

# aktiv am Liewen

Tel.: 36 04 78  
[www.rbs.lu](http://www.rbs.lu)



CENTER FIR  
ALTERSFROEN

NEU  
NOUVEAU:



SENIOR & JUNIOR



CONNECT 60+



MIT GESAMTLISTE UNSERER PARTNER  
AVEC LISTE DE TOUS NOS PARTENAIRES





# zesummen.

Sie wollen gemütlich und sicher reisen und Ihren Urlaub von der ersten bis zur letzten Minute genießen? Dann lehnen Sie sich zurück und entspannen Sie, denn Ihr Reiseleiter ist stets für Sie da und kümmert sich um Ihr Wohlergehen.

Die Broschüre „zesummen.“ ist ein sorgfältig zusammengestelltes Angebot exklusiver Genussreisen. Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Reiseetappen, kulinarische Highlights und entspannte Übernachtungen in ausgewählten Hotels. Abgerundet wird unser Angebot durch das überzeugende Know-How unserer Reiseexperten.

## Sie wollen über die Best Ager Bus-Reisen auf dem Laufenden gehalten werden?

Registrieren Sie sich jetzt einmalig, um keine Ausgabe zu verpassen.

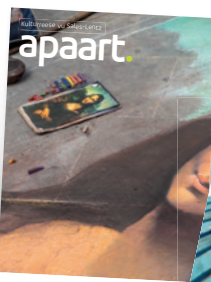
## Best Ager steht für:

- **Bus-Reisen** mit Gleichaltrigen und Gleichgesinnten
- **Speziell** angepasste und flexible Programme
- **Stressfreies** und geruhames Reisen
- **Kleine** Gruppen
- **Sorgfältig** ausgewählte Hotels der gehobenen Klasse
- **Kompetente** Begleitung ab Luxemburg sowie Sicherheit und Betreuung durch unser erfahrenes Team

Neuer Partner der aktiv60+ Karte

## Sie zu bewegen ist unsere Leidenschaft.

Fünf Kataloge, ein gemeinsames Erlebnis: Busreisen



Blättern Sie online durch unsere Kataloge!

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Endlich Sommer! Nach diesem endlosen, dunklen und regneten Winter freuen wir uns über die farbige Blütenpracht im Garten.

An Stelle eines klassischen Editorials möchte ich Ihnen eine kleine Geschichte erzählen. Hier geht es um Blumen, aber nicht nur:

Es war einmal ein Wasserträger in Indien. Auf seinen Schultern ruhte ein schwerer Holzstab, an dem rechts und links je ein großer Wasserkrug befestigt war. Nun hatte einer der Krüge einen Sprung. Der andere hingegen war perfekt geformt und mit ihm konnte der Wasserträger am Ende seines langen Weges vom Fluss zum Haus seines Herrn eine volle Portion Wasser abliefern. In dem kaputten Krug war hingegen nur etwa die Hälfte des Wassers, wenn er am Haus ankam.

Für volle zwei Jahre lieferte der Wasserträger seinem Herrn also einen vollen und einen halbvollen Krug. Der perfekte der beiden Krüge war natürlich sehr stolz darauf, dass der Wasserträger in ihm immer eine volle Portion abliefern konnte. Der Krug mit dem Sprung hingegen schämte sich, dass er durch seinen Makel nur halb so gut war wie der andere Krug. Nach zwei Jahren Scham hielt der kaputte Krug es nicht mehr aus und sprach zu seinem Träger: „Ich schäme mich so für mich selbst und ich möchte mich bei dir entschuldigen.“ Der Wasserträger schaute den Krug an und fragte: „Aber wofür denn? Wofür schämst du dich?“ „Ich war die ganze Zeit nicht in der Lage, das Wasser zu halten, so dass du durch mich immer nur die Hälfte zu dem Haus deines Herrn bringen konntest. Du hast die volle Anstrengung, bekommst aber nicht den vollen Lohn, weil du nur anderthalb statt zwei Krüge Wasser ablieferst“, sprach der Krug.

Der Wasserträger erwiderte: „Achte gleich einmal, wenn wir zum Haus meines Herrn gehen, auf die wundervollen Wildblumen am Straßenrand? Ist dir aufgefallen, dass sie nur auf deiner Seite des Weges wachsen, nicht aber auf der, wo ich den anderen Krug trage? Ich wusste von Beginn an über deinen Sprung. Und so habe ich einige Wildblumensamen gesammelt und sie auf deiner Seite des Weges gestreut. Jedes Mal, wenn wir zum Hause meines Herrn lieferten, hast du sie gewässert. Ich habe jeden Tag einige dieser wundervollen Blumen pflücken können und damit den Tisch meines Herrn dekoriert. Und all diese Schönheit hast du geschaffen.“

**Ich wünsche Ihnen einen wunderbaren Sommer, mit viel Sonne, duftenden Blumen und schönen Erlebnissen!**



Foto: © Lynn Theisen

**Danielle Knaff**

Präsidentin / Présidente  
RBS – Center fir Altersfroen asbl

## Chères lectrices, chers lecteurs,

*Quelle joie de pouvoir saluer l'été après cet hiver interminable, pluvieux et sombre!*

*Plutôt que d'écrire un éditorial «classique», je vais vous raconter une histoire. A vous de l'interpréter comme vous le souhaitez:*

*En Inde, un porteur d'eau possédait deux grosses cruches, chacune d'elles pendait aux extrémités d'une solide perche qu'il portait sur ses épaules. L'une des cruches était fêlée, tandis que l'autre était parfaite et livrait toujours une pleine portion d'eau. A la fin de la longue marche du ruisseau vers la maison du maître, la cruche fêlée arrivait toujours seulement à moitié pleine.*

*Tout se passa ainsi jour après jour pendant deux années entières où le porteur livrait seulement une cruche et demie d'eau à sa maison. Evidemment, la cruche qui était sans faille se montrait très fière de son travail parfaitement accompli. Mais la pauvre cruche fêlée était honteuse de son imperfection, et misérable du fait qu'elle ne pouvait accomplir que la moitié de ce qu'elle était supposée produire. Après ces deux années de ce qu'elle percevait comme étant une faillite totale de sa part, un jour, près du ruisseau, elle s'adressa au porteur d'eau. «J'ai honte de moi à cause de cette fêlure qui laisse fuir l'eau tout au long du parcours lors de notre retour à votre demeure».*

*Le porteur s'adressa à la cruche: «As-tu remarqué qu'il y avait des fleurs seulement d'un côté du sentier, et non sur le côté de l'autre cruche? C'est que j'ai toujours été conscient de ta fêlure, et j'ai laissé tomber des semences de jolies fleurs seulement de ton côté du sentier, et chaque jour durant notre retour, tu les as arrosées. Durant ces deux années, j'ai pu cueillir ces jolies fleurs pour décorer notre table. Si tu n'avais pas été comme tu l'es, nous n'aurions jamais eu cette beauté qui a égayé notre maison.»*

**Je vous souhaite un excellent été, plein de soleil, de fleurs et de bons moments.**



# INNERE (ENTSPANNUNGS-)WELTEN ENTDECKEN



## OH! OPPENT HAUS



- 3 Editorial
- 6 Klinische Hypnose:  
**Mit Hypnose innere  
(Entspannungs-)Welten entdecken**
- 9 Potpourri
- 10 RBS-Retrospektiv
- 12 **Zusammen ist man weniger allein!**  
Das Seniorenzentrum „A Bosselesch“  
in Mondercange
- 14 Récit d'expériences humaines:  
**OH! Oppent Haus**
- 18 **Gesunder Schlaf will gelernt sein**  
Interview mit Dr. Gilles Michaux
- 20 Textile Meditationen:  
**Blau sind alle meine Farben** (Teil 2)
- 22 Bee Secure:  
**Mes données mieux sécurisées**
- 24 Von Lesern für Leser
- 26 Info-Zenter Demenz:  
**Eine bessere Lebenssituation  
trotz Diagnose „Demenz“**
- 27 Rätsel
- 35 Impressum /Rätselaufösungen
- 36 Kontaktanzeigen

## 30 KARTE aktiv60+

Die Karte und ihre Vorteile  
La carte et ses avantages

## 31 ABONNEMENT

Karte und Magazin  
Carte et magazine

## 32 Neue Partner der Karte aktiv60+

## 34 Exklusiv-Reise: Costa Dorada

## 37 AKTIV AN INFORMÉIERT

Aktivitäten, Kurse, Vorträge  
Activités, cours, conférences

## 52 Teilnahmebedingungen Conditions de participation

## 53 ANMELDUNG/INSCRIPTION

## 54 Regelmäßige RBS-Aktivitäten

## 55 VERANSTALTUNGSKALENDER CLUB SENIOR

**ZUM  
HERAUS-  
NEHMEN!**



## TAGESAUSFLUG NACH COCHEM

REICHSBURG &  
HISTORISCHE SENFMÜHLE





# Mit Hypnose innere (Entspannungs-)Welten entdecken

Wir leben in einer (an)spannenden Zeit. Einer Zeit, in der privates und berufliches Leben sich Zunehmens beschleunigen. Einer Zeit, in der wir durch technische Erfindungen und Digitalisierung „Zeit“ gewinnen, die wir jedoch oft nicht zur Entspannung nutzen, sondern um noch mehr Aktivitäten in unsere Tage, Stunden und Minuten hineinzupacken.

Viele Menschen leiden unter diesem (Zeit)Druck – unabhängig davon ob selbst auferlegt oder durch Vorgaben und Erwartungen anderer. Sie handeln schneller, machen mehrere Dinge gleichzeitig, laufen ständig der Zeit hinterher und fühlen sich dauerhaft gestresst. Dabei ist Stress per se nicht schädlich, sondern ein durchaus sinnvolles Notfallprogramm um Gefahren zu bewältigen. Eine brenzlige Situation im Alltag, die uns kurzfristig stark stresst, ist für unseren Körper kein Problem – wenn danach eine Erholungsphase folgt. Wird Stress aber zum Dauerzustand, also chronisch, und bleibt die Entspannung aus, verwandelt er sich in ein echtes Risiko für Körper und Psyche. Dennoch setzen viele in Zeiten von Dauerstress und Überlastung auf die Strategie „Augen zu und durch“ oder geißeln sich – wider besseren Wissens – mit verinnerlichten Durchhalteparolen bis zur totalen Erschöpfung.

Warum verhalten sich rational denkende Menschen so, obwohl sie eigentlich etwas ganz anderen wollen? Und warum fällt der Ausstieg aus unliebsamen Verhaltensmustern so schwer? Zu wissen, dass man etwas ändern muss, ist eine Sache. Es tatsächlich zu tun, eine andere. Das hat damit zu tun, dass wir Menschen uns nicht (nur) rational verhalten (können). Das Fenster unseres Bewusstseins gewährt uns lediglich Einblick in ein bescheidenes Stübchen unseres Geistes. Was sich in den restlichen Gemächern abspielt – wie unbefriedigte Bedürfnisse (z.B. nach Wertschätzung, nach Anerkennung) oder einschränkende Glaubenssätze (z.B. Wenn du das nicht aushältst bis du ein Versager, eine schlechte Mutter, ein mieser Freund, usw.) unsere Wahrnehmungs- und Bewertungsprozesse „verzerren“ – bleibt uns verwehrt. Zudem ist bei den rationalen Problemlöseversuchen unsere Aufmerksamkeit

paradoxerweise geradezu auf das (Problem-)Erleben fixiert, das wir am wenigsten haben und spüren möchten. Provokativ formuliert kann denken helfen, muss aber nichts nützen.

Wie kann also der Ausstieg aus dem Hamsterrad gelingen? Eine Möglichkeit um aus unliebsamen (Denk-, Gefühls- und Verhaltens-) Mustern auszusteigen und wirksame Veränderungen herbeizuführen bietet die klinische Hypnose. Die klinische Hypnose ist ein wissenschaftlich anerkanntes Verfahren, das sich zur Verbesserung einer Vielzahl von psychosomatischen Beschwerden bewährt hat, von stressbedingten Symptomen, Angst- oder Schlafstörungen über chronische Schmerzen bis hin zum Ausstieg aus Suchterkrankungen (Revenstorf, 2008). Entgegen der geläufigen (Fehl)Meinung und der irreführenden Etymologie des Hypnosebegriffs (griech. Hypnos = Schlaf), kann der durch die Hypnose hervorgerufene

### » Trance

Die Trance ist ein ganz natürlicher Zustand, den jeder Mensch kennt und erlebt. Im Alltag kommen wir am ehesten in Trance, wenn wir Dinge ganz automatisch tun, wenn unser Gehirn sozusagen auf „Autopilot“ geschaltet ist. Trance kann sowohl ein Zustand von Entspannung sein (z.B. bei der Hypnose) als auch ein Zustand erhöhter Aufmerksamkeit (z.B. beim Autofahren, Sport).

In Trance können wir also sehr aktiv sein, blitzschnell reagieren und ebenso auch sehr passiv und in unserer aktiven Beweglichkeit eingeschränkt handeln. Eine Trance kann demnach sowohl nach innen gerichtet sein (z.B. Hypnose) als auch, wie beim Autofahren, nach außen. Was sich hierbei immer ändert ist der Bewusstseinszustand und der Weltenbereich im Gehirn.

Zustand, die sogenannte „Trance“, weder mit einem Schlafzustand noch mit einer Narkose verglichen werden. Vielmehr wird bei der hypnotischen Trance die Aufmerksamkeit vom Alltagsgeschehen (z.B. Stress, Ärgernisse) oder Symptom (z.B. Angst, Schmerz) weg nach innen gerichtet.

Das Grundsche ma der hypnotherapeutischen Veränderung ist einfach: Es geht darum, in veränderter Bewusstseinslage oder Trance durch suggestiv wirkende Anregungen seitens des Therapeuten zu neuen und beeindruckenden Erlebensweisen und Erfahrungen zu gelangen. In diesem veränderten Bewusstseinszustand ist die Kritikfähigkeit des Wachbewusstseins herabgesetzt: Typischerweise verwischen die Grenzen zwischen der verstandesmäßigen Wirklichkeit und der imaginativen Phantasiewelt, wodurch es beispielsweise möglich wird, den eigenen Körper anders wahrzunehmen als im Wachbewusstsein. So kann der Angstpatient im hypnotischen Zustand Sicherheit und Ruhe erfahren, der Schmerzpatient beschwerdefrei am Meeresufer weilen, der gestresste Patient Erleichterung und Befreiung erleben. In der hypnotischen Trance verändern sich zahlreiche Körperfunktionen: Atemfrequenz, Blutdruck, Puls, das Erregungsniveau verringert sich, Entspannung breitet sich aus. So erleben Patienten bei-

spielsweise im Trancezustand Farben bunter und kräftiger. Es handelt sich aber nicht nur um die visuelle Erfahrung, sondern alle Sinne werden angesprochen. Wenn sie sich eine Strandszene vorstellen, können Sie unter Trance erleben, wie das Meer salz schmeckt, das sich auf ihrer Haut befindet, wie bei jedem Schritt der feinkörnige Sand Ihre Fußsohlen massiert, oder wie die exotische Pflanzenwelt um sie herum leuchtet. In der Trance kann man sich imaginär auf Reisen begeben (z.B. in die Vergangenheit, Zukunft) oder in eine Phantasiewelt eintauchen und dort alternative Erfahrungen machen, die helfen aktuelle Probleme oder Symptome zu bewältigen. Das Gehirn speichert das positive Erleben während der Trance als Engramm (Gedächtnisspur) ab „als ob“ es tatsächlich passiert wäre. Damit ist der Samen der Veränderung gesät. Der individuelle Bezugsrahmen wird dadurch erweitert, Lernprozesse vollziehen sich effektiver, die volle Kraft der eigenen Ressourcen kann sich freier entfalten. Unabhängig davon, an welchem







## Pilotstudie zu Hypnose

### Innere Entspannungswelten entdecken

Inwiefern VR-gestützte Hypnose und Therapeuten-basierte Hypnose im Kontext der Stressbewältigung unterschiedlich wirken, ist Gegenstand einer Pilotstudie, die im Juli in der RBS – Cellule de Recherche in Zusammenarbeit mit realab durchgeführt wird.

Wenn Sie Lust auf eine wohltuende Entspannungserfahrung haben und zudem aufgeschlossen für neue Technologien sind, dann melden Sie sich an.

