOLL
Stoll Maître Matelassier sàrl



LUXEMBOURG, 271, route d'Arlon Tel.: 44 88 60
EHLERANGE, Zone ZARE Ouest Tel.: 26 57 62


>> Spezielle Vorzugsbedingungen / Conditions spéciales

ULT – Union Luxembourgeoise de Tourisme
LUXEMBOURG, 3, place de la Gare Tel.: 26 49 59-1



>> Spezielle Vorzugsbedingungen / Conditions spéciales

Villeroy & Boch
BERTRANGE, Belle-Etoile, route d'Arlon Tel.: 26 31 09 71
LUXEMBOURG-VILLE, 2, rue du Fossé Tel.: 46 33 43
LUXEMBOURG, 330, rue de Rollingergrund Tel.: 46 82 12 78



>> 10% auf alle Produkte
(außer auf Sonderangebote und Hochzeitslisten)
>> 10% sur tous les produits
(sauf promotions et listes de mariage)

**Vivacitas Rücken-
und Gesundheitszentrum**
FLAXWEILER, 40, rue Principale Tel.: 20 33 32 03



>> 10% auf unsere Wohlfühl- und Entspannungsmassagen,
Hausbesuche möglich im Umkreis von 20 km zzgl.
Berechnung der Fahrtkosten, spezielle Kursangebote
>> 10% de réduction sur nos massages de bien-être et de
relaxation, visites à domicile sont possibles dans un rayon de
20 km (majorée de l'indemnisation des frais de routes), offre
de cours spécifiques



Journée nationale de l'arbre 2013

**Spenden Sie auch
für Bäume und Hecken!**

IBAN LU 89 1111 0789 9941 0000



Une action de



natur&ëmwelt Fondation
Hëllef fir d'Natur

5, route de Luxembourg • L-1899 Kockelscheuer
Tél. : 29 04 04 - 1 • Fax : 29 05 04
Email : contact@naturemwelt.lu

En partenariat avec



Nationalen Dag vum Bam
National tree day
Tag des Baumes

**Planzt Hecken a Beem
fir méi Biodiversitéit!**

www.naturemwelt.lu

Mat der Ënnerstëtzung vun
HSBC

Sous le Haut Patronage de S.A.R. le Grand-Duc Jean
et le patronage des Ministres de l'Agriculture, de la Viticulture et du Développement rural,
du Développement durable et des Infrastructures, de l'Éducation nationale et de la Formation
professionnelle, de la Famille et de l'Intégration, de la Coopération et de l'Action humanitaire.

Viva

RTL



Expériences migratoires et vieillissement au Luxembourg

Un nouveau projet de recherche est né à l'université du Luxembourg au printemps de cette année portant sur la situation de vie et les réseaux de soutien des migrants et migrantes âgé(e)s au Grand-Duché du Luxembourg.

Bon nombre de personnes, ayant émigrées au Luxembourg à l'âge adulte, sont confrontées, au moment de leur retraite, à la question de rester au Luxembourg ou de retourner dans leur pays d'origine. Au fil des années des liens se sont créés dans le pays d'accueil et nombreux sont celles et ceux qui décident de rester au Luxembourg. Le but de ce projet de recherche est d'en apprendre davantage sur l'enracinement et sur l'organisation de la vie après la retraite de ces personnes.

D'après nos premières interviews, l'expérience migratoire ne touche pas uniquement l'histoire personnelle

des migrant(e)s âgé(e)s. Quelques uns de leurs enfants devenus adultes quittent le pays pour s'installer dans d'autres régions d'Europe ou du monde.

Pour ceux qui ont la santé et les moyens financiers, la retraite offre la possibilité, non seulement de faire des séjours prolongés dans le pays d'origine, mais également, de faire la navette entre différents pays pour rendre visite aux enfants – quelques fois pour garder leurs petits-enfants – et aux amis. Mais comment s'organise la vie à partir du moment où cette mobilité n'est plus possible?



Relations sociales et soutien aux personnes âgées

Jusqu'à présent nous avons peu d'informations sur le vieillissement des migrant(e)s âgé(e)s dans notre pays. C'est pourquoi l'accent de ce projet de recherche est mis sur la question de comprendre comment les réseaux sociaux et les relations interpersonnelles changent au cours d'une vie, et de savoir à quel degré l'expérience migratoire y joue un rôle plus ou moins important.

Le projet s'intéresse aux relations actuelles dans le cadre familial, amical, ainsi que dans le cercle de connaissances, aussi bien localement qu'à distance. Il s'attache également à savoir quels sont les moyens de soutien social qui sont possibles et souhaités aujourd'hui et à l'avenir. Les options de ce soutien englobent tant un appui émotionnel, qui peut également être effectué à distance, qu'une aide au niveau pratique aussi bien privée que professionnelle.

Nos résultats pourraient montrer quels sont les défis qui se cachent derrière les expériences migratoires, ainsi que les souhaits et besoins des migrants en âge avancé et leurs attentes vis-à-vis des offres des services sociaux concernant les soins à domicile, les maisons de soin, etc. Les premières conclusions seront attendues pour l'été 2014.

