

ACTIFS, INTÉRESSÉS ET INFORMÉS

N°72 / 09'2019

aktiv am Liewen

Tel.: 36 04 78

www.rbs.lu



CENTER FIR
ALTERSFROEN



INFORMATIONEN ZUR KARTE
INFORMATIONS CONCERNANT LA CARTE



WOCHE DER OFFENEN TÜR IN DER „SENIORIE ST. JOSEPH CONSDORF“

14. OKTOBER – 18. OKTOBER 2019

Die Seniorie St. Joseph Consdorf der ZithaSenior Gruppe präsentiert sich in einem komplett neuen Gewand. Während den Tagen der offenen Tür vom 14. Oktober bis zum 18. Oktober 2019 finden unterschiedliche Veranstaltungen statt mit dem Ziel, die beiden Gebäude der neuen Seniorie mit allen zur Verfügung stehenden Angeboten vorzustellen.

Im Neubau bietet die Seniorie St. Joseph Consdorf älteren Menschen mit körperlichen und/oder kognitiven Beeinträchtigungen eine hochqualitative Betreuung in einem angenehmen und anspruchsvollen Ambiente.

Im zweiten Gebäude, dem sanierten und komplett neu gestalteten Altbau, leistet die Seniorie Pionierarbeit in Luxemburg. Mit dem Ausbau der extra-hospitalären psychiatrischen Betreuung auf 44 Betten beschreitet die Seniorie St. Joseph Consdorf für Luxemburg neue Wege in der langzeitlichen Versorgung von Menschen mit chronischen psychiatrischen Erkrankungen.

Zusätzlich zu diesen Angeboten bietet die Seniorie St. Joseph zudem ambulante Dienste im Osten des Landes an, wie zum Beispiel den mobilen Pflege- und Hilfsdienst **ZithaMobil** (aide et soins à domicile) sowie die Tagesbetreuung im **Foyer de jour Buurgkapp**.



Seniorie St. Joseph Consdorf
4-5, rue Buurgkapp – L-6211 Consdorf

Tel.: 26 453 1 – E-Mail: consdorf@zitha.lu – www.zithasenior.lu



14. Oktober: **Vernissage** 18.00 Auer
Thème: Murmures de la forêt
Gery Oth - Manufacture de photographies

15. Oktober: **Öffentlech Konferenz** 15.30 Auer
Polyaddiktologie und psychiatrische Langzeitbetreuung
Dr Jean-Marc Cloos, méd. psychiatre, addictologue

16. Oktober: **Informatiounsday** 11.00 - 17.00 Auer
Informatioun - Berodung - Visites guidées
Infostänn: Club Senior, InfoZenter Demenz,
RBS-Center fir Altersfroen, Senioren Sécherheets-
beroder, ZithaAktiv, ZithaMobil, Seniorie

17. Oktober: **Öffentlech Konferenz** 15.30 Auer
Demenz a Verloscht vun der Autonomie:
Präventioun, Therapie a Betreuungsméiglechkeeten
Dr Carine Federspiel, médecin gériatre

18. Oktober: **Schülerdag** ab 9.00 Auer
Pädagogesch Aktivitéiten ronderëm den Alter
an d'Demenz

Mir freeën eis op Äre Besuch !

**All Dag, fräien Entrée an ouni Umeldung
Fir lessen an Drénken ass gesuergt**

EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„Mein schönstes Ferienerlebnis“, so lautete oft der erste Aufsatz im neuen Schuljahr. Dann mussten wir unsere Gedanken sortieren und all das Erlebte in Worte und Sätze fassen.

Anfangs war das Geschriebene etwas holprig, aber mit den Jahren wurde die Fantasie wilder, der Schreibstil geschliffener, die Abenteuer und Erlebnisse gewagter, auch dank fortschreitender Lektüre und Inspiration seitens der Literatur. Man wusste ja, was uns am Ende der Ferien erwartete.

Obwohl diese Aufgabe manchmal lästig war, wurde man zum Reflektieren gezwungen und seitdem ist es mir zur lieb gewonnenen Gewohnheit geworden, mir immer wieder diese Frage am Ende der Ferien oder einer Reise zu stellen: Was hat mich langfristig am meisten beeindruckt?

Heutzutage wird viel gereist, die Welt liegt einem quasi zu Füßen, für jedes Budget ist etwas dabei. Reisen ist demokratischer geworden, das ist gut so, es soll nicht nur den Gutbetuchten vorbehalten sein.

Reisen fordert uns heraus, bildet, bringt uns neue Erfahrungen, andere Sichtweisen und größeres Verständnis für „fremde“ Denk- und Lebensarten. Reisen hilft uns, über unsere Grenzen hinauszugehen, zwingt uns, uns zu öffnen, sofern man neugierig und bereit ist für Begegnungen. Dann ist das Reisen nicht nur reiner Konsum.

Denn unabhängig von der Anzahl von Museen, wunderschönen Kirchen und Denkmälern, die wir besichtigen, ist doch die wichtigste und für mich ganz persönlich beeindruckendste Erfahrung, der Kontakt mit den Menschen vor Ort. Sie bringen uns auf ihre ganz individuelle Art ihre Kultur näher.

Mein nachhaltigstes Ferienerlebnis in diesem Jahr: ein Gespräch mit einem Biobauern, der uns über seine Kapernkultur erzählte, seinen Biowein kosten ließ und stolz auf eine lange Familientradition zurückblickte.

Aber man muss nicht in die Ferne schweifen, um neue Eindrücke zu gewinnen

Das neue „Aktiv“ hält wieder viele spannende Themen für Sie bereit. Steigen Sie ein und reisen Sie mit. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Mitmachen.

Danielle Knaff

Präsidentin / Présidente
RBS – Center fir Altersfroen asbl



Foto: © Lynn Theisen

Chères lectrices, chers lecteurs,

«Mon plus beau souvenir de vacances», tel était souvent le sujet du premier devoir en classe après la rentrée scolaire. Il fallait alors faire travailler ses méninges et trouver les mots, les phrases justes pour coucher sur papier tout ce que nous avons vécu pendant les vacances.

Au début, le style était plutôt cahin-caha, mais il s'affinait au fil des années. Avec un peu d'imagination, les aventures devenaient de plus en plus rocambolesques, grâce au vocabulaire qui s'enrichissait et à l'inspiration puisée dans la littérature. On savait ce qui nous attendait à la fin des vacances.

Parfois pénible, cet exercice nous forçait néanmoins à réfléchir. Depuis lors, j'ai pris l'habitude de me poser cette question au terme de mes vacances ou d'un voyage: qu'est-ce qui me restera le plus longtemps en mémoire?

De nos jours, voyager est devenu accessible même avec un budget restreint; découvrir le monde n'est plus le privilège d'une minorité aisée.

Voyager nous demande de nous adapter, nous fait découvrir de nouvelles réalités, d'autres façons de vivre et de penser, bref élargit notre horizon.

Indépendamment du nombre de musées, d'églises et de monuments que nous visitons, les moments les plus intéressants sont ceux passés avec les habitants d'une région. C'est en discutant avec les originaires du pays que nous saisissons le mieux sa culture.

Mon souvenir le plus durable cette année: écouter un agriculteur bio parler de son vin, de la culture de ses câpres, de son rêve de perpétuer la tradition familiale.

Or avec le nouvel «Aktiv am Liewen» vous n'êtes pas obligés de voyager loin pour découvrir de nouveaux horizons. Soyez les bienvenus à bord! Je vous souhaite bonne lecture et bonne participation.

16

DAT NEIT SPILL VUM RBS

ROT EMOL
LËTZEBUERGER AUSDRÉCK MAT „WÉI“



12

AB OKTOBER AUF KIRCHBERG

EIN NEUES GEBÄUDE
FÜR DIE NATIONALBIBLIOTHEK

3	Editorial
6	SOS Villages Enfants Monde Aucun enfant ne devrait grandir seul
10	Infos und Anmeldung Rendez-vous 60+
12	Ab Oktober auf Kirchberg Ein neues Gebäude für die Nationalbibliothek
16	Dat neit Spill vum RBS Rot emol: Lëtzebuenger Ausdréck mat „wéi“
18	La grippe Prévenir vaut mieux que guérir
20	Initiative Coup de Pouce Zurück ins Leben
22	Projet de photographie La génération sans guerre
24	Textile Meditationen Pfeifen, Zwitschern ...
26	Info-Zenter Demenz Vortrag: Herausforderung Mensch
28	RBS-Retrospektiv
30	Potpourri
32	Suizidprävention im Alter Ja zum Leben
35	Impressum /Rätselaufösungen
36	Kontaktanzeigen
44	Rätsel

38 KARTE aktiv60+

Die Karte und ihre Vorteile
La carte et ses avantages

39 ABONNEMENT

Karte und Magazin
Carte et magazine

40 RBS-Reise 2019
Kreta

41 Theater Schiffflange

42 Neue Partner der Karte aktiv60+

47 AKTIV AN INFORMÉIERT

Aktivitäten, Kurse, Vorträge
Activités, cours, conférences

48 Regelmäßige Aktivitäten im RBS

60 Teilnahmebedingungen
Conditions de participation

61 ANMELDUNG/INSCRIPTION

63 VERANSTALTUNGSKALENDER
CLUB SENIOR

ES SIND
NUR NOCH
WENIGE PLÄTZE
FREI!



58

ATMOSPHÈRE DE NOËL À COLOGNE
WEIHNACHTLICHES KÖLN



L'A.S.B.L. CÉLÈBRE SES 45 ANS

Aucun enfant ne devrait grandir seul!

La prise en charge des enfants (familiale, alternative ou en situation d'urgence) est le cœur du travail de SOS Villages d'Enfants. Au Luxembourg, SOS Villages d'Enfants Monde s'engage pour que les enfants soient protégés et qu'ils vivent mieux au sein de leurs familles et communautés partout dans le monde.



En Colombie



En Tanzanie

Il y a 45 ans ...

Le 10 octobre 1974, SOS-Interfonds voyait le jour au Luxembourg à l'initiative de Marcel Nilles et Barbara François, soutenus par Hermann Gmeiner, fondateur de SOS Villages d'Enfants. Une belle idée les réunissait: offrir un avenir meilleur aux enfants orphelins, abandonnés ou en détresse. Membre de la fédération SOS-Kinderdorf International, SOS-Interfonds avait pour mission de soutenir les actions SOS dans le monde et notamment de participer à la construction de Villages d'Enfants SOS. C'était le début d'une grande aventure. La petite association est devenue ONG, a pris le tournant du développement et s'appelle désormais SOS Villages d'Enfants Monde.

L'association luxembourgeoise est placée sous le Haut Patronage de S.A.R. la Grande-Duchesse et bénéficie de l'appui du Ministère des Affaires étrangères et européennes. Elle soutient aujourd'hui la protection, la prise en charge et l'éducation des enfants (Cap-



Sophie Glesener, directrice de SOS Villages d'Enfants Monde, en Guinée

Vert, Ethiopie, Guinée, Mali, Niger, Népal, Ouzbékistan, Russie, Sénégal). Elle se mobilise lors de catastrophes naturelles (Indonésie, Mozambique), de conflits et crises de réfugiés au Moyen-Orient (Irak, Liban, Syrie), en Colombie (soutien des familles vénézuéliennes) et au Tchad (protection des jeunes déplacés par la crise centrafricaine). Au Grand-Duché, à côté de sa mission d'information et de collecte de fonds, elle poursuit un travail d'éducation au développement durable.

220 millions d'enfants sans prise en charge adaptée

Selon la Convention internationale des Droits de l'Enfant des Nations Unies, chaque enfant a droit à être entouré et aimé, même quand sa famille ne peut prendre soin de lui. Or 10% des enfants dans le monde, 220 millions, grandissent sans prise en charge adaptée! D'une part, conflits, troubles

politiques, déplacements de masse, catastrophes naturelles et changement climatique les exposent à la séparation familiale et à la perte de leurs proches, menacent leurs droits à l'éducation, à la santé et à une prise en charge. D'autre part, pauvreté, exclusion, pression financière et manquements des systèmes sociaux conduisent les familles à lutter durement pour les élever. La priorité est bien sûr de renforcer les familles pour qu'elles restent soudées mais, si nécessaire, SOS s'engage à trouver la meilleure prise en charge alternative pour l'enfant.

Aucun enfant ne devrait grandir seul:

c'est ce qui mobilise SOS Villages d'Enfants, qui travaille en se référant à la Convention internationale des Droits de l'Enfant et aux Objectifs de Développement Durable des Nations Unies. En 70 ans, l'organisation mondiale a accompagné 4 millions d'enfants et d'adolescents. Active dans

136 pays et territoires avec 39.000 collaborateurs SOS, elle gère 2.600 programmes pour un million de jeunes et d'adultes.

Prise en charge des enfants en situation d'urgence

Lors de situations d'urgence, la prise en charge des enfants, surtout ceux non accompagnés, est capitale. Privés de leurs droits, ils ont besoin d'être protégés. SOS les accueille dans ses Villages SOS ou dans des centres d'accueil temporaires tout en essayant de réunifier les familles.

Depuis 2017, SOS Villages d'Enfants Monde appuie en Syrie un programme de réunification d'enfants non accompagnés. Il a permis de réunir 145 enfants avec leurs 51 familles et de soutenir celles-ci (location d'un logement, conseils juridiques, assurance santé, éducation...). Le projet se poursuit pour stabiliser économi-



Au Sénégal



Au Liban

Prise en charge des enfants par les familles

S'il doit manger à sa faim et être soigné, un enfant doit aussi se sentir protégé et respecté par des adultes de confiance. Pour prévenir la séparation familiale, SOS renforce tuteurs, familles et communautés à travers classes parentales, renforcement économique, accès à des services sociaux, foyers de jour ...

Au sein de ses programmes de développement en Afrique de l'Ouest, SOS Villages d'Enfants Monde accompagne familles et communautés vers l'autonomie. Elle renforce leurs capacités à protéger et à élever dignement leurs enfants. C'est notamment le cas en Guinée où Sophie Glesener, directrice de SOS Villages d'Enfants Monde, était récemment. Elle évoque le parcours d'une bénéficiaire, ancienne sans abri, qui s'est lancée dans la confection de matelas:

« Elle s'en est sortie, elle a même pu offrir une maison à sa famille. Il y a tant d'autres exemples de mères seules avec enfants qui gèrent des petits commerces saisonniers et qui, grâce à l'épargne et à l'éducation financière, arrivent à subvenir seules aux besoins de leurs enfants. »

Prise en charge alternative des enfants

Pour les enfants seuls ou privés de prise en charge parentale, SOS propose une protection de remplacement dans un Village SOS, une famille d'accueil ou une « maison de transition », en veillant, chaque fois que cela est possible, à les réintégrer dans leurs familles biologiques. Depuis 70 ans, les Villages SOS soutiennent des jeunes qui, après un passé souvent traumatisant, retrouvent la sécurité et la chaleur d'un foyer aux

côtés de parents SOS bienveillants – souvent une mère et des tantes qui l'assistent – et de psychologues spécialisés. Ils bénéficient d'un plan de développement personnalisé avec un volet éducation et formation. Leurs besoins vitaux et médicaux sont garantis. En 2018, quelque 6.500 familles SOS ont pris soin de plus de 45.000 jeunes dans 559 Villages SOS.

Deux mères SOS récompensées

Deux mères SOS, Salam Khalaf (Syrie) et Chandra Kala Thapa (Népal), viennent de recevoir le Helmut Kutin Award qui honore le courage et l'engagement de collaborateurs SOS.

La guerre a obligé Salam Khalaf et ses enfants à évacuer à deux reprises leur Village SOS, en 2012 celui d'Alep puis, temporairement, celui de Damas:

« Les huit dernières années m'ont montré combien d'enfants souffraient en Syrie et à quel point il était important qu'on soit tous ensemble pour les sauver. Nous ne pouvons pas changer ce qui se passe dans le monde mais nous pouvons changer le petit monde des nombreux enfants meurtris en leur témoignant amour et attention. C'est incroyable comme le plus petit geste peut les aider et changer leur vie. »

Chandra Kala Thapa est une des plus anciennes mères SOS. Depuis qu'elle a rejoint l'association népalaise, à 20 ans, elle a élevé 35 enfants (9 actuellement) au Village SOS de Gandaki. C'est une femme leader qui assiste d'autres mères et tantes SOS. Pour elle, l'intégration sociale des enfants est très importante:

« Mère SOS depuis 40 ans, j'ai compris que les mères jouent un rôle essentiel pour le futur de leurs enfants. Nous les guidons sur le bon chemin. Nous leur permettons de se sentir à la maison, de se frayer une voie vers l'indépendance et de laisser derrière eux leur douleur. »

« Je suis toujours émue par ces parcours de vie exemplaires, par l'engagement et la générosité des mères SOS »

aime dire Sophie Glesener, saluant les milliers de marraines et parrains du Luxembourg qui contribuent au bon développement des Villages SOS et à la bonne éducation des enfants. /



COMMENT AIDER SOS VILLAGES D'ENFANTS MONDE?

Réaliser des projets d'envergure, et sur le long terme, ne serait possible sans le fidèle soutien de nos donateurs et partenaires. Rejoignez la grande famille des Amis SOS:

- ➔ en parrainant un enfant ou un Village d'Enfants SOS
- ➔ en faisant un don ou un don de circonstance
- ➔ en organisant une collecte de fonds
- ➔ en vous engageant en tant que bénévole
- ➔ en nous associant à un legs ou une donation

Parlons-en!

N'hésitez pas à contacter personnellement Sophie Glesener par:

E-MAIL: sophie.glesener@sosve.lu

TÉLÉPHONE: **+352 490 430**
www.sosve.lu



Dir sidd 60+ a wëllt
nei Leit kenneléieren,
déi Är Interessen
deelen?
Da kommt op eise
Rendez-vous 60+!

Samschdeg
16. November 2019
14h30-19h00

Centre culturel
zu Bouneweg
2 rue des Ardennes
L-1133 Luxembourg

rendez -vous

60+



rendez-vous 60+

UMELDUNGSFORMULAIRE/FICHE D'INSCRIPTION

Numm / Nom

Virnumm / Prénom

Adresse

Téléphone

HOBBIEN/LOISIRS: w.e.g. zwou Casen ukräizen / veuillez svp cocher 2 cases

☐ **SPORT & FITNESS:** Dir maacht gäre Sport an haalt lech fit. Dir sidd sportbegeeschtert a verfollegt regelméisseg Sports-evenementer / Vous pratiquez un sport et veillez à votre forme physique. Vous aimez le sport et ne manquez aucun événement sportif

☐ **IESSEN AN DRÉNKEN / MANGER ET BOIRE:** Dir loost lech gäre kulinäresch verwinnen a kacht och gäre selwer / Vous appréciez la bonne gastronomie et aimez concocter vos petits plats vous-même

☐ **KULTUR / LA CULTURE:** Dir gitt gären an de Kino, Theater, Musée oder op Concerten oder interesséiert lech fir Literatur. Dir spillt Theater, sangt oder spillt en Instrument / Vous aimez vous rendre au cinéma, au théâtre, au musée ou suivre un concert ou vous vous intéressez à la littérature. Vous faites du théâtre, chantez ou jouez d'un instrument

☐ **REESSEN AN ENTDECKEN / VOYAGER ET DÉCOUVRIR:** Dir sidd aktiv a gären op der Rull, sief et fir kuerz Ausflich oder laang Reesen / Vous êtes entreprenants et aimez bouger, que ce soient des excursions de quelques jours ou de longs voyages

☐ **NATUR / LA NATURE:** Dir sidd vill an der Natur a gitt gäre spadséieren. Äre Gaart ass ären Hobby / Vous passez beaucoup de temps dans la nature et aimez vous promener. Le jardinage est votre passion

Sprooch / Langue:

☐ LU ☐ DE ☐ FR

Kommentaren / Commentaires éventuels:

Schéckt de Formulaire virum **25. Oktober** un / Merci de renvoyer le formulaire jusqu'au **25 octobre** à:
RBS – Center fir Altersfroen asbl – B.P. 32 – L-5801 Hesperange

Fax: 36 02 64

Tel.: 36 04 78-35

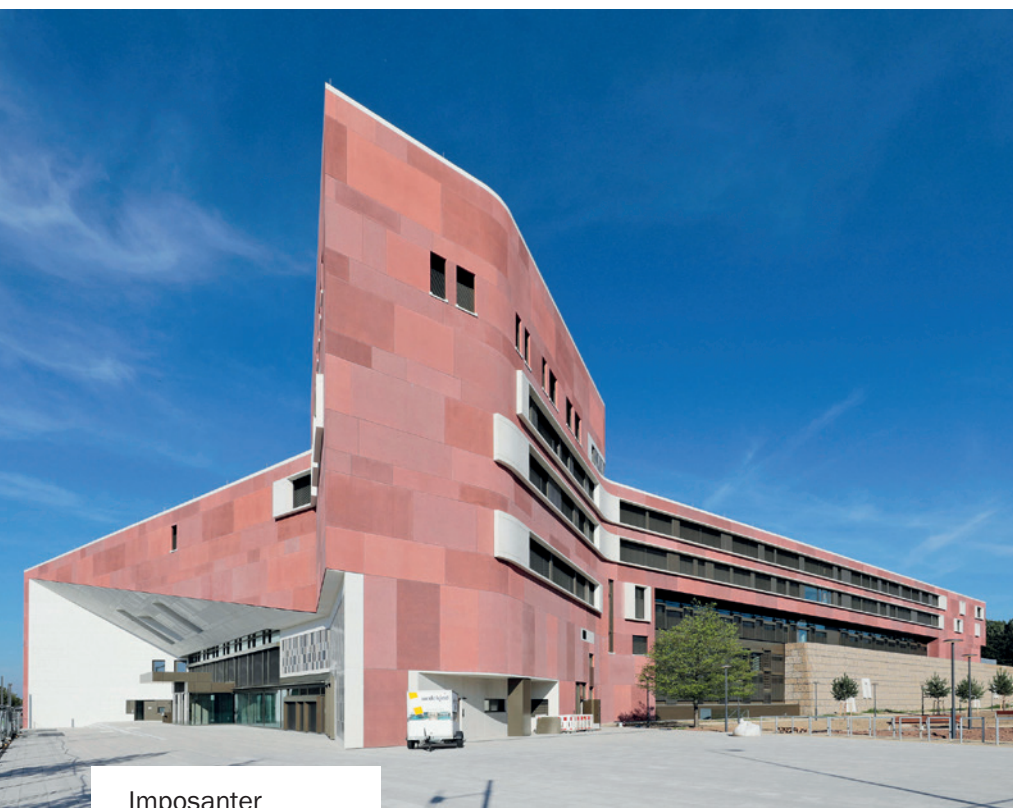
E-Mail: akademie@rbs.lu

An deenen nächsten Deeg kritt Dir eng Confirmatioun vun Ärer Inscriptioun geschéckt. / Une lettre de confirmation qui vaut validation de votre inscription vous sera envoyée dans les prochains jours.

Är Donnéeë ginn anonym behandelt. Nëmmen Äre Virnumm kënnt op de Badge. / Vos données seront traitées anonymement. Seul votre prénom sera utilisé pour intituler votre badge.

Ein neues Gebäude für die Nationalbibliothek

Am 1. Oktober öffnet das neue Gebäude der Nationalbibliothek Luxemburg auf Kirchberg seine Türen. Dem vorausgegangen waren monatelange Vorbereitungen und der tatsächliche Umzug ab 1. April. Lesen Sie in diesem Artikel, wie dieses Mammutprojekt abläuft und welche Vorteile das neue Gebäude für das Publikum und den Erhalt der Sammlungen hat.



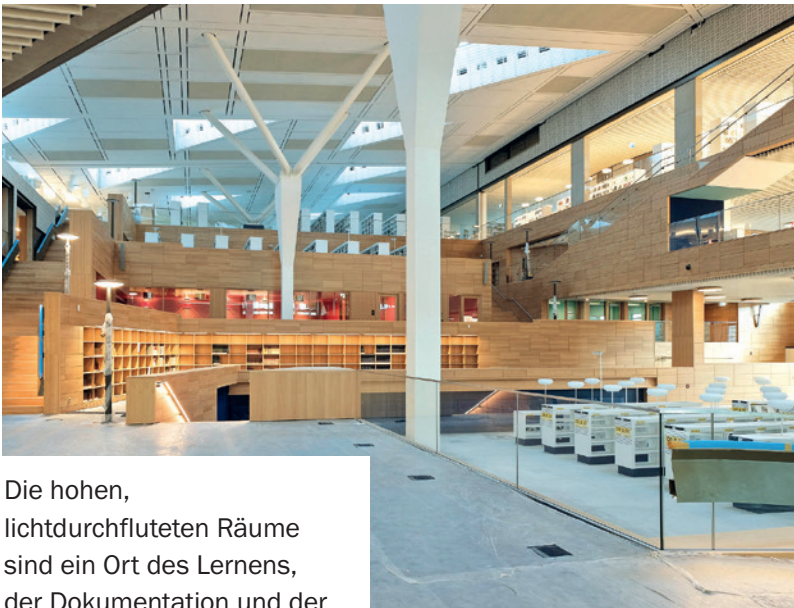
Imposanter Blickfang am Boulevard J.F. Kennedy:
Das neue BnL-Gebäude



Die Nationalbibliothek Luxemburg (Bibliothèque nationale de Luxembourg, BnL) ist eine Mehrzweckbibliothek, die alle in Luxemburg erschienenen Publikationen sowie alle im Ausland veröffentlichten Werke mit Bezug zum Großherzogtum aufbewahrt, sammelt und katalogisiert. Außerdem ist die BnL seit ihren Anfängen die wichtigste Wissenschafts- und Forschungsbibliothek des Landes. Sie hat den Anspruch einer Universalbibliothek: Etwa zwei Drittel des Bestands stammen aus dem Ausland und betreffen alle Wissensgebiete, um so dem Bedarf der Nutzer so weit wie möglich entsprechen zu können.

Neben mehr als 1,8 Millionen Publikationen auf Papier bietet die BnL ihren Lesern auch eine stetig wachsende Zahl digitaler Dokumente: elektronische Zeitschriften, E-Books und Datenbanken.

