

aktiv am Liewen

Tel.: 36 04 78

www.rbs.lu



CENTER FIR
ALTERSFROEN



DOSSIER
DIE PFLEGE-
VERSICHERUNG
L'ASSURANCE
DÉPENDANCE



INFORMATIONEN ZUR KARTE
INFORMATIONS CONCERNANT LA CARTE

Ich möchte Menschen in Not durch mein Testament unterstützen

Viele Menschen möchten über ihr Leben hinaus Gutes tun. Mit Ihrem Vermächtnis zugunsten von Caritas Luxemburg helfen Sie Menschen in Not – und zwar genau dort, wo Sie es wünschen, in Luxemburg oder im Ausland.

Unsere Projekte weltweit

Die Aktivitäten von Caritas Luxemburg weltweit umfassen die humanitäre Nothilfe nach einer Katastrophe, den Wiederaufbau sowie die Entwicklungszusammenarbeit. Caritas Luxemburg arbeitet derzeit in 17 Ländern weltweit.



Unsere Projekte in Luxemburg

Immer mehr Menschen sind von Armut betroffen. Caritas Luxemburg setzt sich ein für diese Menschen. Die Frage des Wohnens in Würde ist ein Anliegen von Caritas Luxemburg, das immer wichtiger wird.



Die wichtigsten Antworten auf Ihre Fragen zu diesem Thema finden Sie in der Broschüre der Caritas „Erbschaften und Schenkungen“ (in deutscher und französischer Sprache). Bestellung der Broschüre und Informationen bei Frau Caroline Theves:
40 21 31 - 260, caroline.theves@caritas.lu



EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„Vom Wandel einer Rolle“ ist der Titel eines Artikels, den ich kürzlich im Magazin „Psychologie Heute“ (Oktober 2019) gelesen habe. Gemeint ist die Rolle der Großeltern in unserer heutigen Gesellschaft.

„Die gemeinsam verbrachte Lebenszeit von Großeltern des Jahrgangs 1940 mit dem ersten Enkelkind beträgt im Durchschnitt 30 Jahre für Großmütter, bzw. 26 Jahre für Großväter“, so die Autorin Lisa Meyer. Wir sind fitter, gesünder, informierter, wohlhabender und unabhängiger als die Generationen vor uns. Rein theoretisch haben wir also mehr Lebenszeit zur Verfügung für unsere Enkel, gleichzeitig sind aber auch die Ansprüche der heutigen Gesellschaft an die Senioren gestiegen.

Möglicherweise gehen wir länger beruflichen Verpflichtungen nach oder engagieren uns ehrenamtlich, wir sollen uns fit halten und kulturell betätigen, wir reisen um die Welt, entdecken neue Hobbies usw. Ein wahrer Balanceakt also zwischen der Fürsorge um die Enkel und anderen Verpflichtungen. Wer oder was ist vorrangig? Diese Frage mussten frühere Generationen sich nicht stellen.

Auch Familienstrukturen haben sich gewandelt: Heutzutage gibt es Patchworkfamilien in beiden Generationen, späte Eltern in Zweitehen, es gibt gleichgeschlechtliche und alleinerziehende Familien. Die moderne Arbeitswelt hat häufig zur Folge, dass Kinder und Großeltern nicht mehr im selben Ort oder zumindest in der Region leben. Die Betreuungsstrukturen haben sich vervielfältigt, die Erziehungsmethoden haben sich verändert. Heutige Eltern pflegen eher einen partnerschaftlichen Erziehungsstil mit ihren Kindern, währenddessen unsere Vorgängergeneration häufig noch eine sehr autoritäre Erziehung kannte.

Die Großeltern definieren sich neu, passen sich an und sind – meistens und im Idealfall – so zuverlässig wie eh und je. Außerdem lernen sie gleichermaßen von ihren Enkeln, wie einst die Jüngeren von den Älteren. Die Kommunikationsmittel haben sich verändert, aber nicht die Kommunikation mit den Kleinen, genauso wenig wie die unabdingbare, vorbehaltlose Liebe zu den Kindern, die Begeisterung für die Entdeckung der Welt, die Gewissheit, dass Enkel unser Leben bereichern und verlängern.

Das Thema Großeltern finden Sie auch im neuen Aktiv und außerdem: ein Dossier zur Pflegeversicherung, 40 Jahre Frauen im Polizeidienst, und viele andere Themen.

Ich wünsche Ihnen allen eine schöne und besinnliche Weihnachtszeit und ein Gutes Neues Jahr 2020 mit vielen positiven Erlebnissen.

Danielle Knaff

Präsidentin / Présidente
RBS – Center fir Altersfroen asbl



Foto: © Lynn Theisen

Chères lectrices, chers lecteurs,

Avec les profonds changements sociétaux des dernières décennies, le rôle des grands-parents a lui aussi beaucoup évolué.

Nous avons une meilleure forme physique que les générations d'antan, nous sommes mieux informés et nous menons une vie plus aisée. L'espérance de vie a augmenté. Théoriquement nous disposons donc de plus de temps pour passer de bons moments avec nos petits-enfants, mais d'un autre côté, la vie moderne demande aussi un plus grand engagement de la part des seniors: Peut-être sommes-nous obligés de travailler plus longtemps, nous avons des tâches bénévoles, nous pratiquons des sports, nous aimons voyager, nous nous occupons d'un parent malade.

Trouver le bon équilibre entre les intérêts personnels, les obligations sociales et la garde des petits-enfants n'est pas toujours facile.

Les structures familiales ont beaucoup changé: familles monoparentales, familles recomposées dans les deux générations, familles du même sexe. Le monde du travail moderne exige parfois que les jeunes vivent loin des grands-parents. De même, les méthodes éducatives actuelles ne ressemblent plus à celles basées sur l'autorité. De nos jours, les jeunes parents sont davantage des partenaires pour leurs enfants.

Or, même dans ce monde qui change, les grands-parents s'adaptent et restent, pour la plupart du temps, une valeur sûre. Et ce qui ne change pas, c'est l'amour infaillible que nous portons à nos petits, le bonheur de découvrir le monde avec eux et la certitude que les petits-enfants enrichissent notre vie de façon durable.

Je vous souhaite à toutes et à tous un Joyeux Noël et une Excellente Année 2020.

6

„MIR WARE PIONÉIERINNEN“

40 JOER FRAEN AN DER POLICE

- 3
- Editorial
- 6
- „Mir ware Pionéierinnen“
40 Joer Fraen an der Police
- 10
- Universität Luxemburg
Werden Sie Gasthörer
- 12
- Elterentelefon
Auch für Großeltern!
- 16
- Info-Zenter Demenz
Questions fréquentes concernant
la démence
- 18
- RBS-Retrospektiv
- 20
- Réckbléck RBS-Rees 2019
Kreta



- 22
- Bee Secure
Desinformation im Netz erkennen
- 24
- Textile Meditationen
Eine Paradiesgeschichte
- 28
- Potpourri
- 34
- Rätsel
- 37
- Impressum /Rätselaufösungen
- 38
- Kontaktanzeigen

18

RBS-RETROSPEKTIV



IN DER HEFTMITTE:



ZUM
SAMMELN!
A
GARDER!

30 KARTE aktiv60+

Die Karte und ihre Vorteile
La carte et ses avantages

31 ABONNEMENT

Karte und Magazin
Carte et magazine

32 Neue Partner der Karte aktiv60+

33 Concert Militärmusek 2020

40 AKTIV AN INFORMÉIERT

Aktivitäten, Kurse, Vorträge
Activités, cours, conférences

41 Regelmäßige Aktivitäten im RBS

52 Teilnahmebedingungen
Conditions de participation

53 ANMELDUNG/INSCRIPTION

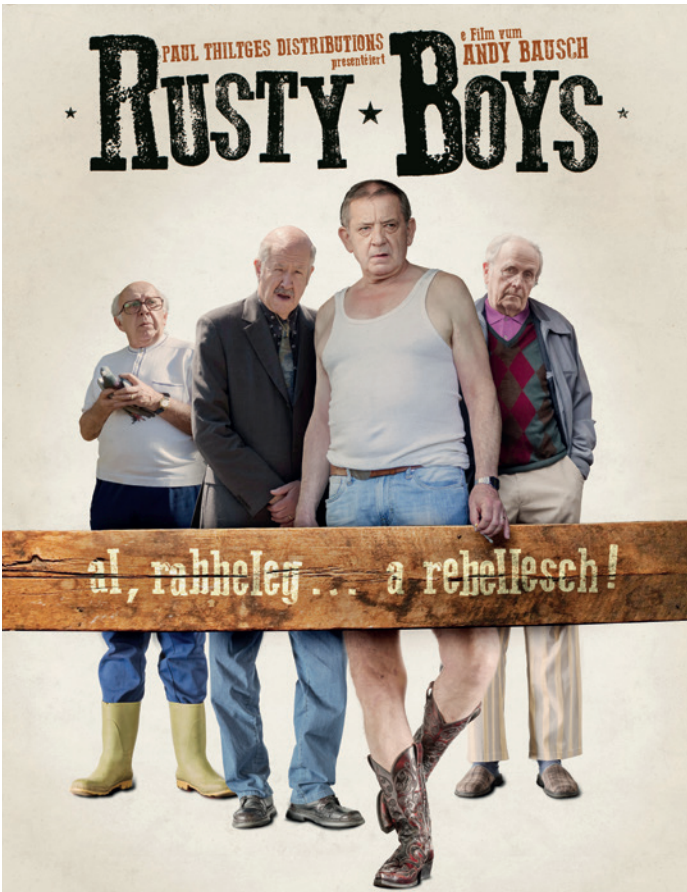
55 CLUB SENIOR PAGES

Veranstaltungskalender

47

„RUSTY BOYS“ VON ANDY BAUSCH

RBS GOES CINEMA



„Mir ware Pionéierinnen“

Den 23. Abrëll 1979 sinn 20 jonk Frae moies um aacht Auer op der Dikrecher Gare an e gréngen Arméibus geklommen, fir op den Härebierg ze fueren. Als éischt weiblech Stagiairen an der Policeausbildung hu si domat e Kapitel Geschicht zu Lëtzebuerg geschriwwen.

D’Viviane Eschenauer, pensionéiert Commissaire en chef, war eng vun hinnen. Si huet eis duerch déi flott Ausstellung, déi d’Mierscher Kulturhaus am Oktober hat, gefouert an eis iwwer d’Ufäng vun de Fraen an der Police erzielt.



Haut ginn et Polizistinnen a sämtleche Beräicher vun der Police

D’Iwwerleeung, Fraen den Zougang zur Policecarrière ze erméiglechen, war d’Folleg vu gesellschaftleche Changementer – agelaut duerch d’Studenterevolte vun 1968 –, déi de Frae lues a lues méi Rechter a Méiglechkeeten zougestanen hunn. Archaesch Rolleverdeelung goufen a Fro gestallt an ëmmer méi jonk Meedercher hunn d’Gläichstellung zu de Jongen a punkto Ausbildung a Berufschancë gefuerdert.

Méi konkret gouf dës Iddi 1977 mat enger Etude vum Arthur Simon, dem deemolegen Direkter vun der Police. A sengem Dokument iwwer de Fonctionnement an d’Aufgabe vun der Police, gouf fir d’éischte Kéier och den Aspekt „Die weibliche Polizei“ thematiséiert. Och hei gouf d’gesellschaftlecht Ëmdenken als Ausgangspunkt zitéiert: „Im Jahre 1975 feierte man das Jahr der Frau. Es wäre unverzeihlich gewesen, hätte man die Gelegenheit nicht wahrge-

nommen, um einen Platz für die Frau im Polizeikorps zu verlangen.“

Beräicher, an deenen den Asaz vu Polizistinne Sënn gemaach huet, goufen et der vill. Ëmmer méi Fraen haten de Courage, sech géint Mësshandlungen – oft am Stot – ze wieren a se bei der Police ze mellen. Schonn 1976 haten d’Zitha-Schwëstere mam Foyer Paula Bové eng Plaz geschaaft, fir jonk Meedercher a Fraen opzehuelen, an 1979 sollt dat éischt Fraenhaus vun



„Femmes en détresse“ opgoen. De Fait, datt Fraen an Nout sech kéinten u weiblech Poliziste wenen, sollt hinnen de Schrëtt zu enger Plainte vereinfachen. Anerersäits ass och d’Kriminalitéit bei de Fraen eropgaangen an am Fall vun enger Kierperduerschichtung oder Verhaftung war d’Präsenz vun enger Polizistin néideg.

D’Fro, ob Polizistinne gebräicht géifen, konnt also kloer mat jo beäntwert ginn. Wat awer nach an der Diskussioun stoung, war d’Roll, déi d’Fraen an der Police anhuele sollten: als administratiivt Personal, dat de männleche Kolleegen d’Sekretariatsarbechten ofhuele sollt, oder am Schutz vu Fraen a Kanner oder awer als vollwäerteg Beamtinne mat de selwechte Chargen a Verantwortunge wéi d’Männer. Op Decisioun vum zoustännegen Minister Emile Krieps ass dunn d’Entscheidung fir d’Polizistinne gefall. De Rapport vum Arthur Simon hält dozou folgendes fest: „(...) ist die Regierung gewillt, einen großen Schritt vorwärts zu tun und gleich die moderne Form der kompletten Integration der Frau d.h. die vollständige Gleichberechtigung und -Verpflichtung der Frau im Polizeidienst vorzusehen.“

Uganks 1979 goungen d’Kandidaturen op. D’Viviane Eschenauer, déi vu klengem un de Berufswunsch Polizistin hat, huet net laang gezéckt: „Ech hu scho mat 4 Joer gesot, ech wéilt Polizistin ginn. Dann hunn d’Leit mech ausgelaaht, well jo nëmme Jonge konnte Polizist ginn.“

Gewësse Konditiounen, z.B. a punkto Kierpergréisst, hu missen erfëllt sinn. Nieft de schrëftlechen Tester a Franséisch, Däitsch, Englesch a Bürgerkunde, stoungen e Sporttest um INS, e psychologeschen Test an e perséinlechen Entretien um Programm. Aus den iwwer 300 Kandidatinne goufen der 20 ausgewielt, déi sech dunn den 23. Abrëll 1979 um Härebierg presentéiert hunn.

Vill Leit hate sech do am Festsall versammelt, d’Press war op der Plaz, Riede goufe gehalen a vill Fotoe gemaach. Wéi déi 20 nei Stagiairen duerno an de Refectoire erakoumen, konnte sech e puer Zaldoten d’Remarque „Gitt hannert äert Kachdëppen“ awer net verknäifen.

Et war eng Upassungszäit fir jidderen, schliisslech goufen et ausser enger Fra, déi d’Bibliothék geleet huet, an e puer Dammen an der



D’Viviane Eschenauer nieft hirem Drillech aus der Ausbildungszäit.

2018 ass si no 38 Joer Déngscht an d’Pensioun gaangen.

Weiderhin ass si awer nach aktiv am Comité vum Policemusée souwéi an der Associatioun „SenioreSécherheetsberoder“, déi eeler Mënschen zu villen Aspekten ronderëm hir Sécherheet doheem an dobaussen informéiert.



POLICE VU FRÉIER BIS HAUT

11.- 16. Februar 2020

Eng weider Geleeënheet, d'Geschicht vun der Police an der Gendarmerie kennenzéieren, kritt Dir am Februar zu Téteng an der Schungfabrik. D'Mme Viviane Eschenauer mécht zweemol eng Visite guidée fir den RBS.