L'équipe

L'étude est dirigée par Assoc. Prof. Dr. Ute Karl (Unité de recherche INSIDE). Boris Kühn, M.A. et Dr. Anne Carolina Ramos font également partie de l'équipe multilingue (français, portugais, italien et allemand). Le projet est financé par l'université pour une durée de deux ans et demi.

Nous cherchons des personnes à interviewer

Si vous avez immigré du Portugal, d'Italie, de France, de Belgique ou d'Allemagne, à l'âge adulte et si vous êtes aujourd'hui âgé(e) de 65 ans et plus, vous pouvez participer à notre projet en prenant part à des entretiens.

Ceux-ci sont menés dans votre langue maternelle et auront lieu suivant vos souhaits, soit à l'université ou chez vous. Nous vous serions reconnaissants si vous pouviez parler de notre projet à votre entourage – nous sommes volontiers à votre disposition pour vous informer plus en détail sur ce projet et pour répondre à vos questions.

En cas d'intérêt, veuillez vous adresser à notre équipe:

☎ **46 66 44 9483** – Assoc. Prof. Dr. Ute Karl
(responsable du projet) **DE/EN/FR**
☎ **46 66 44 9266** – Boris Kühn, M.A.
(collaborateur scientifique) **DE/EN/FR/IT**
☎ **46 66 44 9229** – Dr. Anne Carolina Ramos
(collaboratrice scientifique) **PT/IT/EN**

E-Mail: bisonetmig@uni.lu

Migrationserfahrungen und Älterwerden in Luxemburg

An der Universität Luxemburg startete im Frühjahr dieses Jahres ein neues Forschungsprojekt zu den Lebenssituationen und Unterstützungsnetzwerken älterer Migrantinnen und Migranten in Luxemburg

Der Schwerpunkt des Forschungsprojektes liegt auf der Frage, wie sich soziale Netzwerke und Beziehungen im Lebensverlauf verändert haben und welche Rolle dabei die eigene Migrationserfahrung spielt. Uns interessiert, wie in der Gegenwart Beziehungen in der Familie, zu Bekannten und Freunden vor Ort und über weite Entfernungen gelebt werden und welche Möglichkeiten der Unterstützung – auch für die Zukunft – bestehen. Unser Verständnis von sozialer Unterstützung umfasst dabei sowohl emotionale Unterstützung, die auch über weite Entfernungen erfolgen kann, als auch praktische Hilfen, sowohl privater als auch professioneller Art.

Unsere Ergebnisse können zeigen, welche Herausforderungen sich vor dem Hintergrund von Migrationserfahrungen ergeben, welche Wünsche und Bedürfnisse für das höhere Alter bestehen und welche Erwartungen an soziale Dienste (offene Angebote, ambulante Pflegedienste, Pflegeheime etc.) gerichtet werden. Erste Ergebnisse sind im Sommer 2014 zu erwarten.

Auf einen Blick

Januar / janvier

Computercours: Internetführerschäin	ab Méindeg, 6. Januar 2014
Tanzworkshop Balkantänze	Mittwoch, 15. Januar 2014
iPad Workshop	ab Méindeg, 20. Januar 2014
Informationen- an Diskussionsronn: „Histoires de Femmes“	Méttwoch, 22. Januar 2014
Theater zu Schöffle: Happy Börsday	ab Freides, 24. Januar 2014
Computercours Digital Fotoe verschaffen	ab Dönschdeg, 28. Januar 2014

Feburar / février

Wohlfühlmassagen im ZithaGesondheetsZentrum	Montag, 10. Feburar 2014
E Sträifzuch duerch dem Pir KREMER säi Liewen a säi Wierk	Méttwoch, 12. Februar 2014



März / mars

Mir schenken Iech 2013 „Lächeln“	Méindes, 10. März 2014
Intergenerationellen Tag auf dem Schiff „River Diva“	Freitag, 14. März 2014
Von der Nachhaltigkeit über die Abfallvermeidung	Dienstag, 18. März 2014
Tagesseminar: Und wo bleibe „ich“?	Samstag, 22. März 2014
BAL MI-CARÊME	Donnerstag, 27. März 2014

April / avril

EcoCleaner – waschen und putzen	Mittwoch, 3. April 2014
---------------------------------	-------------------------



KURSE/COURS – VERANSTALTUNGEN/EVENEMENTS

Januar / janvier

- | | |
|--|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Computercours: Internetführerschäin | ab Méindeg, 6. Januar 2014 |
| <input type="checkbox"/> Tanzworkshop Balkantänze | Mittwoch, 15. Januar 2014 |
| <input type="checkbox"/> iPad Workshop | ab Méindeg, 20. Januar 2014 |
| <input type="checkbox"/> Informatiouns- an Diskussiounsronn: „Histoires de Femmes“ | Mëttwoch, 22. Januar 2014 |
| <input type="checkbox"/> Theater zu Schëffleng: Happy Börsday | ab Freides, 24. Januar 2014 |
| <input type="checkbox"/> Computercours Digital Fotoe verschaffen | ab Dënschdeg, 28. Januar 2014 |

