

# aktiv am Liewen

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



CENTER FIR  
ALTERSFROEN

DOSSIER  
DER LANGE WEG  
ZUR WOHN-  
GEMEINSCHAFT



INFORMATIONEN ZUR KARTE  
INFORMATIONS CONCERNANT LA CARTE







**natur&ëmwelt**  
FONDATION  
HËLLEF FIR D'NATUR

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

## Zusammen für die Natur!

**Dank Ihrer Spenden konnten wir wertvolle Biotope für Fauna und Flora retten. In 35 Jahren hat unsere Stiftung ca. 1300 ha Naturreservate erworben. Arten wie Schwarzstorch, Weißstorch, Arnika und Orchideen – früher natürlicher Teil unserer Landschaft waren, konnten wir bewahren und wiederherstellen!**

**Ihrer Spenden sind wichtig.  
Wir brauchen Ihrer Unterstützung!**

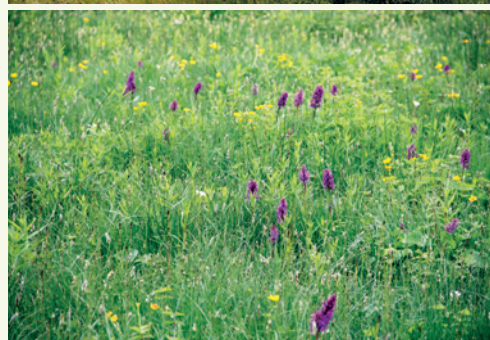
## Ensemble pour la nature!

**Grâce à vos dons nous avons pu sauvegarder des milieux naturels indispensables à la faune, à la flore et aux oiseaux. En 35 ans, notre fondation a pu acquérir près de 1300 ha de réserves naturelles et a pu protéger voire restaurer de la biodiversité comme la Cigogne noire, la Cigogne blanche, l'Arnica montana, des orchidées – qui autrefois faisaient naturellement partie de nos paysages. Ensemble préservons la nature, notre richesse naturelle!**

**Vos dons sont utiles.  
Nous avons besoin de votre soutien!**



**natur&ëmwelt Fondation Hëllef fir d'Natur:**  
**IBAN LU89 1111 0789 9941 0000 (réf. RN)**



## EDITORIAL

### Liebe Leserinnen, liebe Leser,

My home is my castle, mein Zuhause ist meine Festung.

Unser ganzes Leben lang steht das Wohnen im Mittelpunkt unseres Denkens und Schaffens. Neben Arbeit, Familie, Gesundheit und Einkommen, sind unsere vier Wände eines der wichtigsten Themen des Lebens. Außerdem verändern sich die Ansprüche an unseren Lebensraum kontinuierlich.

Wenn wir jung sind, wissen wir ziemlich genau, wie unser Zuhause auszusehen hat und welchen Bedürfnissen es entsprechen soll. Wir stecken viel Zeit und Geld in die Umsetzung dieser Pläne, nehmen in Kauf, mehrere Male umzuziehen, längere Zeit in Provisorien zu leben und auf Urlaub und Freizeit zu verzichten. Hat man sein Traumhaus abbezahlt, dann hat man es im Leben zu etwas gebracht, so lautet auch heute noch die Devise vieler Luxemburger.

Doch im Alter ändern sich die Wohnungsbedürfnisse: die Kinder sind ausgezogen, ihre Zimmer stehen leer. Zu zweit oder gar alleine, wird das Haus plötzlich zu groß. Der Unterhalt wird anstrengend, teure Renovierungen stehen an, viele Treppen machen das Leben schwer, die Raumaufteilung entspricht nicht unseren neuen Bedürfnissen. Wir sind eingesperrt.

Doch sein Zuhause verlassen, zugunsten einer anderen Wohn- oder Lebensform, fällt den meisten von uns sehr schwer. Erinnerungen an gute und weniger gute Zeiten stecken in unseren vier Wänden: Man verlässt nicht nur sein Haus, sondern sein ganzes Leben. Das ist sehr gut nachvollziehbar, andererseits hindert es uns daran, neue und interessante Erfahrungen zu machen – wir riskieren in unseren geliebten Häusern zu vereinsamen, zu erstarren.

Gibt es andere Möglichkeiten? Es gibt mittlerweile – u.a. auch wegen steigender Wohnungsnot und hohen Kosten – interessante Projekte, die echte Alternativen darstellen: generationsübergreifende Lebensformen, Solidar-Wohngemeinschaften zwischen Senioren und Studenten, Familien und Flüchtlingen, barrierefreie Wohn-Pflegegemeinschaften, Genossenschaften/Kooperativen, usw. Bei jedem Projekt sind die Hauptmotive: Gemeinschaft, Zusammensein, Begegnung versus Einsamkeit, wobei jeder das Recht auf seinen individuellen Freiraum behält.

Gute und erschwingliche Wohnqualität für Jung und Alt wird in der Zukunft eine echte Herausforderung werden. In unserem aktiv-Dossier stellen wir Ihnen verschiedene Projekte vor.

Ein weiteres spannendes Thema: „Ü100“, der Film. Was muss man tun, um 100 und älter zu werden? Dies und noch mehr finden Sie im neuen Aktiv. Viel Spaß beim Lesen.

**Danielle Knaff**

Präsidentin / Présidente  
RBS – Center fir Altersfroen asbl



### Chères lectrices, chers lecteurs,

My home is my castle, ma maison est ma forteresse.

Le logement est un sujet qui nous accompagne notre vie entière. Quand nous sommes jeunes, nous avons des idées bien précises sur ce que nous attendons de notre habitation et nous sommes prêts à investir beaucoup de temps et d'argent à réaliser ces projets. Nous acceptons, le cas échéant, de déménager plusieurs fois ou de vivre pendant une période indéfinie dans un logement provisoire. Nous renonçons aux vacances, aux loisirs, tout cela dans le but de construire et d'aménager nos quatre murs. Avoir acquis un logement à soi, c'est avoir réussi sa vie; cette maxime est toujours d'actualité dans nos mentalités.

Or, en prenant de l'âge, nos besoins changent. Les enfants partent, leurs chambres sont vides. La maison a trop d'escaliers, l'entretien est difficile, des rénovations deviennent urgentes. Notre logement ne répond plus à notre nouvelle situation de vie. Le contenant devient prison.

Or quitter son domicile pour tenter une nouvelle forme de logement n'est pas l'affaire de tout le monde. Une maison est bien plus que quatre murs et il peut être douloureux de laisser derrière soi ses souvenirs, sa vie en somme, avec ses bons et ses mauvais moments. Seulement ne courons-nous pas le risque de nous enfermer de plus en plus et de nous priver d'autres expériences, captivantes et enrichissantes?

Au vu des prix qui augmentent sans cesse et de la rareté des logements, il existe actuellement des formes de cohabitation qui valent la peine d'en parler: des logements solidaires entre seniors et étudiants, entre familles et réfugiés, des concepts de cohabitation pour plusieurs générations, des communautés de vie pour personnes à besoins spécifiques, des coopératives de logement, etc.

Les maître-mots de ces nouvelles formes de vie sont: Vivre en communauté, partager, favoriser la rencontre versus vivre isolé, tout en laissant à chaque habitant son espace privé.

Ces alternatives et bien d'autres seront de réels défis pour toutes les générations. Nous vous présentons ces projets de logement communautaire dans l'aktiv-dossier de ce magazine.

Un autre thème d'actualité: le film «vivre 100+»: comment faire pour avoir 100 ans et plus. Et comme d'habitude, vous lirez bon nombre d'autres sujets intéressants dans le nouvel Aktiv. Je vous souhaite bonne lecture.





08  
EIN GESUNDES HERZ

VON DER PRÄVENTION  
BIS ZUR BEHANDLUNG



03	Editorial
06	Portrait: Maria José Ganeto
08	Ein gesundes Herz: Von der Prävention bis zur Behandlung
10	Info-Zenter Demenz
11	„Ü100“ Filmpremiere
12	Neien Ufank: Vers une intégration réussie de 120 familles réfugiées
14	Potpourri
15	Emoflex: Mit emotionaler Flexibilität den Lebensalltag meistern
18	RBS-Retrospektiv
20	Nationale Informations- und Mediationsstelle in Gesundheitsfragen
22	Textile Meditationen: Das Mustertuch von 1788
24	Von Lesern für Leser
26	Rätsel
33	Kontaktanzeigen
53	Impressum / Rätselaufösungen
54	Geschäftsbedingungen & Informationen Conditions générales & Informations

11 / 49  
FILMPREMIERE: „Ü100“  
IN PRÄSENZ DER REGISSEURIN  
DAGMAR WAGNER

28	KARTE aktiv60+ Die Karte und ihre Vorteile La carte et ses avantages
29	ABONNEMENT Karte und Magazin Carte et magazine
30	Neue Partner der Karte aktiv60+
32	Chorale Municipale Schöffleng – Theater

34	KURSE UND VERANSTALTUNGEN
34	Regelmäßige Aktivitäten
36	Auf einen Blick
52	ANMELDUNG/INSCRIPTION Kurse und Veranstaltungen Cours et manifestations

55  
VERANSTALTUNGSKALENDER  
CLUB SENIOR

ZUM  
SAMMELN!  
A  
GARDER!



41  
„ARBEITEN ODER  
NICHT ARBEITEN?“  
VORTRAG MIT PROF. DR. KRUSE





# MARIA JOSÉ GANETO, UNE FEMME AU GRAND CŒUR

Toujours le sourire aux lèvres, d'un naturel calme, Maria José Ganeto est une femme surprenante; pleine d'optimisme et à l'attitude positive, elle a appris à être persévérante dès son plus jeune âge. A la retraite depuis 2014, elle s'est lancée dans un projet qui lui tenait à cœur depuis longtemps: offrir une perspective d'avenir aux enfants du Cap-Vert dont les parents ont peu de moyens financiers.

Née sur l'île de São Nicolau située au nord de l'archipel du Cap-Vert, dans la commune de Ribeira Brava, elle est la sixième d'une fratrie de dix

enfants. Ses parents sont agriculteurs, et c'est la sécheresse qui pousse finalement la famille à l'exil. Le premier point d'arrivée du père et des cinq ai-

nés de la fratrie sera la Hollande, mais à partir de là ils vont se disperser et c'est ainsi que Maria José a aujourd'hui de la famille au Pays-Bas, en Allemagne, en Espagne et bien sûr aussi au Luxembourg.

Restée au Cap-Vert avec sa mère et les trois derniers, Maria José suit des cours de français en ville pour avoir les bases d'une langue qui pourra lui être utile en Europe. Le projet d'émigration de la jeune fille est en marche.

C'est à 16 ans qu'elle part toute seule à l'aventure pour rejoindre son père au Luxembourg, en octobre 1973. Emue de revoir son père après trois années, elle ne restera près de lui que la nuit de son arrivée au pays. Il vit en effet dans une pension pour ouvriers immigrés à Luxembourg-ville dans les alentours des bains municipaux avec des italiens, des espagnols et des portugais et ne pourra pas accueillir sa fille chez lui. Maria José se souvient: «Il n'y avait que des hommes dans ce logement. Ils avaient des dortoirs et une grande cuisine où chacun pouvait se préparer à manger. L'équipement était très rudimentaire.» Elle continue: «Le lendemain de mon arrivée, mon père et moi sommes partis faire des courses en ville et nous nous sommes perdus! Heureusement que j'avais appris quelques mots de français! J'ai tout de suite pu mettre en pratique ce que j'avais appris pour trouver le chemin du retour.»

Après cette journée forte en émotions, la jeune fille va vivre l'année qui suit toute seule. Elle s'installe à l'hôtel Simmer à Ehnen où elle travaillera comme femme de chambre. «C'était un hôtel familial de haut standing. Le travail était correct, mais je me sentais tellement seule, un peu perdue et je me souviens d'avoir beaucoup pleuré», nous confie-t-elle. Maria José comble ce vide en tissant une belle amitié avec sa collègue de travail, une cap-verdienne de 29 ans. «Heureusement qu'il y avait Candida» dit-elle, «elle venait d'une autre île, mais nous nous sommes tout de suite bien entendues. Nous partagions même le dentifrice et les vêtements!» De nombreux souvenirs lui reviennent à l'esprit: «Dans le temps, il n'était pas question de dépenser de l'argent pour téléphoner à la famille! Et il fallait déjà trouver une cabine téléphonique! Je correspondais par courrier avec ma famille restée au Cap-Vert, et l'attente d'une réponse était si longue!»

Un an plus tard, c'est le reste de la famille qui entreprend le grand voyage. Les Ganetos s'installent à Junglinster, mais Maria José a d'autres projets: «J'avais dix-huit ans et voulais me marier. Mais mes parents s'y opposaient parce que mon mari était plus âgé que moi. Moi, j'avais une autre vision du monde et comme j'avais appris à vivre de manière indépendante, je n'en faisais qu'à ma tête. Et puis c'est dans mon caractère, si je veux vraiment quelque chose, je me bats pour l'avoir!»

Après son mariage, elle s'installe à Esch-sur-Alzette. Elle débutera comme femme de ménage au bloc opératoire de l'Hôpital d'Esch-sur-Alzette en 1980 et prendra sa retraite comme responsable du service nettoyage de l'hôpital en 2014. «J'étais la première Cap-Verdienne à être embauchée au CHEM!» nous confie-t-elle toute fière.



**Nuno et sa famille. Il vient de réussir son bac et aimerait aller à l'université.**

Pour Maria José «retraite» ne rime pas avec «farniente» et elle décide de réaliser un de ses rêves. «Mes parents n'ont jamais eu les moyens de payer des études à aucun de leurs enfants. Dans le temps, la scolarité obligatoire était jusqu'en 4<sup>ème</sup> année primaire et cela m'a manqué de ne pas avoir eu la possibilité d'aller plus longtemps à l'école. J'ai toujours pensé que si un jour je pouvais aider des enfants dans la même situation, je le ferais». Elle a régulièrement envoyé des vêtements et des jouets à la famille, mais ici le projet était plus grand. En mai 2014, elle part au Cap-Vert et fait un constat désolant: «Beaucoup d'enfants ne finissent même pas leur 6<sup>ème</sup> année primaire et très peu ont les moyens de continuer, voire même d'aller à l'université. L'école est parfois à plus de 45 km de distance et les parents n'ont pas les moyens de payer le transport, s'il y en a. D'autres habitent dans la montagne et devraient être logés dans des pensions pour pouvoir continuer leur scolarité. Mais ce qui m'a attristé le plus, c'est de voir des enseignants couper des crayons en bouts pour que chaque élève puisse écrire.»

En automne 2014, elle se lance, épaulée par un comité déterminé, dans la création de l'association EducActions Cap-Vert dont le but est d'améliorer les perspectives d'avenir des enfants du Cap-Vert en les aidant à poursuivre leurs études après la scolarité obligatoire. «Nous soute-

nons les familles, que ce soit pour les frais d'inscription de l'école, le matériel scolaire, l'uniforme, le transport, les frais d'hébergement, voire même pour certains les frais d'inscription à l'université» explique Maria José. «Par le biais de dons, de parrainages et les recettes de participations à des fêtes où nos bénévoles préparent des spécialités cap-verdiennes, nous réussissons à aider huit enfants. Mais ce n'est toujours pas assez.»

Maria José aime citer Jacques Brel: «Le talent, ça n'existe pas. Le talent, c'est d'avoir envie de faire quelque chose.» Une citation qui lui correspond à elle, mais aussi aux enfants qu'elle aide à travers son association, car sa plus grande satisfaction sont les bons résultats scolaires de tous les enfants qui savent reconnaître la chance qu'ils ont de pouvoir aller à l'école. /

Sandy Lorente



**VOUS POUVEZ CONTACTER  
L'ASBL POUR UNE AIDE  
MATÉRIELLE OU UN DON:**

tél. 55 88 23 / 691 63 86 64

educactionscapvert@gmail.com

sur Facebook en tapant  
«EducActions Cap Vert»  
dans le moteur de recherche

**Maria José Ganeto,  
fondatrice d'EducActions Cap-Vert**



# Ein gesundes Herz

## Von der Prävention bis zur Behandlung

„Cholesterin: Der fette Irrtum“ titelte noch vor kurzem die Luxemburger Kochzeitung „Kachen“ (Nr. 3/2016).

Gutes Cholesterin – schlechtes Cholesterin – gute Fette – schlechte Fette: Nur wenige Begriffe in der Medizin sind so emotional besetzt wie Cholesterin. Für die einen ist es der Inbegriff des schlechten Lebenswandels und ein echter Herzkiller, für andere eine Verschwörung der Lebensmittel- und Pharmaindustrie. Beides ist übertrieben, denn Cholesterin ist nur EINER der vielen Risikofaktoren für Herzkrankheitsgefahren.