Weider Detailler fannt Dir op der Säit 48.

Une grande exposition sur l'histoire de la Police et de la Gendarmerie à Luxembourg aura lieu en février à la Schungfabrik à Tétange. Mme Viviane Eschenauer sera notre guide sur place.

Pour les intéressés francophones, une collaboratrice du RBS sera présente pour vous accueillir et accompagner en français.

Veuillez trouver les détails à la page 48.



Déi éischt weiblech Stagiairen um Härebierg

Kantinn, bis dohi keng Fraen um Härebierg. Faveure kruten déi weiblech Stagiairë sou gutt wéi keng gemaach: hir Ausbildung, déi dräi Méint „Spuntenzäit“, war déi selwecht, wéi déi vun de männleche Rekruten. Eenzenge Ennerscheed war, datt si keng Zaldotinne waren. Déi männlech Volontairen hate virdrun dräi Joer Militärdéngscht gemaach, ier se sech fir eng Carrière als Polizist, Gendaarm, Douanier, Bréifdréier asw. entscheet hunn.

Ursprénglech sollt de Meedercher hir Ausbildungszäit zu Walfer an der aler Kasär sinn, do wou och deemools den ISERP fir déi zukünfteg Schoulmeeschteren a Léierinne war. Aus praktesche Grënn gouf awer kuerzfristeg decidéiert, d'Rekrutinnen op den Härebierg ze schécken, wou a leschter Minutt e Pavillon mat neien Duschen an Toilettë fir si an d'Rei gesat gouf.

Nei Uniforme goufen entworfen. Als Schafftenue hatten d'Fraen en Drillech, genau dee selwechte wéi dee vun de Männer. Hir Ausgeh-Tenue, während dem Stage, war e bloe Pal-tong mat engem Gilet, eng blo Box an eng wäiss Blus. Eng Jupe gouf et och, allerdéngs kouw dës just eemol wä-

rend enger Parade an den Asaz a gouf duerno ni méi benotzt. Ausserdeem kruten déi éischt Polizistinnen eng Posch, extra fir d'Waff kënnen dranzemaachen.

18 Méint méi spéit, den 20. Oktober 1980, hunn och déi éischt Gendarmetten hir Ausbildung um Härebierg ugefaangen. Den Interessi an der Öffentlechkeet an d'Reaktiounen an der Press ware bei hinne schonn net méi esou grouss. Déi 1. Offiziéisch, d'Andrée Colas, war och an der Ausbildung. Si war no der Première op d'Offiziéierschoul op Bréissel gaangen.

No dräi Joer Ausbildungszäit waren déi 20 jonk Polizistinne prett fir hiren Déngscht unzetrieden, dee Moment an hirer „richteger“ schwaarzer Tenue. Déi meescht goufen op der Schicht agesat, Fréi-, Mëttes- an Nuets-Schicht, um Bureau an dobaussen, bei Abréch, Accidenter an allem, wat soss nach virgefall ass.

„Dir waart Pionéierinnen“, sot d'Taina Bofferding, Ministesch fir Chancëgläichheet, bei der Ouverture vun der Ausstellung am Mierscher Kulturhaus. Dozou d'Viviane Eschenauer: „Déi Zäit hu mir dat net esou gesinn. Mir hunn eisen Job gemaach. Mä eigentlech ass et wouer.“

D'Akzeptanz an der Bevëlkerung war esou ënnerschiddlech wéi och dräi Joer virdrun um Härebierg: vill Leit hunn dat fir eng gutt Iddi gehalen, anerer hu méi skeptesch reagéiert. „'Oh Meedchen, géi heem bei däi Mann an deng Kanner, dann hues de genuch ze dinn', huet bei enger Fousspatrull an der Stad eng al Fra mir zougeruff“, sou d'Viviane Eschenauer. „Fir Lëtzebuerg war et schonn eng grouss Ëmstellung, Polizistinnen op der Strooss ze gesinn. Wann déi Zäit, ausganks der 70er Joren, eng Fra geschafft huet, war et als Vendeuse, Infirmière, Sekretärin oder Léierein, Beruf-fer also, déi an engem Gebai waren. D'Polizistinnen, dogéint, ware vill méi ëffentlech am Asaz. D'Gesellschaft war eigentlech nach net räif derfir an huet sech missen dru gewinnen.“

An anere Länner war d'Aféierung vu Polizistinnen zwar scho vill méi



fréi, dofir awer etappeweis ofgelaf. Däitschland z.B., hat schonn 1903 seng éischt Polizistinnen, allerdéngs an zivil, déi sech haaptsächlech ëm Fraen a Kanner an Nout gekëmmert hunn. Eréischt no an no gouf hiren Aufgabebereich erweidert an d'Uniforme koumen derbäi. Do-

géint ass déi lëtzebuerger Decisioun, d'Fraen integral, mat Waff an Uniform, an all Beräicher vun der Policeaarbecht anzubannen, immens wäit gaangen an huet domat d'Akzeptanz vun der Bevëlkerung op d'Prouf gestallt.

Haut ginn et Polizistinnen a sämtlechen Domainë vun der Police, am Schichtdéngscht sou gutt wéi an der Recherche, an de Spezialunitéite sou gutt wéi bei der Hondsstaffel oder beim Maintien de l'Ordre, déi z.B. bei Demonstratiounen a voller Schutz-Tenue am Asaz sinn. D'Viviane Eschenauer bedauert allerdéngs, datt aktuell nëmmen 11% vun de Poliziste Frae sinn an erhofft sech, datt an Zukunft méi Efforte gemaach ginn, fir méi Meedercher fir dës Beruf ze interesséieren.

Päiperléck
S.à r.l.
Aides et Soins à Domicile - Résidences Seniors

**E LËTZEBUERGESCHEN FAMILLEBETRIEB
MAT HÄERZ A SÉIL**

EE RESEAU FIR ALL D'GENERATIONEN

24/24 & 7/7 FIR IECH DO

ENG PROFESSIONELL KRANKEFLEEG BEI IECH DOHEEM

SENIORERESIDENCEN • VAKANZEBETTER • NUETS PÄIPERLÉCK

WWW.PAIPERLECK.LU/10JOER TEL: 26 65 86

CNS
d'Gesondheetskeess

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

**MADE IN
LUXEMBOURG**

Universität Luxemburg

Werden Sie Gasthörer

Seit 2011 sind verschiedene Kurse der Universität Luxemburg offen für jeden, der sich weiterbilden möchte. Waren es im ersten Jahr um die 40 Gasthörer, so hat sich diese Zahl mittlerweile auf 146 mehr als verdreifacht. Wir haben Myrna Tumelero, erste Ansprechpartnerin für Gasthörer an der Uni, zu diesem Thema befragt.



„Die weitaus meisten „auditeurs libres“, die heute an der Luxemburger Universität eingeschrieben sind, sind Rentner“, so Myrna Tumelero. „Diese suchen eine sinnvolle Beschäftigung auf anspruchsvollem Niveau“. Die meisten sind in den 1940er Jahren geboren, einige sind aber auch älter: „Unser ältester Gasthörer hat 1926 das Licht der Welt erblickt“. Daneben gibt es aber auch Hausfrauen und einige jungen Leute, die nach dem Abitur nicht wissen, wie es weiter gehen soll und eine Entscheidungshilfe benötigen. Gasthörer können an einer Reihe von Kursen teilnehmen, müssen allerdings keine Prüfungen schreiben und bekommen somit auch kein Diplom.

Die Voraussetzungen, um sich einschreiben zu können, sind minimal: neben einer Einschreibgebühr von 50 €, die auch den Zugang zu der Bibliothek (Learning Center) und sämtlichen Plattformen der Universität beinhaltet, ist keine minimale Schulbildung vorgeschrieben. Allerdings sollte man sich schon bewusst sein, dass die Kurse anspruchsvoll sind. Myrna Tumelero weist ausdrücklich darauf hin, dass man die Kursbeschreibungen gründlich durchlesen soll, um sich nicht gleich mit zu komplizierten Themen zu überfordern. Außerdem sollte man sich minimal in der Welt des Computers zurechtfinden und offen sein, diese Kenntnisse zu erweitern, da die Einschreibungen größtenteils online

ablaufen und auch das Kursmaterial über die Plattform der Uni zur Verfügung gestellt wird. Abschrecken sollte dies aber nicht, da die Universität immer eine Hilfestellung, gerade bei Computerproblemen, anbieten kann.

„Am beliebtesten sind die Fächer Geschichte und Literatur, wobei mir aufgefallen ist, dass Geschichte eher von den Herren bevorzugt wird und Literatur von den Damen“, stellt Myrna Tumelero fest. „Es folgen Psychologie und Philosophie. Die meisten Fächer sind auf Französisch, es gibt aber auch einige Kurse auf Deutsch oder Englisch. Ein *auditeur libre* kann höchstens drei Kurse belegen und wir versuchen im Bereich des Möglichen,



es jedem recht zu machen. Doch wir sind in unseren Kapazitäten begrenzt und können deshalb nur eine bestimmte Anzahl von Gasthörern pro Kurs aufnehmen. Deshalb bitten wir diese, uns eine Auswahl von maximal fünf Kursen vorzugeben, die sie interessieren, und wir teilen sie dann auf die freien Plätze ein.“

Das nächste Semester ist das Sommersemester 2020, das am 14. Februar beginnt. Voraussichtlich Ende Dezember wird ein Katalog mit den Kursen unter www.uni.lu online sein, wo die Interes-

senten Kurse auswählen. Anfang Januar werden sie dann benachrichtigt, welche Kurse zurückbehalten wurden und die Einschreibungen an der Uni laufen dann ab dem 13. Januar. Vor jedem Semesterbeginn veranstaltet die Uni auch eine Informationsveranstaltung wo man auf weitere Fragen Antworten bekommt. /

Alle Informationen zu den Kursen und Einschreibungen finden Sie im „Booklet Opencourses“ unter www.uni.lu/studies/guest_students

„Et muss ee säi ganzt Liewen interesséiert sinn“

Den Här Axel Textoris, 76, ass säit iwwer 10 Joer Auditeur libre op der Uni Lëtzebuerg. Wat huet hie motivéiert a wéi gesäit hie säin Engagement?

„Ech sinn e Mënsch mat ganz vill Virwëlz, dat ass meng Natur, ech sinn un allem interesséiert. Wéi ech mat eppes iwwer 60 Joer a Pensioun gaange sinn, hunn ech mech zu Tréier op der Uni ageschriwwen. Do war awer alles méi komplizéiert a wéi dunn zu Lëtzebuerg och Auditeurs Libres acceptéiert goufen sinn ech heihi gewiesselt. Ech beleen haaptsächlech Fächer an der Literatur an an der Geschicht.

Wéi ech 13 Joer hat, ass meng Mamm gestuerwen. Mäi Papp huet de ganzen Dag geschafft an ech war vill eleng. Sou houg ech vill op der Strooss an d’Konsequenz war, dass ech op 3^e aus der Schoul geflu sinn. Séier hunn ech eng Plaz bei Muller-Wegener fonnt

a mech do eropgeschafft. D’70er Joren ware Grënnerjoren, dat heescht et konnt een als Jonke reusséieren, wann ee bewisen huet, wat an engem stouch.

Haut mierken ech awer, dass mer a verschiddene Fächer de Fong feelt. Ech hat mech zum Beispill an en Italieneschkurs ageschriwwen, awer dofir huet mer d’Kenntnis vun der Grammaire gefeelt.

Ech hunn ëmmer vill gelies. Wéi ech 10 Joer hat, huet meng Mamm mer den Tom Sawyer virgelies. No enger Zäit hunn ech fonnt, ech kéint dat eleng maachen an du war ech lancéiert. Duerno hunn ech och déi aner Bicher vum Mark Twain gelies. Haut fannen ech d’Literatur op der Uni esou

Kontakt:

CAMPUS BELVAL Maison du Savoir

Tumelero Myrna
E-Mail: opencourses@uni.lu

Publikumsempfang:
von dienstags bis donnerstags
13:30 – 16:30 Uhr

Maison des Sciences Humaines

Administration – Open Courses

Tel.: +352 46 66 44-4962
E-Mail: opencourses@uni.lu

Publikumsempfang:
nach Terminvereinbarung



Axel Textoris,
Gasthörer an der
Uni Lëtzebuerg

flott, well een do den Hannergrond vum Text erkläert kritt an eng déifgrënneg Analyse ka maachen, an esou méi wäit geet wéi d’Geschicht u sech.

Heiansdo op der Uni loosse déi jonk Studente mir de Virtrëtt wéinst mengem Alter. Ech dergéint loosse awer ëmmer d’Professere vir, well ech virun hinnen grouse Respekt hunn: si gi mir eppes.“ /



Auch für Großeltern!

ELTEREN-TELEFON

Großeltern verbringen oft sehr viel Zeit mit ihren Enkelkindern, manche von ihnen sind fest in den Alltag und die Kinderbetreuung mit eingebunden. Das „Elterentelefon“ wendet sich deshalb ausdrücklich auch an sie.

RBS hat der Verantwortlichen dieses besonderen Telefonangebots, Barbara Gorges-Wagner, einige Fragen gestellt, um über dessen Rolle und Aufgaben zu informieren.

Frau Gorges, die meisten Menschen in Luxemburg kennen das Kanner-Jugendtelefon. Weniger bekannt ist allerdings, dass es auch ein Elterentelefon gibt. Was hat Sie dazu veranlasst, ein solches einzurichten?

Viele Menschen kennen in der Tat das Kanner-Jugendtelefon (KJT). Aber bei weitem leider noch nicht alle. Viele wissen auch nicht, wie vielfältig die Beratungsmöglichkeiten vom KJT sind. Unser ältestes Angebot ist das Kanner-Jugendtelefon mit der Nummer 116111. Diese nationale Helpline richtet sich, wie der Name schon sagt, an Kinder und Jugendliche. Das Leben kann sich sehr schnell verändern und dann ist es gut, wenn man weiß, wohin man sich wenden kann, wenn man traurig ist, sich einsam fühlt oder Angst hat. An uns können sich

Kinder und Jugendliche mit all ihren Sorgen und Problemen richten. Hier sind wir jedoch auch auf Erwachsene angewiesen, die Kinder und Jugendliche auf das Angebot aufmerksam machen, wenn sie sehen, dass es ihnen nicht gut geht. Dann gibt es seit 2003 unsere Online-Help, an die Kinder und Jugendliche schreiben können, seit 2014 auch englischsprachig. An die BEE SECURE Helpline kann man sich seit 2007 mit spezifischen Problemen das Internet betreffend wenden. Zudem betreiben wir noch die BEE SECURE Stopline, wo man melden kann, wenn man auf illegale Inhalte im Internet stößt.

2007 haben wir das *Elterentelefon* auf den Weg gebracht, da wir beobachtet haben, dass immer mehr Erwachsene, Eltern oder Großeltern, aber auch Professionelle bei uns anrufen. Wir wollten einerseits, dass das 116111 Kanner-Jugendtelefon ein geschützter Ort für Kinder bleibt, andererseits

stellten wir fest, dass Eltern und Großeltern wichtige Beratungsanliegen haben und auch einen Ansprechpartner für ihre Fragen brauchen. Wir haben uns dann von der Idee leiten lassen, dass, wenn wir Eltern oder Großeltern gut beraten, wir die ganze Familie unterstützen können, insbesondere auch die Kinder. Eltern und Großeltern zu stärken, schlägt sich positiv in deren Erziehungskompetenz nieder. Es wurde zudem deutlich, dass der Zugang zu unserer Telefonberatung – direkt, ohne Wartezeiten, anonym und vertraulich – vielen Anrufern entgegenkommt.