Feburar / février

- | | |
|--|----------------------------|
| <input type="checkbox"/> Wohlfühlmassagen im ZithaGesondheetsZentrum | Montag, 10. Febuar 2014 |
| <input type="checkbox"/> E Sträifzuch duerch dem Pir KREMER säi Liewen a säi Wierk | Mëttwoch, 12. Februar 2014 |

März / mars

- | | |
|---|---------------------------|
| <input type="checkbox"/> Mir schenken Iech 2013 „Lächeln“ | Méindes, 10. März 2014 |
| <input type="checkbox"/> Intergenerationellen Tag auf dem Schiff „River Diva“ | Freitag, 14. März 2014 |
| <input type="checkbox"/> Von der Nachhaltigkeit über die Abfallvermeidung | Dienstag, 18. März 2014 |
| <input type="checkbox"/> BAL MI-CARÊME | Donnerstag, 27. März 2014 |

April / avril

- | | |
|--|-------------------------|
| <input type="checkbox"/> EcoCleaner – waschen und putzen | Mittwoch, 3. April 2014 |
|--|-------------------------|

Name/Nom: _____ E-mail: _____

Straße/Rue: _____

PLZ und Ortschaft/Code postal et ville: _____  _____

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


Datum/Date: _____ Unterschrift/Signature: _____

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

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

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

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

 **36 02 64**

Geschäftsbedingungen für Kurse und Veranstaltungen

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

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

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

Die komplette Kursgebühr wird auch dann erhoben, wenn Sie aus persönlichen Gründen (Krankheit, Urlaub, u.a.) an einzelnen Sitzungen eines Kurses nicht teilnehmen können.

Die vollständige Kurs-/Veranstaltungsgebühr ist auch dann fällig, wenn Sie nach verbindlicher Anmeldung nicht teilnehmen, ohne sich abzumelden.

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

Conditions générales pour cours et manifestations

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

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

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

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

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

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

Ehrenamt und Begegnung

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

Bénévolat et rencontres

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

ANMELDEFORMULAR

für neue Abonnenten/Karteninhaber

☐ Herr ☐ Frau ☐ Herr und Frau

Name / Vorname: _____

Straße: _____

PLZ: _____ Wohnort: _____

Muttersprache: _____  _____ E-mail: _____

Bitte ankreuzen:

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

Datum: _____ Unterschrift: _____

Hier haben Sie die Möglichkeit, eine Anzeige in der nächsten Ausgabe aufzugeben.
Einsendeschluss ist der 20. Januar 2014.

ANZEIGE

Mit der Weitergabe meiner Telefonnummer bin ich einverstanden

☐ Ja ☐ Nein

Bitte den Anzeigentext hier eintragen!

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

☐ M ☐ Mme ☐ M et Mme

Nom / Prénom: _____

Rue: _____

Code postal: _____ Localité: _____

Langue maternelle: _____  _____ E-mail: _____

Veillez cocher s.v.p.:

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

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

Date: _____ Signature: _____

Vous avez la possibilité d'insérer dans la prochaine édition.
Dernier délai sera le 20 janvier 2014.

ANNONCE

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

☐ Oui ☐ Non

Veillez noter le texte de votre annonce ici!

Warte nicht auf große Wunder, sonst verpasst du viele kleine!

Haben Sie auch schon einmal gedacht, es wird Zeit, neue Kontakte zu knüpfen?

Wollen Sie gerne unverbindlich andere Menschen kennenlernen? Dann schicken Sie doch einfach eine Annonce an uns. Ein paar Zeilen sind schnell geschrieben und der erste Schritt ist gemacht. Sie können diese auf luxemburgisch, französisch oder deutsch formulieren. Wir freuen uns über Ihre Initiative.

Witwe, 60 J., schlank, sucht sympathischen, niveauvollen Freizeitpartner, Nichtraucher, für gemeinsame Unternehmungen.

(Süden)

(1372)

Femme luxembourgeoise, 63 ans, divorcée, aimerait partager les jours de loisirs avec vous.

Mes préférences: shopping, danser, nager, nature.

(Sud)

(1373)

Dame franco-italienne, 65 ans, jeune de corps et d'esprit, catholique pratiquante et sérieuse, cherche une amitié masculine sincère avec un bel aspect, d'une hygiène de vie saine sur tout point de vue, pour promenade et conversation intellectuelle, sans arrière-pensée.

Pas sérieux s'abstenir.

(Centre)

(1374)

Dame (Lux), Ende 60, sucht nette sympathische Dame zum Spazieren gehen, Theaterbesuche, Konzerte usw. Auto vorhanden.