Die BnL ist weit mehr als ein Ort des Lernens und der Dokumentation. Sie bietet auch Raum für kulturelle Begegnungen. Regelmäßig wer-



Die hohen, lichtdurchfluteten Räume sind ein Ort des Lernens, der Dokumentation und der Begegnung.

den Konferenzen, Ausstellungen und Veranstaltungen zu den unterschiedlichsten Themen organisiert.

Ein neues, flexibles und funktionales Gebäude

Seit ihren Anfängen im späten 18. Jahrhundert war die Nationalbibliothek immer in Räumlichkeiten untergebracht, die nicht ursprünglich für eine Bibliothek konzipiert worden waren. Seit 1973 war sie bis zuletzt im renovierten ehemaligen Athenäum, neben der Kathedrale Notre-Dame am Boulevard Roosevelt, in welchem die Magazine jedoch nicht ideal für die Aufbewahrung von Büchern waren. Schnell wurde das Gebäude im Stadtzentrum auch zu klein. Die Bücher und teils auch das Personal mussten schlussendlich auf sieben verschiedenen Standorten in der Stadt verteilt werden.

Schon früh hat sich die BnL deshalb dafür eingesetzt, ein neues Gebäude

mit genug Platz für alle Bücher und Mitarbeiter zu bekommen. Im April 2013 wurde dann schließlich das Projekt für den Bau einer neuen Nationalbibliothek bewilligt.

Am 1. Oktober öffnet das neue Gebäude der Nationalbibliothek Luxemburg (BnL) nun endlich seine Türen und empfängt die Öffentlichkeit im Stadtteil Kirchberg.

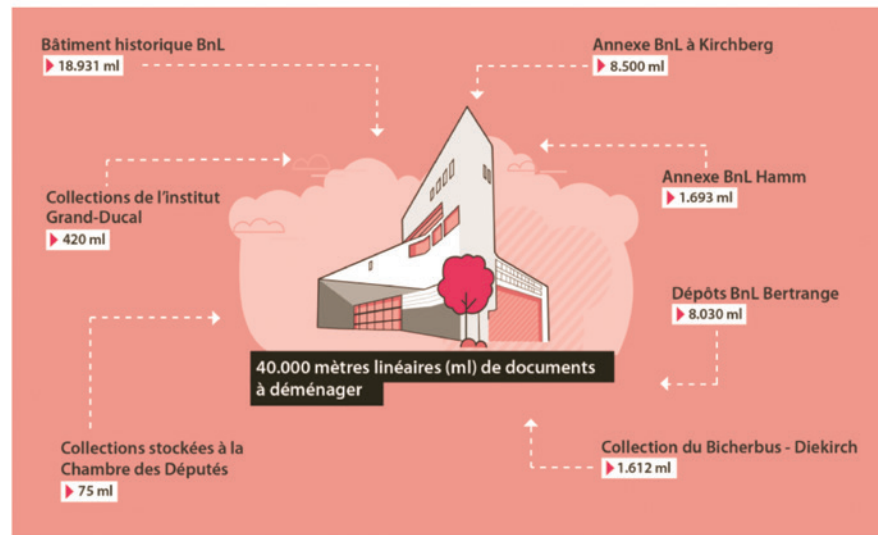
Grundlegende Ziele des Bauvorhabens waren die Gestaltung eines dauerhaft funktionalen und attraktiven Gebäudes von hoher Qualität in Bezug auf Komfort und Energieeffizienz, das sich durch eine einfache und natürliche Nutzung auszeichnet. Dieser Herausforderung wurde Rechnung getragen, indem bei architektonischen und technischen Fragen innovative Lösungen gefunden wurden, um ein effizientes Baukonzept zu gestalten. Gesicherte und klimatisierte Magazine bieten nun auch die notwendigen Voraussetzungen für die Erhaltung der Sammlungen des kulturellen Erbes im Besitz der Nationalbibliothek.

Da man nicht genau voraussehen kann, was die Zukunft im Bibliothekswesen bringt, hat die BnL dafür gesorgt, dass Lösungen implementiert wurden, die ein Höchstmaß an funktionaler Flexibilität gewährleisten, um sich an zukünftige Änderungen im Hinblick auf die Aufgaben einer Bibliothek anpassen zu können

Vorbereitungen für den Umzug

Vor der entscheidenden Etappe des Umzugs musste das BnL-Team viele Vorkehrungen treffen, um dieses große Vorhaben möglichst reibungslos umzusetzen.

Da sich die BnL mit dem Umzug von einer Magazinbibliothek mit nur 37.000 Dokumenten im Lesesaal zu einer Freihandbibliothek mit ca. 270.000 Dokumenten im Lesesaal entwickelt hat, erforderte dieser Wandel das Ausarbeiten eines neuen Klassifizierungsplans jener Kollektionen, die sich neu im Lesesaal befinden werden. ➔



Die neue BnL bietet Platz für 40.000 laufende Meter an Dokumenten, die vorher an sieben verschiedenen Standorten untergebracht waren.

Die BnL entschied sich für die Dewey-Dezimalklassifikation, die von den meisten Bibliotheken verwendet wird, und schlug eine allgemeine Organisation des Wissens in 10 Kategorien wie Kunst, Sprachen und Literatur sowie Wissenschaft und Technologie vor. Die Dewey-Dezimalklassifikation wurde bereits im historischen Gebäude der BnL für Dokumente verwendet, die den Lesern frei zugänglich waren. Jene Bücher, welche ursprünglich in den Magazinen standen und im neuen Gebäude nun im Lesesaal öffentlich zugänglich sein werden, mussten von den Zuständigen der jeweiligen Kollektionen ausgewählt werden.

Zusätzlich mussten ca. 416.000 Werke mit RFID Etiketten ausgestattet werden, um die automatische Selbstausleihe im neuen Lesesaal zu ermöglichen.

Schließlich wurde auch eine Informatikplattform entwickelt, die es ermöglicht, verschiedene Belegungs-szenarien zu simulieren, um schon im Vorfeld den Standort jedes Buches im Lesesaal genau zu bestimmen und festzulegen, wie viel Platz jeweilige Kollektionen in den Regalen einnehmen werden.

Der Umzug von 1,8 Millionen Dokumenten

Am 1. April war es dann endlich soweit. Die BnL konnte nach langen Vorbereitungen mit dem Umzug der 1,8 Millionen Dokumente beginnen. Der Umzug wurde schrittweise durchgeführt: Die Dokumente, welche an sieben verschiedenen Standorten untergebracht waren, mussten gepackt und zum neuen Standort gebracht werden.

Angesichts der Größe dieses Unterfangens wurde die BnL von einem temporären Zusammenschluss von fünf Umzugsunternehmen unterstützt, die die Umzugslogistik sicherstellten, d.h. die Dokumente verpackten und an ihren Bestimmungsort transportierten. Die Koordination, Überprüfung und Validierung der nach Kirchberg gebrachten Objekte sowie die Synchronisation der IT-Systeme wurden vom BnL-Team sichergestellt.

Nach der Ankunft im neuen Gebäude durchliefen die Dokumente jeweils drei Phasen. Die erste Phase bestand aus einer ersten Sortierung,

die die für den Lesesaal bestimmten Dokumente identifizierte und von den anderen trennte. In einem zweiten Schritt wurden die Dokumente für den Lesesaal mit einer Etikette versehen. In der letzten Phase wurde ein Blatt gedruckt, welches alle nötigen Informationen zum endgültigen Standort des Buches erhielt, so dass es korrekt im Lesesaal eingeräumt werden konnte. Alle drei Schritte wurden mit der RFID-Technologie automatisiert.

Dank der guten Zusammenarbeit und dem beherzten Einsatz aller Beteiligten konnte der Umzug wie geplant am 1. August abgeschlossen werden. Bis zur Eröffnung am 1. Oktober erfolgen nun abschließende Arbeiten im neuen Gebäude, um sicherzustellen, dass die Öffentlichkeit die Bibliothek am Tag der Eröffnung in ihrer vollständigen Funktionalität vorfinden kann. /

RBS organisiert eine Besichtigung des neuen Gebäudes der BnL am 12. Dezember 2019.

Weitere Details finden Sie auf Seite 59.

SENIOR HOTEL
Die Service-Residenz in Echternach

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

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

ROT EMOL

LËTZEBUERGER AUSDRÉCK MAT
„WÉI“ ...

E FLOTT A SPANNEND SPILL,
ZESUMMEGESTALLT VUM
RBS-BIOGRAPHIEGRUPP



**Dir kënnt d'Spill bestelle beim RBS,
iwwer Tel. 36 04 78-1 oder op www.rbs.lu,
an et entweder ofhuelen oder géint Porto
geschéckt kréien.**

BESICHT EIS OCH DE 16. & 17. NOVEMBER
OP DE WALFER BICHERDEEG!



ISBN: 978-99959-750-7-4

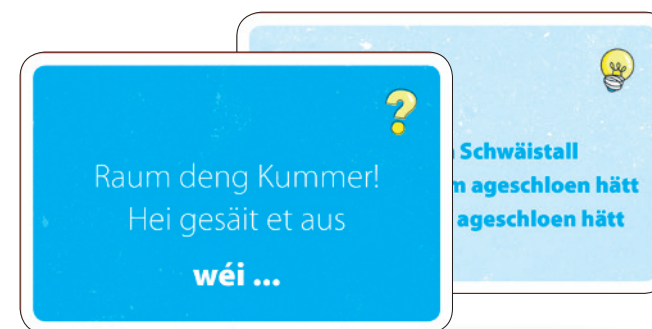


15€
MAT DER KART
AKTIV60+
16,60€
NORMALPRAIS

ECH SI GESPAANT
WÉI ... E PRABELI
HIEN ASS FRECH
WÉI ... DRECK

Wann lech dës Spréch geleeft
sinn, da kennt Dir bestëmmt och
nach vill aner Ausdréck aus dem
Lëtzebuurger Sproochgebrauch.
Test Äert Wëssen a geselleger
Ronn an entdeckt dobäi och
Spréch, déi Dir scho bal vergiess
hat.

Op 120 Kaarten fannt Dir 175
Ausdréck, déi et ze erode gëtt.
Zu verschidde Spréch ginn et och
zousätzlech Erklärungen.
Fir zwee oder méi Spiller ab
12 Joer.



Dräi Benevoler aus dem Biographiegrupp vum RBS, d'Mariette Leuck, d'Simone Rosen-Bonenberger an d'Marie-Louise Wallers-Rykal hunn dëst Spill zesummegeallt. Nodeems si bei ville Buchprojeten vum RBS aktiv matgeschafft haten, ass d'Iddi entstanden, hiren Interessi un der Lëtzebuurger Sprooch a Kultur op eng aner Manéier auszudrécken.

*Et ass virgesinn, aus dësem Spill eng Serie ze maachen,
ëmmer mat enger anerer Kategorie vun Ausdréck.*



„AN EISER SPROOCH GINN ET ESOU VILL FLOTT AUSDRÉCK.
DËST SPILL DRÉIT KONKRET DOZOU BÄI,
DE RÄICHTUM VUN EISER SPROOCH ZE ERHALEN.“

Mariette Leuck

„WÉI MER MAT EISE RECHERCHEN UGEFAANG HUNN,
WARE MER SELWER ERSTAUNT,
WÉIVILL AUSDRÉCK MAT „WÉI“ ET AM LËTZEBUERGESCHE GINN.“

Simone Rosen-Bonenberger



„DAT SPILL ASS ESOU FLOTT,
WELL EEN ET SPONTAN AN OUNI VIRBEREEDUNG UFÄNKE KANN
A JIDDEREEN AN DER RONN DIREKT MAT AGEBONNE GËTT.“

Marie-Louise Wallers-Rykal

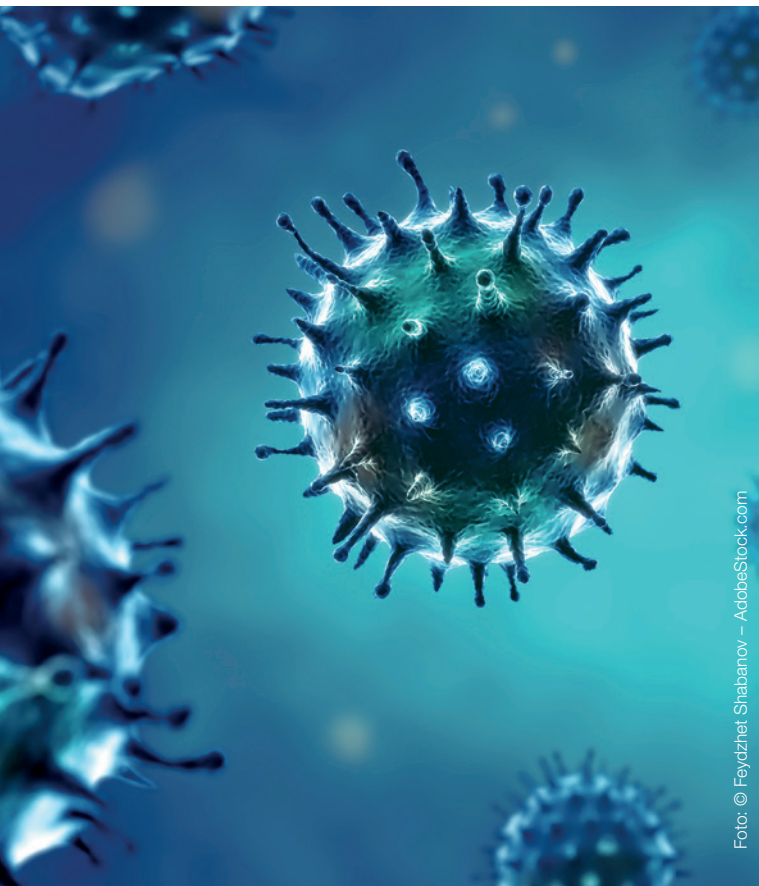


Foto: © Feydzhet Shabanov - AdobeStock.com

La grippe:

Prévenir vaut mieux que guérir

Situé au sein du laboratoire national de santé (LNS), le service de virologie-sérologie est reconnu comme laboratoire national de référence de la grippe par l'organisation mondiale de la santé (OMS).

Son responsable, le Dr. Trung Nguyen, nous parle de cette maladie et des différents moyens pour se protéger.

La grippe est causée par les virus «Influenza». Ce sont essentiellement les virus de type A et B qui provoquent des affections respiratoires chez l'Homme. Les plus connus sont les virus de type A, classés en sous-types H et N. S'il existe 18 H et 11 N connus, ce sont principalement les sous-types H1N1 et H3N2 qui circulent chez l'Homme. Les personnes âgées, les malades chroniques, les personnes dont les défenses naturelles de l'organisme sont diminuées, courent plus de risques de contracter la maladie et d'être victimes de complications comme la pneumonie.

Quels sont les symptômes de la grippe?

Le syndrome grippal est l'ensemble de signes d'apparition de manière

brutale de frissons et une fièvre comprise entre 38 et 40°C, une importante fatigue, des douleurs musculaires, des maux de tête et de gorge, des troubles respiratoires avec une toux sèche, des difficultés à respirer, un écoulement nasal clair. Ces troubles apparaissent surtout en hiver dans un contexte épidémique et disparaissent généralement en une semaine chez les personnes en bonne santé.

Pourquoi parle-t-on de la grippe saisonnière?

Dans l'hémisphère nord, la saison de grippe court de novembre à mars, dans l'hémisphère sud, de mai à septembre. Une température basse et l'humidité améliorent la stabilité et favorisent la transmissibilité du virus en hiver.

Comment se protéger contre la grippe?

La vaccination annuelle et les bons gestes d'hygiène sont importants pour prévenir la grippe. Elle permet d'éviter la maladie et ses sévères complications. De plus, se vacciner contre la grippe permet d'éviter de transmettre le virus à d'autres personnes.

Pourquoi doit-on se vacciner chaque année contre la grippe?

Comme le virus de la grippe subit des mutations, de nouveaux vaccins doivent être développés de manière à s'adapter aux virus circulants avant chaque saison grippale. La protection acquise à la suite d'une infection ou d'une vaccination l'année précédente

ne protège pas contre l'infection par une nouvelle souche virale. La vaccination doit donc être renouvelée chaque année.

Qui a besoin de se faire vacciner contre la grippe?

Les épidémies de grippe touchent chaque année des millions de personnes dans le monde. Si la grippe saisonnière reste la plupart du temps bénigne, elle est cependant à l'origine de centaines de milliers de décès annuels, principalement chez les personnes au système immunitaire affaibli.

L'OMS recommande de vacciner les personnes âgées, les jeunes enfants, les femmes enceintes et les personnes présentant des affections préexistantes. Ce sont les groupes les plus susceptibles de souffrir de complications graves dues à la grippe, ce qui explique pourquoi la plupart des pays leur donnent la priorité pour la vaccination.

Les agents de santé doivent être vaccinés pour leur propre protection et pour réduire le risque d'infection des patients vulnérables par le virus.

Quelle est l'efficacité du vaccin contre la grippe?

Le vaccin antigrippal est le meilleur moyen à notre disposition pour prévenir la grippe et réduire le risque de complications graves, voire de décès. L'efficacité du vaccin peut varier d'une année à l'autre, selon les types de virus grippaux en circulation et leur adéquation au vaccin. Cela dépend également de l'état de santé et de l'âge de la personne vaccinée, ainsi que du temps écoulé depuis la vacci-

nation. En moyenne, le vaccin prévient environ 60 % des infections chez les adultes en bonne santé âgés de 18 à 64 ans. Chez les personnes âgées, la vaccination diminue la morbidité de 60 % et la mortalité de 70 à 80 %.

Quand faut-il se faire vacciner?

Le meilleur moment pour se faire vacciner est octobre/novembre. 15 jours après la vaccination par injection intramusculaire, le système immunitaire est déjà prêt à se défendre contre le virus de la grippe. L'immunité persiste pendant au moins six mois.

Le vaccin est disponible en pharmacie dès le mois d'octobre, sur ordonnance médicale, et est pris en charge par la Caisse Nationale de Santé (CNS) pour les personnes âgées de plus de 65 ans et les personnes à risque.

Quels sont les effets secondaires et contre-indications?

La vaccination contre la grippe est généralement bien tolérée et ne produit que rarement des effets secondaires, allant d'une légère fièvre à un malaise général passager, ou des douleurs à l'endroit de l'injection. Certains vaccins grippaux sont contre-indiqués chez les personnes allergiques aux œufs car leur production nécessite une culture virale sur œuf.

Existe-t-il d'autres moyens de se protéger?

De manière générale, la transmission du virus de la grippe se fait principalement par voie aérienne, mais également par les mains et les objets contaminés. Le respect des règles d'hygiène est primordial durant la

saison grippale pour réduire le risque d'infection:

- **Éviter dans la mesure du possible tout contact avec une personne malade;**
- **Se laver régulièrement les mains avec de l'eau savonneuse ou des solutions hydro-alcooliques;**
- **Se couvrir la bouche et le nez lorsqu'on tousse ou éternue**
- **Toujours utiliser un mouchoir en papier pour se moucher, tousser ou cracher, le jeter à la poubelle directement après usage et se laver les mains ensuite.**

Comment se préparer et se soigner en cas de grippe?

Avant la saison, il est important de renforcer son système immunitaire par des exercices et une alimentation équilibrée. Le vaccin est disponible à partir du mois d'octobre, il faut contacter votre médecin pour se faire vacciner si vous êtes dans le groupe à risque. Durant l'épidémie de grippe, il est primordial de respecter les règles d'hygiène élémentaires. Si vous êtes malade malgré toutes ces mesures, contactez votre médecin pour soulager vos symptômes. En cas de complication, un traitement antiviral peut être mis en place.

RBS organise une visite du Service de Virologie-Sérologie du LNS le 15 octobre.

Pour plus de détails, voir à la page 52!

Zurück ins Leben

„Coup de pouce“ heißt eine neue Initiative der Vereinigung „Inter-Actions – Développement et Action sociale“. Geleitet und ins Leben gerufen wurde sie von der Sozialarbeiterin und ehemaligen Abgeordneten von „Déi Gréng“, Viviane Loschetter. Das Projekt mit Sitz in Schiffingen soll Menschen in schwierigen Situationen helfen, ihr Leben wieder eigenständig in den Griff zu bekommen – auf nachhaltige und gezielte Weise.



Aus ihrer langjährigen Tätigkeit im Luxemburger Gemeinderat, wo sie u.a. für den Bereich Soziales zuständig war, weiß Viviane Loschetter aus Erfahrung nur allzu gut, wie schnell man in eine soziale Not-

„MANCHMAL GENÜGT EIN KLEINER SCHUBS, UM DAS LEBEN EINES ANDEREN MENSCHEN ZU ÄNDERN.“

lage geraten kann und vor allem, wie schwer es ist, wieder daraus herauszufinden. Ihr neues Konzept orientiert sich an den *Agences immobilières sociales*, geht aber noch einen Schritt weiter: „Wir helfen nicht nur bei der Wohnungssuche, sondern bieten eine umfassendere engmaschige Betreuung. Das heißt, wir unterstützen, Schritt für Schritt auch bei der Arbeitssuche, der sprachlichen, sozialen oder kulturellen Integration sowie der Kinderbetreuung. Anstatt von einer Anlaufstelle zur anderen laufen zu müssen, bekommen unsere Klienten sozusagen eine *all inclusive* Begleitung. Diese soll auch das Risiko mindern, schnell wieder den Boden unter den Füßen zu verlieren und in eine Abwärtsspirale zu geraten, wenn sich unerwartete Probleme auftun“, erklärt die engagierte Sozialarbeiterin.

Die Idee hinter dem innovativen Projekt scheint zwingend: Eine intensive Begleitung von Anfang an zahlt sich langfristig aus. 24 Monate können die Klienten den Service „Coup de pouce“ maximal in Anspruch nehmen, danach sollten sie fähig sein, wieder auf eigenen Beinen zu stehen und in eine eigene Wohnung umzuziehen. Auch dann erhalten sie jedoch, wenn nötig, noch ein weiteres Jahr Unterstützung. „Wir begleiten, aber entmündigen nicht. Unsere Mieter unterschreiben einen *contrat d’activation*, müssen sich an bestimmte Regeln halten, sich feste Ziele setzen und mit uns zusammen daran arbeiten. Sie bezahlen je nach Einkommen auch einen Teil der Miete. Hauptmieter sind allerdings wir, d.h. wir garantieren den Wohnungsbesitzern pünktliche Zahlungen sowie die Instandhaltung der Räumlichkei-

ten“, betont Viviane Loschetter, die eigentlich schon pensioniert, aber für die Umsetzung ihres Projekts seit Januar 2019 beruflich wieder im Vollzeit-Einsatz ist. Unterstützt wird sie seit April ebenfalls ganztags durch die Sozialarbeiterin Laura Piron, eine weitere Halbtagskraft wäre dringend erwünscht.

Potenzielle Zielgruppen von „Coup de pouce“ sind Menschen, die auf dem freien Wohnungsmarkt keine Chance haben: sei es, weil sie als REVIS-Empfänger lediglich den Mindestlohn bekommen, nur einen befristeten bzw. gar keinen Arbeitsvertrag haben, sich in einer Überschuldungssituation befinden oder aber als Flüchtlinge hier leben, deren Status zwar bewilligt ist, die aber immer noch in Gemeinschaftsunterkünften untergebracht sind. Oft sind es Familien in prekären Situationen, wie junge alleinerziehende Mütter oder Menschen mit Migrationshintergrund, aber auch ein alleinstehender Vater mit drei Kindern ist unter den Klienten. Vermittelt werden sie überwiegend durch die verschiedenen Dienste von „Inter-Actions“ sowie durch andere Einrichtungen wie dem SCAS (*Service central d’assistance sociale*) oder ONE (*Office national de l’enfance*). Momentan stehen rund 10 Wohnungen in Schiffingen, Düdelingen, Bettemburg, Belval und Bonneweg zur Verfügung. Eine davon vermietet Jeff Schwindenhammer, der als Besitzer eines Gartenbetriebs bei der Ausbildung von Praktikanten bereits regelmäßig mit „Inter-Actions“ zusammengearbeitet hat. Seine letzten freien Mieter hätten ihm viel Probleme bereitet, so dass er eigentlich gar nicht mehr vermieten wollte. Mobiliar, Ausstattung, vieles sei

beschädigt, die Wohnung insgesamt in einem schlechten Zustand gewesen. Seit über drei Monaten wohnt jetzt, vermittelt von „Coup de pouce“, eine alleinerziehende Mutter mit zwei Kindern dort. „Ich bin froh, dass wir ihr helfen können, finde es aber auch gut, dass regelmäßig jemand bei ihr vorbeischaud und wir, falls es Probleme geben sollte, einen Ansprechpartner haben. Die Wohnung sieht gepflegt und gemütlich aus, von unserer Seite aus gibt es also keinen Grund zur Sorge“, so Jeff Schwindenhammer.

Gesucht werden momentan noch mehr Wohnungen, angestrebt sind jedoch nur bis zu 20 Stück. Denn: „Im Gegensatz zu den *agences immobilières sociales* arbeiten wir bewusst mit einer reduzierten Anzahl, da unsere Tätigkeit recht zeitintensiv ist. Wir führen sehr ausführliche Gespräche, um die teils komplexen biographischen Hintergründe und Bedürfnisse zu verstehen und angemessen zu begleiten“, erklärt Viviane Loschetter. Sie selbst glaubt fest an das Potenzial ihrer Klientel und daran, dass es sich lohnt, am Anfang mehr Zeit und Mühe zu investieren und dadurch letztlich effizienter und nachhaltiger wirken zu können. Um die Resultate ihrer Arbeit zu belegen, werden akribisch Statistiken geführt sowie Fakten gesammelt: „Wir möchten spätestens in unserem Jahresbericht 2020 beweisen, dass unsere Herangehensweise klappt“, so ihr konkreter Wunsch, der mit Sozialromantik nur sehr wenig am Hut hat. Nach ihrem persönlichen „coup de pouce“ wird sie sich dann, wenn das Projekt fest auf eigenen Beinen steht, voraussichtlich zurückziehen und es in andere professionelle Hände legen. /



DAS PROJEKT

„COUP DE POUCE“

verknüpft soziale Wohnungshilfe mit einer intensiven Begleitung von Familien oder Einzelpersonen in einer Notlage. Es unterstützt damit auch die soziale Inklusion und das Gemeinwesen.