Die genauen Details finden Sie auf Seite 42. Sie werden überrascht sein, wie gut sich Forschung anfühlen kann.

Punkt der Überbelastung ein Mensch steht: Die Hypnose-Anwendung kann in vielen Fällen außergewöhnlich schnell wirksame und anhaltende Symptomlinderungen bieten.

**A**uch das Erlernen von Selbsthypnose kann ein wirk-samer Weg sein, um sein Denken zu verändern, schlechte Gewohnheiten abzulegen und seine eigenen Ressourcen zu stärken. Streng genommen ist nämlich jede Hypnose eine Selbsthypnose. Der Hypnotherapeut kann lediglich dabei helfen, Menschen in Trance zu geleiten, aber das hypnotische Erleben ist immer eine sehr persönliche, selbstbestimmte und ganz eigene Erfahrung. Konträr zu dem, was als Show-Hypnose auf der Bühne vorgeführt wird – z.B. sich blöd benehmen oder etwas tun, das man später bereuen könnte („Svengali-Effekt“) – ist es schlichtweg nicht möglich, die Willenskraft einer Person durch Hypnose zu brechen. Auch wenn das in Sensationsshows so dargestellt wird. Vielmehr behält der Patient während der gesamten Hypnosesitzung die geistige Kontrolle, er arbeitet aktiv mit und folgt nur den Suggestionen, die in seinem Interesse liegen. Die Voraussetzung, damit die – durch den Hypnotherapeuten angeleitete – Hypnose funktioniert, ist die Bereitschaft zur Veränderung und ein Vertrauensverhältnis zum Therapeuten. Wer Angst vor der Therapeuten-basierten Hypnotherapie hat, geringe Hypnotisierbarkeit oder kei-

ne bildliche Vorstellungskraft besitzt („Afantasie“), bei dem wird diese Vorgehensweise weniger zielführend sein. Die gute Nachricht: Es geht auch anders.

**M**öglicherweise kann ein technikgestützter Zugang über virtuelle Realität (VR-Hypnose) eine gute Alternative bieten. Die VR-Hypnose folgt, mit Erkenntnissen aus der Neurowissenschaft kombiniert, den gleichen Schritten wie die Hypnose durch Interaktion mit dem Therapeuten. Über spezielle VR-Headsets werden dreidimensionale Bilder und Klänge erzeugt um eine realistisch wirkende Umgebung zu erschaffen. Angefangen von der Schaffung eines sicheren Ortes für vertrauliche Gespräche über den Ausflug zum Strand bis hin zum ruhigen und gelassenen Erleben angst-behafteter Situationen, können Personen so in jedes beliebige Szenario hineinversetzt werden. Mit dem Einstieg in die dreidimensionale, immersive, virtuelle Welt wird dabei die Wahrnehmung der realen Welt vorübergehend blockiert – und die so induzierte Trance erweitert den Raum für neue alternative Erlebens- und Erfahrungsweisen. Die VR-Hypnose ist noch neu und wenig erforscht. Erste Untersuchungen zur Anwendung im Kontext der Schmerzbehandlung liefern jedoch sehr vielversprechende Ergebnisse (Patterson u.a. 2010).

Dr. Martine Hoffmann,  
Diplompsychologin und Psychotherapeutin



Patterson, D.R., Jensen, M.P., Wiechman, S.A., & Sharar, S.R. (2010). Virtual Reality Hypnosis for Pain Associated With Recovery From Physical Trauma. International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 58(3), 288-300.  
Revenstorf, D. (2008). Hypnotherapie bei körperlichen Symptomen. PiD, 3, 1-8.

## POTPOURRI



### AUSSTELLUNG „MESSAGE“

De Gemittlechen Handaarbechtstreff vum Kielener Club Senior huet 10 Joer laang den Afghanesche Stéckprojet duerch de Verkat vu Stéckereien an Donen ënnerstëtzt.

Jonk Afghaner konnten doduerch eng Ausbildung maachen.

Dernieft gi lëtzebuerger Hëllefswierker ënnerstëtzt, wéi hei op der Foto d'Ile aux Clowns; am Ganze konnten iwwer 46.000 € gesammelt ginn.



### DON FIR DEN TELEVIE

Am Kader vum Televie 2018 huet de Simon Gross, Direkter vum RBS – Center fir Altersfroen, e Scheck iwwer 2.600 € iwwerreecht. Dëst war den Erléis vum Bal Mi-Carême, deen den RBS all Joer zesumme mat de Club Senioren, de Seniorendanzleeder an der Walfer Gemeng organiséiert.

### MIT DEM FAHRRAD ENTLANG MOSEL, SAUER UND SAAR

Frau Marianne Hurt stellt sich als Begleiterin für Fahrradtouren donnerstags und freitags zur Verfügung. Abfahrt ist am Bahnhof Wasserbillig. Teilnehmer bringen ihr Rad mit oder können eins bei Rent-a-bike ausleihen (Preisermäßigung mit Karte aktiv60+).

Informationen & Termine: Tel. 74 93 28 (nach 20 Uhr).



### Kultur a Geschicht aus der Region.

### Kreativ Ateliere fir Kanner.



APossen

Musée „A Possen“



2, Keeseschgässel  
L-5405 Bech-Kleinmacher  
Telefon (+352) 23 69 73 53  
info@musee-possen.lu  
www.musee-possen.lu



# ANDRÉCK

vun e puer Veranstaltungen

## FLEEGERVERSÉCHERUNG ASSURANCE DÉPENDANCE, 2.5. & 14.5.

Vif intérêt du public lors de cette conférence sur les principes et changements de l'assurance dépendance.



## HALT! DOUANE, 23.4.

Visite guidée vun der Ausstellung „Lëtzebuerg am däitschen Zollveräin, 1842-1918“ am Nationalarchiv.



## MIT TRAM, FUNICULAIRE & CO., 27.4., 11.5., 23.5.

Mit viel Auf-und-Ab ging es durch die Stadt:

Tram, Funiculaire, Pfaffenthal-Lift und abschließender Spaziergang über die Hängebrücke des Pont Adolphe.



## CENTRE DE TRI POST, 26.3. & 17.4.

Die Besucher erhielten einen interessanten Einblick in die Abläufe im nationalen Verteilerzentrum der Post in Bettemburg.



## JOURNÉE À LIÈGE, 21.3.

Visite de la vieille-ville et de la nouvelle gare centrale, imposante structure de verre et d'acier.



## RENAISSANCE-SCHLOSS BEFORT, 28.2.

Nach der Visite der Räumlichkeiten, Gärten und Stallungen wurde natürlich der bekannte Cassero-Likör verkostet.







# Zusammen ist man weniger allein!

Das Seniorenzentrum  
„A Bosselesch“  
in Mondercange

Das Innovative am Konzept der 2015 eröffneten Seniorenresidenz besteht darin, dass Wohnraum für Senioren, ein Mittagstisch mit Kaffisstuff sowie ein Club Senior in einem Gebäudekomplex zusammengefasst sind. Auf der einen Seite haben die Bewohner so ihre Privatsphäre, auf der anderen Seite sind sie aber auch in das Gemeinschaftsleben eingebunden.

„Man behält seine Selbstständigkeit, aber fühlt sich durch die Struktur aufgehobener als allein zu Hause. Die Möglichkeit, an den diversen Aktivitäten vom Club Senior teilnehmen zu können, gefällt mir, da ich die Geselligkeit suchen kann, wenn es mir danach ist. Hier bin ich einfach glücklich!“ so bringt es ein Bewohner des Hauses auf den Punkt.

In dem hellen, lichtdurchfluteten Wohnheim ist ein eigenständiges, unabhängiges Leben in 26 barrierefreien Wohneinheiten von 55 und 70 m<sup>2</sup>, bestehend aus einem Wohn- und einem Schlafzimmer, einer Kitchenette, einem Bad, Balkon und Keller, möglich. Der Standort mitten im Dorfszentrum erlaubt es den Bewohnern von der Infrastruktur des Or-

tes zu profitieren: eine Epicerie, eine Apotheke, die Maison Medicale, ein Friseur und der wunderschöne Park Molter.

In der Residenz haben Paare und Alleinlebende verschiedenster Nationalitäten ein neues Zuhause gefunden. Das momentane Durchschnittsalter beträgt 78 Jahre. Die

Selbstständigkeit ist ein sehr wichtiger Faktor für die Bewohner, da sie selbst entscheiden können, wie sie ihren Alltag gestalten möchten, wissend dass sie auf die verschiedenen Aktivitäten, die vom internen Club Senior angeboten werden, zurückgreifen können. Da das Mittagessen für die Bewohner obligatorisch ist, wird die komplett eingerichtete Küche eher weniger genutzt, aber dies ist von Bewohner zu Bewohner und deren Lebensrhythmus abhängig.

Bei der Wohnungsvergabe stehen das Alter (ab 60 Jahren) und soziale Kriterien (wie das Einkommen der Pensionäre) im Vordergrund, die Einwohner der Gemeinde haben hierbei Priorität. Die Wohnungen können nur gemietet werden und der Mietpreis kann keinesfalls ein Drittel des Netto-Einkommens übersteigen.

Die tägliche Anwesenheit des 14-köpfigen Teams, das sich um die Administration, das Restaurant und den Club Senior kümmert, gibt den Bewohnern ebenfalls ein Gefühl der Sicherheit. Da es sich um eine Residenz handelt, und nicht um ein betreutes Wohnen, ist abends und nachts kein Personal anwesend.

Bei den vielfältigen und zahlreichen Aktivitäten des Club Senior im und außerhalb des Hauses ist für jeden, der gerne mit anderen Menschen zusammen ist, etwas dabei. Auch hier gilt: gemeinsam ist man weniger allein.

„Hier bin ich einfach glücklich!“



## Ensemble on est moins seul

Le Centre Senior  
«A Bosselesch»  
à Mondercange

Le concept innovant de cette résidence pour seniors consiste dans le fait que sur un même site sont regroupés des appartements pour seniors, un restaurant et un Club Senior. Les habitants peuvent ainsi avoir une vie indépendante et ont en même temps le choix de participer ou non à la vie en communauté.

Les 26 logements, d'une superficie de 55 et 70 m<sup>2</sup>, comprennent une pièce de vie, une chambre à coucher, une cuisine équipée, une salle de bain, un balcon et une cave. L'âge (plus de 60 ans) et des critères sociaux (comme le revenu) sont pris en considération pour l'obtention d'un logement. Le loyer ne peut pas dépasser un tiers du revenu.

Le Centre Senior est localisé en plein centre de Mondercange à proximité d'une pharmacie, d'une épicerie, du boulanger, de la Duerfplatz, du parc Molter, du coiffeur, des cabinets médicaux ainsi que des transports publics.

Pendant la journée, il y a toujours du personnel qui s'occupe de l'administration, du restaurant et du Club Senior dans la structure. En outre, le personnel peut soutenir les locataires dans les démarches administratives et médicales.

Le Club Senior offre diverses activités sportives et culturelles, organise des cours de langues et fait régulièrement des excursions et voyages soit au Luxembourg soit à l'étranger.

**Centre Senior  
A Bosselesch**

1, rue de Limpach  
L-3932 Mondercange  
Tél.: 26 55 36 – Mail: info@gim.lu



A la découverte de l'autre en l'accueillant  
sous son toit – récit d'expériences humaines

# OH! Oppent Haus

OH! Oppent Haus est une initiative citoyenne visant à promouvoir l'accueil de réfugiés et de demandeurs de protection internationale dans des familles résidant au Luxembourg et d'accompagner les particuliers dans ce processus. Depuis sa création en octobre 2016, le projet OH! a ainsi permis à 67 personnes de trouver un chez soi temporaire.



## Marie-Thérèse, Sileshi, Yeman, Abigail & Marcon

A 86 ans, Marie-Thérèse habite toute seule dans sa grande maison qui, dans un autre temps, hébergeait sous le même toit sa famille de quatre enfants ainsi

que ses propres parents. Malgré les nombreuses visites et les appels réguliers de sa famille, Marie-Thérèse se sentait seule. Elle raconte: «Mes enfants commençaient à se faire

du souci pour moi. Mais je ne voulais pas aller dans une maison de retraite, je voulais rester chez moi. J'ai pensé à louer le haut de la maison, là où dans le temps, habitaient mes

parents. Mais ma petite fille, qui habite et travaille en Bolivie, a eu une meilleure idée. Elle a contacté le projet Oppent Haus depuis l'autre côté de l'Atlantique, pour voir si je ne pouvais pas accueillir une famille de réfugiés.»

C'est ainsi qu'un beau jour de septembre 2017, Sileshi, 34 ans, sa femme Yeman et ses deux enfants Abigail et Marcon, âgés respectivement de deux ans et de onze mois, accompagnés par Marianne Donven de Oppent Haus, sont allés rendre visite à Marie-Thérèse. Les yeux de Marie-Thérèse brillent encore quand elle y pense: «Ça a été le coup de foudre! Quand je les ai vus pour la première fois tous les quatre, je me suis dit, c'est bien eux que je veux héberger chez moi!» Le coup de foudre a été réciproque pour Sileshi, qui se souvient: «Pour moi, «Uma» comme on aime l'appeler, c'est notre famille, notre grand-mère! Nos enfants adorent passer du temps avec elle! Et nous n'avons plus besoin d'avoir peur pour nos enfants, ici nous savons qu'ils sont en sécurité.» Marie-Thérèse confirme: «Moi aussi je me sens plus sûre de savoir qu'il y a quelqu'un dans la maison. Je n'ai plus besoin d'avoir peur de la solitude.» Pour Marie-Thérèse, cette présence est primordiale: «Ils s'occupent si bien de moi! Ils sont tellement gentils et si discrets! Sileshi passe le soir pour me mettre mes gouttes dans les yeux et ils me font même à manger.» Marie-Thérèse jette un regard espiègle à Sileshi et plaisante: «Au début, c'était tellement épicé que j'ai presque craché le feu, comme un dragon!» Les deux rigolent, elle continue «Mais maintenant, ils mettent de la crème et c'est délicieux.»



Pour les familles de demandeurs de protection internationale, il n'est pas évident d'habiter dans un foyer d'accueil pour réfugiés. Le fait de pouvoir vivre chez l'habitant représente un grand pas pour leur intégration. Sileshi est infiniment reconnaissant pour l'opportunité que lui offre Marie-Thérèse, il explique: «Pour nous, habiter ici, c'est aussi une manière d'apprendre à connaître le Luxembourg et les Luxembourgeois. Lorsqu'on arrive, tout est neuf, mais nous avons tellement à apprendre les uns des autres. Avec Uma, j'apprends le luxembourgeois et le français.» Sileshi aimerait pouvoir rester avec ses enfants, qu'ils apprennent la langue du pays et y fassent leurs études. En attendant, il espère bientôt recevoir ses papiers en tant que bénéficiaire de protection internationale pour pouvoir commencer à chercher du travail. «En Ethiopie, j'étais vendeur dans un magasin d'électronique, ici j'aimerais

beaucoup faire un stage dans n'importe quel domaine et ensuite trouver un travail pour subvenir aux besoins de ma famille», confie-t-il. Quelques jours après cette interview, Sileshi a obtenu ses papiers et a commencé à travailler dans une société de distribution de pistaches.

Marie-Thérèse comprend très bien la situation que vivent les jeunes familles de réfugiés: «Je sais ce que c'est de ne pas avoir de moyens. Lorsque nous étions un jeune couple avec mon mari, je tricotais et cousais les vêtements de mes enfants parce que nous n'avions pas d'argent pour en acheter.» Aujourd'hui, Marie-Thérèse est heureuse de pouvoir aider une famille dans le besoin et elle conseille à toute personne qui aimerait accueillir un réfugié chez soi «de ne pas avoir peur et de les prendre à bras et à cœur ouverts!»





