

aktiv am Liewen



REPAIR CAFÉ

FAHRRADTOUR IN SACHEN REPARATUR

TURNTREFF SCHIFFFLANGE

UNIR LES NATIONALITÉS



INFORMATIONEN ZUR KARTE
INFORMATIONS CONCERNANT LA CARTE

MIT AKTUELLER
VERANSTALTUNGSÜBERSICHT
AVEC CALENDRIER
DES MANIFESTATIONS

MAACHT IECH
ODER ENGEM ANEREN ENG FREED!

SUPER-PROMO

VALABEL FIR ALL COMMANDE
VIRUM 1. JANUAR 2021

BICHERSERIE EIS FOFZEGER JOREN



1. BAND
**ENG NEI ZÄIT:
WUNNEN, IESSEN,
MOUD**



2. BAND
**ENG
GESELLSCHAFT
AM WANDEL**



3. BAND
**FRÄIZÄIT A
GESELLEGKEET**



28€
PRO BUCH
(AMPLAZ 32 €)

50€
FIR ZWEE BICHER

70€
FIR DRÄI BICHER



SPILLER ROT EMOL

ROT EMOL 1
**LËTZEBUERGER AUSDRÉCK
MAT „WÉI“**

ROT EMOL 2
**LËTZEBUERGESH
BILDLECH GESCHWAT**

13€
PRO SPILL
(AMPLAZ 15 €)

22€
FIR ZWEE SPILLER

BESTELLUNGEN IWWER:

TEL. 36 04 78-33 ODER E-MAIL BOREUX@RBS.LU



CENTER FIR
ALTERSFROEN

Danielle KnaffPräsidentin / Présidente
RBS – Center fir Altersfroen asbl

Foto: © Studio Photography

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Aller Hoffnung zum Trotz ist das Virus geblieben und hält uns immer noch in Atem. Die Lage weltweit ist ernst, ja dramatisch. Man kann sie nicht mehr verharmlosen. Ich weiß nicht, wie es Ihnen ergeht, aber ich fühle mich hin und hergerissen zwischen, „ich lebe mein Leben wie bisher und blende das Ganze weitgehend aus – natürlich im Respekt mit den ‚gestes barrières‘ und den aktuellen Restriktionen“ und der schwierigen Frage, was darf ich denn noch tun, wen darf ich sehen, wieviel Freiheit kann ich mir herausnehmen, ohne die anderen Menschen und mich selber zu gefährden?

Mich komplett isolieren, mit dem Risiko zu vereinsamen? Oder weiterhin Leute treffen, ins Restaurant/Kino/Theater gehen und mich der Gefahr aussetzen, angesteckt zu werden oder gar unbemerkt jemand anderen anzustecken? Ich bemerke auch immer wieder, dass vormals beherzte und eher unerschrockene Freunde plötzlich sehr ängstlich sind und zu „Kontaktvermeidern“ werden. Leben mit Corona ist ein schwieriger Balanceakt, und wir werden ihn wohl oder übel noch in unser Leben integrieren müssen.

Aber es gibt auch gute Nachrichten: Der Mensch ist anpassungsfähig und ganz besonders in Krisenzeiten sehr kreativ. Das beweisen uns die kleinen Filme, die der „RBS – Center fir Altersfroen“ zum Anlass der „Journée Internationale des Personnes Âgées“ im Auftrag des Familienministeriums gedreht hat. Diese Video-Portraits beweisen, wieviel Potential in uns Senioren steckt und wieviel Solidarität wir trotz Einschränkungen für unsere Mitmenschen gezeigt haben. Mehr darüber berichten wir im aktuellen „Aktiv“.

Das Jahr 2020 neigt sich dem Ende zu und wir beginnen 2021 mit der Hoffnung, dass der ganze Spuk bald vorbei sein wird und wir mit der erhofften Impfung „business as usual“ haben können. Niemand weiß, wie es weitergehen wird, aber eins möchte ich persönlich nicht verlieren: die Zuversicht, dass wir diese Krise meistern werden.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit und ein frohes Weihnachtsfest – auch wenn es dieses Jahr in eingeschränkter Form stattfinden wird. Und: **bleiben auch Sie zuversichtlich!**

Chères lectrices, chers lecteurs,

Le virus n'a pas disparu, bien au contraire, il nous défie sans cesse. Nous ne pouvons nier le fait que la situation est devenue dramatique dans le monde entier et nous sommes bien obligés d'intégrer le covid dans notre vie.

Or, comment trouver un bon équilibre? Est-ce que je vis comme avant – bien sûr dans le respect des gestes barrières et des restrictions actuelles – je sors au restaurant, au cinéma, au théâtre, je vois mes amis et je risque d'être contaminée ou de contaminer quelqu'un d'autre sans le vouloir? Ou au contraire, je me confins et je risque de m'isoler? J'ai l'impression que de plus en plus de gens autour de moi deviennent anxieux et évitent tout contact.

D'un autre côté, la crise nous a rendus créatifs et a prouvé que les seniors ne baissent pas les bras si facilement. Dans le cadre de la Journée Internationale des Personnes Âgées, avec le soutien du Ministère de la Famille, le RBS a réalisé des portraits-vidéos pour montrer l'engagement social et la solidarité des seniors malgré les restrictions du confinement. Vous trouverez un article détaillé sur ce sujet dans le nouvel Aktiv.

L'année 2020 touche à sa fin et nous entamons 2021 en espérant que le cauchemar se terminera sous peu. À quand le vaccin-miracle qui nous permet de retourner à notre vie normale? Nous ignorons de quoi l'avenir sera fait mais personnellement je ne veux pas perdre confiance.

*Je souhaite à toutes et à tous un Joyeux Noël, de bonnes fêtes de fin d'année, même si elles ne ressembleront pas à celles des années précédentes. Et surtout: **restez confiants!***



9

KAMPAGNE / CAMPAGNE:

„Zäit fir Solidaritéit“



16

COLLECTIF AU CARRÉ:

Œuvre collective pour tricoter du lien social

- 3 Editorial
- 6 Repair Café – Verwenden statt verschwenden
Fahrradtour in Sachen Reparatur
- 9 Kampagne / Campagne „Zäit fir Solidaritéit“
Ressourcen 60+:
Wertvoll nicht nur in Krisenzeiten
Les ressources de la génération 60+ en temps de crise
- 14 Interview mit Dr. Marc Keipes
Gesundheitsvorsorge? Selbst ist der Mann!
- 16 Collectif au Carré
Une œuvre collective pour tricoter du lien social
- 20 Beienhaus asbl
Partizipative Wohngemeinschaft – 50^{plus}
- 23 Rolle der Großeltern bei Trennung und Scheidung
Fels in der Brandung
- 26 Turntreff Schiffflange
Unir les nationalités par le sport
D’Nationalitéiten duerch Sport verbannen
- 29 Uni.lu
Teilnehmer(innen)
für wissenschaftliche Studie gesucht
- 30 Studie PAN / Etude PAN
Bedürfnisse und Erwartungen der Bevölkerung 50+
Besoins et attentes de la population 50+
- 32 RBS-Retrospektiv
- 34 Textile Meditationen
Schäferstück
- 36 Bee Secure
Campagne „Bass de sécher?!“
- 44 Kontaktanzeigen
- 46 Rätsel
- 62 Impressum / Rätselaufösungen



38 Karte aktiv60+

Die Karte und ihre Vorteile
La carte et ses avantages

38 Abonnement

Karte und Magazin
Carte et magazine

40 Aktualisierte Partnervorteile Actualisation des conditions de nos partenaires

49 aktiv an informiert

Aktivitäten, Kurse, Vorträge
Activités, cours, conférences

60 Teilnahmebedingungen Conditions de participation

61 Anmeldung/Inscription

63 Club Senior Pages

Veranstaltungskalender

52

FOCUS:

Gesundheit / Santé

57

VORTRAG UND KURSREIHE:

Fit bis ins hohe Alter



„REPAIR-CAFÉ“

Verwenden statt verschwenden

Im März 2021 macht sich der Luxemburger Michel Heftrich (63) mit seinem E-Velomobil auf zu einer Fahrradtour der besonderen Art.

Auf seiner rund 5.000 km langen Fahrt durch zehn Länder möchte er auf das zehnjährige Bestehen der in den Niederlanden ins Leben gerufenen Initiative „Repair-Café“ aufmerksam machen und gleichzeitig neue Mitstreiter finden.

Die Idee hinter den Repair-Cafés, Alltagsgegenstände zu reparieren, anstatt sie einfach wegzuerwerfen, ist im Zuge der Diskussionen um Nachhaltigkeit und einer möglichst ressourcenschonenden Lebensweise aktueller denn je. Für Michel Heftrich ist dies keine neue Überlegung, sie begleitet ihn vielmehr schon sein ganzes Leben. Aufgewachsen in einfachen Verhältnissen und mit fünf Geschwistern in Esch/Sauer, war er von klein auf daran gewöhnt, dass es nicht ständig etwas Neues sein musste. Kleidung wurde unter den Geschwistern aufgetragen, Spielzeug fand man gebraucht oder bastelte es einfach selbst. „Mein erstes Go-Cart habe ich mir aus einem alten Kinderwagen gebaut, durch das Sammeln von Pfandflaschen konnte ich mir hin und wieder Süßigkeiten oder eine Limo finanzieren“, erzählt Michel Heftrich.

Seine frühen Recycling-Erfahrungen kommen ihm später zudem beruflich zugute. Als gelernter Metaldreher stößt er mit 30 Jahren zum Sozialprojekt „Nei Aarbecht“, wo er nach zahlreichen Weiterbildungen bis zu seiner Pensionierung als Arbeitstrainer und Werkstattleiter tätig ist. Dort galt es neben dem Alltagsgeschäft, z.B. alte Möbel unter dem Motto Upcycling wieder auf Vordermann zu bringen und zu verkaufen. „Leider fehlte uns dazu oft die nötige Zeit und mir hat immer das Herz geblutet, wenn wir Sachen wegwerfen mussten“, so Heftrich.

Auch privat ist der engagierte Luxemburger in Sachen Nachhaltigkeit seiner Zeit voraus und startet bereits Ende 90er Jahre ein persönliches Projekt in Untereisenbach. Dort hatte er ein altes Haus gekauft und zum Teil mit

Secondhandmaterial komplett renoviert. Angegliedert an das Wohnhaus errichtet er ein Kultur- und Begegnungszentrum, das „KultOUR-Döppen“, um die Region im Norden des Landes zu beleben und seinen familiär bedingten Sinn für Gemeinschaft auszuleben: „Bei uns zu Hause war früher immer Tag der offenen Tür, das hat mir später als Erwachsener oft gefehlt.“ Die Erfahrung, erstmals selbstständig etwas auf- und auszubauen, zusätzliche Partner seitens der Gemeinde und zuständigen Ministerien sowie finanzielle Unterstützung zu finden, sei anstrengend, aber auch „genial und unbezahlbar“ gewesen, so Heftrich rückblickend. 2004 eröffnet er zunächst eine Internet- und Lese-stube, ab 2010 nimmt das Restaurant/Bistro seinen Betrieb auf und es werden zusätzliche Angebote wie Workshops, Vorträge und kulturelle Veranstaltungen organisiert. Im Juni

Foto: © Dr. Andreas Untewieger



Michel Heftrich ist mit einem wetterfesten E-Velomobil der österreichischen Initiative „HerzRad“ unterwegs, deren Philosophie genau seinen Vorstellungen entspricht



2013 stellt Heftrich dann zusammen mit Paul Kalbusch, beide Mitglieder des regionalen „Tauschkrees-Norden“, unter Schirmherrschaft des Vereins das erste Repair-Café in Luxemburg auf die Beine. Dass dieses nicht im Zentrum des Landes, sondern im „KultOUR-Dëppen“ stattfindet, darauf ist Michel Heftrich noch heute stolz.

Europaweit gibt es inzwischen über 2000 solcher Repair-Cafés, um Abfall und unnötige Ressourcenverschwendung zu vermeiden. Die ehrenamtlichen Helfer versuchen, alles zu reparieren, „was man mit einer Hand tragen kann“, von Fahrrädern über Computer, Radios und kleinen Möbeln bis hin zu Haushaltsgeräten und Kleidung. Die Kunden müssen während der Reparatur vor Ort bleiben und verpflichten sich dazu, in Kauf zu nehmen, dass

der Gegenstand eventuell nicht mehr zu retten ist. „Dabei ergeben sich oft viele Gespräche und es entsteht eine wunderbare Art der generationsübergreifenden Nachbarschaftshilfe, wo sich Menschen unterschiedlichster Schichten und Herkunft begegnen. Außerdem bietet sich eine gute Integrationsmöglichkeit für ausländische Bürger“, beschreibt Michel Heftrich. Ansässige Handwerks- und Reparaturbetriebe sollen, wenn möglich in die Repair-Cafés miteingebunden werden, so dass eine kollegiale Zusammenarbeit gewährleistet und Konkurrenz vermieden werden kann.

Michel Heftrich versteht sich selbst als „Repair-Geselle“ und seine Fahrradtour als eine Art Walz in Tradition der alten Handwerkszünfte. Auf seiner Reise möchte er nicht nur auf die Wichtigkeit der Repair-Cafés hinweisen –



Michel Heftrich ist ein Pionier in Sachen Nachhaltigkeit



Michel Heftrich
„auf der Walz“ in seinem
besonderen Fahrzeug

von denen er rund 50 besuchen, dort mitarbeiten und Neues dazu lernen möchte – sondern auch durch Vorträge auf die Wichtigkeit der Kreislaufwirtschaft aufmerksam machen: „Es geht um den gemeinsamen Einsatz gegen die Wegwerfgesellschaft, bei dem wir alle länderübergreifend an einem Strang ziehen müssen“, betont Heftrich, der seit 2015 überwiegend in Österreich lebt. Neben seinem dortigen Engagement auf lokaler Ebene für Repair-Cafés und anderen nachhaltigen Initiativen, verfolgt er mit großem Interesse, was sich in Sachen Nachhaltigkeit in Luxemburg tut.

So ist er mit den hiesigen Repair-Cafés und ökologisch-nachhaltigen Plattformen wie „Transitions“ regelmäßig in Kontakt und betätigt sich dort aktiv, wenn er wieder zu Lande ist: „Erfreulicherweise geschieht inzwischen auf vielen verschiedenen Ebenen mehr als früher. Manchmal habe ich allerdings den Eindruck, dass in Luxemburg einiges an Kreativität und innovativen Ideen durch den teils allzu allgegenwärtigen Wohlstand erstickt wird.“ Neben den nötigen finanziell erschwinglichen Räumen für Werkstätten und Ateliers fehlt es vielleicht

auch etwas an öffentlichem Bewusstsein, dass immer mehr Konsum und materielle Kurzlebigkeit nicht der Weisheit letzter Schluss sein können.

Auch darauf möchte Michel Heftrich bei seiner ungewöhnlichen Fahrrad-Tour hinweisen.

Vibeke Walter

Die Tour wird voraussichtlich am 25. März 2021 in Wien starten und führt durch Österreich, Deutschland, Dänemark, die Niederlande, Belgien, Luxemburg, Frankreich, Schweiz, Liechtenstein und Südtirol.

Mitte Juni wird Michel Heftrich in Luxemburg erwartet und dann auch einen Vortrag beim RBS halten. Wer ihn während seiner Tour tage- oder stundenweise begleiten oder sein Projekt anderweitig unterstützen möchte, ist herzlich dazu eingeladen.

Die genaue Route, Termine
sowie weitere Infos auf:

www.repairs-for-future.eu

Kontakt mit Michel Heftrich per Mail:

duett@pt.lu

Termine für Repair-Cafés in Luxemburg auf:

www.repaircafe.lu

Ressourcen 60+:

Wertvoll nicht nur in Krisenzeiten

Les ressources de la génération 60+ en temps de crise

In Zeiten der Corona-Pandemie ist immer wieder die Rede von „Risikogruppen“, sprich Menschen, die aufgrund von Erkrankung oder Alter als besonders gefährdet und schutzbedürftig gelten. Viele Senioren sind mit dieser recht pauschalen Sichtweise allerdings nicht einverstanden bzw. haben sich trotz aller Vorsichtsmaßnahmen und Einschränkungen nicht davon abhalten lassen, weiter aktiv zu sein und zu bleiben. Die vielfältige Art und Weise, wie Menschen 60+ die Krise konkret angegangen sind, unterstreicht auch über welch wertvolle Kompetenzen und Ressourcen sie verfügen.

Dans cette crise sanitaire, le terme de «personnes à risque» est sur toutes les lèvres: il s'agit de personnes qui, à cause d'une maladie chronique ou simplement de leur âge sont considérées comme vulnérables et doivent donc être protégées. Mais qu'en est-il des seniors eux-mêmes? Est-ce qu'ils sont toujours d'accord avec cette vue très globale de la situation? Il semblerait que non puisque nombreux sont ceux qui, malgré les restrictions et mesures de protection, continuent à rester actifs. La manière très diverse selon laquelle les personnes de plus de 60 ans ont abordé la crise témoigne de la multitude des compétences et ressources dont elles disposent. (suite du texte français à la page 12)

DEUTSCH

Im Rahmen des Internationalen Tags älterer Menschen am 1. Oktober hat der RBS – Center für Altersfragen asbl in Zusammenarbeit mit den Clubs Seniors und verschiedenen Organisationen, wie z.B. der ASTI oder dem Echternacher MEC (Mouvement pour l'égalité des chances pour tous), Erfahrungsberichte gesammelt, die dieses besondere Engagement zeigen. Mit zahlreichen Aktionen während der Covid-19 bedingten Einschränkungen im vergangenen Frühjahr und Sommer trugen Senioren aktiv zu der Bewältigung dieser schwierigen Zeit bei. In 13 Video-Porträts wird ein vielfältiger



Eindruck von ihrer aktiven Teilnahme am gesellschaftlichen Leben und ihrem sozialen Engagement in Krisenzeiten vermittelt. Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen diese positiven Beispiele gelebter Solidarität vor.

Über welches ganz spezifische Potenzial Senioren verfügen, belegen zudem verschiedene wissenschaftliche Untersuchungen. So zeigt eine aktuelle Studie der Uni Luxemburg über die Auswirkung der Lockdown-Maßnahmen in sechs europäischen Ländern (COME-HERE Studie Teil 2), dass Menschen über 65 Jahren sich weniger gestresst zeigten bzw. der Stresslevel insgesamt mit steigendem Alter zurückgeht. Ein anderes Forschungsprojekt mit dem Titel „CRISIS – Correlates of Resilience In the context of Social Isolation in Seniors“ von der Uni Luxemburg in Zusammenarbeit mit dem RBS – Center fir Altersfroen untersucht noch spezifischer den Umgang von älteren Menschen mit der Covid 19-Pandemie. Ein wichtiges Augenmerk liegt dabei u.a. auf Resilienzfaktoren und Bewältigungsressourcen, die ein subjektives Wohlbefinden ermöglichen. Dieses verleiht unter Umständen dann auch die nötige Kraft, um seinen Mitmenschen mitfühlend zu begegnen und beizustehen.