MOMENTAN WERDEN NOCH WOHNUNGEN GESUCHT!

Der Mietpreis liegt bei 12 bis 13€/qm. Wohnungsbesitzer, die ihre Wohnung für 10€/qm vermieten, können 50% der Einnahmen steuerlich abschreiben.

Im Falle des Eigenbedarfs kann die Wohnung binnen kürzester Zeit wieder zur Verfügung gestellt werden.

Informationen unter:

Tel. 24 55 88 82-20
oder
coupdepouce@inter-actions.lu

La génération sans guerre

Paul Bulteel, un photographe de nationalité belge, est en train de réaliser un projet international qui met en scène des personnes nées entre 1945 et 1949. Pour cela il est à la recherche de personnes qui voudraient bien se laisser photographier et qui pourraient mettre à sa disposition un portrait pris pendant leur enfance.



Le projet «la génération sans guerre» a comme objectif de visualiser l'histoire des Européennes et Européens nés juste après la fin de la seconde guerre mondiale, et qui ont connu paix et liberté durant toute leur vie.

Une génération exceptionnelle: d'un point de vue historique, relativement peu de personnes ont connu une période continue de paix et de liberté d'expression durant toute leur vie. En plus, il s'agit d'une période de développement économique, social et technologique exceptionnel, mais aussi une période qui a vu l'émergence de nouveaux problèmes mondiaux tels que le changement climatique, la migration, ... et durant laquelle beaucoup de parts du monde ont conti-

nué à être confrontées à des conflits armés et des régimes totalitaires.

Le projet, tout en visualisant l'histoire de cette génération, veut donc aussi indirectement attirer l'attention sur la vulnérabilité de paix et de liberté, valeurs qui sont peut-être trop facilement considérées comme évidentes.

D'un point de vue photographique, l'intention n'est pas de collecter des images historiques de cette période, cette documentation est déjà amplement disponible. La photographie prendra une approche très humaine. Elle consistera essentiellement en doubles portraits d'hommes et de femmes représentatives de toute notre société: d'une part un portrait d'enfant préservé et d'autre part un portrait actuel.

Les deux portraits forment une sorte de pont autour de leur vie, et sur ce fond s'ajoutera un témoignage sur leur vie, leur vision sur les 70 années écoulées, leurs attentes pour l'avenir.



D'un point de vue géographique, le projet se concentrera sur les pays ou régions européens qui ont connus démocratie et liberté d'expression et qui n'ont pas connu de conflits armés sur leur territoire après la deuxième guerre mondiale, comme le Grand-Duché de Luxembourg.

Le projet a été entamé en Belgique et aux Pays-Bas et sera bientôt étendu à l'Allemagne et l'Italie. Des contacts préparatoires en France et au Danemark sont en cours. Le projet prendra probablement deux à trois années.

Les produits finaux envisagés sont des expositions et un livre d'art.

Paul Bulteel

est né à Anvers le 1^{er} août 1948 et appartient donc lui-même à «la génération sans guerre».

Paul est ingénieur et a passé sa carrière dans le monde de l'électricité. Mais il est aussi un passionné de la photographie comme en témoigne son site web www.paulbulteel.eu.

Ayant pris sa retraite professionnelle, il a continué à développer sa photographie et depuis a réalisé plusieurs expositions et publié le livre «cycle & recycle».

Son nouveau projet «la génération sans guerre» le conduit un peu partout en Europe et Paul est ravi des rencontres qui en résultent.



Participez au projet!

Vous avez vu le jour entre le 15 mai 1945 et le 31 décembre 1949?

Vous détenez en plus un beau portrait de vous enfant?

Pour son projet européen «la génération sans guerre», le photographe belge Paul Bulteel cherche des personnes nées juste après la fin de la deuxième guerre mondiale et qui ont connu la paix et la démocratie durant toute leur vie.

Paul Bulteel vous propose une rencontre pour vous photographier et pour connaître vos idées sur la période d'après-guerre et aussi vos attentes pour les générations à venir. Il entend donner une voix à tous, que vous soyez actifs et en bonne santé ou que vous soyez marqués par la vie.

Il vous fournira en amont une information plus détaillée sur le projet.

Intéressé(e)?

Contactez directement Paul Bulteel via:

paul.bulteel@telenet.be

ou contactez le RBS au numéro 36 04 78-32 (Jacqueline Orlewski) et on vous mettra en relation.

Paul Bulteel parle français et allemand

Pfeifen, Zwitschern ...

Diese Mitteldecke mit Stickmotiven gehört zu einer Serie von Ladenhütern, die ich vor der Lumpensammlung gerettet hatte. Das Motiv zeigte eigentlich nur Kohlmeisen, deren Umrisse in Linien zu arbeiten waren. Ich fand sie allerliebste, doch die Sache befriedigte mich nicht.

Rotschwänzchen
und Gimpel (Dompfaff)



Draußen wurden die Samen der Dolden leicht braun. Die Amsel schwieg seit Johanni (24. Juli), doch die Vogelstimmen in den Hecken waren immer noch zu hören, etwas leiser, verhaltener, aber dennoch ... So manche Vögel sind auch um diese Zeit noch da. Ich sah außer den Kohlmeisen auch Blaumeisen, Rotkehlchen, Distelfinken, Sumpfmeisen, Haubenmeisen, Rotschwänzchen und Gimpel. Da die Größen in etwa die gleichen sind, beschloss ich, sie umzuzeichnen und in Nadelmalerei in meine Decke zu sticken. Zusätzlich zu meinen eigenen Beobachtungen sah ich Details von Schnäbeln und Gefieder im Vogelbuch nach. Ich ergänzte die Doldensamen durch andere Kernarten und lernte eine ganze Menge von der Vogelsprache.

Das niedliche Rotkehlchen duldet keine Mitesser an seinem Futterplatz. Ich sah, wie es Blau- und Sumpfmeisen regelrecht angriff und verjagte. Die Haubenmeise

setzt ihr putziges Häubchen fast als Schild zum Angriff und zur Verteidigung ein. Erst wenn das Samenkörbchen der großen Distel leer ist, fliegt der Distelfink auf Dolden und sucht in der Hecke. Wenn die Kohlmeise keine Sonnenblumenkerne mehr vorfindet, fliegt sie die Dolden an, ... es sei denn, sie ruft mit fordernder Stimme oder klopft gar an die Fensterscheibe.

Der Gimpel sitzt auf dem Zaun und spricht in leisen Tönen. Er braucht nicht laut zu sein, er weiß einfach, wie schön er ist. Auch das Weibchen ist von einer diskreten Eleganz in Schwarz, Weiß und Beigetönen. Sie kommen gemeinsam, wenn die anderen weg sind. Auch das Rotschwänzchen, das im Efeu an der Hauswand nistete, scheint sich Reserven zuzulegen.

Früher sagten die Dorfleute: „Die Rotschwänzchen sind weg“ und „Wenn die Dompfaffen (Gimpel) kommen, wird es kalt“. Diese Erinnerung veranlasste mich, der Sache etwas näher auf den Grund zu gehen. Sind sie Zugvögel? Ich sah nach bei den Ornithologen Lars Jonsson und Peter Berthold. Von den Meisenarten kann man sagen, sie seien mehr oder weniger Standvögel, die bei uns in Hecken, Gärten, Parkanlagen überwintern.

Der Distelfink, das Rotkehlchen und der Gimpel sind Wandervögel. Zwischen Norwegen und Südwesteuropa ziehen sie den Futterplätzen nach. Ab Oktober fliegen sie in kleinen Etappen eher nach Süden und kommen im April nach Norden zurück. Fühlen sie sich an einem Ort recht wohl, so bleiben sie da, auch im Winter.

Zu meinem großen Erstaunen erfuhr ich, dass das Rotkehlchen der einzige richtige Zugvogel ist. Lars Jonsson berichtet, dass in Norwegen beringte



Blaumeise und
Kohlmeise

Vögel später in Nordafrika (Tunesien) wiedergefunden wurden. Sie ziehen zwischen Oktober und April. Ist während einer Pause unterwegs das Futter reichlich, so bleiben sie am Ort, bis es sie wieder fortreibt. Ein Rotkehlchen, das wir heute sehen, hat sich also für eine Zeit bei uns heimisch gemacht, oder es ist unterwegs und macht eine Pause. Übrigens, das Rotkehlchen ist ein so interessanter und mutiger kleiner Vogel, dass der Zoologe Dr Einhard Bezzel ihm ein ganzes Buch widmete.

Meine absoluten Lieblinge sind die Spatzen, die jetzt anspruchslos eine gute Nachbarschaft pflegen. Sie verdienen eine besondere Arbeit. Peter Berthold zitiert für sie, und alle anderen Vögel, den Ausspruch von Don Bosco: „Fröhlich sein, Gutes tun und die Spatzen pfeifen lassen.“ Er fügt hinzu: „Heutzutage heißt das auch: dafür sorgen, dass sie auch weiter pfeifen können.“ – Wir sind alle gefragt.

Mariette Leuck



Rotkehlchen und
Distelfink (oben)
Sumpfmeise und
Haubenmeise (unten)

Herausforderung Mensch: Was im Leben zählt

Am 19. September 2019 organisiert das Info-Zenter Demenz (IZD) in Zusammenarbeit mit dem RBS – Center für Altersfroen einen Vortrag mit Jörg Fuhrmann, Diplom-Krankenpfleger und Heimleiter in Österreich, über seine Erfahrungen und Begegnungen mit Menschen mit Demenz und deren adäquater Begleitung.



Jörg Fuhrmann ist Diplom-Krankenpfleger und Heimleiter, zudem ausgebildet als Pflege-Clown und Trauerbegleiter (MSc Palliative care).

Seine Vortrags-Themenschwerpunkte sind: Palliative Care, Trauer- und Krisenintervention, Pflege von Menschen mit Demenz, Haltung und Ethik in der Pflege sowie Humor in der Pflege.

IZD: Herr Fuhrmann, als diplomierter Gesundheits- und Krankenpfleger leiten Sie das Bezirksaltenheim Thalheim bei Wels. Sie sind ebenfalls als Seminarleiter und Referent mit Schwerpunkt Demenz tätig. Was fasziniert Sie an diesem Thema?

Jörg Fuhrmann: Es beschäftigt mich schon seit meiner Ausbildung. Für mich ist es faszinierend, welche lehrende Rolle der Mensch mit Demenz trotz seiner kognitiven Defizite spielt und welchen Einfluss er auf mich hatte und immer noch hat. Ich sehe den hochbetagten Menschen als jeman-

den, der ganz auf sein Menschsein sowie auf den Moment konzentriert ist. Jede Berührung, Begegnung und jedes Wort ist vom Augenblick getragen. Wir leben in einer Hochleistungsgesellschaft und vergessen Mensch zu sein. Ich bin unendlich dankbar für jede Begegnung mit Menschen mit Demenz, da diese mich zum Wesentlichen im Leben und zum Augenblick zurückführen.

IZD: Was bedeutet für Sie Pflege eines Menschen mit Demenz bzw. was verstehen Sie unter einer würdevollen Begleitung?

J.F.: Für mich bedeutet dies ein Stück weit die Begegnung mit mir selbst und das Erkennen der Bedeutung meiner selbst. Es ist ein Dienst am Menschen, der sich in einer Lebensphase befindet, in der er mich braucht und in der er durch mich Teilhabe am Leben – seinem Leben – erfahren kann. Um würdevoll zu begleiten, reicht es nicht aus, zu sagen, man bekomme so viel zurück oder liebe die alten Menschen. Grundvoraussetzung ist immer, dass der Pflegend und Betreuende selber gut im Leben steht, sich selber spürt und Teilhabe erlebt. Allein durch das be-

wusste Haare waschen eines kognitiv beeinträchtigten Menschen, kann es mit der richtigen Haltung gelingen, ihm seine Würde zurückzugeben und diese nachhaltig zu unterstützen. Dies beinhaltet auch, wie ich mit jemandem rede sowie den Umgang mit Eigentum, Kleidung, Essen, sprich seinen Lebensgewohnheiten. Die Würde des Menschen ist unantastbar und ihre Wahrung ein Auftrag an uns!

IZD: Was ist so schwierig bei der Begleitung von Menschen mit Demenz? Warum ist „Gefühlsarbeit“ so wichtig?

J.F.: Ich denke, dass uns einerseits diese intensive Beziehungspflege sehr fordert und andererseits auch der kontinuierliche Umgang mit Defiziten und Veränderungen durch das Krankheitsbild eine Belastung für Betreuende ist. Neben Wortwiederholungen, dem Versiegen der Sprache und der Erinnerung, unvorhersehbaren und unkonventionellen Handlungen und dem inneren Rückzug ist es jedoch auch das oft fehlende Wissen über das Krankheitsbild, das die Betreuung und Pflege erschwert und beeinflusst. Die Gefühlsarbeit steht hierbei im Vordergrund. Der Verstand geht, aber die Gefühle bleiben. Gefühlsarbeit bedeutet, auf Emotionen des Menschen, also sichtbar gewordene Gefühle, adäquat und wenn möglich im Hier und Jetzt, im Augenblick selbst zu reagieren.

IZD: Wie können wir die Menschen mit Demenz verstehen? Wie sollen wir ihnen begegnen?

J.F.: Das Verstehen von Menschen mit Demenz beginnt meiner Meinung nach mit dem Annehmen der Person und dem Zuspochen einer Urteilsfähigkeit in ihrer Welt. Zudem geht es darum, ihnen die Verantwor-

tung für ihr Leben nicht zu nehmen, sondern diese zu erhalten. Verstehen kann man diese Menschen, wenn man bereit ist zur Beziehung und sich auf diese einlässt. Nur wer in Beziehung geht, kann verstehen und wer verstehen will, wird verstehen. Begegnen sollten wir ihnen mit viel Normalität und Wertschätzung. Wenn Worte fehlen, Blicke starr werden und sich Verhalten verändert, hat dies einen Grund. Es gilt zu erkennen, wer dieser Mensch war und ist und ihm dort zu begegnen, wo er gerade steht. Und wiederum sage ich, nur wer sich selbst versteht und erschließt, kann Menschen mit Demenz verstehen.

IZD: Was würden Sie Menschen raten, die mit einer Demenzerkrankung in der Familie konfrontiert sind? Was können kreative Lösungen sein, damit es Betroffenen gut geht?

J.F.: Angehörige und das soziale Umfeld eines Menschen mit Demenz sind eine wesentliche Säule in dessen Leben, die Sicherheit und Geborgenheit vermittelt. Diese wichtige Stabilität kann gelingen, wenn auf unnötige räumliche und strukturelle Veränderungen verzichtet wird. Vertrautes muss vertraut bleiben, auch wenn sich Bedeutungen verändern. Räume, Tagesabläufe, Orte, Gerüche, Essen, bekannte Gegenstände fördern und erhalten Vertrautheit. Diese brauchen wir alle, um im Leben auf dem Boden zu bleiben. Jede Veränderung und Stresssituation hat Einfluss auf den Menschen und die Entwicklung seiner Erkrankung. Umfeld und Betreuende sollten sich zusätzlich über Krankheitsverlauf, Arten und Symptome informieren, um auch hier eine gewisse Sicherheit zu haben. Menschen mit Demenz brauchen

ein stabiles, empathisches soziales Umfeld mit Verständnis für Veränderung. Im Sinne der gelebten Normalität muss akzeptiert werden, dass sie nicht ziellos im Leben sind, ihr Ziel jedoch in kurzen Abständen ändern können. Geht's der Seele gut, geht's dem Menschen gut. Abschließend sei betont, dass Betreuende und Angehörige nicht vergessen dürfen, sich selbst zu pflegen und gut für sich selbst zu sorgen. /

Im Rahmen des Weltalzheimertags 2019 lädt das Info-Zenter Demenz in Kooperation mit dem RBS – Center für Altersfroen Sie zum Vortrag ein:

Herausforderung Mensch: Was im Leben zählt

Wann: Donnerstag,
19. September 2019
17.00 – 19.00 Uhr

Wo: Festsaal
„Fondation Pescatore“
Luxemburg-Stadt

PROGRAMM:

- Begrüßung: Corinne Cahen, Ministerin für Familie und Integration
- Vortrag von Jörg Fuhrmann
- Austausch

Die Veranstaltung ist kostenlos. Aufgrund der begrenzten Anzahl von Plätzen wird um Anmeldung gebeten!

Info-Zenter Demenz
Tel.: 26 47 00 oder
E-Mail: mail@i-zd.lu

RBS – Center für Altersfroen
Tel.: 36 04 78-1 oder
E-Mail: fortbildung@rbs.lu

ANDRÉCK vun e puer Veranstaltungen

JOURNÉE À NANCY, 2.8.

Découverte du centre historique et des trésors de l'art nouveau.



BENU VILLAGE, 31.7.

Upcycling: „Aus alt mach neu“, so lautet das Motto dieses Zentrums in Esch.



WALDFRIEDHOF CESSANGE, 21.5.

Naturverbunden und schlicht – Waldbestattung als alternative Ruhestätte.



GROSBUSCH, 8.8.

Besichtigung vom Uebst- a Geméisgrosist zu Elleng.



BANQUE CENTRALE, 17.5. & 7.6.

Geschichte und Rolle der Luxemburger Zentralbank.



HEINTZ VAN LANDEWYCK, 18.7.

Visite de la manufacture de cigarettes et du parc privé.



SENIOR DRIVERS DAY, 19.6.

Une centaine de participants ont assisté à cette troisième journée sous le thème de la sécurité routière.



NIKLOSKIERFECHT, 24.7.

Der Limpertsberger Friedhof und die Geschichten der hier ruhenden Familien.



CHÂTEAU-FORT DE LAROCETTE, 16.7.

D'Fielser Buerger – eng impressionant Kuliss.



NATURSCHUTZGEBIET „AARNESCHT“ 29.5.

Interessant Orchideeewanderung ronderëm Nidderaanwen.



D'MANSFELDSCHLASS A CLAUSEN, 9.7.

Histoiresche Spadséiergank iwwer den Areal vun dësem verschwonnene Schlass.





CONFÉRENCE
Ma volonté en fin de vie ... et avant

13 novembre 2019
à l'Abbaye de Neumünster, 28, rue Münster

PROGRAMME	
17h30 – 17h40	Accueil
17h40 – 17h50	Mot de bienvenue par Madame le Ministre de la Famille et de l'Intégration, Corinne Cahen
17h50 – 18h00	Mot de bienvenue par Monsieur le Ministre de la Santé, Étienne Schneider
18h00 – 19h30	Soins palliatifs et euthanasie: possibilités et limites chez la personne démente, Dr Dominique Lossignol
19h30 – 20h00	Pause
20h00 – 21h30h	Trois lois dans le cadre de la fin de vie: «Souffre-t-on encore?», Dr Philippe Lebecq

Traduction en langue allemande et en langue des signes.
Entrée gratuite



Der Memory Walk ist ein weltweites jährliches Ereignis, dessen luxemburger Organisation der ala-association luxembourg alzheimer untersteht.

Die Aktion hat zum Ziel, die Öffentlichkeit zum Thema Demenz zu informieren und

sensibilisieren, sowie den Betroffenen und ihren Angehörigen Solidarität zu bekunden.
Von 11.00 bis 18.00 Uhr finden Sie auf der Place Clairefontaine in Luxemburg-Stadt zahlreiche Informationsstände.
Für musikalische Unterhaltung, Kinderanimation sowie Essen und Trinken ist auch gesorgt. Um 13.00, 14.30 oder 15.30 Uhr starten kostenlose, geführte Touren durch die Hauptstadt (Dauer: eine Stunde, barrierefrei).



ACTUALITÉ MÉDICALE
Application mobile du Ministère de la Santé

Pour simplifier l'accès des citoyens aux informations de santé publique, le Ministère de la Santé a développé l'application mobile «sante.lu» pour smartphones et tablettes (Apple et android). Celle-ci regroupe les informations les plus pertinentes des principales rubriques du portail www.sante.lu, telles que: e.a. services de garde (hôpitaux, pharmacies, Maisons médicales, dentistes, vétérinaires), numéros d'urgence (Centre Antipoison, SOS Détresse, etc.), alertes sanitaires et informations relatives aux vaccinations.

MEDIZINISCHE AKTUALITÄT
Handy-App des Gesundheitsministeriums

Um den Zutritt zu der Aktualität des Gesundheitsdienstes zu vereinfachen, hat das Gesundheitsministerium die kostenlose Applikation „sante.lu“ für Smartphones und Tablets (Apple und Android) entwickelt.
Hier sind die wichtigsten Informationen des Internetportals www.sante.lu zusammengefasst: u.a. Bereitschaftsdienste (Krankenhäuser, Apotheken, Maisons médicales, Zahnärzte, Tierärzte), Notfallnummern (Giftnotrufzentrum, SOS Détresse, etc.), Gesundheitswarnungen und Impfpfehlungen.



Sämtliche SERVIOR-Senioreneinrichtungen auf einen Blick

Anlässlich des 20. Jubiläums des führenden luxemburgischen Dienstleisters in der Begleitung von Senioren hat SERVIOR eine neue Image-Broschüre herausgebracht. Auf rund 60 Seiten werden die 15 Wohnstrukturen für ältere Menschen sowie sämtliche Dienstleistungen von SERVIOR in Text und Bild vorgestellt.
In der reich illustrierten Broschüre kommen sowohl die Mitarbeiter als auch die Bewohner in den jeweiligen Alters- und Pflegeheimen zu Wort. Sie geben ein authentisches Zeugnis, wie das SERVIOR-Motto „Den Alter liewen“ täglich gelebt und erfahrbar wird. Rund 1900 Mitarbeiter stellen sich 24/24 Stunden in den Dienst von über 1650 Senioren. Der Leser bekommt wissenswerte Informationen über die Pflege und Betreuung sowie die vielseitigen therapeutischen Anwendungen und Freizeitaktivitäten, die in den SERVIOR-Häusern angeboten werden.

Die Broschüre ist in deutscher und französischer Sprache kostenlos in den 15 Wohnzentren von SERVIOR erhältlich oder kann unter der Rufnummer 46 70 13 2038 angefragt werden. Die zwei Sprachversionen stehen außerdem auf der Internetseite www.servior.lu als Download zur Verfügung.



Cohabitation recherche une personne âgée de 55 ans et plus souhaitant cohabiter avec un senior de 80 ans, autonome. Le logement proposé se situe dans la commune de Junglinster. L'hébergement est gratuit contre un partage des tâches du quotidien.

Une convention de mise à disposition de logement est signée, accompagnée d'une charte de bien vivre ensemble. Cohabitation assure le suivi régulier de la cohabitation.

Pour plus de renseignements contactez cohabitation au 287 74 398 ou contact@cohabit-age.lu



Dans le cadre de son 50ième anniversaire, l'Amitié Plurielle Luxembourg asbl organise, ensemble avec le groupe Servior, un Concert du Rhummer Gospel avec des seniors migrants et des réfugiés et leurs amis:

le 17 novembre 2019 à 17h00
au CUBE521 à Marnach

Avez-vous envie de chanter et de joindre votre voix à cet ensemble international et intergénérationnel? Les répétitions ont lieu tous les jeudis de 14h00 à 16h00 au siège de l'APL, 5, avenue Marie-Thérèse à Luxembourg-Ville. Pour plus d'informations, veuillez contacter:

Centre Interculturel APL
12, rue de la Fontaine – L-9521 Wiltz
Tél.: 26 97 61 44 – mail: wiltz@amitie.lu
ou
APL
5, avenue Marie-Thérèse – L-2132 Luxembourg
Tél.: 44743 342 – mail: info@amitie.lu



26.10. – 17.11.
EXPO – CENTENAIRE
ESCHER BIBLIOTHÉIK

Eng vun den eelste Gemengebibliothéiken zu Lëtzebuerg feiert 100 Joer. Dëse Gebuertsdag ass natierlech eng Geleeënheet, d'Vergangenheet Revue passéieren ze loossen, mee och eng Chance, fir e Bléck an d'Zukunft ze geheien ënnert dem Motto: „A look at the past. A vision for the future“.
D'Ausstellung an der Galerie vum Escher Theater (122, rue de l'Alzette) féiert duerch d'Geschicht vun der Escher Bibliothéik a liwwert en Ausbléck op Zukunftsperspektiven.
De Vernissage ass de 25. Oktober um 19:30 Auer (fräien Entrée, ouni Reservatioun).
D'Ausstellung kënn Dir vum 26. Oktober bis 17. November kucke goen, Öffnungszäiten: Dënschdes bis Samschdes, 14:00 – 18:00 Auer. Den Accès ass barrierefräi.

JA ZUM LEBEN

Suizidprävention im Alter

Ein langes und glückliches Leben bei guter Gesundheit steht auf der Wunschliste der meisten Menschen ganz oben. Warum manche ältere Menschen dennoch erwägen, sich selbst zu töten bzw. es tatsächlich auch tun, zeichnet ein etwas anderes Bild der vermeintlich unbezwingbaren (Lang)Lebenslust.



Foto: © Jenny Sturm - AdobeStock.com

Jedes Jahr sterben, laut statistischen Erfassungen, in Luxemburg insgesamt zwischen 60 und 70 Personen durch eigene Hand. Dabei liegt die Suizidrate älterer Menschen über der der unter 25-Jährigen. Am höchsten ist das Risiko bei den über 75-Jährigen. Dennoch wird über Alterssuizidalität kaum gesprochen. Dies wirft Fragen auf, die nach Beantwortung drängen: Warum ist dem so? Was wird übersehen? Und was ist zu tun?

So gibt es hierzulande bereits entsprechende Präventionsstrategien von verschiedenen Akteuren mit einem besonderen Augenmerk auf die Bedürfnisse alter Menschen im Sinne einer Förderung von Lebensqualität und sozialer Teilhabe. Im Rahmen des nationalen Suizidpräventionsplans wurde 2018 eine Arbeitsgruppe ins Leben gerufen, die durch gezielte Projekte und Maßnahmen zur Förderung der mentalen Gesundheit und Sui-

zidprävention bei älteren Menschen auf individueller, institutioneller, kommunaler und gesellschaftlicher Ebene beiträgt. Neben der Organisation praxisnaher Workshops, öffentlicher Vorträge und projektbezogener Interventionsmaßnahmen entstand dieses Jahr zudem eine Informationsbroschüre, die vor allem auch Sensibilisierungsarbeit zu diesem Thema leisten möchte.