**Bewegung gehört zu einem gesunden Lebenswandel dazu.**

### Warum soll man sich überhaupt um Cholesterin kümmern?

**K**lar ist, dass bei Untersuchungen der Adern der Halsgefäße Ablagerungen von Cholesterin gefunden werden. Dies fängt auch schon in jungen Jahren, so ab einem Alter von 25-30 Jahren an. Wenn diese sogenannten „Plaques“ zu dick werden und den Durchmesser der Ader und dadurch auch die Blutmenge, die durchpasst, signifikant reduzieren, kommt es zu Problemen.

In einer vereinfachten Überlegung würde man sagen: Das Cholesterin muss schuld sein, also muss das Cholesterin gesenkt werden. Doch ganz so einfach kann es ja nun wirklich nicht sein bei so einer komplexen Maschine wie der menschliche Körper. Aber komplexe Inhalte sind in der Werbung schwer zu vermarkten, also gilt für die Werbung das Prinzip „Angst essen Seele auf“: Cholesterin = Herzinfarkt = Produkte gegen diese Angst muss ich kaufen.

Richtig ist, dass eine Unmenge an Faktoren kardiovaskuläre Krankheiten hervorrufen. Dabei gibt es einige, die sehr viel Gewicht bei der Ursache der Krankheiten haben, die man aber nicht beeinflussen kann: das Alter (Hauptfaktor überhaupt), männlich sein (Frauen haben weniger oft und später einen Herzinfarkt, ihre Sterblichkeitsrate liegt dann allerdings höher), die Familiengeschichte (falls der Vater, der Onkel oder der Großvater in jungen Jahren einen Herzinfarkt hatte) ...

Dann gibt es Faktoren, die man verbessern kann: Cholesterin (wobei es noch immer auf die Verteilung an „gutem“ HDL-C und „schlechtem“ LDL-C ankommt), Bluthochdruck, Diabetes, Rauchen, Mangel an Bewegung, Stress, ...

Sich also nur um einen einzigen Risikofaktor, das Cholesterin, zu kümmern, macht überhaupt keinen Sinn. Des Weiteren sind über 80% des Cholesterins und dessen Verteilung genetisch bedingt und kommen aus eigener Produktion. Sogar durch eine perfekte Diät kann man meistens nur 10-15% Verbesserung erwarten. Wer dem Risiko Herz-Kreislauf-Erkrankungen wirkungsvoll entgegenwirken will, sollte aber möglichst ALLE bestehenden Risiken versuchen zu mindern oder zu verbessern (wieder mehr Bewegung, lernen besser mit Stress umzugehen usw.). Mit einer gesünderen Lebensweise und/oder Medikamenten kann man Herz-Kreis-

lauf-Erkrankungen zwar auch nicht ganz vermeiden, man kann sie aber verzögern. Und wenn man schon einen Herzinfarkt bekommen sollte, dann doch besser erst mit 75 als mit 55 Jahren, oder? Nicht nur weil man dann schließlich 20 Jahre ohne gelebt hat, sondern auch weil die Medizin in solchem Maße Fortschritte macht, dass die Behandlung 20 Jahre später auch viel besser ausfallen wird, als wenn man früher erkrankt wäre.

### Bekommt man einen Herzinfarkt durch Eier essen?

**N**ein. Nicht nur dass immer weniger Cholesterin im Eigelb enthalten ist, da keine Tierabfallnahrung mehr verfüttert werden darf seit BSE und anderen Skandalen, das Cholesterin aus Eiern lagert sich nur wenig in den Adern ab. Wenn Sie unsicher sind über ihre Ernährung, können Sie sich von einer Diätassistentin beraten lassen oder fragen Sie am besten Ihren Hausarzt, welche Risiken Sie haben und wie Sie ihnen zu Le-

be rücken wollen. Mit Medikamenten behandelt man nach dem Gesamtrisiko, nicht nach einem einzelnen Cholesterinwert in der Blutanalyse.

Essen Sie abwechslungsreich, viel saisonales Obst und Gemüse aus Ihrer Region (die Ballaststoffe helfen auch sonst Ihrer Gesundheit), lieber mal ein paar Nüsse oder Oliven anstelle der Chips, gerne auch zweimal die Woche frischen Fisch genießen. Auch Butter darf sein, wenn man sie in Maßen aufträgt (10g Butter bringen verschiedene fettlösliche Vitamine und essentielle Fettsäuren). Die Versprechen der speziellen Diätmargarinen sind nur schwer nachzuvollziehen und es gibt keine Langzeitstudien, die eine Reduktion der Sterblichkeitsrate bei Herzerkrankungen beweist.

Von allem etwas, von nichts zu viel, so könnte die Empfehlung für eine gesunde Ernährung in jedem Alter lauten.

Dr. Marc Keipes  
Direktor des ZithaGesondheitsZentrums

Dr. Marc Keipes hält am 12. Oktober 2017 einen Vortrag zum Thema Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Weitere Details finden Sie auf Seite 44.





# AIMER, SOIGNER, COMMUNIQUER.

## LA FORCE DU TOUCHER

La communication, par des mots, avec une personne atteinte d'une démence devient de plus en plus difficile avec la progression de la maladie. Souvent la personne ne trouve pas les bons mots pour s'exprimer ou n'arrive plus à canaliser les informations verbales reçues.



«Les mains sur la peau touchent l'âme à vif.»  
Christian Bobin

Même si la communication devient de plus en plus difficile, il ne faut pas ne plus communiquer. Ces personnes ont tout autant besoin de faire partie de leur environnement et de s'exprimer. En étant confronté à une personne atteinte d'une démence, il faut donc changer son mode de communication, du verbal au non-verbal. Comme par exemple: par le toucher. Le sens du toucher est notre premier mode de communication en tant que nouveau-né, donc pourquoi ne pas y retourner?

Toucher quelqu'un, c'est quoi: mettre sa main ou ses doigts au contact avec ce dernier. En particulier, ce geste se fait pour apprécier, par les sensations tactiles, son état, sa consistance et sa chaleur. Par le toucher on peut devenir part du monde de l'autre.

Le toucher met en confiance, sécurise et aide à augmenter l'estime de soi. Ce sont des besoins primaires de tout le monde, d'autant plus du sujet âgé démentiel, qui vit dans un monde différent. Un monde peut-être plein de peurs et d'incertitudes qui peuvent provoquer du stress, de l'insécurité ou de l'agressivité. Il est démontré que le toucher peut influencer favorablement le comportement d'une personne, réduire l'agressivité, diminuer la douleur ou capter l'attention de ce dernier pour rompre la solitude. De ce fait, n'hésitez pas à toucher la main ou le bras de votre proche «malade», car celui qui touche parle au cœur de la personne.



En cas de questions concernant le thème  
de la démence, n'hésitez pas à vous informer  
gratuitement auprès de  
l'Info-Zenter Demenz:

14a, rue des Bains – L-1212 Luxembourg

☎ 26 47 00

mail@i-zd.lu – www.i-zd.lu

Humorvoll und einfühlsam-positiv...  
SÜDDEUTSCHE ZEITUNG

Ein heiterer, puristischer Film...  
MÜNCHNER MERKUR



Auf Initiative des  
RBS – Center für Altersfragen  
wird der Film in Präsenz  
der Regisseurin Dagmar Wagner  
erstmals in Luxemburg gezeigt.

Weitere Informationen  
zum Film und  
zur Anmeldung auf  
Seite 49.

Sie sind mutig...

Sie sind witzig...

Sie sind weise...

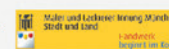
Sie sind...

# Ü100 HUNDERT

DAGMAR  
WAGNER  
EIN FILM VON



Mitwirkende Ruja Diebold, Hella Mütting, Anna Poeller, Erna Roedling, Franz Xaver Schmid, Gerda Skowronek, Theresia Steinberger, Ernst Strunz u.a.  
Buch & Regie Dagmar Wagner. Kamera & Ton Thomas Beckmann. Schnitt Frank Schönfelder. Ton-Schnitt Alexander Würtz. Ton-Mischung Klaus Wendt.  
Projektbetreuung ARRI Henry Mayr & Angie Stoiber. Farbkorrektur Christoph Grabner. Selfies Thomas Beckmann & Moritz Wagner. Web-Design Eric Waldeck.  
Artworks Christoph Grabner. Produktion Dagmar Wagner. Ein Film der picshot Filmproduktion. Verleih Konzept+Dialog.Medienproduktion



© 2016

www.Ü100-DerFilm.de



Foto: © picshotfilm



# NEIEN UFANK

## Vers une intégration réussie de 120 familles réfugiées

Aujourd'hui, avec les nombreux conflits internationaux qui s'enlissent, le nombre des réfugiés ayant obtenu le statut continue de croître. Et leur intégration dans notre société devient une nécessité, une priorité. Pour favoriser cette intégration et les aider dans leur processus d'installation, Caritas Luxembourg a lancé, avec le soutien financier de l'Œuvre Nationale de Secours Grande-Duchesse-Charlotte, le projet «Neien Ufank». Le défi est de taille: accompagner 120 familles réfugiées dans leur intégration!

**A**travers ce projet qui se caractérise par une approche transversale, Caritas Luxembourg agit sur trois niveaux: le logement, l'accompagnement social et l'accès à emploi.

**P**our reconstruire une vie sociale et familiale dans le pays d'accueil, il est en effet important pour les réfugiés de sortir des foyers dans lesquels ils vivent en collectivité depuis leur arrivée et de trouver un logement adapté. Le logement est un facteur essentiel dans l'intégration des réfugiés mais il est très difficile d'accès, d'autant plus lorsque l'on est réfugié! Caritas Luxembourg recherche ainsi dans le cadre de son projet des propriétaires disposés à mettre à sa disposition un logement inoccupé et à loyer modéré. Les avantages qu'offre la signature d'un contrat de bail signé avec Caritas Luxembourg sont:

- la **garantie de paiement du loyer**
- la **possibilité d'exonération fiscale de 50% sur les revenus locatifs**
- l'**entretien du logement**
- l'**accompagnement social et professionnel des locataires**

La famille Jomaa habite depuis peu à Bech-Kleinmacher



**A**l'heure actuelle, le projet lancé en début d'année a déjà permis de trouver un logement à 15 familles originaires de Syrie, d'Irak et d'Erythrée et cela à Dudelange, Luxembourg, Howald, Reisdorf, Mersch, Troisvierges, Wiltz et Bech-Kleinmacher. Il s'agit soit d'appartements, soit de maisons, dont les propriétaires sont des communes, des fabriques d'église ou encore des particuliers.

**P**our faire face à la problématique du logement et permettre à une population vulnérable élargie (réfugiés, sans-abri, mal logés, familles monoparentales) d'avoir accès au logement, Caritas Luxembourg a réagi et entrepris la construction de logements sociaux, avec le cofinancement du Ministère du Logement. A titre d'exemple, à Beggen, une résidence intergénérationnelle inaugurée en février accueille d'ores et déjà sous le même toit des personnes âgées fragilisées et des étudiants. Dans ce contexte, Caritas Luxembourg est ouverte à toute proposition de partenariat avec des communes, des promoteurs privés, des investisseurs et des particuliers.

### ENVIE D'AIDER?

Pour en savoir plus sur le projet, y participer en nous louant un logement ou en parrainant un réfugié dans sa recherche d'emploi, n'hésitez pas à contacter Georges Glod:

tél.: 40 21 31-523 – [georges.glod@caritas.lu](mailto:georges.glod@caritas.lu)

La famille Jomaa participe au projet «Neien Ufank». Elle habite depuis peu à Bech-Kleinmacher. Interview avec le père de famille, Safwan Jomaa.

### Comment viviez-vous avant d'arriver dans ce logement?

Nous vivions dans le foyer de Marienthal, à quatre dans une chambre. Nous partagions la cuisine et les sanitaires avec les autres habitants du foyer, ce qui n'est pas évident. J'ai cherché un logement à nous pendant presque un an, mais sans succès.

### Comment êtes-vous arrivés dans ce logement?

J'ai été contacté par Caritas Luxembourg qui me connaissait déjà du foyer de Marienthal et qui m'a demandé si on voulait participer au projet. Peu après, l'équipe du projet m'a proposé de visiter ce logement.

### Comment vivez-vous maintenant?

Nous sommes en train de nous installer. Nous avons eu des meubles de Caritas Luxembourg. Nous en avons également acheté quelques-uns. Nous allons finir l'aménagement au fur et à mesure. Nous avons déjà pris quelques habitudes dans le village et nos enfants jouent au terrain de sport avec d'autres enfants du quartier.

### Que souhaitez-vous pour le futur?

J'espère trouver du travail. Je suis juriste de formation et mon diplôme est reconnu au Luxembourg. Par contre, j'aime également cuisiner et faire des travaux de menuiserie. Je me dis pourquoi ne pas ouvrir un restaurant ou travailler dans la menuiserie. En tout cas, nous pouvons enfin construire notre nouvelle vie et entrevoir un futur, ici à Bech-Kleinmacher.





De Club Senior „Schwaarze Wee“ vun Diddeleng  
sicht fir säi Cabaretsgrupp „De wëlle Wäin“

### EN NEIE REGISSEUR (M/F).

Interesséiert Kandidat(Inn)e  
kënnen sech w.e.g.  
melle bei der Mme Jeanne Rubbini-Kohl,  
Chargée de Direction, um Telefon: 26 51 55-1



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

Die Service-Residenz  
in Echternach  
[www.seniorhotel.lu](http://www.seniorhotel.lu)



### BESSER LEBEN MIT DIABETES

Die Maison du Diabète bietet ab Oktober ein neues  
Schulungs- und Informationsprogramm an.

Es startet am 18. Oktober mit dem 10-wöchigen Kurs:  
**Mein Typ 2 Diabetes im Alltag.**

Dieser findet mittwochs von 9h30-11h00 statt und  
richtet sich an Typ-2-Diabetiker, die mit Diät und  
Medikamenten behandelt sind. Der Kurs befasst sich  
mit Themen wie Behandlung, Ernährung, Bewegung,  
Selbstkontrolle und Vermeidung von Komplikationen.

Anmeldung erforderlich, Kostenbeitrag 40 €

Weitere Informationen bei der ALD  
Tel.: 48 53 61 oder [www.ald.lu](http://www.ald.lu)

# EMOFLEX

## Mit emotionaler Flexibilität den Lebensalltag meistern

Wir sind alle einzigartig – und zwar einzigartig in unserer Verschiedenheit. Nicht nur äußerlich unterscheiden wir uns voneinander, sondern auch in unserem persönlichen Erleben und Verhalten. Das erklärt auch, warum jeder eine ganz eigene Sicht von sich selbst und der Welt hat, und gleiche Geschehnisse von unterschiedlichen Personen ganz unterschiedlich bewertet werden.

Für den einen ist der halbe Tag bereits vorbei, der andere hat noch den halben Tag vor sich. Zwei unterschiedliche Sichtweisen – beide sind korrekt. Wie dieses einfache Beispiel verdeutlicht, funktionieren alle menschlichen Gehirne unterschiedlich. Das Gehirn ist die Steuerungs- und kontrolliert, wie wir fühlen, lernen, denken und wie wir uns selbst und unseren Mitmenschen gegenüber verhalten. Dabei unterscheiden wir uns erheblich darin, was wir als „Stress“ empfinden. Jemand der keine Höhenangst hat, mag Spaß dabei empfinden über eine Hängebrücke zu laufen, während ein anderer schon allein bei der Vorstellung daran ins Schwitzen gerät. Dem einen mag es leicht fallen mit anderen Menschen in Kontakt zu treten, während dies für jemand anderen mit Anspannung und Angst verbunden ist. Da stresshafte Begebenheiten jedoch zum Leben dazugehören, entwickeln wir im Laufe unseres Lebens Verhaltensmuster, die es uns ermöglichen unsere Gefühle in unangenehmen oder stressreichen Situationen zu beruhigen.

Doch Vorsicht! Verhalten, das vielleicht kurzfristig hilfreich oder entlastend ist, ist auf lange Sicht kei-

neswegs immer so funktional, sondern kann schlimmstenfalls selbst „zum Problemverhalten“ werden. Fehlt die nötige Flexibilität (z.B. um Abstand von belastenden Gefühlen zu gewinnen), können diese *gelernten* „automatisierten“ Reaktionsmuster dem gewünschten Ziel entgegenlaufen. Psychologisch betrachtet, muss man also immer abwägen, inwieweit ein bestimmtes Verhalten einem gewünschten Ziel dient. Vielleicht wäre der unliebsame Nachbar ja zu einem netten Kerl geworden, wenn man statt Beschimpfung und Androhung von Polizei einfach nur freundlich darum gebeten hätte, die Musik abends leiser zu stellen ...? Vielleicht hätte man sich selbst nachher viel besser gefühlt? „Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum für Entscheidungen“, betont Hirnforscher Joachim Bauer in einem exklusiven Interview mit RBS. Diesen gelte es „wahr“ zu nehmen. Denn hier kann man entscheiden, was einem langfristig guttut. „Unsere modernen Lebensbedingungen verleiten uns jedoch dazu, kaum noch inzuhalten“, warnt der Hirnforscher. „Ohne Abstand zu unseren Emotionen und den Reizen der uns umgebenden Welt, laufen wir Gefahr, uns selbst zu verlieren“.