Neben der zentralen Bedeutung seelischer und mentaler Stärken sollte auch die physische Verfassung nicht außer Acht gelassen werden, wenn es gilt, sich gegen die Herausforderungen belastender Zeiten besser zu wappnen. Laut einer Analyse der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind 150 Minuten mäßige körperliche Aktivität oder 75 Minuten anstrengender Sport in der Woche als gesundes Mindestmaß ausreichend, um Krankheiten vorzubeugen und die Lebenserwartung zu verlängern. Konkret bedeutet dies, täglich



Renée Gantenbein

Huet per Videoplattform de Computerclub vum RBS geleet

„A wéi mer d'Televisioun gelauschtert hunn, de Radio gelauschtert hunn, si mer mol gewuer ginn, dass mir al a vulnerabel Leit sinn, wat ech bis dato guer net wousst, ech hu mech weeder al gefillt nach vulnerabel.“



François Jacobs

Huet als Benevole bei der Caritas gehollef d'Situation vun deene Leit, déi d'Hëllef ugefrot hunn, ze analyséieren an da Virschléi ze maachen, wéi een do kéint hëllefen

„Ech hunn eng Kéier nogezielt, ech hu mech ëm eppes iwwer 50 Famillen oder eenzel Leit, gekëmmert. Wann ech kann e Beitrag maachen (...) an ech weess, do kënnst dann herno och eppes dobäi eraus, wou déi Leit da gehollef kréien, ech mengen et ass effektiv e gutt Gefill!“



Basile Papalamprou

A organisé avec l'ASTI une plateforme de discussion par écran interposé

«J'espère bien qu'on sera en mesure de reprendre les cours en présentiel parce que le contact humain ne peut pas être remplacé par des contacts par écran interposé et pendant toutes ces années, mon engagement a été un enrichissement personnel pour moi.»



Marie-Jeanne Claude

Mécht mam Grupp „Fläisseg Hänn“ solidaresch Bitz-Saachen, wéi Häerzkëssen, Trauerwee fir d’Kanner, Okien an am Lockdown och Masken

„D’Solidaritéit vun de Leit hunn ech immens fonnt, wat een alles esou héieren huet, gelies huet. All Respekt fir all Leit, déi den eelere Leit gehollef hunn, zum Beispill lessen droen, akafe goen. Dat muss ech scho soen, dat ass: Respekt!“



Catherine Krai

Benevole am MEC bei de SuperSenior

„Mir sinn do fir de Kanner rëm Con fiance ze ginn, wa si e bësse verluer sinn, wann d’Elteren net Zäit hunn, fir ze hëllefen wéinst hirem Beruff, duerch Kompetenzen, déi net sou do sinn (...), wa si d’Sprooch net kennen.“



Gaby Fritsch

Huet Maske gebitzt fir karitativ Associatiounen

„Wéi de Lockdown komm ass, souz een abeemol doheem a senge véier Maueren (...). Dat hei war d’Aktioun „BitzDoheem“ (...) do sinn am Ganze 44.000 Maske gebitzt gi vu Privatleit doheem duerch de ganze Grand-Duché.“



Astrid Scharpantgen

Huet an der Gemeng Käl-Téiteng d’Bitze vu Maske coordinéiert

„Ech sinn Infirmière vu Beruff an dofir huet et mech natierlech och interesséiert, wéi de Coronavirus komm ass, wéi kënne mir eis schützen a wéi kënne mir och d’Leit ronderëm eis schützen.“

30 Minuten zu gehen oder 15 Minuten zügig aktiv zu sein. Gesundheitlich bringt dies schon viel und kann trotz eventueller Beschränkungen eigentlich immer in den Alltag integriert werden – mit gezielten Übungen zu Hause oder durch Bewegung draußen an der frischen Luft.*

Wie oder ob wir Krisen wie z.B. die Corona-Pandemie einigermaßen gut bewältigen, liegt somit – zumindest ein Stück weit – in unserer eigenen Hand.

Die Video-Porträts wurden mit finanzieller Unterstützung des Luxemburger Ministeriums für Familie und Integration gedreht und sind auf der Facebook-Seite sowie dem Youtube-Kanal RBS – Center fir Altersfroen zu sehen. Den Link zu den Videos finden Sie auch auf der Homepage des RBS:

www.rbs.lu

* Mehr Infos und Anregungen unter:
www.aktivdoheem.lu

Dans le cadre de la journée des personnes âgées le 1^{er} octobre, le RBS – Center fir Altersfroen a réuni, en collaboration avec les Clubs Seniors et diverses organisations comme l'ASTI ou le MEC (Mouvement pour l'égalité des chances pour tous) d'Echternach, des reportages qui témoignent de cet engagement. Les seniors ont contribué activement à la gestion de la crise par de nombreuses activités réalisées pendant les restrictions au printemps 2020. 13 portraits vidéo donnent un aperçu de la multiplicité de leur participation active et de leur engagement social dans ce temps de crise. Sur ces pages, nous vous présentons ces exemples positifs de solidarité vivante.

La nature des capacités spécifiques des seniors est analysée par différentes études scientifiques. Une étude récente de l'Université du Luxembourg sur les mesures de confinement dans 6 pays européens (étude COME-HERE, 2^{ème} partie) a montré que les personnes de plus de 65 ans étaient moins stressées que les jeunes et que le niveau de stress diminuait globalement avec l'âge. Une autre étude de l'Université du Luxembourg, réalisée en collaboration avec le RBS – Center fir Altersfroen (CRISIS – Correlates of Resilience In the context of Social Isolation in Seniors) examine de manière plus spécifique la gestion par les personnes âgées de la crise sanitaire due à la pandémie. Une attention particulière est portée entre autres aux facteurs de résilience et ressources d'adaptation qui permettent un bien-être subjectif. Ceci peut donner la force nécessaire pour comprendre et soutenir ses proches.



Idette Cattivelli

Huet verschidden Turn-Videoe vu sech op Youtube gesat fir d'Leit ze animéieren, sech ze beweegen

„Ech hu geduecht, du wëlls och gären eppes maache fir déi eeler Leit, déi an dengem Alter sinn, déi doheem lo agespaart sinn an net kënnen virun d'Dier, d'Famill kann net kommen, déi richteg wierklech agespaart sinn.“



Mariana Ramalho Calisto

A cousu des masques

«Moi je suis pas difficile. J'ai fait 150 masques, les gens ne sont pas entrés chez moi, j'ai tout donné à la porte et j'ai donné à la fenêtre. Riches ou pauvres, nous sommes tous égaux.»



Nico Schaack

Huet gehollef fir Masken ze preparéieren, ze verschécken a bei d'Leit ze droen

„De ganze Moie sinn ech da bei Leit Saachen a Stoff droe gaangen an du sinn ech och bei aner Leit rëm Stoff siche gaangen, fäerdeg Maske siche gaangen. (...) Et huet mir e grouse Plesier gemaach eppes ze maache fir d'Allgemengheet.“



Michel Meis

Huet sech ëm anerer ekëmmert: si ugeruff, ass fir si akafe gaangen, huet Blummen an d'Klinik geschéckt, ass mat anere spadséiere gaangen ...

„Um Telefon, do hunn ech da meng Frënn vun Zäit zu Zäit ugeruff, een Dag deen hei, en aneren Dag deen do. An dann ass dat dann eng Konferenz gi vun annerhallef Stonn. Dann hu mir alt emol eis Poterstuff doheem ofgehalen.“



Milly Friederes

Ass aktiv am Handaarbechtsgrupp an huet Maske gebitzt

„Am Fong geholl war de roude Fuedem, dee mech duerch déi ganzen Zäit begleet hunn, dat waren déi Bezéiungen, déi ech hat, déi mech gedroen hunn an déi mech och gehalen hunn an deene ganz schwéiere Momenter.“



Mariette Schandel

Huet Maske gebitzt a Kontakt gehale mat eelere Leit

„Ech hunn och Frëndinnen, déi e gutt Stéck méi al si wéi ech, déi vill méi eleng waren, déi net méi konnten sou erausgoen, ëmmer erëm ugeruff, gefrot wéi et hinne ging a mat hinne laang geschwat. Ech hunn der am Altersheim besicht, beim Zonk baussen.“

En plus de la nécessité d'une grande force psychique et mentale, la forme physique ne doit pas être oubliée, quand il s'agit de faire face à une période de grand stress. Selon une analyse de l'organisation mondiale de la santé (OMS) il faudrait s'activer pendant 150 minutes ou faire 75 minutes de sport par semaine pour avoir une forme suffisante pour prévenir certaines maladies et augmenter son espérance de vie. Concrètement, cela signifie qu'il faudrait faire une demi-heure de marche ou 15 minutes d'exercice par jour. Cela améliore la santé et peut être intégré dans le quotidien, même en présence d'une diminution physique éventuelle – par des exercices ciblés à la maison ou des activités de plein-air.*

Comment nous gérons ou si nous arrivons à gérer des crises comme celle du covid-19 peut donc être influencé, au moins en partie, par nous-mêmes.

Les portraits vidéo ont été tournés avec le soutien financier du Ministère luxembourgeois de la famille et de l'intégration et peuvent être visionnés sur la page facebook et le canal youtube du RBS – Center fir Altersfroen. Le lien vers les vidéos se trouve également sur le site du RBS

www.rbs.lu

* voir aussi les informations et suggestions sur: www.aktivdoheem.lu

Gesundheitsvorsorge?

Selbst ist der Mann!

Es scheint paradox: Frauen empfinden sich häufig als kränker und sind typischerweise eher von langwierigen, nicht unmittelbar zum Tod führenden Erkrankungen betroffen. Aber tatsächlich leiden Männer öfter unter chronischen Krankheiten aufgrund derer sie früher sterben können. In Luxemburg im Durchschnitt mit 80 Jahren; Frauen dagegen mit 84,5 Jahren. Vielleicht hängt es mit einem geringer ausgeprägten Gesundheitsbewusstsein zusammen, das Männer davon abhält, sich aufmerksamer mit dem eigenen Körper zu beschäftigen sowie Präventionsangebote wahrzunehmen.

Vibeke Walter sprach mit Dr. Marc Keipes, Endokrinologe und Diabetologe sowie seit 2008 Direktor des GesundheitsZentrums (Hôpitaux Robert Schuman), darüber, ob beim männlichen Gesundheitsverständnis alles beim Alten ist oder sich doch etwas geändert hat.

Vibeke Walter: Welche spezifischen, präventiven Untersuchungen werden für Männer ab 60 angeboten bzw. sind aus Ihrer Sicht ratsam?

Dr. Marc Keipes: Im GesundheitsZentrum bieten wir u.a. umfassende Check-Ups an, zu denen Unternehmen ihre Mitarbeiter schicken und die sich nicht ausschließlich an Menschen über 60 richten. Sie umfassen u.a. Blutanalyse, Visite bei einem Internisten, der die Synthese aller Untersuchungen durchführt, Ultraschall vom Bauch, Belastungs-EKG, Audiometrie (um Verlust der Hörfähigkeit bei höheren Frequenzen zu erkennen) oder auch einen Lungentest bei Rauchern. Es wäre aus medizinischer Sicht nicht ratsam, erst in fortgeschrittenem Alter mit vorbeugenden Untersuchungen zu beginnen, denn dann ist meistens schon *d'Bier geschielt*. Prävention für Herz-Kreis-

lauf-Erkrankungen sollte für Männer daher in der Regel ab 40 beginnen, für Darmkrebs ab 50 und für die Prostata zwischen 45 und 50 Jahren. Individuell kann dies natürlich auch von einer möglichen familiären Vorbelastung abhängen, ob man solche Untersuchungen früher oder später durchführen lässt.

V.W.: Gibt es dazu offizielle Kampagnen wie z.B. das Mammographie-Programm für Frauen ab 50?

Dr. Keipes: Nein, spezifisch für Männer und mit einem persönlichen Anschreiben nicht. Für Männer und Frauen gab es ab dem Alter von 55 Jahren die Aufforderung bzw. Möglichkeit, sich präventiv auf Blut im Stuhl, sprich Darmkrebs untersuchen zu lassen. Momentan ist diese Initiative vom Gesundheitsministerium aber (u.a. wegen der Covid-Pandemie) nicht mehr aktiv.

V.W.: Wären solche Initiativen überhaupt sinnvoll?

Dr. Keipes: Aus meiner Erfahrung kommen zu uns diejenigen, die wenige Risiken aufweisen und die, die es am meisten bräuchten, trauen sich nicht. Gerade bei der Kriegs- sowie der Nachkriegsgeneration hat das oft mit der Erziehung zu tun und der Auffassung, Männer hätten stark und unbesiegbar zu sein. Bei den Jüngeren erleben wir gerade eher das Gegenteil. Da scheint es ein wenig die Tendenz „Weichei“ zu geben, insbesondere wenn Mütter ihre Söhne immer wieder ermahnen, sie sollten bloß nicht so werden wie ihre Väter – die nie freiwillig einen Arzt aufsuchen würden. Die Herausforderung besteht darin, dass wir nach Krankheiten suchen, die man nicht spürt. Denn wenn sich jemand krank fühlt, begibt er sich doch früher oder später in Behandlung. Erhöhtes Cholesteroll dagegen bemerkt man nicht, bei Diabetes



dauert es in der Regel bis zu sieben Jahre, bis sich die problematischen Auswirkungen zeigen, bei Blutdruck zwischen fünf und zehn Jahren. Bis vor einigen Jahren musste man mit 50 obligatorisch zum Arzt gehen, um den Führerschein verlängern lassen zu können. Das war für viele Hausärzte nach Jahren überhaupt mal wieder Gelegenheit, den „Herrn des Hauses“ zu untersuchen. Das war dann die erste präventive Maßnahme, die jetzt leider bis zum Alter von 60 Jahren nicht mehr existiert.

V.W.: Wie erklärt sich die unterschiedliche Lebenserwartung bei Frauen und Männern?

Dr. Keipes: Sie scheint sich durch eine insgesamt riskantere männliche Lebensführung zu erklären. Bei der sogenannten „Kloster-Studie“* in Deutschland zeigte sich nämlich, dass es dort zwischen den Geschlechtern nur eine geringfügige Abweichung in punkto Lebenserwartung gab. Das heißt, wenn *mann* vorsichtiger oder gar kein Auto fährt, sich nicht zuviel Stress aussetzt, keine risikoreichen Sportarten betreibt und insgesamt ein gemäßigteres Le-

ben ohne allzu viel Alkohol und Nikotin führt, könnte er im Prinzip wohl fast genauso alt werden wie Frauen.

V.W.: Das heißt, die persönliche Lebenshygiene spielt eine wichtige Rolle. Gibt es denn trotzdem „typisch“ männliche Beschwerden?

Dr. Keipes: Herz-Kreislauf-Erkrankungen betreffen Männer in der Regel häufiger und zehn Jahre früher als Frauen. Dann gibt es auch die klassischen urinären Probleme, wie häufiger Harndrang bei gleichzeitig nachlassendem Druck. Das ist aber eine normale Entwicklung, eine sogenannte *benigne Hypertrophie* (gutartige Vergrößerung) von der Prostata, die ab dem Alter von 25-35 bei den meisten Männern einsetzt und durch das Hormon Testosteron bedingt ist. Bei Männern kann auch die sogenannte Andropause auftreten, die dieselben Auswirkungen wie die Menopause mit Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, eingeschränkter Libido etc. hat. Sie tritt aber relativ selten spontan auf, sondern ist meistens chirurgisch oder medikamentös bedingt.

V.W.: Welche Unterschiede gibt es altersbedingt noch bei Männern und Frauen?

Dr. Keipes: In meiner früheren Praxis hatte ich manchmal Fälle von Patienten, die mit deutlich jüngeren Frauen verheiratet waren und die auf deren Betreiben zu mir kamen. Die Gattinnen beklagten sich darüber,

dass ihre Ehemänner nur noch antriebslos auf der Couch sitzen wollten. Frauen erleben mit 50 oft die Blüte ihrer Jahre; ein Mann von 65 ist dagegen dann oft schon so langsam auf dem absteigenden Ast. Wenn Frauen ihre Wechseljahre gut überstanden haben, kommt eigentlich ihre beste Zeit: sie wissen, was sie wollen oder auch nicht mehr wollen, die Kinder sind aus dem Haus und das Leben fängt für die meisten dann erst richtig an. Bei Männern in diesem Alter ist das nicht unbedingt der Fall, besonders, wenn sie sich nicht ausreichend um ihre Gesundheit kümmern.

V.W.: Gibt es seitens der Männer denn noch immer eine größere Hemmschwelle zum Arzt zu gehen?

Dr. Keipes: Als ich vor 25 Jahren in der Praxis angefangen habe, waren es oft noch die Frauen, die ihre Ehemänner zu uns „geschickt“ haben. Aber das passiert immer seltener. Männer fangen an, ein Bewusstsein für ihre Gesundheit zu entwickeln. Oft allerdings auch erst unter dem Eindruck, wenn in ihrem Freundes- oder Familienkreis jemand erkrankt ist oder stirbt. Generell sollte man sich schon in jüngeren Jahren, also etwa ab 40 Gedanken über seinen Lebensstil machen: nicht rauchen, nur in Maßen Alkohol trinken, fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag essen, dreimal 50 Minuten Sport die Woche treiben – all das bringt 14 Jahre mehr Lebenserwartung bei guter Gesundheit! Das schaffen die wenigsten Medikamente und das wird auch von Medizinern noch viel zu oft unterschätzt. /

* 1998 sorgte der Bevölkerungswissenschaftler Marc Luy mit seiner Diplomarbeit über die Mortalität in bayerischen Frauen- und Männerklöstern in der Fachwelt für Aufmerksamkeit.

Ausgehend von der deutlich höheren Lebenserwartung von Mönchen im Vergleich mit Männern der Allgemeinbevölkerung wies Luy über eine retrospektive Studie nach, dass unter entsprechenden Bedingungen die Lebenserwartung von Männern fast an die von Frauen heranreicht.

Am 31. März hält Dr. Marc Keipes einen Vortrag zum Thema

Männergesundheit – Was kann „mann“ tun?

Weitere Informationen dazu finden Sie auf S. 50

Une œuvre collective pour tricoter du lien social



L'Association sans but lucratif (asbl) Mamie et Moi a lancé le jeudi 1^{er} octobre 2020 un projet intergénérationnel inédit au Luxembourg, baptisé Collectif au Carré.

L'idée: réaliser en tricot, la copie XXL d'un tableau emblématique de la collection des Musées de la Ville de Luxembourg, qui sera exposé en avril 2021. Leur objectif: plus que jamais, malgré cette crise sanitaire qui nous contraint, «faire ensemble» et continuer à tricoter du lien entre générations.

«Depuis plus d'un an, nous mûrissons ce projet Collectif au Carré, né de notre rencontre avec l'association française Citémômes. Nous avons tout de suite aimé leurs reproductions géantes des toiles de Monet, et avons souhaité adapter ce concept à la culture et l'art luxembourgeois», explique Cristina Picco, co-fondatrice de Mamie et Moi asbl.

Le projet consiste à réaliser une reproduction d'un tableau impressionniste, exposé à la Villa Vauban. Le nom du tableau a été dévoilé le jeudi 1^{er} octobre 2020 lors du lancement officiel du projet: il s'agit de «La petite histoire» du peintre luxembourgeois Corneille Lentz.

«Il se dégage de ce tableau, issu d'une série de portraits de famille, une impression de sérénité, de fraîcheur et de complicité entre deux générations, qui a été la raison déterminante de notre choix.»