Denn Suizid, die letzte aller Türen, wird oft unbemerkt geöffnet. Die Verweigerung von Nahrung oder Flüssigkeit, die Nichteinnahme von Medikamenten sowie nicht geklärte tödliche Unfälle werden bei alten Menschen vielfach nicht als Selbstmord eingestuft. Hinzu kommt, dass eine solche Handlung als Folge eines negativen Altersbildes eher gebilligt wird als bei jungen Menschen. In dieser „Grauzone von stillschweigender Toleranz“ scheinen Suizide im Alter oft weniger als Hilfeappell an andere, sondern vielmehr als letzter Akt in einer hoffnungslos erscheinenden Lebenslage gewertet zu werden.

Vorankündigung der Konferenzveranstaltung im November zum Thema „Suizidprävention im Alter“.

Nähere Informationen beim RBS unter Tel.: 36 04 78-26

(Un)endliche Lebenslust

SUIZIDPRÄVENTION IM ALTER

SAVE the DATE

22. November
Konferenz

23. November
Workshops
Filmvorführung

CELO Hesperingen

Für Senioren, ihre Angehörigen, Professionelle und alle Interessierten!

LE GOUVERNEMENT DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

LE GOUVERNEMENT DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé, de l'Intégration et de la Famille

D'LIGUE

CENTER FOR ALTESEN
Bonn-Rösch

SERVICOR

www.prevention-suicide.lu

N° d'agrément: SANTE - 101/14

Warum entschließt sich ein Mensch durch die letzte aller Türen zu gehen, ohne zuvor an alle anderen geklopft zu haben?

Suizidalität ist keine Krankheit, sondern der Endpunkt einer krankhaften Entwicklung. Bei sich gesund fühlenden alten Menschen kommen suizidale Gedanken und Gefühle kaum vor. Vielmehr gehört eine altersgemäße Auseinandersetzung mit dem eigenen Sterben und Tod sogar zu den Entwicklungsaufgaben des hohen Lebensalters und hat mit Suizidalität rein gar nichts zu tun. Bei psychisch oder körperlich belasteten alten Personen sind Suizidgedanken jedoch keine Seltenheit. Trotzdem ist nicht jeder ältere, körperlich kranke, behinderte oder einsame Mensch zwangsläufig suizidgefährdet. Hier ist eine differenzierte Betrachtungsweise erforderlich: Alte Menschen sind, wie alle anderen Menschen auch, einzigartig und – aus psychologischer Sicht – unterschiedlich gut gewappnet, um

den Widrigkeiten des Lebens die Stirn zu bieten. Aktuelle Belastungen und Lebenskrisen spielen dabei ebenso eine Rolle wie psychische Krankheiten. Auch die Erfahrungen, die Menschen im Laufe ihres Lebens gemacht haben, und die Art, wie sie mit ihnen umgegangen sind, welche Bewältigungsstrategien sie entwickelt haben, beeinflussen ihre Handlungen und Gedanken, ebenso wie das Verhalten der ihnen nahestehenden Mitmenschen.

Nichtsdestotrotz gehört zu den natürlichen altersbedingten Veränderungen, dass die schützenden Ressourcen zunehmend schwinden oder ganz wegfallen und der ältere Mensch zunehmend abhängiger von fremder Hilfe wird. In der Folge können nicht nur „alte körperliche Schwachpunkte“ wieder aufreißen, sondern auch seelische Traumata (z.B. Verluste, Kränkungen und Enttäuschungen aus der Vergangenheit) erneut psychische Probleme bereiten.

Neben Einsamkeit, Sinnverlust und körperlichen Krankheiten sind De-

pressionen eine der Hauptursachen von Suiziden im Alter. Häufig – wenn auch nicht ausschließlich – werden sie (mit)ausgelöst oder verstärkt durch soziale Isolation und Einsamkeit. Wenn Gleichaltrige sterben oder sich das Leben in der Partnerschaft belastend verändert, kann ein Gefühl des Allein-Übrig-Bleibens oder der inneren Entfremdung entstehen. Aber auch Krankheitsängste, v.a. die Befürchtung an einer Demenz zu erkranken oder bereits erkrankt zu sein, stellen ältere Menschen – besonders im Falle einer Verdachtsdiagnose – vor große Herausforderungen, die bei unzureichender Begleitung mit einer depressiven Episode und suizidalem Risiko einhergehen können. Ärzte und Angehörige sollten daher hellhörig sein, denn die meisten Betroffenen, die unter Todessehnsucht leiden, sind der Vermittlung von Hoffnung und kompetenter Behandlung zugänglich. Deshalb ist es unbedingt wichtig, die fast immer vorhandenen Warnsignale rechtzeitig wahrzunehmen und sich mit entsprechenden Äußerungen und Verhaltensweisen

vertraut zu machen. Auch wenn nicht jeder zum Suizid Entschlossene aufgehalten werden kann, so gibt es immer die Möglichkeit zuzuhören, nachzufragen und Unterstützung anzubieten. Allemal sinnvoll zu wissen ist, dass psychische Erkrankungen – ganz besonders Depressionen – auch im hohen Alter psychotherapeutisch gut behandelbar sind.

Frühwarnzeichen für Suizidalität bei älteren Menschen, die unbedingt zu beachten sind:

- ➔ **Äußerung von Suizidgedanken**
- ➔ **Direkte oder indirekte Ankündigung einer Suizidhandlung**
- ➔ **Horten von Medikamenten**
- ➔ **Rückzug aus sozialen Beziehungen**
- ➔ **Aufgeben von Interessen und Aktivitäten**
- ➔ **Irritierende Ruhe und Gelassenheit nach einer Suizidäußerung**

Das Wichtigste für Außenstehende ist zu verstehen, dass sich Menschen, die über Selbsttötung nachdenken oder sogar darüber reden, als „völlig eingengt“, hoffnungslos und ausweglos in ihrer Situation erleben. Aus Lebensmut wird Lebensmüdigkeit. Typische Äußerungen dazu können sein: „Ich will endlich meine Ruhe haben“, „Das Leben hat keinen Sinn mehr“. Diese Alarmsignale sind im Umgang mit und bei der Betreuung von alten Menschen unbedingt ernst zu nehmen.

Wissen was zu tun ist, wenn es brenzlig wird, kann Leben retten.

Im Vordergrund aller Hilfsangebote steht das Gespräch. Halten Sie sich vor Augen, dass eine Person mit Suizidabsichten Sie möglicherweise nicht um Hilfe bittet. Das

heißt aber keineswegs, dass diese unerwünscht ist. Ganz im Gegenteil: Menschen auf ihre Suizidalität anzusprechen, kann Leben retten. Auch wenn es Ihnen nicht leicht fallen mag, trauen Sie sich und wagen Sie den Einstieg ins Gespräch (z.B. „Mir sind in letzter Zeit Änderungen an dir aufgefallen und ich habe mich gefragt, wie es dir geht?“) oder fragen Sie nach (z.B. „Seit wann fühlst du dich schon so?“). Am besten helfen Sie einer Person mit Selbstmordgedanken, indem Sie offen und wertfrei zuhören, Hilfe anbieten und die Person auf keinen Fall alleine lassen. Geben Sie dem Betroffenen zu verstehen, ihn auch mit den bestehenden Suizidgedanken zu akzeptieren. Wenn die Suizidabsicht akut wird, sprich die Person diese konkret mitteilt, sollten Sie den Notdienst bzw. professionelle Hilfe einschalten. Für Sie selbst als Ansprechperson ist es in dieser Situation ebenfalls wichtig, Ihre eigenen Grenzen zu kennen, um nicht in eine Überforderungssituation zu geraten. Scheuen Sie nicht, sich gegebenenfalls selbst professionelle Unterstützung oder Beratung zu suchen.

Die Devise sollte lauten: Halt geben und Haltung bewahren. Und das bedeutet, auch die eigenen Hilflosigkeitsgefühle mitauszuhalten.

Sollten Sie selbst Suizidgedanken haben, dann denken Sie daran: Diese sind kein Zeichen von Schwäche oder Versagen. Sie sind als Alarmsignal zu deuten, dass die aktuellen Belastungen Ihre Bewältigungsressourcen übersteigen. Vergegenwärtigen Sie sich, dass Suizidgedanken meist zeitlich begrenzt sind und wieder verschwinden. Handeln Sie also nicht vorschnell, son-

dern geben Sie sich die Zeit, die es braucht, um Dinge positiv zu verändern und nehmen Sie gegebenenfalls professionelle Hilfe in Anspruch. Auf diesem Weg lassen sich neue Sicht- und (Be)Handlungsmöglichkeiten eröffnen, sodass Sie Ihren Lebensmut zurückerobern können.

Dr. Martine Hoffmann

Im Rahmen des nationalen Suizidpräventionsplans hat der RBS gemeinsam mit dem *Service Information et Prévention* der „D'Ligue“ eine wegweisende Broschüre zum Thema:

„SUIZIDPRÄVENTION IM ALTER“

erarbeitet, die im Rahmen einer Konferenzveranstaltung im November vorgestellt und öffentlich zugänglich gemacht wird.

Ziel dieser Broschüre ist es, über altersrelevante Themen und zum Teil als belastend empfundene Lebenswirklichkeiten alter Menschen zu informieren sowie über mögliche Risiken und Warnzeichen für Suizidalität aufzuklären.

Ferner werden wichtige Hinweise gegeben, wie sich die Ressourcen älterer Menschen sinnvoll aktivieren lassen, welche Möglichkeiten der hilfreichen Gesprächsführung bestehen und was im Notfall zu tun ist.

Eine Adressenübersicht nützlicher Anlaufstellen am Ende der Broschüre soll zudem weitere, ganz konkrete Unterstützung bieten.

Die Broschüre wird ab November kostenlos beim RBS und „D'Ligue“ erhältlich sein.

La brochure sera gratuitement disponible également en langue française à partir de novembre au RBS et «D'Ligue».

AUFLÖSUNGEN/OPLÉISUNG

Rätsel Seite 44

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

Lösungswort:
LAUBHAUFEN

Sudoku/Suchbild Seite 45

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



Rätsel „Lëtzebuenger Uertschaftsnimm“ aus dem „Aktiv am Liewen“ N° 71, Seite 38

Léisungswuert:
IECHTERNACH

Et hu gewonnen:
den Här Alex Thill vu Gonnereng
d’Mme Georgette Laux-Kieffer vun Holztem
d’Mme Pierrette Lamberty aus der Stad

**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: 8:30–16:30
DEXIA BIL LU08 0028 1385 2640 0000
CCPL LU09 1111 0221 0081 0000

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

Redaktion

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

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.

www.rbs.lu

Senioren-Telefon
247-86000

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.

WARTE NICHT AUF GROSSE WUNDER

SONST VERPASST DU VIELE KLEINE!

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

Sie, 60 J., möchte netten, sympathischen und ehrlichen Mann bis 68 J. kennenlernen für gemeinsame Unternehmungen. Bin geschieden, 1,68 cm und Nichtraucherin.

(Kanton Grevenmacher) 1554

Femme lux. retraitée, 76 ans, jeune d'esprit, très sportive, cherche amitié avec un homme pour sorties culturelles, restaurants, voyages et activités sportives. À deux le plaisir se double aussi.

(Kanton Esch/Alzette) 1555

Sympathischer, aktiver Mann, 71 J., Nichtraucher, ohne Tiere, sucht schlanke, sportliche, humorvolle, romantische SIE gleichen Alters für Fitness, e-bike, Wandertouren, Weltreisen, Jazz, Tanzen, Kultur und mehr.

(Kanton Luxembourg) 1556

Witfra, 75 Joer, 1,73 grouss, ouni Auto, sicht en éierleche jonke Partner bis 80 Joer, fir muenches gemeinsam ze ënnerhuelen, normal gefleegt Ausgesinn ass erwünscht.

(Kanton Gréiwemacher) 1557

Lëtzebuergerin, 62 Joer, sicht en humorvolle léiwe Mann mat Interessi u flotten Aktivitéiten, fir mech ze begleeden, z.B. Reesen, Natur, Danzen asw.

(Région Meurthe-et-Moselle, F) 1558

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

(Kanton Esch-Uelzecht) 1559

62-jährige Frau sucht netten Herrn zwecks Freundschaft und Gesellschaft. Nichtraucherin, tierlieb, liebt die Natur, schöne Restaurantbesuche, Kino, Spaziergang und Unterhaltung.

(Kanton Capellen) 1560

Lëtzebuergerin, 66 Joer, sicht léiwen, éierleche Mann fir gemeinsam Aktivitéiten, Wandern, Reesen, Theater, Concert, Danzen ...

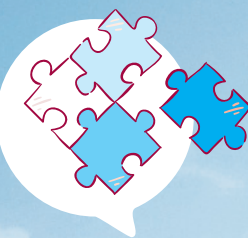
(Kanton Mersch) 1561

Fra, Ufank 60, sicht en Här, deen Zäit a Loscht hätt, fir mat hir „dances de salon“ oder „dances latines“ an enger Danzschoul ze léieren.

(Kanton Capellen) 1562

Aktiv Fra, 71 Joer, sicht e léiwe Frënd fir zesummen déi schéi Säite vum Liewen ze genéissen.

(Kanton Esch-Uelzecht) 1563



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 57.

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

Veuillez trouver les détails d'une manifestation dans ce cadre à la page 57.



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: 31.10.2019

NAME / NOM:

RBS-KARTENNUMMER / NUMÉRO DE CARTE RBS:

TEXT:

AUF EINE ANZEIGE ANTWORTEN / REPONDRE A UNE ANNONCE

Eine Anzeige hat Ihr Interesse erweckt?

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

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

Bitte beachten Sie beim Ausfüllen des Scheins, dass Sie 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

Weitere Informationen / Informations complémentaires

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

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

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



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



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



NUTZEN SIE DIE VORTEILE

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

Diverse gratis Veranstaltungen speziell für Karteninhaber

Ermäßigungen auf RBS-Produkte sowie auf verschiedene Veranstaltungen und Kurse

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

NEUANMELDUNG: Schicken Sie uns

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

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

Geschäftsbedingungen der Karte aktiv60+

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

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

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

PROFITEZ DES AVANTAGES

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

Diverses manifestations gratuites réservées aux titulaires de la carte

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

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

NOUVELLE ADHÉSION: Envoyez-nous

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

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

Conditions générales de la carte aktiv60+

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

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

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

ABONNEMENT aktiv60+

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

Karteninhaber / Titulaire de la carte

☐ Herr / Monsieur ☐ Frau / Madame

Nachname / nom

Vorname / prénom

Straße & Hausnummer / rue & numéro

Postleitzahl & Ort / CP & localité

Geburtsdatum / date de naissance

Nationalität / nationalité

Tel. & E-Mail

Familienstand / état civil:

geläufige Sprachen / langues courantes:

☐ L ☐ D ☐ F ☐ GB ☐ E ☐ P ☐ I

sonstige/autres _____

Interessen / centre d’intérêts:

- | | |
|---|---|
| <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 | _____ |

ES SIND
NUR NOCH
WENIGE PLÄTZE
FREI!

EXKLUSIV KRETA: DIE SONNENINSEL



8 TAGE: 13. – 20. OKTOBER 2019

Hotel Royal Blue***** / Panormo

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

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

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

Preis pro Person

im Doppelzimmer

Zuschlag Meerblick

1.425 €

120 €

im Doppelzimmer

zur Alleinbenutzung

Zuschlag Meerblick

1.615 €

160 €

(Kreditkartenzahlung nicht möglich)

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

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

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



Eingeschlossene Leistungen:

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

Halbtagsausflug und 2 Ganztagsausflüge im Reisepreis inbegriffen:

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

Fakultativ zubuchbar:

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

Buchung nur beim RBS!

Chorale Municipale Schëffleng – **THEATER 2020** – Hall Polyvalent Schiffflange

Salem aleikum

vum Tobias SIEBERT



D'Virbereedunge fir d'Kulturjoer 2022 lafen op Héichtouren. Déi ganz Regioun Süden ass gefuerdert, also och Schëffleng.

Mam Motto „Vermischung vun de Kulturen“ läit et op der Hand, datt probéiert gëtt, finanzkräfteg, auslännesch Investoren, virun allem aus der arabescher Welt, unzelackelen.

Ob déi Rechnung opgeet, gesitt Der am neien Theaterstéck vun der CMS, déi zwee Weekender Enn Januar/Ufank Februar 2020.

OPGEPASST! – NEIE Reservatiounssystem an NEI Adress!

– **de leschte Bestelltermin** fir an de Genoss vun enger Remise ze kommen ass **de 25. Oktober**.

– den entsprechende Betrag muss **spéitstens den 31.10.** um **CCPL** vun der CMS **LU71 1111 0228 4550 0000** iwwerwise sinn. Nëmme bezuelte Plaze gi reservéiert a jee no Disponibilitéit verginn.

– **ab Ufank November** leeft d'Theaterreservatioun vun der CMS dann **(ouni Remise!)** iwwer **luxembourg-ticket.lu**

BESTELLCOUPON

bis 25. Oktober schécken un: CMS Theater – 36, Cité op Soltgen – L-3862 Schiffflange

NUMM/VIRNUMM _____

STROOSS/NR. _____

PLZ/UERTSCHAFT _____

TELEFON _____ NR. KAART AKTIV60+ _____

- | | | |
|--|-------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Freideg, 24. Januar 2020 | 20.00 Auer | _____ PLAZEN à 9 € (4 € Remise – max. 2 pro Kaart) |
| | | _____ PLAZEN à 13 € |
| <input type="checkbox"/> Sonndeg, 26. Januar 2020 | 15.30 Auer | _____ PLAZEN à 11 € (2 € Remise – max. 2 pro Kaart) |
| | | _____ PLAZEN à 13 € |
| <input type="checkbox"/> Freideg, 31. Januar 2020 | 20.00 Auer | _____ PLAZEN à 11 € (2 € Remise – max. 2 pro Kaart) |
| | | _____ PLAZEN à 13 € |
| <input type="checkbox"/> Sonndeg, 2. Februar 2020 | 17.00 Auer | _____ PLAZEN à 11 € (2 € Remise – max. 2 pro Kaart) |
| | | _____ PLAZEN à 13 € |

Sammelbestellungen op en eenzegen Numm an och zesummen (ënner deemselwechten Numm) bezuelen w.e.g. Merci!

Zousätzlech Kaarten RBS aktiv 60+ (bei Sammelbestellung)

_____ / _____ / _____ / _____





NEUE PARTNER DER KARTE

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



BRASSERIE BEIM ADELHEID

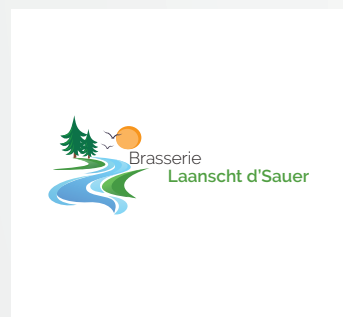
BEAUFORT – 89A, GRAND-RUE

☎ 20 60 05 30

ÖFFNUNGSZEITEN/HEURES D'OUVERTURE:

MO-SO/LU-DI: 12.00 – 14.00, FR-SO/VE-DI: 18.30 – 21.00

- 10 % auf dem Tagesmenü (Getränke ausgeschlossen)
- 10 % sur le menu du jour (boissons exclues)



BRASSERIE LAANSCHT D'SAUER

DIEKIRCH – 4, RUE ALEXIS HECK

☎ 28 80 01 85

ÖFFNUNGSZEITEN/HEURES D'OUVERTURE:

MO-FR/LU-VE: 11.30 – 17.00

- 10 % auf dem Tagesmenü (Getränke ausgeschlossen)
- 10 % sur le menu du jour (boissons exclues)



COMPUTERHËLLEF DOHEEM SARL

MONDORF-LES-BAINS – 2-4, RUE DU MOULIN

☎ 52 38 60

WWW.CHDH.LU

- 10% auf Arbeitskosten vom Techniker (Matériel ausgeschlossen)
- 10% sur main d'oeuvre du technicien (matériel exclu)

CABINET DE PODOLOGIE – PÉDICURE MÉDICALE DE MADAME KONO

FENTANGE – RÉSIDENCE DAVID 2A, RUE ADOLPHE DIEDERICH

☎ 691 143 758

PÉDICURE MÉDICALE À DOMICILE,
EN CABINET ET EN MAISON DE RETRAITE

BILAN PODOLOGIQUE EN CABINET

EXEMPLES DE SOINS DE PÉDICURE MÉDICALE:

CORS, DURILLONS, ONGLES INCARNÉS, MYCOSE, VERRUES,
SOINS DU PIED DIABÉTIQUE ETC.

- 10 % (außer auf rückerstattete Leistungen der Gesundheitskasse)
- 10 % (sauf pour les actes remboursés par la CNS)



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

... was verbirgt sich hinter diesem RÄTSEL?

Hauptstadt Aserbaidschans

herabsetzend, verächtlich

weibl. Vorname

Heiz- und Treibstoff

zerbrochen, defekt, entzwei

Stadt in Thüringen

französischer Rotwein

bewegungsunfähig

griech. Vorsilbe: innen

Schluss, Aus

nordamerik. Wapitihirsch

Comicfigur

ital. Klosterbruder (Kw.)

rechter Nebenfluss der Rhône

furchtsam

Blatt beim Poker

kleiner Erdgeist, Zwerg, Kobold

engl.: Säure

lat.: zum Gebrauch (2W.)

blass, matt, farblos, bleich

Wellenschlag (Meer)

anhänglich

Zwischenraum, Distanz

Krankheitserreger (Mz.)

chinesischer Kleinbär

anschauliche Übersicht

Ausruf des Ekels

ein- und zweimastiges Schiff

Maß in der Telegrafie

Weltgeistlicher in Italien

Metalle mit Goldüberzug

leicht säuerlich (Wein)

Kredit

vorzüglich

Spitzen-schlager (Mz.)

gefäll-süchtig

Osteuropäerin

jammervoller Zustand, Misere

Vorsilbe: naturnah, -belassen

scharfe Kante

Lohn, Be-soldung

flink, wendig, beweglich

Schlag

streng, unnachgiebig

cremig

ein Leichtmetall (Kw.)

Abk.: Ausführungs-verordnung

Com-puter-sprache

Zeitungsfalschmeldung

Schiffstockwerk

Grimasse, Gesichts-verzer-rung

Koralleninseln

dichter Nebel in England

Langschwanzpapagei

eine der Gezeiten

lat.: Sache, Gegenstand

tropische Frucht

Werbeschlagwort

3

1

6

8

9

4

5

2

7

10

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

SUDOKU

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

Schwierigkeitsgrad „leicht“

So funktioniert:

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

SUCHBILD

... finden Sie 10 Unterschiede!



DIE AUFLÖSUNGEN FINDEN SIE AUF Seite 35!

Lëtzebuenger Ausdréck mat wéi

Hei ass eng Selektioun vu 7 Spréch vun deenen 175 Ausdréck, déi am neien RBS-Spill „Rot emol“ virkommen.

Setzt jeeeweils dat richtegt Wuert an.

SI GLÄICHEN SECH

DEEN HUTT GEET HIR

HIE KUCKT DRAN

DU BASS LIDDEREG

E STEET DO

HIE WAR NEES VOLL

WÉI ENG 1 DÄR ANERER

WÉI DER 2 DE SUEDEL

WÉI D' 3 ET ERLAABT

WÉI SIWEN DEEG 4

WÉI 5

WÉI DEN 6 VIRUM BIERG

WÉI DE MÄNNCHEN AM 7

Ze gewanne gött et dat neit Spill vum RBS:

ROT EMOL

LËTZEBUERGER AUSDRÉCK MAT „WÉI“ ...



ÄNTWERTSCHÄIN

Schéckt eis d'Äntwert virum 15. Oktober 2019 eran:

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

1

2

3

4

5

6

7

Numm, Virnumm

Strooss, Hausnummer

Postleitzuel, Uertschaft

AKTIVITÄTEN, KURSE, VORTRÄGE
ACTIVITÉS, COURS, CONFÉRENCES



RBS

CENTER FIR
ALTERSFROEN



LESEN SIE AUF DEN FOLGENDEN SEITEN,
WAS WIR FÜR SIE FÜR DEN HERBST ZUSAMMENGESTELLT HABEN.
DÉCOUVREZ SUR LES PAGES SUIVANTES NOTRE NOUVEAU CALENDRIER
DES COURS ET MANIFESTATIONS POUR L'AUTOMNE.

SYMBOLERKLÄRUNG /
EXPLICATION DES SYMBOLES



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



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



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



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



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

Regelmäßige Aktivitäten im RBS

SCRABBLE

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

Dir spillt gär Scrabble a wëllt lech eiser flotter Grupp uschlëissen, 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 UMELDUNG)

Dates/Terminer:
ab 23. September 2019
(ausser Schoulvakanz/sauf vacances scolaires)

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 & Zahnärztin,
Tel.: 691 650 445,
E-Mail: laurence.sophro@gmail.com

SAMSTAGS, 10H00 – 12H00

Termine:
28. September und 9. November 2019

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

18.9.

INFORMATIIONSVERANSTALTUNG

Enquêteur beim STATEC ginn



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

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

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

- STATEC
- Lëtzebuergesch
- Mëttwoch, 18. September um 10:00 Auer
- Gratis
- Fir lech unzemelden, rufft w.e.g. un op den 36 04 78-28 (Sandra Heinisch).
- RBS-Seniorenakademie, Itzig

7.10.

VORTRAG

Mein Wille am Ende des Lebens



Jeder Bürger in Luxemburg kann seinen Willen zum Lebensende an Hand der Dokumente „Patientenverfügung“ und/oder „Bestimmungen zum Lebensende“ im Voraus schriftlich festhalten. Es ist wichtig, diese Möglichkeit der Mitbestimmung wahrzunehmen. Für viele Menschen ist jedoch der Unterschied zwischen „Palliativpflege“ und „Sterbehilfe“ unklar. Ebenso werfen verschiedene Punkte der Formulare, gerade im Bezug auf Behandlungsmethoden, Fragen auf.