Emotionen spielen also bei der geistigen Informationsverarbeitung eine entscheidende Rolle. Insgesamt können Gefühle Lernprozesse fördern, indem sie die Aktivität neuronaler Netze intensivieren (z.B. an besonders schöne oder unschöne Momente erinnert man sich besonders gut). Informationen, die emotional gefärbt sind, prägen sich – wie wir wissen – besonders gut ins Gedächtnis ein. Sie bleiben auch abrufbereiter. Allerdings nur solange die Emotionen nicht zu starke Ausprägungen aufweisen. Schlagen



die Emotionen über die Stränge (in Dauer und Intensität) oder dreht das negative Gedankenkarussell in Endlosschleife, so ist das Gehirn neurobiologisch „gestresst“ und kann seinen normalen Aufgaben nicht oder weniger gut nachkommen. Das Resultat: Man vergisst wichtige Dinge und kann sich nichts Neues mehr merken, oder man fühlt sich überfordert und reagiert gereizt oder impulsiv. Dies sind Warnsignale, die es zu erkennen gilt! In diesem Falle benötigt das Gehirn Nachhilfe-Unterricht bzw. muss wieder (er)lernen die Zügel in die Hand zu nehmen, sich selbst zu organisieren und zu steuern. Zum Glück haben wir diesen geistigen Handlungsspielraum, der es uns ermöglicht uns selbst und die Dinge, die um uns herum passieren *anders* zu erleben und uns *anders* zu verhalten. Wir können lernen, unsere Gefühle selbst zu steuern und einen kühlen Kopf zu bewahren. Um es mit den Worten von Joachim Bauer auszudrücken, „funktioniert unser Stirnhirn wie ein Kutscher, der die Zügel für die Pferde in der Hand hat. Die Pferde sind die nachgeschalteten Hirnregionen, die die Grundgefühle, den Blutdruck, das Immunsystem und die ganzen vitalen Impulsgeber einstellen.“ Genau hier setzt das Projekt **EMOFLEX** mit vier unterschiedlichen Trainingsprogrammen an:

**#1 Neurofeedback – oder wie Ihr Gehirn lernt sich selbst zu regulieren.**

Eine in der Anwendung relativ junge und für den „Hirnbesitzer“ wenig aufwendige Methode den „inneren Kutscher“ zu stärken, ist das Neurofeedback Training (NFB). Es handelt sich dabei um eine computergestützte Trainingsmethode, bei der ausgewählte Parameter der eigenen Gehirnaktivität, über die man für gewöhnlich keine Wahrnehmung hat, wahrnehmbar

gemacht werden. Ziel des Trainings ist es, durch gezielte Optimierung der Hirnströme eine bessere Selbstregulation zu erreichen.

**#2 Sophrologie – oder die Lehre der Harmonie des Bewusstseins.**

Die vom kolumbianischen Arzt Dr. A. Caycedo entwickelte, ganzheitliche Entspannungsmethode basiert auf dem Erlernen bestimmter Atemtechniken kombiniert mit gezielten, dynamischen Übungen, verschiedenen Körperposturen sowie positiven Visualisierungen. Seinen Körper und seinen Geist bewusst in der Entspannung zu erleben, verstärkt das Selbstwertgefühl, erhöht das Selbstbewusstsein, schafft Sicherheit und öffnet ganz neue Perspektiven. Durch regelmäßiges sophrologisches Training lernen Sie, Ihre Gefühle und Emotionen wahrzunehmen, zuzulassen und konstruktiv damit umzugehen. Dies ermöglicht, in schwierigen Situationen die Kontrolle zu behalten und somit viele Alltagssituationen flexibler und entspannter anzugehen.

**#3 Soziale Situation geschickt meistern – oder selbstsicher durch den Dschungel sozialer Beziehungen.**

Der friedliche und selbstsicherere Umgang mit herausfordernden Situationen und Beziehungen kann erlernt werden. Im Laufe dieses Trainings lernen Sie genauer auf Ihre Gefühle und Bedürfnisse zu achten und diese selbstsicher zu vertreten. Des Weiteren üben Sie – in einem geschützten Rahmen – Ihre Meinung

in sozialen Situationen zu äußern und angemessen auf soziale Anforderungen zu reagieren. Trainingsaspekte bilden u.a. der selbstsichere Umgang mit Kritik, das Aushandeln berechtigter Forderungen, der Aufbau und die Erhaltung sozialer Beziehungen sowie mit Selbstbewusstsein „Nein“ sagen zu können.

**#4 Emotionsregulation – oder wie Sie Ihre Gefühle im Griff behalten.**

Wie wir mit Gefühlen umgehen, ist zu einem großen Teil gelernt. Diese gelernten Muster sind jedoch nicht in Stein gemeißelt, sondern können – falls nötig – modifiziert oder sogar vollkommen neu gelernt werden. Im kognitiv-verhaltenstherapeutisch basierten Emotionsregulations-Training werden Fragestellungen behandelt, wie „Wozu brauche ich Emotionen und wie kann ich sie besser erkennen und beschreiben? Welcher Zusammenhang besteht zwischen der Art, wie ich mit Gefühlen umgehe, und meiner körperlichen und seelischen Gesundheit? Ist es beispielsweise hilfreich, Ärger zu unterdrücken oder sollte ich ihn besser ausleben? Kann man Emotionen rein über den Verstand steuern? Wie reguliere ich meine Gefühle, um zufriedener und unbeschwerter durchs Leben zu gehen?“

Es ist nie zu spät „sich selbst“ bzw. die eigenen Erlebens- und Verhaltensmuster besser zu verstehen und steuern zu lernen. Denn: „Veränderungen sind unvermeidlich. Persönliches Wachstum ist eine Entscheidung.“ /

Dr. Martine Hoffmann

Ab diesem Herbst bietet die Cellule de Recherche des RBS Ihnen verschiedene Kurse zu diesen und ähnlichen Themen an.

Sehen Sie hierzu unseren Veranstaltungsteil ab Seite 39.

Dat neit Buch vum Biographiegrupp vum RBS kënnt den 18. November eraus!



ISBN: 978-99959-750-5-0

Nom grouse Succès vum éischte Band an der Serie „Eis 50er Joren“ geet et elo weider mam zweete Band. A perséinlechen Temoignagé gräife mir Themen op, déi sech mat de Verännerungen an der Gesellschaft befaassen. No den Aschränkunge vun de Krichsjoren gouf no vir gekuckt, déi Jonk hunn sech ëm eng gutt Ausbildung beméit, a besonnesch bei de Meedercher hunn sech d’Perspektivë fir Studium a Beruff däitlech erweidert. Duerch den Ausbau vum éffentleche Verkéier an de Boom um Autosmarché sinn d’Leit méi mobil ginn, si konnten sech Aarbecht ausserhalb vun hiren Uertschafte sichen an hunn dës bei grouse Firmen an neien Industrië fonnt. Den Interessi ass och iwwer d’Grenze vum Land erausgaangen an déi europäesch Institutiounen hunn sech hei etabléiert.

*D’Buch huet 176 Säiten an ass mat ville Fotoen illustréiert.  
D’Texter sinn op Lëtzebuergesch oder Däitsch.*

**D’Buch gött den 18. November  
op de Walfer Bicherdeeg presentéiert.**  
**Dir kënnt et elo scho virbestellen,  
iwwer Tel. 36 04 78-1 oder op [www.rbs.lu](http://www.rbs.lu).**



1. BAND  
Eng nei Zäit:  
Wunnen, Iessen, Moud  
*wochelaang op der  
Bestseller-Lëscht*

ISBN: 978-99959-750-4-3

 CENTER FIR  
ALTERSFROEN  
RBS – Center fir Altersfroen  
20, rue de Contern – L-5955 Itzig  
[www.rbs.lu](http://www.rbs.lu)



# ANDRÉCK vun e puer Veranstaltungen

## VISITE DES NOUVEAUX BÂTIMENTS DE RTL, 19 juin

Les nouveaux studios de RTL Télé et Radio Lëtzebuerg ont été dévoilés devant un public très intéressé.



## KLOUSCHTERGAART, 28. Juni

Um Fouss vum Bockfiels ginn an dësem Gaart traditionell an deels scho vergiessen Notzplanze gezillt.



## KONFERENZ MIT JOACHIM BAUER, 21. Juni

Der Bestsellerautor und Hirnforscher Joachim Bauer referierte zum Thema "Selbststeuerung, der Türöffner zum wirklichen Leben".



## PORTUGAL – LA ROUTE DES ÉPICES, 21 juillet

Jeunes et moins jeunes ont découvert ensemble le monde des épices au Musée National d'Histoire et d'Art.



## AQUATOWER BERDORF, 12. Juli

Eng flott Ausstellung zum Thema Drénkwaasser.



## VISITE BOCK-KASEMATTEN, 16. AUGUST

Interessanten Tour mam Guide Rob Ensich.



## KULINARESCHEN AUSFLUCH OP DER "MARIE-ASTRID", 27. Juni

Gutt Stëmmung an excellent lesse bei dësem flotten Dag op der Musel.



## FLEEGESTATIOUN FIR WËLL DÉIEREN, 19. Juli

Mat vill Léift a Gedold ginn zu Diddeleng blesséiert oder verloosse wëll Déiere gefleegt.





# Nationale Informations- und Mediationsstelle in Gesundheitsfragen

## Informieren und vermitteln im Dienste der Patienten und Gesundheitsdienstleister

Die Schaffung der Stelle des „Mediators in Gesundheitsfragen“ geht auf das Gesetz vom 24. Juli 2014 über die Rechte und Pflichten der Patienten zurück. Patienten sowie Ärzten und anderen Gesundheitsberuflern, die Informationen oder Hilfe bei der Lösung von Konflikten suchen, steht dieses Angebot seit Mai 2015 zur Verfügung.

### Prävention, Information und Zugang zum Recht

Wichtiges Ziel ist es, Patienten sowie Behandelnde umfassend über ihre Rechte und Pflichten zu informieren. Informieren können sie sich über:

#### ➔ Patientenrechte und -pflichten,

so wie diese im Gesetz vom 24. Juli 2014 festgehalten wurden. Zu den wichtigsten Patientenrechten gehören die freie Wahl des Dienstleisters, das Recht auf Information, die Möglichkeit eine Vertrauens- oder Begleitperson zu benennen, das Recht auf ein sorgfältig geführtes und aktualisiertes Patientendossier sowie den entsprechenden Zugang dazu;

#### ➔ das luxemburgische Gesundheitssystem,

insbesondere seine Organisation sowie die anerkannten Anbieter im Hinblick auf Pflege und Gesundheitsversorgung;

#### ➔ Fragen zum Ablauf und den Regeln der Mediation im Gesundheitswesen;

#### ➔ andere Verfahren und Möglichkeiten zur Konfliktlösung.

### Beschwerden und Mediation

Das Verhältnis zwischen Patienten und Behandelnden ist nicht immer nur von Harmonie geprägt. Zu Unstimmigkeiten kommt es beispielsweise auf der menschlichen Ebene, durch ungelöste Fragen, die die Behandlung betreffen oder gar durch Behandlungsfehler.

Typisch sind Verständigungsprobleme, die beispielsweise dem Zeitmangel geschuldet sind. Weitere Konflikte ergeben sich beispielsweise dadurch, dass ein schwieriger Befund mit dem Patienten erörtert, aber nicht hinreichend erklärt oder verstanden wurde, oder aber wenn die Bedürfnisse des Patienten nicht angesprochen wurden, beziehungsweise durch den Behandelnden nicht erkannt oder er diese nicht erfüllen konnte oder wollte.

Differenzen zwischen Patienten und Behandelnden sind für alle Beteiligten belastend, oft auch emotional. Des Weiteren gibt es häufig Mitleiden in der Familie oder im Umfeld des Patienten, manchmal auch im Umfeld der Behandelnden.

Ist das Vertrauensverhältnis zerrüttet oder ist eine Lösung im individuellen Behandlungsverhältnis nicht absehbar, stellt sich die Frage, wie sich solche Differenzen zum Wohle aller Beteiligten entschärfen beziehungsweise beilegen lassen, ohne dass es zwingend zu Rechtsstreitigkeiten kommen muss.

Die Mediation bietet ein einfaches und schnelles Verfahren, um einen offenen Dialog (wieder)herzustellen und zudem im gemeinsamen Interesse offene Fragen, Schwierigkeiten oder Vorfälle zu erörtern und gemeinsam nach fairen Lösungen zu suchen. Dies ermöglicht bisweilen sogar die Weiterführung des Behandlungsverhältnisses.

Mediation beruht auf Freiwilligkeit, sie kann jederzeit abgebrochen werden und setzt immer die Bereitschaft der Parteien voraus, eine einvernehmliche Lösung anzustreben. Stellen sich Haftungsfragen, muss gegebenenfalls auch der Versicherer des Behandelnden einbezogen werden.

Der Mediator in Gesundheitsfragen, als neutraler Dritter, verhält sich allparteiisch. Er unterstützt alle Seiten gleichermaßen bei ihrem Bemühen nach einer Lösung. Seine Rolle entspricht nicht der eines Richters oder eines Schlichters.

In den letzten zwei Jahren haben sich, nebst punktuellen Anfragen, etwa 230 Personen an die nationale Informations- und Mediationsstelle gewandt: die Mehrheit der Anfragen betrafen den Krankenhaussektor (+/- 40%), die Anfragen außerhalb des Krankenhaussektors (+/- 35%) betrafen größtenteils Zahnarztbehandlungen. Ein Viertel der Anfragen betrafen andere Gesundheitsberufe (Labor, Physiotherapeut, ...).

Ein erster Erfolg einer Mediation ist es, wenn alle Beteiligten Klarheit über

den Konflikt gewinnen und Verständnis füreinander aufbringen. Der erste Schritt ist sich gemeinsam an einen Tisch setzen, sich Zeit nehmen, um sich im gegenseitigen Respekt mit dem Konflikt auseinanderzusetzen. Dies „ändert immer irgendetwas“, selbst wenn am Ende kein konkretes Ergebnis in Form einer Mediationsvereinbarung festgehalten werden kann.

### Kontaktpunkt bei grenzüberschreitender Gesundheitsversorgung

Zudem ist die nationale Informations- und Mediationsstelle auch nationaler Kontaktpunkt bei grenzüberschreitender Gesundheitsversorgung, in enger Zusammenarbeit mit der Gesundheitskasse (CNS), welche für Fragen rund um die Erstattung der Kosten zuständig ist. /

### Möchten Sie mehr erfahren? Vous souhaitez en savoir plus?

#### Service national d'information et de médiation dans le domaine de la santé

73, rue Adolphe Fischer (4. Stock)  
L-1520 Luxembourg

Tel.: (+352) 24 77 55 15  
(Mo/Lu, Di/Ma, Do/Je, Fr/Ve, 9.00 – 13.00, Mi/Me, 13.00 – 17.00)  
Mail: [info@mediateursante.lu](mailto:info@mediateursante.lu)

[www.mediateursante.lu](http://www.mediateursante.lu)

Le service national d'information et de médiation dans le domaine de la santé:

Une nouvelle structure au service des patients et des professionnels de la santé

Le service national d'information et de médiation dans le domaine de la santé constitue une structure d'information et de résolution des conflits entre prestataires de soins et patients.

Il s'agit d'un service étatique sans frais pour les parties, qui est depuis mai 2015 au service des patients et des prestataires de soins de santé.

Le service informe les patients et les prestataires sur leurs droits et obligations respectifs, le système de santé luxembourgeois, ainsi que sur la médiation dans le domaine de la santé.

La relation entre prestataires et patients n'est pas toujours sans difficulté. Parfois il n'est pas possible de résoudre un différend dans le cadre de la relation patient-prestataire.

La médiation est alors un moyen simple et rapide pour rétablir ou renforcer un dialogue ouvert, voire pour permettre aux patients et prestataires d'envisager le maintien de leur relation. Elle présuppose une volonté commune des parties de chercher, de bonne foi, une issue consensuelle.

Le médiateur de la santé, en tant que tiers par rapport aux parties, est omni-partial. Il n'occupe pas la fonction de juge, ni celle d'arbitre. La confidentialité du processus de médiation est garantie par la loi.

Le service national d'information et de médiation dans le domaine de la santé remplit également la fonction de point de contact national en cas de soins transfrontaliers, cela en étroite collaboration avec la CNS qui couvre le volet tarification et remboursement de ces soins.