Tableau choisi pour être reproduit en tricot:

«La petite histoire» du peintre luxembourgeois Cornille Lentz (1879 – 1937). L'œuvre montre Marguerite, sa femme, assise dans un parc, en train de tricoter, en face son fils Robert.

C'est une œuvre de l'impressionnisme tardif qui montre un après-midi de printemps dans un parc luxembourgeois

Comment participer?

» A partir de janvier 2021, des **ateliers** seront organisés au City Museum, 14, rue du Saint-Esprit à Luxembourg – de 10h à 12h pour tricoter, trier et assembler les carrés:

- vendredi 15 janvier, samedi 30 janvier
- vendredi 12 février, samedi 27 février
- vendredi 12 mars, samedi 27 mars

» Réalisez des carrés!

Au crochet ou au tricot, tous vos carrés sont les bienvenus. Toutes les couleurs sont acceptées et, en particulier, celles de la palette que vous pouvez demander au RBS.

Ils doivent mesurer 5 cm x 5 cm.

N'oubliez pas de laisser un bout de fil de 20 cm afin que nous puissions coudre les carrés ensuite.

Tous les points sont acceptés **SAUF le jersey** (qui roule) **et les côtes** (qui ne permettent pas de respecter les mesures exactes) →

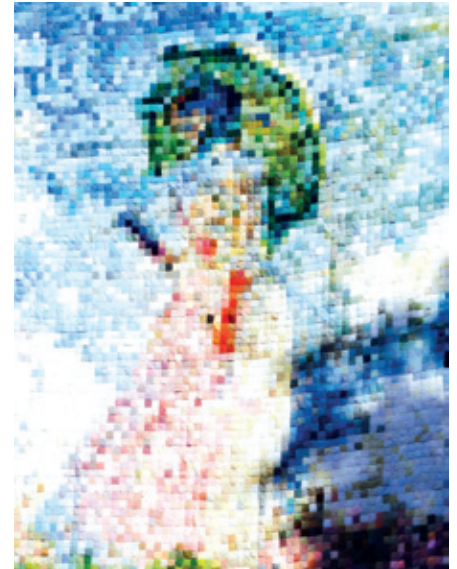
Cette reproduction sera réalisée en tricot, puis assemblée à la façon d'un puzzle, à partir de 5000 carrés confectionnés par toutes les personnes qui souhaitent participer, depuis chez eux, puis, à partir de janvier 2021 (si la situation sanitaire le permet), via des ateliers participatifs ouverts à tous les publics.

Chacun peut tricoter/crocheter autant de carrés qu'il le souhaite et les envoyer à l'asbl ou les déposer dans l'une des boîtes de collecte que Mamie et Moi installera progressivement sur le territoire du Grand-Duché. Une boîte est déjà installée dans les locaux du RBS – Center fir Altersfroen à Itzig. La dimension finale de l'œuvre sera d'environ 1,5 m x 2m et constituée de carrés de 5cm x 5cm.

«L'idée de partir d'un simple carré tricoté pour aboutir ENSEMBLE à une œuvre textile géante, nous enchante car elle porte en elle les valeurs que notre asbl défend depuis ses débuts: L'inter-génération, c'est à dire l'interaction entre seniors et plus jeunes, mais aussi le croisement entre culture numérique et pratiques traditionnelles; l'inter-culturel: le croisement entre migrations, traditions et langues; et le faire ensemble», dit Camille Alexandre, co-fondatrice de Mamie et Moi asbl.

Ayant débuté en 2013 par la vente de vêtements tricotés à la main par des «mamies» de la Grande Région, l'asbl Mamie et Moi a peu à peu concentré son action sur la valorisation et la transmission du savoir-faire des seniors, et notamment le tricot, afin de créer des ponts entre générations au Luxembourg.

Reproduction en tricot de
la toile de Claude Monet
«La femme à l'ombrelle»
réalisée par l'association
française Citémômes



Toutes les matières sont acceptées:
laines ou coton, mate ou brillante,
poilue, texturée, tout est ok.

Pas de fil chiné: optez pour des car-
rés unis.

Enfin, accompagnez vos carrés d'un
morceau de papier avec vos noms et
prénoms, email ou adresse postale
et un petit mot pour le livre d'or du
projet!

**>> Pour plus
d'informations,
n'hésitez pas à nous
contacter:**

Email:
moien@mamieetmoi.lu

Téléphone:
621 622 794

www.collectifaucarre.org

Retrouvez également toutes les
vidéos du projet sur la chaîne
YouTube de Mamie et Moi
asbl et l'actualité sur la page
Facebook du projet.

>> Vous ne tricotez pas? Pas de problème!

Il y a d'autres façons de participer, et
spécialement pour:

- nous aider lors des ateliers à trier
les carrés par couleurs, puis à les
assembler lors de nos ateliers
- parler du projet autour de vous et
nous aider à faire participer le plus
de personnes possibles
- rendre nos rencontres et ateliers
encore plus beaux et chaleureux
(prise de photos, vidéos, réalisa-
tion de gâteaux ou tout autre talent
dont vous disposez!)

*Un vernissage
et une exposition
du tableau sont prévus
le jeudi 29 avril 2021
au City Museum.*

Ce projet a été retenu dans le cadre
du plan d'action national d'intégra-
tion 2020, financé par le Ministère
de la Famille et de l'Intégration.

Les partenaires du projet sont les
deux Musées de la Ville de Luxem-
bourg, l'association française
Citémômes et l'Essentiel, partenaire
média.

LÉGUONS UNE NATURE PRÉSERVÉE À NOS ENFANTS !

Nous devons léguer une nature préservée à nos enfants et petits-enfants pour leur avenir. Il y a urgence ! Chaque jour, la nature est malmenée ! Des étangs, des tourbières, des arbres, des haies continuent de disparaître avec leur cortège d'oiseaux, de plantes, de fleurs, de papillons... des éléments indispensables au milieu naturel de l'Homme.

Les dons et les legs, un bon moyen pour préserver notre nature !

Grâce à votre soutien, **natur&ëmwelt Fondation Hëllef fir d'Natur** peut réaliser des projets concrets de conservation de la nature dans l'intérêt de tout un chacun. La sauvegarde de la biodiversité est vitale pour préserver la nature dont nous dépendons tous. Vos dons et vos legs sont investis intégralement dans la conservation du patrimoine naturel luxembourgeois. Comme natur&ëmwelt Fondation Hëllef fir d'Natur est membre de l'organisation «Dons en confiance», vous êtes sûr que votre soutien servira à la sauvegarde de notre patrimoine naturel, l'héritage des générations futures. Vous contribuerez ainsi de manière concrète et durable à la protection de notre environnement.

Plus d'informations :

Gilles Weber - Directeur
29 04 04 - 306
gil.web@naturemwelt.lu

5, route de Luxembourg
L-1899 Kockelscheuer
Tel: 29 04 04 -1
www.naturemwelt.lu



Ënnerstëtzt eis mat engem Don oder Leg
natur&ëmwelt Fondation Hëllef fir d'Natur

IBAN LU89 1111 0789 9941 0000

Partizipative Wohngemeinschaft – 50^{plus}

Die Beienhaus Asbl wurde 2019 gegründet und verfolgt das Ziel, zum einen über die Idee vom partizipativen Wohnen in Luxemburg zu informieren und zum anderen, sie auch zu verbreiten. Beienhaus asbl ist eine Denkfabrik, erarbeitet theoretische Überlegungen zu Modellen und Konzepten des Zusammenlebens.

Die Bewohner einer Wohngemeinschaft wählen ihre Nachbarschaft, haben ihre eigenen Wohnungen und teilen Gemeinschaftsräume. Menschen ab 50 in derselben Lebensphase, mit ähnlichem Lebensrhythmus, Bedürfnissen und Interessen, die nicht allzu verschieden sind, entwickeln gemeinsam ein Projekt des Mit- und Nebeneinander-Wohnens. Ziele sind gute Wohnqualität, gepflegter Umgang miteinander, Teilen von Werten ... Der Einzelne zählt, ist ein gleichwertiges Glied der Gemeinschaft, hat eine Aufgabe und Verantwortung zum guten Gelingen.

Spezifität der Lebensphase 50⁺

Vierzig Jahre sind das Alter der Jugend, fünfzig die Jugend des Alters.

(Victor Hugo)

Mit 50 Jahren ist man meistens noch voll im Leben, beruflich und privat gefordert, engagiert. Das Hier und Jetzt zwingt einen mehr zur Handlung als zur Reflexion. Wie viel Zeit nimmt man sich zum Überlegen, zurück und nach vorne? Wann werden Alter und Älterwerden zum Thema? Jeder weiß, dass die Zeit vergeht und er mit jedem Tag älter wird. Aber inwieweit und ab wann fühlt sich der Einzelne konkret, persönlich und bewusst von diesem Thema betroffen? Wir wollen unser Leben so lange wie möglich genießen. Wären da nicht frühzeitige Überlegungen und Planung notwendig? Bei einer Durchschnittslebenserwartung von leicht über 80 Jahren müsste also ein 30-Jahre-Plan her!

Somit könnte man Weichen stellen, die Zukunft aktiv und dynamisch gestalten und nichts dem Zufall überlassen. Das Leben ist – neben den jeweils individuellen Eigenarten – gegliedert in verschiedene Phasen:

von Geburt, Kindheit, Jugend, Erwachsensein, über Schule, Studium, Berufsleben und Aufbau der privaten, familiären und sozial-ökonomischen Situation bis hin zum Austritt aus dem Berufsleben, Veränderungen in der Familienkonstellation ... Es gibt die Schwellen, die Übergänge von einer Phase zur anderen. Wo wir anfangs des Lebens eine Wachstumskurve mit positiven Erwartungen sehen, gibt es bei der Lebensphase nach 50 beim Blick in die Zukunft eine Kurve, die sich neigt. Könnte es sein, dass man deshalb nicht so plant, eher hofft, dass das Erschaffene, das Gute bleibt? Hofft man, dass die freie Zeit, die sich mehrt nach Berufsaustritt und abnehmender familiärer Verpflichtung, genügend Rat bringt für diese Lebensphase? Eine schöne, schwierige Zeit, schön UND schwierig!

In dem Moment, wo der Mensch durch weniger private und berufliche Verpflichtungen mehr Zeit zum Genießen hat, sollten Lust und Freude am Leben im Vordergrund stehen.



und eine positive Einstellung gegenüber Gemeinschaft tragen dazu bei, die Herausforderungen des Lebens und des Alterns zu meistern.

Gemeinsam statt einsam! Der Einzelne ist Teil einer Gemeinschaft, ein Grundbedürfnis des Menschen. Durch das Zusammenleben ergeben sich spontane Begegnungen, gegenseitige Unterstützung, die Organisation dieser Teilnahme am Leben des anderen bzw. der anderen wird durch die lokale Nähe gefördert. Durch gemeinsame Räume ist der Energieaufwand für Treffen reduziert. Durch eine eigene private Wohnung ist die Möglichkeit des Rückzugs immer gegeben. Durch das Zusammenlegen von Wissen, Können und Lebenserfahrung entwickelt die Gruppe eine Dynamik, welche die Zusammengehörigkeits- und Sicherheitsgefühle des Einzelnen stärkt. Durch gewählte und gepflegte Nachbarschaft baut sich ein neues spannendes soziales Netz auf, ein liebevolles soziales Geflecht. Wird ein Bewohner jedoch pflegebedürftig, können, wie im betreuten Wohnen, auch professionelle Pflegedienste in Anspruch genommen werden. /

Was passt zu wem?

Betreutes Wohnen

Wenn das Bewusstsein des möglichen Verlusts der Selbstständigkeit bei Verrichtungen des alltäglichen Lebens vorhanden ist, bietet die betreute Wohnung eine beruhigende Perspektive. Der alternde vorausdenkende Mensch zieht um in eine eigene Wohnung, kann sicher in seinen eigenen Wänden wohnen und bei Bedarf Hilfe in Anspruch nehmen. Diese Hilfe und Unterstützung bei Alltagsverrichtungen ist bereits organisiert und eingeplant.

Der Bewohner und die Familie fühlen sich beruhigt und entlastet. Die Angst vor Schutzlosigkeit entfällt größtenteils. Das Sicherheitsgefühl verstärkt sich durch die Anwesenheit einer professionellen Person während acht Stunden und fünf Tagen die Woche. Ein Service-Katalog beschreibt die möglichen Hilfsleistungen.

gen. Der Einzelne überträgt den Teil seiner Verantwortung für das Gebäude und Fortbestehen der Interessengemeinschaft an den Träger. Da diese Wohnungen sich oft in der Nähe von Pflegeeinrichtungen befinden, ist ein eventueller notwendiger Umzug ohne Ortswechsel möglich.

Partizipatives Wohnen

Partizipativ bedeutet: Der Einzelne soll und muss sich einbringen für seine Wohnung und für die Gemeinschaft. Der Einzelne ist selbstbestimmt und selbstbestimmend.

Die Freude am Zusammenleben mit anderen steht absolut im Vordergrund. Persönlicher Kontakt und Austausch mit Nachbarn, die vertraut sind, ersetzt und ergänzt die Kontakte der vorherigen Lebensphase. Die Selbstständigkeit im Handeln mit Eigenverantwortung und Eigenentscheidung bleibt erhalten. Wohlwollen, Solidarität, Aktivität, Spaß, Humor

Weitere Informationen

www.beienhaus.lu

Tel. 691 886 882

YouTube: Beienhaus

SAVE THE DATE:

Die Asbl Beienhaus bietet am
23. Februar 2021, 14 – 17.30 Uhr
einen Workshop

„Gedankenanregungen
zum Thema Wohnen 50plus“
beim RBS – Center für Alterfreen an.

Mehr Infos dazu auf S. 59

Neues Gesellschaftsspiel

Wien huet et gesot?



„MÄNNER, DÉI MAT HIRE FRAEN E REGIME MAACHEN, GI WIERKLECH MAT HINNEN DUERCH DÉCK AN DËNN.“

„D'FRÄIHEET VUM MËNSCH BESTEET NET DORAN, DATT HIE MÉCHT WAT E WËLL, MÄ DATT HIE NÄISCHT MAACHE MUSS, WAT EN NET WËLL.“

„ECH VERSTINN NÄISCHT VU MUSEK. A MENGEM FACH ASS DAT NET NÉIDEG.“

In diesem neuen Gesellschaftsspiel von Jang Hamen geht es darum, die Autoren von 52 Zitaten zu erraten. Die Original-Zitate stammen von bekannten Persönlichkeiten aus dem deutsch-, französisch- und englischsprachigen Raum und wurden auf Luxemburgisch übersetzt.

Falls Sie den Autor nicht sofort erraten, können Sie sich Buchstaben seines Familiennamens erspielen durch die Beantwortung von 600 Fragen zu folgenden Wissensgebieten:

Allgemeines, Geographie, Kultur, Flora und Fauna, Essen und Trinken, Sport.

Auch mit seinem achten Gesellschaftsspiel will Jang Hamen vom Club Senior „Muselheem“ in Wasserbillig Ihnen gesellige und kurzweilige Stunden spielerisch ermöglichen.

Das Spiel, ganz in luxemburgischer Sprache, können Sie zum Preis von 15 € erwerben unter:

**Telefon 26 70 26 (HELP) oder
Telefon 36 04 78-33 (RBS) und im Shop www.rbs.lu**

Der gesamte Erlös kommt der Vereinigung HELP zugute!

Rolle der Großeltern bei Trennung und Scheidung

Fels in der Brandung

Großeltern von heute sind in vielen Fällen sehr aktive Senioren, die Spaß und Freude am Leben haben. Das macht den Umgang mit den Enkeln einfacher, denn viele Kinder finden Oma und Opa einfach cool. Die Kleinfamilie hat die Großfamilie schon längst abgelöst, trotzdem ist die Bedeutung, die Großeltern für das Kind und seine Entwicklung haben, ungebrochen.

Großeltern, Kinder und Enkelkinder verbindet oftmals eine große Solidarität. Die tägliche Hilfe von Oma und Opa bedeutet eine große Erleichterung im Alltag. In vielen Familien haben sie geradezu die Funktion einer Feuerwehr. Was tun, wenn es brennt? Man ruft die Großeltern.



Großeltern spielen eine wichtige Rolle im Familienleben

Nicht immer bleiben Familien zusammen, dafür kann es viele Gründe geben. In Luxemburg haben sich im Jahr 2019 insgesamt 1906 Paare getrennt, 1624 Kinder waren betroffen (Stattec, 2020). Wenn sich Eltern trennen, bricht für das Kind die bis dahin einzig bekannte Form familiären Zusammenlebens zusammen. Nicht selten entwickeln Kinder in dieser Zeit starke Verlustängste. Auch Eltern verändern sich im Trennungskonflikt. Manche sind so verwirrt und belastet, dass sie

gar nicht mehr sehen können, was ihr Kind braucht. Alleinerziehende Elternteile leben häufig unter wirtschaftlich größerem Druck, haben weniger Zeit für ihre Kinder und erwarten von diesen eine größere Unterstützung im Alltag. Spannungen zwischen den Eltern stellen eine hohe emotionale Belastung für das Kind dar. Wenn dann noch ein Umzug und ein Wechsel von Kindergarten/Schule dazu kommen, dann erreicht das eine oder andere Kind schnell die Grenzen seiner psychischen Belastbarkeit.

Welche Bedeutung die Großeltern im Rahmen einer Trennung für das Kind haben können, hängt stark von der Intensität der gewachsenen Beziehung ab. Im positiven Fall können Oma und Opa der berühmte Fels in der Brandung sein. Aber nur dann, wenn sie nicht in den Streit der Eltern involviert sind. Kontakte zu den Großeltern beider Seiten bedeuten für das Kind Stabilität. Die Kinder können erfahren, dass sich zwar Vater und Mutter trennen, es aber weiterhin vertraute, fortbestehende familiäre Beziehungen gibt. Enkel können bei den Großeltern emotional „auftanken“ und „Luft ablassen“.

In der Regel sind die Großeltern die Menschen, die das Kind nach den Eltern am längsten kennen. Sie sind ein Schlüssel zur Familiengeschichte und „die Wurzeln des Kindes in der Welt“. Die Großeltern stehen für Werte und Familienrituale, die gerade in Krisenzeiten besonders unterstützend sind. Die Welt der Kinder ist ins Wanken gekommen und das, was sie jetzt vor allem brauchen, sind Sicherheit und Stabilität. Dies ist besonders an Feiertagen wie z.B. Weihnachten sowie Nikolaus oder auch Geburtstagen, die nicht mehr in der alljährlichen Form stattfinden können, wichtig. Großeltern können wesentlich dazu beitragen, dass das Kind die familiäre Krisenzeit der Trennung möglichst unbeschadet übersteht. Damit sie ihre Enkel bestmöglich unterstützen können, hilft es, sich über einige psychologische und rechtliche Belange zu informieren.