Wegen der großen Nachfrage organisiert der RBS erneut diesen Vortrag um auf die Gesetzgebung einzugehen, die beiden Formulare zu erklären, und auf Ihre Fragen einzugehen.

Mike Schwebag, Mediator und Jurist, leitet die Nationale Informations- und Mediationsstelle im Gesundheitswesen.

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

- Dr. Carlo Bock & Mike Schwebag
- Luxemburgisch
- Montag, 7. Oktober, 10:00 oder 14:30 Uhr (Bitte gewünschte Zeit auf der Anmeldung markieren!)
- gratis
- Begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular mit Ihrem Zeitwunsch zurück. Sie erhalten dann eine Bestätigung und weitere Informationen.
- RBS-Seniorenakademie, Itzig

Ab 8. Oktober

FÜR KÖRPER UND GEIST

Yoga für Anfänger



Dieser neue Yoga-Kurs mit Gilles Less ist für Senioren angepasst und wendet sich an Anfänger.

Yoga – ein großes Geschenk für jedermann. Hatha-Yoga-Übungen werden langsam und bewusst atmend ausgeführt. Sie bewegen und stärken den ganzen Körper, kräftigen die Organe, während wir lernen, auf alle Körperempfindungen zu achten.

Wir lernen angenehme wie auch unangenehme Empfindungen und Signale kennen und können so Verantwortung für den eigenen Körper übernehmen, der durch sanftes Üben allmählich zu seiner vollen Mobilität erwacht. Yoga ist eine Art Neugeburt in Körper und Geist und lehrt uns, das Leben in jedem Augenblick glücklich, friedvoll und mutig zu gestalten.

- Gilles Less, Yogalehrer (BYV)
- Luxemburgisch
- Dienstags, 8./15./22. Oktober, 5./12./19./26. November, 3./10./17. Dezember von 10:00 bis 11:00 Uhr
- 120 €
- Anmeldung: telefonisch unter 691 425259 oder per E-mail an lessgilles@yahoo.it.
- RBS-Seniorenakademie, Itzig

Ab 10.10.

BESSERE MERKFÄHIGKEIT UND KONZENTRATION

Ganzheitliches Gedächtnistraining



Viele Menschen zweifeln an den Fähigkeiten ihres Gedächtnisses und sind der festen Überzeugung, dass Vergesslichkeit eine unausweichliche Alterserscheinung ist, mit der man leben muss. Dabei ist ein schlechtes Gedächtnis oft gar nicht wirklich schlecht, sondern einfach nur ungeübt.

Der Deutsche Bundesverband für Gedächtnistraining hat wissenschaftlich geprüfte Übungen erstellt, die gezielt das Gehirn mit all seinen Fähigkeiten und u.a. die Merkfähigkeit, die Wahrnehmung, die Konzentration, das logische Denken und die Denkflexibilität verbessern.

In diesem Kurs werden auch soziale und kommunikative Aspekte gefördert. Mit viel Fantasie und Kreativität werden gewohnte Pfade verlassen, um Lösungen zu finden. Die Teilnehmer bekommen zahlreiche praktische Tipps und Tricks, wie sie ihre Gehirnleistung spielerisch verbessern können. Darüber hinaus sind gesunde Ernährung und medizinische Vorsorge ein weiteres Thema. Wir wollen gemeinsam angenehme Stunden verbringen und auch Spaß haben.

- Elisabeth Bastian
- Luxemburgisch mit deutschem Übungsmaterial
- Donnerstags, 10./17./24. Oktober, 7./14./21. November, jeweils von 15:00 bis 16:30 Uhr
- 60 €
- Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann eine Rechnung und weitere Informationen.
- RBS-Seniorenakademie, Itzig

11.10.

ZEITREISE DURCH DIE VORSTADTGASSEN

Pfaffenthal Anno 1867



Erleben Sie mit Hilfe „virtueller Realität“ einen ganz besonderen Besuch des Pfaffenthals im Zeitreisebus.

„Virtual Reality“ ist eine Technik, die zunehmend in den Unterhaltungsmedien eingesetzt wird, beispielsweise bei Videospielen, Besichtigungen oder anderen Events. Dank 360-Grad-Kameras und einer speziellen 3D-Brille entsteht beim Zuschauer der Eindruck, dass er sich mitten im Geschehen befindet. Durch die Kombination von alten Bildern und moderner Technik wird dieses Erlebnis möglich.

Während Sie langsam und bequem mit einem Kleinbus durch die engen Gassen gefahren werden, sehen Sie Dank einer Spezialbrille, die jeder Teilnehmer für die Dauer der Fahrt erhält, wie die Straßen des alten Vorstadtviertels im Jahre 1867 ausgesehen haben. Die moderne Technik lässt Sie in die Welt des 19. Jahrhunderts eintauchen.

Zusätzlich zur Rundfahrt erfahren Sie, wie dieses innovative Pilotprojekt namens „Timetravel“ entstanden ist, welche Recherchen und Vorbereitungen notwendig waren, und wie diese Art der Zeitreise noch weiterentwickelt wird.

- Luxemburgisch
- Freitag, 11. Oktober um 14:00 Uhr
- 20 € mit der Karte aktiv60+
- Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann eine Rechnung und weitere Informationen.
- Luxemburg/Pfaffenthal

Ab 15.10.

KURS FÜR BESITZER EINES SMARTPHONES

iPhone und Android Smartphones



Mit dem rasanten Fortschreiten der Technik sind Handys weit mehr geworden als einfache Telefongeräte. Ob Kamera, Surfen im Internet, Video-Streaming, Agenda oder Notizbuch: die Vielzahl der Funktionen, die Smartphones mittlerweile erfüllen können, hat sie zu einem wichtigen Begleiter unseres täglichen Lebens, 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 7-teiligen Kurs werden allgemeine Grundlagen für die Bedienung von herkömmlichen Smartphones mit iOS-Betriebssystem (Apple iPhone) oder mit Android-System (z.B. Samsung, Huawei, u.a.) erlernt. Dabei benutzen die Teilnehmer ihr eigenes Smartphone.

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 5 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:
Dienstags, 15./22. Oktober, 05./12./19./26. November und 03. Dezember von 10:30 bis 12:00 Uhr
- Apple iPhone:
Dienstags, 15./22. Oktober, 05./12./19./26. November und 03. Dezember von 14:00 bis 15:30 Uhr oder von 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

15.10.



VISITE AU LABORATOIRE NATIONAL DE SANTÉ
Service de virologie-sérologie







Doté d’une infrastructure moderne et liée à l’évolution récente des sciences médicales et analytiques depuis son déménagement à Dudelange en 2013, le LNS est un laboratoire ambitieux et porteur de projets innovants qui accroissent son expertise en matière de santé publique.

Situé au sein du LNS, le laboratoire de virologie-sérologie est reconnu comme laboratoire national de référence OMS de la grippe. À ce titre, il participe au réseau SENTINELLE en collaboration avec le service d’épidémiologie et de génomique microbienne, les médecins volontaires, l’inspection sanitaire, l’OMS et l’ECDC pour le suivi continu des mutations du virus de la grippe par les techniques de séquençage haut débit.

Lors de cette visite, vous aurez la possibilité de voir comment travaillent les chercheurs et laborantins au quotidien. Vous apprendrez quels moyens sont mis en oeuvre afin de prévenir une épidémie et comment les différents acteurs collaborent au niveau mondial.

Lisez également notre article à la page 18!

-  Luxembourgeois
-  mardi 15 octobre de 10h00 à 12h00 heures
-  5 €
-  Laboratoire national de santé, Dudelange

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

16.10.

LASSEN SIE SICH VON EINER EXPERTIN BERATEN
Testament und Erbrecht








Im Testament kann eine Person ihren letzten Willen bekunden, bezüglich der Verteilung ihres Vermögens, oder eines Teiles davon, nach ihrem Tod.

Maître Christine Doerner erklärt Ihnen in diesem Vortrag, wann und warum es Sinn macht, ein Testament aufzusetzen. Wie geht man dabei vor und welche Überlegungen muss man im Vorfeld machen?

Wie ist die gesetzliche Erbfolge, die in Abwesenheit eines Testamentes gültig wird? Welche Auswirkungen haben eheliche Güterstände auf das Erbrecht und wer hat Anrecht auf einen Pflichtteil?

Wer kann ein Testament aufsetzen? Welche Informationen müssen darin enthalten sein? Welche Arten von Testament gibt es und wie unterscheiden sich diese? Muss ein Testament registriert oder notariell hinterlegt werden? Kann es geändert oder widerrufen werden?

Wann und unter welchen Umständen kann jemand Einblick in das Testament einer anderen Person anfragen? Wie verläuft die Vollstreckung eines Testamentes?

-  Me Christine Doerner, Notaire
-  Luxemburgisch
-  Mittwoch, 16. Oktober von 14:00 bis 16:00 Uhr
-  Gratis
-  RBS-Seniorenakademie, Itzig

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

24.10.



BESICHTIGUNG BCEE
Bankmuseum und Tunnel-Galerie







Das 1995 eröffnete und 2015 vollständig renovierte Bankmuseum befindet sich in der ehemaligen Schalterhalle des imposanten Hauptsitzes der Spuerkeess, gelegen 1 Place de Metz.

Entdecken Sie bei dieser Besichtigung auf über 650 Quadratmetern die Geschichte des Bankengeschäftes, des Finanzplatzes Luxemburg und insbesondere der 1856 gegründeten Sparkasse, dem ältesten Finanzinstitut Luxemburgs.

Anschließend können Sie auf eigene Faust die Galerie für zeitgenössische Kunst „Am Tunnel“ erkunden. Im Jahre 1987 entstand ein Verbindungstunnel zwischen den Bankgebäuden auf dem Plateau Bourbon. Kurz darauf kam die Idee, diesen Tunnel in eine Kunstgalerie umzuwandeln. Nach Abschluss der Umbauarbeiten konnte 1994 die erste Ausstellung hier stattfinden.

Der Tunnel ist 350 Meter lang und befindet sich 15 Meter unter der Oberfläche. Der Hauptbereich wird für Wechselausstellungen internationaler Künstler, aber auch für Werke weniger bekannter Talente genutzt. Der restliche Bereich beherbergt eine Dauerausstellung mit Werken des renommierten Fotografen Edward Steichen.

-  Luxemburgisch
-  Donnerstag, 24. Oktober um 10:00 Uhr
-  5 €
-  Banque et Caisse d’Epargne de l’Etat, Luxembourg

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

28.10.





GEFÜHRTE BESICHTIGUNG
Chambre des Députés



Als „zentralen Ort unserer Demokratie“ bezeichnet Mars di Bartolomeo, Präsident der Abgeordnetenkammer, die luxemburgische „Chamber“, die 1848 als erstes Parlament des Großherzogtums unter Wilhelm II. eingeführt wurde. 1860 bezog sie ihren neuen Sitz, der nach Plänen des Bauingenieurs Antoine Hartmann gleich neben dem großherzoglichen Palais, auf dem Gelände der ehemaligen Sankt-Nikolaus-Kirche errichtet worden war.

In über 150 Jahren musste die Abgeordnetenkammer das „Hôtel de la Chambre des Députés“ nur zweimal verlassen: zwischen 1940 und 1944, als die deutschen Besatzer das luxemburgische Parlament auflösten und von 1997 bis 1999, als Umbau- und Renovierungsarbeiten vorgenommen wurden.

Sie erhalten bei dieser geführten Besichtigung Einblick in den Plenarsaal, dessen technische Ausstattung zu den modernsten Europas gehört. Erfahren Sie mehr über die Geschichte des Gebäudes sowie über die Arbeit der 60 Abgeordneten, die die drei Kernaufgaben des Parlamentes gewährleisten: Gesetze verabschieden, die Regierung kontrollieren und zur politischen Meinungsbildung beitragen.

-  Luxemburgisch
-  Montag, 28. Oktober um 10:00 Uhr
-  5 €
-  Chambre des Députés, Luxembourg

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

30.10.

GENERATIONSAUSTAUSCH „SENIOR & JUNIOR“

Ons Schueberfouer



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

Die „Schueberfouer“, 1340 von Johann dem Blinden als Handelsmesse gegründet, wandelte sich im Laufe des 19. Jahrhunderts zu einem reinen Vergnügungsjahrmarkt, der heute zu den wichtigsten in Europa zählt. Seit Generationen gehört der Besuch der Schueberfouer zur festen Sommertradition von Familien aus Stadt und Land und es ist nicht verwunderlich, dass die Fouer mitsamt ihres „Hämmelsmarsches“ im nationalen Inventar des immateriellen Kulturerbes steht.

Die Ausstellung im Luxemburg City Museum gibt an Hand von zahlreichen historischen Fotos, Postkarten, Plakaten und Filmaufnahmen Einblick in die Vergnügungen vergangener Zeiten. Auch die Geschichte des Schaustellerwesens kommt nicht zu kurz, genauso wie die Entwicklung der Fahrgeschäfte, von nostalgischen Karusselltieren, Schiffsschaukeln oder Achterbahn-Chaisen bis zu den heutigen Technikkolossen.

Im Mittelpunkt unseres Besuches steht der Austausch zwischen den Generationen. Mit einem Guide des City Museums werden Jung und Alt durch die Ausstellung geführt. Dabei werden die zahlreichen Fotos und Exponate bei den Großeltern bestimmte Erinnerungen erwecken, die sie dann mit ihren Enkeln teilen können.

- Luxemburgisch
- Mittwoch, 30. Oktober um 14:00 Uhr
- 10 € für Erwachsene / gratis für Kinder bis 15 Jahre
- Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann eine Rechnung und weitere Informationen.
- Lëtzebuerg City Museum, Luxemburg



Ab 5.11.

KLEINE GESTEN, GROSSE WIRKUNG

Selbstverteidigungskurs



Wer hat nicht schon mal in einer dunklen Straße ein mulmiges Gefühl verspürt? Auch wenn diese Angst in den meisten Fällen unberechtigt ist, ist es doch sinnvoll zu lernen, wie man sich in verschiedenen Situation verhalten sollte und wehren kann.

In diesem vierteiligen Kurs, organisiert in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Junglinster, vermitteln die Self-Defense-Experten der Police Grand-Ducale, wie Sie sich im Notfall mit einfachen und wirksamen Mitteln verteidigen können. Das eigene Auftreten ist dabei von großer Wichtigkeit. Wer selbstsicher auftritt, ist deutlich weniger gefährdet, angegriffen zu werden. Selbstbewusste Körpersprache wird in entsprechenden Rollenspielen eingeübt und das persönliche Sicherheits- und Selbstwertgefühl wird so durch gezieltes Training gestärkt.

Lernen Sie potentielle Gefahren vermeiden, kritische Situationen schnell erkennen, die eigenen Grenzen einschätzen und sich, im Falle einer Konfrontation, verbal, nonverbal und gegebenenfalls physisch verteidigen.

- Self-Défense Club Police Grand-Ducale
- Luxemburgisch
- Dienstags, 5./12./19./26. November, von 09:30 bis 12:00 Uhr
- 10 € mit der Karte aktiv60+, 13 € Normalpreis
- Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann eine Rechnung und weitere Informationen.
- Junglinster



15.11.

GEFÜHRTE BESICHTIGUNG

Moutarderie de Luxembourg



Die Moutarderie de Luxembourg, ein Familienunternehmen mit Sitz in Munsbach, stellt seit fast 100 Jahren nach eigener Rezeptur und mit großer Leidenschaft Senf her. 1922 begann die Senfproduktion in den Mohrfelsmüllern im Pfaffenthal, einer alten Mühle aus dem Jahre 963. Mittlerweile hat sich die Produktpalette um andere Saucen erweitert, die alle das Gütesiegel „Made in Luxembourg“ tragen, 100 % natürlich und ohne Konservierungsstoffe sind.

Die rund 270 Tonnen Senf und 40 Tonnen Mayonnaise, die hier jährlich hergestellt werden, sind vor allem für den nationalen Markt bestimmt. Die Saatkörner kommen aus Kanada und Europa, während das Pflanzenöl für die Mayonnaise aus Luxemburg stammt.

Erfahren Sie bei dieser Besichtigung viel Interessantes über die Firma und ihre langjährige Geschichte. Sie sehen an Ort und Stelle, wie der traditionelle Luxemburger Senf und alle anderen Saucen hergestellt und abgefüllt werden. Am Ende der Werkführung können Sie, während einer kleinen Verkostung, dem Betreiber Ihre Fragen stellen.

- Luxemburgisch
- Freitag, 15. November von 10:30 bis ca. 12:00 Uhr
- 5 €
- Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann eine Rechnung und weitere Informationen.
- Munsbach

7.11.

VERHALTEN BEI UNFALL UND POLIZEIKONTROLLE

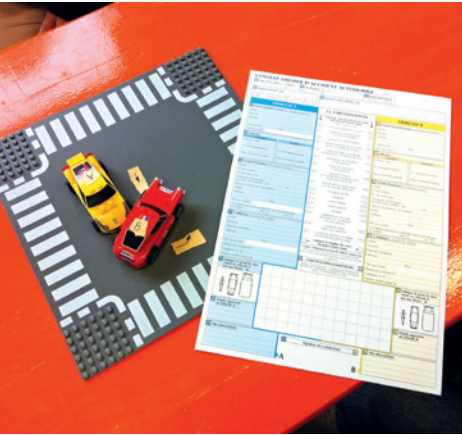
Gut informiert für den Notfall





Egal wie vorsichtig und vorausschauend man auch im Straßenverkehr unterwegs ist, in einen Unfall kann jeder mal verwickelt sein. Wichtig ist es in dem Fall zu wissen, wie man reagieren soll, wen es zu benachrichtigen gilt und welche Formalitäten noch an der Unfallstelle oder im Nachhinein zu erledigen sind.

Als Teil des „Senior Drivers Day“ im Juni in Colmar-Berg hatte die großherzogliche Polizei, zusammen mit einer Versicherungsgesellschaft, einen Vortrag zu diesem Thema gehalten. Aufgrund des großen Anklangs bei den Teilnehmern, wird diese Veranstaltung jetzt wiederholt, um weiteren Zuhörern die Gelegenheit zu geben, sich zu diesem wichtigen Thema zu informieren.

Anhand von kleinen Unfallsimulationen erklären Ihnen die Experten, worauf Sie beim Ausfüllen eines „Constat à l’amiable“ achten sollen. Des weiteren informieren die Polizeibeamten ausführlich über den Verlauf von Alkohol-, Geschwindigkeits- und sonstigen Kontrollen auf unseren Straßen. Auf Fragen aus dem Publikum gehen sie natürlich gerne ein.



 Luxemburgisch

 Donnerstag, 7. November um 14:30 Uhr

 gratis

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

 Centre culturel „Am Duerf“, Junglinster

21.11.

CONNECT 60+ BEIM BOULE-SPIEL


Provenzalischer Abend





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

Wer kennt nicht das unterhaltsame Spiel aus dem Urlaub im Süden – ob man es nun Boule, Pétanque oder Boccia nennt, Namen gibt es viele, aber Spaß und Geselligkeit bleiben gleich. Die Regeln sind einfach: die Teams versuchen mit ihren jeweiligen Kugeln so nah wie möglich an eine kleine Zielkugel, das sogenannte 'Cochonnet', heranzugelangen. Alle können mitmachen, ohne Vorkenntnisse oder sportliche Voraussetzungen.

In Luxemburg kann man inzwischen auch bei kühleren Temperaturen und bei Herbstwetter drinnen spielen. Und dies noch in Verbindung mit einem gemütlichen Abendessen gleich neben der Bahn. Hier können sich die Teilnehmer nach dem sportlichen Teil auf eine leckere kalte Platte mit Köstlichkeiten der Provence freuen.

 Luxemburgisch

 Donnerstag, 21. November um 17:00 Uhr, Abendessen gegen 18:30 Uhr

 16€ mit der Karte aktiv60+, 20 € Normalpreis inklusive Boule-Spiel und Abendessen, ohne Getränke

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

 Origine Provence, Strassen

29.11.

BESICHTIGUNG DES ALTENHEIMS DUDELANGE

CIPA „Grand-Duc Jean“




In Luxemburg stehen älteren Menschen eine Vielzahl an Wohn- und Betreuungsformen zur Verfügung. Das gibt jedem die Möglichkeit, die Wohnstruktur auszusuchen, die seinem Wesen, seinen Vorstellungen und seiner Gesundheit am besten entspricht. Nach dem CIPA Junglinster und dem „Konviktsgaard“ besuchen wir nun in unserer Serie „Wohnen im Alter“ ein Haus des Trägers Servior, damit Sie sich ein besseres Bild der Angebote machen können, unabhängig davon, ob Sie sich für sich selbst oder für ein Familienmitglied mit dem Thema befassen.

Das Centre intégré pour personnes âgées (CIPA) „Grand-Duc Jean“ liegt im grünen Stadtteil Dudelange-Burange, nahe des Parc Le'h. Das 2009 fertiggestellte Hauptgebäude besteht aus zwei Flügeln, die von einem lichtdurchfluteten Atrium verbunden sind.

Die Senioreneinrichtung bietet Platz für rund 200 Senioren. Direktor Damien Ambrosini wird Sie höchstpersönlich durchs Haus führen und steht Ihnen danach, bei einer kleinen Erfrischung, für Ihre Fragen zur Verfügung.

 Luxemburgisch

 Freitag, 29. November um 14:00 Uhr

 5 €, inklusive Getränk

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

 CIPA Dudelange

6.12.

JOURNÉE À COLOGNE: VISITE DE LA VIEILLE-VILLE ET DU MARCHÉ DE NOËL

Tagesausflug Köln: Besichtigung der Altstadt & Weihnachtsmarkt



Zur Adventszeit ist die Rheinstadt besonders festlich. Gleich am Fuß des Doms erwartet Sie der erste Weihnachtsmarkt mit einem riesigen geschmückten Tannenbaum. Am Heumarkt gibt es in „Heinzels Wintermärchen“ eine spektakuläre Eislaufbahn und am Rheinufer bietet der „Hafen-Weihnachtsmarkt“ maritimes Flair. Wem das noch nicht reicht, kann sich noch am „Markt der Engel“, dem „Nikolausdorf“ oder dem gemütlichen „Weihnachtsmarkt im Stadtgarten“ erfreuen.

Treffpunkt um 6:30 Uhr am P&R Bouillon. Das Programm in Köln beginnt mit einem 1,5-stündigen geführten Altstadttrundgang (zu Fuß), bei dem Sie die Highlights der Rheinmetropole sehen und so manche spannende kölsche Geschichte hören können. Danach können Sie sich bei einem regionalen 3-Gänge-Mittagessen entspannen.

Im Anschluss haben Sie Freizeit bis zum frühen Abend. Sie können in aller Ruhe durch das weihnachtliche Köln schlendern und an den zahlreichen Ständen des Weihnachtsmarktes kulinarische und handwerkliche Besonderheiten entdecken. Rückfahrt um 19.15 Uhr, Ankunft in Luxemburg gegen 22.15 Uhr.

Accompagnez-nous à Cologne avec l'atmosphère sans pareil de ses nombreux marchés de Noël.

Rendez-vous à 6h30 au P&R Bouillon. Le programme à Cologne commence par une visite guidée de 1,5 heures (à pied, en langue allemande) de la vieille-ville. Après le repas de midi de trois services, vous avez l'après-midi à libre disposition pour visiter, entre-autres, le marché de Noël. Départ à Cologne à 19h15, arrivée à Luxembourg vers 22h15.

Deutsch

Freitag/vendredi, 6. Dezember, 6:30 – 22:15 Uhr

75 € mit/avec RBS-Karte „aktiv60+“, 85 € Normalpreis/prix normal

Im Preis inbegriffen: Busfahrt, deutschsprachige Führung, regionales 3-Gänge-Menü (ohne Getränke) / Inclus dans le prix: voyage en bus, visite guidée (en allemand), repas régional de 3 services (sans boissons)

Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular bis spätestens **11. Oktober** zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen. / Veuillez nous envoyer le formulaire d'inscription avant le **11 octobre**. Vous recevez ensuite une lettre de confirmation avec les modalités de paiement et des détails supplémentaires.



12.12.

GEFÜHRTE BESICHTIGUNG

Die neue Nationalbibliothek



Nach monatelangen Vorbereitungen und einem aufwendigen Umzug von 1,8 Millionen Dokumenten eröffnet die Nationalbibliothek am 1. Oktober ihre Türen am neuen Standort in Luxemburg-Kirchberg.

Die Nationalbibliothek war bislang immer in Räumlichkeiten untergebracht, die nicht ursprünglich für eine Bibliothek konzipiert wurden. Dies ändert sich nun mit diesem neuen Gebäude, welches den spezifischen Ansprüchen entspricht und Komfort, Energieeffizienz und Architektur miteinander verbindet.

Bereits 2014 wurde mit dem Bau des 24.000 Quadratmeter großen Areals begonnen und ab dem 1. April 2019 konnte mit dem Umzug der Dokumente begonnen werden.

Die Besucher finden hier unter anderem Konferenzräume, Bereiche für Sonderausstellungen, eine Mediathek, ein Café sowie praktischerweise eine Tram-Haltestelle direkt vor dem Gebäude.

Entdecken Sie mit uns dieses moderne und innovative Gebäude bei einer geführten Besichtigung.

Lesen Sie auch unseren Artikel Seite 12!

Luxemburgisch

Donnerstag, 12. Dezember um 14:30 Uhr

5 €

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

Luxembourg-Kirchberg

13.12.

300 JOER FAMILIENGESCHICHT

Genealogie mat Imagination



Den Dr. Carlo Parries huet a senger Pensioon d'Geschicht vu senger Famill bis an d'Joer 1700 nogesicht a verëffentlicht. An dësem Virtrag erkläert hien, wéi hie virgaangen ass a wéi hien d'Donnée fonnt a verwalt huet. Dobäi geet hien och op juristesche, technesch a finanziell Aspekter vun enger Publikation an.