## Gilles & Bachir

Gilles a 65 ans et habite seul dans sa maison au nord du pays depuis que ses enfants ont quitté le nid familial pour s’installer à l’étranger. Il aime travailler le bois, lire et écrire des poèmes engagés. Voulant contribuer à sa manière à une plus grande cohésion sociale, c’est par hasard que l’instituteur à la retraite a eu l’idée de partager son toit avec un réfugié. Gilles raconte: «J’ai rendu visite à la connaissance d’une amie qui logeait un réfugié chez elle. Elle m’a parlé du projet et là, j’ai directement pris contact avec Marianne Donven, une des initiatrices du projet Oppent Haus!» Gilles explique: «C’est surtout ce sen-

timent qu’il y a tellement de misère au monde et tellement de personnes qui cherchent un abri, qui m’a motivé à faire ce geste. Il ne faut pas fermer les yeux aux problèmes, mais les ouvrir et voir ce que chaque individu peut faire pour améliorer la situation.» Dès son arrivée au Luxembourg, en août 2016, Bachir, demandeur de protection internationale, a été logé dans le foyer d’accueil pour réfugiés «Don Bosco» au Limpertsberg. Le jeune malien, âgé de 24 ans, se souvient: «Je me suis retrouvé dans un dortoir où il n’y

avait que des hommes d’origine diverses, parlant des langues que je ne comprenais pas. Au début, c’était très difficile de communiquer, mais au bout d’un certain temps j’ai réussi à me faire quelques amis syriens.» Malgré le fait qu’il ait commencé à tisser des liens, les conditions de vie dans le foyer étaient souvent difficiles à supporter. «Il y a des personnes qui ne s’entendent pas dans les foyers, qui ne sont tout simplement pas compatibles. Puis on n’a pas vraiment d’intimité, en plus j’étais dans une situation compliquée avec mes papiers. Avant d’arriver chez Gilles, j’étais désespéré! Mais grâce à lui, tout a changé!»

a première rencontre entre les deux hommes s’est bien passée. Bachir s’en souvient, le sourire aux lèvres, il raconte: «J’ai remarqué que Gilles était une personne très ouverte. Il m’a tout de suite parlé en français et sans trop d’hésitation, m’a invité à passer trois jours d’essai chez lui. Après cela, il m’a demandé: «Combien de temps tu veux rester?», et moi, je lui ai répondu: «Combien de temps tu veux que je reste chez toi? Et voilà un an, en juin, que j’ai le plaisir d’habiter chez lui!»

es quelques jours d’essai étaient importants pour Gilles afin de voir si une cohabitation était possible. Il explique: «Il y a quand même une certaine crainte au départ. On ne connaît pas la personne et on doit voir si on s’entend. On peut revenir sur ses pas si ça ne va pas ou si ce n’est pas comme on se l’imaginait.»

Il était important pour Gilles que la personne qu’il allait accueillir soit non-fumeur, ne prenne pas de drogues et n’ait pas de dépendance à l’alcool. Mais aussi que la personne se tienne aux règles de la maison et la garde propre. Bachir aide Gilles lorsqu’il y a des travaux à faire dans la maison ou pour entretenir le jardin. Gilles ajoute: «Et puis, lorsque je pars en vacances, je sais que ma maison est entre de bonnes mains et que Bachir va en prendre soin.»

Grâce à Gilles, Bachir peut enfin être un jeune comme tous les autres. Il adore jouer au foot dans l’équipe du village, il aime la musique et fait son apprentissage chez Soclair en tant qu’installateur de



chauffage et sanitaire. Il aimerait rester vivre au Luxembourg et y fonder une famille. «Arriver ici c’est comme arriver dans un autre monde! Il y a tant de choses que je ne connaissais pas, et je ne savais pas comment m’y prendre», nous confie Bachir. «Gilles m’a appris l’importance de classer des papiers. De mettre tout en ordre dans un classeur! Maintenant, quand j’ai un rendez-vous, je retrouve tout de suite le papier dont j’ai besoin et je ne perds plus rien!» Il continue: «Gilles m’apprend des mots en luxembourgeois et m’a appris à nager! C’était la première fois que j’allais à la piscine!»

Gilles est content d’avoir aidé Bachir à surmonter sa peur de l’eau et de pouvoir l’aider à s’y retrouver dans le monde de l’administration. Il précise l’importance de l’échange humain: «J’aurais très bien pu vivre sans héberger un réfugié comme Bachir, mais je serais passé à côté d’une belle rencontre humaine, de beaux moments d’échanges et de partage et ça, ce serait tellement dommage!»

Sandy Lorente

Les responsables d’OH! Open Home – Oppent Haus présenteront leur organisation dans les locaux du RBS le 2 juillet et 19 septembre.

Vous aurez l’occasion d’écouter les témoignages de personnes ayant déjà accueilli des réfugiés au sein de leur famille.

Trouvez les détails à la page 38.



# GESUNDER SCHLAF WILL GELERNT SEIN

Der Schlaf begleitet den Menschen vom ersten bis zum letzten Tag seines Lebens. Wer gut schläft, nimmt den Schlaf kaum wahr, so selbstverständlich scheint er. Erst wenn wir schlecht schlafen, spüren wir, dass er so lebenswichtig wie das Essen und Trinken ist. RBS hat sich zu diesem Thema mit Dr. Gilles Michaux, Psychobiologe und Psychotherapeut am GesondheetsZentrum der Fondation Hôpitaux Robert Schuman unterhalten.



Gilles Michaux  
Dr. rer. nat. Dipl.-Psych.  
Psychobiologe & Psychotherapeut

## RBS: Wenn man sich mit dem Thema Schlaf beschäftigt, stellt sich einem als erstes die Frage, warum wir überhaupt schlafen?

**Dr. Michaux:** Der Schlaf gehört nicht nur als Beiwerk zum Leben dazu – über den Daumen gepeilt verbringen wir fast ein Drittel unserer Lebenszeit im Schlafmodus –, sondern ihm kommt darüberhinaus eine lebenswichtige Rolle für Körper und Geist zu. In den Neurowissenschaften gehen wir heute davon aus, dass der Schlaf vor allem zwei Funktionen dient, einer biologischen und einer psychologischen. Biologisch gesehen restauriert sich der Körper sozusagen „im Schlaf“, indem Stoffwechselprodukte, die sich im Laufe des Tages angesammelt haben, abgebaut und wichtige biochemische Körperbestandteile wieder aufgebaut werden. Dadurch, dass die Verbin-

dungen zwischen den „grauen Zellen“ während dem Schlaf gestärkt werden und somit das tagsüber Gelernte gut abgespeichert wird, ist der Schlaf psychologisch betrachtet vor allem für die Festigung unseres Gedächtnisses verantwortlich.

## Und wozu dient dann das Träumen?

Träume scheinen der Ausdruck dessen zu sein, wie das Gehirn die Erlebnisse des Tages „Revue passieren lässt“ und hierbei neue Verknüpfungen mit dem bereits vorhandenen Wissen erstellt. Dabei kann es durchaus auch zu teils verwirrenden Assoziationen kommen, die „bei Tageslicht“ betrachtet vielleicht nicht immer auf Anhieb Sinn machen, aber in ihrer Symbolik dennoch Versuche unseres Geistes darstellen, das Erlebte sinnvoll einzuordnen. Dies zeigt sich vor allem bei bestehenden Problemen und inneren Konflikten, die den Menschen im Alltag immer wieder beschäftigen oder etwa in der Vergangenheit nicht vollständig gelöst wurden und dann zuweilen auch in Form von wiederkehrenden Alpträumen ins Bewusstsein treten können.

## Wieviel Schlaf braucht denn der Mensch und stimmt es, dass je älter wir werden, wir weniger lang schlafen müssen?

Ganz allgemein kann man sagen, dass wir im Schnitt so circa sieben-

einhalb Stunden Schlaf benötigen. Dies ist aber nur ein statistischer Mittelwert und das Schlafbedürfnis einzelner Personen kann relativ stark hiervon abweichen – auch ob es am Stück ist, oder sich eventuell über Tag und Nacht verteilt. Demnach muss jeder für sich herausfinden, was sein optimales Schlafpensum ist, bei dem er sich nach dem Aufwachen gut erholt und wieder frisch gestärkt für den Tag fühlt, beziehungsweise ob er im Laufe des Tages vielleicht auch noch sein Mittagsschläfchen braucht. Dabei ist es aber schon so, dass wir während unserer Kindheit und Jugend generell eine längere Schlafdauer beanspruchen. Im höheren Alter nimmt die Schlafenszeit nicht unbedingt ab, aber der Schlaf ist dann in aller Regel weniger durchgängig, will heißen, dass ältere Menschen öfters mal während der Nacht wachwerden.

## Ist nächtliches Erwachen nicht Zeichen eines gestörten Schlafes?

Kurzes nächtliches Wachwerden und sofortiges Wiedereinschlafen ist in aller Regel nicht mit einer Beeinträchtigung der Schlafqualität verbunden und gehört für viele Menschen zu ihrem normalen Schlafverhalten, genauso wie das Schlummern zu Schlafbeginn. Problematisch wird es, wenn das Ein- respektive Wiedereinschlafen nicht mehr richtig oder nur noch schwer gelingen will, sodass

kein ausreichender Tiefschlaf erreicht wird und Tagesschläfrigkeit oder eine verminderte Leistungsfähigkeit die Folge sind. Auch wenn wir eine schlaflose Nacht vielleicht noch einigermaßen wegstecken können, gelingt dies mit häufiger auftretendem Schlafmangel kaum mehr. Dann ist eine ärztliche Untersuchung angezeigt, bei der es um die Abklärung körperlicher Ursachen geht – wie etwa nächtliche Atemaussetzer bei der sogenannten Schlafapnoe –, die möglicherweise der Schlafstörung zugrunde liegen und eine medizinische Behandlung erfordern. Wenn keine organische Erklärung gefunden wird, können eventuell auch psychologische Faktoren am Werk sein.

## Sie meinen damit Stress?

Unter anderem. In der Tat berichtet schätzungsweise die Hälfte der Personen, die unter chronischem Stress leiden, von Schwierigkeiten mit dem Ein- und Durchschlafen oder zeigen schlafbezogene Verhaltensauffälligkeiten, wie Zähneknirschen, sprich dass auch in der Nacht noch wortwörtlich an Problemen „gekaut“ oder darüber gegrübelt wird.

## Man liest in Ratgebern immer wieder, man sollte bei nächtlichem Grübeln nicht im Bett liegen bleiben. Hilft das?

Die Idee dahinter ist, dass das Zubettgehen nicht gedanklich mit dem Grübeln assoziiert und somit noch verstärkt wird. Ich erlebe aber in der Praxis immer wieder Fälle, bei denen dieser Hinweis genau das Gegenteil bewirkt, nämlich die Bettruhe mit Aufstehen verknüpft wird und somit das nächtliche Erwachen im Laufe der Zeit noch begünstigt wird. Um dies zu vermeiden, ist es daher eher ratsam liegenzubleiben und anstatt aufzustehen eine dem Gedankenkreisen entgegenwirkende Entspannungsübung, wie

autogenes Training oder progressive Relaxation, durchzuführen. Hierbei sollte man sich innerlich nicht zu stark unter Druck setzen und wenn es nicht auf Anhieb mit dem Beruhigen klappt, einfach ein paar Minuten warten und die Übung dann nochmal praktizieren.

## Wie sieht es mit Schlafmitteln aus? ... oder helfen die nur bei körperlichen Schlafproblemen?

Es kann durchaus je nach Schwere der Stressbelastung notwendig sein, auf Schlafmittel zurückzugreifen, gerade wenn eine zu starke innere Unruhe besteht. Schlafmittel sollten aufgrund ihrer Nebenwirkungen und des Abhängigkeitspotentials jedoch nur kurzfristig beziehungsweise punktuell eingesetzt werden und bereits begleitend sollte nach komplementären psychologischen Behandlungsmethoden gesucht werden.

## Was kann man denn da aus psychologischer Sicht sonst noch tun?

Um eine bessere Schlafhygiene zu lernen, kann der Besuch eines verhaltenstherapeutischen Schlafkurses empfehlenswert sein, in dem man sein eigenes Schlafverhalten wie Schlafzeiten und -rituale unter fachkundiger Anleitung analysiert und optimiert. Zur Förderung eines gesunden Schlafes kann auch Hypnose, mittels derer man in den schlafverwandten Zustand der Trance gelangt, indiziert sein. In neuerer Zeit setzt sich auch das Neurofeedback immer mehr als psychologische Behandlungsmethode durch, bei dem man aktiv lernen kann, schlaffördernde Wellenmuster im Gehirn zu generieren.

## Hätten Sie vielleicht noch ein paar allgemeine Tipps für einen gesunden Schlaf?

Generell ist zu empfehlen, dass man ein Zuviel an Helligkeit vor dem Schlafengehen vermeiden und gerade

Das GesondheetsZentrum bietet Kurse zu Entspannungsmethoden, Stressbewältigung und Schlafhygiene sowie psychotherapeutische Behandlung bei u.a. Schlafproblemen an, jedoch keine Schlafdiagnostik bzw. medizinische Behandlung von Schlafstörungen.

Hierfür sei auf die Schlaflabore der Krankenhäuser und entsprechende Fachärzte verwiesen.

aktivierendes Licht im blauen Wellenbereich, wie wir es in Bildschirmen wiederfinden, durch entsprechende Nacht-Einstellungen reduzieren sollte. Dann wäre noch zu sagen, dass der Schlummertrunk nur scheinbar den Schlaf verbessert. Alkoholische Getränke helfen zwar vielleicht um abends abzuschalten, aber durch die sedative Wirkung des Alkohols wird der aktive Schlafprozess eher gehemmt, was die Erholungs- und Gedächtnisfähigkeit negativ beeinflusst. Entspannungsmethoden stellen auch hier eine gesündere Alternative dar. /

Das Interview führte Simone Zeimes

In der Cellule de Recherche des RBS laufen regelmäßig Projekte und Trainings in Neurofeedback und Hypnose, bei denen Probanden gesucht werden.

## Weitere Informationen unter:

[www.cellulederecherche.lu](http://www.cellulederecherche.lu)  
[recherche@rbs.lu](mailto:recherche@rbs.lu)

Am 20. Juli hält die Diplom-Psychologin Violaine Neuser einen Vortrag im RBS zum Thema „Gesunder Schlaf“. Lesen Sie die Details hierzu auf Seite 42



# Blau sind alle meine Farben

## Teil 1

Auf eine Arbeit, einen Artikel, erhält man selten ein Echo – höchstens wegen einer Kritik. Umso schöner ist es deshalb, wenn man so reichlich beschenkt wird, wie Herr Josy Stemper aus Junglinster dies in meinem Fall tat. Als Antwort auf das Überhandtuch, das ich in der Ausgabe 66 des „Aktiv am Liewen“ vorgestellt hatte, brachte er mir ein Meisterwerk mit historischem Hintergrund aus dem Nachlass seiner Frau.

Auf den ersten Blick staunte ich über das Weiß des Leinens und das kräftige einheitliche Blau der Stickerei. Doch als ich es auseinanderfaltete, rief es Erinnerungen wach an Kindheit und Jugend und an das Schulhaus, wo ich so viel Zeit verbrachte. Solche Tücher wurden liebevoll und mit Ausdauer bestickt. „Sie wurden mit dem Faden gemalt“, wie mein Großvater sagte. Dann hingen sie als Wandschutz hinter dem Herd, meist mit einem Sinnspruch; sie waren Überhandtücher, flatterten an Fensterbrettern, wenn an Festtagen die Prozession vorbeizog, oder sie erheiterten ansonsten Wohn- und Arbeitszimmer. Sie waren meist in Rot gestickt. Deshalb ist das Blau des Tuches von Mme Stemper eine richtige Besonderheit.

Als es vor mir auf dem Tisch lag, schienen mir die frommen Kinder etwas aus der Zeit gefallen. Doch ich erinnerte mich weiter: Der Spruch deutete darauf hin, dass Kinderbetten oft an der Wand standen und dass ich hier solche Tücher gesehen hatte.



In manchen Fällen hatten sie Mütter und Großmütter während der Schwangerschaft gestickt. Die Kinder wurden zum Morgen-, Abend- und Tischgebet angehalten. Sie schliefen auch ruhiger, wenn sie wussten, dass der Schutzengel über sie wachte.

Das Kindermotiv in dem Blumenkranz erinnert an die Bildchen, die wir noch für gutes Betragen in der Schule erhielten. Auf ihnen wa-

ren oft von ihrem Schutzengel behütete Kinder dargestellt. Ein solches Bild erhielt man auch von der Lehrerin oder dem Kaplan für zehn „Bonnes Notes“. Manche Kinder, besonders kleine Mädchen, bewahrten sie in Kästchen oder klebten sie in Hefte, die sie mit Blumen bemalten. Gäbe es diesen Brauch noch, so würden die Kinder sich immer noch freuen und der Schutzengel hätte ein Handy. Weshalb nicht?