(Süden)

(1375)

Femme artiste-peintre indépendante, très active, habitant région est, dans vieille ferme rénovée avec jardin, atelier et chien, cherche personne(s) sympathique(s) pour donner coup de main, occasionnel (pas sérieux d'abstenir)

(Est)

(1376)

Einsendeschluss für Anzeigen in unserer nächsten Ausgabe ist der 20. Januar 2014

Dernier délai pour les annonces dans la prochaine édition sera le 20 janvier 2014

De radio 100,7 zënter 20 Joer



1993

2013

90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 00 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 14 15 16

Senioren-Académie
méindes um 11:10 an 22:15

6. Januar | 3. Februar | 3. Mäerz

www.100komma7.lu

Regelmäßige Aktivitäten

Von Senioren für Senioren

Computerclub für Anfänger

Termine: 8. Januar – 15. Januar – 22. Januar – 29. Januar – 5. Februar – 12. Februar – 26. Februar – 5. März – 12. März – 19. März 2014

mittwochs um 9.30 Uhr in der Seniorenakademie

Computerclub für Fortgeschrittene

Termine: 6. Januar – 13. Januar – 20. Januar – 27. Januar – 3. Februar – 10. Februar – 24. Februar – 3. März – 10. März – 17. März 2014

montags um 9.30 Uhr in der Seniorenakademie

Scrabble

Termine: 6. Januar – 13. Januar – 20. Januar – 27. Januar – 3. Februar – 10. Februar – 24. Februar – 3. März – 10. März – 17. März 2014

montags um 14.00 Uhr in der Seniorenakademie

ZithaGesondheetsZentrum



Rückenfit

Dienstags, von 10.30 bis 11.30 Uhr – *Preis pro Kurs: 100 €*

1. Kurs: 7. Januar – 14. Januar – 21. Januar – 28. Januar – 4. Februar – 11. Februar 2014

2. Kurs: 25. Februar – 4. März – 11. März – 18. März – 25. März – 1. April 2014

Osteofit

Mittwochs, von 9.30 bis 10.30 Uhr – *Preis pro Kurs: 100 €*

1. Kurs: 8. Januar – 15. Januar – 22. Januar – 29. Januar – 5. Februar – 12. Februar 2014

2. Kurs: 26. Februar – 5. März – 12. März – 19. März – 26. März – 2. April 2014

Fitness 60+

Mittwochs, von 10.30 bis 11.30 Uhr – *Preis pro Kurs: 100 €*

1. Kurs: 8. Januar – 15. Januar – 22. Januar – 29. Januar – 5. Februar – 12. Februar 2014

2. Kurs: 26. Februar – 5. März – 12. März – 19. März – 26. März – 2. April 2014

HerzKreislauftraining

Mittwochs, von 14.00 bis 15.00 Uhr – *Preis pro Kurs: 100 €*

1. Kurs: 8. Januar – 15. Januar – 22. Januar – 29. Januar – 5. Februar – 12. Februar 2014

2. Kurs: 26. Februar – 5. März – 12. März – 19. März – 26. März – 2. April 2014

Aktiv Entspannen

Donnerstags, von 10.00 bis 11.00 Uhr – *Preis pro Kurs: 100 €*

1. Kurs: 9. Januar – 16. Januar – 23. Januar – 30. Januar – 6. Februar – 13. Februar 2014

2. Kurs: 27. Februar – 6. März – 13. März – 20. März – 27. März – 3. April 2014

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

Computercours

Internetführerschäin



- Wéini:** **Modul 1:** Méindeg, 6. Januar – Donneschdeg, 9. Januar – Méindeg, 13. Januar 2014
Modul 2: Donneschdeg, 16. Januar – Méindeg, 20. Januar – Donneschdeg, 23. Januar 2014
Modul 3: Méindeg, 27. Januar – Donneschdeg, 30. Januar – Méindeg, 3. Februar 2014
Modul 4: Donneschdeg, 6. Februar – Méindeg, 10. Februar – Donneschdeg, 13. Februar – Méindeg, 24. Februar – Donneschdeg, 27. Februar 2014
Modul 5: Méindeg, 3. Mäerz – Donneschdeg, 6. Mäerz – Méindeg, 10. Mäerz – Donneschdeg, 13. Mäerz – Méindeg, 17. Mäerz – Donneschdeg, 21. Mäerz 2014
- ëmmer vun 14.30 bis 16.30 Auer**
- Präis:** De Präis vum Internetführerschäin ass fir déi 5 Moduler op 120 € festgeluecht.
De Präis vun de respektive Moduler ass:
Modul 1: 36 € „C15“, **Modul 2:** 36 € „C 16“, **Modul 3:** 36 € „C 17“, **Modul 4:** 60 € „C 18“ oder **Modul 5:** 72 € „C 19“.
- Dir kënnt, nodeem dass Dir d'Bestätegung vun eis geschéckt kritt hutt, de respektive Betrag mam respektive Vermierk op de Kont, RBS Center fir Altersfroen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000, iwwerweisen.
- Wou:** CIGLiothéik – 2, Avenue Grand-Duc Jean, Howald



Zanter dësem Joer besteet den Internetführerschäin aus 5 Moduler déi entweder eenzel (zu 6 € / Stonn) oder awer als Ganzt (3 € / Stonn) beluecht kënnen ginn (Schwierigkeetsgrad steigend).

D'Bedeedung an engem Modul gëtt certifiéiert, a bei der Participatioun an de 5 Moduler kritt Dir en Diplom vum Erziehungsministère.

De Cours gëtt op lëtzebuergesch gehalen.