Die wichtigsten psychologischen Informationen:

- » Kinder brauchen auch nach einer Trennung einen möglichst regelmäßigen Kontakt zu beiden Elternteilen.
- » Ein verändertes Verhalten des Kindes nach dem Besuch beim anderen Elternteil lässt nicht automatisch den Schluss zu, dass der andere Elternteil nicht verantwortungsvoll mit dem Kind umgeht. Oft brauchen Kinder einfach Zeit, um sich von der „Mama-Welt“ auf die „Papa-Welt“ umzustellen und umgekehrt.
- » Kinder kommen umso besser mit der neuen Situation zurecht, je weniger die Eltern ihre Konflikte vor ihnen austragen.
- » Für die Kinder spielt es keine Rolle, welcher der beiden Elternteile

„Schuld“ an der Trennung hat – in aller Regel liegen die Gründe für eine Trennung ohnehin bei beiden Eltern teilen.

» Kinder können nicht wirklich verstehen, warum sich Eltern trennen; deshalb macht es auch keinen Sinn, sie „aufklären“ zu wollen. Wichtiger ist, dass sich das Kind in seiner Trauer verstanden und angenommen fühlt.

» Kinder müssen verstehen lernen, dass sie nicht für die Trennung der Eltern verantwortlich sind.

Die wichtigsten rechtlichen Informationen:

Auch Großeltern haben ein Recht auf Umgang mit dem Kind, sofern dieser dem Wohle des Kindes dient (Artikel 374 des Zivilgesetzbuches). Durch die Reform des Familienrechts in Luxemburg ist seit dem 1.11.18 ein Familiengericht zuständig für Trennungen und Scheidungen. Die Scheidung wegen Verschuldens (*divorce pour faute*) wurde abgeschafft (mit Ausnahme im Falle von Gewaltanwendung). Seitdem gibt es nur noch die Scheidung in gegenseitigem Einver-

ständnis (*consentement mutuel*) und die Scheidung aufgrund des Zerrüttungsprinzips (*rupture irrémédiable*). Die Reform führte das gemeinsame Sorgerecht ein. Die Eltern eines minderjährigen Kindes haben somit die gleichen Rechte und Pflichten in Bezug auf ihr Kind und üben gemeinsam die elterliche Sorge aus. Im Falle einer Trennung kann festgelegt werden, dass das Kind abwechselnd bei dem einen und bei dem anderen Elternteil lebt. Nur in Ausnahmefällen wird einem der beiden Elternteile das Sorgerecht zugesprochen. Oberstes Gebot ist das Wohlbefinden des Kindes. Der Gesetzgeber legt heute viel Gewicht auf Beratung und Vermittlung. Die von und mit den Eltern erarbeitete Regelung ist in aller Regel wertvoller als ein gerichtlicher Beschluss. Beratung, Vermittlung und Mediation werden von öffentlichen Beratungsstellen und freiberuflich tätigen Fachleuten angeboten.

Die Haltung der Großeltern kann eine wesentliche Bedeutung für den weiteren Verlauf des Trennungsgeschehens bekommen, insbesondere auch dann, wenn Elternteile nach einer Trennung

elterntelefon
écoute parents

**ELTERE SINN
ASS WONNERSCHÉIN,
HEIANSDO
NET EINFACH.**

MIR ËNNERSTËTZEN IECH

RUFFT UN
26 64 05 55
www.kjt.lu

Le KJT est géré par Caritas Jeunes et Familles a.s.b.l., en association avec la Fondation KannerSchlass, la Croix-Rouge luxembourgeoise, la Ligue médico-sociale dans le cadre d'une convention avec le Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse (CJ-FJ/014/2008 et EJ/SFCA/007).

Kanner
Jugend
Telefon

vorübergehend wieder zu den eigenen Eltern zurückziehen und man zum Tröster und Berater des eigenen Kindes wird. Ob Großeltern unterstützend tätig werden können, liegt zuerst in der Entscheidung der Eltern. Diese können den Kontakt des Kindes zu den Großeltern der „anderen Seite“ umso besser zulassen, je mehr sie die Gewissheit haben, dass ihr Kind nicht gegen sie beeinflusst wird. In manchen hoch konflikthafter Trennungen hat es sich sogar als sinnvoll erwiesen, dass die „Übergabe“ des Kindes über die Großeltern geschieht. Dies ist allerdings nur möglich, wenn die Großeltern von beiden akzeptiert werden. Um den Kontakt zu den Enkeln weiterhin zu bewahren und die Trennung für diese möglichst schmerzlos zu halten, sollte man sich als Großelternteil aus möglichen „Schlammschlachten“ der Eltern heraushalten.

Mit einer neuen Partnerschaft kommt meist auch ein weiteres Großelternpaar hinzu. Für Kinder kann dies ein echter Gewinn sein. Voraussetzung ist allerdings, dass die Großeltern untereinander nicht in Konkurrenz treten. Weder sollten die „neuen“ Großeltern meinen, nun die besseren Großeltern zu sein oder gar die „alten“ Großeltern ersetzen zu wollen, noch sollten die leiblichen Großeltern versuchen, die „neuen“ auszuschließen. Die gemeinsame Geschichte mit dem Enkelkind sowie die gemeinsamen Wurzeln kann ihnen ohnehin niemand nehmen.

Nicht ersparen können Großeltern dem Kind die Trauer um die auseinandergefallene Familie. Wichtiger ist, darüber offen zu sprechen anstatt Belastungen kompensieren zu wollen. Auch mit teuren oder häufigen Geschenken sollten Großeltern vorsichtig sein. Entlasten können sie

Eltern dagegen in der Kinderbetreuung. Mütter und Väter in Trennungssituationen brauchen Zeit für sich selbst. Da tut es gut, das Kind dann in sicheren Händen zu wissen. /



Auch Großeltern können sich jederzeit an das Elterentelefon unter

26 64 05 55

(montags bis freitags von 9-12 Uhr, mittwochs von 17-20 Uhr) wenden.

Für Enkel steht das Kanner-Jugendtelefon unter

1 1 6 1 1 1

zur Verfügung.

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

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



**Eis Bureaue
sinn zou /
Nos bureaux
sont fermés:**

**28.12.2020 –
31.12.2020
inclus**

Unir les nationalités par le sport

D'Nationalitéiten duerch Sport verbannen

Quand j'ai commencé à travailler au «Club Haus beim Kiosk», je voulais lancer une activité sportive adaptée à notre clientèle. Pas facile de trouver encore quelque chose qui n'existe pas dans une commune aussi active que Schiffflange! Une personne bien ancrée dans tout ce qui est sport m'a conseillé de contacter Idette Cattivelli.

Passionnée de sport depuis sa plus tendre jeunesse et à l'époque fraîchement retraitée, Idette n'a pas hésité à accepter ce défi. Est donc né le «Turntreff» qui, depuis 17 ans, s'entraîne deux fois par semaine au Centre sportif de Schiffflange.

De nombreux Schiffflangeois et Schiffflangeoises sont passés par Idette: elle était monitrice chez maman et bébés, dans des classes scolaires, pour les dames ménagères ... et bien d'autres. Elle était donc bien placée pour faire de la publicité pour cette nouvelle activité. Et les dames se sont empressées de participer à son cours qui les fait bouger sur des rythmes de musique. Même pendant les vacances scolaires, ce groupe ne connaît pas de répit et continue ses entraînements.

Souvent, j'ai sollicité Idette de faire une démonstration avec ses dames: que ce soit pour la traditionnelle fête du «Kiosk», dans des maisons de retraite pour animer la semaine placée sous le thème du sport, lorsque la manifestation transfrontalière «Europa beweegt sech» se déroulait à Schiffflange, lors du «Festival des Migrations», des festivités pour Nelson Mandela à Esch ou de la «Fête des cultures» à Schiffflange. Et pas une seule fois, Idette n'a refusé de monter un petit spectacle et de répéter assidûment avec un groupe de dames qui se portent volontaires pour monter sur scène.

Certaines dames participaient aussi à des échanges intergénérationnels au Club ou dans des écoles ou lycées. (suite du texte à la page 28)

Méi Informatiounen iwwer
den Turntreff Schëffleng

an déi vill aner flott Aktivitéite
vum Club Senior „Club Haus beim
Kiosk“ fannt Dir op der Säit 58.



Le groupe au complet en 2019



D'Anongrak kënnt vun
den Philipinnen an ass zanter
25 Joer am Land

„Den Dokter huet mech geschéckt
a Leit hu mech ugeschwat. Elo
hunn ech näischt méi wéi! Hei ass
et lëschtteg, jiddereen ass léif an
d'Gruppegefill ass ganz gutt, ech
fille mech ganz wuel beim Idette.
Ech hu Lëtzebuerg gär!“



D'Manette, Lëtzebuergerin,
ass säit 17 Joer, vun Ufank un,
dobäi

„D'Atmosphär ass flott, et léiert ee
Leit kennen, et kann ee sech am
Cours ofreagéieren an et geet een
entstresst nees heem. Ech wéilt
den Turngrupp net mëssen. Mir
hunn och Kontakt ënnerteneen:
wann ee felt, da kritt een ugeruff,
fir ze froen, ob alles an der Rei ass.“



D'Danielle, aus Italien,
fënnt et flott, datt Leit vun all
Alter matmaachen

„Ech sinn zanter 2 Joer dobäi a fille
mech ganz gutt, trotz Réckeproble-
mer. Ech si frou, datt den Dokter
mir de Cours recommandéiert huet.
Ganz flott ass och den Altersën-
nerscheed am Grupp. Mat de ver-
schiddenen Nationalitéiten hu mer
vun allem, ech hunn dat gär!“

PARMI NOS DAMES SPORTIVES, IL Y EN A AUSSI QUI
ONT DES TALENTS D'AUTRICE.

NET NËMME SPORTLECH, MEE OCH DICHTERESCH
TALENTER GINN ET AM SCHËFFLENGER TURNTREFF.

Fit an a Form mam Idette

Josée Jungers-Gillen

Säit iwwer fënnef Joer si mir dëschdes mueres um Dill,
Geturnt hu mir an dëser Zäit ganz vill.

Ze kleng war de Sall uewenop ganz bal,
Dofir krute mir ënnenan déi grouseg Hal.

Tëscht fofzéng an zwanzeg Damme stinn da prett
An turne mat eiser Monitrice Idette.

Mir si frou, esou jonk eis all Woch erëmzegesinn,
Obschonns mer een nom anere Bomi ginn.

Vun Esch, Bieles, Kielen an och Diddeleng,
All komme se gär bei eis op Schëffleng.
D'Gaby, d'Mauri, d'Mara an och d'Irmchen,
Déi si fit ewéi en Hinnchen.

D'Manette ass vun Ufank un derbei,
Hatt steet och ëmmer an der éischter Rei.
D'Liliane ass net méi ze halen,
Hatt wëll onbedingt seng Linn behalen.

D'Idette jäitzt: „Madame Christine,
Vun lech hunn ech haut nach näischt gesinn“.
D'Christine äntwert: «Ma chère Idette,
Ech kouw haut très mal aus dem Bett.
Mais vous voyez, ech sinn debout,
Well ech turne ganz gär mat vous.»

Dat Keeler Claudine ass ganz keck,
Hatt verstoppt sech ëmmer am leschten Eck.
Mä d'Idette huet seng Aen iwwerall,
A bewacht mat Enthousiasmus de ganze Sall.
D'Suzette steet op, hatt kann net méi,
Seng béis Ziatik deet him erëm wéi.

Génie, Anni, Gilberte, Annette, Josée, Lilly,
all kann ech se net nennen:
Kommt bei eis kucken, da léiert Dir se kennen!
Déi, déi net genuch kréien, et ginn deeër och,
Déi kommen esouguer zweemol an der Woch.

Sécher hutt Dir si schonns emol gesinn,
Eis Turnerinnen, déi beim Fest op der Bün stinn.
Dee kleng Grupp ass gutt bekannt,
DONNA MOBILE hu si sech genannt.

Dofir Senior Club, sidd net baang,
Well turne komme mir nach laang!
A kënne mir eis enges Daags net méi béien,
Loosse mir eis nawell net ënnerkréien.



D'Nuredina an d'Arnella kommen aus Serbien an aus dem Montenegro

*NUREDINA: „Ech maache mat, fir eppes fir
meng Gesondheet ze maachen a fir mech
z'integréieren. Sou léieren ech vill Leit vun
all Alter kennen. Am Land sinn ech säit
2006.“*

*ARNELA: „Ech si frou, an dësem spezielle
Grupp ze sinn, ech hunn och e puer Leit
matbruecht an dësen Turngrupp a kann
dann och mat der Sprooch hëllefen, fir déi,
déi Schwieeregkeete mat der lëtzebuenger
Sprooch hunn.“*



D'Sanny, Lëtzebuengerin, ass déi eelsten Turnerin vum Grupp

*„Ech sinn éiweg dobäi an et mécht mer
Spaass! Ech muss déi Ekipp einfach hunn,
mam Idette. Hatt stécht jiddereen u mat
senger gudder Laun! Leider kann ech
kee Buedemturne méi maachen, mee ech
sinn awer weiderhin dobäi! Mir maachen
heiansdo och Saachen nieft dem Turnen a
ginn zesummen iessen.“*



Emilia vient du Portugal et apprécie le mixe des cultures

*«Je suis ici depuis un an, c'est un bon
groupe, il y a beaucoup de cultures. Idette
fait tout pour unir «ses filles» de toutes les
nationalités. J'aime ce moment sans stress,
c'est pourquoi je participe deux fois par
semaine au cours de gymnastique.»*



D'Idette ass Turnproff zanter 17 Joer bei „senge Meedercher“

*„Ech komme gär heihin. Et mécht mer eng
grouss Freed, meng Meedercher erëmze-
gesin. Ech sinn och stolz, dass mir souvill
Nationalitéiten hei am Grupp hunn. An
engems léiere si d'lëtzebuenger Sprooch!*

Elles ont fait des démonstrations de leurs exercices de gymnastique et motivaient les enfants ou jeunes à se joindre à eux. Par cette activité dynamique, elles contribuent à modifier l'image de la personne âgée auprès des jeunes.

Mais le sport est bien plus que cela: ne connaissant pas de barrières linguistiques, il permet de rassembler des personnes de différentes cultures. Au «Turntreff» sont actuellement représentées de nombreuses nationalités: luxembourgeoise, portugaise, russe, philippine, monténégro, thaïlandaise ... et cette communauté change régulièrement et grandit.

Certaines des dames ne maîtrisent pas une des trois langues officielles du pays, mais peu importe! Soit une autre participante sait traduire ou bien les gestes remplacent les mots. Idette montre les exercices à faire et les dames suivent à leur rythme. Lors de la dernière fête des cultures à Schiffflange, en septembre 2019, la chorégraphie réalisée par Idette symbolisait bien ce mélange de nationalités et de cultures différentes. Un globe terrestre, des musiques de différents pays, des accessoires représentaient différents pays de l'union européenne.

Dans ce groupe sportif, différentes générations sont représentées: la plus jeune a 40 ans et la plus âgée 80 ans. Mme Manette est une participante de la première heure! C'est donc depuis seize ans qu'elle est au rendez-vous quand Idette fait travailler les muscles.

Parfois, même des enfants sont présents, ceci pendant les vacances scolaires quand les mères ou grands-mères n'ont pas de baby-sitters pour eux. /

Marie-Anne Maroldt

Teilnehmer(INNEN)

für wissenschaftliche Studie gesucht

Vor anderthalb Jahren hat die Universität Luxemburg zusammen mit dem RBS ein Forschungsprojekt gestartet, um den Einfluss des Alters auf die Schmerzwahrnehmung zu untersuchen. Das Projekt wurde bereits letztes Jahr in einem Interview im Aktiv am Liewen (Ausgabe 06/2019) vorgestellt. Die Forscherinnen suchen nun ein letztes Mal nach Freiwilligen für eine Studie.

Hintergrund

Wenn wir Schmerzen fühlen, werden verschiedene Regionen im Gehirn aktiv. Werden die Schmerzen behandelt, nimmt die Aktivität in diesen Regionen wieder ab. Da die meisten Schmerzbehandlungen vor allem an gesunden jungen Erwachsenen getestet werden, ist jedoch wenig darüber bekannt, ob die Wirksamkeit und Funktionsweise von schmerzlindernden Behandlungen bei jungen und älteren Leuten gleich ist.

In ihrer aktuellen Studie möchten die Forscherinnen untersuchen, welchen Einfluss das Alter auf die Wahrnehmung von Schmerzen hat und wie diese im Gehirn verarbeitet werden. Ein weiteres Ziel ist es, mögliche altersbedingte Veränderungen in der Funktionsweise einer schmerzlindernden Behandlung zu überprüfen.

Langfristig gesehen können die gewonnenen Erkenntnisse zur Entwicklung neuer Methoden z.B. zur Behandlung von Schmerzen im Alter beitragen. Das Team würde sich freuen, wenn Sie durch Ihre Teilnahme dazu einen aktiven Beitrag leisten.

Was müssten Sie machen?

Die Studie umfasst zwei Sitzungen (1,5 Stunden und ca. 3,5-4 Stunden) an der Uni (Campus Belval). In der ersten Sitzung werden Sie einige Tests zur Aufmerksamkeit und Gedächtnisleistung durchführen. In der zweiten Sitzung werden die Effekte einer schmerzlindernden Behandlung auf die Verarbeitung von Schmerzen im Gehirn getestet.

Dafür messen die Forscherinnen Ihre Gehirnaktivität mit einem Elektroenzephalogramm (EEG) während Sie mehrmals kurze und leicht schmerzhaft elektrische Impulse am Arm spüren. Das EEG ist völlig ungefährlich und wird seit Jahrzehnten in der Medizin und Forschung eingesetzt, um Prozesse im Gehirn zu erfassen. Es wird dabei sehr genau kontrolliert, wie stark die Schmerzen sind und an das persönliche Empfinden von jedem Teilnehmer angepasst. Die kontrollierten Schmerzreize sind gut auszuhalten.

Was bekommen Sie für Ihre Teilnahme?

Als Dankeschön erhalten Sie 45€ und die Chance einen Geschenkgutschein von 80€ zu gewinnen. Auf Wunsch geben Ihnen die

Forscherinnen auch gerne Rückmeldung über Ihre Testergebnisse und machen ein Foto von Ihnen mit der EEG-Kappe auf Ihrem Kopf.

Wann, wo, wie?

Eine Teilnahme ist ab sofort möglich. Alle Personen, die 60 Jahre oder älter sind, sich in guter gesundheitlicher Verfassung befinden und unter keinen chronischen Schmerzen leiden (d.h. Schmerzen, die schon drei Monate oder länger anhalten) können mitmachen. Wenn Sie an einer Teilnahme interessiert sind oder Fragen haben, melden Sie sich bei der Versuchsleiterin, **Katharina Rischer (Tel. +352 466 644 9009)** oder der Forschungsleiterin, **Dr. Marian van der Meulen (Tel. +352 466 644 6284)**, oder schreiben sie an brainstudy@uni.lu.

N.B. Es werden alle notwendigen Vorkehrungen getroffen, um die Teilnehmer(innen) so gut wie möglich vor einer Infektion mit dem Covid-19 Virus zu schützen. Die Teilnahme an der Studie wurde vom Ethikausschuss der Universität genehmigt und unterliegt den aktuellen nationalen Vorschriften und den Entscheidungen der Universität. /

Bedürfnisse und Erwartungen der Bevölkerung 50+

Besoins et attentes de la population 50+

DEUTSCH

Das PAN-VAL-Forschungsprojekt „Aktives Altern in Luxemburg“,

das im Rahmen des Nationalen Aktionsplan für Integration (PAN) vom Ministerium für Familie, Integration und die Großregion finanziert wird, untersucht die Bedürfnisse und Erwartungen von Menschen über 50 im Hinblick auf ihre soziale Einbindung und ihre Freizeitaktivitäten in der Gemeinde.