„SOLCHE TÜCHER  
WURDEN LIEBEVOLL UND  
MIT AUSDAUER BESTICKT.  
„SIE WURDEN MIT DEM  
FADEN GEMALT“, WIE MEIN  
GROSSVATER SAGTE.“

Als ich mir dann die Stickerei genauer ansah, stellte ich fest, dass hier eine Meisterstickerin am Werk war, besonders beim Ausarbeiten der stilisierten Margeriten und der gotischen Buchstaben, die wahre Kostbarkeiten sind. Was die Säume anbelangt, so sah ich hier das Meisterwerk einer Weißstickerin. Die Meterspitze am Rand stammt wahrscheinlich aus den Nachkriegsjahren. Das Motiv einer traditionellen Klöppelspitze wurde damals nach und nach als Maschinenarbeit angefertigt. Ich weiß noch, dass meine Großmutter sagte: „Die Spitzen braucht man jetzt nicht mehr zu häkeln, sondern man kann sie in der Stadt am Meter kaufen.“ Dies war eine Zeitlang letzter Schrei. Doch so ändern sich die Zeiten. Ich versuche sie jetzt wieder als Klöppelbrief abzuzeichnen ...

Auf jeden Fall, danke, Herr Stemper! Ich hoffe, dass ich mich nun nicht allein freue und dass Schätze wie der Ihrige ausgewertet und respektiert werden. Sie sind doch ein Teil unserer Kultur.

Mariette Leuck

Das Kindermotiv im Blumenkranz erinnert an die Bildchen, die die Kinder früher in der Schule für zehn „Bonnes Notes“ erhielten.



# MES DONNÉES MIEUX SÉCURISÉES

Le 25 mai 2018, le règlement général sur la protection des données personnelles (RGPD) est entré en vigueur partout en Europe.



## ➔ Un nouveau règlement européen pour la protection des données en ligne: cela signifie-t-il que mes données n'étaient pas protégées avant?

Les données personnelles partagées sur Internet sont protégées depuis une directive européenne de 1995. Néanmoins, de nombreuses entreprises n'avaient pas réellement connaissance de ces règles ou n'avaient pas conscience qu'elles avaient l'obligation de les respecter. Avec le temps, les nouvelles technologies ont par ailleurs dépassé ce qui avait été prévu en termes de lois – qui reposaient sur d'anciens principes et un savoir-faire datant des années 90.

Ce sont toutes ces raisons qui ont poussé l'Union européenne à élaborer de nouvelles règles en la matière et à en garantir leur respect.

## ➔ Que sont exactement les «données personnelles»?

Par données personnelles, on entend des informations sur une personne identifiée ou identifiable, c'est-à-dire toutes les informations qui permettent de reconnaître directement ou indirectement cette personne.

Cette notion est beaucoup plus large qu'on ne le pense. Elle ne se limite pas à des données véritablement personnelles (comme par ex. son nom, son prénom, son adresse, son numéro de téléphone) ou intimes (par ex. ses données de santé). Le terme de «données personnelles» s'étend aussi aux adresses e-mail, aux adresses IP des ordinateurs, aux informations de géolocalisation (utilisées par le service Google Maps p. ex.) ou encore aux empreintes digitales qui permettent aujourd'hui à de nombreuses personnes de débloquent leur smartphone.

C'est pourquoi, lorsqu'une de ces données est collectée et/ou utilisée, elle doit être particulièrement protégée.

## ➔ Est-ce que ce règlement m'impose de nouveaux devoirs sur Internet?

En réalité, cette nouvelle réglementation apporte aux internautes un meilleur contrôle sur leurs données et vise à mieux les protéger. C'est aux organismes de tous types (publics, privés) qu'elle impose des devoirs supplémentaires.

En effet, ceux qui collectent et utilisent vos données (les responsables de traitement des différents organismes) doivent désormais être en mesure de prouver à tout moment qu'ils respectent l'ensemble des règles du nouveau règlement (principe de l'accountability).

L'utilisation des nouvelles technologies n'est donc plus une zone grise qui permet de collecter et d'utiliser des données personnelles sans limite. Ce nouveau règlement a pour but de transformer Internet en un espace plus respectueux et transparent où l'utilisateur détient enfin un véritable pouvoir de décision quant à l'utilisation de ses données.

Il est à noter que si des données personnelles sont collectées et/ou utilisées par des personnes privées dans un but exclusivement personnel ou domestique, il n'est pas obligatoire de respecter toutes ces nouvelles

règles. Ainsi, il reste toujours possible d'établir, par exemple, une liste d'invités avec toute sorte de coordonnées si cette liste est utilisée uniquement de façon personnelle et n'est donc pas rendue publique, ni même partagée à quelques personnes extérieures de son cercle proche.

## ➔ Quels sont donc mes droits vis-à-vis de mes données?

Avant même qu'une donnée personnelle ne soit collectée, la personne concernée dispose d'un certain nombre de droits:

**1. Le droit à l'information:** être informé de manière compréhensible de toute opération qui porte sur ses données personnelles et des droits qui en découlent.

**2. Le droit d'accès:** pouvoir recevoir une copie des données personnelles collectées en ligne.

**3. Le droit de rectification:** corriger et/ou compléter les données personnelles inexacts ou incomplètes vous concernant.

### 4. Le droit à l'oubli:

➔ effacer: supprimer complètement des données personnelles.

➔ déréférencer: faire disparaître dans un moteur de recherche (comme par ex. Google) un résultat qui porte sur des données personnelles vous concernant et que vous ne trouvez pas pertinentes.

**5. Le droit à la limitation:** bloquer temporairement le traitement des données personnelles vous concernant.

**6. Le droit à la portabilité:** recevoir dans un format lisible ou faire transmettre des données personnelles (par exemple, votre dossier médical si vous changez de médecin).

**7. Le droit d'opposition:** s'opposer à l'utilisation de vos données per-

sonnelles directement ou en retirant votre consentement de départ.

**8. Le droit de s'opposer au profilage:** refuser toute analyse du comportement via vos données personnelles qui permettrait de vous prospecter.

Tous les droits ne sont bien évidemment pas nouveaux. Mais le règlement en a renforcé les traits, en imposant la transparence et la gratuité.

## ➔ Pourquoi tant de polémique autour des données personnelles?

Les données personnelles sont devenues très précieuses. C'est grâce à leur utilisation que les sites Internet d'entreprises marchandes, par exemple, peuvent prospecter de nouveaux clients en les contactant et en leur envoyant des publicités très ciblées et sans frais. Qui n'a jamais reçu des appels téléphoniques ou des e-mails visant à promouvoir un bien ou un service qui correspond (comme par hasard) parfaitement à ses besoins effectifs?

Les données sont devenues tellement précieuses que de nombreux services sont désormais proposés «gratuitement», mais en échange du recueil de vos données personnelles.

C'est cette nouvelle valeur des données qui justifie, entre autres, une protection et une vigilance plus étendue.

## ➔ Où trouver plus d'informations sur le sujet?

Le site de la CNPD (Commission nationale pour la protection des données): [www.cnpd.public.lu](http://www.cnpd.public.lu)

Le site de l'APDL (Association pour la protection des données au Luxembourg): [www.apdl.lu](http://www.apdl.lu)

Le site de BEE SECURE (Centre national pour un Internet plus sûr): [www.bee-secure.lu](http://www.bee-secure.lu)

## OPRUFF FIR BENEVOLER

### Ech gi Silver Surfer!

Am Kader vu „Seniore fir Senioren“ sicht déi staatlech Initiativ BEE SECURE Senioren, déi aktiv um Projet „Silver Surfer – Seniore sécher am Internet“ wëlle matschaffen.

### Gesicht gi Senioren déi:

- ➔ gutt Computer- an Internet-Kenntnisser hunn,
- ➔ sech wëlle weiderbilden,
- ➔ Zäit a Loscht hunn, fir Konferenzen ze ginn.

### Ugebuede ginn:

- ➔ gratis-Formationne vu Sécherheetsexperte vu BEE SECURE,
- ➔ regelméisseg Reunionne mat den Experten,
- ➔ Informationsmaterial a Support fir d'Konferenzen.

### Interesséiert?

Da mellt lech op:  
[info@silversurfer.lu](mailto:info@silversurfer.lu)



## MIDD ODER FIT?

Mariette Thilgen-Schmitz

*E*ch sinn sou midd, weess net firwat,  
mam Dokter hunn ech scho geschwat.  
Vill Vitaminen a spadséiere goen,  
soss wosst hie mir och näischt ze soen.

*E*ng Frëndin mengt: iess wäisse Kéis,  
vill Uebst an och Geméis  
a maach der d'Liewe schéin,  
kuck net ëm, net no de Spéin,  
wat zielt ass ganz eleng d'Zefriddenheet  
a wéi et dir, an nëmnen dir dobanne geet.

*D*ann huel en Ulaf, maach dech flott,  
maach endlech Schluss mam alen Trott,  
well Optimismus an Interessi si gefrot,  
Motivatioun, Engagement als gudde Rot;  
Kultur ass net onwichtig: nu sang e Lidd,  
dat hieft d'Moral a mécht rëm fit.

## MÄI LIIBLINGS- DÉIER

Mariette Bausch

*D*äin Numm fänkt u mat „Himmel“,  
du bass esou winzeg kleng,  
et kënnt ee soen eng „Grimmel“  
a gefäls net mir eleng.

*D*u hues e klenge Bockel,  
deen ass esou feiereg rout,  
an dorop si schwaarz Punkten  
ass dat deen neie Moud?

*D*u bass en Himmelsdéier  
a wann ech dech gesinn,  
et kënnt net vun ongeféier,  
muss ech ganz andächtig ginn.

*W*at leefs du dann esou séier,  
ech wëll dech nach gesinn,  
du bass mäi Liiblingsdéier,  
't huet sécher eppes mam Himmel ze dinn!

## CONFIDENCE

Georgette Purnôde

*L*'homme dans la ronde des jours,  
Lcerné de rumeurs, de cris sourds,  
s'agite, invente, parle et pense  
comme la vie et sa mouvance.

*M*ais moi je m'arrête en chemin  
pour cueillir du ciel le jasmin,  
le vent, l'éclair, l'arbre qui chante,  
l'étoile et l'ombre frissonnante.

*D*ans chaque éclat de vérité  
je touche un peu d'éternité.

*E*t je vous dis: aimez les choses,  
enivrez-vous des prés, des roses,  
de l'éveil des jeunes moissons.

*A*imez les choses à foison,  
à cette heure où dans le silence  
germe la féconde espérance.



# EINE BESSERE LEBENSSITUATION TROTZ DIAGNOSE „DEMENTZ“

## Ratschläge an den betreuenden Angehörigen

Anfangs ist man etwas verwirrt.  
Man vergisst ab und an Namen und Termine.  
Man findet die richtigen Wörter nicht mehr.  
Man vergisst Wochentage oder verläuft sich in einer bekannten Umgebung.  
Man macht sich Sorgen ...  
Man will Gewissheit ...

Die Befürchtung wird zur Wahrheit – Ihr Arzt stellt die Diagnose „Demenz“. Eine Nachricht, ein Schock, der erst einmal verdaut werden muss, aber trotzdem, man fühlt sich jetzt erleichtert, dass die Veränderungen, die man bemerkte, nun endlich einen Namen haben. Die vorhandenen Schädigungen des Gehirns können nicht rückgängig gemacht werden. Im Gegenteil, sie werden im Laufe der Zeit weiterhin fortschreitend zunehmen ...

Hierzu einige Ratschläge an den betreuenden Angehörigen, um sich auf das Leben mit den Folgen der Krankheit besser einzustellen und um mit dieser neuen Situation besser umzugehen

### Reden Sie offen über die Erkrankung

Aus Angst und Scham wird die Erkrankung an Demenz oft verschwiegen. Angehörige und Betroffene ziehen sich zurück und versuchen so, den Schein der Normalität nach außen hin so lange wie möglich zu wahren. Zum Glück ist Demenz heute „kein“ Tabu-Thema mehr und offen über die Erkrankung zu reden, ist ein erster Schritt, die Isolation zu überwinden und die vorherrschende Unsicherheit zu mildern.

### Stellen Sie sich darauf ein, dass sich alte Rollen ändern werden


Durch die Erkrankung wird ein Mensch, der sein Leben selbstständig gelebt hat, zunehmend hilfsbedürftig. Dies stellt für den Betroffenen sowie für den Angehörigen eine ungewohnte Situation dar, in der es oft heißt Geduld aufzubringen, es immer wieder auf ein Neues zu versuchen und das Vertrauen nicht zu verlieren, gemeinsam in die neue Situation hineinzuwachsen.

### Überforderung nicht ignorieren

Oft kreisen die Gedanken 24 Stunden am Tag nur noch um die Betreuung und Angst vor dem, was ist und vielleicht noch kommt. Der Kontakt zu Freunden reißt ab, für eigene Hobbys bleibt keine Zeit und schnell ist man im Alltag in der Situation, dass die Demenz des Familienmitglieds das eigene Leben einnimmt. Achten Sie auf ihre Kraftreserven. Auch wenn der Demenzerkrankte damit Schwierigkeiten hat, nutzen Sie ihren Anspruch auf Entlastung und Erholung um so rechtzeitig den Belastungen des Pflege- und Betreuungsalltages vorzubeugen.

### Wer kompetente Beratung und Unterstützung annimmt, entlastet sich und ist mit seinen Sorgen und Nöten nicht mehr allein

Im Info-Zenter Demenz in der Hauptstadt, einer neutralen Anlaufstelle, bekommen Ratsuchende weitere nützliche Informationen über das Thema Demenz, Begleitete Selbsthilfegruppen, Angehörigenkurse, die landesweit ansässigen Hilfs- und Pflegedienste, sowie über die Alten-, Wohn- und Pflegeheime. Selbstverständlicherweise auch Antworten auf Fragen zum Umgang, zur Kommunikation und der Alltagsgestaltung mit einem an Demenz erkrankten Menschen.



Info-Zenter  
**Demenz**  
☎ 26 47 00

**Demenz werft vill Froen op.**

**Frot no, amplaz ofzewaarden!**

Är gratis Informatiounsplaz zum Thema Demenz

14a, rue des Bains  
L-1212 Luxembourg  
[www.demenz.lu](http://www.demenz.lu)

Maacht mat, gewannt mat!

# Déieren zu Lëtzebuerg

## Wéi gutt kennt Dir eis Déierewelt?

Sicht zu all Erklärung aus der éischer Lëscht dat richtegt Déier aus der Léisungslëscht. Schreift dann deen entsprechende Buschtaf op den Äntwertschäin.


### Eng kleng Hëllef fir d'Léisung:

Wann d'Margréitchen hien héiert, deet si hir wäiss Kolrettchen un.

1. Wann hien an der Géigend kreest, bréngt den Hunn seng Dickelcher a Sécherheet
2. Wa si um Himmel sinn, kënnegt d'Fréijoer sech un
3. Am Summer op der Terrass ass se net beléift
4. Dësem dapere Gesell mat sengem schwaarz-wäisse Kapp soll ee léiwer aus de Féiss goen
5. Wa se net am Dëmpel sëtzt, kann een d'Suen dra sammeln
6. Ëm Nationalfeierdag blénkt en an der Natur
7. Sou gouf fréier e Reit- oder Kutschepäerd genannt

Léisungslëscht:	
D	BËTSCHÉL
K	BIDDI
J	DECKELSMOUK
F	DUES
Q	FUUSS
N	GEHAANSFÉNKELCHEN
U	HARESPÉL
P	HÉNGERDÉIF
L	HIMMELSDÉIERCHEN
O	HOERGÄNS
B	KÉISEKER
E	KRÉI
S	LÉIMÄNNCHEN
C	MÄREL
R	MARKOLLEF
A	MOUK
G	SCHIELMEES

Ze gewanne gëtt et d'Buch vum RBS – Center fir Altersfroen:  
**„EWECHGEBLOSEN ASS ONS SUERG“**  
Gedichter aus der Krichszäit, vum Rosalie Monceau



### ÄNTWERTSCHÄIN

Schéckt eis d'Äntwert virum 16. Juli 2018 eran:

**RBS – Center fir Altersfroen** – B.P. 32 – L-5801 Hesperange oder iwwer E-Mail: [akademie@rbs.lu](mailto:akademie@rbs.lu)

1

2

3

4

5

6

7

Numm, Virnumm

Strooss, Hausnummer

Postleitzuel, Uertschaft



... was verbirgt sich hinter diesem RÄTSEL?