An deene verschiddene Moduler léiert Dir:

Modul 1 : De Computer an d'Software kenneléieren – 6 Stonnen

Modul 2: Den Internet kenneléieren – 6 Stonnen

Modul 3: Gestiouen vun Dokumenter a Fotoen – 6 Stonnen

Modul 4: Elektronesch Post (e-mailen) – 10 Stonnen

Modul 5: Internet fir Fortgeschrittener – 12 Stonnen

Weider Detailer zu de verschiddene Moduler kritt Dir um ☎ 36 04 78-28 /-36

Kurse & Veranstaltungen



Tanzworkshop

Balkantänze mit Avdulah Ceman



Termin: Mittwoch, 15. Januar 2014 von 14.30 bis 16.00 Uhr

Preis: Den Betrag von 7 € überweisen Sie bitte nach Erhalt Ihrer Teilnahmebestätigung auf das Konto RBS – Center fir Altersfroen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk „M 01“.

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

Zeigt mal her, was man bei euch so tanzt. In diesem Kurs unter der Leitung von *Avdulah Ceman*, Seniorentanzleiter, lernen Sie eine Auswahl traditioneller Tänze aus Griechenland, Bulgarien, Serbien, Macedonien, Albanien, Rumänien, Türkei usw. kennen.

Genießen Sie die Harmonie von Musik und Tanz und die Faszination kultureller Vielfalt.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Anfänger sind herzlich willkommen.

Bitte bringen Sie leichte Schuhe für die Tanzfläche mit.

iPad Workshop



CENTER FIR
ALTERSFROEN



Wéini: **Cours A (fir Leit ouni iPad):** Méindeg, 20. Januar – Donneschdeg, 23. Januar
Méindeg, 27. Januar – Donneschdeg, 30. Januar 2014 vun 09.30 bis 11.30 Auer

Cours B (fir Leit mat iPad): Méindeg, 3. Februar – Donneschdeg, 6. Februar
Méindeg, 10. Februar – Donneschdeg, 13. Februar 2014 vun 09.30 bis 11.30 Auer

Präis: De Präis vum iPad Cours ass 50 €. Dee Betrag kënn Dir, nodeem dass Dir d'Bestätegung vun eis geschéckt kritt hutt, op de Kont RBS – Center fir Altersfroen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mam Vermierk Cours A „C 11“ an Cours B „C 12“ iwwerweisen.

Wou: **Cours A:** Seniorenakademie – RBS – Center fir Altersfroen asbl, 20, rue de Contern, Itzig
Cours B: CIGLIothéik – 2, Avenue Grand-Duc Jean, Howald

D'Seniorenakademie proposéiert an Zesummenaarbecht mam „CIGL Hesperange“ e Workshop, wou Dir gewuer gitt, wat ee mat engem iPad maachen a wéi een domat schaffe kann. Dir léiert mam iPad am Internet surfen, e-mailen, kommunizéieren a Fotoe maachen.

De Cours gëtt op lëtzebuergesch gehalen.

JAN
22.

Informatiouns- an Diskussiounsronn „Histoires de Femmes“

Wéini: Mëttwoch, den 22. Januar 2014 um 14.30 Auer
Präis: gratis – Melletech w.e.g. mam Umeldeformular un!
Wou: Seniorenakademie – RBS – Center fir Altersfroen asbl
 20, rue de Contern, Itzig



An ale Familljefilmer ass d’Fra dacks am Bild ze gesinn, mir wëssen awer wéineg iwwer d’Realitéit vun hirem Liewen. Hir Erënnerunge sinn awer wichteg a sollen erhale bleiwen.

Am Optrag vum CNA (Centre National de l’Audiovisuel), realiséiert d’Anne Schroeder, an Zesummenaarbecht mam Catherine Richard, den Dokumentarfilm „Histoires de Femmes“. Dëse Film gëtt en Abléck an d’Geschicht vun den Fraen zu Lëtzebuerg a baséiert op Interviewe mat Zäitzeien an Ausschnëtter aus Familljefilmer aus der Kollektioun vum CNA. Fir dëse Film sicht de CNA Fraen, déi wëllen iwwer hiert Liewen erzielen.

D’Realisateure presentéierenlech hire Projet a wëllen sech matlech ënnerhalen iwwertall déiThemen, déi e Fraeliewen ausmaachen. Si weisen och Familljefilmer aus hirem Archiv a sichen dofir Leit, déi zu dëse Biller kënnen Erklärungen a Commentairen ofginn.

Theater zu Schëffleng:

Happy Börsday

24.01.2014 um 20.00 Auer (-50%)
 26.01.2014 um 15.30 Auer (-20%)
 31.01.2014 um 20.00 Auer (-20%)
 02.02.2014 um 17.00 Auer (-20%)

Schrëftlech Bestellung:

Chorale Municipale – Theater
 15, rue Pierre Frieden, L-3838 Schëfflange
 e-mail: cms.schiffange@pt.lu

am Hall Polyvalent zu Schëffleng
 Entrée: 10 €, Remise op 2 Plaze pro RBS Kaart „aktiv 60+“



Kurse & Veranstaltungen



Computercours

Digital Fotoe verschaffen

JAN
ab 28.