Ziel dieser Studie ist es, herauszufinden, welche Faktoren eine Teilnahme an Angeboten und Begegnungszentren wie den „Clubs Seniors“ erleichtern oder verhindern. Außerdem sollen die Gründe für soziale Isolation besser identifiziert und das „Zugehörigkeitsgefühl“ (sozial, kulturell und lokal) der luxemburgischen und nicht-luxemburgischen Einwohner am Wohnort analysiert werden.

Fast 20% der Gesamtbevölkerung in Luxemburg sind älter als 60 Jahre, wobei ein Drittel der Menschen ab 60 Nicht-Luxemburger sind. Daher ist es wichtig, die Bedürfnisse und Lebensbedingungen dieses wachsenden

Teils der Bevölkerung, der aufgrund der starken Zuwanderung in den letzten Jahrzehnten im Wandel begriffen ist, immer wieder neu zu bewerten.

Mit dem Ziel, die Bedürfnisse der Bevölkerung ab 60 Jahren von morgen aufzugreifen, wird sich die PAN-VAL-Studie auf eine breite Altersgruppe der Gesellschaft konzentrieren, einschließlich der über 50-Jährigen.

Das Ziel des PAN-VAL Projekts besteht darin, die Bedürfnisse der Senioren im Kontext des „aktiven Alterns“ und im Hinblick auf eine heterogene und vielfältige Bevölkerung zu erfassen, um die Integration zu erleichtern und den sozialen Zusammenhalt in Luxemburg zu fördern.

Eine Studie zur Entwicklung neuer Angebote

Seit den 1990er Jahren fördert die Politik in Luxemburg in Bezug auf ältere Menschen das „aktive Altern“. Diese Politik ist durch die Förderung der Gesundheit, der sozialen Teilhabe älterer Menschen, der Generationenbeziehungen und der In-

tegration nicht-luxemburgischer älterer Einwohner gekennzeichnet.

„Aktives Altern“ ist eine Priorität des Koalitionsvertrags 2018-2023 und unterstreicht deutlich die Notwendigkeit, das bestehende Angebot an die Herausforderungen des demografischen Wandels anzupassen und zu erneuern.

Die Ergebnisse der PAN-VAL-Studie werden es ermöglichen, neue Strategien, Angebote für Dienstleistungen, Prävention und Schulungen im Zusammenhang mit aktivem Altern zu entwickeln.

Das Projekt wird in enger Zusammenarbeit zwischen dem Team der Universität Luxemburg, dem RBS – Center für Altersfragen sowie den Gemeinden Differdange, Mersch, Ettelbruck und Clervaux durchgeführt.

Die Laufzeit des Projekts ist von September 2020 bis Ende Mai 2021.

In einer nächsten Ausgabe des Magazins „Aktiv am Liewen“ werden wir detailliert auf die Ergebnisse der PAN-VAL-Studie zurückkommen. /

Le projet de recherche PAN-VAL «Vieillesse Actif au Luxembourg»

est un projet financé par le Ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région, dans le cadre du PLAN D'ACTION NATIONAL (PAN). Ce projet a pour cible d'examiner les besoins et attentes des personnes de plus de 50 ans (luxembourgeois et non-luxembourgeois) quant à leur inclusion sociale et leurs activités de loisirs au sein de leur commune.

Cette étude a pour but de mieux cerner les facilitateurs et obstacles de participation aux différentes activités proposées dans les communes ainsi que les raisons de l'isolement social, et analysera le «sentiment d'appartenance» (social, culturel et local) au lieu de résidence, cela auprès des résidents luxembourgeois et non-luxembourgeois.

Dans un contexte où les personnes âgées de 60 ans et plus représentent presque 20% de la population totale, et un tiers des personnes âgées de 60 et plus sont non-luxembourgeoises (pourcentage qui augmentera

dans les années à venir), il est essentiel de continuellement ré-évaluer les besoins, ainsi que les conditions de vie de cette population, qui non seulement a fortement augmenté, mais a également changé de caractéristique suite à la forte immigration de ces dernières décennies.

Dans le but d'anticiper les besoins des 60 ans et plus de demain, l'étude PAN-VAL se concentrera sur une tranche d'âge large de la société comprenant les 50 ans et plus.

Le PAN-VAL vise à établir et approfondir une base de données des besoins dans le cadre du «vieillesse actif des seniors», en vue d'une population hétérogène et diversifiée afin de faciliter leur intégration et de promouvoir la cohésion sociale au Luxembourg.

Une étude servant à initier de nouvelles mesures

En ce qui concerne les personnes âgées au Luxembourg, la politique encourage depuis les années 1990 le «vieillesse actif», une politique caractérisée

par la promotion du maintien en bonne santé, la participation sociale des personnes âgées, l'intégration des personnes non-luxembourgeoises et l'intergénérationnalité.

Le «vieillesse actif» est une priorité de l'accord de coalition 2018-2023, soulignant clairement la nécessité d'adapter, et d'innover, l'offre existante en réponse aux défis liés à l'évolution démographique.

Les résultats obtenus suite à l'étude PAN-Val permettront de faire évoluer les politiques, les services offerts, la prévention et les formations en lien au vieillissement actif.

Le projet est issu d'une étroite collaboration entre l'équipe de l'Université du Luxembourg, le RBS – Center fir Altersfroen, ainsi que les communes de Differdange, Mersch, Ettelbruck et Clervaux.

La durée du projet prévue est de septembre 2020 à la fin du mois de mai 2021.

Dans un prochain numéro du magazine «Aktiv am Liewen», nous présenterons exhaustivement les résultats de l'étude PAN-VAL. /

Die an der Studie beteiligten Experten / Les experts participant à la recherche:



LDLC – Lifespan Development, Family and Culture:

Dr. Isabelle Albert
Catherine Richard



CENTER FIR
ALTERSFROEN

RBS – Center fir Altersfroen:

Dr. Martine Hoffmann
Nadia Bemtgen
Petra Vandenbosch

Dieses Projekt wird finanziert durch / Avec le soutien financier de:



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

Département de l'intégration

ANDRÉCK vun e puer Veranstaltungen

«RACONTE-MOI UNE HISTOIRE», 24.10.

L'initiative «Raconte-moi une histoire», un projet du RBS ensemble avec la Maison des Associations, regroupe des personnes intéressées à lire dans les classes de l'enseignement fondamental. Lors d'un workshop d'initiation, ces bénévoles ont reçu des conseils précieux dans l'art de raconter. En raison de la crise sanitaire, des séances de lecture ne sont actuellement pas possibles dans les écoles. Pour cette raison, quelques «conteurs» se sont retrouvés, fin septembre, à Remich pour une «ballade des contes» décontractée dans la région de la Moselle.



EINBLICK IN DIE WELT DER DIGITALEN SPRACHE, 15./22./29.10.

Die Vortragsserie informierte über digitale Begriffe und Einsatzmöglichkeiten mit Schwerpunkt auf den „Alleskönner“ Smartphone. Einige der Teilnehmer hatten zum Vergleich ihre Handy-Relikte mitgebracht.



MAM SOLARBOOT IWWER DE STAUSÉI, 20.8.

Aus ongewinnter Perspektiv, u Bord vun engem Solarboot, kruten d'Visiteuren vill Interessantes iwwer d'Flora an d'Fauna vum Stauséi, eisem gréissten Drénkwaasserreservoir, erzielt.



HEILKRÄUTER AUF DEM KIRCHBERG, 25.8. & 10.9.

Die Teilnehmer dieses geführten Rundgangs konnten viel über natürlich gewachsene Pflanzen und ihre vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten erfahren.



UNIVERSITÉ DU LUXEMBOURG, 1.10. & 8.10.

Lors de cette visite du campus universitaire, les participants ont, entre autres, pu se renseigner sur les possibilités de s'inscrire en tant qu'auditeur libre.



PENSIONScoach, 29.9., 13.10., 28.10.

Im zweiten Ausbildungszyklus, unter Leitung von Kathrin Bermes („Pétillances“), haben sich sieben neue Pensionscoaches qualifiziert, um in Zukunft andere bei der Vorbereitung und Gestaltung ihres Ruhestandes zu beraten.



ITINÉRAIRE DES LIEUX DE MÉMOIRE SUR LES MIGRATIONS, 12.10.

Du quartier de la Gare jusqu'à la Ville Haute, ce nouvel itinéraire, réalisé dans le cadre des 40 ans de l'ASTI, raconte l'histoire des migrations au Grand-Duché et peut être suivi individuellement à l'aide de l'application gratuite IZI Travel pour téléphones mobiles.



LE CHÂTEAU DE COLPACH, 29.9.

Visite guidée du parc de sculptures et du Château, haut lieu de rencontre de la culture et des arts dans l'entre-deux-guerres.



SCHÄFERSTÜCK

Die Stickpackung zu dieser Decke hatte ich in Deutschland gefunden, wie immer in der Ecke der Ladenhüter. Ich war davon begeistert, denn es handelte sich um ein seltenes, naives Modell: „Sonnenuntergang mit Schäfer, Schafen und Hund“. Für den Zeitgeschmack war es kitschig, doch sei es drum. Die Arbeit erwies sich als schwierig, wegen der vielen unbestickten Fäden. Genau hier muss jeder Stich sitzen. Ich war dankbar für meine noch so klaren Augen.

Als Kind mochte ich die Hirten an der Weihnachtskrippe sehr und bastelte ihre Schafe mit Watte und Pappe. Weshalb konnte ich nicht mit den Schäferchenwolken am blauen Himmel spielen?

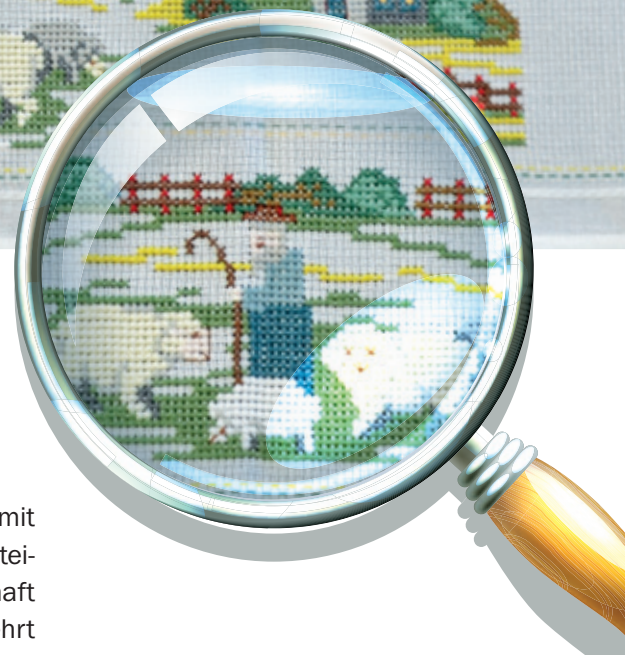
Im Gesangsunterricht lernten wir ein Lied, dessen Melodie ich sehr gern hatte: „Ein Schäfermädchen weidete zwei Lämmer an der Hand, auf grüner Flur, wo fetter Klee in Hüll' und Fülle stand ... Doch die Lehrerin sagte uns, dieses Schäfermädchen sei eine verwöhnte Prinzessin gewesen, für die richtige Schäfer die Lämmchen parfümieren mussten. Das Lied musste auf eine vorrevolutionäre Szene aus Versailles, oder ein Gemälde Fragonards zurückgehen.

In einem anderen Lied war der Mond der Schäfer der Sternherde. Ich kann mich aber an

keinen Schäfer aus meiner Kindheit erinnern. Auch Schafe gab es kaum. Wenn, dann standen sie als lebender Rasenmäher zu zweit hinter einem Obstgartenzaun.

An all dies erinnerte ich mich beim Aussticken meines Schäferstücks – einschließlich Heidis und des Ziegenpeters. Auch einer der Lieblingsautoren meiner Schulzeit, Peter Rosegger, war Hirtenjunge und dabei Meisterschnitzer von Schalmeien gewesen. Sein erstes Gedicht geht so: „Im Traum war ich ein großer Herr, doch Schäfer sein ist viel mehr. Unser Herrgott hat sein Freud' daran, dass ich ihm so gut pfeifen kann.“ Die Pfeife schnitzte er in Holunderholz. Als er tatsächlich ein großer Herr geworden war, schenkte er seinem Dorf die Schule, in die er hätte gehen wollen, als er sich bei seiner Herde das Schreiben selbst beibrachte.

Was aber erzählten oder schrieben heutige Hirten und Schäfer? Ich suchte, wurde fündig und entdeckte wahre Meisterwerke. Der Wanderschäfer Erich Offenhäuser zog 50 Jahre lang, bis Anfang der 90er, durch die Eifel. In einfacher, klarer Sprache gelang ihm sowohl ein Sachbuch als auch eine Erzählung mit vielen Einzelheiten aus dem Dorfleben in der Eifel. Nach dem Lehrlings- und Gehilfenzeugnis stellte ihm die Agrarkammer Rheinland-Pfalz am 16. Juni 1972 den „Schäfermeisterbrief“ aus. Die Ausbildung hatte in der Generationen umfassenden Akademie der Familie und des Dorfes stattgefunden. „Learning by doing“, würde man heute sagen, doch eines steht fest: diese Lehre ist weit entfernt von Romantik und Idylle. Das Buch „Der Wanderschäfer“ erlebte mehrere Auflagen.



Zwei Jahre vor ihrem Tod diktierte die Schäferin Marie des Brebis dem französischen Schriftsteller Christian Signol ihre Erinnerungen, die bereits viele Leser begeisterten und in mehrere Sprachen übersetzt wurden. Es geht um ihr beschwerliches, doch auch frohes und dankbares Leben, das sie gegen kein anderes eintauschen wollte. Auch „Marie des Brebis“ kannte mehrere Auflagen. Es erschien 1989.

James Rebanks zieht immer noch mit seinen Schafen durch das nordenglische Lake District. Seine Autobiographie „The Shepherd’s Life“ wurde ein Bestseller. Auch hier geht es um Familientradition, Landschaft, Wetter und Wetterkapriolen, Tiermedizin, Weidegründe, Ab- und Austrieb, Märkte, Hofverwaltung, Schule und – die Oxford University, wo James in Geschichte und Agrarwissenschaft pro-

movierte. Als „Speaker“ tourte er mit Vorträgen durch Amerika und verteidigte die Sache der Landwirtschaft vor der Unesco. Immer wieder kehrt er in das Lake District zu seiner Herde und natürlich zu seiner Familie zurück, in deren 600jähriger Tradition er steht. Dort und sonst nirgends möchte er auch sein.

Zum Schluss ein Sprichwort aus Indien: „Weshalb liebt der Schäfer jedes Wetter? Weil er kein anderes hat.“ /

Mariette Leuck



„Bass de sécher?!“

D'Bomi vergësst näischt, den Internet och net



➔ Bilder und Videos werden auf Servern gespeichert

Vielen Nutzenden ist nicht bewusst, dass jedes Foto, Video oder Dokument, das über Messenger-Dienste versendet wird, auf den Servern, dh. leistungsstarken Rechnern der jeweiligen Betreiber gespeichert wird. Große Tech-Konzerne wie Facebook, Whatsapp oder Google, aber auch kleinere Unternehmen, haben riesige Datenzentren voller Server. Ein Beispiel für ein solches Datenzentrum ist der geplante Komplex in Bissen, den Google errichten möchte.

Zurück zum Bilderversenden: Sobald also ein Foto bspw. über

Diese neue Kampagne von BEE SECURE legt den Fokus auf das Thema „Bilder im Internet“

„Bist Du sicher? Möchtest Du dieses Foto wirklich weitersenden?“, diese Fragen sollte sich jeder stellen, bevor er oder sie Fotos von anderen Personen oder sich selbst über Messenger-Dienste auf dem Smartphone weitersendet. Mit der diesjährigen Kampagne „bass de sécher?!“ soll auf verschiedene Risiken von Bildern und Videos im Internet aufmerksam gemacht werden.

Whatsapp versendet wird, wird dieses über die Internetverbindung zu den Servern von Whatsapp gesendet und dort abgelegt, bevor es auf das Smartphone des Empfängers übertragen wird. Noch viel wichtiger zu beachten ist, dass das Foto auf den Servern erhalten bleibt – auch, wenn beide Nutzer es auf ihren Smartphones löschen.

➔ Unkontrollierte Verbreitung von Fotos

Im ersten Teil der neuen BEE SECURE Kampagne „bass de sécher?!“ geht es um das Thema „Sexting“. Aber was hat die „Bomi“ mit Blümchen-Bluse und Gehstock nun mit dem Weiterleiten von schlüpfrigen Fotos auf dem Smartphone des Enkels zu tun?

Die Oma, wie im ersten Video der Kampagne dargestellt, hindert den jungen Mann an seinem leichtfertigen Handeln und hinterfragt, ob er sich mit seiner Entscheidung ganz

sicher sei. Wir erinnern uns: „Das Internet vergisst nichts.“ Und so vergisst auch die „Bomi“ nichts. Sie symbolisiert das „Gute Gewissen“ und hinterfragt so das Nutzerverhalten der jüngeren Generation.

Einmal hochgeladen befinden sich die jeweiligen Dateien auf den Servern verschiedener Anbieter sowie auf den Smartphones vieler Menschen. Die auf dem Foto abgebildete Person, die manchmal nichts von ihrem Unglück weiß und auch dem Weitersenden des Fotos nicht explizit zugestimmt hat, hat also keine Kontrolle mehr darüber, wer ihr Foto besitzt.

Diese und weitere Problematiken treten oftmals in Verbindung mit dem Thema „Sexting“ auf.

➔ Was ist „Sexting“?

Der Begriff „Sexting“ setzt sich aus dem englischen Wort „texting“ (Nachrichten schicken) und „Sex“

zusammen. Es bezeichnet den Austausch intimer Nachrichten oder auch Nacktfotos über Text-Nachrichten oder soziale Netzwerke. „Sexting“ ist ein Phänomen, das besonders unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen verbreitet ist: Intime Fotos werden innerhalb einer Liebesbeziehung versendet, es soll als Liebes- oder Vertrauensbeweis dienen, Jugendliche möchten sich selbstbewusst zeigen oder sich einfach nur ausprobieren. Besonders gefährlich kann es werden, wenn eigene Nacktaufnahmen ohne vorheriges Einverständnis von anderen versendet werden. Das bezeichnet man als „Sekundäres Sexting“.

RECHTLICHE REGELUNGEN

Viele Jugendliche sind sich des rechtlichen Rahmens nicht bewusst. Grundsätzlich besteht das „Recht am eigenen Bild“: niemand darf ohne die Zustimmung der abgebildeten Person eine Foto- oder Videoaufnahme von dieser machen oder veröffentlichen.