Hund des Obelix	↘	Vorsilbe: früher, ehemals	Wiener Schauspieler(in) (Elfriede)	frech, fordernd	↘	drei-viertel-langer Mantel	↘	ver-hängnis-voll	↘	die Kern-energie betref-fend	↘	seem.: ohne Ladung	↘	letzter Schliff, Voll-endung
geruch-tilgendes Mittel	→	↘	↻ <sub>2</sub>	↘						für immer, nie endend	→			
Zubehör-teil, Son-deraus-stattung	→					Beschädi-gung im Stoff		Ausruf der Be-stürzung	→	↻ <sub>11</sub>	Zeichen-satzcodie-rung (EDV, Abk.)		Einge-weihter, Schwarz-künstler	↘
Frage-wort		entrüstet	→			↘		Ab-nehmerin, Käuferin		griech. Erdgöttin	→			
↘		↘	Vorsilbe: vier		Koseform von Ilona	→		↘		unbedeu-tendes Lied	↘	Abk.: Solid-State-Drive	→	
engl. Kurz-w. für Weih-nachten	→			↻ <sub>1</sub>	Groß-mutter		Grund, Anlass	→		↘				
spre-chende Vögel	im Ganzen (franz.)		Wild-wasser-rauschen	→	↘			↻ <sub>3</sub>	Neben-fluss der Donau		veraltet: Truppen-spitze		Schuld-summe, Pflicht-gebot	
↘	↘		↘	Kapitel des Korans		Gebirge zwischen Europa und Asien	Zahnarzt o. Hoch-schul-prüfung	→		↘		↘		
fertig gestelltes Gebäude						↘	Vorname d. Schau-spieler(in) Meysel †	→				Wagen, Pkw (Mz.)		Berufs-aus-bildung
Zuruf an Pferde: Halt!	↻ <sub>7</sub>				grob, un-gehobelt	Motor-sport Team	→					↻ <sub>8</sub>	↘	
↘					↘	ohne Feuchtig-keit		Empfän-ger am Ort		runde Stütze (Bau-kunst)	→			
Lebens-abend		Kopf-be-deckung	geografi-sches Karten-werk	→	↘		↘	↘	indisches Gewicht		stumm, ohne Laut		Wunsch-, Traum-land	
↘		↘		↻ <sub>9</sub>	alpine Wan-de-rung	→					↘			
Eid, Ver-sprechen	Fernseh-preis der USA		Baumab-sonde-rung	Nadelloch	→			Sport-mann-schaft	Neben-fluss der Elbe	→				
↘	↘		↘	erster General-sekretär der UNO †		Kloster-vorsteher	Roh-material des Töpfers	↘			ital.: eins		Abk.: Esperanto	↘
3. Sohn Adams im Alten Testament		spani-scher Bürger-meister	→	↘		↘		↻ <sub>5</sub>	Vergröße-rungsglas	→				
↘	↻ <sub>10</sub>						schöner Jüngling (griech. Mythol.)	→			↻ <sub>4</sub>			
Machen-schaften, Ränke		Stadt-mitte	→	↻ <sub>6</sub>					TV-Seifen-oper (Kw.)	→				

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

SUDOKU

Schwierigkeitsgrad „leicht“

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

Schwierigkeitsgrad „mittel“

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

OPLÉISUNG VUM RÄTSEL

„Dat richtigt Handwierksgeschr“  
aus dem „Aktiv am Liewen“  
Nummer 66

D’Léisungswuert:  
„KLAUTCHEN“

Ze gewanne gouf et d’Buch vum  
RBS – Center fir Altersfroen:

ET WAR EEN DEEMOOLS  
NET MÉISSEG –  
„Al Beruffer a Broutver-déngschter“



Et hu gewonnen:  
D’Mme Edmée Bourg vu Miesdref,  
d’Mme Edith Kartheiser vum Bridel  
an den Här Romain Jung aus der Stad

Dir kénnt d’Buch  
och bestellen ënner:

Tel. 36 04 78-1  
www.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](http://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](http://www.rbs.lu) et chez nos partenaires.



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



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



NUTZEN SIE DIE VORTEILE

- 4-mal im Jahr unser Magazin „Aktiv am Liewen“ mit dem Veranstaltungsteil „aktiv an informiert“
- Diverse gratis Veranstaltungen speziell für Karteninhaber
- Ermäßigungen auf RBS-Produkte sowie auf verschiedene Veranstaltungen und Kurse
- Vergünstigungen und Vorteile bei über 100 RBS-Partnern im ganzen Land\*

**NEUANMELDUNG: Schicken Sie uns**

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

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

Geschäftsbedingungen der Karte aktiv60+

Sie oder Ihr Partner müssen 60 Jahre alt sein. Die Karte ist rein persönlich und nicht übertragbar. Ihre persönlichen Daten sind geschützt. 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.

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. Vos données personnelles sont sécurisées. 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.

La liste des partenaires est constamment mise à jour. Les conditions et la durée de validité des avantages sont fixées par les partenaires.

ABONNEMENT aktiv60+

Formular + Ausweiskopie(n) senden an / Envoyer formulaire + copie(s) carte d'identité à:  
**RBS – Center fir Altersfroen – B.P. 32 – L-5801 Hesperange – FAX 36 02 64**

**Jahresbeitrag / Cotisation annuelle: 1 Person: 12 € Paare/couples: 15 €**  
**CCPL LU88 1111 1080 5190 0000**

Karteninhaber / Titulaire de la carte

☐ Herr / Monsieur ☐ Frau / Madame

Nachname / nom

Vorname / prénom

Straße & Hausnummer / rue & numéro

Postleitzahl & Ort / CP & localité

Geburtsdatum / date de naissance

Nationalität / nationalité

Tel. & E-Mail

Familienstand / état civil:

geläufige Sprachen / langues courantes:

☐ L ☐ D ☐ F ☐ GB ☐ E ☐ P ☐ I

sonstige/autres

Interessen / centre d'intérêts:

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

☐ 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:

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





# NEUE PARTNER DER KARTE

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



## RESTAURANT „andermillen“

BECKERICH – 103, HUEWELERSTROOSS

☎ 26 62 10 53

- 10% auf jeden Verzehr (ausgenommen Tagesmenü)
- 10% sur toute consommation (sauf menu du jour)



## BRASSERIE „millespännchen“

BECKERICH – 103, HUEWELERSTROOSS

☎ 26 62 10 53

- 5% auf jeden Verzehr
- 5% sur toute consommation



## RESTAURANT DU LÉGÈRE HOTEL LUXEMBOURG

MUNSBACH – 11, RUE GABRIEL LIPPMANN  
(PARC D'ACTIVITÉ SYRDALL)

☎ 49 00 06 1

- 15% auf der Restaurant & Bar Rechnung, min. Verzehr 10€
- 15% sur l'addition Restaurant & Bar, consommation min. 10€

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](http://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](http://www.rbs.lu).**

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

☎ 36 04 78-35



## SALES-LENTZ – VOYAGES ORGANISÉS

BASCHARAGE – 4, RUE LAANGWISS

☎ 266 51-2351

Mail: [bestager@sales-lentz.lu](mailto:bestager@sales-lentz.lu)

- 10% auf Reisen aus dem **Best Ager Katalog** und allen weiteren Sales-Lentz Katalogen
- 10% sur voyages de la **brochure Best Ager** ainsi que des autres brochures Sales-Lentz



## CENTRE AQUATIQUE AQUASUD

OBERKORN – 1, RUE JEANNOT KREMER

☎ 273 283 1

- Behandlung "Trésors des Mers" (mit Termin) mit Pool- und Wellnesszugang zum Vorzugspreis von 75€ anstatt 98€
- Soin «Trésors des Mers» (sur rendez-vous) avec accès piscine et wellness au prix réduit de 75€ au lieu de 98€



## INLINGUA LUX-LANGUES S.A.

LUXEMBOURG – 5, RUE DE HESPERANGE

☎ 40 35 47

Mail: [infoinlingua@inlingua.lu](mailto:infoinlingua@inlingua.lu)

- 10% Ermäßigung auf Gruppen- und Einzelsprachkurse in Luxemburg-Bonnevoie, Esch/Alzette, Wiltz (außer Einschreibungsgebühr, Lehrmaterial und Fahrtkosten)
- 10% sur les cours de langues, en groupe ou particuliers à Luxembourg-Bonnevoie, Esch/Alzette, Wiltz (sauf frais d'inscription, supports pédagogiques et déplacement)



## GOLF DE LUXEMBOURG

JUNGLINSTER – DOMAINE DE BELENHAFF

☎ 78 00 68-1

Mail: [info@golfdeluxembourg.lu](mailto:info@golfdeluxembourg.lu) – [www.golfdeluxembourg.lu](http://www.golfdeluxembourg.lu)

- Spezielle Vorzugsbedingungen / Conditions spéciales



# RBS REISE 2018

## EXKLUSIV

### Costa Dorada – Spaniens Goldene Küste südlich von Barcelona

8 Tage: 2. – 9. Oktober 2018

#### Hotel Gran Palas Pineda\*\*\*\*\*

**Lage:** Das Hotel befindet sich in La Pineda einige Meter vom Strand entfernt. In der Nähe finden Sie Restaurants und Bars, ebenso wie Läden und eine Reihe von Unterhaltungsangeboten.

**Zimmer:** Die Zimmer verfügen über Bad (Dusche in der Badewanne integriert), WC, Föhn, Direktwahltelefon, TV, Minibar und Safe. Die Zimmer sind mit individuell regulierbarer Klimaanlage ausgestattet.

**Ausstattung:** Das Hotel verfügt über 24h-Rezeption, Lift, Friseur, Café, Bar, Restaurant, Fitnessbereich, Innen- und Außen-Swimming Pool, sowie Spa-Bereich.

#### Preis pro Person

im Doppelzimmer **1.395 €**

Zuschlag seitlicher Meerblick 125 €

#### im Doppelzimmer

zur Alleinbenutzung **1.590 €**

Zuschlag seitlicher Meerblick 165 €

(Kreditkartenzahlung nicht möglich)

(Sitzplatzreservierung im Flugzeug

zzgl. 5 € für den Hinflug und 5 € für den Rückflug).

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

#### Unsere Leistungen:

- Zubringerdienst ab/bis Wohnort
- Flüge mit Luxair  
Luxemburg – Barcelona –  
Luxemburg (Economy-Class)
- Flughafengebühren und Kerosin  
(Stand Februar 2018)
- Transfer Flughafen – Hotel –  
Flughafen
- Begrüßungscocktail
- 7 Übernachtungen  
im Hotel Gran Palas\*\*\*\*\*  
inkl. Halbpension
- Lokale deutschsprachige  
Reiseleitung
- RBS-Reisebegleitung
- ULT-Reisebegleitung  
(Mindestteilnehmerzahl)

#### Halbtagsausflug und 2 Ganztagsausflüge im Reisepreis inbegriffen:

- Tarragona – erste römische  
Stadt auf hispanischem Boden
- Barcelona – inklusive  
Stadtrundfahrt
- Peñíscola – Ebro Delta mit einer  
kleinen Schifffahrt

#### Fakultativ zubuchbar:

- Tagesausflug nach Sitges –  
Villanova i la Geltru – Sant  
Gaieta inkl. Mittagessen, 70 €
- Halbtagsausflug zum kleinen  
Dorf Siurana, 40 €



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

Diese findet am **26. Juli 2018 um 14.30 Uhr**  
in der Seniorenakademie des RBS – Center fir Altersfroen, 20, rue de Contern in Itzig statt.

Bitte melden Sie sich telefonisch bei Nadine Berchem ☎ **36 04 78-35** an. Buchung nur beim RBS – Center fir Altersfroen

## AUFLÖSUNGEN

### Rätsel von Seite 28

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

Lösungswort: **SONNENBLUME**

### Sudoku von Seite 29

(leicht)

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

(mittel)

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

## IMPRESSUM

### AKTIV AM LIEWEN

#### Herausgeber



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

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, Annick Knepper, Sandy Lorente,  
Jacqueline Orlewski, Laura Piron, Vibeke Walter,  
Simone Zeimes

#### 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](http://www.rbs.lu)

facebook

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](mailto:akademie@rbs.lu)  
E-Mail (Karte aktiv60+): [aktiv60@rbs.lu](mailto:aktiv60@rbs.lu)  
Fax: 36 02 64 – [www.rbs.lu](http://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.

LUXSENIOR.LU

clubsenior



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

Sie würden gerne neue Kontakte knüpfen, Freundschaften aufbauen oder Interessen teilen?  
Ein paar Zeilen sind schnell geschrieben, auf Luxemburgisch, Französisch oder Deutsch  
und schon ist der erste Schritt gemacht. Wir freuen uns über Ihre Initiative.

**Lust auf Fahrradtouren!**

Während den Monaten Juni, Juli, August und September  
organisiere ich ab Bahnhof Wasserbillig Fahrradtouren  
an der Mosel, Saar und Sauer, jeweils donnerstags und  
freitags. Fahrradverleih möglich beim Syndicat an der  
Wasserbilliger Brücke. Melden Sie sich telefonisch bei  
mir: Marianne Hurt, Tel. 74 93 28 (nach 20 Uhr).

(Osten)

Sympathischer, aktiver Mann, 70 J., N.R., sucht schlanke,  
sportliche, humorvolle, romantische SIE gleichen Alters,  
für Pedelec, Wandertouren, Disco, Jazz, Tanzen, Reisen,  
Kultur und mehr.

(Zentrum, Osten, Westen)

(1515)

Wittfra, 75 J., sucht eng Gesprächspartnerin, 60-73 J., fir  
zesummen an eng Grande-Surface Kaffi drénken ze goen,  
bummelen, bei guddem Wieder trëppele goen, 1-2 Mol an  
der Woch.

(Zentrum)

(1516)

Dame, 60 J., sucht e léiwen, gefüllvolle Partner fir flott  
Aktivitéiten zesummen ze maachen, wie weess ... wéi et  
da weidergeet.

(Zentrum, Westen)

(1517)

Fra, 70 J., selbstständneg, onofhängeg, sichen e léiwe  
Partner fir d'Fräizäit ze genéissen. Musek, Danzen,  
Konzert, Theater, Spadséieren, och emol Restaurant  
oder Reesen. Sinn zimlech flexibel. Et ass net schéin  
eleng.

(Süden)

(1518)

Lëtzebuergerin, 64 Joer, jonkbliwwen, selbstständneg,  
frëndlech, sucht e léiwen éierleche Mann, fir eppes  
zesummen ze ënnerhuelen. Maache Sport, gi gär  
spadséieren, an de Restaurant, reesen, Theater, dat ass  
méi flott zu zwee.

(Zentrum, Ostem)

(1519)

Welcher gebildete Herr bis Anfang 70 möchte  
gutaussiehende Dame (74 J.) mit Niveau kennenlernen?  
Hobbys: Reisen, Tanzen, Wandern, Theater, Kino,  
Konzerte, uvm.

(Zentrum)

(1520)

Fra, 60 J., onofhängeg, selbstständneg, sucht léiwen,  
onkomplizéierte Partner, 60-67 J., fir zesummen déi  
schéi Säfte vum Liewen ze genéissen, Theater, Concert,  
Restaurant, Reesen, asw.

(Zentrum, Westen)

(1521)

## ANZEIGE / ANNOUNCE

Einsendeschluss / Date limite: 3.8.2018

RBS-Mitglieder können eine kostenlose Anzeige unter Chiffre in unserer nächsten Ausgabe aufgeben (15. September).  
(Kommerzielle oder nicht-seriöse Anzeigen werden abgelehnt).

Les membres RBS peuvent insérer une annonce gratuite sous chiffre dans notre prochaine édition (15 septembre).  
(La rédaction refuse les annonces commerciales ou non-sérieuses).

RBS-Kartenummer / numéro de carte RBS:

Mit der Weitergabe meiner Telefonnummer an Interessenten bin ich einverstanden.