Wéini: **Cours A:** Dënschdeg, 28. Januar – Freideg, 31. Januar –
Dënschdeg, 4. Februar – Freideg, 7. Februar 2014
vu 14.00 bis 16.00 Auer

Cours B: Méindeg, 24. Februar – Donneschdeg, 27. Februar –
Méindeg, 3. Mäerz – Donneschdeg, 6. Mäerz 2014
vun 9.30 – 11.30 Auer

Präis: De Betrag vu 50 € kënnt Dir, nodeem dass Dir d'Bestätegung vun
eis geschéckt kritt hutt, op de Kont RBS – Center fir Altersfroen,
CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mam Vermierk Cours A „C 13“
an Cours B „C 14“ iwwerweisen.

Wou: CIGLiothék – 2, Avenue Grand-Duc Jean, Howald

D'Seniorenakademie proposéiert an Zesummenaarbecht mam „CIGL Hesperange“ e Cours fir Leit, déi léiere wëllen, wéi ee Fotoe vum Fotosapparat op de Computer transferéiert, wéi ee kleng Verbesserungen un de Fotoe mécht, z.B. rout Aen ewechhëlt, Faarwe verbessert, méi hell oder méi donkel mécht, asw. Dir léiert och, wéi een d'Fotoen ofspäicheren an erausdrécke kann. Well d'Formatioun op 6 Plaze limitéiert ass, steet de Formateur och fir méi individuell Besoinen zur Verfügung. Vergiesst net, Äre Fotosapparat an d'Kabelen, fir en un de Computer unzeschléissen, matzebréngen!

De Cours gett op lëtzebuergesch gehalen.



Wohlfühlmassagen

im ZithaGesondheetsZentrum

FEB
10.

Termin: Montag, 10. Februar 2014
von 14.30 bis 15.30 Uhr

Preis: gratis

Ort: ZithaGesondheetsZentrum
Eingang: 59 – 61, rue Michel Welter, Luxemburg

Die TouchLife Massage: Diese Massage, deren Motto „Bewusstheit für Körper und Geist“ sich in allen Anwendungen widerspiegelt, dient dem Wohlbefinden. Neben der Massagetechnik und dem Gespräch wird während der Anwendung dem Atem und dem Energieausgleich besondere Beachtung geschenkt.

Die Shiatsu Massage: „Shiatsu“ bedeutet „Fingerdruck“ und ist eine manuelle Behandlungsform, mit einer Vielfalt an Griffen und speziellen Druck- und Dehntechniken. Shiatsu ist für Menschen jeden Alters geeignet, da es eine sehr sanfte Methode der Körperarbeit darstellt.

Das ZithaGesondheetsZentrum möchte Ihnen einige seiner Wohlfühlmassagen vorstellen und lädt Sie aus diesem Anlass zu einem Vortrag ein.

Während des Vortrags werden beide Massagen kurz vorgestellt und erläutert. Wenn Sie mögen, können Sie sich auch ganz praktisch davon überzeugen und einige Massagegriffe an sich selbst anwenden lassen.



E Sträifzuch duerch dem Pir Kremer säi Liewen a säi Wierk

„Viru mam Jabel“ mam Pierre PUTH a Pol Dahm

Wéini: Mëttwoch, den 12. Februar 2014 um 15.00 Auer

Präis: 15 € (12 € fir d'Membere vun der Kaart aktiv60+).
Dee Betrag kënnt Dir, nodeem dass Dir d'Bestätegung vun eis geschéckt kritt hutt, op de Kont RBS – Center fir Altersfroen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mam Vermierk „M 08“ iwwerweisen.

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

De Pir Kremer war eng vun deene markanteste literaresche Perséinlechkeeten aus dem leschte Joerhonnert. Als Kabarettist, Satyriker a Lyriker huet hien säi Liewe laang Texter geschriwwen e.a. fir *d'Lëtzeburger Revue* an d'Radiosémissioun *Um Staminet*, déi all Sonndesowes – am Ganze méi wéi 1800 Mol! – op RTL bruecht gouf.

De *Pierre Puth* féiert mat ville bekannten a manner bekannten Texter a biografeschen Detailer duerch Kréimesch Pir säi Liewen a säi Wierk a gëtt dobäi vum *Pol Dahm* um Piano an um Saxophon begleet.



Mir schenken Iech 2013 „Lächeln“

an Éierung vun eise „Multiplikatoren“



Wéini: Méindes, den 10. Mäerz 2014 um 14.30 Auer

Präis: Fir eis Multiplikatoren mat offizieller Invitatioun ass et natierlech gratis.

Jiddereen ass häerzlech wëllkomm. Dir kënnt de Betrag vun 12 € op de Kont RBS – Center fir Altersfroen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mam Vermierk „M 03“ iwwerweisen.

Wou: Sall „Nic Braun“, 474, route de Thionville zu Hesper (hannert der Gemeng)

Kommt a loost Iech iwwerraschen!

Witzeg, musikalesch ënnermolte Poesie a Gedichter vum Pir Kremer, August Liesch a Michel Rodange. Texter, Gedichter a Gesang gi virgedroen vum *Fernand Poos* mat musikalescher Begleitung um Piano vum *Viviane Schmit*.

Während dësem Nomëtteg éiere mir eis Bénévoles déi sech mat grousssem Engagement während dem Joer 2013 agesat hunn.