# DAS MUSTERTUCH VON 1788

*Ich hatte die Stickpackung in Deutschland in einem Kaufhaus gefunden.  
Sie lag mit Gobelins, Mitteldecken und dergleichen in einem Spezialfach.  
Sie schien ein Ladenhüter zu sein, denn sie sah schon ziemlich abgegriffen aus  
und lag weit hinten im Regal.*

... von 1788 ... ich konnte nicht widerstehen. Als ich die Packung öffnete, fand ich einen Lappen aus Naturleinen, in den eine Sticknadel gesteckt war, ein wenig Garn in gedeckten Farben, ein Diagramm und – einen Beipackzettel, auf dem stand, dieses Tuch sei genau nach dem alten Original angefertigt und die Farben entsprächen denjenigen der ersten Arbeit. Soweit ich mich erinnere, stammte der Zettel von DMC, also einer französischen Firma.

Die Stickerei war recht einfach, doch während ich mich damit befasste, merkte ich, dass ich es mit einer Art „facebook“ des 18. Jahrhunderts zu tun hatte. Die Stickerin muss eine junge Adelige gewesen sein, denn Mädchen aus dem Volk hatten hierfür kaum Zeit und Geld. Da waren die **Buchstaben des ABCs** (1), die zum Zeichnen von Wäsche erlernt wurden. Durch sie lernten damals so manche Mädchen lesen. Diese junge Dame aber muss lesen gekonnt haben, denn oben links sitzt der **Rabe von Lafontaine** (2) mit dem Käse im Schnabel. „Maitre corbeau sur un arbre perché ...“ Nur – Meister Rabe war nicht schwarz, sondern bunt gestreift. Hier wurden wahrscheinlich kleine Restfäden verarbeitet.

Zu der Erziehung junger Damen gehörte auch die Lektüre der Bibel. Und so finden wir auch hier die **Kundschafter** (3), die Moses ins Gelobte Land geschickt hatte, und die mit reichen Früchten zurückkamen. Auch der **Hirsch** (4) aus Psalm 42 lechzt nach der Wasserquelle. Hier erstrahlt er sogar in Gold, allerdings ohne Wasserquelle.

Das 18. Jahrhundert war geprägt von der Erweiterung des Horizonts. Die Entdeckungsreisen waren noch nicht zu Ende, die Wissenschaften kannten einen großen Aufschwung. Es war auch die Zeit, in der Botaniker und Entdecker auszogen und Amerika sowie Asien erforschten. Redouté züchtete und malte seine Blumen in Versailles. So entstanden auf dem Mustertuch einige recht exotische **Gewächse** (5), die man im katholischen Milieu auch als **Monstranz** (6) deuten könnte. Auf jeden Fall, die junge Dame beschäftigte sich mit großen, eigenartigen Blüten. Während in ihrem Salon Schach gespielt wurde, konnte es sein, dass sie das Schachbrett unter den Raben auf ihr Tuch stickte.

Bessere Töchter besaßen auch damals im Garten oder gar in ihren Gemächern Volieren mit exotischen **Vögeln**, und **Möuse** (7) als



Das Mustertuch, eine Art „facebook“ des 18. Jahrhunderts

Schoßhündchen waren große Mode. Beides setzte man manchmal in Kreuzstichmodelle um.

Und dann – 1783 erfanden die Gebrüder Montgolfier den **Heißluftballon** (8) und versuchten die ersten mehr oder weniger geglückten Flüge. Der erfolgreiche Flug vom 19. Oktober 1783 vor den Augen von Ludwig XVI. in Paris war eine Sensation, die ihren Weg durch die damalige Presse machte – und fortan landeten die Ballons auch auf den Mustertüchern junger Damen in adligen und bereits gehobenen Bürgerfamilien.

Für historische Mustertücher, die nachgearbeitet werden, gibt es eine Stickerinnen-Regel: der Name und die Initialen der Stickerin müssen nebst Jahreszahl eingearbeitet werden. Der ganze Name und die Jahreszahl der **heutigen Stickerin** (9) nimmt unten einen besonderen Platz ein. Sie dokumentiert so ihren Respekt und die Hochschätzung für ihr Handwerk, das in der Geschichte verankert ist und weitergereicht werden soll.

Mariette Leuck



# DE WÉNGERTS- SCHLEEK

Joseph Versall

*E Schleek begéint engem Kiewerlek  
zu Réimech op der Muselbréck.*

*„A wouhi leefs de da sou séier“,  
freet de Schleek dat Krabbeldéier.*

*„Ma du Fuerwëtz, ech maache grad  
meng deeglech Gesondheets-Promenad,  
déli féiert mech laanscht d’Bech-Maacher Kierch  
bis Schwéidsbeng op den Hommelsbiereg.“*

*„Ma“, sot de Schleek, „dee Wee ass wäit,  
mä fir d’Gesondheet huelen ech mer Zäit  
an ech well mech gären dir uschléissen,  
da kënne mer de Wee zu zwee genéissen.“*

*„Oh“, sot de Kiewerlek, „du bass ze lues,  
well iers du däin Haische riicht gesat hues,  
sinn ech längst schonn um hallwe Wee,  
also gëtt dat näischt mat eis zwee.“*

*„t ass gutt“, sot de Schleek, a scho gläich drop  
krabbelt de Kiewerlek duerch d’Wéngerten erop,  
mä e koum net virun a gouf esou béis,  
well iwverall louche kleng Steng an de Féiss.*

*Géint Mëtteg ukomm huet e sengen Aen net getraut,  
hei souz schonn de Schleek, deen säin Iesse verdaut.  
E war iwverrascht a ganz verstéiert:  
„Dass esou eppes grad mir passéiert.*

*Dat do ass wierklech net ze verstoen,  
dat huet sech net normal zougedroen.“  
Sou huet de Kiewerlek sech opgereegt,  
de Schleek awer huet keng Minn beweegt.*

*Hie wénkt dem Kiewerlek dach roueg ze sinn,  
fir him dëse gudde Rot dann ze ginn:  
„Du muss“, sot hien, „ëmmer schleime kënnen,  
wien nëmme krabbelt, bleift laang ënnen.“*



# 1950

Jean Braquet

*Déli Zäit war et esou:  
D’Leit waren nach aarm awer frou.  
Et huet nach u villes gefeelt,  
mee d’Wonne vum Krich si geheelt.*

*Ouni Auto hu mer gelieft,  
nach no anere Saache gestrieft.  
Och ouni Auto war een net veruecht,  
t huet kee geduecht, du hues et net wäit bruecht.*

*Den Auto war nach net wéi haut eng Plo.  
Mer si gefuer mat Zuch, Tram a Vëlo.  
Hunn an der Uertschaft gebraucht eis Been,  
e séchert Mëttel, och bei Schnéi, Äis a Reen.  
Den Dokter braucht net ze son:  
„Dir musst iech bewegen, méi gon!“*

*Schnéi am Wanter war normal.  
Dobäi war et oft ganz kal.  
Kënnt es haut e bëssen erof,  
dann ass dat gläich eng Katastroph.*

*Ech hat emol e puer Schung,  
wou ënner de Suele stung,  
an de Gummi agravéiert:  
„3.000 km garantéiert“.*

*Vill Problemer waren net bekannt:  
eng Kéier ze séier gerannt,  
Gëft, Ozonlach, saure Reen,  
Gestank, all Dag Stau, futtis Beem.*

*Huet ee missen iwver d’Strooss,  
war ee sech selwer iwverlooss.  
Keen Zebra, keng gréng, giel, rout Lut,  
keen hannert dem Steier, dee getut.*

*Du hei, du do, bleifs de wuel stoen,  
oder maach virun, du däerfs goen.  
Et konnt ee goen zu Fouss souguer,  
ouni ze ginn iwverfuer,  
a frëscher Loft an enger halwer Stonn,  
vum Lampertsbiereg op d’Gare.  
Dat bréngs de haut net méi ronn,  
oft emol net mat denger Kar.*

*Mer hate keng Televisioun,  
an och kee Stereotoun.  
Eng Zeitung hat zéng Säiten.*

*Wat waren dat nach Zäiten!*



... was verbirgt sich hinter diesem RÄTSEL?

be- stimmte Kopf- bedeckung	Weg- transport	Anzahl der Kegel	franz. Maler †1883	der Arbeit abgeneigt	Vorfahr	engli- scher Konservativer	US-Nach- richten- agentur	abhängig	Schwer- metall	österr. Ge- neral (Ar- thur von) †1935
Wahrzei- chen von London (Big ...)	spürbar, merkbar	Zünd- schnur	Internat. Standard- buchnr. (Abk.)	politisch- es Gemein- wesen	griech. Vorsilbe: über...	See- manns- knoten	griech. Göttin der Zwie- tracht	starke Nähfäden	Unbe- weglich- keit	
bewährt, erprobt	Geburts- land, -ort	Flüss- chen in Baden	abge- steckte Straßen- führung	Yin & ... (Chines. Philos.)	Hersteller von Tonwaren	klettern- der Pflan- zentrieb	unbe- rührte Land- schaft	krankhaf- te Willen- losigkeit	mit Namen erwähnen	
ital. Tonsilbe		Luxus- schiffe	Nah- verkehrs- mittel	Eingabe- taste am PC	große Türen, Porten	Nachrich- ten, Neu- igkeiten (engl.)	franz.: Weizen	bulgari- sche Währung	jüdischer Hohe- priester	
nicht viele	abwei- sender Ausruf	US-Nach- richten- sender	Planeten- name	heimi- sche Speise- fische						
Nut- zungs- entgelt				vorher, früher		Zeit, Frist				
Ein- friedung		lediglich		alkohol. Getränk aus Asien						

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

RÄTSEL

Maacht mat,  
gewannt mat!

Lëtzebuenger Flëss

Wéi gutt kennt Dir d'Geografie vun eisem Land?

Nennt de Floss, deen duerch dës Uertschaft leeft. Als kleng Hëllef hu mirlech e puer Nimm virgeschloen. Wielt de richtigen Numm aus der Léisungslëscht a schreift de Buschtaf virun dësem Wuert op den Äntwertschäin.

D'Léisung ergëtt e groussen internationale Floss.

1. Habscht

2. Menster

3. Miedernach

4. Péiteng
5. Veianen

6. Réiden

7. Mondorf

LÉISUNGSLËSCHT:

- E ÄISCH

A ATERT

S CLIERF

T GANDER

H KOR
- G MAMER

O MUSEL

R OUR

K SAUER

B SCHWAARZ IERNZ
- U SIR

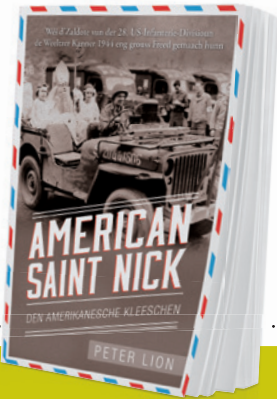
N UELZECHT

M WAARK

P WÄISS IERNZ

C WOOLTZ

Ze gewanne gëtt et d'Buch:  
„American Saint Nick –  
Den amerikanesche Kleeschen“



ÄNTWERTSCHÄIN

Schéckt eis d'Äntwert virum 15. Oktober 2017 eran:

RBS – Center fir Altersfroen asbl – 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



Weitere Informationen / Informations complémentaires

Karte / Carte: aktiv60+: ☎ 36 04 78-35 (Nadine Berchem)

Zeitschrift / Magazine: Aktiv am Liewen: ☎ 36 04 78-28 (Claudia Kleren)

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



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



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



NUTZEN SIE DIE VORTEILE

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

4-mal im Jahr unser Magazin „Aktiv am Liewen“

Diverse gratis Veranstaltungen speziell für Karteninhaber

Ermäßigungen auf RBS-Produkte sowie auf verschiedene Veranstaltungen und Kurse

Neuanmeldung

Schicken Sie uns  
– das Abonnement-Formular  
– eine Kopie des/der Personalausweise(s).

Überweisen Sie den Jahresbeitrag von 12 € für 1 Person / 15 € für 2 Personen auf das Konto des RBS:  
**CCPL LU88 1111 1080 5190 0000**

Personen unter 60 Jahren

können die Zeitschrift „aktiv am Liewen“ abonnieren, indem sie den Jahresbeitrag von 12 € auf das Konto des RBS überweisen.

PROFITEZ DES AVANTAGES

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

4 fois par an notre magazine «Aktiv am Liewen»

Diverses manifestations gratuites réservées aux titulaires de la carte

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

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 2 personnes sur le compte RBS:  
**CCPL LU88 1111 1080 5190 0000**

Les personnes de moins de 60 ans

peuvent s’abonner au magazine «aktiv am Liewen» en versant la cotisation annuelle de 12 € au compte RBS.

ABONNEMENT aktiv60+

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

Jahresbeitrag / Cotisation annuelle: 1 Person: 12 € Paare/couples: 15 €

CCPL LU88 1111 1080 5190 0000

Karteninhaber / Titulaire de la carte

☐ Herr / Monsieur ☐ Frau / Madame

Nachname / nom

Vorname / prénom

Straße & Hausnummer / rue & numéro

Postleitzahl & Ort / CP & localité

Geburtsdatum / date de naissance

Nationalität / nationalité

TEL. / E-MAIL

FAMILIENSTAND / ÉTAT CIVIL:

geläufige Sprachen / langues courantes:

☐ L ☐ D ☐ F ☐ GB ☐ E ☐ P ☐ I

sonstige/autres \_\_\_\_\_

Interessen / centre d’intérêts:

- |   |   |
|---|---|
| <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 möchte die **Karte aktiv60+ und die Zeitschrift Aktiv am Liewen** zum Jahresbeitrag von 12 € abonnieren. 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 aimerais abonner 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 wünsche ein **Abonnement der Zeitschrift Aktiv am Liewen** (4 Ausgaben) zum Jahresbeitrag von 12 €. Je n’ai pas encore atteint l’âge de 60 ans et j’aimerais **m’abonner au magazine Aktiv am Liewen** (4 éditions) au prix annuel de 12 €.

☐ Ich erkläre mich mit den allgemeinen Geschäftsbedingungen auf S. 54 einverstanden. / J’accepte les conditions générales à la page 54.

Datum und Unterschrift / Date et signature

Auf den Partnerkarten stehen beide Familiennamen!  
Sur les cartes partenaires figurent les deux noms de famille!

Partner / Conjoint

☐ Herr / Monsieur ☐ Frau / Madame

Nachname / nom

Vorname / prénom

Geburtsdatum / date de naissance

Nationalität / nationalité

TEL. / E-MAIL

FAMILIENSTAND / ÉTAT CIVIL:

geläufige Sprachen / langues courantes:

☐ L ☐ D ☐ F ☐ GB ☐ E ☐ P ☐ I

sonstige/autres \_\_\_\_\_

Interessen / centre d’intérêts:

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





# NEUE PARTNER DER KARTE

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



## AUBERGE-RESTAURANT WEIDENDALL

KOPSTAL – 5, RUE DE MERSCH

☎ 30 74 66

- Gratis Aperitiv (freie Wahl außer Champagner) und Kaffee
- Apéritif au choix (hors champagne) et café offerts



## CHAUSSURES 2MILLE

DIEKIRCH – 6, RUE DE BRABANT  
ZONE PIETONNE

☎ 26 80 08 48

- 10% (außer Sonderangebote)
- 10% (sauf promotions)



## RESTAURANT STEINMETZ

BECH – 1, KUELEGRUECHT

☎ 79 01 06

- 50% auf Aperitiv & Digestif (mittwochs, donnerstags & freitags)
- 50% sur Apéro & Digestif (mercredis, jeudis et vendredis)

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

Die Partner bestimmen selbst die Konditionen der Vergünstigungen, die sie anbieten. Diese können von Jahr zu Jahr ändern und werden laufend in unserer Gesamtliste aktualisiert. Der RBS hat keinen Einfluss auf die Entscheidung der Partner, ihre Vergünstigungen zu ändern oder das Partenariat aufzulösen.

**Die aktuelle Partnerliste wird Ihnen auf Anfrage zugeschickt  
oder kann unter [www.rbs.lu](http://www.rbs.lu) eingesehen werden.**

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

*Les conditions des avantages sont fixées par les partenaires. Elles peuvent varier d'une année à l'autre et sont constamment actualisées dans notre liste. Le RBS n'a pas d'influence sur la décision des partenaires de modifier leurs avantages ou d'annuler leur partenariat.*

**La liste actualisée des partenaires vous est envoyée sur demande  
ou peut être consultée sur [www.rbs.lu](http://www.rbs.lu).**

**Für weitere Fragen stehen wir gerne zu Ihrer Verfügung  
Nous sommes à votre disposition pour tout renseignement**

☎ 36 04 78-35



**Philharmonie Luxembourg  
Grand Auditorium**  
1, place de l'Europe, L-1499 Luxembourg

**Mardi 07.11.2017**  
18:00-19:15

**Réservations**  
M [contact@fondation-eme.lu](mailto:contact@fondation-eme.lu)  
T 46 70 13-1

**Entrée gratuite**

Une centaine de dames et une poignée d'hommes. Ils sont âgés de 68 à 98 ans. Ensemble, ils chantent leur amour pour la vie et la musique.