Im Fall von Minderjährigen entscheiden hier die Eltern. Zudem ist vielen nicht bewusst, dass Video- und Fotoaufnahmen, auf denen unter 18-Jährige nackt zu sehen sind, unter den Artikel „Herstellung, Besitz und Verbreitung gewalttätiger oder pornografischer Inhalte in Verbindung mit Minderjährigen“ des Code Pénal fallen. Rechtliche Konsequenzen können also ebenfalls für den Jugendlichen entstehen, der Nacktbilder einer anderen minderjährigen Person weitersendet.

→ Mein Bild im Internet – was fun?

Es kann durchaus vorkommen, dass wir Bilder von uns im Internet finden, mit denen wir nicht einverstanden sind. Dabei muss es sich nicht immer um sensible Inhalte wie Nacktfotos handeln. Es können auch andere Fotos sein, von denen wir schlichtweg nicht möchten, dass sie von anderen gesehen werden. Folgende Tipps können uns helfen, Herr bzw. Herrin unserer eigenen Fotos zu bleiben:

→ Seiteninhaber kontaktieren

Oft kann es schon ausreichen, den Seiteninhaber oder Ersteller des Fotos zu kontaktieren. Eine kurze, freundliche Nachricht sollte die Person darauf hinweisen, das Foto von ihrer Seite zu entfernen, denn wir erinnern uns: Es gilt das Recht am eigenen Bild.

→ Soziale Netzwerke bieten Hilfestellung

Gibt es keine Antwort auf die Anfrage, so kann man im Fall eines sozialen Netzwerkes den „Melde-Button“ verwenden. Bei jedem Foto oder Beitrag kann man in der rechten oberen Ecke auf drei Punkte und die Option „Beitrag/Foto melden“ klicken.

Das soziale Netzwerk bietet Hilfestellung an, indem es nach den widerrechtlichen Inhalten fragt, die auf dem Foto zu sehen sind. Man kann über soziale Medien also auch illegale, anstößige oder beleidigende Inhalte melden – auch, wenn sich diese nicht direkt auf die eigene Person beziehen.

Ebenfalls gibt es hier die Option, die Person, die das Foto hochgeladen hat, zu „entfreunden“ oder deren Profil zu blockieren.

→ Sich beraten lassen

Wenn bereits Inhalte von sich im Umlauf sind, sollte man sich jemandem anvertrauen, z.B. in der Familie, im Freundeskreis oder einer Helpline, wie der BEE SECURE Helpline (Tel. 8002 1234). Wichtig ist, das Gespräch zu suchen, um die Sorgen und Ängste mit jemandem zu teilen.

→ Wie meldet man illegale Inhalte?

Begegnet man möglichen illegalen Inhalten im Netz, kann man diese direkt bei der Polizei anzeigen oder auch auf der BEE SECURE Stopleveline (www.stopleveline.bee-secure.lu) melden, die anonym und vertraulich funktioniert. Man sollte schnellstmöglich reagieren, damit der Inhalt nicht weiter im Netz geteilt wird. /



Haben Sie ein besonderes Verhalten festgestellt?

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

Zögern Sie nicht,
die BEE SECURE Helpline anzurufen
8002 1234, wenn Sie Hilfe
brauchen.

Vous avez observé un comportement particulier?

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

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

→ www.silversurfer.lu
→ www.bee-secure.lu

Weitere Informationen / Informations complémentaires

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

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

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



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



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



NUTZEN SIE DIE VORTEILE

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

Diverse gratis Veranstaltungen speziell für Karteninhaber

Ermäßigungen auf RBS-Produkte sowie auf verschiedene Veranstaltungen und Kurse

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

NEUANMELDUNG: Schicken Sie uns

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

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

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

Geschäftsbedingungen der Karte aktiv60+

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

Im Rahmen der aktuellen Datenschutzverordnung möchten wir Sie darauf hinweisen, dass unsere Datenbank gesichert ist und streng vertraulich gehandhabt wird. Ohne Ihre Einwilligung werden Ihre Daten nicht an Dritte weitergegeben.

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

Conditions générales de la carte aktiv60+

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

Dans le cadre du règlement général sur la protection des données, nous vous confirmons que notre base de données est strictement confidentielle et est sécurisée sur nos serveurs. Nous ne partageons jamais vos données personnelles avec des tiers.

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

ABONNEMENT aktiv60⁺

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

Karteninhaber / Titulaire de la carte

☐ Herr / Monsieur ☐ Frau / Madame

Nachname / nom

Vorname / prénom

Straße & Hausnummer / rue & numéro

Postleitzahl & Ort / CP & localité

Geburtsdatum / date de naissance

Nationalität / nationalité

Tel. & E-Mail

Familienstand / état civil:

geläufige Sprachen / langues courantes:

☐ L ☐ D ☐ F ☐ GB ☐ E ☐ P ☐ I

sonstige/autres _____

Interessen / centre d'intérêts:

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

Auf den Partnerkarten stehen beide Familiennamen!

Sur les cartes partenaires figurent les deux noms de famille!

Partner / Conjoint

☐ Herr / Monsieur ☐ Frau / Madame

Nachname / nom

Vorname / prénom

Geburtsdatum / date de naissance

Nationalität / nationalité

Tel. & E-Mail

Familienstand / état civil:

geläufige Sprachen / langues courantes:

☐ L ☐ D ☐ F ☐ GB ☐ E ☐ P ☐ I

sonstige/autres _____

Interessen / centre d'intérêts:

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

☐ 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



NEUE PARTNER DER KARTE

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



TRËNTENGER STUFF

TRINTANGE, 31, RUE DE REMICH

☎ 43 74 79

reservation@trëntengerstuff.lu

- 15% auf Verzehr (ausgenommen Tagesmenü 10%),
(kein Nachlass auf Getränke ohne Verzehr von Speisen)
- 15% sur toute consommation (sauf menu du jour 10%),
(pas de réduction sur boissons sans repas)



BEIM ZÉIWENPETZER SÀRL-S

PEDICURE MEDICALE

MERSCH, 12, AM WANGERT

☎ 32 97 54

Nach Terminvereinbarung / sur rendez-vous

Montags & dienstags / lundis & mardis: Hausbesuche / visites à domicile

Mittwochs bis freitags / mercredis à vendredis: 9.00 – 12.00 / 13.00 – 18.00

- 10% auf Behandlungen / sur traitements
- 10% auf Produkte (außer Sonderangebote) /
sur produits (hors promotions)



BITZ A KAFFI HAUS

TISSUS DE MODE, MACHINES À COUDRE JUKI & MERCERIE

DIEKIRCH, 30, GRAND-RUE

☎ 2680 4501

- 10% auf alle Stoffe (außer Sonderangebote)
- 10% sur tous les tissus (sauf promotions)



CUBE 521

MARNACH, 1-3, DRIICHT

 **521 521**

info@cube521.lu

Vorzugspreise auf verschiedenen Veranstaltungen, die vom RBS in der Zeitschrift „Aktiv am Liewen“ ausgeschrieben sind (siehe Seite 43)

Tarif préférentiel sur les manifestations publiées par le RBS dans le magazine «Aktiv am Liewen» (voir page 43)



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

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

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

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

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

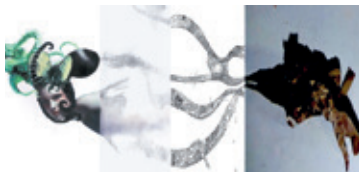
 **36 04 78-35**



Spezielle Ermäßigung
für Inhaber der Karte aktiv60*.

Réduction spéciale
pour les détenteurs de la
carte aktiv60*.

Freitag, 8.1.2021 **20:00**



Tarif RBS: 20 €
Normaltarif: 24 €

Onirisée

Kollektiv Les Oniristes / Visuelles Radio-Theater

Der weibliche surrealistische Traum

Onirisée erzählt traumhafte Geschichte(n), inspiriert an den Werken und Erlebnissen surrealistischer Künstlerinnen und umrahmt von einer phantasmagorischen Klangkomposition.

Die Performance spielt mit Wort, Klang, Musik, Hörspiel/Radioformaten, Bild, Fotografie, Collage, Papieranimation, Video und bildnerischen Elementen.

Hiermit beleuchtet das Kollektiv die weibliche Rolle in einer der stärksten und noch immer prägenden Kunstströmungen der Moderne auf sowohl nachdenkliche als auch sinnliche und humorvolle Weise.

Samstag, 23.1.2021 **20:00**

Sonntag, 24.1.2021 **17:00**



Tarif RBS: 20 €
Normaltarif: 24 €

Bouquet d'Europe

Luxembourg Philharmonia

Dirigent Martin Elmquist, Solistin Cathy Heidt (Geige)

Nach dem Vorbild des weltberühmten Neujahrskonzerts der Wiener Philharmoniker, bringt Luxembourg Philharmonia das gleiche Flair ins Mierscher Kulturhaus.

Werke von unter anderem Johann Strauß, Edward Elgar, Peter Tchaikowsky, Pablo de Sarasate, Johannes Brahms und Jacob Gade wechseln sich ab mit erfrischenden und virtuosen Auftritten der luxemburgischen Geigerin Cathy Heidt. Als Solistin spielte sie bereits mit dem Orchestre de Chambre du Luxembourg (OCL), dem Orchestre Philharmonique du Luxembourg (OPL), dem Brandenburgischen Staatsorchester Frankfurt a.d. Oder und dem Konzerthausorchester in Berlin.

Donneschdeg, 28.01.2021 **20:00**

Freideg, 29.01.2021 **20:00**

Samschdeg, 30.01.2021 **20:00**

Sonntag, 31.01.2021 **20:00**



Tarif RBS: 24 €
Normaltarif: 36 €

Um Stamminee

Eng musikalesch-satiresch Revue iwwer d'1960er a 1970er Joren zu Lëtzebuerg aus dem Mond vum Pir Kremer!

„Um Stamminee“ ass en Hommage un de Pir Kremer awer keng Biographie vum Auteur. Mat senger Stamminee- a Revue-Texter, Lidder a Gedichter gëtt e Stéck Lëtzeburger populär Ennerhaltungsgeschicht ausgegruewen, analyséiert an aus dem Bléck vun haut verständlech gemaach. Mir zeechnen e Gesellschaftsportrait duerch de Mond vum Satiriker!

De Spektakel respektéiert dem Auteur sengen Texter a Gedichter a sicht mat gesonder Distanz de Sound vun de 60er a 70er Joren artistesch a musikalesch anzefänken.

Sonntag, 14.03.2021 **17:00**



Tarif RBS: 20 €
Normaltarif: 24 €

Das Wort im Ton – Nikolaus Welter in Musik gesetzt

Liedkonzert zum 150. Geburtstag von Nikolaus Welter

Texte und Gedichte vertont von Luxemburger Komponist*innen

Kein Komponist hat so viele Texte von Welter vertont wie Lou Koster. Seit den 1930er Jahren fühlte sie sich von seinen Gedichten inspiriert, setzte davon mehr als 40 in Musik und stellte sie in Sammlungen zusammen. Die bekannteste Vertonung ist die Pfingsten 1967 vollendete Ballade „Der Geiger von Echternach“.

In dem Liederabend erklingt eine Auswahl der besten Nikolaus Welter Vertonungen von Lou Koster, sie werden mit Welter-Vertonungen von Helen Buchholtz, Jules Evrard, Claus Krumlovsky u.a. in einen Dialog gesetzt.

RESERVATIOUN

T. (+352) 47 08 95 1
(luxembourgticket.lu)

Nummeréiert Plazen

SA, 19.12.2020 / 20:00

VON DER LANGSAMEN ZEIT ADVENT & WEIHNACHTEN



Weihnachtskonzert mit dem Ensemble Federspiel. Der siebenköpfige, gemischte Bläusersatz interpretiert in seinem Programm „Von der langsamen Zeit“ Weihnachts- und Winterstücke aus verschiedensten Traditionen. Von hiesigen Turmbläser-Klassikern über selten gehörte Volkslieder bis zu spanischen villancicos navideños wird sich alles mit Spielfreude und unaufdringlicher Virtuosität angeeignet. Stellenweise geht's dabei auch durchaus flotter zu. Das Programm ist ein weiterer Federspielscher Beweis dafür, dass man Tradition mit neuem Elan aufgreifen kann – auch zu Weihnachten.

Tarif RBS: 22 € Normaltarif: 25 €

SO, 7.2.2021 / 18:00

20 JOER MAKADAMMEN



Makadammen: Théa Engel, Susy Lentz, Monique Mille, Maggy Molitor. Musek a musikalesch Begleedung: Netty Glesener. Texter: Roland Gelhausen, Josiane Kartheiser, Maggy Molitor. Regie: Jacqueline Posing-van Dyck.

20 Joer MAKADAMMEN! Wow! Dat muss gefeiert ginn! Mir maachen e Konveniat an do luede mir all eis „Avataren“ vun deene leschte Joren an, a loossen en etlech flott Momenter Revue passéieren.

Tarif RBS: 18 € Normaltarif: 20 €

SA, 27.2.2021 / 20:00

CHRISTIAN BERKEL LIEST AUS SEINEM ROMAN „DER APFELBAUM“

Aus der Reihe „GROSSE STIMMEN“



Für den Roman seiner Familie hat der Schauspieler Christian Berkel seinen Wurzeln nachgespürt. Er hat Archive besucht, Briefwechsel gelesen und Reisen unternommen. Entstanden ist ein großer Familienroman vor dem Hintergrund eines ganzen Jahrhunderts deutscher Geschichte, die Erzählung einer ungewöhnlichen Liebe. Berlin 1932: Sala und Otto sind dreizehn und siebzehn Jahre alt, als sie sich ineinander verlieben. Er stammt aus der Arbeiterklasse, sie aus einer intellektuellen jüdischen Familie. 1938 muss Sala ihre deutsche Heimat verlassen ...

Zehn Jahre lang haben sie einander nicht gesehen. Aber als Sala Ottos Namen im Telefonbuch sieht, weiß sie, dass sie ihn nie vergessen hat ... Christian Berkel ist einer der bekanntesten deutschen Schauspieler. Er war an zahlreichen europäischen Filmproduktionen sowie an Hollywood-Blockbustern beteiligt und wurde u.a. mit dem Bambi, der Goldenen Kamera und dem Deutschen Fernsehpreis ausgezeichnet.

Tarif RBS: 22 € Normaltarif: 25 €

INFORMATIONEN UND RESERVIERUNGEN: TEL. + 352 521 521 – www.cube521.lu

Warte nicht auf große Wunder sonst verpasst du viele kleine!

Jonkbliwwen Damm ëm déi 80 J. sicht e léiwe Partner fir Spadséierweeër, iessen ze goen oder soss wat an deem Alter esou ufält. Nëmme lëtzebuergesch Sprooch erwünscht.

(Kanton Luxemburg)

1582

Ich bin eine 59 Jahre alte, humorvolle Rheinländerin und suche eine sympathische Frau, die einmal wöchentlich mit mir einen Ausflug innerhalb von Luxemburg unternimmt, gerne z.B. auch zur Wassergymnastik in die Piscine Thermale. Aufgrund einer fehlgelaufenen Hüftoperation bin ich auf einen manuellen Rollstuhl angewiesen, kann aber den Adapto-Bus-Service in Anspruch nehmen. Über Hilfe oder Unterstützung beim Sticken lernen würde ich mich ebenfalls freuen.

(Kanton Esch)

1583

La vie est tellement plus agréable à deux que seul. C'est pourquoi j'aimerais rencontrer une femme intéressante et présentable, avec un caractère agréable et de larges intérêts pour faire des choses amusantes ensemble. Je suis moi-même un senior célibataire (67 ans) en bonne santé. J'aime la culture, le sport et je participe toujours activement à certains projets.

(Kanton Remich)

1584

Jonk Fra, 54 J., aus der Stad Lëtzebuerg wënscht sech Kontakt mat enger Damm fir zesumme Kaffi drénken ze goen oder eppes iessen ze goen. Ech interesséiere mech och fir Ausstellungen, Galeries d'Art a Fotografie.

(Kanton Luxemburg)

1585

Freundliche Dame, geschieden, 61 Jahre, 1,68 m, im Ruhestand, sucht Bekanntschaft mit humorvollem, netten Herrn, bis 66 Jahre (ab 1,78 m), tierlieb.

(Kanton Grevenmacher)

1586

Aktive Naturliebhaberin, 61 J., 1,64 m, Frührentnerin, sucht gleichgesinnten Herrn für Wanderungen, Reisen, Radtouren, Kultur, Restaurantbesuche ...

(Kanton Capellen)

1587

Humorvolle, lebensbejahende Frau, 73, vielseitige Interessen u.a. Sport und Kultur, möchte gerne einen ehrlichen und sportlichen Herrn, NR, mit Herz und Verstand kennenlernen, um gemeinsam, und nicht einsam, noch eine entspannte Zeit miteinander zu erleben.

(Kanton Capellen)

1588

**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!**

EINE ANZEIGE AUFGEBEN / INSERER UNE ANNONCE

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

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

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

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

Unsere Abonnenten können eine kostenlose Anzeige in unserer nächsten Ausgabe aufgeben. Bitte an die unten angegebene Adresse senden. Kommerzielle oder nicht-seriöse Anzeigen werden abgelehnt.

Nos abonnés peuvent insérer une annonce gratuite dans notre prochaine édition. Veuillez l'envoyer à l'adresse en bas de page. La rédaction refuse les annonces commerciales ou non-sérieuses.

EINSENDESCHLUSS / DATE LIMITE: 22.01.2021

NAME / NOM:

RBS-KARTENNUMMER / NUMÉRO DE CARTE RBS:

TEXT:



AUF EINE ANZEIGE ANTWORTEN / REPONDRE A UNE ANNONCE

Eine Anzeige hat Ihr Interesse erweckt?

Dann schreiben Sie eine persönliche Nachricht an den Inserenten. Stecken Sie Ihre Nachricht in einen Briefumschlag, auf dem Sie die **Chiffre der Anzeige** sowie **Ihren Namen und Ihre Kontaktdaten** angeben, damit der Inserent Ihnen, bei Interesse, Rückmeldung geben kann.

Dieser Umschlag wird ungeöffnet von uns weitergeleitet. Stecken Sie dann diesen Umschlag in einen zweiten Umschlag, den Sie an den RBS – Center fir Altersfroen adressieren.

Une annonce a éveillé votre curiosité?

*Rédigez alors une réponse personnelle à l'annonceur. Insérez votre message dans une enveloppe, sur laquelle vous indiquez le **chiffre de l'annonce** ainsi que **votre nom et vos coordonnées** pour que l'annonceur puisse vous recontacter en cas d'intérêt.*

Nous transmettrons cette enveloppe fermée à l'annonceur. Mettez ensuite cette enveloppe dans une deuxième enveloppe, que vous adressez au RBS – Center fir Altersfroen.

RBS – CENTER FIR ALTERSFROEN

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

SUDOKU

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

So funktioniert es:

Es gibt nur eine einzige Lösung, die Sie durch logisches Denken finden können, ohne zu raten.

Setzen Sie in jedes leere Feld eine Zahl von 1 bis 9, sodass in jeder Zeile und jeder Spalte und jedem der 3 und 3 Quadrate die Zahlen 1 bis 9 nur ein Mal vorkommen.

Schwierigkeitsgrade
„leicht“

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

DIE
AUFLÖSUNGEN
FINDEN SIE AUF
Seite 62!