Bei engem Pättchen an engem Häppchen loosse mir de Nomëtteg auskléngen.

Kurse & Veranstaltungen



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille et de l'Intégration

CONSEIL SUPÉRIEUR
DES PERSONNES ÂGÉES

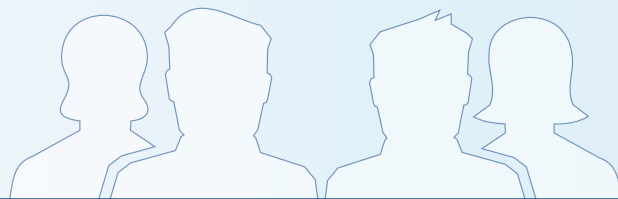
Das Familienministerium, der „Conseil Supérieur des Personnes Agées“,
das RBS – Center fir Altersfroen, die „Conférence Générale de la Jeunesse du Luxembourg“
und der „Centre Information Jeunes“ in Zusammenarbeit mit dem Ministerium für Soziales,
Gesundheit, Frauen und Familie und dem Landesseniorenbeirat des Saarlandes,

laden Sie herzlich ein zum

Intergenerationellen Tag

14. März 2014 von 9h30 bis 17h00

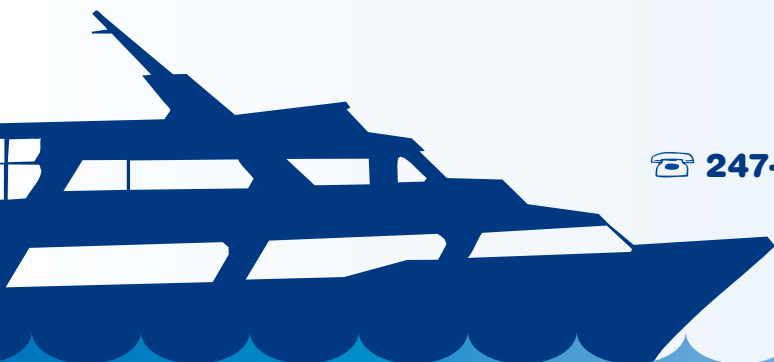
in Remich auf dem Schiff
„River Diva“



**Diskutieren Sie mit und nehmen Sie teil an einem aktiven
Austausch zwischen Jugendlichen und Junggebliebenen!**

Mit Hilfe von Experten werden in 5 thematischen Workshops die Bedürfnisse
beider Generationen gemeinsam definiert, analysiert und diskutiert.

Abschließend werden die Resultate dieses Austauschs den eingeladenen Politikern präsentiert.



Für weitere Informationen und Anmeldung
wenden Sie sich an das Familienministerium unter:

☎ **247-86549** oder an das „RBS – Center fir Altersfroen“
unter: ☎ **36 04 78-21.**

Die Teilnahme ist gratis, das Mittagessen ist inklusive.

Informationsveranstaltungen der „SuperdrecksKëscht“

In 3 Veranstaltungen erfahren wir mehr über Sinn und Zweck der SuperdrecksKëscht und bekommen praktische Tipps wie wir uns noch umweltbewusster im Alltag verhalten können.



Von der Nachhaltigkeit über die Abfallvermeidung zur Wiederverwertung

MÄRZ
18.

- Termin:** Dienstag, den 18. März 2014 von 14.00 bis 16.00 Uhr
- Preis:** Den Betrag von 15 € überweisen Sie bitte nach Erhalt Ihrer Teilnahmebestätigung auf das Konto RBS – Center fir Altersfroen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk „M 05“.
- Ort:** Seniorenakademie – RBS – Center fir Altersfroen asbl
20, rue de Contern, Itzig

Welche Möglichkeiten stehen den Privatleuten in Luxemburg zur Verfügung um ihre verwertbaren Abfälle mögliche umweltfreundlich zu entsorgen? Anhand von vielen Beispielen wird gezeigt, wie man Abfälle reduzieren oder gar vermeiden kann. Das Projekt der SuperdrecksKëscht „Clever akafen“ wird vorgestellt und die Produktgruppen werden erläutert.

Mindestteilnehmerzahl 8 Personen, maximale Teilnehmerzahl 20 Personen.



EcoCleaner – waschen und putzen Praktische Tipps rund ums Thema Reinigung

APRIL
03.

- Termin:** Mittwoch, den 3. April 2014 von 14.00 bis 16.00 Uhr
- Preis:** Den Betrag von 15 € überweisen Sie bitte nach Erhalt Ihrer Teilnahmebestätigung auf das Konto RBS – Center fir Altersfroen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk „M 06“.
- Ort:** Seniorenakademie – RBS – Center fir Altersfroen asbl
20, rue de Contern, Itzig

Welche Reinigungsprodukte braucht Mann/Frau wirklich und was können sie? Welche Möglichkeiten stehen den Privatpersonen zur Verfügung um die Reinigungsaktivitäten möglichst einfach und wirkungsvoll durchzuführen? Mit praktischen Übungen wollen wir den TeilnehmerInnen helfen ihre Gesundheit und die Umwelt zu schonen und ein gutes Reinigungsergebnis zu erhalten.