Der Name *Elterentelefon* suggeriert, dass nur Eltern anrufen dürfen. Dabei wenden Sie sich an ein viel breiteres Publikum. Wer kann bei Ihnen anrufen und welche Art von Hilfe bieten Sie an?

Gestatten Sie mir eine kurze Einleitung. 21 Millionen Großeltern in Deutschland wenden insgesamt fast vier Milliarden Stunden pro Jahr für ihre Enkel auf (Deutsches Zentrum für Altersforschung) und 91% der Großeltern gaben an, sich ihren Enkeln sehr verbunden zu fühlen (Studie Deutsches Jugend-Institut, Seilbeck, 2018). Das sind unglaubliche Zahlen, von denen man annehmen kann, dass sie in Luxemburg nicht anders sind. Unter diesem Gesichtspunkt wundert es nicht, dass sich immer wieder auch Großeltern mit ihren Fragen und Sorgen ans *Elterentelefon* wenden. Großeltern verbringen oft sehr viel Zeit mit den Kindern, manche sind fest in den Alltag und die Kinderbetreuung mit einbezogen. Sie haben eine feste Bindung zu ihren Enkeln und sind nicht selten deren Vertrauenspersonen. Kinder vertrauen ihnen ihre Ängste und Sorgen an. Diese Situationen fordern Großeltern, manchmal wissen sie nicht, inwieweit sie sich in die Erziehung einmischen dürfen oder haben einfach Fragen, um Situationen besser verstehen und einordnen zu können. Das *Elterentelefon* nutzen Menschen, die sich um Kinder und Jugendliche Sorgen machen.

Wir bieten telefonische Beratung und Information im Kontext von Erziehung sowie Unterstützung in belastenden Situationen über unsere Telefonnummer 26 64 05 55 an. Die von uns gewährte Hilfe hat eine unterstützende Funktion. Unsere BeraterInnen kennen sich gut im sozialen Sektor von Luxemburg aus und können gegebenenfalls auch an andere Stellen weiterverweisen. Im Vordergrund stehen nicht die Intervention, sondern die Klärung, die Orientierung und die Selbstverantwortung. Vor dem Hintergrund der individuellen Situation werden konkrete Handlungsideen entwickelt.

Oft gelingt es durch die Beratung, die Kommunikation in den Familien wieder zu öffnen bzw. zu ermöglichen. Jeder ist bei uns willkommen und kann seinen Bedürfnissen entsprechend anrufen. Die Telefonate sind Einmal-Kontakte und können helfen, längere Wartezeiten in einer Beratungsstelle zu überbrücken.

Wer arbeitet beim Elterentelefon? Handelt es sich um speziell ausgebildetes Personal?

Die Berater am *Elterentelefon* sind hauptamtliche Psychologen/Pädagogen und gut ausgebildete ehrenamtliche Mitarbeiter. Nach einer fundierten Grundausbildung haben unsere freiwilligen Mitarbeiter zunächst mindestens eine dreijährige Erfahrung beim 116111 Kanner-Jugendtelefon gesammelt und eine spezifische weiterführende Fortbildung zum Elternberater absolviert.

Was sind typische Fragen/Anrufe, die Sie erhalten? Wo liegen Ihre Grenzen bzw. wo können Sie nicht weiterhelfen?

2018 sind über das *Elterentelefon* 221 Anrufe eingegangen. Die meisten sind von Eltern oder Großeltern und thematisieren die schwierige Gestaltung der familiären Beziehungen. Es geht um Konflikte in den Familien oder es werden Unsicherheiten im eigenen Erziehungsverhalten angesprochen. Für Großeltern ist es nicht immer einfach, sich einzubringen und ihre Ansichten mitzuteilen oder Ratschläge zu geben, besonders dann, wenn die Kernfamilie sich in einer Konfliktsituation befindet.

In Trennungs- und Scheidungssituationen leiden oft sowohl die Enkel als auch die Großeltern darunter, dass



Barbara Gorges-Wagner,
„Chargée de direction“
des Kanner-Jugend Telefons

sie sich nicht mehr so oft sehen können. Dies trifft vor allem auf die Großeltern väterlicherseits zu (Seilbeck, Deutsches Jugend-Institut, 2018). Großeltern haben Angst, den Kontakt zu ihren Enkeln zu verlieren und umgekehrt auch.

In Patchwork-Familien sind die sogenannten „sozialen Großeltern“, Stief-Omas und Stief-Opas auch manchmal stark mit eingebunden, was oft eine große Herausforderung für alle Generationen darstellt. Es ist nicht immer einfach, die neue Beziehung der Tochter oder des Sohnes oder die neu gewählte Lebensform zu akzeptieren. Großeltern spielen eine große Rolle im sozialen Netz der Patchwork-Familie. Gerade für die Kinder sind Oma und Opa im ganzen Trennungs- und Beziehungsstress häufig die einzige Beziehungskonstante und können die gelungene Entwicklung einer Patchwork-Familie fördern. Aber auch die Großeltern haben Fragen, Ängste und Unsicherheiten hinsichtlich ihrer Aufgaben und Rollen.

Pubertäre und vorpubertäre Themen werden am *Elterentelefon* ebenfalls angesprochen. Hochemotionale, manchmal impulsive, autonom werdende Jugendliche bringen Eltern und Großeltern hin und wieder an den Rand der Verzweiflung. Eltern oder

Großeltern suchen nach adäquaten Wegen, um ihre Kinder und Enkelkinder zu unterstützen sowie nach Orientierung und Handlungsoptionen, die sie mit unserer Hilfe finden können.

An zweiter Stelle in der Statistik stehen die Anrufe besorgter Eltern oder Angehörigen, die sich um die psychische Gesundheit der Kinder sorgen. Eltern oder Großeltern berichten von Jugendlichen, die sich immer mehr zurückziehen, schwer erreichbar sind, ihre lieb gewonnenen Aktivitäten und Hobbys aufgegeben oder ihre Kontakte abgebrochen haben. Sie berichten von Kindern und Jugendlichen mit regelmäßigen Kopf- und Magenverstimmungen, Schlaflosigkeit, Alpträumen, Appetitlosigkeit bis hin zu Essstörungen. Sie beobachten anhaltenden Stress, Überempfindlichkeit, Wutausbrüche, depressive Verstimmungen, destruktives oder selbstzerstörerisches Verhalten, Ängstlichkeit, Stimmungsschwankungen oder Persönlichkeitsveränderungen.

Nicht selten sind die Großeltern auch bei den Hausaufgaben gefragt, besonders wenn die Kinder nach der Schule zu ihnen gehen. Eltern geraten unter Druck und kontaktieren uns, wenn Kinder Lernprobleme in der Schule zeigen oder schlechte Noten anstehen.

Auch das Thema „Missbrauch und Gewalt“ erreicht das *Elterentelefon*. Gerade bei diesen Themen, wo Schuld und Scham eine große Rolle spielen und das Sprechen oft tabuisiert ist, hilft der niedrigschwellige, anonyme Zugang des *Elterentelefon*s.

Wenn es um medizinische oder rechtliche Fragen geht, verweisen wir an die entsprechenden Fachdienste.

Die Berater vom *Elterentelefon* sind dankbar über das entgegengebrachte Vertrauen unserer Anrufer. Denn es ist auch mutig, sich Hilfe zu holen. Ob Eltern oder Großeltern, wir laden sie herzlich ein, das *Elterentelefon* zu nutzen. Niemand muss mit seinen Sorgen alleine bleiben.



26 64 05 55

Montags-Freitags 9 – 12 Uhr
Mittwochs 17 – 20 Uhr

Sechs Kataloge, ein gemeinsames Erlebnis: Busreisen.

Lassen Sie sich von den neuen Sommerkatalogen inspirieren.

Erhältlich in allen **We love to travel** Reisebüros oder online durchblättern auf sales-lentz.lu



100
hommes et femmes atteints
de la maladie de Parkinson

& 100
hommes de 65 ans et +
NON-atteints de Parkinson

Nous cherchons encore des volontaires pour faire avancer la recherche sur la maladie de Parkinson

1 rendez-vous:
une consultation avec un neurologue
des questionnaires
des tests d'attention, mémoire, odorat etc.
une collecte d'échantillons (sang, salive, urine etc.)

Cette étude est:
anonyme et confidentielle
non rémunérée
libre de consentement et vous pouvez
quitter l'étude à tout moment sur
simple demande

Rdv selon vos disponibilités:
consultations à Luxembourg,
Esch/Alzette, Leudelange, Ettelbrück,
Wasserbillig, Liège et Arlon
consultations possibles en associations

1400 personnes ont déjà participé. Voulez-vous les rejoindre ?

POUR PLUS D'INFORMATIONS, CONTACTEZ-NOUS ! [WWW.PARKINSON.LU](https://www.parkinson.lu)

Participants atteints de Parkinson : +352 44 11 48 48 | parkinson@chl.lu

Participants non-atteints de Parkinson : +352 26 970 889 | maura.minelli@lih.lu



Soyons bien informés

Questions fréquentes concernant la démence

Améliorer les connaissances du grand public concernant la démence et ses symptômes est essentiel afin de favoriser l'accès à un diagnostic et à un soutien adapté si cela devient un jour nécessaire. Cela fait partie des missions de l'Info-Zenter Demenz.



Conseiller et accompagner la personne démente et son entourage: une des missions de l'Info-Zenter-Demenz

Voici quelques-unes des questions que l'on se pose souvent concernant la démence. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter l'Info-Zenter Demenz ou à visiter le site internet: www.demenz.lu/www.demenz.lu.

J'oublie des choses, est-ce que je suis atteint(e) d'une démence?

Avec l'avancée en âge, nous commençons souvent à être insatisfaits de nos capacités de mémorisation, comme par exemple lorsque nous oublions où nous avons rangé nos clefs ou bien lorsque nous ne retrouvons pas le nom de notre

nouveau voisin. Cela peut arriver, notamment à cause d'un manque d'attention ou d'une grande fatigue.

Cependant, quand les oublis se répètent et deviennent fréquents, qu'ils vous gênent dans votre vie quotidienne et vos activités de loisirs, ou tout simplement que ces oublis vous inquiètent, il est important d'en parler à votre médecin traitant. Il pourra évaluer avec vous la situation et, si nécessaire, vous adresser à un spécialiste (p. ex.: neurologue, gériatre) pour des examens plus complets.

Mis à part des difficultés de mémoire, d'autres signes peuvent alerter la personne concernée ou bien

son entourage, comme par exemple des changements dans le comportement (ex: manque de motivation, impatience, tristesse), des difficultés à s'orienter dans le temps ou dans l'espace, ou encore des changements surprenants dans les habitudes ou la gestion des tâches quotidiennes.

Quelle est la différence entre la démence et la maladie d'Alzheimer?

Le terme «démence» désigne l'ensemble des maladies qui entraînent une réduction des capacités mentales, émotionnelles et sociales et qui s'accompagnent d'une perte d'autonomie progressive dans la réalisation des activités quotidiennes.

La maladie d'Alzheimer est la forme de démence la plus fréquente, avec environ 60% des cas. Les autres formes de démence les plus courantes sont la démence vasculaire, la démence à corps de Lewy, la démence fronto-temporale ainsi que le syndrome de Korsakoff.

Est-ce qu'on peut soigner la démence?

A l'heure actuelle, il n'existe pas de traitements médicamenteux qui permettent de soigner ou de stopper l'évolution d'une démence. Cependant, certains traitements permettraient de ralentir son évolution ainsi que de soulager les symptômes psycho-comportementaux qui peuvent apparaître au cours de la maladie (p. ex.: apathie, agitation, anxiété).

Au-delà des médicaments, il existe au Luxembourg de nombreux services qui bénéficient à la qualité de vie de la personne atteinte d'une démence ainsi qu'à celle de son entourage (p. ex.: formations sur la démence, helplines, activités sociales adaptées, aide financière, etc.). L'Info-Zenter Demenz est là pour vous informer et vous orienter concernant ces différentes possibilités.

Est-ce qu'on peut réduire le risque de développer une démence?

Certains facteurs peuvent permettre de réduire le risque de développer une démence ou bien ralentir l'évolution de la maladie et ses répercussions sur la vie quotidienne. Il s'agit notamment de:

- ➔ Bouger et rester actif grâce à une activité physique régulière, plaisante et adaptée (p. ex.: marche, vélo, yoga, jardinage)
- ➔ Stimuler son cerveau à l'aide d'activités intellectuelles faisant appel à la mémoire, la concentration, la curiosité, etc. (p. ex.: faire des mots croisés, visiter un musée, apprendre une nouvelle langue). A nouveau, il est important de choisir des activités que vous appréciez, afin de les pratiquer sur le long terme avec plaisir.
- ➔ Garder une vie sociale active (p. ex.: rendre visite à sa famille et à ses amis, être membre d'un club de loisirs, pratiquer du bénévolat) est important pour notre bien-être. Cela peut également être une bonne source de motivation pour bouger plus et stimuler son cerveau.
- ➔ Manger sainement. Il est ainsi généralement recommandé de s'inspirer du régime «méditerranéen/crétois», dans lequel on consomme des légumes, des fruits, des céréales complètes chaque jour, des légumes secs, du poisson plutôt que de la viande (et de préférence des viandes maigres, comme la volaille), des produits laitiers (sou-

vent à base de lait de chèvre ou de brebis), de l'huile d'olive et des noix et noisettes. Tout comme les légumes de la famille du chou et les fruits rouges, le thé vert et le chocolat noir (de préférence avec au moins 70% de cacao) sont de bonnes (et agréables) sources d'antioxydants.

➔ Dormir suffisamment et limiter le stress. La pratique d'une activité physique régulière, ainsi que des activités telles que la méditation ou le yoga, sont bénéfiques en cela. En cas d'apnées du sommeil, il est nécessaire de consulter un spécialiste.

➔ Prendre soin de son cœur. Les conseils présentés au-dessus sont bénéfiques à votre santé cardiovasculaire. Il est également important d'effectuer des contrôles de santé réguliers et de traiter d'éventuels problèmes d'hypertension, de diabète ou d'hypercholestérolémie. Il est également recommandé de ne pas fumer et de ne pas consommer avec excès de l'alcool.

➤ Avec le diagnostic de «démence», l'incertitude et les signes souvent étranges qui apparaissent obtiennent un nom.

➤ Le diagnostic de «démence» représente un stress important pour la personne atteinte mais également pour ses proches.

➤ Il devient nécessaire pour l'ensemble de la famille de comprendre la personne atteinte d'une démence, de faire preuve d'empathie à son égard et de l'accompagner de façon adaptée.

➤ L'Info-Zenter Demenz offre des réponses à vos questions ainsi que des informations détaillées sur le thème de la démence.

➤ En s'engageant auprès des personnes atteintes d'une démence et de leur entourage, l'Info-Zenter Demenz contribue à préserver leur qualité de vie.

Info-Zenter Demenz:

14a, rue des Bains • L-1212 Luxembourg • www.demenz.lu

Info-Zenter
Demenz
☎ 26 47 00

ANDRÉCK vun e puer Veranstaltungen

AUTOMOBILE CLUB LUXEMBOURG, 17.9.

Les intéressés ont pu jeter un regard derrière les coulisses de l'ACL et de ses nombreux services.