Je suis d'accord que mon numéro de téléphone soit transmis aux personnes intéressées.

☐ Ja / Oui

☐ Nein / Non

RBS – Center fir Altersfroen asbl

36 B.P. 32 – L-5801 Hesperange – TEL 36 04 78-28 – FAX 36 02 64 – heinisch@rbs.lu

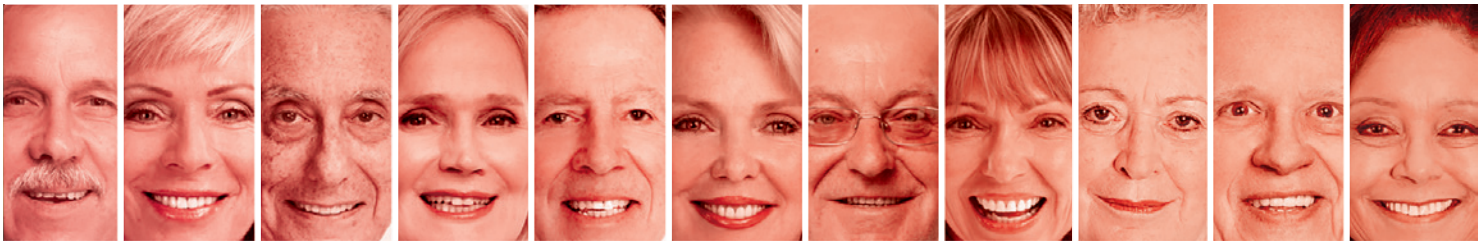
# aktiv an informéiert

AKTIVITÄTEN, KURSE, VORTRÄGE  
ACTIVITÉS, COURS, CONFÉRENCES



RBS

CENTER FIR  
ALTERSFROEN



Die warme Jahreszeit steht vor der Tür und macht  
Lust, nach draußen zu gehen, sich zu bewegen,  
Neues zu entdecken.

Das RBS-Sommerprogramm bietet Ihnen, wie  
gewohnt, eine Vielfalt an Ideen, wie Sie die nächsten  
Monate (noch) aktiver gestalten können.

Lesen Sie auf den folgenden Seiten, was wir für  
Sie zusammengestellt haben, und lernen Sie, unter  
anderem, unsere zwei neuen Konzepte  
„CONNECT 60+“ und „SENIOR & JUNIOR“ kennen.

Das Anmeldeformular finden Sie auf der Seite 53.

La belle saison s'approche et nous motive à sortir  
dans la nature, à bouger et à découvrir de nouvelles  
choses.

Le programme d'été du RBS vous propose, comme  
toujours, une panoplie d'idées pour rendre les  
prochains mois (encore) plus actifs.

Découvrez sur les pages suivantes notre calendrier  
avec, entre autres, les activités dans le cadre de nos  
deux nouveaux concepts

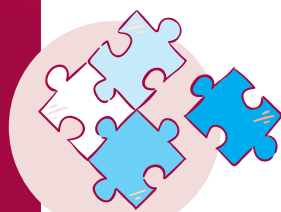
«CONNECT 60+» et «SENIOR & JUNIOR».

Le formulaire d'inscription se trouve à la page 53.

NEU!  
NOUVEAU!

## CONNECT 60+

SEITE/PAGE 43

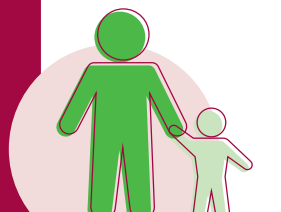


Diese Veranstaltungen richten sich ausschließlich an Personen ohne Begleitung,  
die Kontakte zu Gleichgesinnten mit ähnlichen Interessen knüpfen wollen, um  
Freundschaften für gemeinsame Unternehmungen aufzubauen. Sie sind in der  
Datumsleiste mit dem entsprechenden Symbol gekennzeichnet.

Ces manifestations s'adressent exclusivement à des personnes non-accompagnées  
qui aimeraient nouer des contacts avec des personnes ayant les mêmes centres  
d'intérêt, en vue d'entreprendre des activités communes. Elles sont marquées en  
haut de la page par le symbole correspondant.

## SENIOR & JUNIOR

SEITE/PAGE 45 & 49



In den Schulferien bieten wir einige Veranstaltungen an, die sich ausschließlich  
an Senioren in Begleitung von Kindern richten. Sie sind in der Datumsleiste mit  
dem entsprechenden Symbol gekennzeichnet.

Pendant les vacances scolaires, nous offrons quelques manifestations qui  
s'adressent exclusivement à des seniors en compagnie d'enfants. Elles sont  
marquées en haut de la page par le symbole correspondant.



29.6.

AUF DEN SPUREN DER INDUSTRIELLEN REVOLUTION

Der Godchaux-Rundweg



Der Rundweg trägt den Namen der Familie, welche die Textilindustrie im Tal der Alzette eingeführt hat. Die Brüder Guetschlique und Samson Godchaux errichteten um 1825 eine Weberei im Pfaffenthal. Nur wenige Jahre später wurde die Manufaktur zur Schleifmühle hin verlegt, wo sie einen bemerkenswerten Aufschwung erlebte. Der Godchaux-Rundweg folgt den Spuren dieser ersten städtischen Industrialisierung, deren Geburtsstätte sich im Tal der Alzette befindet. Machen Sie mit uns eine spannende Zeitreise durch das idyllische Tal der Alzette.

Le circuit Godchaux porte le nom de la famille à l'origine de l'industrie textile à Hamm, dans la vallée de l'Alzette, dont certains membres sont devenus bourgeois de la ville. La promenade forestière vous fera découvrir les débuts de l'industrialisation dans les environs de la ville de Luxembourg. Vous découvrirez également une fabrique de gants et des gisements de minerais ainsi que des tôleries.

La visite est en langue luxembourgeoise, mais le guide peut également répondre à des questions en français.

Rob. Ensich, Guide LCTO

Luxemburgisch

Freitag, 29. Juni von 14:30 bis 17:00 Uhr

15 €

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

Bonnevoie

2.7. & 19.9.

SOUTENIR L'INTÉGRATION DES RÉFUGIÉS

OH! Oppent Haus



Cette réunion s'adresse aux particuliers et familles qui souhaitent activement soutenir l'intégration des personnes réfugiées en leur ouvrant leur maison.

OH! Open Home – Oppent Haus est une plateforme citoyenne visant à promouvoir l'accueil de réfugiés et de demandeurs de protection internationale dans des familles résidant aux Luxembourg. Dans ce cadre, OH! sensibilise, informe et met en relation des personnes réfugiées et des particuliers et les accompagne dans ce processus.

Lors de la réunion, vous aurez l'occasion de faire la connaissance des responsables de la plateforme, de leur poser des questions, ainsi que d'écouter les témoignages de personnes ayant déjà accueilli des réfugiés au sein de leur famille.

Lisez, dans ce contexte, également notre article à la page 14.

Marianne Donven

Luxembourgeois / Français

Méindeg, 2. Juli um 14h30 op Lëtzebuergesch  
Mercredi 19 septembre à 18h, en français

Gratuit

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

Académie Seniors RBS, Itzig

5.7.

EXCURSION D'UNE JOURNÉE / TAGESAUSFLUG

Château de Haroué & Maison de la Mirabelle



Le château de Haroué (XVIII<sup>e</sup> siècle) est situé dans une petite vallée au centre du village d'Haroué, près de Nancy. C'est l'œuvre de l'architecte Germain Boffrand (1667-1754) pour le prince Marc de Beauvau-Craon, ami d'enfance du duc Léopold. L'architecte a souhaité en faire le symbole du temps qui s'écoule avec ses 365 fenêtres, 52 cheminées, 12 tours et tourelles et 4 ponts. Et c'est toujours une maison habitée par les descendants du Prince Marc de Beauvau-Craon et de sa femme Anne-Marguerite.

Vous pourrez admirer le magnifique salon chinois, les tapisseries des Gobelins, le parc à la française ainsi que l'élégante floraison du jardin anglais.

Après le déjeuner au Restaurant «Le Domaine de Sion», une visite de la Maison de la Mirabelle clôturera la journée.

Schloß Haroué – ein Meisterwerk des Architekten Germain Boffrand (1667-1754) für den Fürst Marc de Beauvau-Craon, der ein Jugendfreund des Herzogs Leopold war. Bemerkenswert ist, dass das Schloss nach dem Jahreskalender entworfen wurde: Es verfügt über 365 Fenster, 52 Kamine, 12 Türme und 4 Brücken. Das Schloss ist auch heute von den Nachkommen des Fürsten Marc de Beauvau-Craon und seiner Frau Anne-Marguerite bewohnt.

Sie können die prunkvollen Wandteppiche und ein außergewöhnliches Mobiliar bewundern, sowie den französischen Park und den englischen Garten.

Nach dem Mittagessen im Restaurant „Le Domaine de Sion“ besichtigen wir die „Maison de la Mirabelle“ in Rozelieures, wo Mitglieder der Familie Grallet-Dupic, passionierte Mirabellenliebhaber seit fünf Generationen, Ihnen alles über diese symbolträchtige Frucht Lothringens erzählen.

Français / Deutsch

Jeudi / Donnerstag, 5 juillet, 7h00 – 19h00

68 € avec / mit Karte aktiv60+, 75 € prix normal / Normalpreis  
(voyage, visite guidée, déjeuner, visite de la „Maison de la Mirabelle“, café et tarte /  
Busfahrt, Besichtigung des Schlosses, Mittagessen, Besichtigung „Maison de la Mirabelle“, Kaffee & Torte)

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

Voyage en bus au départ de la Gare de Luxembourg / Busfahrt ab Bahnhof Luxembourg



3.7.



GEFÜHRTE BESICHTIGUNG IM NATURMUSÉE

Unexpected Treasures



Die Sammlungsbestände der staatlichen Kulturinstitute Luxemburgs stellen ein einzigartiges Kulturerbe dar, das nicht nur den Instituten, sondern allen Bürgern gehört. Für diese Ausstellung präsentieren die luxemburgischen Staatsmuseen erstmals gemeinsam Schätze aus ihren Beständen. Es ist eine kleine Auswahl, stellvertretend für Millionen Objekte, die im Laufe der Jahrzehnte zusammengetragen wurden.

Als wichtige Zeugnisse für historische Ereignisse, soziale Entwicklungen und kulturelle Kontexte, zeichnen diese Originale das sich wandelnde Portrait unseres Landes. Hinter jedem Objekt steckt aber nicht nur Schönheit, Einzigartigkeit oder historischer Stellenwert, sondern auch die faszinierende Geschichte – mal tragisch, mal amüsant – seiner Entdeckung und seines Weges in die Sammlungen und Archive der Museen.

Die in acht Themen unterteilte Ausstellung fordert also nicht nur auf, sich mit Luxemburg und seinem Kulturerbe zu befassen, sondern auch mehr über Sammlungs- und Konservierungspraktiken zu erfahren und die sozialen und kulturellen Hintergründe der Exponate zu verstehen.



Deutsch



Dienstag, 3. Juli von 15:00 bis 17:00 Uhr



9 € mit der Karte aktiv60+, 12 € Normalpreis

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



Musée national d'histoire naturelle

12.7.



VISITE GUIDÉE BIODIVERSUM REMERSCHEN

Naturreservat Haff Réimech



Das Naturschutzzentrum Biodiversum liegt in Remerschen, am Rande des artenreichsten Feuchtgebietes Luxemburgs. Rund 30 schilfumrandete Weiher und Schlammflächen bieten Lebensraum für 76% der in Luxemburg nachgewiesenen Vogelarten. Das architektonisch markante Gebäude des Biodiversums, inspiriert von der Form eines umgedrehten Schiffsrumpfes, beherbergt eine interaktive Ausstellung über die regionale Flora und Fauna und ist Ausgangspunkt für zahlreiche Entdeckungspfade mit Beobachtungshütten. Die geführte Besichtigung (auf Luxemburgisch) umfasst sowohl die Ausstellung als auch die umliegenden Naturpfade.

*Le Centre d'accueil Biodiversum est situé à Remerschen dans la zone humide la plus riche en espèces d'oiseaux du Grand-Duché. Une trentaine d'étangs constituent le cœur de cette réserve. Le Biodiversum, installé dans un bâtiment d'une architecture remarquable, abrite une exposition interactive sur la flore et faune de la région et constitue le point de départ de plusieurs sentiers de découverte. Nous vous proposons une visite guidée de l'exposition ainsi que de la richesse naturelle de cette zone humide.*

*La visite est en langue luxembourgeoise, mais le guide peut également répondre à des questions en français.*



Luxemburgisch



Donnerstag, 12 Juli von 15:00 bis 17:30 Uhr



8 € mit der Karte aktiv60+, 10 € Normalpreis

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



Biodiversum Remerschen

11.7.



INITIATION AU GOLF

Golf-Schnupperkurs



Golf lernen und Golf spielen können Sie in jedem Alter – ein entscheidender Vorteil gegenüber anderen Sportarten. Für viele Menschen beginnt nach der aktiven Arbeitszeit noch einmal ein neuer Lebensabschnitt, in dem eine sinnvolle Beschäftigung, neue soziale Kontakte, ein freundliches Umfeld und körperliches Wohlbefinden gewünscht werden. Das alles erfüllt der Golfsport.

Mit unserem zweistündigen Schnupperkurs im Golf de Luxembourg in Junglinster können Sie herausfinden, ob Ihnen das Golfspielen gefällt. Die Golflehrer geben Ihnen Tipps und informieren darüber, wie Sie in diesen Sport einsteigen können. Inhaber der aktiv60+ Karte können bei Interesse weitere Kurse zu ermäßigten Tarifen besuchen.

Tragen Sie bitte bequeme Kleidung und Sportschuhe. Golfschläger und Bälle werden zur Verfügung gestellt.

*Découvrir le golf n'est pas une question d'âge. Notre initiation vous permettra de découvrir ce sport intéressant et convivial au Golf de Luxembourg à Junglinster.*

*Des professionnels vont vous montrer les différents volets du golf et en cas d'intérêt, vous allez recevoir toutes les informations pour vous lancer dans ce nouveau défi. Suite à cette séance d'initiation, les titulaires de la carte aktiv60+ pourront suivre d'autres cours à des tarifs réduits.*

*Veillez porter une tenue confortable et des chaussures de sport. Le matériel de golf et les balles sont fournis par le club.*



Luxemburgisch / Deutsch / Français / English



Mittwoch / mercredi, 11. Juli, 10h00 – 12h00



35 € mit / avec Karte aktiv60+, 45 € Normalpreis / prix normal

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



Golf de Luxembourg, Junglinster



Ab 16.7.

INNERE ENTSPANNUNGSWELTEN ENTDECKEN


Pilotstudie zu Hypnose





Studien belegen, dass chronischer Stress und die damit einhergehenden psychosomatischen Beschwerden mehr und mehr zunehmen. Genauso wie die Suche nach effizienten Lösungen. Vor diesem Hintergrund wird in der RBS-Cellule de Recherche eine Pilotstudie zu „Hypnose und Entspannung“ durchgeführt. Dabei werden teilnehmende Personen entweder einer „traditionellen“ Therapeuten-basierten Hypnose zugewiesen oder aber innerhalb der „virtuellen Realität“ durch realistische und entspannende Umgebungsbilder begleitend in eine Entspannungshypnose versetzt. Die Dauer der Hypnose ist bewusst relativ kurz gehalten, so dass genug Zeit ist, in Trance zu sinken und anschließend entspannt in den Tag zu gehen.

Wenn Sie sich gestresst oder angespannt fühlen und neue Wege zur schnellen Entspannung testen wollen, dann sind Sie herzlich willkommen an der Untersuchung teilzunehmen.

Lesen Sie hierzu auch unseren Artikel auf Seite 6.

 Dr. Martine Hoffmann,  
Psychologin und Psychotherapeutin

 Luxemburgisch

 vom 16.-27. Juli 2018, Termine werden nach Anmeldung telefonisch vereinbart. Für die Durchführung der Kurz-Hypnose, inklusive Vor- und Nachbesprechung, sind ca. 60 Minuten einzuplanen

 gratis

Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück.

 RBS-Cellule de Recherche, Itzig

20.7.