Mindestteilnehmerzahl 8 Personen, maximale Teilnehmerzahl 15 Personen.

Besuch des SuperDrecksKëscht®-Centers in Colmar-Berg

Diese dritte Veranstaltung wird voraussichtlich am 24. April 2014 stattfinden.
Weitere Details und Informationen zur Anmeldung finden Sie in unserer März-Ausgabe.

Kurse & Veranstaltungen



CENTER FIR
ALTERSFROEN



association luxembourg
alzheimer



omega 90



Und wo bleibe „ich“?

Ein praktisches Tagesseminar für pflegende Angehörige

Datum: Samstag , 22. März 2014
Teilnehmerzahl: min. 10 bis max. 16 Teilnehmer
Dauer: 10.00 bis 16.30 Uhr

Teilnahmegebühr: 20 € (Mittagessen ist nicht in der Teilnahmegebühr enthalten, kann jedoch vor Ort bestellt werden).

Anmeldung unter ☎ 36 04 78-27 (bis spätestens am 6. März 2014)



- **Sie sind mit der Pflege eines geliebten Menschen oder Familienmitglieds betraut?**
- **Sie müssen rund um die Uhr funktionieren, da sein, zuhören, pflegen und haben kaum Zeit für sich selbst?**
- **Sie wünschen sich mehr Informationen zum Thema Pflege und möchten lernen, wie Sie sich selbst entlasten können?**

Dann nehmen Sie teil am praktischen Tagesseminar „Und wo bleibe ich?“ und lernen Sie Ihre inneren Kraftquellen richtig zu nutzen.

Beschreibung des Tagesseminars

Die übergeordnete Zielsetzung des Tagesseminars besteht darin, pflegende Angehörige darin zu unterstützen, ihre eigenen Kraftquellen aber auch Grenzen zu erkennen und persönliche Kompetenzen zu stärken. Dabei sollen neue Wege und Möglichkeiten aufgezeigt werden, um schwierige Momente, Gesprächssituationen, Gedanken und Gefühle besser zu meistern und dabei sich selbst auch mal was Gutes zu tun. Anders ausgedrückt: Angehörige lernen ihren eigenen „Ressourcenkoffer“ aufzurüsten.

Zu den zentralen Inhalten des Seminars zählen: Gezielte Informationsvermittlung, Förderung der Fähigkeiten zur Ressourcenaktivierung, Durchführen von Entspannungs- und Aktivierungsübungen, konkrete anwendungsbezogene Anleitung zur Selbsthilfe, konstruktiver Umgang mit eigenen Gefühlen und Gedanken, schwierige Gesprächssituationen meistern, Erstellen eines psychologischen Werkzeugkoffers.

Referentinnen

Ceccato Claudia, Dipl.-Psychologin
Association Luxembourg Alzheimer, Service de consultation

Hoffmann Martine, Dr. rer. nat., Dipl.-Psychologin
RBS – Center fir Altersfroen, Cellule de Recherche

Paulsen Gudrun, Dipl.-Psychologin, Tanztherapeutin (BTD)
Omego, Service de consultation

BAL MI-CARÊME



Wou: Centre Culturel „Prince Henri“ zu Walfer
Organisatoren: RBS – Center fir Altersfroen
Clubs Seniors an Seniorendanzleederinnen



27. MÄERZ 2014

VU 14.00 BIS 18.00 AUER

Wat gëtt
et nach:
Tombola
Iessen a
Gedrénks
a. v. m.

*Den Erléis ass fir
en Hëllefswierk zu Lëtzebuerg*



Präis: 5 €

CCPL LU09 1111 0221 0081 0000

Mam Orchester „Willy & Ferdy“

Sie werden keine Teilnahmebestätigung erhalten,
wir schicken Ihnen eine Woche vor Beginn der Veranstaltung Ihre Eintrittskarte zu.
Le ticket d'entrée vous sera envoyé une semaine avant la manifestation.

Herausgeber:

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



CENTER FIR
ALTERSFROEN

Redaktion:

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

Grafische Umsetzung:

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

Druck:

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

Bild-Referenzen:

Titelfoto: © auremar – Fotolia

Fotos: S. 22 Peter Maszlen, Seite S. 44 Christian Karl,
S. 57 Wolfgang Osterheld (Archives CNL), S. 60 Werner Krüper

Erscheint viermal jährlich:

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

Informationen:

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

Die Kontonummern des**RBS – Center fir Altersfroen asbl:**

DEXIA BIL LUo8 0028 1385 2640 0000
CCPL LUo9 1111 0221 0081 0000

www.rbs.lu

www.luxsenior.lu

Senioren-Telefon

☎ 247-86000





Easy Phones

Découvrez le Doro 622, un mobile très simple d'utilisation avec de larges touches et un son amplifié. Disponible en deux couleurs, son design est soigné et discret.

139€ avec l'abonnement Basic à 0€/mois



www.post.lu



Ihre Treppe leicht hinauf und hinunter!

Entdecken Sie den Treppenlift von
THYSSENKRUPP Ascenseurs



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

THYSSENKRUPP ASCENSEURS S.à r.l.

22, Rue Edmond Reuter, L-5326 Contern

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



ThyssenKrupp