D'Geschicht vun der Famill Parries fänkt un am Fransousegroen a féiert duerch Sandweiler, Lëntgen, d'Stad, Welfreg, Biekerech, Fruessem, Habscht, Nidderfeelen, Osper, Useldeng, Stengefort a Paräis bis zur Auswanderung a Brasilien, Kanada an Amerika. Dobäi kommen e.a. dës Familljennimm vir: Altmann, Altmann, Anzia, Berchem, Besenius, Biren, Clees, Colbach, Conter, Didier, Eischen, Esser, Flammang, Frauenberg, Gergen, Geiben, Grof, Grosches, Hahn, Hemmer, Heuert, Jaeger, Jenen, Jonas, Kayl, Kayser, Klein, Klemes, Koob, Krier, Leichtenberg, Leiten, Leyder, Loewenbruck, Majeres, Majerus, Malget, Mans, Mergen, Nepper, Neuhen, Nothomb, Origer, Peltier, Pesch, Petry, Pigeon, Pluger, Posing, Reding, Ries, Risch, Sand, Schaaf, Schaus, Scheek, Schiltz, Schroeder, Schwebach, Seywert, Simon, Staudte, Steichen, Stiever, Tibesar, Tosseng, Treinen, Wagner, Wantz, Weis, Wester, Wiltgen, Zender.

Dr. Carlo Parries

Lëtzebuergesch

Freideg, 13. Dezember um 14:00 Auer

5 €

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

RBS-Seniorenakademie, Izeg

Kathedrale von Luxemburg



Spirituell, kulturell und historisch ist die Notre-Dame-Kathedrale von großer Bedeutung und eng mit den Traditionen der Hauptstadt und des ganzen Landes verbunden. Sei es für die Muttergottes-Oktave, das Te-Deum am Nationalfeiertag, Hochzeiten oder Staatsbe-gräbnisse, immer dient die Kathedrale von Luxemburg als beeindruckende Kulisse.

1613 als Jesuitenkirche errichtet, beherbergt sie seit 1794 die Statue der Trösterin der Betrübten, die zuvor in der Glacis-Kapelle verehrt wurde. 1870 wurde sie zur Kathedrale erhoben und in den 1930er Jahren umge-baut und wesentlich vergrößert. Architektonisch hervor-zuheben sind das Portal des Nordeingangs, das typi-sche Merkmale aus Renaissance und Barock verbindet, die reich verzierte Chorschranke aus Alabaster sowie die Bronzeportale von Auguste Trémont. Die Krypta, bewacht von zwei imposanten Löwen am Eingang, ist Ruhestätte von Johann dem Blinden, König von Böh-men und Graf von Luxemburg, sowie Mitgliedern der großherzoglichen Familie.

Genießen Sie nach der Führung noch auf eigene Faust die Atmosphäre und Köstlichkeiten der umliegenden Weihnachtsmärkte.

Guide des LCTO

Luxemburgisch

Mittwoch, 18. Dezember von 14:00 bis 15:00 Uhr

8 € mit der Karte aktiv60+, 10 € Normalpreis

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

Kathedrale, Luxemburg

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 kon-sultieren! Jeder Teilnehmer verpflichtet sich, die Sicherheitsbe-stimmungen zu respektieren und den Anweisungen der Begleit-personen zu folgen. Bei den Veranstaltungen „Senior & Junior“ sind Sie für das Kind in Ihrer Begleitung verantwortlich.

Während unseren Veranstaltungen machen wir gelegentlich Fo-tos 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 Drit-te weitergegeben.

Anmeldung: Durch Ausfüllen und Unterschreiben des Formu-lars auf der gegenüberliegenden Seite melden Sie sich verbind-lich an und verpflichten sich zur Zahlung. Wenn die Mindestteil-nehmerzahl 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 Teil-nahmegebühr 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 ärzt-lichen 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 particulière-ment 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 méde-cin avant l'inscription. Tout participant s'engage à respecter les consignes de sécurité et à suivre les instructions des accompa-gnateurs. 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 accompa-gneur.

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, aus-si 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 person-nelles vous n'assistez pas à certaines séances.

ANMELDEFORMULAR / FORMULAIRE D'INSCRIPTION

OKTOBER / OCTOBRE

- ☐ Vortrag: Mein Wille am Ende des Lebens
- ☐ 10:00h
- ☐ 14:30h
- Montag, 7. Oktober
- ☐ Ganzheitliches Gedächtnistraining
- ab 10. Oktober
- ☐ Pfaffenthal Anno 1867
- Freitag, 11. Oktober
- ☐ Mierscher Kulturhaus (Bitte zusätzlich Seite 62 ausfüllen!)
- ab 12. Oktober
- ☐ Smartphone-Kurs: Android: ☐ 10:30h iPhone: ☐ 14:00 / ☐ 16:00
- ab 15. Oktober
- ☐ Service de virologie-sérologie, Laboratoire national de Santé
- mardi 15 octobre
- ☐ Testament und Erbrecht
- Mittwoch, 16. Oktober
- ☐ Bankmuseum und Tunnel-Galerie BCEE
- Donnerstag, 24. Oktober
- ☐ Chambre des Députés
- Montag, 28. Oktober
- ☐ Ons Schueberfouer (Senior & Junior)
- Mittwoch, 30. Oktober

NOVEMBER / NOVEMBRE

- ☐ Selbstverteidigungskurs
- ab 5. November
- ☐ Gut informiert für den Notfall
- Donnerstag, 7. November
- ☐ Moutarderie de Luxembourg
- Freitag, 15. November
- ☐ Provenzalischer Abend (Connect 60')
- Donnerstag, 21. November
- ☐ CIPA Grand-Duc Jean
- Freitag, 29. November

DEZEMBER / DECEMBRE

- ☐ Tagesausflug Köln / Journée à Cologne
- Freitag, 6. Dezember
- ☐ Die neue Nationalbibliothek
- Donnerstag, 12. Dezember
- ☐ Genealogie mat Imaginatioun
- Freitag, 13. Dezember
- ☐ Kathedrale von Luxemburg
- Mittwoch, 18. Dezember

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 60.
Ma signature m'engage au paiement. Voir **CONDITIONS DE PARTICIPATION** à la page 60.

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



DEMOCRACY IS COMING

Musikalische Lesung über Dylan, Cohen und andere Weggefährten



SA 12.10. | 20:00

TICKET: 18 €
AMPLAZ 24 €

Bob Dylan und Leonard Cohen haben mit ihrem musikalischen Genie, aber auch mit ihrem politischen Engagement ihre Epoche geprägt. Auszüge aus ihren musikalischen und literarischen Werken, sowie Anekdoten aus ihrem Leben, fließen an diesem Abend zusammen.

CONCERT D'AUTOMNE

Summer Orchestra Luxembourg



DI 03.11. | 17:00

TICKET: 18 €
AMPLAZ 24 €

Sous la direction de Pit Brosius et avec la violoniste Sandrine Cantoreggi comme soliste, le Summer Orchestra Luxembourg interprète des œuvres de Fauré, Debussy, Saint-Saëns et Ravel.

KONTRAPUNKT. KLASSISCHE MUSIK & POLITISCHES ZEITGESCHEHEN

Kammerata Luxembourg & Luc Boentges



SO 20.10. | 17:00

TICKET: 18 €
AMPLAZ 24 €

Bei diesem kommentierten Konzert werden Werke von fünf KomponistInnen vorgestellt, die stark von der Politik ihrer Zeit geprägt waren: Ludwig van Beethoven, Melanie Bonis, Dmitri Schostakowitsch, Erwin Schulhoff und Hanns Eisler.

GLORIA

Cojellico's Jangen, mat de Jangen an den Advent



SO 01.12. | 17:00

TICKET: 18 €
AMPLAZ 24 €

De Lëtzebuerger Gejangssexett presentéiert bekannt a manner bekannt Chrëschtlieder, awer och Neikompositionen a Gedichter. Dat Ganzt mol besënnlech, heiansdo awer och mat engem klengen A zougepëtzt.

UM STAMMINEE

Eng musikalesch-satiresch Revue iwwer d'1960er a 1970er Joren zu Lëtzebuerg



FR 13.12.	20:00	MË 12.02.	20:00
SA 14.12.	20:00	DO 13.02.	20:00
SO 15.12.	17:00	FR 14.02.	20:00
FR 27.12.	20:00	MË 18.03.	20:00
SA 28.12.	20:00	DO 19.03.	20:00
SO 29.12.	17:00	FR 20.03.	20:00

TICKET: 24,00 €
AMPLAZ 36 €

En Hommage un de Pir Kremer, deem seng satiresch Stamminee- a Revue-Texter, Lidder a Gedichter e Stéck Lëtzebuenger Ennerhalungsgeschicht sinn.

Bitte Anzahl der Tickets zu der gewünschten Veranstaltung eintragen, das Formular auf S. 61 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 61 et le renvoyer. Vous recevrez ensuite une confirmation avec les modalités de paiement.

Découvertes et Passions

Kultur a Konscht

Arts et culture

Kreativitéit

Créativité

Fräizäit

Loisirs

Beweegung

Activité physique

Kontakt an Austausch

Contacts et échanges



D'Club Seniores sinn iwwert d'ganz Land verdeelt.

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

Les Clubs Seniors sont répartis à travers tout le pays.

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



Club Senior „Club Haus beim Kiosk“

Kontaktperson: Mme Marie-Anne MAROLDT
11-15, rue C.M. Spoo – L-3876 Schöffeng
Tel. 26 54 04 92 – Fax 26 54 10 92 – e-mail: beimkiosk@clubhaus.lu
www.50-plus.lu



Club Senior „Uelzechtdall“

Kontaktperson: M. Josy HOLCHER
10, rue des Martyrs – L-7375 Lorentzweiler
Tel. 26 33 64-1 – Fax 26 33 64-24
e-mail: sekretariat@cul.lu

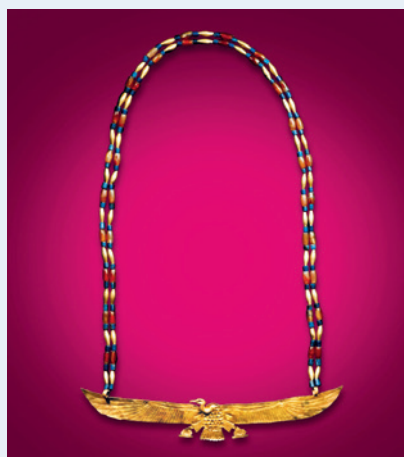
Ausflüge und Reisen

Um angemessene Kleidung wird gebeten

Sonderausstellung im Trierer Museumsstift. Unter dem Motto „Blaumann trifft Ballkleid“ wird Mode für bestimmte Anlässe von 1770 bis heute gezeigt. Gemeinsames Mittagessen, dann Freizeit.

Mittwoch, 2. Oktober

Pharaonengold im Weltkulturerbe Völklinger Hütte



Herausragende Exponate aus 3000 Jahren ägyptischer Hochkultur entdecken Sie bei einer geführten Besichtigung. Anschließend Freizeit in Saarbrücken.

Mittwoch, 16. Oktober

Geselligkeit

Gesond a regional: Bio- a Fairtrade Maart

Bei villen Aussteller kënnt Dir hir Produkter kennelëieren a méi gewuer ginn.

Samsdeg, 12. Oktober

Franséischen Dag

Hausmaacher Kascht mat engem gudde franséische Menü steet grad esou um Programm ewei en Thé Dansant mam Duo Blue Night.

Donneschdeg, 10. Oktober, 12h00

Kultur a Visitten

Literaturettreff

Unter Anleitung von Marie-Louise Reis, Deutschlehrerin a.D., werden zusammen Werke analysiert und Meinungen ausgetauscht.

Jeden Dienstag, 15h00 – 17h00 (außer Schulferien)

Geféiert Visite: Ausstellung Nico Klopp am MNHA

Léiert d'Liéwen an d'Wierker vum bekannte lëtzebuurger Moler besser kennen.

Mëttwoch, 30. Oktober, 15h00

100 Jahre allgemeines Wahlrecht in Luxemburg

Geführte Besichtigung dieser Ausstellung im MNHA.

Mittwoch, 20. November, 15h00

Coursen a Konferenzen

Meng éischt Schrëtt als Boma oder Bopa

En neie Projet, an Zesummenaarbecht mam Kannerschlass an dem Mosaïque Club, begleet lech op dëser Adventure. Mat professionnelle Formateure ginn Theme beschwat wéi d'Roll vum de Grousselteren an eiser Gesellschaft, Erziehung mécht staark, Éischt Hëllef a Sécherheet bei klengen Kanner, Kommunikatioun mat klengen Kanner, Spillen ass Wuessen. Duerno besteet d'Méiglechkeet vum GrousseltereCafé als idealen Treffpunkt, fir sech weider iwwert interessante Themen auszutauschen.

1. Rdv. a Presentatioun vum Projet, Mëttwoch, 2. Oktober, 9h30

Nie war Familienforschung einfacher als heute

Computer, Internet und Digitalkamera ermöglichen heute Vieles in der Ahnenforschung. Mitarbeiter von luxroots geben Ihnen wertvolle Informationen zum Thema.

Donnerstag, 19. September, 14h30

Séance d'information de l'asbl Beienhaus

Promouvoir l'habitat participatif et informer sur cette forme d'habitation en commun pour seniors, c'est l'objectif de cette asbl. Présentation en français et en luxembourgeois.

Lundi, 14 octobre, 14h30

Kraider, eng interessant a gesond Affär

Kraider passen a vill Rezepten a wierke sech och nach positiv op eis Gesondheet a Wuelbefannen aus. Vill Wëssenswäertes vermittelt d'Huguette Lang lech haut an huet och nach e gudde Mäifelche fir ze schmaache preparéiert.

Méindeg, 16. September, 14h15

Smartphone Café

Technologie kann Menschen zusammenbringen ... wenn man sie beherrscht. Johannes Heuschkel und Mara Kroth sind Ihnen bei kleineren und größeren technischen Problemen behilflich.

Dienstags, 1.10., 5.11., 3.12., 14h30

D'Fleegeversécherung zu Lëtzebuerg

D'Nathalie Melchior vun der „Administration d'évaluation et de contrôle“ gëtt lech déi néideg Informatiounen.

Méindeg, 18. November, 14h30

Café des âges

Nei Technologien a sozial Verbindungen sinn haut d'Thema beim Austausch mat Schüler vum Lycée Bel-Val.

Méindeg, 11. November, 14h30

Rufen Sie uns an für weitere Informationen. Wir schicken Ihnen auf Anfrage gerne unser komplettes Programm zu!

Contactez-nous pour de plus amples informations en français et pour recevoir notre brochure!

Sportliche Aktivitäten

Badminton

Le badminton est un sport complet qui peut être pratiqué de manière ludique en respectant ses capacités physiques.

Halten Sie sich mit Badmintontraining spielerisch in Form. Wir werden aber nicht nur „normal“ spielen, sondern Spiele und Übungen machen, um den Körper fit zu halten.

Ab Oktober, dienstags 9h00 – 11h00 30 € / Trimester, Lintgen Sporthalle mit Thierry Vanderavero

Pilates – Gleichgewicht und Muskelstärkung

Beim Pilates werden das Gleichgewicht und die Muskulatur des ganzen Körpers gezielt gestärkt. Die Objekte sind u.a. Stärkung der Unterleibsmuskulatur, Körperhaltung, Gleichgewicht, Muskeltonus und Stressbewältigung! Die Resultate sind eine verbesserte Körperhaltung, weniger Schmerzen in Rücken und Gliedern, Prävention von Inkontinenzproblemen, u.a. Pilates est une méthode de créer un équilibre corporel centré sur les régions de l'abdomen et du bassin. La posture est améliorée, les muscles sont raffermis et tonifiés et la souplesse est modifiée.

Ab 2. Oktober, mittwochs 9h30 – 10h30 oder 10h45 – 11h45 (außer Schulferien) 80 € / Trimester, Neue Sporthalle Lintgen

TRX „entraînement par suspension de poids de corps“

TRX ist ein neuer Trend im Sport. Den eigenen Körper nutzen, um innere Muskeln zu stärken und aufzubauen oder um Gewicht zu verlieren und den Körper zu straffen.

Inventé par les forces spéciales américaines, TRX est un système d'entraînement par suspension accessible à tous, quel que soit votre âge et votre condition physique. Le TRX est un moyen fantastique de fortifier son corps et d'affiner sa taille.

Ab 3. Oktober, montags und donnerstags, 10h00 – 11h00 (außer Schulferien) 60 € / Trimester, Neue Sporthalle Lintgen mit Clément Goncalves

Sitzturnen in Bissen & Lintgen

Wir sitzen zusammen in einem Kreis und machen verschiedene Übungen, die dem ganzen Körper und der Beweglichkeit zugutekommen. Geeignet für Leute die Probleme haben länger zu gehen oder zu stehen.

La gymnastique assise reste très active mais s'adresse surtout à des personnes qui ont des problèmes de rester debout longtemps. Nous travaillons en cercle et ferons des exercices pour le bien être du corps entier.

Ab 7. Oktober, montags 15h00 – 16h00 Vereinshaus Lintgen
Ab 2. Oktober, mittwochs 10h00 – 11h00, Neue Sporthalle Bissen

Ausflüge

Bundesbankbunker: Cochem

Besuchen Sie mit uns den ehemaligen Geheimbunker der Deutschen Bundesbank in Cochem – jahrzehntelang eines der bestgehüteten Geheimnisse der BRD. Gebaut um einen Atomkrieg zu überstehen, lagerten hier während des Kalten Krieges 15 Milliarden DM einer geheimen Notstandswährung.

Wir lernen diese einzigartige Tresoranlage kennen und erfahren mehr über die deutsche Währungsgeschichte.

Dienstag, 8. Oktober, 8h00, Abfahrt Bissen, +/- 65 €

Visite du camp de concentration de Thil et de la Mine de Tiercelet, lieu de fabrication des V1 (1944)

Cet ancien camp de concentration allemand est situé en France, à huit kilomètres d'Esch-sur-Alzette. Sur le chemin du Souvenir qui monte du parking à la Crypte, on peut voir des sculptures qui représentent l'homme martyrisé par la barbarie du camp. Dans la Crypte, un guide nous expliquera pourquoi les Allemands avaient érigé ce camp en 1943.

Ensuite, nous visiterons la Mine de Tiercelet où nous apprendrons comment les détenus du camp venaient y travailler chaque jour ensemble avec des femmes prisonnières soviétiques pour construire les pièces de la bombe V1.

Mardi, 22 octobre, 14h00
Départ Lorentzweiler-Gare, +/- 25 €

Escape Room et E-Karting (Belgique)

Une journée basée sur le jeu et l'amusement tout en réflexion et ingéniosité. Dans la région de Wavre, je vous propose d'aiguiser votre esprit dans une escape room de 5 salles à thèmes différents et époques différentes. La réussite des cinq salles vous permettra, au bout de max. deux heures, de vous libérer vers le futur. Par la suite, vitesse et sensation seront au rendez-vous dans un karting moderne avec des karts électriques et un circuit sur deux niveaux. Nous terminerons cette journée dans un bon restaurant.

Jeudi, 24 octobre
avec Thierry Vanderavero

Gesellige Aktivitäten

Oktoberfest

„Ozapft is“, so lautet es, wenn das erste Fass Bier beim Münchener Oktoberfest angezapft wird. Da wir ja nicht alle dabei sein können, bringen wir uns ein bisschen Feststimmung nach Luxemburg. Und zwar mit zünftigem bayerischen Essen, mit bayerischem Bier und einem Live-Tanzorchester.

Das Hauptmenü werden Haxen sein, sie können aber auch Hähnchen bestellen. Unser „bayerischer“ Chefkoch Guy Schiltz wird Sie verwöhnen.

Anmeldung erforderlich!!!

Le mois d'octobre est mois de fête en Bavière. Et nous allons fêter aussi. Avec des mets traditionnels de la cuisine bavaroise et une bonne bière bien fraîche.

Mittwoch, 23. Oktober, 11h00
Festsaal Lintgen „Am Mouschelt“

Für jede unserer Aktivitäten müssen Sie sich telefonisch anmelden!

Dies ist nur ein kleiner Auszug aus unserem Herbstprogramm. Um unsere gesamte Broschüre anzufragen, melden Sie sich bei uns!

Club Senior „Kehlen“

Kontaktperson: Mme Annick STIERNON
2, rue de Keispelt – L-8282 Kehlen
Tel. 26 10 36 60 – Fax 26 10 36 60
e-mail: kehlen@clubsenior.lu



Club Senior „A Bosselesch“

Kontaktperson: Mme Anna MATHIEU
1, rue de Limpach – L-3932 Mondercange
Tel. 26 55 36
e-mail: info@gim.lu

Visites

Fleuramour



Chaque année, le site exceptionnel de la Grande Commanderie d'Alden Biesen est décoré par des centaines de réalisations végétales. Se promener dans la tour du château, flâner dans le jardin à la française ou se détendre dans la cour centrale. Il n'y a pas un seul endroit dans le domaine où vous ne tomberez pas sur un chef-d'œuvre naturel. Cette année, ce ne sont pas moins de 140.000 fleurs de tous types et tous coloris qui seront utilisées; plus de 100 designers floraux venus d'Europe, d'Asie, d'Amérique et d'Australie vous inspireront avec leur incroyable talent.

Lundi, 30 septembre

L'or des Pharaons à Völklinger Hütte



3000 ans de civilisation avancée au pays de l'Égypte Ancienne. L'or n'est ni transitoire ni destructible. L'or est le symbole de l'éternité et le métal le plus sacré des anciens égyptiens. L'exposition «Pharaonengold» montre des trésors d'or égyptiens exceptionnels. Rejoignez-nous sur le sentier des anciens égyptiens et découvrez avec nous leurs coutumes. Après l'exposition, repas et après-midi libre à Saarbrücken.

Jeudi, 21 novembre

Grand Marché de Maastricht

Etant donné le succès de cette journée, nous vous proposons de nous accompagner en octobre pour ce traditionnel marché de Maastricht. La journée est libre et vous donne l'occasion de découvrir le marché, ainsi que cette charmante ville.

Vendredi, 18 octobre

Marché de Noël à Cologne

Tous les ans, le centre-ville entre la cathédrale et le Rhin s'illumine avec des milliers de lumières des sept marchés de Noël qui créent une atmosphère particulière pendant toute la saison de Noël. Promenez-vous dans cette ambiance unique de cette célèbre ville rhénane et laissez-vous envoûter par les magnifiques décorations de fête.

Mardi, 3 décembre

Marché d'Arlon

Jeudi, 24 octobre

Créativité

Ateliers de travaux manuels et apprentissage de techniques

Les 1ers et 3èmes mercredis du mois, 14h00

Prévention – Santé

Reprise des différents cours

Aquagym

mercredi 2 octobre, 17h30, Lycée Josy Barthel à Mamer

Qi gong et Taiji

jeudi 3 octobre, 17h30, Keispelt

Yoga

mardi 1er octobre, 9h30, Keispelt

Danse de salon

lundi 23 septembre, 19h00

Vélo Echternach

25 septembre, départ P&R Kehlen

Info Nutrithérapie



Les régimes et le sport ne suffisent pas toujours pour se sentir en bonne forme.

Beaucoup d'autres facteurs doivent être pris en considération tels que le stress, le déficit en certains éléments tels que magnésium, oméga3, vitamine D, les perturbateurs endocriniens, une flore déséquilibrée, la chronobiologie (manger des protéines le matin plutôt que des glucides, etc).

La nutrithérapie n'est pas restrictive ni une thérapie frustrante. Elle permet de manger de tout et se base sur l'adage «un bon aliment chasse un mauvais». On combine la nutrition et les compléments alimentaires. Elle est complémentaire de la diététique.

Mercredi, 2 octobre, CS Kehlen

Interculturel

Marches interculturelles

Chaque lundi matin, 9h30

Cuisine du monde

En collaboration avec la maison des associations; Îles de paix

Vendredi, 25 octobre

Cours de luxembourgeois

Reprise le vendredi 4 octobre, 9h30 – 11h00

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à nous contacter au N° de téléphone 26 10 36 60

Vous pouvez également consulter notre programme complet des activités sur le site www.kehlen.lu sous le volet «Club Senior» à la page d'accueil!

Kurse

KOCHKURS

Menu 1:

Gaspacho de tomates
Filet de bœuf petit légumes
et sauce poivre.

31. Oktober

Menu 2:

Soupe de courge
Mignon de veau lardé madère purée
de petits pois.

19. Dezember

Kreativ



Wir treffen uns mit unserem Maskottchen „Bossi“, welches wir für den guten Zweck herstellen.

Jeden Montag, 14h00 – 16h00

Ausflüge

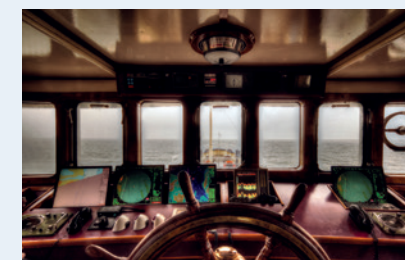
Visite vum RTL-GROUP



Mir besichen déi nei Gebailechkeete vum RTL. D'Visite dauert zwou Stonnen an et soll ee gutt zu Fouss sinn.

Mëttwoch, 6. November, 13h00

Dinnerkrimi: „Der letzte Schrei“



Mir verbréngen en Owend um Schëff bei engem Dinnerkrimi.

Samstag, 12. Oktober, 18h00

Pharaonengold in der Völklinger Hütte

Wieder wartet die Völklinger Hütte mit einer einzigartigen Ausstellung auf. Dieses Mal sehen wir das „Gold der Pharaonen“.

Donnerstag, 21. November, 9h00

Musikalische Reise

Ab Remich unternehmen wir eine musikalische Reise auf einem Moselschiff in Begleitung mehrerer luxemburgischer Künstler.

Sonntag, 24. November, 11h15

Steven Pitman Elvis is back



Während des Dinners nimmt Steven Pitman Sie mit auf eine musikalische Zeitreise durch die unvergessliche Ära des Elvis Presley und verzaubert Sie mit seiner LIVE Tribute-Show.