VORTRAG ZUM THEMA TESTAMENT, 16.10.

Vor zahlreichem Publikum referierte die Notarin Me Christine Doerner über Testament und Erbrecht.



VÉLO SOLEX & LANZBULLDOG MUSEUM, 13.9.

Zwei außergewöhnliche Oldtimer-Sammlungen gab es bei diesem Tagesausflug im Saarland zu bestaunen.



HESPER POMPJEESKASÄR, 22.8.

D'Visiteure kruten de Fonctionnement vun engem moderne Pompjeescorps erklärt a säin impressionant Equipement gewisen.



SELBSTVERTEIDIGUNG, 5.11.

De Self-Défense Club vun der Police huet an dësem Cours wichteg Gesten a Verhalensregeln erklärt, fir sech a kritesche Situatiounen schützen a wieren ze kënnen.



CHAMBRE DES DÉPUTÉS, 28.10.

Intéressanten Abléck an d'Gebaielcheeten an de Fonctionnement vun eiser Chamber.



LES MUSÉES DE LA BANQUE ET CAISSE D'ÉPARGNE DE L'ÉTAT, 24.10.

Les visiteurs ont pu découvrir l'histoire de la place financière luxembourgeoise au Musée de la Banque ainsi que les oeuvres de la Galerie d'Art Contemporain «Am Tunnel».



HERINGER MILLEN, 20.8.

Gute Stimmung herrschte bei diesem „Senior&Junior“-Tag mit Piratenschatzsuche, Entenrennen und Pizzabacken.



LABORATOIRE NATIONAL DE SANTÉ, 15.10.

Rare aperçu du travail des chercheurs et laborantins du service de virologie-sérologie.



RBS REISE 2019



K R E T A

Auch 2019 zog es rund 100 reisebegeisterte RBS-Mitglieder wieder in die Ferne. Ziel war diesmal die Sonneninsel Kreta mit ihren langen Stränden, einsamen Buchten, hohen Bergen und wilden Schluchten.

Begleitet von Mitarbeitern des RBS und der ULT, konnten die Teilnehmer während acht Tagen ein abwechslungsreiches Programm erleben. Highlights der Besichtigungen waren Heraklion und die nahegelegene antike Palastanlage von Knossos, die malerische Hafenstadt Chania mit ihrem eindrucksvollen botanischen Garten sowie das Kloster Arkadi, das wohl bedeutendste Nationalheiligtum Kretas.



WICHTIGE TIPPS VON BEE SECURE

DESINFORMATION IM NETZ ERKENNEN

Senioren sind oft beliebte Opfer von Desinformation – im Internet und im realen Leben.

Es gibt aber einige Möglichkeiten, sich zu schützen. Diesem Thema widmet sich auch die aktuelle BEE SECURE-Kampagne „#checkyourfacts – GleeF net alles um Internet“. Wer einige Prinzipien kennt, kann Beeinflussungen und Täuschungen abwehren.



➔ EINE VORBEMERKUNG:

Bei Desinformation (oder „fake news“) geht es nicht um irrtümlich fehlerhafte Meldungen, wie sie in einer Zeitung vorkommen können. Es geht um Falschmeldungen und inkorrekte Inhalte, die aus einem bestimmten Grund bewusst produziert und aktiv verbreitet werden. Man will mit Desinformationen Geld verdienen, bei Wahlen Menschen politisch beeinflussen oder hat ganz andere Absichten. Desinformationen können als Text (Internet-Eintrag, Nachricht, Studie, etc.) oder in visueller Form (Meme, Bild, Video) daher kommen. Weil sie meist emotional gestaltet sind, erreichen falsche Nachrichten oft ein deutlich größeres Publikum und verbreiten sich viel schneller als wahre Nachrichten.

➔ UM DESINFORMATIONEN AUFZUDECKEN SOLLTEN „SILVER SURFER“ IMMER DREI „W“S IM HINTERKOPF HABEN:

1. Wer steckt dahinter?

Webseiten müssen ein Impressum mit zueinander passenden Namen, Adressen und Kontaktdaten aufweisen. E-Mailadressen lassen sich in den Suchmaschinen gegenchecken. In sozialen Medien können die Konten gefälscht sein. Offizielle Profile von Journalisten, Medienunternehmen oder Prominenten sind oft mit einem Häkchen neben dem Namen gekennzeichnet. Auch bei Informationen, die man geteilt bekommt, gilt es, misstrauisch zu sein. Bedenken Sie: In den sozialen Netzwerken kann jeder diverse Inhalte teilen – ohne eine Gegenkorrektur der enthaltenen Informationen.

2. Wie vertrauenswürdig ist die Quelle?

Hier gibt es verschiedene Indizien. Werden etwa Fakten, Daten und Zahlen genannt? Gibt es Zitate oder werden andere Quellen wie Medien, Personen oder Studien angeführt? Suchmaschinen wie Google, DuckDuckGo oder Startpage helfen Ihnen bei der Nachrecherche. Bilder können Sie mit TinEye oder der Google-Bildersuche überprüfen.

3. Wie berichten andere darüber?

Hier gilt das Prinzip „Laterales Lesen“. Das heißt: Sie verlassen die ursprüngliche Webseite, auf der Sie die Information gefunden haben und suchen über eine Suchmaschine nach weiteren Berichterstattungen über das Thema. Oder Sie können diverse Faktencheck-Initiativen konsultieren (Mimikama, Correctiv, Hoaxmap, Politifact FactCheck, Snopes, etc.) und auf deren Webseiten über E-Mail oder Meldeformular Fragen stellen.

➔ ABSCHLIESSENDE TIPP VON TANIA RÖTTGER, PROFESSIONELLE FAKTENCHECKERIN:

Studien zeigen immer wieder, dass vor allem ältere Leute auf Falschmeldungen hereinkommen. Sie sind nicht mit den digitalen Medien aufgewachsen, sondern mit Zeitungen, daher nehmen sie an, dass das, was sie lesen, auch wahr sein muss. Verallgemeinern kann man das aber nicht. Menschen, die wesentlich oder unwissentlich Falschmeldungen glauben, teilen und verbreiten, gibt es in allen Altersgruppen.

„Hören Sie auch auf das eigene Gefühl! Wenn etwas zu schön oder aufregend ist, um wahr zu sein, ist es das meistens auch.“

ICH WURDE GETÄUSCHT EUGÈNE, 61, LUXEMBURGER

Am 28. Oktober bekam ich, wie andere Luxemburger auch, folgende SMS: „Ihr Mobil-Telefon wurde ausgewählt. 750.000 Euro Iphone Lotto. E-Mail: ejackpot3@...“ Antwortet man, versuchen die Hintermänner, an Ihre persönlichen Daten zu kommen. Oder es wird eine Anzahlung verlangt. „Diesmal falle ich nicht darauf rein“, sagte ich mir. Denn einmal wurde ich schon getäuscht – mit einer ähnlichen Masche. Ich habe daraus gelernt. Hier einige Erfahrungen:

Bei „Bestätigung durch Notar“ skeptisch sein

„Herzlichen Glückwunsch: Sie haben gewonnen.“ Ich bin einmal darauf reingefallen. Was dann folgte: Ich musste erstmal eine Gebühr überweisen, über Western Union. Kurz darauf ruft ein falscher Notar an und bestätigt den Eingang der Gebühren. Vom Gewinn sieht man natürlich, trotz „notarieller Bestätigung“ nichts. Meine Erfahrung: Wer an keinem Gewinnspiel teilgenommen hat, kann nichts gewinnen. Außerdem gilt: Eine Lotteriegesellschaft verlangt für die Aushändigung eines Gewinns niemals Vorausgebühren.

Fallen hinter „Senioren-Jobs“ erkennen

Manche Senioren wollen sich im Alter etwas hinzuverdienen. Da klingen Anzeigen oder Nachrichten wie „Viel Geld für wenig Arbeit“ oder „3000 Euro im Monat von zu Hause aus“ verlockend. Meine Erfahrung: Hier bekommt man manchmal täuschend echt aussehende Arbeitsverträge zugesandt. Ziel ist es, an ganz persönliche Daten des Rentners heranzukommen. Die Daten werden dann missbraucht. Tipp: Nie vorschnell Daten herausgeben und auch keine Ausweis-Kopien verschicken.

Unterschriftenlisten misstrauen

Unseriöse Aktivisten verwenden auf ihren Unterschriftenlisten gelegentlich Symbole für Rollstuhlfahrer, Blinde oder Gehörlose. Haben Sie einmal Ihren Namen und Ihre Ad-

resse auf die Formulare geschrieben, können diese persönlichen Daten später missbraucht werden. Unseriöse Spendensammler „desinformieren“ gerne mit emotionalen Bildern von Kindern oder Not-Situationen. Hilfreich in Luxemburg ist das Spendensiegel „Don en confiance / Spenden in vollstem Vertrauen.“ Organisationen mit diesem Siegel dürfen keine „Desinformation“ einsetzen.

Bei Schnäppchen Ihre Rechte kennen

Ob Teilnahme bei einer Kaffeefahrt oder Angebot eines „Handwerker-Sets“ im Internet: Immer wird von Schnäppchen gesprochen. Schlagen Sie nicht sofort zu – weder im realen Leben noch im Internet gibt es etwas geschenkt. Wenn Sie einmal nicht widerstehen können: Immer die genaue Postanschrift und Steuernummer des Verkäufers verlangen, diese notfalls mit einer Internetsuche verifizieren oder bei der Verbraucherberatung (www.ulc.lu) nachfragen. Sie haben immer eine 14-tägige Widerrufsfrist. Dieses Recht kann Ihnen keiner nehmen.

Anzeigen zum „betreuten Wohnen“ kritisch hinterfragen

Ein luxemburgisches Internetportal hat berichtet: Senioren werden seit einigen Monaten beim Thema „betreutes Wohnen“ irreführt. Es bestehe der Verdacht, dass übertrieben hohe Preise verlangt und Werbesprüche wie „24 Stunden-Betreuung“ oder „altersgerechte Umgebung“ nicht eingehalten würden.

Sich niemals unter Druck setzen lassen

Man bekommt Mails von „Enkeln“ oder „Neffen“, die angeblich in einer „Notlage“ sind oder eine „Anzahlung für den Wohnungskauf“ benötigen. Das Problem: Dahinter steckt kein echter Enkel oder Nefee, oft auch kein einzelner Betrüger, sondern sehr professionelle Organisationen. Ziel ist es, dass Sie Geld überweisen. Ein anderer Druck, den ich schon einmal erlebt habe: Man bekommt eine E-Mail von der angeblichen Hausbank. Man soll seine Zugangsdaten an die Bank senden oder am Telefon angeben. Auch Probeüberweisungen werden gefordert. Grundsätzlich wird eine seriöse Bank nie per Mail oder am Telefon das Passwort abfragen oder eine Überweisung verlangen. /

Haben Sie ein besonderes Desinformations-Manöver entdeckt?

Zögern Sie nicht, die BEE SECURE Helpline 8002 1234 anzurufen, wenn Sie entsprechende Informationen weitergeben wollen oder Unterstützung brauchen.

Weitergehende Infos und Tipps finden Sie auch auf:

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

Weitere Informationen zur Kampagne finden Sie:

➔ www.bee-secure.lu/checkyourfacts

EINE PARADIES- GESCHICHTE

Vor einigen Jahren bereits hatte Milly mir das Diagramm dieser Stickerei aus Augsburg mitgebracht. Die Zeichnung erstreckte sich über mehrere Seiten und sah sich als wahre Herausforderung und Geduldsprobe an.

Dass es sich um ein Meisterwerk des Kreuzstiches handelte, war klar. Aber welche Farben gehörten dazu? Welcher Stoff? So dümpelte es eine Zeit lang in der Schublade und ich versuchte den Ursprung, die Geschichte herauszufinden. Es war eine der Paradies- und Schöpfungsgeschichten, wie man sie in mittelalterlichen Evangeliaren finden konnte. Die ersten Stickereien dieser Art tauchten im 16./17. Jahrhundert auf und stammten aus Adelsfamilien. Hier hatten die Frauen Zeit, stickten gemeinsam und machten sich eine Ehre daraus, kunstvolles Leinen herzustellen. Die Schöpfungsgeschichte mit dem anschließenden Sündenfall kannten alle, und so finden wir zahlreiche Mustertücher mit besonders diesem biblischen Thema. Auch die Mädchen übten hier ihre Stickkunst

und lernten lesen indem sie Buchstaben nähten, mit denen ihre Aussteuer gezeichnet werden sollte.

Die „Designerin“ dieses Mustertuches aber muss eine besondere Phantasie gehabt haben, denn sie stellte alle Tiere dar, die sie sah und von denen sie vielleicht gehört hatte. Nur – die Proportionen stimmten noch nicht: der Frosch ist größer als der Widder, der Käfer hat die Ausmaße des Ferkels ... Alle Tiere zeigen sich von Profil, denn so sind sie leichter darzustellen. Und: man kann sie alle erkennen. Natürlich dürfen Pflanzen und Himmelskörper nicht fehlen. Der Pfau schlägt sein Rad zwischen Sonne, Mond und Sternen.

Bei einem solchen Formenreichtum wären bunte Farben kitschig geworden. Dann sah ich eine Repor-

tage über die Trachten der „Leute zwischen den Meeren“, d.h. aus Norddeutschland, bis nach Dänemark. Diese Trachten sind schwarz, und es gibt dort eine Kunst der Schwarzstickerei, deren Hauptfigur der Amager Pfau ist. Amager ist eine Insel im Süden von Kopenhagen.

Für mich stand jetzt fest: ich stickte diese Arbeit in Schwarz, auf Naturleinen. Einige Farbtupfer, gezielt eingesetzt, bringen Leben, in diesem Zusammenhang, auch Hoffnung. Beim Zählen der Stiche fiel mir dann aber eine Besonderheit eben dieses Paradieses auf. Die beiden Engel stehen bereits vor dem Sündenfall an der Pforte. Für Adam und Eva ist der Weg nach hinten offen. Wahrscheinlich stellte die erste Stickerin keinerlei theologische Überlegungen an. Vielleicht wurde das Diagramm im Lauf der Zeit durchge-

” Und Gott der Herr pflanzte einen Garten in Eden gegen Osten hin und setzte den Menschen hinein, den er gemacht hatte. Und Gott der Herr ließ aufwachsen aus der Erde allerlei Bäume, verlockend anzusehen und gut zu essen, und den Baum des Lebens mitten im Garten und den Baum der Erkenntnis des Guten und Bösen. “

(Gen. 2,8 – 2,9)



schnitten und verkehrt zusammengesetzt. Der Fingerfertigkeit und auch der hier aufgestauten Begeisterung tat das keinen Abbruch.

Als mein fertiges Tuch mit seinen grünen und roten Äpfeln und dem offenen Ausgang vor mir lag, erinnerte ich mich an eine Geschichte von Ilse Aichinger: „Adam und Eva waren aus dem Paradies vertrieben und rackerten sich ab. Besonders Adam plagte sich mit Dornen und Disteln. Wenn er vom Feld kam, war

er müde und oft mürrisch. Er wunderte sich dennoch über Evas gute Küche. Einmal fragte er sie, wo sie dieses leckere Gemüse fand. Er konnte das ja nicht mehr anbauen. Eva lächelte verschmitzt und meinte: ‚Ach weißt du, das werfen die Engel mir über die Mauer‘.“

Nächstes Mal werde ich Ihnen den Amager Pfau vorstellen.