 FOLLOW US [rhumergospel](https://www.facebook.com/rhumergospel)  
ON FACEBOOK [fondationEME](https://www.facebook.com/fondationEME)

  **Fondation EME**  
Écouter pour  
Mieux s'Entendre



Chorale Municipale Schëffleng – Theater 2018

# Léien, datt d'Fatze fléien

De Leo Bertemes, e klenge Staats-beamten, genéisst säin einfach gemittelt Liewen.

Seng Fra, d'Brigitte, ass mat där Situa-tioun net zefridden a wëll méi héich eraus an dofir ass hir all Mëttel Recht. Vill Ligen, gutt Frënn, onerwaarte Besuch bréngen d'Situatioun ëmmer méi duercherneen. Ob dat gutt ausgoe kann?

**Dat gitt Dir op deenen zwee leschte Weekender am Januar 2018 zu Schëffleng am Hall Polyvalent gewuer.**



Bestellt Är Tickete vum 18. September un iwwer Internet [www.ticket.cms.lu](http://www.ticket.cms.lu)

*Nëmmen hei kënn Dir Är Plaze selwer auswielen, dann awer leider ouni Remise!*

Dir kritt Är Ticketen dann per E-mail zougestallt, esou bal bezuelt ass.

**Bestellcoupon** bis 31. Oktober schécken un:

**CMS Theater – 37, Cité op Soltgen – L-3862 Schifflange**

Numm/Virnumm \_\_\_\_\_

Strooss/Nr. \_\_\_\_\_

PLZ/Uertschaft \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ Nr. Kaart aktiv60+ \_\_\_\_\_

- **Freideg, 19. Januar 2018 um 20.00 Auer**

\_\_\_ Plazen à 8 € (4 € Remise – maximal 2 pro Kaart)  
\_\_\_ Plazen à 12 €
- **Sonndeg, 21. Januar 2018 um 15.30 Auer**

\_\_\_ Plazen à 10 € (2 € Remise – maximal 2 pro Kaart)  
\_\_\_ Plazen à 12 €
- **Sonndeg, 28. Januar 2018 um 17.00 Auer**

\_\_\_ Plazen à 10 € (2 € Remise – maximal 2 pro Kaart)  
\_\_\_ Plazen à 12 €

**Wann Dir eng Sammelbestellung maache wëllt, da gitt d'Nummere vun den zousätzlechen RBS aktiv60+ Kaarten op dësem Formular mat un, fir d'Remise ze kréien:**

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Nëmmen bezuelt Plazen (Konto CCPL LU71 1111 0228 4550 0000 vun der CMS) ginn och reservéiert a jee no Disponibilitéit verginn. Alternativ kënn Dir iwwer Internet [www.ticket.cms.lu](http://www.ticket.cms.lu) reservéieren, dann awer leider ouni Remise.

KONTAKTANZEIGEN

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

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

Waarmhärzeg a liewensfrou Fra (80) sicht e léiwen, zouverlässege Frënd, dee villsäiteg Interessien huet. Am léifste Stat am Émgéigend.  
**(Zentrum) (1482)**

Sportlicher, jung gebliebener Mann (70) möchte auf diesem Weg eine nette, ehrliche SIE, kennenlernen. 180 cm, Nichtraucher, Witwer. Liebe Spaziergänge, Reisen, Resto, Tanzen.  
**(Süden) (1483)**

Belle femme luxembourgeoise (67) cherche partenaire masculin pour cours de danse ou sorties dansantes (débutante)  
**(Est) (1484)**

Junge Frau (51), 170 cm, noch berufstätig, wünscht Bekanntschaft mit seriösem Herrn (bis 65 J.). Interessen: Musik, Kunst, Ausstellungen, Theater, Reisen, gutes Essen (Bild erwünscht).  
**(Zentrum) (1485)**

Monsieur (72), pensionné, sportif, bonne et agréable présentation, jeune d'allure et d'esprit, intérêts multiples, culturellement intéressé, désire rencontrer Dame, même profil.  
**(Centre) (1486)**

ELLE (73), jeune de corps et d'esprit, cultivée, équilibrée, bonne présentation, sans problèmes, niveau social élevé, intérêts multiples, désire rencontrer MONSIEUR, sympa, instruit.  
**(Centre) (1487)**

Aktiver, sportlicher, freundlicher Mann (69), 1,76, NR, sucht schlanke, liebevolle, moderne Frau, bis 70 J., für leichte Fahrrad-Touren, Mosel, Saar, Bodensee, Langzeit-Reisen in Spanien, Karibik, mit Kultur- und Kunstinteresse.  
**(Zentrum/Osten) (1488)**

Dame luxembourgeoise (60) désire faire connaissance avec Monsieur cultivé, sobre, pour avoir un échange verbal et passer des bons moments ensemble (loisirs etc.)  
**(Sud/Centre) (1489)**

Aktiv, humorvoll, jonkgebliwwe Frau (70), 168 cm, 60 kg, aus dem Westen, villsäiteg interessiert, ka vläicht hei e flotten a léiwe gläichgesënnte Partner/Frënd (NF-NT) kenneléieren, fir gemeinsam Aktivitéiten.  
**(Zentrum/Osten/Süden/Norden) (1490)**

Dame (64), 170 cm, mince, indépendante, aime la marche à pied, le vélo, la musique (classique et jazz), la lecture, désire rencontrer Monsieur (jusqu'à 70 ans), grand, cultivé, équilibré, ouvert d'esprit pour une relation sincère.  
**(Centre) (1491)**

Ze verkafen/à vendre: Scooter électrique pour personne âgée, marque Proflex VR 340 F, année 2014, prix: 2.500 € (prix d'achat: 5.000 €)  
**(Zentrum) (1492)**

## ANZEIGE / ANNOUNCE

Einsendeschluss / Date limite: 6.11.2017

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

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

RBS-Kartenummer / numéro de carte RBS:

\_\_\_\_\_

Mit der Weitergabe meiner Telefonnummer an Interessenten bin ich einverstanden.  
Je suis d'accord que mon numéro de téléphone soit transmis aux personnes intéressées. ☐ **Ja / Oui** ☐ **Nein / Non**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**RBS – Center fir Altersfroen asbl**  
**B.P. 32 – L-5801 Hesperange – TEL 36 04 78-28 – FAX 36 02 64 – [kleren@rbs.lu](mailto:kleren@rbs.lu) 33**



# REGELMÄSSIGE RBS-AKTIVITÄTEN

Infos und Anmeldung unter: ☎ 36 04 78-35 / -28



## COMPUTER CLUB

Der Computerclub wird von fachkundigen Senioren geleitet und unterstützt Sie in der Benutzung Ihres eigenen Laptops. Fragen stellen ist nicht nur erlaubt, sondern unbedingt erwünscht!

Jeder Teilnehmer arbeitet an seinem eigenen Notebook/Laptop (**kein** Macintosh/Apple), das mit **Windows 7 Home Premium, Windows 8.1** oder **Windows 10** ausgestattet ist. Außerdem brauchen Sie eine im Handel erhältliche **Microsoft Office Home and Student 2013** Software.

**FÜR FORTGESCHRITTENE: MITTWOCHS, VON 9.30 BIS 11.30 UHR**

**Termine: 20./27. September – 4./11./18./25. Oktober – 8./15./22./29. November – 6./13. Dezember 2017**

Zur Zeit wird keine Anfänger-Gruppe angeboten. Um Computer-Neulingen die Gelegenheit zu geben, sich die nötigen Grundkenntnisse anzueignen, organisiert der RBS Anfängerkurse in Zusammenarbeit mit dem CNFPC in Ettelbrück und Esch (siehe Details auf Seite 37).



## TINNITUS-GESPRÄCHSGRUPPE

Sie leiden unter **Tinnitus**, fühlen sich oft allein, von Ihrer Umgebung **unverstanden** und **isoliert**? Angstgefühle, Wut und Traurigkeit machen Ihren Alltag deswegen manchmal unerträglich?

Dann besuchen Sie unsere **Tinnitus-Gesprächsgruppe**! Hier versteht man Ihr Problem und Sie werden ernst genommen.

In unserer Gruppe können Sie:

- sich als Gleiche/r unter Gleichen fühlen, denn ähnliches Leid verbindet
- sich offen und vertrauensvoll mit Mitbetroffenen austauschen
- sich gegenseitig unterstützen

Gruppenleitung & Kontakt:

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

**SAMSTAGS, VON 10.00 BIS 12.00 UHR**

**Termin: 7. Oktober + 25. November 2017**

Die Treffen finden in den Räumlichkeiten der Cellule de Recherche des RBS statt, 3. Obergeschoss, 20, rue de Contern, L-5955 Itzig.



## SCRABBLE

EN VERSION FRANÇAISE / IN DEUTSCHER VERSION

*Vous êtes passionné(e) de Scrabble, alors rejoignez notre groupe qui joue en français tous les lundis à 14h.*

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

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

**MÉINDES, UM 14.00 AUER**

**Terminer: 18./25. September – 2./9./16./23. Oktober – 6./13./20./27. November – 4./11. Dezember 2017**



## YOGA KENNT KEIN ALTER mit Gilles Less

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

Wir lernen die angenehmen wie auch die unangenehmen Empfindungen und Signale kennen und können so Verantwortung für den eigenen Körper übernehmen, der durch sanftes Üben allmählich zu seiner vollen Mobilität erwacht.

**DIENSTAGS, VON 18.30 BIS 19.45 UHR**

**Termine: 19./26. September – 3./10./17./24. Oktober – 7./14./21./28. November – 5./12. Dezember 2017**

**Preis: 144 € / 12 Sitzungen à 12 €**



## YOGA FÜR DAS LEBEN VON HEUTE

mit Simone Zeimes

Durch Yoga lernst du nicht nur deinen Körper und Geist besser kennen, sondern nimmst auch deine Umwelt besser wahr.

Du wirst feinfühler und es hilft dir achtsamer mit dir und deinen Mitmenschen umzugehen, was zur inneren Harmonie und Verbundenheit führt.

**MONTAGS, VON 10.00 BIS 11.30 UHR**

**Termine: 18./25. September – 2./9./16./23./30. Oktober – 6./13./20./27. November – 4./11./18. Dezember 2017**

**Preis: 210 € / 14 Sitzungen à 15 €**



## KURSE & VERANSTALTUNGEN / COURS & MANIFESTATIONS

# AUF EINEN BLICK

### SEPTEMBER / SEPTEMBRE

Fit am PC, Computerkurs für Anfänger  
Kreative Bildgestaltung am PC, Photoshop  
Testpersonen gesucht: Assistive Roboter  
Schätze des Waldes, geführte Pilzwanderung  
Zeichenkurs/Cours de dessin



ab September  
ab Oktober  
25./26. September  
Sept./Okt.  
ab Mittwoch, 27. September

### OKTOBER / OCTOBRE

Seine Hirnwellen steuern lernen  
MacBook für Anfänger, Infoveranstaltung  
MacBook für Fortgeschrittene, Infoveranstaltung  
„Arbeiten oder nicht Arbeiten?“, Vortrag mit Prof. Dr. Kruse  
Auf Wenzels Spuren, geführte Besichtigung  
Zumba® Gold  
Endlich wieder durchschlafen  
Entspannter Umgang mit Gefühlen  
Mierscher Kulturhaus  
„Zusammen ist man weniger allein“, Vortrag mit Patrick Kolb  
„Ein gesundes Herz“, Vortrag mit Dr. Keipes  
Conduire en toute sécurité, Stage  
Selbstsicheres Auftreten  
Les friches militaires, Tour guidé  
Raconte-moi une histoire  
Entdeckt den neuen Tram, Besichtigung vom Tramsschapp  
Réserve naturelle Haff Réimech, Visite guidée



ab Oktober  
Montag, 2. Oktober  
Montag, 2. Oktober  
Dienstag, 3. Oktober  
Donnerstag, 5. Oktober  
ab Donnerstag, 5. Oktober  
ab Donnerstag, 5. Oktober  
ab Montag, 9. Oktober  
ab Samstag, 7. Oktober  
Dienstag, 10. Oktober  
Donnerstag, 12. Oktober  
Vendredi, 13 octobre  
ab Donnerstag, 19. Oktober  
Dimanche, 22 octobre  
Mardi, 24 octobre  
Donneschdeg, 26. Oktober  
Vendredi, 27 octobre

### NOVEMBER / NOVEMBRE

Filmvorführung „Ü100“  
Einbruch vorbeugen, Vortrag mit SSB und Polizei  
Koblenz, Tagesausflug



Donnerstag, 9. November  
Dienstag, 14. November  
Mittwoch, 29. November

### DEZEMBER / DÉCEMBRE

Luxembourg Air Rescue, geführte Besichtigung  
Seine Gefühle im Griff halten



Freitag, 8. Dezember  
ab Donnerstag, 14. Dezember

## KURSE UND VERANSTALTUNGEN

### Ab 19. SEPTEMBER

#### COMPUTERKURS FÜR ANFÄNGER

### Fit am PC



Computer und Internet bieten viele Möglichkeiten, den Alltag zu erleichtern: E-Mails an die Kinder/Enkel verschicken, Bestellungen im Internet aufgeben, Briefe schreiben – mit dem Computer lassen sich viele Dinge schnell erledigen.

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

- wesentliche Grundeinstellungen durchführen
- ergonomische Haltung und Umgang mit der Maus
- Betriebssystem Windows nutzen
- Verschiedene Programme entdecken
- Praktische Beispiele: Einen Brief schreiben, eine Internet-Recherche machen.

Wie schon in unserer Juni-Ausgabe angekündigt, bieten wir auch einen Computerkurs für Anfänger in Ettelbruck ab dem 19. September an. Weitere Informationen & Anmeldung unter Tel.: 36 04 78-27.



Guy Olinger



Luxemburgisch



Die genauen Daten und Preise können Sie telefonisch anfragen unter Tel. 36 04 78-27 (Simone Zeimes).



Centre National de Formation Professionnelle Continue (CNFPC), Esch-sur-Alzette

### Ab OKTOBER

#### PHOTOSHOP FÜR ANFÄNGER

### Kreative Bildgestaltung am PC



Nie war es so einfach und preiswert wie heute, auch als Amateur gute Fotos zu machen. Lernen Sie, wie Sie am Computer aus Ihren Digital-Fotos mehr machen, wie Sie Ihre Fotos ordnen und in einer digitalen Fotosammlung organisieren können.

Sie lernen, Ihre Bilder zu optimieren und zu korrigieren, Techniken um Bilder zu retuschieren und Sie erfahren, wie Sie im Photoshop-Programm Bilder präsentieren, drucken und weitergeben.

Dieser Photoshop-Kurs macht Bildgestaltung greifbar!

Als Ausgangsbasis für diesen Kurs sind grundlegende Erfahrungen im Umgang mit dem Computer ausreichend.



Guy Olinger



Luxemburgisch

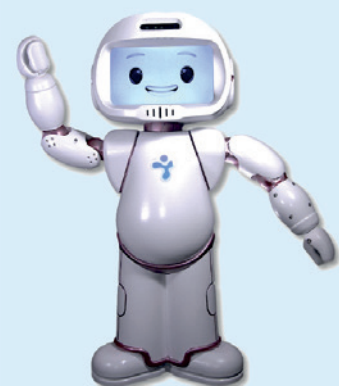


Die genauen Daten und Preise können Sie telefonisch anfragen unter Tel. 36 04 78-27 (Simone Zeimes).



Internetstuf der Gemeinde Bertrange





**Möchten Sie sich aktiv  
an Forschung und Entwicklung  
beteiligen?**

### **Testpersonen für assistive Roboter gesucht**

So lange wie möglich autonom bleiben im höheren Lebensalter – das wünschen wir uns alle. Assistive soziale Roboter können wertvolle Helfer sein.

Im Rahmen eines Projektes zwischen der RBS – Cellule de Recherche und der Universität Luxemburg, suchen wir Personen, die Interesse daran haben,

- mit einem sozialen Roboter spielerisch zu interagieren,
- uns ihr Erleben im Umgang mit dem Roboter mitzuteilen.

Möchten Sie sich aktiv an Forschung und Entwicklung beteiligen? Dann melden Sie sich an um am **25. oder 26. September 2017** den Roboter zu testen und zu bewerten. Es sind keinerlei Vorerfahrungen mit Technik erforderlich.