Stationen der Show sind die wilden 50er und 60er Jahre, Hollywood & Gospel bis hin zum legendären NBC Comeback Special im Jahre 1968 und Elvis' tragischem Tod 1977. Erleben Sie den einzigartigen und unbestrittenen „King of Rock'n Roll“ auf eine unvergessliche Art und Weise.

Samstag, 19. Oktober, Einlass 18h00, Showbeginn 19h00

Brunch



Kommen Sie zum Brunch bei uns vorbei!

Sonntags, 29. September und 10. November, 11h00 – 14h00

Ausblick Reisen 2020

Barcelona im März 2020

Avignon 1. – 7. Juni

Flugreise in den Süden im September

Alsace Anfang Dezember, 2 Nächte



Club „Atertdall“

Kontaktpersonen: Mme Chantal BACK
Maison Worré – 11, Grand-Rue – L-8510 Redange-Attert
Tel. 27 55 33 70
e-mail: club-atertdall@croix-rouge.lu



Culture

Ballet «Le Petit Prince» de Saint-Exupéry

Le Ballet de l'Opéra-Théâtre de Metz et l'Orchestre de Chambre du Luxembourg nous proposent une nouvelle production autour du conte poétique et philosophique de Saint-Exupéry, associant danse, musique et chant. Un spectacle musical imaginaire et émouvant. Les aventures de l'aviateur et du Petit Prince ont touché des générations entières d'enfants et d'adultes. Un hommage vibrant et fidèle à l'œuvre de la littérature française la plus lue dans le monde. Accessible aux personnes à mobilité réduite!

Vendredi, 6 décembre, 20h00
Kinneksbond Mamer

Reisen

Weihnachtsmärkte in Deutschland

Rothenburg ob der Tauber / Nürnberg



Dieses Jahr verbringen wir drei Tage in Bayern. Den 1. und 2. Tag verbringen wir in Rothenburg ob der Tauber, einer mittelfränkischen Kleinstadt im Landkreis Ansbach in Bayern, die an der Grenze zu Baden-Württemberg liegt. Am 3. Tag geht es weiter nach Nürnberg und seinem Weihnachtsmarkt.

Die weiteren Einzelheiten der Reise werden Ihnen bei der Einschreibung mitgeteilt.

Dienstag – Donnerstag,
3. – 5. Dezember

Bitte bis spätestens 31. Oktober
einschreiben!

Gesundheit & Wohlbefinden

Gesundheitswoche



In dieser Woche widmen wir uns ganz der gesunden Bewegung und der gesunden Ernährung.

Während diesen Tagen bieten wir Ihnen verschiedene Workshops und Konferenzen an, rund um das Thema Bewegung und Ernährung. Außerdem sind alle unsere regelmäßigen Bewegungs- oder Trainingsaktivitäten in dieser Woche gratis.

Seien Sie dabei! Natürlich nur, sofern noch Plätze frei sind.

7. – 11. Oktober

Bitte bis spätestens 27. September
einschreiben!

WORKSHOP BEWUSST BEWEGEN

Dienstag, 8. Oktober

KONFERENZ EINFACH UND GESUND ESSEN

Mittwoch, 9. Oktober

WORKSHOP GESUND ESSEN

Freitag, 11. Oktober

Convivial

Voyage des saveurs

En collaboration avec le Service
Migrants et Réfugiés de la
Croix-Rouge luxembourgeoise de
Rédange

Nous vous invitons à la découverte des saveurs gastronomiques du monde. A chaque rencontre, un pays et sa culture sont mis à l'honneur grâce à des cuisinières amatrices qui partagent un peu de leur culture en nous montrant comment préparer leurs spécialités. Dans la bonne humeur, chaque participant est invité à

mettre la main à la pâte pour la préparation de ce repas. Le but de cette rencontre est de favoriser des rencontres et des échanges interculturels par le biais d'un repas en commun.

Au menu du jour: découverte des saveurs nouvelles, partage de cultures et convivialité!

Vendredi, 25 octobre, 17h30 – 21h00

Centre culturel de Beckerich
(3, Huewelerstrooss)

Kreatives

Adventsgesteck



Weihnachten kommt näher und was gibt es Schöneres als zur Weihnachtszeit das Heim zu schmücken! Wir werden mit frischem Stechschaum arbeiten, wodurch sich Ihr Arrangement sehr lange halten wird. Ein modernes rundes Blumen-gesteck, welches mit der Zeit geht und Ihnen die Adventszeit verschönern wird.

Freitag, 15. November, 14h00 – 17h00

Bitte bis spätestens 8. November
einschreiben!

Nähere Informationen
erhalten Sie über Telefon
27 55 – 33 70

Weitere Einzelheiten finden
Sie in unserem Programmheft
oder auf unserer Facebook
Seite (@ClubSeniorAtertdall)

Toutes les informations
nécessaires au numéro
de téléphone
27 55 – 33 70

N'hésitez pas à demander
notre brochure!



Club Senior „Club Haus an de Sauerwissen“

Kontaktpersonen: M. Thomas ZIMMER
6, rue de la Fontaine – L-3726 Rémeleng
Tel. 56 40 40-1 – Fax 56 40 40-41 – e-mail: sauerwissen@pt.lu
www.50-plus.lu

Geselligkeit

Spilltreff

Dienstags und donnerstags,
14h00 – 17h00

De Bicherwurm

Einmal im Monat, mittwochs,
15h00 – 16h30

Wir nehmen uns Zeit!
Sie sind herzlich
willkommen!

Feste und Kultur

Beaujolais a Cabaret

Der Kabarettist Roland Meyer führt Sie mit seinem neuen Programm „Glous“ zurück in die Zeit vor Handy und Internet. Genießen Sie einen deftigen, aber herzlichen Abend mit dem Beaujolais 2019 sowie einer Käse- und Schinkenplatte.

Donnerstag, 21. November

Philharmonie:

Max Raabe

Sonntag, 17. November

Chrëschtconcert

Samstag, 21. Dezember

Ausflüge

Schiffstour – Udo Jürgens

Erleben Sie die schönsten Lieder des 2014 verstorbenen Ausnahmekünstlers. Sie werden auf eine emotionale Zeitreise mitgenommen – zurück in die unvergleichliche Atmosphäre der Konzerte von Udo Jürgens. Lassen Sie sich an diesem Abend von einer atemberaubenden live Show begeistern und genießen Sie vor dem Konzert ein 3-Gang Menü an Bord.

Samstag, 23. November

Weihnachtsmarkt St. Wendel

Abseits von Einkaufsstress und Adventsrummel lockt das romantische Städtchen im Saarland mit ausgefallenem Kunsthandwerk, kreativen Bastelarbeiten und regionalen Delikatessen.

Freitag, 13. Dezember

Fragen Sie unverbindlich
nach unserem kostenlosen
Programmheft:

Tel.: 56 40 40

sauerwissen@pt.lu

www.50-plus.lu/Rumelange

Konferenzen

Wohnkonzept Beienhaus

Die Gründer des Wohnkonzeptes Beienhaus stellen sich und ihr Konzept vor, das einmalig in Luxemburg ist. Wenn Sie keine Lust auf Alters- oder Pflegeheim haben, kann dies eine alternative Wohnform für Senioren sein.

Dienstag, 22. Oktober, 18h00 – 19h30

Sprach-Kurse

Luxemburgisch Kurse/ Cours de Luxembourgeois Niveau A 1.1 et A 1.2

Prendre contact, saluer, donner vos coordonnées, échanger des informations simples sur la famille, le travail, les vacances, le logement, parler de vos activités quotidiennes et de vos loisirs, communiquer simplement dans la vie de tous les jours: achats, restaurants, ...

Les mardis et jeudis, 18h00 – 20h00,
à partir du 1er ou 3 octobre

Italienisch für Anfänger

Montags, ab 21. Oktober,
19h00 – 20h30

Kreativ-Kurse

Ölmalerei

Gemeinsam mit Mme Frisch-Reuland können Sie in diesem Kurs frei malen. Sie gibt Ihnen Tipps und hilft Ihnen bei Fragen rund um die Ölmalerei.

Mittwochs, ab 9. Oktober,
9h00 – 11h30, 6 Termine

Töpfern

Unter Anleitung von Karin Luteijn erlernen Sie den Umgang mit Tonerde sowie die Techniken der Bearbeitung. Am zweiten Termin kommt es dann zum Glasieren.

Samstags, 12. Oktober und
9. November, 9h00 – 15h00

Mandala-Steine

Nathalie Krawzyk führt Sie an sechs Abenden in die Kunst der Mandala-Steine ein.

Mittwochs, ab 6. November,
19h00 – 20h30, 6 Termine

Gesundheit

Kräutersalbe und Brennnesselsuppe

Am Vormittag gehen wir mit der bekannten Dudeling Kräuterfrau Monique Meyer gemeinsam Kräuter und Brennnesseln pflücken. Über Mittag kochen wir uns eine leckere Suppe und mit dem Rest erstellen wir eine heilende Salbe.

Samstag, 19. Oktober, 9h00 – 15h00

Wochenprogramm

Laftreff:

Dienstags, 12h15 – 13h15

Yoga:

Freitags, 17h30 – 18h30

Ab/Dos:

Mittwochs, 18h30 – 19h30

Ecole J.-P. Bausch in Rumelange

Zumba® Gold:

Montags, 18h00 – 19h00

Schungfabrik in Tétange

Zumba® Fitness:

Donnerstags, 19h00 – 20h00

Ecole J.-P. Bausch in Rumelange

Fit im Alter – Turnen 50plus:

Mittwochs, 9h15 – 10h15

Komm: „Danz mat!“

Montags, 14h30 – 17h00

Kegeln

Mittwochs, 14h30 – 17h00

Pilates

Dienstags, 9h00 – 10h00, Clubhaus

Donnerstags, 18h30 – 19h30,

Tétange

Soft-Indoor-Cycling

Montags, 9h30 – 10h30

Mittwochs, 17h30 – 18h30

Donnerstags, 9h30 – 10h30

Rückenschule

Freitags, 8h30 – 9h30

Tai chi

Freitags, 9h30 – 10h30

Trëppelen mat Frënn

Freitags, 8h45 – 11h00

Club Senior „Club Haus am Becheler“

Kontaktpersonen: Mme Chantal HEIN-ZIMMER (Becheler),
Mme Birgid KOGLIN (Brill)
15a, am Becheler – L-7213 Bäreleng
Tel. 33 40 10-1 – Fax 33 40 10-29
e-mail: becheler@50-plus.lu – www.50-plus.lu



Club Senior „Eist Heem“

Kontaktperson: Mme Bettina FRIES
54, rue Oscar Romero – L-3321 Berchem
Tel. 36 92 32-499 – Fax 26 36 07-29 – e-mail: contact@eistheem.lu
www.eistheem.lu

BIENVENUE AUX DEUX CLUBS!

CLUB HAUS AM BECHELER

Workshop – Atelier Alimentation & Pleine conscience

Samedi, 21 septembre,
14h00 – 17h00

Le quartier Italie à Dudelange, avec Jos. Thill

Jeudi, 26 septembre

Vorsorgevollmachten

Rechtsanwalt Jean-Jaques Schonckert wird Sie in die Welt der juristischen Vorsichtsmaßnahmen einführen, die Sie treffen können für den Fall, in dem Sie krankheits-, alters- oder unfallbedingt Ihren Willen ganz oder teilweise nicht mehr ausdrücken können.

Montag, 30. September, 18h30

Le Fourneau Saint-Michel

Le domaine du Fourneau St-Michel est un remarquable ensemble architectural, consacré à l'architecture et au mode de vie de l'Ardenne d'autrefois.

Jeudi, 10 octobre

Workshop – Visiothérapie

Sie lernen die Schwierigkeiten kennen, denen Augen vor dem Bildschirm begegnen können und erfahren Methoden, um die Sehkraft zu fördern.

Samstags, 12. und 30. November,
14h00 – 17h00

Galerie Contemporanea mit Paul Bertemes

Eine Ausstellung mit Arbeiten aus dem künstlerischen Nachlass des luxemburgischen Künstlers Roger Bertemes steht im Mittelpunkt unseres Ausflugs nach Oberbillig.

Mittwoch, 16. Oktober

Der GODO-Ballengang – der natürliche Gang aus dem Becken

Samstag, 19. Oktober, 14h00 – 16h00

Deux expositions à Bruxelles

Europalia Arts Festival: «La Roumanie à l'honneur» au Bozar et l'Exposition au Musée de la Ville de Bruxelles: «The Grand Place to be».

Jeudi, 24 octobre

Atelier de cuisine togolaise

Robert Bodja, par sa créativité et son immense passion pour cette cuisine, va vous faire découvrir son savoir-faire.

Mardi, 5 novembre, 15h00

Van Gogh zu Besuch in Frankfurt

Donnerstag, 7. November

Kachcours mam Simone Thyès

D'Thema vun de véier Owenter ass all Kéier een Deeg (Hiefdeeg, Sauerdeeg, Nuddelsdeeg a Bliederdeeg).

Donneschdes: 7./14./21./
28. November, 18h00 – 21h00

Zowaasch

Während eiser Visite guidée léiere mir d'Geschicht vun dësem eenzegaartegen Duerf kennen.

Mëttwoch, 13. November

Grouss a Kleng baken am Becheler Boxemännercher

Donneschdeg, 21. November, 14h30

Kloster Simpelveld mam André Sosson

Wir besuchen unter anderem die große Dauerausstellung des Museums „de Schat van Simpelveld“.

Mittwoch, 20. November

Workshop – Le crochet
Samedi, 23 novembre, 13h30 – 15h30

Workshop – Les bijoux
Samedi, 23 novembre, 15h45 – 17h45

La brochure d'activités est
à votre disposition dans nos
clubs. Nous vous l'envoyons
volontiers à domicile sur
demande!

Düsseldorf: Edvard Munch gesehen von Karl Ove Knausgård

Der bekannteste und wichtigste norwegische Autor der Gegenwart, Karl Ove Knausgård, hat sich dem Werk des Malers Edvard Munch genähert. Mit seiner überraschenden Auswahl selten oder sogar nie gezeigter Werke entdeckt der gefeierte Autor einen bislang „unbekannten“ Munch.

Mittwoch, 4. Dezember

Traben-Trarbacher Mosel-Wein-Nachts-Markt

Ein außergewöhnliches Ambiente sowie attraktive und vielfältige Angebote machen den Traben-Trarbacher Mosel-Wein-Nachts-Markt zu einem einzigartigen Erlebnis.

Freitag, 13. Dezember

CLUB HAUS AM BRILL

Weekend à Paris

Laissez-vous tenter par l'atmosphère festive – Noël approche.

7 et 8 décembre

Pilzwanderung in der Umgebung von Steinfurt Cueillette de champignons

Jeudi, 3 octobre, 9h00

Ikebana – Art floral japonais

Basé sur des principes esthétiques et symboliques, cet art des fleurs est une discipline. Son but principal est d'obtenir un équilibre intérieur. Pour en savoir un peu plus www.ikebanasaga.com.

Samedi, 19 octobre, 10h00

Le collage & more

Avec Asun Parrilla, nous allons découvrir les secrets et les astuces du collage sur papier. Puis, en combinaison avec des écritures et/ou des dessins, nous créons de belles œuvres sur papier!

Vendredi et samedi, 8 et 9 novembre

Club Haus am Becheler
Béreleng Tel. 33 40 10-1

Club Haus am Brill
Capellen Tel. 30 00 01

Kultur

Sweet Soul Music Revue

Die Show macht den echten Old School Soul der 60er und 70er Jahre hautnah erlebbar. Präsentiert werden die Hits der großen Namen der Soulmusik wie Otis Redding, James Brown, Wilson Pickett, Sam & Dave, Gladys Knight, Sam Cooke, Aretha Franklin, Ike & Tina Turner, Etta James, Marvin Gaye, Stevie Wonder, Ray Charles ...

Mëttwoch, 6. November, 18h45

Workshop: Djembé

An dësem Perkussiounsworkshop vermittelt lech den Här Marcel Sawuri afrikanesch Stëmmung. Mat Rhythmen, déi einfach ze léiere sinn, vermittelt hien lech Freed a wéi ee sech an d'Welt vu Klang an Ausdröck aloosse kann.

Mëttwoch, 3. Oktober, 15h30

Visite guidée

Post Centre de Tri Bettembourg

Besicht mat eis de Centre de Tri zu Beetebuerg, wou all Dag eng ronn 8.000 Collieren erakommen an triéiert musse ginn, éier se dann an deene jeeweilege Gemenge vum Bréifdréier ausgedroe kënnen ginn.

Freideg, 4. Oktober, 17h00

Nationalbibliothék



D'Equipe vun der Nationalbibliothék (BnL) invitéiert lech op eng Visite guidée vun hirem neie Gebai. Bei der Visite gitt Dir duerch d'effentlech Raim an hanner d'Kulisse vum neie Gebai gefouert a léiert eppes iwwert d'Geschicht an d'Kollektioun vum der Bibliothék. Esou kënnt Dir d'Konzept vum neie Gebai a seng Funktioun als Bibliothék vum 21. Joerhonnert kennelëieren.

Mëttwoch, 13. November, 10h30

Pensioun

Endlech d'Pensioun! An elo?

D'Mme Lynn Settinger, mat zoustänneg fir d'Sozialpolitik am OGBL an effektive Member vum Verwaltungsrat vum der Pensiounskeess (CNAP), presentéiert eis e Virtrag zum Iwwergang vum der Aarbechtswelt an d'Pensioun. Si erkläert eis: Wéini kann ee seng Pensiounsrechter geltend maachen? Wéi eng Méiglechkeete ginn et, fir lues a lues an d'Pensioun ze goen? Wat muss ech maachen, fir d'Pensioun ze kréien?

Méindeg, 21. Oktober, 18h30

Es kommt nicht darauf an, wie alt man ist, sondern wie man alt ist

Mit dieser Veranstaltung möchten wir Sie einladen zu einem Austausch über Ihre Erfahrungen, Wünsche, Erwartungen ... in diesem Lebensabschnitt. Außerdem stellen wir dar, welche Ergebnisse und Erkenntnisse es dazu in der Altersforschung gibt und mit welchen Strategien es Menschen schaffen, Alter trotz Verlusterfahrungen für sich weiter lebenswert zu machen.

Méindeg, 28. Oktober, 18h30

Ruhestand und Hausmannskost

„Entschuldige, das ist mein erster Ruhestand. Ich übe noch.“ Dies ist eines der Zitate von Herrn Dr. Lohse, der sich in seinem Vorruhestand neu orientiert. Lorient hat mit seinem Film „Pappa ante portas“ ein Porträt geschaffen, auf dessen Basis wir mit viel Humor der Realität des Ruhestandes auf die Schliche kommen wollen. Im Anschluss an den Film laden wir zum Austausch mit Hausmannskost ein. Auch Frauen sind herzlich willkommen.

Méindeg, 4. November, 18h30

Kreativitéit

Bitz- a Kaffihaus Dikrech

Dir hutt d'Wiel, e Kannershort oder -rack, e Rucksack oder Schiertech, e Loop oder e „multi-usage“ Kierfchen ze kreéieren.

Freideg, 22. November, 9h00

Werkhof Monneren

Wir verbringen einen Tag auf dem Hof, an dem wir in der Werkstatt mit Farben, Glas, Spiegel, Fliesen, Geschirr, Scherben, Schrott, Schmuckstücken aller Art, Holz, Speckstein oder Seide kreativ sein können.

Samschdeg, 28. September, 9h00

Bewegung

An Zesummenaarbecht mat der Gemeng Réiser starten eis Coursë fir d'Saison 2019/2020.

Nordic-Walking

Méindes, 9h00 – 10h30

Mëttwochs, 9h00 – 10h30

Donneschdes, 18h30 – 20h00

Soft-Walking

Méindes, 9h00 – 10h00

Pilates

Freides, 17h30 – 18h30

Zumba Gold

Méindes, 9h30 – 10h30

Freides, 18h45 – 19h45

Qi Gong

Freides, 10h00 – 11h00

Soft Aerobic

Freides, 14h45 – 15h45

Wantertraining

Dönschdes, 18h30 – 19h30

Fir all Aktivitéit
w.e.g umellen!
Umellen / Inscriptions:
Tel. 36-92-32-499
oder / ou:
contact@eistheem.lu
www.eistheem.lu

Club Senior „Muselheem“

Kontaktperson: M. Jang HAMEN
12, rue St Martin – L-6635 Wasserbillig
Tel. 27 55 36 60 – Fax 27 55 36 61
e-mail: club-muselheem.croix-rouge@help.lu



Kultur

Gregorianischer Gesang

Ein gregorianischer Choral (lateinisch cantus choralis sive ecclesiasticus „chor-mäßiger oder kirchlicher Gesang“) oder gregorianischer Gesang (cantus gregorianus) ist ein einstimmiger, ursprünglich unbegleiteter liturgischer Gesang der römisch-katholischen Kirche in lateinischer Sprache (daher auch cantus Romanus). Vox Clamantis wurde 1996 gegründet und setzt sich aus Sängerinnen und Sängern zusammen, die ihre gemeinsame Leidenschaft für Gregorianik teilen.

Sonntag, 13. Oktober, 15h00
Abtei Clervaux

Besichtigung

Die protestantische Kirche

Wir möchten Ihnen einen Einblick in die Kultstätten der verschiedenen Religionen hier in Luxemburg geben.

Nach der Besichtigung der russisch-orthodoxen Kirche St. Pierre und St. Paul und der Synagoge machen wir weiter mit einer Visite der protestantischen Kirche in Luxemburg.

Dienstag, 12. November, 14h30
Protestantische Kirche

Automuseum Diekirch



Neben einer Dauerausstellung zum Thema Autos in Luxemburg, bietet das „Conservatoire national de véhicules historiques“ in Diekirch eine Retrospektive Porsche an. Erleben Sie mit uns die Faszination alter Autos und deren Entstehungsgeschichte.

Dienstag, 3. Dezember, 14h00
Automuseum Diekirch

Ausstellung

De Superjhep Ënnert Dem Röntgenbléck

Ausstellung mit Erklärungen zur Geschichte des wohl berühmtesten Comic-Helden der Luxemburger Literatur. Besuchen Sie mit uns Luxusbuerg mit all seinen Geheimnissen, die während der Ausstellung hoffentlich aufgeklärt werden.

Dienstag, 19. November, 14h00
Literaturarchiv Mersch

Geselliges

Spielenachmittag

Jetzt in der herbstlichen Zeit werden wieder die Gesellschaftsspiele ausgepackt und in geselliger Runde gespielt. Jang Hamen, der selbst viele Gesellschaftsspiele entwickelt hat, wird mit Ihnen an zwei Nachmittagen seine Gesellschaftsspiele vorstellen und Sie auf die Reise in die Spielewelt mitnehmen. Lassen Sie sich überraschen.

Mittwoch, 27. November, 14h30
CS Muselheem Wasserbillig

Rieslingspaschtéit



Diese traditionelle Komponente der Luxemburger Küche steht auf dem Programm des Wasserbilliger Kochtreffs. Lernen Sie hier Tipps und Tricks zum sicheren Gelingen dieser Speise.

Freitag, 29. November, 10h00
CS Muselheem Wasserbillig

Tagesausflug

Weihnachtsmarkt in Valkenburg



Was wäre Weihnachten ohne die traditionellen Weihnachtsmärkte. Dieses Jahr fahren wir nach Valkenburg in Holland. Es ist der größte, älteste und am meisten besuchte unterirdische Weihnachtsmarkt in Europa.

Dieser Weihnachtsmarkt ist am Fuße des bekannten Caubergs gelegen. Sie werden durch die ungewöhnliche Umgebung und die schöne Dekoration, die mit den angebotenen Weihnachts- und Geschenkartikeln harmoniert, beeindruckt sein.

Der Raum und die langen Gänge, welche diese Gemeindegrotte kennzeichnen, laden alle Besucher bei stimmungsvoller Musik zu einem stundenlangen Aufenthalt in dieser Weihnachtsgrotte ein.

Verbringen Sie mit uns und dem Club Senior Syrdall gesellige Stunden in Valkenburg.

Donnerstag, 12. Dezember
Die Abfahrtszeit wird Ihnen bei der Anmeldung mitgeteilt!

Weitere Informationen und die aktuelle Broschüre erhalten Sie bei uns im Büro oder unter:
Tel.: 2755 3660



Ausflüge – Excursions

Wintergarten der Ursulinen in Mechelen



Gut 12 Kilometer nordwestlich von Mechelen befindet sich das Dorf Onze-Lieve-Vrouw-Waver mit seinem wunderschönen Jugendstil Wintergarten.

In dem ehemaligen katholischen Mädchenpensionat, welches zu seiner Zeit international bekannt war, ließen die Ursulinschwesterinnen in 1900 eine wunderschöne Glaskuppel aus buntem Bleiglas mit herrlichen Motiven ganz im Zeichen des damals vorherrschenden Jugendstils errichten.

Nach der Besichtigung erwartet uns ein Mittagessen in der Brasserie Bosmolen. Den Nachmittag verbringen wir in der Innenstadt von Mechelen.

Dienstag, 1. Oktober

CORTEO: Cirque de Soleil in Stuttgart

Am Mittwoch, Abfahrt am frühen Vormittag nach Stuttgart, mit Mittagessen unterwegs. Am Nachmittag treffen wir in unserem komfortablen Hotel MARITIM in der Stuttgarter Innenstadt ein. Bummeln Sie an diesem Abend noch über den Stuttgarter Weihnachtsmarkt und genießen Sie die Atmosphäre einer festlich beleuchteten Stadt.

Der Donnerstag steht bis zum frühen Abend zu Ihrer freien Verfügung. Genießen Sie die vorweihnachtliche Zeit in Stuttgart. Um 17:30 Uhr bieten wir ein gemeinsames Abendessen im Hotel, anschließend bringt unser Bus Sie zur Porsche – Arena, zur Vorstellung des Cirque de Soleil.

Das Stück ist mit solcher Liebe zum Detail inszeniert, dass der Zuschauer nicht weiß, wo er hinschauen soll: Ein Clown, der einen Kerzenleuchter tragend auf dem Kopf seiltanz; eine orientalische Tänzerin, die zu spanischen Gitarrenklängen den Himmel erklimmt; Kronleuchter,

in denen grazile Akrobatinnen schwingen. Tauchen Sie mit uns in diese Zaubervelt ein.