Mariette Leuck

**D'Equipe vum RBS wënscht Iech all schéi Chrëschtdeeg
an e glécklecht neit Joer bei gudder Gesondheet.**

**Nous vous souhaitons un joyeux Noël
et une bonne année en bonne santé.**



**Eis Bureau
sinn zou /
Nos bureaux
sont fermés:
24.12.2019 – 1.1.2020
inclus**



Tel: 29 04 04 -1 / www.naturemwelt.lu

natur&ëmwelt Fondation
Hëllef fir d'Natur

LA NATURE DU LUXEMBOURG A BESOIN DE VOUS.

Par votre générosité, vous pouvez nous aider à poursuivre nos actions et devenir ainsi un acteur de la protection de l'environnement et de la nature au Luxembourg. Chaque année, des dizaines de projets sont réalisés par natur&ëmwelt Fondation Hëllef fir d'Natur grâce aux donateurs.

100 % des dons perçus participent au financement de ces projets :

- à l'acquisition de terrains à haute valeur biologique,
- à la gestion appropriées des réserves naturelles,
- à réaliser des études et des recherches scientifiques précises,
- à sensibiliser les enfants et les adultes à préserver l'environnement.

Soutenez nous dès aujourd'hui.

DIE NATUR LUXEMBURGS BRAUCHT DICH.

Durch Ihre Großzügigkeit können Sie uns helfen, unser Handeln zu verfolgen und ein Akteur des Umweltschutzes und der Natur in Luxemburg zu werden. Jedes Jahr werden mehrere Projekte von natur&ëmwelt Fondation Hëllef fir d'Natur dank der Spender realisiert.

100% der Spenden gehen in die Finanzierung dieser Projekte:

dem Erwerb von Land mit hohem biologischen Wert,
der ordnungsgemäßen Verwaltung der Naturschutzgebiete,
um Studien und wissenschaftliche Forschung durchzuführen,
der Erziehung von Kindern und Erwachsenen zur Erhaltung der Umwelt.

Unterstützen Sie uns heute.

NATUR&ËMWELT FONDATION HËLLEF FIR D'NATUR
IBAN LU89 1111 0789 9941 0000 (RÉF. AL12/19)





Cycle de conférences

L'association pour l'Education permanente asbl organise régulièrement des conférences portant sur l'histoire, la littérature, les arts, les sciences exactes, politiques et économiques.

Lieu: Centre Culturel Prince Henri, Walferdange (1er étage, ascenseur)
Prix: 3 € par conférence, à payer sur place, pas d'inscription nécessaire
Renseignements: Martine Philippart Tel.: 621273941 ou martinephilippart@msn.com

Warum Achtsamkeit im Alter so wichtig ist

22.1.2020, 15h00 (Lëtzebuergesch)
Dr. Marie-Paule Theisen, Master in Gerontologie

Reizüberflutung, Leistungsdruck, ständige Verfügbarkeit, – der Dauerlärm aus Informationen lässt Achtsamkeit zur Hype werden. Aber was ist Achtsamkeit? Im Rentenalter sind die „jungen Alten“ den Zwängen von Konkurrenz und Karriere enthoben und betrachten Zeit als höchstes Gut. Aber was versteht man unter Altersparadox? Inwieweit kann das Konzept Achtsamkeit einen aktiven Lebensstil im Alter fördern; können sich Lebensfreude, Wohlbefinden und eine intensive Wertschätzung der verbleibenden Zeit entwickeln; können Angst und übermäßige Sorgen gelindert und kognitive Funktionen verbessert werden?

Den 30järege Krich: eng Tragedie fir Europa a fir Lëtzebuerg

5.2.2020, 15h00 (Lëtzebuergesch)
André Bauler, Professer fir Wirtschaft a Soziales, Deputéierten

D'Konferenz soll weisen, wéi et zum Krich kouw a wéi deen sech besonnesch hei zu Lëtzebuerg entwéckelt huet, mat all deem Misär, deen dat fir déi einfach Leit mat sech bruecht huet. Lëtzebuerg ass tëscht 1635 a 1659 tëscht d'Fronte geroden a seng Awunner hu souwuel ënnert de franséische wéi ënnert de spueneschen Truppe misse leiden. D'Bevëlkerung ass staark zeréckgaang. Krankheet, Honger a Folter stoungen op der Dagesuerdnung: eng schrecklech Zäit fir eis Virfaren.

Le monde de L'Art Dentaire dans l'ère de l'engineering et à l'aube de l'ère digitale

26.2.2020, 15h00 (français)
Dr Carlo Ahlborn, médecin dentiste

A l'aide d'un cas clinique complexe de restauration fonctionnelle et esthétique, nous illustrons comment le monde de l'engineering a envahi le monde dentaire et trace l'avenir digital de l'Art Dentaire.

Vortrags-
Ankündigung!



DIE AHNEN HABEN
AHNUNG!

21. April 2020, 17 Uhr

Das älter werdende Gehirn hält einige positive Überraschungen für uns bereit, die in uns besondere geistige und seelische Stärken hervorbringen – nachgewiesen über MRT und empirische Forschung, aber auch bereits von Philosophen aus der Antike aus eigener Erfahrung geschildert.

Tatsache ist: Das älter werdende Gehirn ist nicht nur sehr leistungsfähig, sondern verfügt sogar über eine besondere Glücksfähigkeit!

In Luxemburg ist Dagmar Wagner dank ihres Dokumentarfilms „Ü100“ keine Unbekannte.

Auf Einladung des RBS – Center fir Altersfroen vermittelt die Altersexpertin in ihrem Vortrag wissenschaftliche Erkenntnisse verständlich und für jeden nachvollziehbar auf unterhaltsame Weise und ganz ohne Fachchinesisch.

Der Veranstaltungsort und die Anmeldeformalitäten werden im nächsten „Aktiv am Liewen“ bekannt gegeben.

RENDEZ-VOUS 60+

De 16. November si ronn 100 Leit zu Bouneweg am Centre Culturel fir de „Rendez-vous 60+“ zesummekomm. Dëst Event gouf zesumme vum Ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région, der Stad Lëtzebuerg, dem RBS – Center fir Altersfroen, Sodexo an den 19 Club Senioren aus dem ganze Land organiséiert. D'Participanten haten d'Méiglechkeet, an engem flotte Kader nei Leit mat ähnlechen Interessie kennenzelieren. A fënnel verschidde Gruppen, zu den Themen Natur, Reesen, lessen, Kultur a Sport, konnten d'Participanten perséinlech nei Kontakter knëppen.

D'Familljeministesche Madame Corinne Cahen, den Här Maurice Bauer, Schäffen vun der Stad Lëtzebuerg, an d'Presidentin vum RBS, Mme Danielle Knaff, hunn d'Leit wëllkomm geheescht. Op verschidde Informationsstänn konnt een sech iwwer eng grouss Villfalt vun Aktivitéiten informéieren. Mir soen all de Leit, déi do waren, villmools Merci fir dee gelongen Dag!



Foto: © Club Haus op der Heed

Le 16 novembre, environ 100 personnes se sont retrouvées au centre culturel à Bonnevoie pour le «Rendez-vous 60+». Cet événement, organisé par le Ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région, la Ville de Luxembourg, le RBS – Center fir Altersfroen, Sodexo et les 19 Clubs Seniors du Luxembourg, a permis aux participants de rencontrer de nouvelles personnes aux intérêts similaires dans un cadre convivial. Dans cinq groupes thématiques – nature, voyages, sport, culture, gastronomie – les intéressés ont noué de nouveaux contacts.

Madame Corinne Cahen, Ministre de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région, Monsieur Maurice Bauer, Échevin de la Ville de Luxembourg, et Madame Danielle Knaff, Présidente du RBS – Center fir Altersfroen ont souhaité la bienvenue aux participants. De nombreux stands ont informé sur une variété de sujets pour seniors. Nous remercions tous les participants ainsi que les organisateurs d'avoir contribué au succès de cette journée!



Erscheint im Frühjahr 2020

MIND MATTERS – PSYCHE IM BLICK

Die Psyche zählt – in diesem Sinne stellt der doppeldeutige Titel „mind matters“ die verschiedenen Aspekte der Psyche in den Mittelpunkt der nächsten Ausgabe des Magazins angewandte Forschung.

Zielsetzung ist es, die „Psyche als Ganzes“ in den Blick zu nehmen und dabei psychologisch relevante Phänomene aus unterschiedlichen Perspektiven und unter Berücksichtigung individueller als auch kontextueller Einflüsse zu beleuchten. Die Ausgabe zeigt unter anderem forschungsbasierte Einblicke in spezifische Funktionsbereiche der Psyche, liefert praktische Erklärungsansätze und skizziert Strategien zur Förderung der Gesundheitskompetenz und der dazu erforderlichen Rahmenbedingungen.

Ein besonderes Augenmerk gilt den komplexen Wechselwirkungen zwischen Psyche, Soma (Körper) und Lebensspanne mit Blick auf ausgewählte Problemstellungen und (Er)Lebensfragen:

- Wie verändert sich das Schmerzerleben und die Schmerzverarbeitung bei alten Menschen?
- Warum ist Suizidprävention auch (oder gerade) ein Altersthema?
- Wie wirklichkeitstreu wird psychische Krankheit im Film dargestellt?
- Experten aus Erfahrung: Wie gelingt der gute Umgang mit sich selbst?

Diese und weitere spannende Themen, die zum Mitdenken, Verstehen und Umdenken anregen, sind Gegenstand der dreisprachigen Ausgabe.

Das Magazin kostet 4,50 € inkl. Porto und kann bestellt werden unter: recherche@rbs.lu oder 36 04 78-34.

Weitere Informationen / Informations complémentaires

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

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

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



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



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



NUTZEN SIE DIE VORTEILE

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

Diverse gratis Veranstaltungen speziell für Karteninhaber

Ermäßigungen auf RBS-Produkte sowie auf verschiedene Veranstaltungen und Kurse

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

NEUANMELDUNG: Schicken Sie uns

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

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

Geschäftsbedingungen der Karte aktiv60+

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

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

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

PROFITEZ DES AVANTAGES

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

Diverses manifestations gratuites réservées aux titulaires de la carte

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

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

NOUVELLE ADHÉSION: Envoyez-nous

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

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

Conditions générales de la carte aktiv60+

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

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

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

ABONNEMENT aktiv60+

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

Karteninhaber / Titulaire de la carte

☐ Herr / Monsieur ☐ Frau / Madame

Nachname / nom

Vorname / prénom

Straße & Hausnummer / rue & numéro

Postleitzahl & Ort / CP & localité

Geburtsdatum / date de naissance

Nationalität / nationalité

Tel. & E-Mail

Familienstand / état civil:

geläufige Sprachen / langues courantes:

☐ L ☐ D ☐ F ☐ GB ☐ E ☐ P ☐ I

sonstige/autres _____

Interessen / centre d’intérêts:

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

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

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

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

Datum und Unterschrift / Date et signature

Auf den Partnerkarten stehen beide Familiennamen!

Sur les cartes partenaires figurent les deux noms de famille!

Partner / Conjoint

☐ Herr / Monsieur ☐ Frau / Madame

Nachname / nom

Vorname / prénom

Geburtsdatum / date de naissance

Nationalität / nationalité

Tel. & E-Mail

Familienstand / état civil:

geläufige Sprachen / langues courantes:

☐ L ☐ D ☐ F ☐ GB ☐ E ☐ P ☐ I

sonstige/autres _____

Interessen / centre d’intérêts:

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



NEUE PARTNER DER KARTE

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



BE YOU
NATURHEILPRAXIS

CHRISTIANE GOERES – HEILPRAKTIKERIN

BERTRANGE – 5, BEIM SCHLASS
WWW.BACHFLOWERS.EU

☎ 621 180 805

- 15% auf Bachblütenberatungen
- 15% sur consultations en Fleurs de Bach



HUNDETRAINING PFOTENGLÜCK

HUNDETRAINING PFOTENGLÜCK

NOCHER – 12, UM BUREN
WWW.HUNDETRAINING-PFOTENGLUECK.COM

☎ 621 553 108

- 10% auf Kursgebühren
- 10% sur frais d'inscription

Die Liste unserer Partner wird ständig erweitert,
um den RBS-Karteninhabern landesweit in einem großen Servicebereich
möglichst viele Vorteile und Vergünstigungen zu bieten.

**Die aktuelle Partnerliste wird Ihnen auf Anfrage zugeschickt oder
kann unter www.rbs.lu eingesehen werden.**

*La liste des partenaires est constamment mise à jour afin d'offrir
aux titulaires de notre carte un maximum de réductions et d'avantages
dans tout le pays.*

**La liste actualisée des partenaires vous est envoyée sur demande ou
peut être consultée sur www.rbs.lu.**

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.
Nous sommes à votre disposition pour tout renseignement.

☎ 36 04 78-35



OP INVITATIOUN VUM RBS

CONCERT LÉTZEBUERGER MILITÄRMUSEK

CONSERVATOIRE DE LA VILLE DE LUXEMBOURG
MËTTWOCH, 22. ABRËLL 2020, 16 AUER

D'Militärmusek presentéiert eis e flotte Melange aus klassischer a
moderner Musek ënnert der Leedung vum LtCol Jean-Claude Braun.



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



RESERVATION TICKET(S) (max. 2)
Concert Militärmusek, 22.04.2020

Numm/Virnumm – nom/prénom

Strooss/Hausnummer – rue/numéro

Plz/Uertschaft – code postal/localité ☎

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

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

WABENRÄTSEL

Wabenrätsel grid with words and numbers:

- herbei-sehnen
- ein-tragen, vorbe-stellen
- Visite
- 11
- fast
- Schiff-fahrts-kunde
- Un-beteiligte
- 2
- Schiffs-eigner
- 4
- untätig
- türk. Titel
- Mauer-vertiefung
- passend, bequem
- gesell-schaftl. Verkehr
- engl. Mathe-matiker (Alan)
- zim-perlich, scham-haft
- 12
- Blut saugen-des Ge-spenst
- Frauen-name
- Bankrott
- Handels-waren
- vertrau-ensvoll
- Zuruf beim Trinken
- sofort, unver-züglich
- 15
- Zier-figuren
- leib-eigener Diener
- Ritze
- 7
- Feder-wechsel der Vö-gel
- nicht öfter
- Bauvor-arbeiter
- musi-kalischer Begriff
- 1
- Nonsens
- Betonun-terstand
- Mann zu Pferd
- oval
- nicht gesell-schafts-konform
- Ge-sangs-stücke
- ungif-tig, ge-nießbar
- 5
- Bezirk
- Sperre, Sanktion
- Lehre von der Liebe
- 13
- weißer Kalkstein
- Spei-chel-schaum
- sehr schnell
- Ge-ruchsver-schluss
- 3
- un-beweglich
- Verge-hen, Untat
- Laub-baum-frucht
- Singvogel
- fehlen-der Vorrat
- Staat in Mittel-amerika
- Schlamm
- 9
- eh. schweiz. Tennis-spielerin
- Heim f. gefangene Tiere
- 14
- Heide-krautge-wächs
- Filmhund
- sehr einfach
- Stufen-aufgang
- Fußstöße
- 6

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

SUDOKU

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

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

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



DIE AUFLÖSUNGEN FINDEN SIE AUF
Seite 37!

WANTERKASCHT

Wat schmaacht an der kaler Saison am beschten?