VORTRAG: GESUNDER SCHLAF

Faszinierende Welt des Schlafes



Der Schlaf ist ein elementares physiologisches Grundbedürfnis. Gesunder Schlaf ist Voraussetzung für Gesundheit, Leistungsvermögen und ein langes Leben. In diesem Vortrag geht es darum, warum wir überhaupt schlafen und was die Menschen hinsichtlich ihres Schlafes unterscheidet. Es wird aufgezeigt, dass der Schlaf ein dynamischer Prozess ist, das Gehirn ist während des Schlafes hoch aktiv.


Warum schläft der Mensch? Wann und wie sollten wir schlafen? Wieviel Schlaf benötigen wir wirklich? Kann der Mensch zu viel oder zu wenig schlafen? Welche Faktoren beeinflussen unseren Schlaf? Wieviel Schlaf braucht der Mensch? Verändert sich der Schlaf mit dem Alter? Welche Rolle spielt der Mittagsschlaf?

Es geht auch darum, einige Schlafmythen zu entlarven, um Fehlerwartungen an den Schlaf zu vermeiden. Ab wann spricht man eigentlich von einer Schlafstörung? Zusätzlich erhalten Sie nützliche Tipps und Regeln zur Förderung eines erholsamen Schlafes.

Lesen Sie zu diesem Thema auch unser Interview mit Dr. Gilles Michaux auf Seite 18.

 Violaine Neuser, Diplom-Psychologin

 Luxemburgisch

 Freitag, 20. Juli um 15:00 Uhr

 5 €

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

 RBS-Seniorenakademie, Itzig

26.7. & 30.8.

CONNECT 60+

Themenabende zum Kennenlernen



Sie sind allein und stehen mitten im Leben. Manchmal aber gibt es Situationen, in denen es schöner wäre gemeinsam mit anderen etwas zu unternehmen, sei es eine gemütliche Wanderung oder Shoppingtour, ein Kurztrip oder der Besuch einer kulturellen Veranstaltung.

Deshalb haben wir das Programm Connect 60+ ins Leben gerufen. Es bietet eine Plattform, um sich mit anderen Menschen zu treffen und auszutauschen. Es richtet sich ausschließlich an Personen ohne Begleitung, die Kontakte zu Gleichgesinnten mit ähnlichen Interessen knüpfen wollen, um Freundschaften für gemeinsame Unternehmungen aufzubauen.

Unsere ersten beiden Themenabende finden im Hotel Légère in Munsbach statt. Der Abend beginnt jeweils mit einer Rundführung hinter die Kulissen des Hotels. Nach dieser Besichtigung findet sich die Gruppe zum Aperitif in der Lounge Bar zusammen, um in lockerer Atmosphäre zu plaudern.


Für den weiteren Verlauf des Abends ist ein gemeinsamer Tisch im Restaurant des Hotels reserviert (freie Menüwahl, nicht im Preis inbegriffen).

**26. Juli:** „Die Welt ist zu groß, um nur an einem Ort zu bleiben“.


Dieses Treffen richtet sich an Personen, die gerne Ausflüge machen und Neues entdecken wollen, doch vielleicht noch nicht die richtige Reisebegleitung gefunden haben.

**30. August:** „Wer in schönen Dingen einen schönen Sinn entdeckt, der hat Kultur“.

Dieser Abend spricht Personen an, die eine Vorliebe für Theater, Konzerte und Kino haben und sich darüber austauschen wollen.

 Luxemburgisch

 Donnerstag, 26. Juli um 18:00 Uhr  
Donnerstag, 30. August um 18:00 Uhr

 12 €, inklusive 1 Glas Crémant mit „Amuse-Bouches“  
Das spätere gemeinsame Abendessen ist nicht im Preis inbegriffen.

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

 Légère Hotel, Munsbach



**31.7.**

BESICHTIGUNG RHUM UND FETSCHENHAFF

**Ravelin du Rham**

Start unserer Erkundungstour ist beim Institut National des Sports auf Fetschenhof.

Als erstes besichtigen wir das Fort Rumigny aus dem Jahr 1688 und anschließend den einzigen noch sichtbaren Teil des Fort Rubamprez, das preußische Friedenspulvermagazin, und seine unterirdischen Galerien. Der Ausgang dieser Galerie befindet sich im Graben vor der Wenzelsmauer.

Nach dem Besuch des Ravelin Vauban und der Jakobsporte machen wir eine Kaffeepause in der Cafeteria des Seniorenheimes „SERVIOR Op der Rhum“.

Anschließend sehen wir uns die Kasernen des Rhamplateaus, die Wasserzisterne, die „Arche Noah“ und die Felsenflankenbatteriekasematte an. Am Ende des Rhamplateaus hört die Führung auf.



Célestin Kremer, Romain Schaus,  
Frënn vun der Festungsgeschicht



Luxemburgisch



Dienstag, 31. Juli 2018 um 14:30 Uhr



5 € mit der Karte aktiv60+, 7 € Normalpreis

Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.



I.N.S. Institut National des Sports,  
Luxemburg-Fetschenhaff

**9.8.**

SCHNUPPERKURS

**Body and Mind**

Ob jung oder alt, viele Menschen haben Probleme mit Verspannungen im Körper, die durch einen stressigen Alltag, einen sitzenden Lebensstil oder Verletzungen des Bewegungsapparates entstehen können.

Dieser Schnupperkurs bietet Ihnen die Möglichkeit, erste Erfahrungen mit dem Konzept Body and Mind zu machen.

Der Kurs besteht aus einer Kombination von unterschiedlichen Disziplinen wie Ganzkörperfitness, Entspannungsübungen aus dem Pilates sowie Muskelrelaxation und Atemübungen.

Das Ziel dieses Kurses ist zu lernen, wie man Körper und Geist gemeinsam entspannen kann.

Die Teilnehmer brauchen keine Vorkenntnisse und der Kurs wird an das Niveau der Gruppe angepasst.

Bei Interesse wird Anne Bausch einen regelmäßigen Kurs anbieten.



Anne Bausch



Deutsch



Donnerstag, 9. August von 9:30 bis 10:30 Uhr



Gratis

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



RBS-Seniorenakademie, Itzig

**7.8.**

SENIOR &amp; JUNIOR

**Robbesscheier**

Das Naturerlebniszentrum Robbesscheier bietet für Besucher jeden Alters Zusammensein, Spaß in der Gruppe und Entspannung in der Natur.

Diese „Senior & Junior“-Veranstaltung wendet sich ausschließlich an Senioren in Begleitung von Kindern. Bei den folgenden Ateliers nehmen alt und jung zusammen teil. Das empfohlene Alter für die Kinder ist ab 4 Jahren.

**Wollatelier:** Der Schäfer zeigt Ihnen, wie das Schaf geschoren wird, wie Wolle gewaschen, gekämmt und anschließend gesponnen wird. Legen Sie selbst Hand mit an.

**Riechen und Schmecken:** Erkennen Sie die klassischen Gemüsesorten und Gartenkräuter blind? Essen die Augen mit? Schmeckt man auch ohne die Nase?

**Pizzaatelier:** Zum Mittagessen stellt jeder sich eine Pizza nach eigenem Geschmack zusammen und bäckt sie im Holzofen.

**Kutschenfahrt:** Der Kutscher erklärt dabei die Rolle des Ardennerpferdes als Zug- und Arbeitstier.

**Schmiede:** Erleben Sie den Beruf des Hufschmiedes hautnah und nehmen Sie den Hammer selbst zur Hand. Ein Hufnagel wird zum beliebten Schlüsselanhänger oder eine starke Eisenkette entsteht in Teamarbeit.

**Tiere füttern:** Beim Spaziergang über unser Gelände kommen Sie den Tieren ganz nahe und dürfen diese streicheln und füttern.



Luxemburgisch



Dienstag, 7. August von 10:00 bis 17:00 Uhr



40 € pro Person (ob Erwachsener oder Kind),  
inklusive Ateliers, Mittagessen mit Tafelwasser und Eis, Transfer ab Bahnhof Drauffelt

Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück und geben Sie das Alter des/der Kind(er) an. Sie erhalten dann eine Rechnung und weitere Informationen.



Tourist Center Robbesscheier, Munshausen

Wir empfehlen die Anreise per Zug zum Bahnhof Drauffelt. Ab hier werden Sie von einem Shuttlebus zur Robbesscheier gebracht. Falls Sie mit dem Auto anreisen, stehen Parkplätze zur Verfügung.



20.8.

FÜHRUNG DURCH DAS NATURWALDRESERVAT

Manternacher Fiels



Im wunderschönen Naturschutzgebiet „Manternacher Fiels“ wurden die Forstarbeiten seit den fünfziger Jahren eingestellt, so dass ein naturnaher Wald- und Außenraum zum Teil erhalten werden konnte. Der Südhang mit seinem wärmeliebenden Eichenwald, der sich entlang markanter Muschelkalk-Felswände hinzieht, gehört zu den Besonderheiten des Gebietes genauso wie der Schlucht-Wald entlang des Nordhangs, der zu den raschwüchsigsten Wäldern Mitteleuropas gehört.

Aber nicht nur wunderschöne Wälder und seltene Pflanzen können Sie entlang des Lehrpfads entdecken, sondern auch alte Mühlen und Wasserkraftanlagen, die mit einem ausgeklügelten Kanalsystem verbunden waren. Eine Attraktion ist zweifellos das einzige Aquädukt Luxemburgs, über das der Lehrpfad führt.

Zur Mittagszeit machen wir an einem Grillplatz Pause und stärken uns bei einem Glas Wein „Manternacher Fiels“ und Grillspezialitäten. Gut ausgeruht geht es dann zurück zum Ausgangspunkt.

Die Tour führt über felsige und schmale Wege und die Strecke hat eine Länge von rund 6 Kilometern.

Mitarbeiter Naturschutzzentrum „A Wiewesch“

Luxemburgisch

Montag, 20. August von 10:30 bis 15:00 Uhr

12 € mit der Karte aktiv60+, 15 € Normalpreis, inklusive Mittagessen und Getränke

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

Manternach

22.8.

GEFÜHRTE BESICHTIGUNG / VISITE GUIDÉE

Caves St Martin



Zwischen 1919 und 1921 wurden in das riesige Kalksteinmassiv unterhalb der Stadt Remich die unterirdischen Gänge gehauen, in denen die Fachleute der Caves St Martin sich heute noch an die, vom Benediktinermönch Dom Pérignon ausgearbeitete traditionelle Methode der Weinbereitung und des Flaschengärverfahrens halten.

Besuchen Sie die im erfrischenden Halbdunkel gelegenen unterirdischen Gänge. Diese erstrecken sich über eine Gesamtlänge von fast einem Kilometer und hier ruhen Tausende von Flaschen. In der geführten Besichtigung werden Sie das Geheimnis der hohen Qualitätsstufe der Weine und Crémants entdecken.

*Dans la rafraîchissante pénombre des galeries souterraines, creusées sur près d'un kilomètre, vous découvrirez le secret du haut degré de qualité des vins et crémants des Caves St Martin.*

Deutsch / Français

Mittwoch, 22. August um 10:00 Uhr auf Deutsch  
Mercredi 22 août à 14h30 en français

7,50 €, inklusive ein Glas Crémant /  
un verre de Crémant inclus

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

Caves St Martin, Remich

23.8.

JOURNÉE À COCHEM: VISITE DE LA REICHSBURG ET DE L'ANCIEN MOULIN À MOUTARDE

Tagesausflug nach Cochem: Reichsburg & historische Senfmühle



Cochem an der Mosel hat sich eine historische Altstadt mit verwinkelten Gässchen und zahlreichen restaurierten Gebäuden erhalten. Das Wahrzeichen ist die im Besitz der Stadt befindliche Reichsburg, die auf einem weithin sichtbaren Bergkegel oberhalb der Straßen steht.

Der Ursprung der historischen Senfmühle Cochem reicht zurück bis ins 18. Jahrhundert. Sie zählt zu den ältesten Senfmühlen in Europa.

Treffpunkt um 8.00 Uhr am Bahnhof Luxemburg. Abfahrt des Zuges um 8.33 Uhr nach Cochem. Bustransfert zur Reichsburg mit anschließender Führung (zu Fuß).

2-Gänge Mittagessen: Vorspeise: Cochemer Rieslingsuppe.

Hauptspeise zur Wahl:

1. Pangasiusfilet in Eihülle mit Senfsauce und Salzkartoffeln oder
2. Hähnchenkeule mit Champignonsauce und Reis

Nachmittags: Zeit zur freien Verfügung. Um 16.15 Uhr: eine halbstündige Führung durch die historische Senfmühle inklusive Senfprobe, anschließend Gelegenheit zum Einkauf. Abfahrt am Bahnhof Cochem um 17.40 Uhr, Ankunft am Bahnhof Luxemburg um 19.25 Uhr.

*C'est au bord d'un méandre de la superbe vallée de la Moselle, situé entre les massifs de l'Eifel et du Hunsrück que se trouve l'ancienne et romantique petite ville de Cochem. Lors de cette journée, organisée en collaboration avec la CFL, vous découvrirez le superbe château, qui domine la ville ainsi qu'un des plus anciens moulins à moutarde en Europe.*

Deutsch  
(Les accompagnateurs RBS et CFL parlent aussi français, les deux visites guidées sont en allemand)

Donnerstag/jeudi, 23. August, 8h00 – 19h40

86 € mit / avec Karte aktiv60+, 96 € Normalpreis / prix normal  
(Zug- und Busfahrt, 2 deutschsprachige Führungen, 2-Gänge-Menü ohne Getränke /  
voyage en train et bus, 2 visites guidées en allemand, repas de 2 services sans boissons).

Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular mit Ihrer Menuauswahl bis spätestens den 20. Juli zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen. /  
Veuillez nous envoyer le formulaire d'inscription avant le 20 juillet.  
Vous recevrez ensuite une facture et des détails supplémentaires.



Abfahrt/Ankunft  
Départ/Arrivée  
Gare Luxemburg  
oder/ou  
Wasserbillig



28.8.



GEFÜHRTE BESICHTIGUNG

Senffabrik „Muerbelsmillen“ und Oldtimer-Tour



Erleben Sie die Stadt Luxemburg an Bord eines außergewöhnlichen Transportmittels: einem Mercedes-Benz Bus aus dem Jahre 1953. Der Tag beginnt mit einer Besichtigung der früheren Senffabrik „Muerbelsmillen“ im Pfaffenthal, in der Sie das Original-Wasserrad und andere Elemente der Mühlentechnik, wie Mahlsteine und Treibriemen sehen. Eine Projektion mit historischen Filmaufnahmen zeigt die Mechanik in Betrieb und dokumentiert die einzelnen Arbeitsgänge. Schautafeln und Modelle erläutern die Abläufe der Senfproduktion, der Endverarbeitung und Verpackung u.a. mittels Originalexponaten wie Werbematerial, Rechnungsblättern oder diversen Behältern.



Anschließend stellen Sie in einem Workshop selbst Senf her. Nach der Besichtigung der Senfmühle fährt der Oldtimerbus Sie zum Mittagessen ins Restaurant „Um Dierfchen“. Zur Auswahl stehen:

- 1. Wäinzoossis mat Kniddelen
- 2. Bouchée à la Reine mat Fritten an Zalot
- 3. Judd mat Gaardebounen

Gestärkt und erholt begeben Sie sich nach dem Essen auf eine 2 ½-stündige Stadtrundfahrt an Bord des Oldtimerbusses. Ein Guide des LCTO wird Ihnen dabei Historisches und Kurioses erzählen.

- Luxemburgisch
  - Dienstag, 28. August von 08:45 bis 17:15 Uhr
  - 80 € mit der Karte aktiv60+, 85 € Normalpreis, inklusive Busfahrt, Besichtigung und Atelier, Mittagessen (ohne Getränke)
- Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular mit Ihrer Menuauswahl zurück. Sie erhalten dann eine Rechnung und weitere Informationen.
- Abfahrt mit dem Oldtimer-Bus auf dem Parkplatz des amerikanischen Militärfriedhofes, Hamm

5.9.