Am Freitag Vormittag reisen wir nach dem Frühstück ab, inklusive Mittagessen unterwegs. Ankunft am Nachmittag in Luxemburg.

Mittwoch – Freitag, 18. – 20. Dezember

Gesundheit

Shinrin Yoku – bain de forêt

Marcher lentement, prendre le temps pour se reconnecter avec soi-même, découvrir la forêt et ses bienfaits d'une autre manière pour une meilleure prise de conscience, c'est cela le Shinrin Yoku. Il s'agit d'une méthode développée au Japon dans les années 80 pour prévenir les maladies liées au stress.

Il a été scientifiquement prouvé qu'un bain de forêt profite à notre être tout entier en apportant quantité d'améliorations.

Le Shinrin Yoku apporte ses bienfaits à ceux et celles qui le pratiquent, quel que soit leur âge.

Jeudi, 7 novembre, 9h30 – 11h30

Kultur

Exploration du Monde: ISLAND



Island besticht mit seinen Gletschern, Fjorden, wetter-gegerbten Inseln, Aschewüsten, schwarzen Stränden und unzähligen Kolonien an Meeresvögeln. Die außergewöhnliche Schönheit der Insel macht Island zu einem beliebten Reiseziel, das jedoch nicht viel vom Leben seiner Bewohner preisgibt.

Anne und Pierre Régior zeigen in ihrem Film, dass sich hinter der Reserviertheit

Club Senior „Nordstad“

Kontaktperson: Mme Barbara WIESEN
B.P. 54 L-9001 Ettelbruck – Centre Kennedy
Tel. 26 81 37 43 – Fax 26 81 01 63 – e-mail: nordstad@clubsenior.lu
www.nordstad-clubsenior.lu

der isländischen Fischer, Bauern und Viehzüchter sehr viel Gastfreundschaft versteckt, und wie verankert ihre Arbeit in der herben Natur der Insel ist. Reykjavik, die nördlichste Hauptstadt der Welt, liegt eingebettet zwischen den Bergen und dem Meer. Sie beeindruckt mit farbigem Dächern der traditionellen Häuser sowie der futuristischen Hallgrímskirkja-Kathedrale.

Dienstag, 5. November

Gesundheit & Wellness

Gluten – was ist das?

Immer mehr Menschen ernähren sich heutzutage glutenfrei, immer mehr Menschen leiden unter einer sogenannten Glutenunverträglichkeit.

Was ist das und wie kommt es dazu? Worauf sollten betroffene Personen achten?

Konferenzleiter: Dr Monique Bamberg

Montag, 18. November

Cours de Yoga Nidra

Le Yoga Nidra est une méthode de relaxation appelée «le sommeil lucide» et remonte à plusieurs milliers d'années. Cette technique de Yoga s'inspire des traditions et de la philosophie du Shivaïsme du Cachemire et du Vedanta.

Le Yoga Nidra est une technique efficace qui vous amène à un état de relaxation intense, dans lequel il est possible de lâcher prise des tensions psychiques profondes. Cette forme de yoga permet de s'approcher consciemment du sommeil tout en restant éveillé.

Les séances du Yoga Nidra se pratiquent soit allongées, soit assises.

9 x mardis, du 8 octobre au 10 décembre

Fordern Sie unser ausführliches Programmheft kostenlos telefonisch an oder schauen Sie es sich direkt an unter:
www.nordstad-clubsenior.lu

Club Senior „Prënzebiërg“

Kontaktperson: Mme Geneviève FABER

27-29, rue Michel Rodange – L-4660 Differdange

Tel. 26 58 06 60 – e-mail: info.prenzebiërg@clubsenior.lu

homepages.internet.lu/clubseniorprenzebiërg/ – facebook: „Club Senior Prënzebiërg“



PC a GSM Coursen

Individuell Coursë fir Computer/ Laptop oder Smartphone

Op Rendez-vous, 15 € / Stonn

Sport a Gesondheet

Dogwalking

Méindes/lundi, 14h00 – 16h00

Pilates

Mëttwochs/mercredi, 10h00 – 11h00

Trëppeltour – Groupe de marche

Mëttwochs/mercredi, 14h00 – 17h00

Yoga

Donneschdes/jeudi, 11h00 – 12h00

Danzcours

Freides/vendredi, 10h00 – 11h30

Coursen

Uelegmolerei – Peinture à l'huile

Mëttwochs/mercredi, 15h00 – 17h00

Theatergrupp

Dönschdes/mardi, 17h00 – 19h00

Virträg

Konferenz mam Henri Grün: Iwwergang Retraite

In Rente – Was nun! Segen oder Fluch?

Wat heescht et, d'Rent ze hunn? Fir d'éischt mol e reegelméisseg Akommes onni musse schaffen ze goen. Allerdéngs war d'Aarbecht och en Deel vun eisem Liewen, an dat fällt elo ewech. Wéi ginn ech am beschten domat ëm?

Méindeg, 28. Oktober, 18h30 am Club Senior

Ausfluch

Durbuy

Am Vormittag machen Sie eine Besichtigung des Parc des Topiaires. Nach dem gemeinsamen Mittagessen in Durbuy fahren wir noch mit einem touristischen Bummelzug.

Danach fahren wir durch die Vallée de l'Ourthe nach La Roche en Ardenne, wo Sie noch etwas Zeit zur Verfügung haben, um die Stadt zu besichtigen. Am späten Nachmittag um 17.00 Uhr treten wir die Rückfahrt nach Differdingen an.

Freitag, 4. Oktober

Preis: 60 €

(Bus, Einlass, Essen ohne Getränke)

Abfahrt: 8h00, Parking Plateau des Hauts Fourneaux in Differdingen

Geselliges

Kaffisstuff

Donneschdes vu 14h30 – 17h00

bei eis am Club Senior zu Déifferdeng

All 1. Donneschdeg am Mount spille mer Bingo, 15h00 – 16h00

Porte ouverte vum Club Senior a Vernissage vun der Ausstellung „Freed um Molen“

D'Ausstellung ass nach ze gesi vum 21. – 27. September zu eisen normalen Öffnungszeiten. Sidd Där virwëtzeg a wëllt wëssen, wéi et bei eis am Club ass, wat mer alles maachen a virun allem eis kenelëieren?

Där hat nach ni d'Geleeënheet, bei eis laanscht ze kommen? Ma da gött et héich Zäit! All déi, déi eis scho kennen, sinn natierlech och agelueden!

Samschdeg, 21. September, 14h00 – 17h00, am Club

Pappendagsfeier am Club

Musikalesch gi mer ënnerhale vum Jeannot Conter

11. Oktober, 15h00 – 18h00

Lecker – Schmecker ... Hierschtmenü

Hierschtménü mat der Mme Pitou. Si stellt eis e flotten an 100% biologesche Menü zesummen an hëlleft eis dono an der Kichen ze zauberen. „Lecker- Schmecker“ ass d'Motto. Losst lech iwwerraschen.

Mellt lech un, mer freeën eis op lech. Präis: 35 €

Meindeg, 18. November, 9h30

SAVE THE DATE

30 Joer Feier Asbl Prënzebiërg



D'Asbl Prënzebiërg feiert hir 30 Joer. Reservéiert lech alt dësen Datum an ärem Kalenner. Mer wäre frou, wann Där deen Dag zesumme mat eis kéint feieren.

Genee Informatiounen ginn lech op engem separate Flyer matgedeelt.

Dönschdeg, 26. November, am Ale Stadhaus zu Déifferdeng

Pour toute inscription, l'envoi de notre brochure ou toute autre information, vous pouvez nous contacter au Club!

Fir Umeldungen, fir eist Programmheft geschéckt ze kréien oder all weider Informatiounen kënnt Där lech bei eis am Club mellen

Tel.: 26 58 06 60



Club Senior „Stroossen“

Kontaktperson: Mme Patricia PETRUCCIOLI

Centre Barblé 203, route d'Arlon – L-8011 Strassen

Tel. 31 02 62-407 – Fax 31 02 62-447

e-mail: stroossen@clubsenior.lu

Ausflüge

Wein-Nachts-Markt in Traben-Trarbach

Tagesausflug zum Weihnachtsmarkt in den Weinkellern

Freitag, 29. November

Bewegung

Line & Country Dance

Montags, ab 7. Oktober

Klangwanderweg

Entdecken Sie mit uns diesen reizvollen Weg in Hoscheid.

Donnerstag, 17. Oktober

Frot eist Programmheft un, mat allen Aktivitéiten an Detailer
Tel.: 31 02 62 407

Wohlbefinden

Ayurveda im Herbst

Donnerstag, 3. Oktober

Chinesische Teezeremonie

Samstag, 9. November

Geselliges

Bowling

Bowling Kockelscheuer, 15h45

Mittwoch, 9. + 23. Oktober

Mittwoch, 6. + 20. November

Mittwoch, 4. + 18. Dezember

Let's discuss

Club Senior 14h30

Montag, 21. Oktober

Montag, 18. November

Montag, 16. Dezember

Kulturelles

Superjhemp ënnert dem Röntgenbléck, Mersch

Dienstag, 1. Oktober

Exposition Opéra Monde

Centre Pompidou Metz

Montag, 28. Oktober

Visite Bibliothèque Nationale

Mittwoch, 13. November

Kreatives

Handarbeitstreff

Mittwochs, 9h00 – 11h00

Art Floral für den Herbst

Dienstag, 15. Oktober

Knochenkissen nähen

Mittwoch, 20. November

Weihnachtsplätzchen backen

Freitag, 6. Dezember

Club Senior „Schwaarze Wee“

Kontaktperson: Mme Jeanne RUBBINI-KOHL

48, rue de la Libération – L-3511 Diddeleng

Tel. 26 51 55-1 – Fax 26 51 55-33

e-mail: schwaarzewee@clubsenior.lu



Eis regelméisseg Coursen

Konscht-Treff

Mëttwochs/Mercredi, 14h30

Rhythmesch Handübungen

Mëttwochs/Mercredi, 9h15: Cours débutants, 10h00: Cours avancés, Präis: 2 €

Philos-Krees

All 1. an 3. Donneschdeg am Mount, 9h30

Beckenbodengymnastik

5 Coursen, donneschdes, 10h00 ab 26. September

Méi genau Informatiounen fannt Dir an eiser Programmzeitung oder Dir frot bei eis am Club Senior no.

Eis Ausfluch

Kirrwiller

Mëttwochs/Mercredi, 13. November

Rhummer Gospel, lechternach

Samschdes/Samedi, 23. November

Chrëschtmaart Sankt Wendel

Freideg/Vendredi, 13. Dezember

Eis Konferenzen

Cohabit'age: Intergenerationellt Zesummeliewen

Mëttwoch, 6. November, 14h30

Devenez membre pour recevoir régulièrement notre programme d'activités (traduction française)
N'hésitez pas à nous contacter pour avoir plus d'informations

Eis Sportsaktivitéiten

Gym Douce

Méindes, 10h00, Club Senior

Tai Chi

Méindes, 18h30

Centre Sportif René Hartmann

Fitness-Walking

Méindes a Freides, 9h00

Rdv um Parking Gehaansbiërg

Pétanque

All 2. a leschte Méindeg vum Mount 15h00, Boulodrome Dudelange

Spadséiergang vum Mount

All 1. Donneschdeg am Mount, 9h00, Parking beim ale Kierfecht

Danztreff / Danse pour Seniors

Freides, 16h00, Club Senior

Club Senior „Syrdall“

Kontaktperson: Mme Kim MONDOT
1, Square Peter Dussmann – L-5324 Contern
Tel. 26 35 25 45 – Fax 26 35 25 46 – e-mail: syrdall@clubsyrdall.lu
www.syrdallheem.lu



Club Senior „Club Haus op der Heed“

Kontaktperson: Mme Tania DRAUT
2, Kaesfurterstrooss – L-9755 Hupperdange
Tel. 99 82 36 – e-mail: info@opderheed.lu
www.50-plus.lu

Wohlbefinden & Gesundheit

Mit Klangschalen entspannen

Begeben Sie sich auf eine Klangreise, lassen Sie die Seele baumeln und gönnen Sie Ihrem Körper eine Auszeit.

Montags, 14. Oktober, 11. November und 9. Dezember

Natur und Erlebnis Into the Wild

Was ist eigentlich nachts im Wald los? Wer von Ihnen konnte die Nacht schon einmal im Wald verbringen und die Natur von einer anderen Seite erleben?

Das Abenteuer startet um 10 Uhr mit einer 7-10 km Wanderung zur Hütte, in der wir übernachten. Abends steht ein Lagerfeuer auf dem Programm.

Montag und Dienstag, 1. und 2. Oktober

Kletterpark Park Leh

Montag, 21. Oktober

4 Jahreszeiten Kräuterwanderung:

Thema: Knollen

Dienstag, 8. Oktober

Alpaka Wandern

Während des Spaziergangs erhält jeder die Möglichkeit, die Alpakas abwechselnd an der Leine zu führen.

Dienstag, 5. November

Besichtigung, Ausflüge & Kultur

Fahrgefühl der 50er: Mit dem Mercedes Benz Omnibus nach Wiltz

Mit dem Omnibus 0319, Jahrgang 1958, fahren Sie vom Abfahrtsort in Oetrange nach Nothum zum gemeinsamen Mittagessen im Schumann's Eck und besichtigen anschließend das Schloss in Wiltz.

Donnerstag, 3. Oktober

Das römische Dalheim

Führung durch die bedeutendste archäologische Fundstätte der Römerzeit in Luxemburg. Neben dem Adler stehen der Vicus sowie das römische Theater auf dem Programm.

Freitag, 11. Oktober

MCM Film & TV Studios in Köln

Erfahren Sie, wie ein Studio- oder Serienset ausgestattet ist, wie Green-Screen-Aufnahmen gemacht werden, wie viele Mitarbeiter nötig sind, um eine TV-Produktion zu verwirklichen, was in den Werbepausen passiert oder wie es sich anfühlt, selbst vor laufender Kamera zu stehen ...

Freitag, 8. November

Information, Beratung & Prävention

Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat und Co. „Stay connected“

Sind Sie noch nicht „verbunden“ und möchten dies ändern? Möchten Sie mit ihren Enkeln, Kindern, Verwandten und Bekannten in Kontakt bleiben und immer auf dem neusten Stand sein? Dann beteiligen Sie sich an unserem Projekt „Facebook, Instagram, Twitter und Co. – Stay connected“, in Zusammenarbeit mit dem Jugendhaus in Sandweiler. Diese erste Veranstaltung dient einer Aufklärung und Sensibilisation.

Freitag, 4. Oktober

Vegan: Gesond oder nëmmen Trend?

„Ëmmer méi Leit wëllen sech vegetaresch oder souguer vegan ernären. Mä ass dëst wierklech interessant a bréngt dem Kierper eppes? Oder handelt et sech just ëm en Trend vun der Liewensmëtteleindustrie. Ass et eng Form vun Ernierung oder eng Liewensphilosophie?“ Dëse Froen an nach ville méi wëlle mir zesammen ob de Grond goen. Interaktiv Stonn mam Michèle Meyer (Diététicienne).

Montags, 18. oder 25. November

Vortrag zum Thema Testament

Maître Christine Doerner wird Ihnen Wissenswertes zum Thema „Testament“ verraten und steht Ihnen bei offenstehenden Fragen zur Seite.

Montags, 19. November oder 2. Dezember

Gemütliches Beisammensein

De Bongert – „Äppel a Viz“

Heute erfahren Sie mehr über die Ernte von Äpfeln und die Herstellung von „Viz“ sowie über die Tierarten, die in den Streuobstwiesen leben.

Samstag, 19. Oktober

Römische Küche

Ein Kochkurs der etwas anderen Art ...

Speisen und Leckereien werden ganz nach römischer Art zubereitet und gemeinsam verkostet.

Montag, 11. November

Workshop Blätterteig

Jeder Teilnehmer stellt nach vorgegebener Rezeptur einen eigenen Blätterteig her, so dass am Ende des Workshops jeder SEINEN Blätterteig mit nach Hause nehmen kann.

Freitags, 22. November oder 9. Dezember

Weihnachtsmarkt Valkenburg

Donnerstag, 12. Dezember

Bewegung & Sport

New Self Defense

Regelmäßige Kurse finden immer dienstagsmorgens statt

Mir sichen interesséiert Leit fir e Schach- an e Petanquescours!

Dir hutt Loscht Schach ze spillen an hutt keen, deen Ären Interessi deelt?

Oder Dir hutt soss emol Petanque gespillt a géift dësen Hobby nees gären opliewe loossen? Da mellt lech bei eis.

Kinonachmittag

Verbringen Sie einen gemütlichen Nachmittag mit einem tollen Film im Ciné Orion. Welchen Film wir ausgewählt haben? Lassen Sie sich überraschen!

Dienstag, 12. November, 15h00

Pilates ab 60



Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist.

Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert.

Pilates bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten.

Dieser Pilates-Kurs ist speziell an die Bedürfnisse der Menschen über 60 angepasst.

Mittwochs, 19h00 – 20h00

De Superjhep ënnert dem Röntgenbléck – Ausstellung in Mersch

„De Superjhep“, der Held von Luxusbuerg lädt zu seiner Ausstellung ein. Erleben Sie mit uns die Geschichte hinter der Entstehung unseres Nationalhelden und wie es zu der Zusammenarbeit zwischen dem Zeichner Roger Leiner und dem Szenenartist Lucien Czuga kam. Erfahren Sie alles über die Hintergründe und die Gemeinsamkeiten zwischen Luxemburg und Luxusbuerg.

Freitag, 27. September, 10h45 – 12h00

Zumba Gold

ZUMBA GOLD bietet ein ganzheitliches Training zum Rhythmus latein-amerikanischer Musik. Zumba Gold kann in jedem Alter erlernt werden.

Freitags, 9h15 – 10h15

Gospel O Pluriel



Besuchen Sie mit uns gemeinsam das Konzert „Gospel O Pluriel“ im Cube 521 in Marnach. Dieses Stück ist das Resultat eines Integrationsprojektes bei dem Senioren, Migranten und Flüchtlinge gemeinsam singen.

Sonntag, 17. November, 17h00

Pouring: Bilder in Acryl/Fließtechnik



Bei der sogenannten Pouring-Technik gestalten Sie Bilder mit beeindruckenden Effekten und Farbmustern auf eine einfache Art und Weise.

Sie erhalten eine Ein- und Vorführung durch die Kursleiterin und im Anschluss daran werden Sie selbst drei Malkartons in der Größe 20/20 cm gestalten. Damit sind Sie in der Lage, diese Technik selbstständig zu Hause zu vertiefen.

Samstag, 12. Oktober, 10h00 – 13h00

Weitere Informationen und das kostenlose Programmheft erhalten Sie unter

Tel. 99 82 36 oder per Mail info@opderheed.lu

Golf für Anfänger



Golf bietet eine ideale Kombination aus Spielvergnügen, Erholung in der Natur, gepaart mit mentaler und physischer Herausforderung. Nutzen Sie die Gelegenheit einer Einführung in diese Sportart auf dem Golfplatz in Eselborn. Auch für Senioren bietet Golf viele Vorteile, da es zwar körperlich herausfordernd, aber nicht überanstrengend wirkt.

Mittwochs, 18. September, 25. September, 30. September, 18h00 – 20h00

Donnerstags, 19. September, 26. September, 3. Oktober, 18h00 – 20h00

BallFit

Ballbasierter Trainingskurs, der Ihre Muskeln herausfordert und dabei hilft, die Kernmuskeln Ihres Körpers wie Bauchmuskeln, Rücken, Gesäß und Oberschenkel zu stärken und aufzubauen. Ein exzellentes Training, das zu einem stärkeren Kern, einer verbesserten Körperhaltung und einer besseren Körperausrichtung führt.

Dienstag, 1. Oktober, 18h15 – 19h00

Regelmäßige Aktivitäten

Wandern

Spazieren

Velostreff

Yoga

Stretching

Pilates

Meditation

Rummikub-Nachmittage

Gemeinsame Restaurantbesuche

Club Senior „An der Loupescht“

Kontaktperson: Mme Carole VAN DER ZANDE
2, rue de l'école – L-6235 Beidweiler
Tel. 27 55-33 95 – Fax 27 55-33 96
e-mail: club-loupescht@croix-rouge.lu



AN DER LOUPESCHT
CLUB SENIOR

Vakanzen 2020

City Trip München

Genéisst an entdeckt mat eis fënnef Deeg München. Vum Findel aus fléie mir mat der Luxair dohin. Mir iwwernuechten am zentral geleëenen 4*Hotel Drei Löwen. Bei dësem City Trip setze mir lech e Besichtigungsprogramm op d'Been, un deem jiddereen deelhuelen däerf, awer kee muss.

11. – 15. Mee 2020

Bodensee a Landesgartenschau



Mir profitéiere vun der flotter Mëschung tëschent Kultur an Aktivitéiten. En Highlight, nieft villen aneren op dëser Rees, ass de Besuch vun der Landesgartenschau zu Überlingen. Ob Dir eleng oder zu e puer wëllt un dëser Rees deelhuelen, alles ass méiglech, mir leeë Wäert op e puer entspaanter Deeg an engem flotte Grupp.

4. – 9. Oktober 2020

Musek

Mantra Sengen mam Gaby Spina

Mantrae si kuerz, repetitiv gesongene Lidder a verschidde Sproochen iwwert Äerd, Waasser, Liicht a Friden.

Dönschdes, 15.10. / 19.11. / 17.12.

Concert: Max Raabe & Palast Orchester

Philharmonie

„Der perfekte Moment ... wird heut' verpennt“. Den Owend verspricht flott ze ginn, sidd och Dir dobäi.

Sonndeg, 17. November, 18h00

Nei Coursen

Line Dance

Dir hutt scho méi laang erëm Loscht ze dancen, an lech feelt dee motivéierte Partner, dann ass hei Är Chance: Kommt an dësen Ufängercours a léiert, wéi een de Line Dance mat vill Freed dantz.

Mëttwochs, 9h30

Molcours

Ausprobéieren an der kreativer Oder nogoen, sech mat deenen aneren austauschen an nei Techniken léieren, dat ass déi flott Zesummesetzung vun deem heite Molcours.

Donneschdes, 18h00

Workshop: Paper Craft



A Form vu Kaarten, iwwer Zerwéiterung, bis hin zu personaliséierte Kaddoe gi richteg kleng Konschwierker hiergestallt. Dem Paper Craft si keng Grenze gesat. D'Feierdeeg sti virun der Dier, iwwerrascht Är Famill a Bekannte mat Ärem ganz perséinleche Kaddo.

Méindes, 14. Oktober –
25. November, 9h00

Photocours

Zesumme mat Vision Photography bidde mir Ufänger Coursë fir Leit un, déi hir Kamera besser kenneléiere wëllen a gewuer wëlle ginn, wéi een se kreativ asetzt. Kommt an entdeckt zesummen d'Konscht vun der Fotografie, léiert äre Fotoapparat kennen a setzt nei Techniken beim Fotograféieren an.

Méindes, 7.10. / 4.11. / 9.12.

Frot eis Broschür mat allen
Aktivitéiten an Detailer un,
Tel. 27 55 33 95 oder E-Mail:
club-loupescht@croix-rouge.lu

Fir all Aktivitéit muss
een sech umellen, w.e.g.

Kultur a Visitten

Visite d'Orval

Non, Orval n'est pas seulement une bière belge! Nous découvrirons une petite partie des curiosités autour de l'abbaye. Le matin nous prendrons le petit déjeuner dans la Chocolaterie «Deremiens», que nous visiterons ensuite. Après le repas en commun, nous visiterons l'abbaye de Notre Dame d'Orval.

Vendredi, 4 octobre

Visite la Spirale & Dinant

„La Spirale – Centre des Métiers d'Art“ ass e Kënschtlerkollektiv an der wallounescher Regioun. Mir entdecken d'Kreatioun vu ronn fofzeg Kënschtler an Handwierker aus verschiddene Beräicher a ronnen eise Besuch mat enger Visite mat Virféierung an der Schmëdd of. Den Nomëtteg verbréngt jiddereen no sengem Wonsch zu Dinant.

Freideg, 8. November

Visite Zitha Aktiv

D'Konzept vum Zitha Aktiv „Fitness fir Kapp a Kierper“, eng preventiv Coaching- an Trainingsoffer fir Leit am Alter, kréie mir erklärt. Ueschléissend ka jiddereen bei dräi Ateliers zu den Theme Gediechtnes, Mobilitéit a Sturzrisiko verschidden Übunge praktesch ausprobéieren.

Méindeg, 18. November

Geselleges

Shopping Center Tour

Loscht op e gemittleche Bummel- a Shopping Mëtteg? Da kommt mat eis a verschidden Akafszentren. Flanéiert du-erch d'Butteker oder drénkt gemittlech eng Taass Kaffi an der Gesellschaft.

Dönschdes, 29.10. / 26.11. / 17.12.

Gebäck fir d'Chrëschtmaert

Et gëtt fläisseg gebak fir eis Stänn op de Chrëschtmaert an der Regioun. Kommt bei eis fir eng Hand mat unzepaken oder fir einfach e frësch gebakene Kichelche bei enger Taass Kaffi ze genéissen.

Donneschdes, 14.11. / 21.11. / 28.11.



**Planzt Hecken a Beem fir méi Biodiversitéit a fir
de Kampf géint de Klimawandel!**

Nationalen Dag vum Bam

Samsdeg, den 9. November 2019

Ënnerstëtzt eis mat engem Don

natur&ëmwelt Fondation Hëllef fir d'Natur

IBAN LU89 1111 0789 9941 0000 (réf. AL09/19)



natur&ëmwelt Fondation
Hëllef fir d'Natur

Journée Nationale de l'Arbre | National Tree Day | Nationaler Tag des Baumes

**natur&ëmwelt Fondation Hëllef fir d'Natur | 5, route de Luxembourg L-1899 Kockelscheuer
naturemwelt.lu | Tél: 29 04 04 -1**

Elevator Technology

Ihre Treppe leicht hinauf und leicht hinunter.

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

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

engineering.tomorrow.together.



thyssenkrupp