Die Tests dauern ungefähr eine Stunde und finden in den RBS-Räumlichkeiten in Itzig statt. Termin nach Vereinbarung über Tel: 36 04 78-34.



CENTER FIR  
ALTERSFROEN

SEPTEMBER / OKTOBER



GEFÜHRTE PILZWANDERUNG

## **Schätze des Waldes**



Herbst und Pilze, das passt einfach zusammen. Der feuchte Boden und die zum Teil sonnigen Tage lassen Pilze förmlich aus dem Boden schießen. Bei dieser Wanderung wird Ihnen unser Pilzexperte Ben Schultheis die wesentlichen Unterscheidungsmerkmale von essbaren Pilzen und ihren vielfältigen Verwechslungsmöglichkeiten mit giftigen Artgenossen erklären. Anschließend werden wir die gesammelten Pilze gemeinsam in der Seniorenakademie in Itzig zubereiten und genießen.

*Au cours de cette randonnée dans la forêt nous allons ramasser des champignons que nous allons préparer et déguster ensemble à l'académie senior à Itzig. Notre expert des champignons va nous apprendre à reconnaître les champignons comestibles et vous fournira les informations nécessaires pour pouvoir les distinguer des champignons toxiques.*



Ben Schultheis



Luxemburgisch / Deutsch / Französisch



September oder Oktober. Da das Pilzwachstum vom Wetter abhängig ist, werden wir Ihnen den Termin und genauen Treffpunkt kurzfristig nach Ihrer Anmeldung mitteilen.



6 € für Karteninhaber, 8 € Normalpreis, inklusive Pilzessen

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



Gegend um Itzig

Ab 27. SEPTEMBER

EXERCEZ-VOUS AU DESSIN!

## **Zeichenkurs / Cours de dessin**



Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet. Erst im Prozess der künstlerischen Tätigkeit entwickelt sich Ihr Können, dabei wird ein System von Kenntnissen und Wissen übermittelt und am Ende jeder Sitzung gehen Sie mit ihrem fertigen Bild in der Hand nach Hause. Themen und Inhalte könnten variieren, je nach Gruppendynamik und Erfahrungen. Techniken: Bleistift, Zeichenkohle, Graphitstift.

*Ce cours de dessin est destiné aussi bien aux débutants qu'aux avancés désireux de se perfectionner. Dans le processus de création, vous découvrirez un savoir-faire et apprendrez à maîtriser une technique qui vous permettra de réaliser un dessin que vous pourrez emporter avec vous à la fin de chaque séance. Les thèmes et contenus du cours peuvent varier, en fonction des compétences et de la dynamique du groupe. Les techniques se feront au crayon, au fusain et à la mine de plomb.*



Petya Georgieva



Luxemburgisch / Deutsch / Français



Mittwochs, 27. September, 4./11./18./25. Oktober von 14.00 – 16.30 Uhr



125 € (+ Materialkosten/frais de matériel +/- 45 €)

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



RBS-Seniorenakademie, Itzig

Ab OKTOBER



EINZELTRAINING NEUROFEEDBACK

## **Seine Hirnwellen steuern lernen**



Neurofeedback ist wie ein Digitaler Spiegel: Beim Training geht es darum, dem Gehirn eine Rückmeldung über seine Funktion zu geben um die Prozesse der Selbstregulierung zu aktivieren. Dabei wird die eigene Gehirnaktivität, über die man für gewöhnlich keine Wahrnehmung hat, wahrnehmbar gemacht. Die gewünschte Zielrichtung wird dabei konsequent „belohnt“, so dass das Gehirn lernt, seinen inneren Zustand in eine erwünschte Richtung zu verändern.

Ziel des Neurofeedback-Trainings ist es, durch Optimierung der Hirnströme das Denken, die Aufmerksamkeit, das Verhalten und das allgemeine Wohlbefinden dauerhaft positiv zu beeinflussen. Die gute Nachricht dabei ist, Sie können Ihrem Gehirn beim Lernen zusehen, ohne bewusst etwas dafür zu tun.



Dr. Martine Hoffmann, Diplom-Psychologin



Luxemburgisch



Termin nach Vereinbarung (ab Oktober 2017), Einzeltraining (10 Sitzungen)



160 € für Karteninhaber, 200 € Normalpreis

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



RBS-Cellule de Recherche, Itzig




Ab 2. OKTOBER


FÜR APPLE-NUTZER


Mac-Book für Anfänger





Wenn Sie schon einen Apple Laptop haben, sich aber noch in die Funktionalitäten dieses Computers einarbeiten müssen, dann lernen Sie hier: Dokumente und andere digitale Arbeiten abzuspeichern, Ordnung auf dem Gerät zu schaffen, neue Programme zu installieren, eine externe Festplatte für den Mac vorzubereiten und Dateien und Ordner darauf zu verwalten. Nach diesem Kurs werden Sie in der Lage sein, selbstständig Dateien und Ordner auf Ihrem Gerät zu verwalten. Dazu werden Sie eigenständig, mit unserer Hilfe, kleine Aufgaben vornehmen. Der Kurs umfasst eine Info-Veranstaltung, 5 zwei-stündige Workshops und ein ganztägiges externes Seminar (inklusive Verpflegung).

 Simone & Guy Thill

 Luxemburgisch

 **Infoveranstaltung:** Montag, 2. Oktober um 14.00 Uhr **mit Laptop**  
**Workshops:** 9./16./23./30. Oktober, 6. November (die genaue Uhrzeit wird Ihnen nach der Infoveranstaltung mitgeteilt)  
**Ganztägiges Seminar:** 13. November

 60 € – Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.

 RBS-Seniorenakademie, Itzig


Ab 2. OKTOBER


FÜR APPLE-NUTZER


Mac-Book für Fortgeschrittene




Dieser Kurs wendet sich an Apple-Nutzer die die Grundfunktionen schon beherrschen (Dokumente und andere digitale Arbeiten abspeichern, Ordnung auf dem Gerät schaffen, neue Programme installieren etc.). Er behandelt vor allem die Sicherheit des Mac beim Verwalten der Dateien, Surfen im Netz und Verschicken von E-Mails. Sollte ich ein Antivirusprogramm installieren, und wenn ja, welches? Was ist die Cloud und für welche Zwecke kann ich sie nutzen? Außerdem werden wir uns mit den vorinstallierten Programmen beschäftigen und erfahren, was man alles mit einem Mac machen kann. Allerdings müssen die Teilnehmer in der Lage sein, den Finder genau zu benutzen. Dies wird in der Infoveranstaltung kurz getestet. Der Kurs umfasst eine Info-Veranstaltung, 5 zwei-stündige Workshops und ein ganztägiges externes Seminar (inklusive Verpflegung).

 Simone & Guy Thill

 Luxemburgisch

 **Infoveranstaltung:** Montag, 2. Oktober um 16.00 Uhr **mit Laptop**  
**Workshops:** 9./16./23./30. Oktober, 6. November (die genaue Uhrzeit wird Ihnen nach der Infoveranstaltung mitgeteilt)  
**Ganztägiges Seminar:** 14. November

 60 € – Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.

 RBS-Seniorenakademie, Itzig

3. OKTOBER

TRAVAILLER OU NE PAS TRAVAILLER? TELLE EST LA QUESTION!


Arbeiten oder nicht arbeiten? Das ist hier die Frage!


Unter diesem Titel hält Prof. Dr. Andreas Kruse auf Initiative des RBS – Center fir Altersfroen anlässlich des internationalen Tages des älteren Menschen am 3. Oktober 2017 einen Vortrag in der Abtei Neumünster.


In seinem Vortrag beleuchtet er das Thema „Pensionsvorbereitung“ aus einer überraschenden Perspektive. Unbestritten ist eine Vorbereitung auf den Ruhestand sinnvoll und kann den Alternsprozess entscheidend verbessern. Gleichzeitig gibt es Hinweise, dass Menschen, die noch jenseits der 60 arbeiten, unter bestimmten Bedingungen besser altern sollen. Was bedeuten diese Erkenntnisse für eine Gesellschaft des langen Lebens? Wie lassen sich aus gerontologischer Sicht angemessene Modelle entwickeln, die verschiedenen Lebensentwürfen in der zweiten Lebenshälfte Rechnung tragen und eine positive Entwicklung mit und ohne Arbeit ermöglichen? Lassen Sie sich von einem der renommiertesten Altersforscher Deutschlands und seinem anspruchsvollen Vortragsstil begeistern.


**Voilà l'intitulé de la Conférence qui sera tenue le 3 octobre 2017 à l'abbaye de Neumünster par le Professeur Andreas Kruse. Cet événement organisé par le RBS – Center fir Altersfroen s'inscrit dans le cadre de la journée internationale des personnes âgées.**


*L'exposé traitera de la thématique «préparation à la retraite» sous un angle différent et inattendu. Au travers d'indices probants démontrant que sous certaines conditions, travailler au-delà de 60 ans, optimise le processus de vieillissement, l'orateur s'emploiera à expliquer ce que ce constat nous enseigne au regard de notre société à longévité croissante. Dans une perspective gérontologique, il nous livrera les modèles appropriés à développer et à implémenter afin de garantir – qu'on soit toujours actif ou non dans le monde du travail – une troisième tranche de vie épanouie.*

 Prof. Dr. Andreas Kruse

 Deutsch (traduction simultanée en français)

 Dienstag, 3. Oktober von 18.30 – 20.00 Uhr (mit anschließendem Empfang)  
*mardi, 3 octobre de 18h30 – 20h00 (suivi d'une réception)*

 **gratis / gratuit** – Begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit weiteren Informationen.  
*Nombre limité de participants. Veuillez nous envoyer le formulaire d'inscription. Vous recevrez ensuite une lettre de confirmation avec des détails supplémentaires.*

 Abtei Neumünster / Abbaye de Neumünster (salle José Ensich)



**Prof. Dr. Andreas Kruse** leitet seit 20 Jahren das Institut für Gerontologie der Universität Heidelberg und ist verantwortlicher Autor der Altenberichte für den deutschen Bundestag.

Seine Publikationen und Vorträge sind richtungsweisend für die Altenpolitik in vielen Europäischen Ländern. Insbesondere beschäftigt er sich intensiv mit der Frage nach **neuen Rollen und Aufgaben für ältere Menschen** in Europa.

**Le Professeur Dr Andreas Kruse** dirige l'Institut de Gérontologie de l'Université de Heidelberg depuis 20 ans et est également auteur des rapports d'études sur le vieillissement (Altenberichte) du Bundestag allemand.

*Se concentrant plus particulièrement sur les **nouveaux rôles et missions des personnes âgées** dans l'Europe actuelle, ses publications et conférences constituent pour de nombreux pays européens des points de référence en matière de politique du vieillissement.*



5. OKTOBER

DIE STADT LUXEMBURG ENTDECKEN

Auf Wenzels Spuren



Dieser etwas andere Wenzel-Tour, von Rob Ensich exklusiv für den RBS ausgearbeitet, beginnt auf dem Knuedler und führt vorbei am Palais zum Fëschmaart. Von hier geht es weiter zum Bockfelsen, über die Corniche, die Wenzel-Mauer zur Abtei Neumünster. Es gibt viel über dieses ehemalige Kloster zu erzählen, das im Laufe seiner Geschichte auch Militärhospital und Männergefängnis war, und heute sozio-kulturellen Zwecken dient. Wir kommen an der alten Schleuse vorbei, wandern entlang der Alzette zur Grënneschbréck, durch das Petrustal zur Quirinuskapelle und mit dem Aufzug fahren wir wieder zurück zum Heilig-Geist-Plateau.

*Rob Ensich a adapté le Circuit Wenzel exclusivement pour le RBS et nous fait visiter la ville de Luxembourg historique en partant du Knuedler vers la corniche et l'abbaye Neumunster et en continuant le long de l'Alzette vers la chapelle Quirinus. Nous remonterons avec l'ascenseur vers le plateau du Saint Esprit. La visite est en langue luxembourgeoise, mais le guide peut également répondre à des questions en français.*

- Rob Ensich, Guide du LCTO
- Luxemburgisch
- Donnerstag, 5. Oktober um 14.30 Uhr, Dauer +/- 2,5 St.
- 15 € – Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.
- Place Guillaume, vor dem LCTO-Gebäude

Ab 5. OKTOBER

TANZ- UND FITNESS FÜR JUNGGEBLIEBENE

Zumba® Gold



Zumba® Gold ist ein Tanz-Fitnessprogramm mit Rhythmen aus der südamerikanischen und internationalen Musik (Salsa, Bauchtanz, Cumbia usw.). Zumba® Gold wurde speziell auf ältere Teilnehmer (oder auch Anfänger) zugeschnitten und es unterscheidet sich vom Zumba® Fitness durch ein angepasstes Tempo ohne Sprünge oder schnelle Drehungen, so dass die Teilnahme für jedermann möglich ist. Zumba® Gold bringt Energie und gute Laune, verbrennt Kalorien und wirkt sich positiv auf die Muskulatur und Mobilität aus.

- Anne Bausch
- Luxemburgisch / Deutsch
- Donnerstags, 5./12./19./26. Oktober 9./16./23./30. November – 7./14. Dezember von 09.30 – 10.15 Uhr
- 90 € für Karteninhaber, 100 € Normalpreis  
Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.
- RBS-Seniorenakademie, Itzig

Ab 5. OKTOBER

SOPHROLOGIE BEI SCHLAFSTÖRUNGEN

Endlich wieder durchschlafen!



Schlafprobleme können viele Ursachen haben, wie z.B. Sorgen und Stress, innere Unruhe, Krankheit, Lärm oder Medikamente. Mit zunehmendem Alter leiden immer mehr Menschen immer häufiger an Schlafstörungen. Sophrologie kann sowohl bei Einschlaf- als auch bei Durchschlafproblemen helfen. Die sophrologischen Techniken sind für jeden zugänglich, unabhängig vom Alter. Sie können individuell angepasst werden und sind problemlos im Alltag einsetzbar. Dies ist umso wichtiger, da eine gute, erholsame Nacht sich schon am Tag vorbereiten lässt. Die Methode besteht aus verschiedenen Atemtechniken, dynamischen Übungen, mit dem Ziel Verspannungen zu lösen und ein besseres, feineres Körpergefühl zu entwickeln und der Visualisierung positiver Bilder mit Aktivierung aller Sinne. Durch die Wiederholung der Techniken entwickelt sich eine Art „Entspannungsreflex“, ein Ritual, das gerade bei Schlafproblemen das abendliche Loslassen fördert und eine erholsame Nacht ermöglicht.

- Laurence Casali, Diplom-Sophrologin
- Luxemburgisch
- Donnerstags von 10.00 – 11.15 Uhr ab 5. Oktober, 10 Kurse
- 160 € für Karteninhaber, 200 € Normalpreis  
Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.
- RBS-Cellule de Recherche, Itzig

Ab 9. OKTOBER

GRUPPENTRAINING SOPHROLOGIE

Entspannter Umgang mit Gefühlen



Sophrologie ist die Lehre der Harmonie des Bewusstseins. Das Erlernen von Atemtechniken, dynamischen Übungen und positiven Visualisierungen ermöglicht ein bewusstes Erleben unseres Körpers, seiner Empfindungen und Gefühle. Körperliche und geistige Entspannung schaffen ein Sicherheitsgefühl, verstärken das Selbstwertgefühl und können verdeckte Ressourcen und Stärken aktivieren, was unter anderem zu einem bewussteren, flexibleren, konstruktiveren und entspannteren Umgang mit unseren Emotionen beiträgt. Durch regelmäßiges Training erkennt der Betroffene, dass er aktiv sein kann und seinen Emotionen keinesfalls völlig ausgeliefert ist.

- Laurence Casali, Diplom-Sophrologin
- Luxemburgisch
- Montags 9./16./23. Oktober, 6./13./20./27. November, 4./11./18. Dezember von 19.15 Uhr – 21.00 Uhr
- 160 € für Karteninhaber, 200 € Normalpreis  
Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.
- RBS-Cellule de Recherche, Itzig



10. OKTOBER

VORTRAG „PFLEGE NAHESTEHENDER MENSCHEN“  
Zusammen ist man weniger allein



Aufgrund persönlicher Umstände musste dieser Vortrag im Juli leider abgesagt werden. Wir freuen uns, dass wir Ihnen dieses wichtige Thema jetzt erneut präsentieren können.

Immer mehr Menschen kümmern sich um ihnen nahestehende Personen, seien es Ehepartner, Familienmitglieder oder Freunde. Oft fühlen sie sich dabei als Einzelkämpfer und sind dennoch bereit, sich für den anderen aufzuopfern. Längerfristig dienen sie damit jedoch weder dem zu Pflegenden, noch sich selbst. Wieso kommt eine Portion gesunder Egoismus in der Pflege allen Beteiligten zu gute? Welche Ressourcen und Kompetenzen sollten pflegende Angehörige in ihrem „Handgepäck“ haben? Und wie kann man mit den eigenen Energieressourcen adäquat haushalten und sie immer wieder auffüllen?