Schreift de markéierte Buschtaf an déi entspriechend Këschtchen um Äntwertschäin.
Als Hëllef hutt Dir hei déi eenzel Silben:
bo – bou – cher – de – hier – ken – knid – kuch – len – len – len – lie – lief – män – me – ne – ner – pen –
rel – rom – rout – schlupp – stäer – tech – ter – tier – träi – ver – wer – wue – xe – ze

1. Traditionellt lessen no de Chrëschtmetten

2. Gewiermte Gromperen a Kabes duercherneen

3. Dës gekachte Knolle ginn haaptsächlech als Zalot giess

4. Dës Kniddele ginn aus Wëllkarmiel gemaach

5. Dës Fleeschbällcher ginn am Waasser gekacht

6. De Kleeschen bréngt se mat

7. Gromperen a Speck gehéieren an dës déck Zopp

8. Gebäck mat Hunneg a ville Gewierzer

9. Si sinn typesch fir d’Fuesend

10. Mat Ënnen an Äppel an der Zooss a gequellte Grompere

— — — — —

— — — — —

— — — — —

— — — — —

— — — — —

— — — — —

— — — — —

— — — — —

— — — — —

— — — — —

Ze gewanne gëtt et d’Buch vum RBS:
„EIS FOFZEGE JOREN“
FRAIZÄIT A GESELLEGKEET

ÄNTWERTSCHÄIN

Schéckt eis d’Äntwert virum 15. Januar 2020 eran:

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

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Numm, Virnumm

Strooss, Hausnummer

Postleitzuel, Uertschaft

36

AKTIV am Liewen

MAACHT MAT,
GEWAHNT MAT

AUFLÖSUNGEN/OPLÉISUNG

Wabenrätzel Seite 34

Lösungswort:
ADVENTSKALENDER

Sudoku

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

Seite 35

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

Rätzel „Lëtzebuerger Ausdréck mat wéi“
aus dem „Aktiv am Liewen“ N° 79, Seite 46

Léisungswuert: **ROT EMOL**
Et hu gewonnen:

d’Mme Margot Klein-Brinck vu Leideleng, d’Mme Gilberte Schmitz vu Wëntger an
d’Mme Liliane Noel-Bley vun Nidderkäerjeng

IMPRESSUM

AKTIV AM LIEWEN

Herausgeber

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

Öffnungszeiten / Heures d’ouverture
MO–FR / LU–VE: 8h00–17h00

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

Association reconnue d’utilité publique
Ihre Spenden sind steuerlich absetzbar.
Vos dons sont fiscalement déductibles.

Redaktion

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

VON LESERN FÜR LESER

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

Erscheinungsweise und Abonnement

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

Abo-Service / Informationen

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

Titelbild

RBS – Center fir Altersfroen

Grafische Umsetzung

proFABRIK SARL
6, Rue Kummert
L-6743 Grevenmacher

Druck

Imprimerie Centrale
15, rue du Commerce
L-1351 Luxembourg

LES LECTEURS PRENNENT LA PLUME

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

www.rbs.lu

facebook

Senioren-Telefon
247-86000

LUXSENIOR.LU

clubsenior

12’2019

37

WARTE NICHT AUF GROSSE WUNDER

SONST VERPASST DU VIELE KLEINE!

Fra, 64 J., 1,76 m grouss, sicht e léiwen, éierleche Mann bis 68 J., fir de Rescht vum Liewen ze genéissen.

(Kanton Esch-Alzette) 1564

Witwer, 70 J., sucht Kontakt/Freundschaft mit einer besonders an Kultur und Natur interessierten Dame. Wunderbar wäre es, wenn diese Person auch noch selbst zeichnen, malen oder fotografieren würde. Dies ist aber nicht unbedingt erforderlich. Gewünscht wären gemeinsame Ausstellungsbesuche, Spaziergänge und am Tagesende, wenn es beliebt, Restaurant. Humor sollte vorhanden sein.

(Kanton Echternach) 1565

Junggebliebene, romantische, sportliche Frau, 70 J., 1,70 m, blond, möchte gerne ein männliches Wesen kennenlernen (min. 1,74 m) für Weekend Loisir, Wellness, Kultur, Spazieren, eventuell Tanzen und manchmal gut essen gehen. Falls Nicht-Tänzer – kein Problem.

(Kanton Luxembourg) 1566

Fra, 60 J., sicht e feinen an éierleche Mann bis 65 Joer (net bestuet) fir gemeinsam Interessen zu deelen: Wandern, Kino, Concert, Theater...

(Kanton Grevenmacher) 1567

Sympathischer, aktiver, freundlicher, unkomplizierter Mann, 66 J., 1,88 m, geschieden ohne Kinder, in Rente und mobil möchte Bekanntschaft einer gleichgesinnten Dame (60-68 J.) ab 1,70 m machen.

(Kanton Capellen) 1568

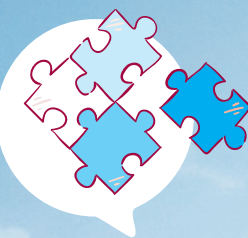
Dame italienne, 74 ans, parlant italien et français, aimant faire de petites promenades et partager sa passion de la cuisine italienne, désire rencontrer homme honnête pour rompre la solitude et passer de bons moments ensemble.

(Kanton Luxembourg) 1569

Witmann (77 J.), fëmmt an drénkt net, sicht eng romantesch Damm, déi och net fëmmt, fir gemeinsam Stonnen ze verbréngen. Ech gi gären tanzen, spadséieren an der Natur, Reesen, lessen goen ... Zu zwee ass Villes méi schéin.

(Kanton Capellen) 1570

Lëtzebuerger Lidder däerfen net verluer goen! All Lëtzebuerger Lidderpartituren, -hefter a -bicher, och Theaterstécker si gutt bei mir opgehuewen an archivéiert. Wann Dir eent sicht, da frot mech. Tel: 621 665 212 / E-Mail: jkandel@tango.lu



CONNECT 60+

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

Details über eine Veranstaltung in diesem Rahmen finden Sie auf Seite 45.

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

Veillez trouver les détails d'une manifestation dans ce cadre à la page 45.



EINE ANZEIGE AUFGEBEN / INSERER UNE ANNONCE

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

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

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

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

Unsere Abonnenten können eine kostenlose Anzeige unter Chiffre in unserer nächsten Ausgabe aufgeben. Kommerzielle oder nicht-seriöse Anzeigen werden abgelehnt.

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

EINSENDESCHLUSS / DATE LIMITE: 31.1.2020

NAME / NOM:

RBS-KARTENNUMMER / NUMÉRO DE CARTE RBS:

TEXT:

AUF EINE ANZEIGE ANTWORTEN / REPONDRE A UNE ANNONCE

Eine Anzeige hat Ihr Interesse erweckt?

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

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

Bitte beachten Sie beim Ausfüllen des Scheins, dass Sie entweder Ihre komplette Adresse angeben, wenn Sie schriftlich kontaktiert werden möchten, oder Ihre Telefonnummer.

Une annonce a éveillé votre curiosité?

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

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

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

NAME / NOM:

ADRESSE:

TEL. / E-MAIL:

TEXT:

RBS – CENTER FIR ALTERSFROEN

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



LÉIF LIESERINNEN A LIESER,

Dir fannt op deenen nächste Säiten, wéi gewinnt, vill flott Aktivitéiten.

Well mir och deene Leit, déi d'Lëtzebuerger Sprooch net verstinn, d'Méiglechkeet wëlle ginn un eisem Programm deelzehuelen, hu mir vun dëser Editioun u bei verschiddenen Aktivitéite präziséiert, datt mir eng Iwwersetzung ubidden oder datt eventuell eng zousätzlech Visite a franséischer Sprooch ugebueden gëtt. Eis Offer un d'Leit, déi Lëtzebuergesch schwätzen, wäert sech doduerch net veränneren.

Wann Dir Froen oder Ureegungen zu dëser Neierung am Programm hutt, da kënn Dir lech gären un eis Mataarbechterin Petra Vandenbosch wenden:
Tel.: 36 04 78-21 – Mail: vandenbosch@rbs.lu

CHÈRES LECTRICES, CHERS LECTEURS,

Nous voulons promouvoir davantage notre programme auprès du public senior international! Vous trouverez dans cette édition de notre «Aktiv» beaucoup d'activités; pour ouvrir notre programme aux personnes qui parlent une autre langue que le luxembourgeois, nous offrons des traductions ou bien des visites/conférences supplémentaires en langue française! Cherchez à entrer en dialogue par le biais de la rencontre. Vous êtes tous les bienvenus.

Profitez également de notre rendez-vous «Komm, mir schwätze lëtzebuergesch» (p. 52) pour tous ceux qui ont déjà suivi une formation de langue luxembourgeoise et/ou qui n'ont pas assez l'habitude ou l'occasion de parler.

Si vous avez des questions ou suggestions, n'hésitez pas à contacter notre collaboratrice Petra Vandenbosch: Tél.: 36 04 78-21 – Mail: vandenbosch@rbs.lu



CONNECT 60+

ausschließlich für Personen ohne Begleitung
exclusivement pour personnes non-accompagnées



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



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

Regelmäßige Aktivitäten im RBS



SCRABBLE

Êtes-vous passionné(e) de Scrabble, alors rejoignez notre groupe qui joue en français tous les lundis à 13h30.

Dir spillt gär Scrabble a wëllt lech eiser flotter Grupp uschlëssen, déi méindes mëttes an de Raimlechkeete vum RBS spillt.

Am Moment gëtt op Franséisch gespillt.
Bei genuch Interessi kann eng weider Grupp gebilt ginn, déi op Däitsch spillt.

LUNDI/MÉINDES, 13H30 – 16H00 (SANS INSCRIPTION, OUNI UMEELDUNG)

Dates/Terminer: 6. Januar – 30. März 2020 (sauf vacances scolaires /außer Schoulvakanz)



TINNITUS-GESPRÄCHSGRUPPE

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

Gruppenleitung & Kontakt:

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

SAMSTAGS, 10H00 – 12H00

Termin: 25. Januar (weitere Termine werden danach festgelegt)

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



YOGA KENNT KEIN ALTER

mit Gilles Less

Hatha-Yoga-Übungen werden langsam und bewusst atmend ausgeführt.

Sie bewegen und stärken den ganzen Körper, kräftigen die Organe und lernen, auf alle Körperempfindungen zu achten.

DONNERSTAGS, 10H00 – 11H00

Termine: 16. Januar – 26. März 2020 (außer Schulferien)

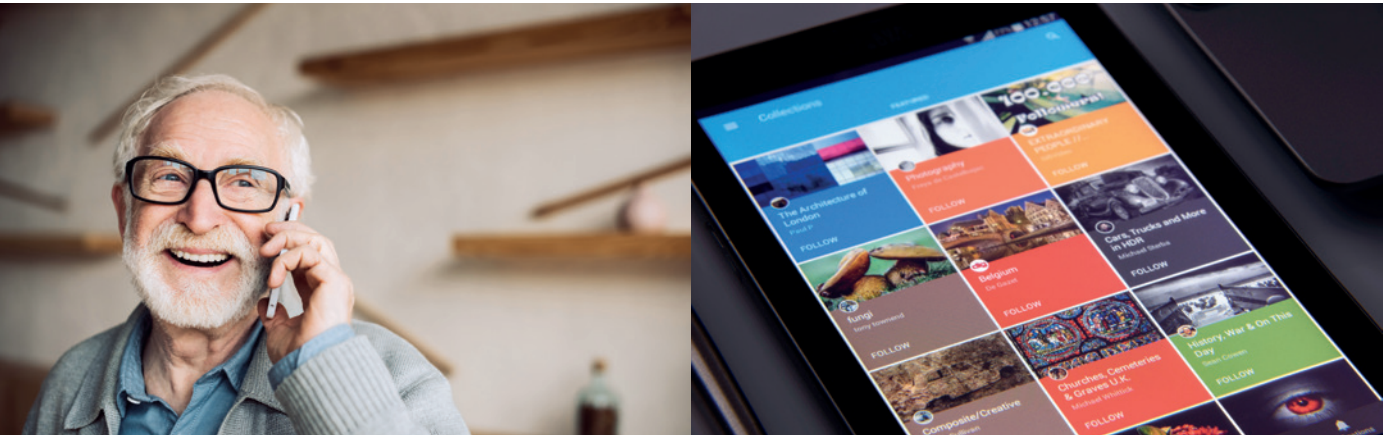
Preis: 120 € / 10 Sitzungen à 12 €

Anmeldung: telefonisch unter 691 425259 oder per E-mail an lessgilles@yahoo.it

ab 14.1. / ab 3.3.

SMARTPHONES UND TABLETS

Für iPhone und Android




Mit dem rasanten Fortschreiten der Technik werden Handys und Tablets immer praktischer fürs tägliche Leben. Ob Kamera, Surfen im Internet, Video-Streaming, Agenda oder Notizbuch: die Vielzahl der Funktionen, die Smartphones und Tablets mittlerweile erfüllen können, hat sie zu einem wichtigen Begleiter, ob zu Hause oder unterwegs, gemacht. Andererseits kann gerade diese Fülle an Funktionen den Benutzer durcheinanderbringen, so dass selbst Nachrichten-Verschicken zur Herausforderung werden kann.


In diesem 3-teiligen Kurs, der einmal im Januar und einmal im März abgehalten wird, werden allgemeine Grundlagen für die Bedienung von herkömmlichen Smartphones oder Tablets mit iOS-Betriebssystem (Apple iPhone oder iPad) oder mit Android-System (z.B. Samsung, Huawei, u.a.) erlernt. Dabei benutzen die Teilnehmer ihr eigenes Smartphone bzw. Tablet.



Wir zeigen Ihnen, wie Sie

- Anrufe entgegennehmen oder selbst tätigen
- Nachrichten lesen und verschicken, per SMS oder per App (z.B. WhatsApp)
- Ihre Kontakte verwalten
- Fotos und Selfies machen, diese verwalten, sichern oder auf andere Geräte übertragen

Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen pro Kurs festgelegt. Dies erlaubt es dem Referenten, auf Ihre Fragen einzugehen und Sie individuell in der Benutzung Ihres eigenen Smartphones zu beraten und unterstützen.


 Computerhelfer Doheem

 Luxemburgisch

	Android Smartphones + Tablets:	Dienstags, 14./21./28. Januar, 10:30 bis 12:00 Uhr
	Apple iPhone (nur Smartphone):	Dienstags, 14./21./28. Januar, 14:00 bis 15:30 Uhr
	Apple iPad (nur Tablet):	Dienstags, 14./21./28. Januar, 16:00 bis 17:30 Uhr
oder		
	Android Smartphones + Tablets:	Dienstags, 3./10./17. März, 10:30 bis 12:00 Uhr
	Apple iPhone (nur Smartphone):	Dienstags, 3./10./17. März, 14:00 bis 15:30 Uhr
	Apple iPad (nur Tablet):	Dienstags, 3./10./17. März, 16:00 bis 17:30 Uhr

 60 € mit der Karte aktiv60+, 70 € Normalpreis

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

 RBS-Seniorenakademie, Itzig

16.1.

GEFÜHRTE BESICHTIGUNG


Ausstellung „wielewatmirsinn“





2019 jährt sich in Luxemburg zum hundertsten Mal der Zeitpunkt der Einführung des allgemeinen Wahlrechts. Alle erwachsenen luxemburgischen Frauen, aber auch über ein Drittel der Männer, erhielten erstmals politische Rechte. Aus diesem Anlass präsentieren die Abgeordnetenkammer und das Nationalmuseum für Geschichte und Kunst eine große Ausstellung zu den vorhergehenden Entwicklungen, zur Ausgestaltung des Wahlrechts 1919 und zu dem dadurch in Gang gesetzten Demokratisierungsprozess in der Luxemburger Gesellschaft.