Op Chrëschttag geschitt

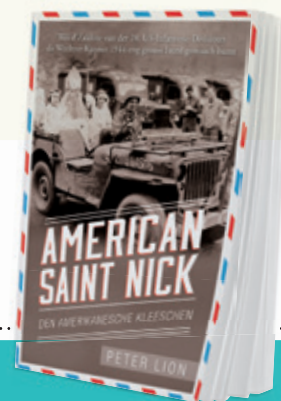
Setzt jeeweils den Numm vun der bekannter Perséinlechkeet an.

D'Léisungswuert ass en traditionellt lessen op Helleg Owend.

1. Dësen englesche Physiker, Mathematiker an Astronom gouf op Chrëschttag 1643 gebuer: Isaac _ _ _ _ _
2. Op Chrëschttag 1899 gebuer, ass hie mat „Casablanca“ an „African Queen“ an d'Filmgeschichte agaang: Humphrey _ _ _ _ _
3. Op Chrëschttag 800 ass hien zu Roum zum Keeser gekréint ginn: _ _ _ _ _ de Groussen
4. Op Chrëschttag 1926 gouf hien zum Keeser vu Japan gekréint: _ _ _ _ _
5. „The Kid“, „Modern Times“, „The great Dictator“ sinn dräi Filmer vun deem op Chrëschttag 1977 verstuerwenen englesche Schauspiller a Produzent: Charlie _ _ _ _ _
6. Den aktuelle Premierminister vu Kanada ass op Chrëschttag 1972 gebuer: Justin _ _ _ _ _
7. Dës 1879 gebuere Fra ass Grënnerin vun enger vun de gréissten Kosmetik-Marken: Helena _ _ _ _ _

Ze gewanne gëtt et d'Buch vum RBS – Center fir Altersfroen:

„American Saint Nick“
Den amerikanesche Kleeschen



ÄNTWERTSCHÄIN

Schéckt eis d'Äntwert virum **15. Januar 2021** eran:

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

1

2

3

4

5

6

7

Numm, Virnumm

Strooss, Hausnummer

Postleitzuel, Uertschaft

WORTSUCHER

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



So funktioniert es:

Die Begriffe *lins* sind im Buchstabensalat waagrecht, senkrecht und diagonal in beiden Richtungen versteckt.

Alle nicht verwendeten Buchstaben ergeben am Ende zeilenweise gelesen das Lösungswort.

ACHELN
 ALSBALD
 BANDIT
 BIEDER
 BOSHAFT
 BREIIG
 CASINOS
 COURAGE
 ENKELKIND
 ERNANI
 FLAUTE
 FROHMUT
 KATAPULT
 KERNLOS

KIRUNA
 LEBENSMUT
 LEUCHTE
 LINEAL
 LUEGNER
 NACHHER
 NAHOST
 OKTOBER
 OSCAR
 PENIBEL
 PREDIGEN
 RECHEN
 SEELEUTE
 SHERPA

SIGNAL
 SPEICHE
 SPENDEN
 STAEDTER
 STAPEL
 STATIV
 STEIRER
 STOCK
 STRAFBAR
 TALLAUF
 TOMBOLA
 VORBAU
 WERKSTATT



Die
Auflösungen
finden Sie auf
Seite 62!

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

LESEN SIE AUF DEN FOLGENDEN SEITEN, WAS WIR FÜR DIE NÄCHSTEN MONATE FÜR SIE ZUSAMMENGESTELLT HABEN.

DÉCOUVREZ SUR LES PAGES SUIVANTES NOTRE NOUVEAU CALENDRIER DES COURS ET MANIFESTATIONS POUR LES PROCHAINS MOIS.

ab 14.1.	Beckenbodentraining für Frauen	S. 56
19.1.	Atelier «Vivre nos sens et le mouvement»	S. 56
from 20.1.	Conversation group – Let's speak English!	S. 53
ab 22.1.	Kursreihe „Einsatz von Heilpflanzen“	S. 51
ab 26.1.	Anfängerkurs Smartphone/Tablets	S. 58
ab 26.1.	Smartphone-Kurs für Fortgeschrittene	S. 58
à p. 29.1.	Parlons le luxembourgeois	S. 53
8.2.	Workshop „Pensionierung aktiv gestalten?“	S. 59
11.2.	Vortrag „Fit bis ins hohe Alter“	S. 57
23.2.	Workshop „Wohnen 50plus“	S. 59
26.2.	Virtrag „D'Geschicht vun eiser Sprooch“	S. 54
ab 4.3.	Kursreihe „Gezielte Bewegung – aber wie?“	S. 57
17.3.	Vortrag „Die Pflegeversicherung“	S. 60
19.3.	Geführte Besichtigung/Visite guidée „Walk the art“	S. 55
22.3.	Vortrag „Alarm im Darm“	S. 52
26.3.	Geführte Besichtigung „Gleef dat net!“	S. 54
31.3.	Vortrag „Männergesundheit – was kann ,mann' tun?“	S. 50

SYMBOLERKLÄRUNG / EXPLICATION DES SYMBOLES



ausschließlich für
RBS-Karteninhaber

*exclusivement pour
titulaires de la carte RBS*



längere Fußwege,
eine entsprechende Kondition ist erfordert

*trajets à pied, une condition physique
appropriée est requise*

Bei allen
Veranstaltungen beachten
wir die offiziellen Sicherheits-
und Hygienebedingungen.

*Lors de toute manifestation,
les mesures officielles
de sécurité et d'hygiène
sont respectées.*

FOCUS

GESUNDHEIT / SANTÉ

Im aktuellen Veranstaltungsprogramm liegt der Focus auf dem Thema Gesundheit.

Ein besonderes Augenmerk gilt dabei zum einen neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen in Hinblick auf Darmfunktion und deren Auswirkungen auf unser Wohlbefinden; zum anderen der Gesundheitsprävention für Männer.

Ergänzt wird dieser medizinische Blickwinkel durch eine Kursreihe über die wohltuende Wirkung von Heilpflanzen und -kräutern.

Dans cette période hivernale, nous mettons l'accent principal de nos activités et manifestations sur le sujet de la santé:

Un exposé sur les nouvelles connaissances scientifiques sur le fonctionnement intestinal et son rôle en matière de bien-être, la prévention de la santé chez les hommes ainsi qu'un cours sur les bienfaits des plantes et des herbes.



31.3.

VORTRAG: MÄNNERGESUNDHEIT

Was kann „mann“ tun?



Die Lebenserwartung von Männern und Frauen variiert nach wie vor, sprich das weibliche Geschlecht wird in der Regel immer noch älter. Sind Männer tatsächlich anfälliger für Krankheiten und wenn ja, für welche? Gibt es spezielle präventive Untersuchungen, die sie befolgen sollten? Oft scheint es, dass Männer sich noch schwerer damit tun, regelmäßig zum Arzt zu gehen, auf ihren Körper zu hören und darauf zu achten, sich ausreichend zu bewegen und gesund zu ernähren. Ist beim männlichen Gesundheitsverständnis alles beim Alten oder hat sich vielleicht doch etwas geändert?

Dr. Marc Keipes, Endokrinologe und Diabetologe sowie seit 2008 Direktor des GesundheitsZentrums (Hôpitaux Robert Schuman) in Luxemburg-Stadt, wird in seinem praxisnahen Vortrag darstellen, worauf Männer achten sollten, um möglichst lange bei guter Gesundheit zu bleiben. Es besteht zudem die Möglichkeit, Fragen zu stellen und miteinander zu diskutieren.

Der Vortrag richtet sich exklusiv an männliches Publikum.

Lesen Sie hierzu auch unser Interview mit Dr. Keipes auf Seite 14.



Dr. Marc Keipes



Luxemburgisch



Mittwoch, 31. März um 14:30 Uhr



5 €

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



Saal „Am Duerf“, Itzig

Natürlich gut



Die vierteilige Kursreihe unter Leitung von Vivian Craig, ausgebildete medizinische Kräuterheilkundlerin, ermöglicht interessante Einblicke in die Wirkung von Heilpflanzen.

Deren heutige Nutzung geht auf seit über Jahrhunderten erfolgreich praktizierte Behandlungen, wissenschaftliche Forschung zur Identifizierung chemischer Bestandteile und ihrer Wirkung im menschlichen Körper sowie auf die Ergebnisse offizieller Studien zurück. Die Teilnehmer lernen, das Immunsystem besser zu verstehen und zu stärken, warum guter Schlaf wichtig ist, Probleme des Verdauungssystems zu verbessern sowie Gelenkschmerzen mit Hilfe ätherischer Öle zu lindern.

Sie erfahren und probieren, wie hilfreich richtige Heilkräuterteemischungen sein können.

22. Januar: Immunsystem

Kurze Erklärung zu den verschiedenen Ebenen und Funktionen des Immunsystems, Stärkung unseres Immunsystems (z.B. durch Ernährung, Bewegung, Stressreduzierung, Schlaf) insbesondere im Hinblick auf saisonale Krankheiten.

29. Januar: Gesunder Schlaf

Sie sind müde, können aber nicht einschlafen oder werden mitten in der Nacht wieder wach und brauchen ein kleines Mittagsschläfchen? Welche Heilkräuter und ätherischen Öle können dabei helfen und wie sind sie anzuwenden; warum sind Schlafenszeit-Routinen so wichtig? Diese und andere Aspekte werden erläutert.

5. Februar: Verdauungssystem

Hierbei ist einiges zu bedenken, so z.B. Zahnfleischentzündungen, Mundgeschwüre/apthöse Ulzerationen, Reflux, Blähungen, Verstopfung oder Durchfall. Welche Heilkräuter können als Mundspülung helfen oder aber Blähungen und Verstopfung vermindern? Ernährung, körperliche Bewegung und Flüssigkeitszufuhr werden ebenfalls diskutiert.

12. Februar: Gelenksbeschwerden

Rheumatoide Arthritis, Osteoarthritis, Gichtarthritis, sind Entzündungen, bei denen mit Heilkräutertees, Cremes oder ätherischen Ölen Abhilfe geschaffen werden kann. Auch Schmerzen können durch diese Methoden vermindert werden.



Vivian Craig, medizinische Kräuterheilkundlerin (Mitglied des „National Institute of Medical Herbalists“ und des „Irish Institute for Medical Herbalists“)



Deutsch



Freitags, 22./29. Januar, 5./12. Februar
jeweils von 10:00 bis 11:30 Uhr
(einzeln oder als Serie buchbar)



15 € pro Kurs, 55 € für die gesamte Kursreihe

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



RBS-Seniorenakademie, Itzig

22.3.

NEUES WISSEN AUS DER FORSCHUNG

Alarm im Darm – Organ mit großer Wirkung

Foto: © Tim Wegner – www.timwegner.de

Hochkomplex und dennoch allzu oft unterschätzt und vernachlässigt, ist der Darm eines der wichtigsten Organe, ja einer der Schlüssel für unsere gesamte Gesundheit. Seine reibungslose Funktion ist von zentraler Bedeutung für unser Wohlergehen. Die gute Nachricht ist: Durch unsere Ernährung können wir viel dazu beitragen, dass dies so ist und auch so bleibt.

In der Diskussion um die schädigenden Einflüsse von Zucker und Fetten wurde ein wichtiges Element unserer Nahrung allzu lange übersehen: Ballaststoffe. Viele der sogenannten Zivilisationskrankheiten hängen offenbar mit deren mangelhaftem Konsum zusammen, was wiederum negative Auswirkungen auf unsere Darmflora hat. Menschen, die viel Ballaststoffe zu sich nehmen, leiden dagegen statistisch gesehen deutlich seltener an Übergewicht und Erkrankungen der Herzkranzgefäße, Schlaganfall, Diabetes mellitus Typ 2, Darmentzündungen oder Darmkrebs. Auch Parkinson oder multiple Sklerose könnten ihren Ursprung im Darm haben.

Prof. Dr. Mahesh Desai, Mikrobiologe am „Luxembourg Institute of Health“ in Esch/Alzette, hat in seinen bahnbrechenden Forschungsarbeiten sogar noch weitere Konsequenzen entdeckt: zu wenig Ballaststoffe können dazu führen, dass Bakterien Löcher in unsere Darmschleimhaut fressen und ihn zersetzen. Dies hat fatale Auswirkungen auf unser Immunsystem, sprich unsere Fähigkeit Krankheitserreger zu bekämpfen, wird geschwächt. Seine Arbeit erregte nicht nur in wissenschaftlichen Kreisen Aufmerksamkeit, auch die Presse berichtete umfassend darüber, das deutsche Nachrichtenmagazin „Der Spiegel“ 2019 sogar mit einer Titelstory.

Gemeinsam mit dem Doktoranden Mathis Wolter, Student der Mikrobiologie, wird Prof. Desai seine neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse vorstellen und aufzeigen, welche konkreten Zusammenhänge zwischen einer intakten Darmflora, Ernährung und Gesundheit bestehen.



Prof. Dr. Mahesh Desai und Mathis Wolter



Deutsch (Frage/Antwort auf Englisch mit Übersetzung)



Montag, 22. März von 14:30 bis 16:00 Uhr



8 € mit der Karte aktiv60+, 10 € Normalpreis

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



Salle Nic Braun, Hesperange

from 20.1.

NEW CONVERSATION GROUP

Let's have fun – Let's speak English

You wish to freshen up your knowledge of the English language and to improve your communicative skills in English, you would like to share your interests and hobbies in a friendly atmosphere, you want to chat with like-minded people around a cup of coffee? – then join us at the English conversation group.

We will discuss any topics that are of interest to us, whether it is hobbies, everyday life, current affairs, the arts, literature, music, tourism, sports, travelling to English-speaking countries ... You are free to name it, we will talk about it. The only constraint: it must be in English!

I very much look forward to moderating the discussions and to preparing the topics. I will do my best to create a stimulating atmosphere where everybody will feel at ease to communicate in a foreign language. Furthermore I will offer information and guidance.

Alexis Werné taught English at various secondary schools in Luxembourg, but was mostly active in adult education (Institut National des Langues).



Alexis Werné



English



Wednesdays, 20th/27th January,
3rd/10th/24th February and 3rd March
10:00 am – 11:30 am



30 €

Please return the completed form to us. You will then receive an invoice and additional information.



RBS-Seniorenakademie, Itzig

À p. 29.1.

AVEC LE CLUB SENIOR SYRDALL

Parlons le luxembourgeois

Vous avez peut-être déjà suivi une formation de langue luxembourgeoise mais vous n'avez pas l'habitude ou l'occasion de parler? Vous comprenez le luxembourgeois mais ne le pratiquez pas? La manière la plus aisée d'apprendre le luxembourgeois est de le parler. Notre rendez-vous autour de la table de conversations est intitulée «Parlons le luxembourgeois!» et s'adresse aux non-luxembourgeois.

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

Nous nous rencontrons à Roodt-Syre à la salle «Iewesch Bowéngs».



luxembourgeois



Vendredis, 29 janvier, 26 février, 26 mars
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.



Roodt-Syre

26.2.

VIRTRAG MAM MARC BARTHELEMY

D'Geschicht vun eiser Sprooch



Foto: © Patik Bitonsky, MENJE

Lëtzebuergesch ass am Sproochegesetz vun 1984 als Sprooch definéiert ginn; dëst war den Ofschloss vun engem Prozess, mat deem Lëtzebuergesch sech zu enger Sprooch entwéckelt hat.

Lëtzebuergesch huet zanter dem 19. Joerhonnert wichteg Rôlen hei am Land iwwerholl, dëst virun der historesch gewuessener Situatioun vu Méisproochegkeet. D'Geschicht vu Lëtzebuerg ass enk verbonnen mat der Entwécklung vun der Lëtzebuergescher Sprooch.

De Marc Barthelemy ass den 1. Oktober 2018 vum Grand-Duc als Commissaire fir d'Lëtzebuergesche Sprooch genannt ginn. D'Funktoun vum Commissaire fir d'Lëtzebuergesche Sprooch gouf duerch d'Gesetz vum 20. Juli 2018 iwwert d'Promotioun vun der Lëtzebuergescher Sprooch geschafen.

De Commissaire representéiert d'Lëtzebuergesche Sprooch a visualiséiert no baussen den Engagement vun der Regierung fir eis Sprooch. Eng grouss Aufgab vum Commissaire ass et, der Regierung en Aktiounsplan iwwert d'Promotioun vun der Lëtzebuergescher Sprooch ze proposéieren.



Marc Barthelemy



Lëtzebuergesch



Freideg, 26. Februar um 14:30 Auer



5 €

Schéckt eis wgl. den Umeldungsformular zeréck. Dir kritt dann eng Rechnung an zousätzlech Informatiounen.



RBS-Seniorenakademie, Izeg

26.3.



GEFÜHRTE BESICHTIGUNG

Ausstellung „Gleef dat net“



Gleich am ersten Tag dieser neuen Sonderausstellung im „Lëtzebuerg City Museum“ haben wir **exklusiv** für RBS-Karteninhaber eine Führung reserviert!

Verschwörungstheorien sind ein wiederkehrendes Phänomen in der Geschichte und gleichzeitig ein aktuelles Thema: Im Zeitalter des Internets und der „alternativen Fakten“ verbreitet sich die Meinung, dass die Wahrheit absichtlich verschwiegen wird, um die Öffentlichkeit zu manipulieren. Die Ausstellung untersucht die Entstehung, Funktionsweise und Verbreitung von Verschwörungstheorien.

Im Laufe der Zeit haben sich immer wieder Verschwörungstheorien entwickelt und wie ein Lauffeuer verbreitet – sogar schon vor der Zeit der globalen Vernetzung durch das Internet. Viele dieser Geschichten halten sich bis heute und finden immer wieder neue Anhänger. Rund 250 Objekte von luxemburgischen und internationalen Leihgebern sind ausgestellt und sollen Licht auf 700 Jahre Verschwörungstheorien werfen.

Entdecken Sie im Lëtzebuerg City Museum alte und neue Verschwörungstheorien, aber vor allem – glauben Sie nicht alles, was Sie hier hören und sehen.



Luxemburgisch



Freitag, 26. März um 14:30 Uhr



8 €

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



Lëtzebuerg City Museum



Walk the art



Fotos: © LCTO - Luxembourg City Tourist Office

Kommen Sie mit uns auf einen spannenden Rundgang, um Kunstwerke zu entdecken, die speziell für den öffentlichen Raum geschaffen wurden. Ihre Besonderheit: Sie stellen keine Denkmäler dar und sind somit nicht zum Gedenken an eine Person oder ein Ereignis gedacht. In Luxemburg wurden die meisten solcher Werke zwischen Mitte des 19. Jahrhunderts und Anfang der 2000er Jahre errichtet. Erst in den 1900er Jahren wurde Kunst aktiv für den öffentlichen Raum geschaffen, d.h. Kunstwerke, die allein wegen ihrer Ästhetik in den urbanen Raum gestellt wurden und keine Erinnerungskultur pflegen.

Die Führung dauert zwei Stunden und beginnt auf der Place Guillaume II, nahe des Rathauses. Ankunft ist bei der Villa Vauban, Kunstmuseum der Stadt Luxemburg. Sie wurde in Zusammenarbeit mit dem Lëtzebuerg City Museum und der Villa Vauban organisiert.