Während des Vortrags besteht selbstverständlich ausreichend Raum, auch eigene Fragen und Anregungen einzubringen. Er wendet sich an alle Interessierten, die sich über die Thematik informieren möchten.

Patrick Kolb, Psychologe und Psychotherapeut

Luxemburgisch

Dienstag, 10. Oktober um 15.00 Uhr

gratis – Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit weiteren Informationen.

RBS-Seniorenakademie, Itzig

12. OKTOBER

VORTRAG: PRÄVENTION UND BEHANDLUNG  
Ein gesundes Herz



Gutes Cholesterin – schlechtes Cholesterin – gute Fette – schlechte Fette: Nur wenige Begriffe in der Medizin sind so emotional besetzt wie Cholesterin. Für die einen ist es der Inbegriff des schlechten Lebenswandels und ein echter Herzkiller, für andere eine Verschwörung der Lebensmittel- und Pharmaindustrie. Eigentlich aber ist Cholesterin nur EINER der vielen Risikofaktoren für Herzkrankheiten.

Warum soll man sich überhaupt um Cholesterin kümmern? Wie kann man schlechte Cholesterinwerte verbessern? Wie kann man Herz-Kreislaufkrankungen wirkungsvoll entgegenwirken?

In diesem Vortrag wird Ihnen Dr. Marc Keipes, Direktor des ZithaGesondheetsZentrums und Facharzt für Endokrinologie, die Risikofaktoren und Herz-Kreislaufkrankungen allgemeinverständlich erklären.

**Lesen Sie hierzu auch unseren Artikel auf S. 8.**

Dr. Marc Keipes

Luxemburgisch

Donnerstag, 12. Oktober um 14.30 Uhr

gratis – Begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit weiteren Informationen.

ZithaGesondheetsZentrum, Luxemburg

Kultur am Carré

Mierscher Kulturhaus

-15%

auf diesen Veranstaltungen für Inhaber der Karte aktiv60+. Anmeldung ausschließlich mit diesem Formular.  
sur ces manifestations pour les détenteurs de la carte aktiv60+. Réservations uniquement par ce formulaire.

COJELICO'S JANGEN

Gejangsquintett

Sa 7.10. | 20:00

Numeréiert Plazen

Ticket: 20,00 €

D'Jange ware frou mam Amélie a mam Wirsch. Si hunn hire leschte Programm D'Dammenalphabet am Tounstudio op CD a Vinyl agesongen. Nieft all deene sympatheschen, gelungenen, schéinen a manner gelongen Dammen hunn d'Jangen och en Häerz fir dat männlecht Geschlecht.

Am neie Programm geet et ënnert anerem ëm Männersuergen am Alldag. Et geet ëm de Litty. Et geet ëm de Moltonaso. Et geet ëm eng vergaangen, schéin Zäit. Et geet ëm Erënnerungen.

STAU!

Kabaret Sténkdéier

Dë 14.11. | 20:00

Më 15.11. | 20:00

Do 16.11. | 20:00

Fr 17.11. | 20:00

Sa 18.11. | 20:00

So 19.11. | 17:00

Dë 21.11. | 20:00

Më 22.11. | 20:00

Do 23.11. | 20:00

Fr 24.11. | 20:00

Free seating

Ticket: 20,00 €

Stau! Rien ne va plus! Kilometerlaang Schlaangen, Auto widdert Auto, an dat all Dag, Joer fir Joer... Wat geet do Zäit drop! Liewenszäit! Do staut sech vill Roserei an Onzeffriddenheet.

An an der Politik stauen sech d'Dossieren. Well wann eis Politiker an de Wahlkampf zéien, da gëtt an der Chamber net méi vill geschafft. Et gëtt sech op den Dëppefester ënner d'Vollek gemëscht. Mir rëselen de Kapp ... a stinn och weider bei guddem Wieder am Stau fir op de Stau, a bei schlechtem Wieder am Stau virun de Radaren an dem Schantje vum Tram.

TROIS FOIS DANCE

Spectacle de danse

Sa 14.10. | 19:30

Free seating

Ticket: 20,00 €

Dance 1 – SIXFORD (Elisabeth Schilling)  
Au croisement des arts plastiques et de la danse, cette pièce est un «objet chorégraphique non identifié».

Dance 2 – WITH MY EYES (Baptiste Hilbert)  
Le monde spirituel à travers les regards croisés d'une femme, d'un musicien et d'un chorégraphe.

Dance 3 – FLOWERS GROW, EVEN IN THE SAND (Giovanni Zazzera)  
Découvrez le pouvoir de l'imaginaire et l'existence de l'improbable.

LIEBE TRIEBE

Chanson-Abend

So 26.11. | 17:00

Kabaret Bestuhlung

Free seating

Ticket: 20,00 €

Ein unerschöpfliches Thema: Glück und Unglück, Treue und Untreue, aber auch eine wunderbare Quelle der Poesie und der Komik. Kein Komponist kam an diesem Thema vorbei: von Mozart über die Knef bis zu Edith Piaf.

Die bekannte Mezzosopranistin Yannchen Hoffmann präsentiert uns diese ewigen Themen auf unterhaltsame Art. Vor unseren Augen verwandelt sie sich von der betrogenen Ehefrau in einen lusternen Vamp, sie verkörpert die verklemmte Gattin, die Kurtisane – und so manches mehr.



13 OCTOBRE



STAGE THÉORIQUE ET PRATIQUE

## Conduire en toute sécurité



La densité de la circulation est en constante augmentation et la sécurité sur la route devient une préoccupation majeure. Cependant, comme les situations dangereuses et extrêmes sont plutôt rares, nous ne sommes pas préparés à des moments pareils.

Grâce à des installations spécialement conçues et une technologie d'avant-garde, les instructeurs hautement qualifiés du CFC (centre de formation pour conducteurs) vous apprennent un comportement approprié dans la circulation quotidienne. Le but est une prise de conscience des dangers dans la circulation quotidienne ainsi que de reconnaître les propres limites, celles du véhicule et celles de la physique. Vous apprendrez comment réagir, le cas échéant, dans une situation d'urgence.

Le stage comprend une partie théorique, des démonstrations et des exercices pratiques avec votre voiture. Le cours de conduite est sans danger pour le conducteur et pour son véhicule!



Français



Vendredi 13 octobre de 7h30 – 16h45



140 € pour titulaires de la carte RBS,  
148,50 € prix normal  
(petit-déjeuner et repas de midi inclus)

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



Centre de Formation pour Conducteurs,  
Colmar-Berg

Ab 19. OKTOBER



SOZIALE SITUATIONEN GESCHICKT MEISTERN

## Selbstsicheres Auftreten



Im Laufe unseres Lebens treffen wir immer wieder auf soziale Situationen, die eine Herausforderung für uns darstellen. Wie Sie selbstsicher und entspannt den Überblick in diesem Dschungel an sozialen Beziehungen behalten, lernen Sie im Rahmen dieses Trainings.

Vom Umgang mit Kritik über den achtsamen Umgang mit den eigenen Gefühlen bis hin zum Aushandeln berechtigter Forderungen – dieses Gruppentraining macht Sie fit, um Ihre Bedürfnisse und Wünsche anderen Menschen gegenüber gekonnt zu äußern.



Danièle Beckius, Diplom-Psychologin



Luxemburgisch mit deutschem Arbeitsmaterial



Donnerstags 19./26. Oktober, 2./9./16./23./  
30. November, 7. Dezember  
von 14.00 bis 16.00 Uhr



160 € für Karteninhaber, 200 € Normalpreis

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



RBS-Cellule de Recherche, Itzig

22. OKTOBER

VISITE MAM HISTORIKER DR. R. L. PHILIPPART

## Les friches militaires



Den 11. Mee 1867 huet den Traité vu London Lëtzebuerg zu enger oppener Stad declaréiert. D'Festung sollt geschleeft ginn an eng nei Zukunft huet misse geplangt ginn.

Vill Froe stoungen deemools am Raum: Wat fir eng Stad wëlle mir? Wat heescht iwwerhaupt „Demanteléieren“? Wéi gëtt des Ofrapp-Aktioun organiséiert? Wie plangt d'Stad a wie soll dohinner wunne kommen? Firwat ginn et Boulevarden an Avenuen, grad do wou mer se haut kennen? Wat ass de Sënn vum Stater Park? Firwat krut d'Prinzession Amalia, déi selwer net regéiert huet, do e Monument opgeriicht.

Op dës a vill aner Froen kritt Dir während dësem interessanten Tour Äntwerten. Den Depart ass bei der Gëlle Fra a mir komme beim Amalia-Monument am Park nees un.



Dr. Robert L. Philippart



Lëtzebuergesch



Sonndeg, den 22. Oktober  
vu 14.30 Auer bis 16.00 Auer



5 € – D'Teilnehmerzuel ass begrenzt. Schéckt eis  
w.e.g. den Umeldungsformular zrëck. Dir kritt dann e  
Bestätigungsbrëif mat den Detailen vum Paiement an  
zusätzlechen Informatiounen.



Place de la Constitution – Gëlle Fra

24 OCTOBRE

MOMENTS DE PARTAGE ENTRE GÉNÉRATIONS

## Raconte-moi une histoire



Raconter des histoires et les écouter permet de rassembler toutes les générations.

Nous cherchons des adultes intéressés à raconter des histoires à des enfants âgés de 3 à 6 ans. Ces histoires peuvent être racontées en différentes langues: luxembourgeois, français, portugais, italien, russe, créole, allemand, anglais, ... afin de faire découvrir non seulement des histoires, mais aussi de nouvelles sonorités aux plus petits.

Si vous vous sentez prêt à devenir grand-parent conteur d'un jour et désirez partager des histoires dans votre langue maternelle ou dans une langue que vous maîtrisez, vous êtes le bienvenu. Le moment de conte sera suivi de jeux, d'activités de bricolage ou de chansons en lien avec l'histoire. N'hésitez pas à vous inscrire si vous ne vous sentez pas prêt à prendre la parole et préférez être animateur pour l'activité après le conte.



Français



Mardi 24 octobre à 14h30



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



Académie Seniors RBS, Itzig



26 OKTOBER

BESICHTEGUNG VUM NEIEN TRAMSSCHAPP

Entdeckt den neien Tram



Den éischten Deel vun der neier Tramsstreck gëtt Enn 2017 a Betrib geholl.

Zu deenen neie Gebailechkeete gehéiert och en Tramsschapp, nieft dem Rond-Point Serra an der Autobunn A1 um Kierchbierg, dee grad fäerdeg ginn ass. E bitt Plaz fir déi 32 Gefierer, déi gebraucht ginn, fir den Tramsreseau um Rullen ze halen. Hei ginn d’Gefierer an der Nuecht ofgestallt, si gi gebotzt an den Entretien an eventuell Reparature gi gemaach.

Mir besichlegen den Tramsschapp a kréien Erklärungen zum Fonctionnement vum Tram. Et steet och en Tram op der Plaz, deen Dir lech vu baussen a bannen ukucke kënnt.

- Lëtzebuergesch
- Donneschdeg, 26. Oktober um 15.00 Auer
- gratis – Begrenzt Zuel vu Participanten. Schéckt eis w.e.g. den Umeldungsformular zréck. Dir kritt dann e Bestätigungsbrëif mat zousätzlechen Informatiounen.
- Kierchbierg

27 OCTOBRE

VISITE GUIDÉE BIODIVERSUM REMERSCHEN

Réserve naturelle Haff Réimech



*Le Centre d’accueil Biodiversum est situé à Remerschen au bord de la réserve naturelle «Haff Réimech», la zone humide la plus riche en espèces d’oiseaux du Grand-Duché. Une trentaine d’étangs constituent le coeur de cette réserve. Il abrite une exposition interactive sur la flore et faune de la région et constitue le point de départ de plusieurs sentiers de découverte. Nous vous proposons une visite guidée de l’exposition ainsi que de la richesse naturelle de cette zone humide. La visite est en langue luxembourgeoise, mais le guide peut également répondre à des questions en français.*

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

- Luxembourgeois
- Vendredi 27 octobre de 14h30 – 16h30
- 8 € pour les titulaires de la carte aktiv 60\*, 10 € prix normal
- Biodiversum Remerschen

Veillez nous envoyer le formulaire d’inscription. Vous recevrez ensuite une lettre de confirmation avec les modalités de paiement et des détails supplémentaires.

9. NOVEMBER

IN PRÄSENZ DER REGISSEURIN DAGMAR WAGNER

Filmpremiere „Ü100“



Der deutschen Filmemacherin Dagmar Wagner ist mit „Ü100“ ein beeindruckender Film über das Leben acht hochbetagter Menschen gelungen. Ohne Beschönigungen und Larmoyanz, dafür mit viel Würde, Tapferkeit, Humor und Selbstironie schildern die Protagonisten, welche reiche Lebenswelt auch jenseits der 100 noch möglich ist.

Inzwischen wurde „Ü100“ in Deutschland schon in mehr als hundert Kinos gezeigt und erhielt nach der offiziellen Premiere im April 2017 ein sehr positives Echo in den bundesweiten Medien. Auch das Publikum reagiert begeistert, nicht zuletzt, weil viele Aussagen des Films für das eigene Leben jenseits aller Altersgrenzen stimmig sind.

Auf Einladung des RBS – Center für Altersfragen wird der Film erstmals in Luxemburg gezeigt. Nach der Filmvorführung gibt es Gelegenheit zu Fragen, Austausch und Diskussion mit der Regisseurin Dagmar Wagner.

- Deutsch
- Donnerstag, 9. November, 14.00 – 17.00 Uhr
- 5 € – Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.
- Ciné Utopia Limpertsberg

14. NOVEMBER

VORTRAG MIT SSB UND POLIZEI

Einbruch vorbeugen



Diebstahl und Einbruch sind für die meisten Menschen eine Schock auslösende Erfahrung. Neben dem rein materiellen Verlust bedeutet gerade ein Einbruch eine erhebliche Beeinträchtigung des Sicherheitsgefühls.

Entgegen landläufiger Meinung erfolgen Einbrüche häufig zur Tageszeit, zum Beispiel während einer kurzen Abwesenheit des Bewohners, so etwa zur Schul-, Arbeits- und Einkaufszeit, am frühen Abend oder an den Wochenenden. Besonders häufig sind die Einbrüche während der Umstellung der Sommerzeit auf die Winterzeit.

In diesem Vortrag erhalten Sie Ratschläge und nützliche Verhaltensregeln für ein sicheres Zuhause. Nach der Konferenz erfolgt eine freie Diskussionsrunde.

- Jean-Marie Mousel und Solange Diderich, SeniorenSicherheitsBerater  
Viviane Eschenauer, Police Grand-Ducale
- Luxemburgisch
- Dienstag, 14. November um 15.00 Uhr
- Gratis – Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit weiteren Informationen.
- RBS-Seniorenakademie, Itzig



29. NOVEMBER

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

Tagesausflug nach Koblenz: Besichtigung Altstadt & Weihnachtsmarkt






Koblenz ist nicht nur eine der ältesten Städte Deutschlands, sondern auch eine der vielseitigsten. Kirchen, Burgen, Schlösser und historische Stadthäuser erzählen Geschichten aus vergangenen Zeiten, verwinkelte Gassen und Plätze laden zum Flanieren und Verweilen ein. Zusammen mit der CFL bieten wir Ihnen folgenden Tagesausflug nach Koblenz an:

Treffpunkt um 8.00 Uhr am Bahnhof Luxemburg. Abfahrt des Zuges um 8.30 Uhr nach Koblenz. 2-stündige Führung (zu Fuß!) durch die Koblenzer Altstadt. Regionales 3-Gänge-Mittagessen im Restaurant „Wacht am Rhein“.

Nachmittags: Zeit zur freien Verfügung, um den Weihnachtsmarkt zu besuchen, Einkäufe zu erledigen oder zum Flanieren. Abfahrt am Koblenzer Hauptbahnhof um 18.00 Uhr, Ankunft am Bahnhof Luxemburg um 20.30 Uhr.