Viele interessante Fragen sind mit dem Thema verknüpft, die in der Ausstellung angesprochen werden: Ist die Verfassungsänderung von 1919 Ausdruck des Erfolgs einer Emanzipationsbewegung? Wie änderte sich der politische Prozess durch das allgemeine Wahlrecht? Wie steht es um heutige Forderungen nach weniger Repräsentation und mehr Partizipation der Bürgerinnen und Bürger? Und inwiefern ist das Wahlrecht heute „allgemein“?

Entdecken Sie diese außergewöhnliche Sonderausstellung bei einer geführten Besichtigung.

 Luxemburgisch

 Donnerstag, 16. Januar
um 10:00 Uhr oder um 14:00 Uhr

 6 € mit der Karte aktiv60+, 10 € Normalpreis

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

 Musée National d'histoire et d'art, Luxembourg

24.1.

VORTRAG

Die Pflegeversicherung




Jeder, ob aktiv oder pensioniert, der in die Gesundheitskasse einzahlt, zahlt auch Beiträge in die Pflegeversicherung und hat so, im Fall einer Pflegebedürftigkeit, ein Recht auf deren Leistungen, unabhängig von seinem Einkommen und seinem Alter. Dies gilt in gleichem Maß auch für die mitversicherten Familienangehörigen.


Doch wann können Sie die Pflegeversicherung beantragen, auf welche Leistungen haben Sie Anspruch, wie verläuft die Bewertung der Pflegesituation und des Hilfebedarfs und welche Rolle übernehmen bzw. spielen die Pflegedienste oder aber pflegende Angehörige? Es ist überaus wichtig, gut informiert und so für den Fall gewappnet zu sein, in dem man selbst oder ein Familienmitglied pflegebedürftig wird.

Der Bewertungs- und Kontrolldienst (Administration d'évaluation et de contrôle – AEC) der Pflegeversicherung wird Sie über die verschiedenen Aspekte der Pflegeversicherung informieren und steht Ihnen für Ihre Fragen gerne zur Verfügung.

Lesen Sie auch unser Dossier in der Heftmitte.
Cette même conférence se tient en français le 31 mars, voir page 51.


 Pascale Kolb und Tom Streicher

 Lëtzebuergesch

 Freitag, 24. Januar um 14:30 Uhr

 Gratis

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

 RBS-Seniorenakademie, Itzig

28.1.

RENCONTRE AVEC CHRISTOPHE VAN BIESEN


Exposition «Home and Away»



Lors d’une visite récente de la Galerie d’Art Contemporain «Am Tunnel» de la BCEE, les participants étaient particulièrement impressionnés par l’exposition «Home and Away – Paysages de Christophe Van Biesen». Ceci nous a amené à organiser une rencontre avec l’artiste, pendant laquelle il nous guidera à travers son exposition avec plus de 130 photos de haute qualité imprimées au grand format.

L’artiste-photographe spécialisé en paysages réside au Luxembourg depuis 12 ans et parcourt le monde à la recherche des plus belles vues: forêts magnifiques, côtes spectaculaires, cascades impressionnantes, paysages désertiques, mégalo­poles internationales.

Pour Christophe van Biesen, l’exposition «Home and Away» est un rêve devenu réalité! Elle présente non seulement un grand nombre de photos réalisées au Luxembourg, mais également celles de ses nombreux voyages dans le monde entier! Chaque image a une histoire et ces histoires sont censées être racontées! L’artiste se fera un plaisir de vous révéler les secrets derrière chaque image et de vous faire voyager par ces photos de rêve.

 Français
Eng Mataarbechterin vum RBS ass op der Plaz, firlech während dëser Visite Erklärungen op Lëtzebuergesch ze ginn.

 Mardi 28 janvier à 10h00

 5 €

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

 BCEE, Luxembourg

12.2.

RÉUNION D’INFORMATION

Raconte-moi une histoire




Dir erzielt gär Geschichten? You enjoy telling stories? Gosta de contar historias? Vous aimez raconter des histoires? ...

Si vous aimeriez faire découvrir des histoires dans votre langue maternelle à des enfants, alors participez à notre projet «Raconte-moi une histoire», réalisé en collaboration avec la maison des associations.

Notre objectif est de favoriser l’épanouissement des enfants en leur faisant découvrir une histoire, une langue et une autre culture, tout en tissant des liens intergénérationnels.

Nous cherchons des adultes intéressés à raconter des histoires à des enfants âgés de 3 à 8 ans, dans des écoles ou des bibliothèques.

Nous offrons une formation gratuite à toute personne souhaitant s’initier à l’art de conter à haute voix aux enfants. Toutes les langues sont les bienvenues!

 Français, traduction en luxembourgeois possible

 Mercredi 12 février à 14h00

 Gratuit

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

 Académie Seniors RBS, Itzig

7.2.

CONNECT 60+

Escape Hunt – Le vol de la Couronne



Teamgeist und aktive Zusammenarbeit sind diesmal bei unserem Treffen im Rahmen des Programms Connect 60+ ganz besonders gefragt.

Es geht bei diesem Phantasiespiel um nichts weniger als eine Hochzeit zu retten und zwar die der Großherzogin Charlotte im Jahr 1919. Kurz vor dem wichtigen Tag ist die großherzogliche Krone auf mysteriöse Weise verschwunden und die Spieler haben genau eine Stunde Zeit, sie wiederzufinden und so die Vermählung mit einem Happy End zu krönen ...


„Escape Hunt“ ist ein spannendes Spiel-Universum, das in verschiedenen, jeweils themenbezogen gestalteten Räumen die Möglichkeit bietet, gemeinsam ein Rätsel zu lösen und so die Tür zur „Freiheit“ zu öffnen.

Sie werden während Ihrer Suche selbstverständlich begleitet, so dass Sie sich ganz entspannt und konzentriert zusammen mit Ihren Team-Kollegen der Geschichte des geschlossenen Themenraums widmen und Erfolgserlebnisse der besonderen Art erfahren können.

Das Programm Connect 60+ bietet eine Plattform, die vom RBS bereits vor einiger Zeit ins Leben gerufen wurde, um in geselliger Form andere Menschen kennenzulernen. Es richtet sich ausschließlich an Personen ohne Begleitung, die Kontakte zu Gleichgesinnten knüpfen wollen, um Freundschaften zu schließen bzw. weitere gemeinsame Unternehmungen zu organisieren, die anschließend auch unabhängig von Connect 60+ stattfinden können.

 Luxemburgisch

 Freitag, 7. Februar um 14:15 Uhr

 27 € mit der Karte aktiv60+, 30 € Normalpreis inklusive ein Getränk

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

 Luxembourg-Gare



26.2.

DAS HISTORISCHE UND DAS MODERNE BRÜSSEL

A la découverte du Bruxelles historique et moderne



Explorez la capitale de notre pays voisin en bus et à pied.

10h00 à 12h00: Visite en bus avec guide local

La visite inclut notamment l'Atomium, le quartier royal et les Sablons, le Cinquantenaire et le quartier européen.

L'Atomium, un des symboles incontournables de Bruxelles, est l'une des attractions les plus populaires en Europe. Découvrez cette construction moderne avec son architecture hors du commun.

12h00 à 13h00: Visite pédestre du centre historique

Découvrez la «ville basse» avec nos guides locaux: la Grand-Place avec ses bâtiments du 17ème siècle, la Bourse et le Manneken-Pis seront entre autre au programme de cette promenade.

Cette visite sera suivie d'un repas dans un restaurant typique. L'après-midi est à votre libre disposition.

Entdecken Sie die Hauptstadt unseres Nachbarlandes per Bus und zu Fuß. Eine Busrundfahrt bringt Sie zu den Sehenswürdigkeiten außerhalb des Zentrums – Atomium, „Quartier Royal“ und Europaviertel erwarten Sie. Anschließend steht ein geführter Spaziergang im historischen Zentrum auf dem Programm. Hier sehen Sie unter anderem die Grand-Place mit den wundervollen Gebäuden aus dem 17. Jahrhundert, die Börse oder den Manneken-Pis. Nach dem Rundgang findet das gemeinsame Mittagessen in einem traditionellen Lokal statt. Der Nachmittag steht Ihnen zur freien Verfügung.

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

mercredi/Mittwoch, 26.2.
Rendez-vous à 6h30 à la Gare de Luxembourg. Retour vers 21h45
Treffpunkt um 6.30 Uhr am Bahnhof Luxemburg. Rückkehr gegen 21.45 Uhr

94 € avec/mit carte RBS aktiv60+, 99 € prix normal/Normalpreis

Inclus dans le prix: voyage en train, visites guidées, menu régional à 3 plats, $\frac{1}{3}$ l vin, $\frac{1}{4}$ l eau et café.
Im Preis inbegriffen: Zugfahrt, französisch-sprachige Führungen, regionales 3-Gänge-Menü, $\frac{1}{3}$ l Wein, $\frac{1}{4}$ l Wasser und Kaffee.

Veuillez nous envoyer le **formulaire d'inscription avant le 30 janvier 2020**.
Vous recevrez ensuite une lettre de confirmation avec les modalités de paiement et des détails supplémentaires.

Bitte schicken Sie uns das **Anmeldeformular bis spätestens den 30. Januar 2020** zurück.
Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.

AGENCE DE VOYAGES
EVASION
train - avion - bus - bateau
CFL
CFL
MIR BRÉNGEN IECH WEIDER

2.3.

RBS GOES CINEMA

„Rusty Boys“ von Andy Bausch



Die Seniorenakademie startet 2020 eine neue Veranstaltungsreihe unter dem Titel „RBS goes Cinema“. Wir möchten mit Ihnen gemeinsam ausgewählte Filme älteren und neueren Datums, mit heiteren bis nachdenklichen Themen anschauen und anschließend in lockerer Runde darüber diskutieren.

Auftakt macht der 2017 erstmals in die Kinos gekommene Film „Rusty Boys“ von Andy Bausch, in dem das „who is who“ der Luxemburger Filmszene mit von der Partie ist: Pol Greisch, Fernand Fox, André Jung, Marco Lorenzini, Josiane Peiffer und viele andere.

Im Mittelpunkt der Komödie steht ein durchaus ernstgemeintes Thema, nämlich wie sich ein selbstbestimmtes Leben im und trotz Alter führen lässt. Bauschs Protagonisten schmieden hierzu einen kühnen Plan: Wie wäre es, eine Wohngemeinschaft bzw. ein autonomes Heim zu gründen, um sich nicht länger bevormunden lassen zu müssen? Die Frage ist nur, wie man ein solches Projekt realisiert. Eins steht allerdings für alle Beteiligten fest: Aufgeben kommt nicht in Frage.

Die Filmvorführung findet diesmal im Rahmen „Kino a Kuch am Kulturhuf“ in Grevenmacher statt.

Weitere Veranstaltungen dieser Art sind in anderen regionalen oder hauptstädtischen Kinos geplant und werden jeweils im „Aktiv am Liewen“ angekündigt.

Moderation der Diskussionsrunde: Vibeke Walter, RBS

Luxemburgisch

Montag, 2. März um 14:00 Uhr

14 € mit Karte aktiv60+ / 18 € Normalpreis
inklusive Kaffee oder Softdrink und ein Stück Kuchen

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

Kino des „Kulturhuf“, Grevenmacher



13.2./14.2.

VISITE GUIDÉE

Police vu fréier bis haut



De „Musée de la Police Grand-Ducale“ presentéiert am Februar seng nei temporär Ausstellung zu Téiteng an der Schungfabrik.

D'Ausstellung ass a véier Themen opgedeelt: 40 Joer Fraen an der Police, 40 Joer Spezialunitéiten, 90 Joer Verkéierspolice an 222 Joer Gendarmerie zu Lëtzebuerg. Gewise ginn ënner anerem Fotoen, Dokumenter, Uniformen an Ausrüstungsgéigestänn aus der Sammlung vum Policemusée. D'Visite ginn duerchgefouert vun der Madame Viviane Eschenauer, eng vun deenen 20 Fraen, déi 1979 als éischt weiblech Stagiairen d'Policeausbildung ugefaangen hunn.

Le «Musée de la Police Grand-Ducale» organisera en février une exposition spéciale sur l'histoire de la Police et de la Gendarmerie à Luxembourg. Le RBS vous propose une visite guidée avec Madame Viviane Eschenauer, une des 20 premières femmes qui ont rejoint le corps de la Police Grand-Ducale en 1979.

Pour les intéressés francophones, une collaboratrice du RBS sera présente sur place pour vous accueillir et accompagner en français.

Siehe auch Artikel S. 6.
Voir également notre article à la p. 6.

Lëtzebuergesch (traduction en français par notre collaboratrice sur demande)

Donneschdeg, 13. Februar um 14h00 oder
Freideg, 14. Februar um 14h00

5 €

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

Schungfabrik, Téiteng

5.3.

VORTRAG

Die Dynastie in Luxemburg



Entdecken Sie die Geschichte der Luxemburger Dynastie von den Anfängen bis zum heutigen Tage.

Die herrschende nationale Dynastie kam erst im Jahre 1890 an die Macht. Von 1815 bis 1890 war das Großherzogtum Luxemburg in Personalunion mit dem König der Niederlande verbunden. Das Großherzogtum Luxemburg war zwar theoretisch ein unabhängiger Staat, wurde jedoch vom König der Niederlande wie eine niederländische Provinz verwaltet.

1890 starb Wilhelm III., König der Niederlande, ohne einen männlichen Nachkommen zu hinterlassen. Die Krone des Großherzogtums konnte jedoch nur an einen männlichen Nachkommen weitergegeben werden. Während Wilhelmine, aus der Linie Oranien-Nassau, die Thronfolge ihres Vaters in den Niederlanden antrat, ging die Krone des Großherzogtums Luxemburg an den einzigen männlichen Nachkommen des Hauses Nassau über: an Adolph von Nassau, aus der Linie Nassau-Weilburg. Dies ist der Anfang der einzigartigen Geschichte der Luxemburger Dynastie.

Nach dem Vortrag lädt der RBS-Center fir Altersfroen zu Kaffee und Kuchen ein.

Renée Noesen

Luxemburgisch

Donnerstag, 5. März um 14:00 Uhr

10 € mit der Karte aktiv60+, 14 € Normalpreis
inkl. Kaffee und Kuchen

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

RBS-Seniorenakademie, Itzig

6.3.

BESICHTIGUNG EINES „LOGEMENT ENCADRÉ“

Les Jardins de Schengen



Nach dem CIPA Junglinster, dem „Konviktsgaard“ und dem CIPA Dudelange besichtigen wir diesmal in unserer Serie „Wohnen im Alter“ ein Haus des Trägers Päiperléck. So können Sie sich ein besseres Bild der Vielzahl an Wohn- und Betreuungsformen in Luxemburg machen.

Die „Jardins de Schengen“ öffneten im Juni 2015 ihre Türen und werden als „Betreutes Wohnen“ betrieben. Der Kunde mietet eine Wohnung mit Vollpension, das Pflegepersonal ist Tag und Nacht vor Ort, tagsüber werden zusätzlich Aktivitäten und Ausflüge unterschiedlicher Art angeboten.