Lors de la visite guidée «walk the art» vous découvrirez des œuvres d'art spécialement créées pour les espaces publics. Ce n'est que dans les années 1900 que l'art a été activement créé pour ces lieux. Il s'agit d'œuvres d'art placées dans l'espace urbain uniquement en raison de leur esthétique et qui ne cultivent pas une culture de la mémoire. Au Luxembourg, la plupart de ces ouvrages ont été construits entre le milieu du XIXe siècle et le début des années 2000.

Le départ du tour a lieu sur la place Guillaume II, près de la mairie. L'arrivée se fait à la Villa Vauban, Musée d'Art de la Ville de Luxembourg. Cette visite, qui dure deux heures, a été organisée en collaboration avec le Lëtzebuerg City Museum et la Villa Vauban.



Guide LCTO



Luxemburgisch / Français



Freitag, 19. März von 14:30 bis 16:30 Uhr auf Luxemburgisch,
Vendredi 19 mars de 10h00 à 12h00 en français



14 €

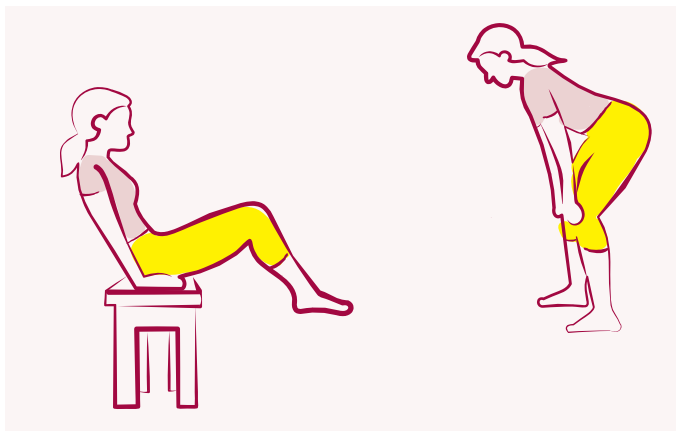
Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann eine Rechnung und weitere Informationen.
Veuillez nous envoyer le formulaire d'inscription. Vous recevrez ensuite une facture et des détails supplémentaires.



Place Guillaume II / Knuedler

Ab 14.1.

KURS FÜR FRAUEN

Beckenboden-Training

Viele sind von ihr betroffen, aber nur die wenigsten sprechen darüber. Dabei ist Blasenschwäche ein Symptom, dem mit gezielten Übungen des gesamten Bewegungsapparates, einem bewussten Trinkverhalten sowie einer besseren Körperwahrnehmung erfolgreich entgegengewirkt werden kann.

Regelmäßige Beckenboden-Übungen sind wichtig, um einer Inkontinenz vorzubeugen oder sie zu behandeln. Diese können im Sitzen sowie im Stehen stattfinden und jederzeit in den Alltag integriert werden.

Um Ihre Lebensqualität insgesamt zu fördern, sollten Sie für eine zuverlässige Beckenbodenmuskulatur sorgen – es ist nie zu spät, damit anzufangen. Und als zusätzliche positive Nebenwirkung verbessern Sie nicht nur Ihre Körperhaltung, sondern bleiben auch fit im Schritt.



Heidi Willems, Gesundheitstrainerin



Luxemburgisch



Donnerstags, 14./21./28. Januar,
4./11. Februar
von 10:00 bis 11:30 Uhr



95 €

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



RBS-Seniorenakademie, Itzig

**19.1.**

ATELIER INTERACTIF

Vivre nos sens et le mouvement

Le mouvement façonne notre vie! La manière dont nous bougeons dans notre corps joue une grande importance pour notre qualité de vie: chacun d'entre nous a des possibilités de mouvement qui lui sont personnelles, des schèmes usuels et également des limitations, nous utilisons ces aptitudes plus ou moins consciemment dans notre quotidien journalier. Vous allez apprendre dans cet atelier à porter l'attention de façon ciblée sur votre mouvement pour l'adapter avec bienveillance dans votre corps et pour pouvoir se mouvoir avec plus d'aisance et de légèreté dans les activités de tous les jours. Vous apprendrez à mieux ressentir, préserver et développer votre potentiel de santé.

Les expériences de mouvement sont douces, aucune aptitude particulière n'est requise. Elles sont individuelles et se font parfois ensemble dans le groupe, dans un respect mutuel et cordial. Avez-vous des questions ou quelques soucis de santé? Vous êtes ici les bienvenus(e)s!



Doris Schneider-Peter,
ergothérapeute et formatrice en MH Kinaesthetics



Français



Mardi 19 janvier de 14h00 à 16h00



20 € avec la carte aktiv60+, 25 € prix normal

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



Académie Seniors RBS, Itzig

11.2.

VORTRAG: FIT BIS INS HOHE ALTER

Es ist nie zu spät!



Im Mittelpunkt des Vortrags von Rebecca Wolff, Gesundheitsmanagerin und Expertin für Fitness und Ernährung, stehen zunächst allgemeine Fakten und Studien, die die positive Wirksamkeit von Sport belegen. Ebenfalls soll veranschaulicht werden, dass ganz gleich, in welchem Alter Sie starten, es nie zu spät ist, Beschwerden entgegenzuwirken und zu neuer Fitness zu gelangen. Sie lernen die positiven Effekte auf Ihren Körper, Ihr Gehirn, Ihren Stoffwechsel und vieles mehr kennen.

Um diese Verbesserungen zu erzielen bzw. zu erfahren, geht es zunächst darum, den entscheidenden Unterschied zwischen sportlicher Betätigung und reiner Bewegung zu verdeutlichen und zu verstehen.

Ergänzt wird der Vortrag durch die Kursreihe „Gezielte Bewegung“ (siehe nebenstehend).



Rebecca Wolff,
Gesundheitsmanagerin und -trainerin



Deutsch



Donnerstag, 11. Februar
von 14:30 bis 16:00 Uhr



5 €

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



RBS-Seniorenakademie, Itzig



Ab 4.3.

KURSREIHE: GEZIELTE BEWEGUNG – ABER WIE?

Für ein besseres Körpergefühl



In der ersten Trainingseinheit steht das Muskeltraining im Vordergrund. Unter Einsatz des eigenen Körpergewichts und dem Teraband werden die großen Muskelgruppen trainiert: Beine, Rücken, Bauch, Schultern und Arme.

In der zweiten Trainingseinheit liegt der Fokus auf dem Gleichgewichts- und Koordinationstraining. Durch ein gutes Koordinationsvermögen beugen Sie Verletzungen nach Krankheit, bei Sturzgefährdung oder durch Einschränkungen der Sinnesorgane vor.

Die dritten Trainingseinheit stellt das Beweglichkeitstraining in den Vordergrund. Es zielt darauf ab, Verspannungen zu lösen. Ebenfalls hilft es, Haltungsprobleme und versteifte Muskulatur zu verbessern.

Die vierte Trainingseinheit kombiniert die oben beschriebenen Methoden. Sie lernen, wie Sie die Übungen in Ihren Alltag integrieren, um weiter ein eigenständiges Leben zu führen und Ihr Lebensgefühl zu verbessern.

Die Teilnahme setzt voraus, dass keine grundsätzlichen körperlichen Beschwerden oder Beeinträchtigungen vorliegen! Alternative Übungsvarianten sind möglich.



Rebecca Wolff,
Gesundheitsmanagerin und -trainerin



Deutsch



Donnerstags, 4./11./18./25. März
von 14:30 bis 15:30 Uhr



80 € mit der Karte aktiv 60+, 85 € Normalpreis

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



RBS-Seniorenakademie, Itzig

Ab 26.1.

ANFÄNGERKURS SMARTPHONES UND TABLETS

Für iPhone und Android

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

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

Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen festgelegt. Dies erlaubt es dem Referenten, auf Ihre Fragen einzugehen und Sie individuell in der Benutzung Ihres Smartphones zu unterstützen.



Philip Pauly, Computerhelfer Doheem



Luxemburgisch

**Android Smartphones + Tablets:**Dienstags, 26. Januar, 2./9. Februar
von 14:00 bis 15:30 Uhr**Apple iPhone (nur Smartphone):**Dienstags, 26. Januar, 2./9. Februar
von 16:00 bis 17:30 Uhr

70 € mit der Karte aktiv60+, 80 € Normalpreis

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



RBS-Seniorenakademie, Itzig

Ab 26.1.

SMARTPHONE-KURS FÜR FORTGESCHRITTENE

Fotografie und Kommunikation

Der Kurs richtet sich an Besitzer von Smartphone Android (z.B. Samsung, Huawei, ...) oder Apple OSX (iPhone, iPad), die schon über Grundkenntnisse im Umgang mit ihren Smartphones verfügen. Im Mittelpunkt stehen die Themen digitale Fotografie sowie Kommunikations-Apps (Whatsapp, Facebook Messenger, Signal, Skype, Facetime, ...).

Kursleiter Philip Pauly erklärt wie man gute Fotos/Videos aufnehmen, verarbeiten, verschicken und ordnen kann. Außerdem gibt er Tipps zur Erstellung eines Fotobuchs und wie sich Fotos/Videos auf ein externes Gerät (PC /USB Stick) exportieren lassen. Er erläutert zudem, wie und wo man Chatverläufe sichern bzw. löschen kann und geht der Frage nach, wie sicher Kommunikations-Apps sind.

Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen pro Kurs festgelegt. Dies erlaubt es dem Referenten, auf Ihre Fragen einzugehen und Sie individuell zu beraten und unterstützen.



Philip Pauly, Computerhelfer Doheem



Luxemburgisch

Dienstags, 26. Januar, 2./9. Februar
von 10:30 bis 12:00 Uhr

70 € mit der Karte aktiv60+, 80 € Normalpreis

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



RBS-Seniorenakademie, Itzig

8.2.

SELBSTREFLEXION UND AUSBLICK

Pensionierung aktiv gestalten

Der Wechsel vom Berufsleben in den Ruhestand bringt viele Veränderungen mit sich, birgt zahlreiche Fragen, aber auch ungeahnte Chancen. Deshalb ist es sinnvoll, sich auf die Herausforderungen des Ruhestandes vorzubereiten bzw. damit zu beschäftigen. In dem Workshop mit Carine Sauer (Pensionscoach) sollen keine „Ratschläge“ vermittelt, sondern die Teilnehmer ganz individuell zu eigenen Überlegungen angeregt werden.

Folgende Fragen stehen dabei im Mittelpunkt:

Welche positiven Aspekte und Hürden gilt es, in meiner neuen Lebenssituation zu berücksichtigen?

Inwieweit verändert sich meine Identität?

Welche neuen Möglichkeiten eröffnen sich?

Auf welche Rahmenbedingungen muss ich achten?

Mit Hilfe des Modells „5 Säulen der Identität“ können zielführende Fragen entwickelt werden, die helfen, unsere Selbstsicherheit für den Alltag zu stärken.



Carine Sauer (Pensionscoach)



Luxemburgisch



Montag, 8. Februar
von 14.30 bis 16.30 Uhr



5 €

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



RBS-Seniorenakademie, Itzig



23.2.

ANREGUNG ZUM GEDANKENAUSTAUSCH

Wohnen 50plus

Die Beienhaus ASBL hat sich zum Ziel gesetzt, über das gemeinschaftliche (partizipative) Wohnen von Menschen 50plus zu informieren und es zu fördern. Denn: Das Konzept des gemeinschaftlichen Wohnens ist in Luxemburg momentan noch kaum bekannt. Die Auseinandersetzung damit, wie und in welcher Umgebung man seine zweite Lebenshälfte gestalten möchte, ist jedoch eine zentrale Fragestellung, wenn traditionelle Wohnformen zunehmend in Frage gestellt werden.

Die Beienhaus ASBL hat daher einen interaktiven, partizipativen Workshop ausgearbeitet, in dem es darum geht, gemeinsam zu reflektieren, auszutauschen und auszuwerten, welche Möglichkeiten des Miteinander-Wohnens jenseits der 50 bestehen. Geleitet wird er von Emma Zimer, Gründerin von NOUMA sàrl – SIS (société à impact sociétal), Marthy-Anne Becker, Vizepräsidentin ASBL Beienhaus sowie Jeanny Groebig, aktives Mitglied ASBL Beienhaus.

Lesen Sie auch unseren Artikel auf Seite 20!



Emma Zimer, Marthy-Anne Becker,
Jeanny Groebig



Luxemburgisch/Deutsch



Dienstag, 23. Februar
von 14:00 bis 17:30 Uhr



5 €

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



RBS-Seniorenakademie, Itzig

17.3.

MIT DEM CLUB SENIOR NORDSTAD

Die Pflegeversicherung



Jeder, ob aktiv oder pensioniert, der in die Gesundheitskasse einzahlt, zahlt auch Beiträge in die Pflegeversicherung und hat so, im Fall einer Pflegebedürftigkeit, ein Recht auf deren Leistungen, unabhängig von seinem Einkommen und seinem Alter. Dies gilt in gleichem Maß auch für die mitversicherten Familienangehörigen. Doch wann können Sie die Pflegeversicherung beantragen, auf welche Leistungen haben Sie Anrecht, wie verläuft die Bewertung der Pflegesituation und des Hilfebedarfs und welche Rolle übernehmen bzw. spielen die Pflegedienste oder aber pflegende Angehörige? Es ist überaus wichtig, gut informiert und so für den Fall gewappnet zu sein, in dem man selbst oder ein Familienmitglied pflegebedürftig wird bzw. entsprechende Leistungen in Anspruch nehmen muss.

Der Bewertungs- und Kontrolldienst (Administration d'évaluation et de contrôle – AEC) der Pflegeversicherung wird Sie über die verschiedenen Aspekte der Pflegeversicherung informieren und steht Ihnen für Ihre Fragen gerne zur Verfügung. Dieser Vortrag findet in Zusammenarbeit mit dem Club Senior Nordstad statt.



Pascale Kolb und Tom Streicher

Luxemburgisch,
la présentation powerpoint est en langue française

Mittwoch, 17. März um 14:30 Uhr



Gratis

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



Centre culturel, Colmar-Berg

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

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

Ihre Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Bei gesundheitlichen Problemen bitten wir Sie, vor der Anmeldung Ihren Arzt zu konsultieren und ggf. den Kursleiter zu informieren. Jeder Teilnehmer verpflichtet sich, die Sicherheitsbestimmungen zu respektieren und den Anweisungen der Begleitpersonen zu folgen.

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

Im Rahmen der aktuellen Datenschutzverordnung möchten wir Sie darauf hinweisen, dass unsere Datenbank gesichert ist und streng vertraulich gehandhabt wird. Ohne Ihre Einwilligung werden Ihre Daten nicht an Dritte weitergegeben.

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

Nicht-Teilnahme und Abmeldung: Bei Verhinderung bitten wir Sie um schnellstmögliche Abmeldung, auch bei Gratisveranstaltungen.

Bei unangekündigter Abwesenheit oder Absagen ist die Kursgebühr nicht erstattbar, außer auf Vorlage eines ärztlichen Attestes. Die komplette Kursgebühr ist auch fällig, wenn Sie aus persönlichen Gründen bei 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 et, le cas échéant, d'informer le formateur. Tout participant s'engage à respecter les consignes de sécurité et à suivre les instructions des accompagnateurs.

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

Dans le cadre du règlement général sur la protection des données, nous vous confirmons que notre base de données est strictement confidentielle et est sécurisée sur nos serveurs. Nous ne partageons jamais vos données personnelles avec des tiers.

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

Non-participation et annulation: En cas d'empêchement, aussi pour des manifestations gratuites, nous vous prions de nous en informer le plus rapidement possible.

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



ANMELDEFORMULAR / FORMULAIRE D'INSCRIPTION

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

JANUAR/JANVIER

- | | | |
|---|--|-------------------|
| <input type="checkbox"/> Beckenbodentraining für Frauen | | ab 14. Januar |
| <input type="checkbox"/> Atelier «Vivre nos sens et le mouvement» | | mardi, 19 janvier |
| <input type="checkbox"/> Let's have fun – Let's speak English | | from 20th January |
| <input type="checkbox"/> Kursreihe „Einsatz von Heilpflanzen“ | <input type="checkbox"/> ganze Kursreihe | ab 22. Januar |
| | <input type="checkbox"/> 22.1. <input type="checkbox"/> 29.1. <input type="checkbox"/> 5.2. <input type="checkbox"/> 12.2. | |
| <input type="checkbox"/> Smartphone/Tablets für Anfänger | <input type="checkbox"/> Android <input type="checkbox"/> iPhone | ab 26. Januar |
| <input type="checkbox"/> Smartphone-Kurs für Fortgeschrittene | | ab 26. Januar |
| <input type="checkbox"/> Parlons le luxembourgeois | <input type="checkbox"/> 29/01/21 <input type="checkbox"/> 26/02/21 <input type="checkbox"/> 26/03/21 | |

FEBRUAR/FEVRIER

- | | |
|---|-------------------------|
| <input type="checkbox"/> Workshop „Pensionierung aktiv gestalten“ | Montag, 8. Februar |
| <input type="checkbox"/> Vortrag „Fit bis ins hohe Alter“ | Donnerstag, 11. Februar |
| <input type="checkbox"/> Workshop „Wohnen 50plus“ | Dienstag, 23. Februar |
| <input type="checkbox"/> Vortrag „D'Geschicht vun eiser Sprooch“ | Freideg, 26. Februar |

MÄRZ/MARS

- | | |
|--|--------------------|
| <input type="checkbox"/> Kursreihe „Gezielte Bewegung – aber wie?“ | ab 4. März |
| <input type="checkbox"/> Vortrag „Die Pflegeversicherung“ | Mittwoch, 17. März |
| <input type="checkbox"/> Geführter Rundgang „Walk the art“ (auf Luxemburgisch) | Freitag, 19. März |
| <input type="checkbox"/> Tour guidé «Walk the art» (en français) | vendredi, 19 mars |
| <input type="checkbox"/> Vortrag „Alarm im Darm“ | Montag, 22. März |
| <input type="checkbox"/> Geführte Besichtigung „Gleef dat net!“ | Freitag, 26. März |
| <input type="checkbox"/> Vortrag „Männergesundheit – was kann ‚mann‘ tun?“ | Mittwoch, 31. März |

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)

Ich verpflichte mich mit meiner Unterschrift zur Zahlung und Teilnahme. Siehe **TEILNAHMEBEDINGUNGEN** auf Seite 60.
Avec ma signature, je m'engage au paiement et à la participation. Voir **CONDITIONS DE PARTICIPATION** à la page 60.

Datum und Unterschrift / Date et signature

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

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

Sudoku

Seite 46

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

Sudoku

Seite 46

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

Wortsucher

Seite 48

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

Lëtzebuergesch bildlech geschwat Aktiv am Liewen, N° 76, Seite 39

Lösungswort: **ERDTRABANT**

Léistungswuert: **SCHOULSAK**

Et hu gewonnen: d'Mme Nancy Gross vun Esch, den Här Jean Hoffmann vu Rodange, d'Mme Jeanny Muller aus der Stad

IMPRESSUM

AKTIV AM LIEWEN

Herausgeber



CENTER FIR
ALTERSFROEN

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

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

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

Association reconnue d'utilité publique

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

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.

Redaktion

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

Erscheinungsweise und Abonnement

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

Abo-Service / Informationen

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

Titelbild

Dr. Andreas Unterweger

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.