*Au cœur de la pittoresque région du Rhin et de la Moselle, encadrée par les quatre massifs rhénans, Coblenz est une cité deux fois millénaire. Riche en monuments culturels et édifices historiques, accueillante avec ses ruelles et rues étroites, gaie et enjouée sur ses places et ses promenades longeant le fleuve.*

*Rendez-vous à 8h à la gare de Luxembourg pour cette excursion d’une journée, organisée en partenariat avec la CFL. A Coblenz, visite de 2 heures (à pied et en langue allemande!) de la vieille-ville. Après le repas de midi de 3 services, vous avez l’après-midi à libre disposition pour visiter, entre-autres, le marché de Noël. Départ à Coblenz à 18h, arrivée à la gare de Luxembourg à 20h30.*

-  Deutsch / Français  
Les accompagnateurs RBS et CFL parlent aussi français, la visite guidée est en allemand.
  -  Mittwoch/mercredi, 29. November, 8h00 – 20h30
  -  47 € mit/avec RBS-Karte „aktiv60“, 52 € Normalpreis/prix normal
- Im Preis inbegriffen: Zugfahrt, deutschsprachige Führung, regionales 3-Gänge-Menü (ohne Getränke) sowie 1 Glas Glühwein auf dem Weihnachtsmarkt. / *Inclus dans le prix: voyage en train, visite guidée (en allemand), repas régional de 3 services (sans boissons), un verre de vin chaud au marché de Noël.*
- Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular bis spätestens den **15. Oktober** zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen. / *Veuillez nous envoyer le formulaire d’inscription avant le 15 octobre. Vous recevrez ensuite une lettre de confirmation avec les modalités de paiement et des détails supplémentaires.*



8. DEZEMBER





GEFÜHRTE BESICHTIGUNG  
Luxembourg Air Rescue



Schnelle Notfallrettung aus der Luft und schonende Transporte von Intensivpatienten sind die Aufgaben der Luxembourg Air Rescue (LAR) seit 1988. Die LAR stellt als einzige Organisation in Luxemburg die Luftrettung im Großherzogtum sicher und fliegt im Notfall mit ihren intensivmedizinisch ausgestatteten Rettungshubschraubern jeden Punkt des Landes innerhalb von 10 Minuten an.

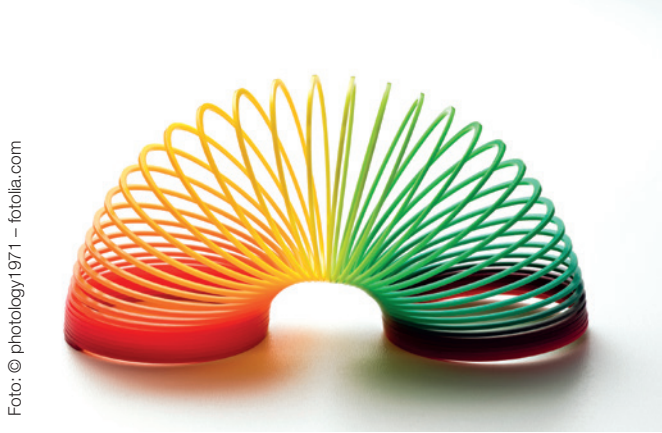
Sie betreut rund um die Uhr ihre Mitglieder, die sich im Ausland in einer medizinischen Notlage befinden und holt sie gegebenenfalls zur weiteren Behandlung nach Hause. Das kompetente Fachpersonal der LAR Alarmzentrale koordiniert diese Rücktransporte und setzt dafür eigene hochmodern ausgerüstete Ambulanzflugzeuge ein.

In der 1,5 bis 2 Stunden dauernden Besichtigung besuchen Sie die Wartungshalle und die Alarmzentrale, sehen eine Präsentation der LAR in Bild und Ton und können sich, je nach Verfügbarkeit, einen Helikopter und/oder einen Ambulanzjet aus der Nähe anschauen.

-  Luxemburgisch
-  Freitag, 8. Dezember um 14.00 Uhr
-  Gratis – Begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit weiteren Informationen.
-  Flughafen Findel

Ab 14. DEZEMBER





GRUPPENTRAINING ZUR EMOTIONSREGULATION  
Seine Gefühle im Griff halten




Emotionen sind lebens- und überlebenswichtig. Als ständige innere Begleiter sind Emotionen wegweisend für unser Denken und Handeln – auch wenn wir uns dessen häufig nicht bewusst sind.

Manchmal haben wir unsere Gefühle „nicht im Griff“, wir erleben diese zu intensiv oder bleiben zu lange in einer Emotion stecken. Das Resultat: Man ist plötzlich nicht mehr „Herr im eigenen Haus“ und fühlt sich seinen Emotionen ausgeliefert. Das muss jedoch nicht so sein, denn die Fähigkeit zur Emotionssteuerung kann gelernt und trainiert werden.

Im Rahmen des kognitiv-verhaltenstherapeutischen Trainings werden Sie sich selbst, Ihren Denkmustern und Ihren Gefühlen „näher kommen“ und hilfreiche Strategien einüben, um ihre Gefühle im Griff zu behalten.

-  Dr. Martine Hoffmann, Diplom-Psychologin
-  Luxemburgisch
-  Donnerstags 14./21./28. Dezember, 4./11./18./25. Januar, 1. Februar von 15.00 – 17.00 Uhr
-  160 € für Karteninhaber, 200 € Normalpreis

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

-  RBS-Cellule de Recherche, Itzig



KURSE & VERANSTALTUNGEN

COURS & MANIFESTATIONS

SEPTEMBER / SEPTEMBRE	
<div><input type="checkbox"/> Fit am PC, Computerkurs für Anfänger</div> <div><input type="checkbox"/> Kreative Bildgestaltung am PC, Photoshop</div> <div><input type="checkbox"/> Schätze des Waldes, geführte Pilzwanderung</div> <div><input type="checkbox"/> Zeichenkurs/Cours de dessin</div>	<div>ab September</div> <div>ab Oktober</div> <div>Sept./Okt.</div> <div>ab Mittwoch, 27. September</div>
OKTOBER / OCTOBRE	
<div><input type="checkbox"/> Seine Hirnwellen steuern lernen</div> <div><input type="checkbox"/> MacBook für Anfänger, Infoveranstaltung</div> <div><input type="checkbox"/> MacBook für Fortgeschrittene, Infoveranstaltung</div> <div><input type="checkbox"/> „Arbeiten oder nicht Arbeiten?“, Vortrag mit Prof. Dr. Kruse</div> <div><input type="checkbox"/> Auf Wenzels Spuren, geführte Besichtigung</div> <div><input type="checkbox"/> Zumba® Gold</div> <div><input type="checkbox"/> Endlich wieder durchschlafen</div> <div><input type="checkbox"/> Entspannter Umgang mit Gefühlen</div> <div><input type="checkbox"/> Mierscher Kulturhaus</div>	<div>ab Oktober</div> <div>Montag, 2. Oktober</div> <div>Montag, 2. Oktober</div> <div>Dienstag, 3. Oktober</div> <div>Donnerstag, 5. Oktober</div> <div>ab Donnerstag, 5. Oktober</div> <div>ab Donnerstag, 5. Oktober</div> <div>ab Montag, 9. Oktober</div> <div>ab Samstag, 7. Oktober</div>
<div>Bitte zusätzlich Seite 45 ausfüllen. / Veuillez remplir aussi la page 45.</div>	
<div><input type="checkbox"/> „Zusammen ist man weniger allein“, Vortrag mit Patrick Kolb</div> <div><input type="checkbox"/> „Ein gesundes Herz“, Vortrag mit Dr. Keipes</div> <div><input type="checkbox"/> Conduire en toute sécurité, Stage</div> <div><input type="checkbox"/> Selbstsicheres Auftreten</div> <div><input type="checkbox"/> Les friches militaires, Tour guidé</div> <div><input type="checkbox"/> Raconte-moi une histoire</div> <div><input type="checkbox"/> Entdeckt den neien Tram, Besichtegung vum Tramsschapp</div> <div><input type="checkbox"/> Réserve naturelle Haff Réimech, Visite guidée</div>	<div>Dienstag, 10. Oktober</div> <div>Donnerstag, 12. Oktober</div> <div>Vendredi, 13 octobre</div> <div>ab Donnerstag, 19. Oktober</div> <div>Dimanche, 22 octobre</div> <div>Mardi, 24 octobre</div> <div>Donneschdeg, 26. Oktober</div> <div>Vendredi, 27 octobre</div>
NOVEMBER / NOVEMBRE	
<div><input type="checkbox"/> Filmvorführung „Ü100“</div> <div><input type="checkbox"/> Einbruch vorbeugen, Vortrag mit SSB und Polizei</div> <div><input type="checkbox"/> Koblenz, Tagesausflug</div>	<div>Donnerstag, 9. November</div> <div>Dienstag, 14. November</div> <div>Mittwoch, 29. November</div>
DEZEMBER / DECEMBRE	
<div><input type="checkbox"/> Luxembourg Air Rescue, geführte Besichtigung</div> <div><input type="checkbox"/> Seine Gefühle im Griff halten</div>	<div>Freitag, 8. Dezember</div> <div>ab Donnerstag, 14. Dezember</div>

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

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)

☐ Die allgemeinen Bedingungen auf S. 54 habe ich zur Kenntnis genommen. / J'ai pris connaissance des conditions générales à la p. 54

Datum und Unterschrift / Date et signature

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

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

IMPRESSUM

AKTIV AM LIEWEN

Herausgeber



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

Redaktion

Nadine Berchem, Nicole Duhr, Martine Hoffmann,  
Claudia Kleren, Annick Knepper, Sandy Lorente,  
Jacqueline Orlewski, Laura Piron, Simone Zeimes

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  
Claudia Kleren, Tel. 36 04 78-28  
E-Mail: akademie@rbs.lu  
E-Mail (Karte aktiv60\*): aktiv60@rbs.lu  
Fax: 36 02 64  
www.rbs.lu

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

Titelbild

RBS – Center fir Altersfroen

Grafische Umsetzung

proFABRIK SARL  
6, Rue Kummert  
L-6743 Grevenmacher

Druck

Imprimerie Centrale  
15, rue du Commerce  
L-1351 Luxembourg



AUFLÖSUNGEN

Rätsel von Seite 26

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

Lösungswort: SCHWIMMBAD

OPLÉISUNG VUM RÄTSEL

„EIS NATUR“  
aus dem „Aktiv am Liewen“ Nummer 63

D’Léisungswuert: PÄINETSCH

Ze gewanne gouf et d’Spill vum RBS:

„Den neie Spréchfax“



Et hu gewonnen:

d’Mme Géraldine Beaumet vu Sandweiler,  
d’Mme Helmy Pletschette vun Iechternach an  
den Här Fernand Schumann vu Käl



GESCHÄFTSBEDINGUNGEN UND INFORMATIONEN  
CONDITIONS GÉNÉRALES ET INFORMATIONS

KURSE UND VERANSTALTUNGEN

Offene Teilnahmemöglichkeiten für alle interessierten Personen unabhängig von Alter, Geschlecht, Nationalität, Religion und Wohnort.

**Die Teilnahme** an allen unseren Aktivitäten erfolgt auf eigene Gefahr! Bei gesundheitlichen Risiken bitten wir Sie vor der Anmeldung, Ihren Arzt zu konsultieren!

**Sie möchten sich für eine Veranstaltung oder einen Kurs verbindlich anmelden?** Bitte benutzen Sie das hierfür vorgesehene Anmeldeformular. Wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist, erhalten Sie eine Bestätigung mit weiteren Details zur Veranstaltung/zum Kurs und den Zahlungshinweisen. Eine Festanmeldung können wir erst nach Erhalt Ihrer Zahlung garantieren. Wenn Sie sich krankheitsbedingt nach Ihrer verbindlichen Anmeldung für einen Kurs oder eine Veranstaltung abmelden, bitten wir Sie, uns ein ärztliches Attest vorzulegen. In diesem Falle entstehen für Sie keine Kosten. Die komplette Kursgebühr wird auch dann erhoben, wenn Sie aus persönlichen Gründen an einzelnen Sitzungen oder am ganzen Kurs ohne Attest fehlen.

**KARTE aktiv60+**

Sie oder Ihr Partner müssen 60 Jahre alt sein. Die Karte ist rein persönlich und nicht auf andere Personen übertragbar. Ihre persönlichen Daten sind geschützt. Bei Verlust der Karte wird Ihnen gegen eine Gebühr von 6 € eine neue ausgestellt. Die Karte muss vor jedem Einkauf an der Kasse vorgelegt werden. In den Restaurants muss sie bei Anfrage der Rechnung vorgelegt werden.

Die Liste unserer Partner wird ständig erweitert. Die Partner bestimmen selbst die Konditionen der Vergünstigungen, die sie anbieten, sowie die Dauer ihres Partners. Kurz vor Ablauf des Abonnements werden Sie schriftlich informiert und gefragt, ob Sie dieses für ein Jahr verlängern oder stornieren wollen. Das Abonnement kann im Jahre der Kartengültigkeit nicht storniert und rückerstattet werden.

**EHRENAMT**

**Sie verfügen über besondere Kenntnisse und Fertigkeiten und möchten Ihr Wissen ehrenamtlich an andere weitergeben?** Sie wollen den RBS auf Veranstaltungen repräsentieren? Bitte melden Sie sich bei uns, wir werden die weiteren Schritte mit Ihnen besprechen.

**Sie möchten Texte oder Gedichte für die Seiten „Von Lesern für Leser“ verfassen?** Gerne können Sie diese per Post oder E-Mail an kleren@rbs.lu einsenden. Diese namentlich gekennzeichneten Beiträge geben nur die Meinung des jeweiligen Autors wieder. Die Redaktion behält sich die Auswahl und Bearbeitung der eingereichten Beiträge vor. Mit der Einsendung eines Beitrags erklären Sie sich einverstanden, dass dieser in den Veröffentlichungen und auf den Internetseiten des RBS erscheinen kann.

COURS ET MANIFESTATIONS

Participation libre pour toute personne intéressée indépendamment de l'âge, du sexe, de la nationalité, de la religion et du domicile.

**La participation** à toutes nos activités est à vos propres risques et périls. En cas de problèmes de santé, nous vous prions de consulter votre médecin avant l'inscription.

**Vous désirez vous inscrire à une manifestation ou un cours?** Veuillez utiliser le formulaire d'inscription dans ce magazine. Dès que le minimum de participants est atteint, nous vous envoyons une confirmation avec les détails de la manifestation/du cours ainsi que les modalités de paiement. Une inscription définitive n'est garantie qu'après réception de votre paiement. Si, après votre inscription effective, vous vous désistez pour des raisons de santé, nous vous prions de nous fournir un certificat médical. Dans ce cas nous ne retenons pas de frais. Les cours doivent être payés dans leur intégralité, même si pour des raisons personnelles vous n'assistez pas à certaines séances ou même au cours entier, sans fournir de certificat médical.

CARTE aktiv60+

La carte est réservée aux personnes de 60 ans et plus (pour les couples, un des partenaires doit avoir atteint les 60 ans). La carte est strictement personnelle. Vos données personnelles sont sécurisées. En cas de perte ou de vol, une nouvelle carte vous sera remise contre paiement d'une redevance de 6 €. Elle doit être présentée à la caisse du magasin-partenaire avant tout achat. Dans les restaurants, elle doit être présentée lors de la demande de l'addition.

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

Les titulaires recevront un courrier avant expiration de leur carte et pourront à ce moment reconduire ou résilier leur abonnement. Pendant l'année de validité de la carte, l'abonnement ne peut pas être résilié et remboursé.

BÉNÉVOLAT

**Vous avez certaines connaissances et facultés et vous voudriez partager votre savoir en tant que bénévole?** Vous voulez représenter le RBS lors de manifestations? Veuillez nous contacter, nous discuterons des démarches à faire avec vous.

**Vous voulez contribuer activement aux pages „Von Lesern für Leser“ de notre magazine?** Vous pouvez nous envoyer vos textes ou poèmes par courrier ou courriel kleren@rbs.lu. Les opinions exprimées n'engagent que l'auteur. La rédaction se réserve le droit de sélectionner et modifier les contributions reçues. Par l'envoi de votre contribution, vous vous déclarez d'accord de sa parution dans les publications et sur les sites internet du RBS.

Découvertes et Passions



*D'Club Senioren sinn iwwert d'ganz Land verdeelt.*

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

*Les Clubs Seniors sont répartis à travers tout le pays.*

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





DANS UN MONDE QUI CHANGE,  
IL EST TEMPS DE  
DONNER DU SENS  
À SES INVESTISSEMENTS.



#### INVESTISSEMENTS RESPONSABLES

Grâce à notre gamme d'investissements socialement responsables, nous vous offrons l'opportunité d'atteindre vos objectifs tout en respectant vos valeurs. Votre patrimoine est unique. Exprimons ses ambitions.

[bgl.lu/banqueprivee](http://bgl.lu/banqueprivee)



**BGL BNP PARIBAS**  
**BANQUE PRIVÉE**

La banque  
d'un monde  
qui change



# Ihre Treppe leicht hinauf und hinunter!

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

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



**THYSSENKRUPP ASCENSEURS S.à r.l.**

22, Rue Edmond Reuter, L-5326 Contern

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

**engineering.tomorrow.together.**



**thyssenkrupp**