Die Leiterin des Hauses, Frau Chantal Becker, wird Sie persönlich durch das Haus führen und Ihnen anschließend gerne sämtliche Fragen beantworten.

L'offre au Luxembourg en structures pour personnes âgées est très variée. Dans notre série de visites guidées, nous vous présenterons cette fois les «Jardins de Schengen», un établissement de logement encadré. La directrice Mme Chantal Becker vous fera visiter les lieux et répondra à vos questions autour d'une tasse de café et d'un morceau de gâteau.

Luxemburgisch
Une collaboratrice du RBS sera présente sur place pour accueillir et accompagner les intéressés francophones.

Freitag, 6. März um 14:00 Uhr

5 €, inkl. Kaffee und Kuchen

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

Schengen

11.3.

VISITE GUIDÉE THÉÂTRE ESCH/ALZETTE

Hannert de Kulissen



Le «Escher Theater» est un théâtre d'accueil et de création dirigé depuis 2018 par la metteuse en scène Carole Lorang. Le théâtre propose chaque saison une cinquantaine de spectacles de théâtre, de danse et de musique, productions de la scène européenne mais aussi de la scène luxembourgeoise. Lors de notre visite guidée, nous ferons un tour du théâtre incluant une rencontre avec la directrice du théâtre, mais aussi avec l'équipe technique sur la grande scène. Une véritable plongée dans le cœur d'un théâtre d'envergure européenne et ce, derrière les coulisses!

Das „Escher Theater“ ist ein Gastspiel- und Produktionstheater, das seit 2018 von der Regisseurin Carole Lorang geleitet wird, und in jeder Spielzeit um die fünfzig Vorstellungen in den Bereichen Theater, Tanz und Musik, europäische wie auch luxemburgische Produktionen präsentiert. Sie werden von der Direktorin persönlich empfangen, ehe das technische Team Sie in die Wunder der Bühnentechnik einführt. Tauchen Sie ein in die Welt eines Theaters europäischer Größe und freuen Sie sich auf diesen Blick hinter die Kulissen!

Luxembourgeois et français – traduction assurée
Luxemburgisch und Französisch – mit Übersetzung

mercredi 11 mars à 10h00

5 €

Veuillez nous envoyer le formulaire d'inscription. Vous recevrez ensuite une confirmation et des détails supplémentaires.

Théâtre Ville d'Esch/Alzette

19.3.

FLOTT FUESSTÄMMUNG

Bal Mi-Carême



Och dës Fuesent organiséiert den RBS nees säin traditionellen „Bal Mi-Carême“ an Zesummenaarbecht mat: Gemeng Jonglënster, Danz 50+, Club Senior „An der Loupescht“, Dillendap a landeswäite Reseau vun de Club Senioren.

Eng gutt Ambiance, déi passend Danzmusek mam Live-Orchester Los Amigos an eng grouss Tombola mat villen attraktive Präisser sinn, wéi ëmmer, um Rendez-vous. Jiddereen ass häerzlech invitéiert, e flotten Nomëtteg mat eis ze verbréngen. Fir Gedrénks an eppes Klenges z'iessen ass beschtens gesuergt. Den Erléis ass fir De Leederwon asbl an d'Wonschkutsch asbl.

Venez passer quelques heures agréables avec nous à notre Bal Mi-Carême traditionnel. La bonne ambiance, des rythmes de danse par l'orchestre Los Amigos, boissons et collations ainsi qu'une grande tombola avec de nombreux lots seront au rendez-vous: la réussite de cet après-midi de carnaval est donc garantie.



Donneschdeg, 19. März vu 14:00 bis 18:00 Auer



5 € Iwwerweisung op den CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mam Vermierk SCNM0120
Dageskeess: 6 €
Umeldung: Tel.: 36 04 78 28 oder e-mail: akademie@rbs.lu



Centre Polyvalent Gaston Stein, Junglinster



23.3.

CONFÉRENCE

Ma volonté en fin de vie



Vous vous posez des questions sur votre fin de vie et souhaitez garder le pouvoir d'en décider? Le Luxembourg, par son appareil législatif, vous donne la possibilité d'exprimer votre volonté, en utilisant les documents «directive anticipée» et/ou «dispositions de fin de vie». Pour beaucoup, la différence entre ces deux documents et donc entre «soins palliatifs» et «euthanasie» n'est pas claire. De plus certains points des formulaires, concernant notamment les méthodes de traitement, peuvent susciter des questions.

Lors de cette conférence, organisée en collaboration avec les Club Seniors de Strassen, Schifflange, Remich, Berchem, Junglinster, Atertdall et Prénzeberg, vous serez informé sur le côté législatif, aurez des explications sur les deux formulaires et pourrez, bien sûr, poser vos questions.

Mike Schwebag, médiateur et juriste, dirige depuis 2015 le «Service national d'information et de médiation dans le domaine de la santé».

Dr Carlo Bock, cancérologue, est membre de la Commission nationale de Contrôle et d'Evaluation sur l'euthanasie et l'assistance au suicide. Il est également président de la «Fondation Cancer».



Dr Carlo Bock & Mike Schwebag



Français



Lundi 23 mars à 10h00



Gratuit

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



Académie Seniors RBS, Itzig

31.3.

CONFÉRENCE

L'assurance dépendance



Toute personne active ou à la retraite, affiliée à la Caisse de santé, cotise également pour l'assurance dépendance. Dans le cas d'une dépendance, elle a ainsi droit à ses prestations, indépendamment de l'âge et du revenu. Ceci vaut également pour les membres de famille co-affiliés. Mais sous quelles conditions est-ce que vous pouvez introduire une demande de prise en charge, à quelles prestations avez-vous droit, comment se déroule l'évaluation et la détermination des aides et soins et quel est le rôle respectif du réseau d'aides et de soins et de l'aidant informel?

Il est important de s'informer et être ainsi préparé pour le cas où vous-même ou un proche deviendriez dépendant et devriez recourir aux prestations de l'assurance dépendance.

Lors de cette conférence, l'Administration d'évaluation et de contrôle (AEC) de l'assurance dépendance vous exposera les différents aspects de l'assurance dépendance et répondra à vos questions éventuelles.

Lisez aussi notre dossier spécial dans cette édition. Une version française est disponible sur demande.

Cette même conférence se tient en luxembourgeois le 24 janvier, voir page 43.



Jennifer Olivarez et Pascale Kolb



Français



Mardi 31 mars à 14h30



Gratuit

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



Académie Seniors RBS, Itzig

à p. 3.4.

AVEC LE CLUB SENIOR SYRDALL

Mir schwätze Lëtzebuergesch





Vous avez peut-être déjà suivi une formation de langue luxembourgeoise mais vous n’avez pas l’habitude ou l’occasion de parler? Vous comprenez le luxembourgeois mais ne le pratiquez pas? La manière la plus aisée d’apprendre le luxembourgeois est de le parler. Notre rendez-vous autour de la table de conversations est intitulée „Kommt, mir schwätze lëtzebuergesch!“

Pour vous faciliter l’apprentissage de la langue luxembourgeoise, nous organisons une fois par mois, en collaboration avec le Club Senior Syrdall, un lieu de rencontre où les participants peuvent parler le luxembourgeois. Ce rendez-vous met l’accent sur l’oral et sur l’écoute! En même tems vous obtenez une petit aperçu des traditions et coutumes du pays.

Bien sûr ce rendez-vous sera accompagné d’une bonne tasse de café.


Le premier rendez-vous se tiendra au RBS, pour les autres dates, les lieux seront annoncés dans le prochain «Aktiv am Liewen».

 Luxembourgeois

 vendredi 3 avril;
mercredi 29 avril;
mercredi 27 mai

 Gratuit

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

 Premier rendez-vous:
Académie Seniors RBS, Itzig

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

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

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

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

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

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

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

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

CONDITIONS DE PARTICIPATION

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

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

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

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

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

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

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

ANMELDEFORMULAR / FORMULAIRE D’INSCRIPTION

JANUAR / JANVIER

- ☐ Mierscher Kulturhaus *(Bitte zusätzlich Seite 62 ausfüllen!)*
- ☐ Smartphones und Tablets
- ☐ Android Smartphones + Tablets
- ☐ Apple iPhone
- ☐ Apple iPad
- ☐ 10h00
- ☐ 14h00
- ☐ Ausstellung „Wielewatmirsinn“
- ☐ Die Pflegeversicherung, Vortrag
- ☐ Exposition „Home and Away“, visite guidée par l’artiste
- ab 12. Januar
- ab 14. Januar
- ab 14. Januar
- ab 14. Januar
- Donnerstag, 16. Januar
- Freitag, 24. Januar
- mardi, 28 janvier

FEBRUAR / FÉVRIER

- ☐ Connect 60+: Escape Hunt
- ☐ Raconte-moi une histoire, réunion d’information
- ☐ Police frère an haut, Visite guidée
- ☐ Journée à Bruxelles / Tagesausflug Brüssel
- ☐ 13. Februar
- ☐ 14. Februar
- Freitag, 7. Februar
- mercredi, 12 février
- 13./14. Februar
- mercredi, 26 février

MÄRZ / MARS

- ☐ „Rusty Boys“, Kino und Diskussion
- ☐ Smartphones und Tablets
- ☐ Android Smartphones + Tablets
- ☐ Apple iPhone
- ☐ Apple iPad
- ☐ Die Dynastie in Luxemburg, Vortrag
- ☐ Les Jardins de Schengen, Besichtigung eines „Logement encadré“
- ☐ Hannert de Kulissen, Visite guidée du Théâtre Esch/Alzette
- ☐ Ma volonté en fin de vie, conférence
- ☐ L’assurance dépendance, conférence
- Montag, 2. März
- ab 3. März
- ab 3. März
- ab 3. März
- Donnerstag, 5. März
- Freitag, 6. März
- mercredi, 11 mars
- lundi, 23 mars
- mardi, 31 mars

APRIL / AVRIL

- ☐ Mir schwätze Lëtzebuergesch
- vendredi, 3 avril

Name / Nom

Vorname / Prénom

Straße und Hausnummer / Rue et numéro

PLZ und Ort / Code Postal et Localité

E-Mail

Telefon

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

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

Meine Unterschrift verpflichtet mich zur Zahlung. Siehe **TEILNAHMEBEDINGUNGEN** auf Seite 52.
Ma signature m’engage au paiement. Voir **CONDITIONS DE PARTICIPATION** à la page 52.

Datum und Unterschrift / Date et signature

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

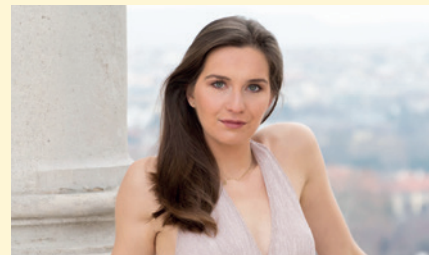
Spezielle Ermäßigungen für Inhaber der Karte aktiv60+. Anmeldung ausschließlich mit diesem Formular.



Réductions spéciales pour les détenteurs de la carte aktiv60+. Réservations uniquement par ce formulaire.

WEIN, WEIB UND GESANG

Wiener Neujahrs Konzert 2020
Luxembourg Philharmonia



SO 12.1. | 17:00

TICKET: 18 €
amplaz 24 €

INNER JOURNEY MIT YOGA

Maria Kulowska, Sven Kiefer,
Sarita Brown

Liegekonzert mit
einführendem Yoga

DO 16.1. | 16:00

TICKET: 16 €
amplaz 20 €

lieder OHNEGLEICHEN

Daniel Johannsen, Tenor

Christoph Hammer, Fortepiano
(Hammerflügel)



FR 31.1. | 20:00

TICKET: 24 €
amplaz 36 €

LIVING ROOM MUSIC

Sven Kiefer, Maria Kulowska
und Isabel van Grysperre

Liegekonzert



FR 17.1. | 19:00
SA 18.1. | 16:00
SO 19.1. | 17:00

TICKET: 18 €
amplaz 24 €

DIDO AND AENEAS

Opera in a prologue and three acts,
written by the English Baroque
composer Henry Purcell with a
libretto by Nahum Tate



DO 27.2. | 20:00
FR 28.2. | 20:00
SA 29.2. | 20:00

TICKET: 26 €
amplaz 42 €

O HÄERZI, DO DENG NUES MOL AUS

Bokejempe vum Stued

Fuesconcert mat Lëtzebuerger
Lidder iwwert déi lëschtégst
Zäit am Joer



SA 8.2. | 20:00
SO 9.2. | 17:00

TICKET: 18 €
amplaz 24 €

UM STAMMINEE

Musikalesch-satiresch Revue

En Hommage un de Pir Kremer,
deem seng Stamminee- a Revue-
Texter e Stéck Lëtzebuerger
Ënnerhaltungsgeschicht aus den
1960er a 1970er Jore sinn



MË 12.2. | 20:00
DO 13.2. | 20:00
FR 14.2. | 20:00
MË 18.3. | 20:00
DO 19.3. | 20:00
FR 20.3. | 20:00

TICKET: 24 €
amplaz 36 €

clubsenior pages



BASCHLEIDEN Club Senior «Uewersauer»	Tél.: 26 44 45 21	Seite 71
BEIDWEILER Club Senior «An der Loupescht»	Tél.: 27 55 33 95	Seite 70
BERCHEM Club Senior «Eist Heem»	Tél.: 36 92 32-499	Seite 63
BERELDANGE «Club Haus Am Becheler»	Tél.: 33 40 10-1	Seite 62
CAPELLEN «Club Haus Am Brill»	Tél.: 30 00 01	Seite ??
CONTERN Club Senior «Syrdall»	Tél.: 26 35 25 45	Seite 68
DIFFERDANGE Club Senior «Prénzebieg»	Tél.: 26 58 06 60	Seite 66
DUDELANGE Club Senior «Schwaarze Wee»	Tél.: 26 51 55-1	Seite 77
ESCH-SUR-ALZETTE Club Senior «Mosaïque Club»	Tél.: 27 55 33 90	
ETTELBRUCK Club Senior «Nordstad»	Tél.: 26 81 37 43	Seite 65
HUPPERDANGE «Club Haus op der Heed»	Tél.: 99 82 36	Seite 69
KEHLEN Club Senior «Kielen»	Tél.: 26 10 36 60	Seite 58
LORENTZWEILER Club Senior «Uelzechtall»	Tél.: 26 33 64-1	Seite 57
MONDERCANGE Club «A Bosselesch»	Tél.: 26 55 36	Seite 59
REDANGE / ATTERT Club Senior «Atertdall»	Tél.: 27 55 33 70	Seite 60
REMICH Club Senior «Jousefsclub Réimech»	Tél.: 23 68 60 79	
RUMELANGE «Club Haus an de Sauerwisen»	Tél.: 56 40 40-1	Seite 61
SCHIFFLANGE «Club Haus beim Kiosk»	Tél.: 26 54 04 92	Seite 56
STRASSEN Club Senior «Stroossen»	Tél.: 31 02 62-407	Seite 67
WASSERBILLIG Club Senior «Muselheem»	Tél.: 27 55 36 60	Seite 64

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

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

Bitte Anzahl der Tickets zu der gewünschten Veranstaltung eintragen, das Formular
auf S. 53 ausfüllen und einsenden. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails.

Veuillez indiquer le nombre de tickets à côté de la date de la manifestation, remplir le formulaire
de la page 53 et le renvoyer. Vous recevrez ensuite une confirmation avec les modalités de paiement.