SENIOR & JUNIOR

Rallye durch Echternach



Echternach hat an vielen Stellen sein mittelalterliches Ambiente bewahrt: verwinkelte Gassen, der alte Marktplatz, Überreste und Türme der ehemaligen Stadtmauer versetzen den Besucher zurück in vergangene Zeiten. Hier können sich auch Kinder gut vorstellen, wie sich das Leben vor Jahrhunderten abspielte. Diese Senior & Junior- Veranstaltung, wendet sich ausschließlich an Senioren in Begleitung von Kindern. Alt und jung nehmen gemeinsam an der Rallye teil. Das empfohlene Alter für die Kinder ist von 6-12 Jahren. Mit Bildern und verschlüsselten Erklärungen bahnen sich Groß und Klein mit einem Begleiter der Stadt Echternach den Weg durch die engen Gassen. Spielerisch erfahren sie hierbei Wissenswertes über die älteste Stadt Luxemburgs. Die Rallye führt zum Teil über Pflastersteine und beinhaltet einige Treppenstufen. Der Rundgang endet nach etwa 2 Stunden am Ausgangspunkt.

- Luxemburgisch
  - Mittwoch, 5. September von 14:00 bis ca. 16:00 Uhr
  - 5 € pro Person (ob Erwachsener oder Kind)
- Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann eine Rechnung und weitere Informationen.
- Echternach

12.9. & 14.9.



GEFÜHRTE BESICHTIGUNG / VISITE GUIDÉE

Pompiers Findel



Die Flughafenfeuerwehr besteht aus 52 Mitarbeitern und funktioniert 24/7, um bei Flugzeugunfällen und anderen Notfällen einzugreifen. Besonders beeindruckend sind die modernen Flugfeldlöschfahrzeuge mit einem Gewicht von 52 Tonnen und einem Fassungsvermögen von 16.000 Litern Wasser. Wollten Sie schon immer einen Einblick in die Abläufe dieser Rettungstruppe erhalten und mehr über ihre verantwortungsvolle Rolle erfahren? Dann nutzen Sie die Gelegenheit, an unserer spannenden Führung teilzunehmen. Unser Besuch dauert ungefähr zwei Stunden und beinhaltet einen Rundgang durch die Kaserne sowie die Besichtigung des Fuhrparkes. *Le corps des pompiers de l'aéroport de Luxembourg se compose de 52 membres et assure une permanence 24/7 pour intervenir en cas d'accidents aériens ou d'autres urgences au site de l'aéroport. Découvrez lors de cette visite guidée la caserne et d'autres locaux de service ainsi que l'impressionnant parc de véhicules qui inclut des camions incendie des plus modernes.*

- Mittwoch, 12. September um 14:00 Uhr auf Luxemburgisch  
Vendredi 14 septembre à 14h00 en français
  - gratis / gratuit mit / avec Karte aktiv60+, 5 € Normalpreis / prix normal
- Begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann eine Bestätigung und weitere Informationen. / Nombre limité de participants. Veuillez nous envoyer le formulaire d'inscription. Vous recevrez ensuite une confirmation et des détails supplémentaires.
- Flughafen Findel



Ab 17.9.

COMPUTERKURS FÜR ABSOLUTE ANFÄNGER

Fit am PC




Computer und Internet bieten auch für ältere Menschen viele Möglichkeiten, den Alltag zu erleichtern: E-Mails an die Kinder und Enkel verschicken, Bestellungen im Internet aufgeben, Briefe schreiben – mit dem Computer lassen sich viele Dinge schnell erledigen. Das Internet bietet zudem viele Informationsmöglichkeiten.

In diesem Kurs werden Ihnen ohne Druck und Eile folgende Kenntnisse vermittelt:

- Computer sicher ein- und ausschalten
- wesentliche Grundeinstellungen durchführen
- ergonomische Haltung und Umgang mit der Maus
- Betriebssystem Windows nutzen
- Verschiedene Programme entdecken
- Daten ordnen und speichern

Praktische Beispiele: Einen Brief schreiben, eine Internet-Recherche machen.

 Martine Reinert

 Luxemburgisch

 Montags, 17./24. September, 1./8./15./22. Oktober von 10:00 bis 12:00 Uhr

 115 €

Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.

 CNFPC – Centre National de Formation Professionnelle Continue, Ettelbruck

Ab 17.9.

BASISKURS INTERNET

Sicher im Netz!



Das Internet ist heutzutage nicht mehr wegzudenken, es bietet eine Fülle an Chancen unseren Alltag zu erleichtern und zu bereichern. Immer mehr profitiert auch die ältere Generation vom Internet. Die Vermittlung von Kompetenzen für einen sicheren Umgang mit dem Netz ist dabei ein wichtiges Anliegen.


In diesem Kurs lernen Sie die Vielfalt des Internets und erhalten Tipps und Tricks zur IT-Sicherheit.

Thematiken des Kurses:

- Sicher surfen und downloaden
- Gezielt Informationen suchen
- Interessante On-line Dienste kennenlernen
- Sichere Nutzung von Online Banking, guichet.lu, ...

Sinnvoll und sicher verschiedene Angebote von sozialen Medien nutzen, wie Facebook, Youtube, Skype ...

 Martine Reinert

 Luxemburgisch

 Montags, 17./24. September, 1./8./15./22. Oktober von 14:00 bis 16:00 Uhr

 115 €

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

 CNFPC – Centre National de Formation Professionnelle Continue, Ettelbruck

24.9.

AFÉIERUNG / INTRODUCTION


Mindfulness



D'Marie-Paule Theisen, pensionéiert Léierin, huet mat iwwer 70 Joer hiren Doktorat an der Psychologie zum Thema Achtsamkeit (Mindfulness) gemaach. An dësem Aféierungscours erkläert si, wat mer ënnert dësem Begrëff verstoe mussen a weist eis déi positiv Effekter vun der Meditatioun op eise Kierper, eis Gefiller an eist Denken.


Le programme MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction ou réduction du stress basé sur la méditation de la pleine conscience est utilisé dans plus de 400 hôpitaux américains pour combattre l'angoisse, le stress, la maladie la dépression et la douleur. Il est basé sur la méditation de pleine conscience qui favorise une autorégulation de l'attention. L'état d'esprit «mindfulness» procure du bien-être en gardant une conscience éveillée à la réalité de l'instant présent, sans le juger.

Marie-Paule Theisen va introduire le concept de «mindfulness» et présentera la méthode scientifique MBSR. A la suite de cette conférence vous pourrez vous inscrire à une série de 8 cours pratiques MBSR.

 Marie-Paule Theisen, docteur en psychologie

 Luxembourgeois / traduction en français

 Lundi 24 septembre à 18h30

 Gratuit

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

 Ecole du Brill, Esch-sur-Alzette

27.9.



GEFÜHRTE BESICHTIGUNG / VISITE GUIDÉE


Moulin Dieschbourg, Echternach



Die Mühle Dieschbourg, auch Specksmühle genannt, wurde 1897 gebaut und produziert auch heute noch glutenfreies Mehl, gemahlen auf einer Steinmühle. 1992 übernahm die Mühle Dieschbourg die bestbekannte Kaffeerösterei Boursy aus Echternach, wo biologisch angebauter und fair gehandelter Kaffee geröstet wird, den Sie anschließend verkosten können.

Während Ihrer Visite mit einem Mitglied der Besitzerfamilie erfahren Sie mehr über die Geschichte der Mühle, die Herstellung von Mehl und die Kaffeerösterei. Die Tour führt über mehrere Stufen und Wendeltreppen.


Le moulin Dieschbourg a été construit en 1897 et les machines historiques sont bien entretenues et complètement fonctionnelles. Depuis 1992, la famille Dieschbourg produit des cafés certifiés BIO et Fairtrade que vous pourrez déguster. Pendant votre visite avec un des membres de la famille Dieschbourg, vous allez apprendre l'histoire du moulin, découvrir la production de la farine et la torréfaction des cafés. La visite mène par des marches et escaliers en colimaçon.

 Luxemburgisch / français

 Donnerstag / jeudi, 27. September 10h30 en français, 14:00 Uhr auf Luxemburgisch

 5 € mit / avec Karte aktiv60+, 7 € Normalpreis / prix normal

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

 Moulin Dieschbourg, Echternach



27.9.

GUIDE ANTI-PRÉJUGÉS MIGRANTS

10 préjugés, 10 réponses



«Ils nous envahissent! Ils menacent notre économie! Ils sont trop différents! Peut-être même qu'ils sont dangereux?»

Ces remarques, la plupart des hommes et des femmes, qui ont un jour quitté leur pays en quête d'une vie meilleure les ont déjà entendues. Car l'arrivée de nouveaux venus dans une société suscite toujours des réactions variées: de la curiosité, de l'hospitalité, mais aussi du rejet et de la peur.

Ces inquiétudes sont bien souvent fondées sur des préjugés, c'est à dire des idées toutes faites, des jugements posés sans avoir pu observer et comprendre la réalité des faits. Personne n'échappe aux préjugés, mais il est possible de les dépasser ...

Pour aider à y répondre, Alter & Ego viendront présenter leur guide. Cette présentation permettra d'informer, d'enrichir les réflexions et de montrer que l'immigration est d'abord une opportunité pour nos sociétés. Le guide est gratuit et disponible en luxembourgeois, français et allemand. Il sera distribué à la fin de la présentation.

Mylène Porta

Français

Jeudi 27 septembre de 15h00 à 17h00

Gratuit

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

Académie Seniors RBS, Itzig

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

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

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

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

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

**Nicht-Teilnahme und Abmeldung:** Bei Verhinderung bitten wir Sie um Abmeldung, auch bei Gratisveranstaltungen. Dies erlaubt uns gegebenenfalls, den freigewordenen Platz an eine andere Person weiterzugeben. Die Kursgebühr ist nicht erstattbar, außer bei Vorlage eines ärztlichen Attestes. Die komplette Kursgebühr ist auch fällig, wenn Sie aus persönlichen Gründen an einzelnen Sitzungen fehlen.

**CONDITIONS DE PARTICIPATION**

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

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

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

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

**Non-participation et annulation:** En cas d'empêchement, aussi pour des manifestations gratuites, nous vous prions de nous en informer. Ceci nous permettra le cas échéant d'accorder cette place à une autre personne. Les frais d'inscription ne sont pas remboursables sauf sur présentation d'un certificat médical. Les cours doivent être payés dans leur intégralité, même si pour des raisons personnelles vous n'assistez pas à certaines séances.

Bitte ankreuzen! / Cocher s.v.p.!

ANMELDEFORMULAR / FORMULAIRE D'INSCRIPTION

JUNI / JUIN

☐ Godchaux-Rundweg, Stadt-Tour Freitag, 29. Juni

JULI / JUILLET

☐ OH! Oppent Haus, Infoveranstaltung Méindeg, 2. Juli  
☐ Unexpected Treasures, geführte Besichtigung Dienstag, 3. Juli  
☐ Château de Haroué, excursion jeudi, 5 juillet  
☐ Golf Schnupperkurs Mittwoch, 11. Juli  
☐ Naturreservat Haff Réimech, geführte Besichtigung Donnerstag, 12. Juli  
☐ Hypnose, Pilotstudie vom 16. – 27. Juli  
☐ Gesunder Schlaf, Vortrag Freitag, 20. Juli  
☐ Connect 60+: Themenabend zum Kennenlernen Donnerstag, 26. Juli  
☐ Ravelin du Rham, Stadt-Tour Dienstag, 31. Juli

AUGUST / AOÛT

☐ Robbesscheier, Senior & Junior Alter der Kinder: \_\_\_\_\_ Dienstag, 7. August  
☐ Body & Mind, Schnupperkurs Donnerstag, 9. August  
☐ Manternacher Fiels, geführte Wanderung Montag, 20. August  
☐ Caves St Martin, Besichtigung/visite ☐ DE ☐ FR Mittwoch, 22. August  
☐ Cochem, Tagesausflug Cochem, Hauptspeise: ☐ 1 ☐ 2 Donnerstag, 23. August  
☐ Muerbelsmillen und Oldtimertour, Mittagessen: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Dienstag, 28. August  
☐ Connect 60+: Themenabend zum Kennenlernen Donnerstag, 30. August

SEPTEMBER / SEPTEMBRE

☐ Rallye Echternach, Senior & Junior Alter der Kinder: \_\_\_\_\_ Mittwoch, 5. September  
☐ Flughafenfeuerwehr Findel, geführte Besichtigung Mittwoch, 12. September  
☐ Pompiers de l'Aéroport de Luxembourg, visite guidée vendredi, 14 septembre  
☐ Fit am PC, Computerkurs ab 17. September  
☐ Sicher im Netz, Basiskurs ab 17. September  
☐ OH! Oppent Haus, séance d'information mercredi, 19 septembre  
☐ Mindfulness, Konferenz Méindeg, 24 September  
☐ Moulin Dieschbourg, Besichtigung/visite ☐ DE ☐ FR Donnerstag, 27. September  
☐ 10 préjugés – 10 réponses, guide anti-préjugés migrants jeudi, 27 septembre

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)

Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich die **TEILNAHMEBEDINGUNGEN** auf der gegenüberliegenden Seite. Avec ma signature, j'accepte les **CONDITIONS DE PARTICIPATION** à la page ci-contre.

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**



# REGELMÄSSIGE RBS-AKTIVITÄTEN



## TINNITUS-GESPRÄCHSGRUPPE

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

### Gruppenleitung & Kontakt:

Laurence Casali, Diplom-Sophrologin und Zahnärztin,  
Tel.: 621 325 722, E-Mail: laurence.sophro@gmail.com

**SAMSTAGS, VON 10.00 – 12.00 UHR**

**Termine: 16. Juni, 8. September, 6. Oktober, 10. November, 15. Dezember 2018**

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



## 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 Interessé kann eng weider Grupp gebilt ginn, déi op Däitsch spillt.

**MÉINDES, UM 14.00 AUER**

**Terminer: 25. Juni – 2./9. Juli 2018**

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



## YOGA KENNT KEIN ALTER

mit Gilles Less

Hatha-Yoga-Übungen werden langsam und bewusst atmend ausgeführt. Sie bewegen und stärken den ganzen Körper, kräftigen die Organe und lernen, auf alle Körperempfindungen zu achten.

**DIENSTAGS, VON 18.30 – 19.45 UHR**

**Termine: 19./26. Juni – 3. Juli 2018**

**Preis: 12 € pro Sitzung**

Weitere Kurse werden in unserer September-Ausgabe angekündigt.

# Découvertes et Passions

Kultur a Konscht

Arts et culture

Kreativitéit

Créativité

Fräizäit

Loisirs

Beweeegung

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.*







**natur&ëmwelt** Fondation  
Hëllef fir d'Natur

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

**Avez vous un terrain à  
l'abandon ?**

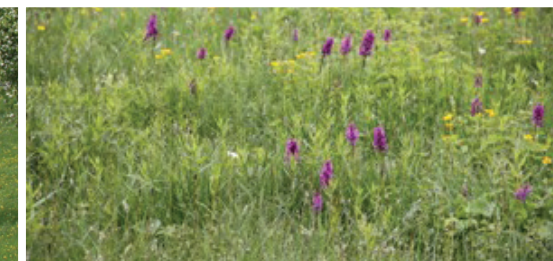
**Sie können es uns geben, um die Natur in  
Luxemburg zu schützen.**

**Vous pouvez nous le donner pour protéger  
la nature au Luxembourg.**

**Wir werden es in unser Netzwerk kleiner  
Naturschutzgebiete aufnehmen. **Kontaktieren Sie uns!****

**Nous l'ajouterons à notre réseau de petites réserves  
naturelles. **Contactez-nous !****

**TEL: 29 04 04 -1 / [www.naturemwelt.lu](http://www.naturemwelt.lu)**



**Merci pour votre soutien, votre geste est important.  
Danke für Ihre Unterstützung, Ihre Spende ist wichtig.**

**natur&ëmwelt Fondation Hëllef fir d'Natur  
CCCPL IBAN LU89 1111 0789 9941 0000 (réf. AL06/18)**





# Ihre Treppe leicht hinauf und hinunter!

Entdecken Sie den Treppenlift und den Hauslift von  
**THYSSENKRUPP Ascenseurs**

Ob kostenloses Preisangebot oder Beratung,  
**Rufen Sie uns einfach an: 40 08 96**



**THYSSENKRUPP ASCENSEURS S.à r.l.**

22, Rue Edmond Reuter, L-5326 Contern

Tel.: 40 08 96, E-mail: [luxembourg@thyssenkrupp.com](mailto:luxembourg@thyssenkrupp.com)

**engineering.tomorrow.together.**



**thyssenkrupp**