

aktiv am Liewen

Tel.: 36 04 78
www.rbs.lu



CENTER FIR
ALTERSFROEN

EHRENAMT BEIM RBS LE BÉNÉVOLAT AU RBS

EIN GELINGENDES LEBEN

Artikel und Vortrag
mit Prof. Dr. Knud Eike Buchmann

NATURPARK MÖLLERDALL

Auf dem Weg zum UNESCO Global Geopark



FRAU LOUISE MUSTERMANN
MUSTERSTRASSE 50
L-1234 LUXEMBOURG



MIT GESAMTLISTE
UNSERER PARTNER
AVEC LISTE DE TOUS
NOS PARTENAIRES



natur&ëmwelt
Fondation Hëllef fir d’Natur

Ënnerstëtzt eis mat engem Don
natur&ëmwelt Fondation Hëllef fir d’Natur
IBAN LU89 1111 0789 9941 0000
(réf. AL09/20)

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



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

Nationalen Dag vum Bam
Samsdeg, den 14. November 2020

EDITORIAL

Alain Brever

Direktor / Directeur
RBS – Center fir Altersfroen



Foto: © Iberico Alex

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Es steht außer Frage, dass das Jahr 2020 – ganz unter dem Zeichen von Covid-19 – für jeden Einzelnen von uns unvergesslich bleiben wird. Dies ist natürlich immer der Fall bei einschneidenden Lebensereignissen und doch gibt es diesmal einen bedeutenden Unterschied. In der Regel durchleben wir solche Herausforderungen alleine oder im engsten Umkreis. Dieses historische und außergewöhnliche Jahr erlebt jedoch die ganze Welt gemeinsam. Man merkt es auch daran, dass die Menschen näher zusammenrücken und Wellen der Solidarität ausgelöst werden, die jene unterstützen sollen, die am meisten unter der schwierigen Situation zu leiden haben.

In dieser Ausgabe des „Aktiv am Liewen“ befassen wir uns u.a. mit weiteren aktuellen Themen wie z.B. jenen, die die Gleichheit aller Menschen betreffen. Denn dies hat die momentane Pandemie gezeigt: Jeder Mensch ist gleich, unabhängig von sozialem Status, Hautfarbe, Geschlecht oder sexueller Orientierung – niemand ist vor einer Infektion geschützt.

Der Gedanke, dass alle Menschen gleich sind, sollte natürlich selbstverständlich sein, dennoch sind Charakteristika, wie z.B. eine andere Hautfarbe, nach wie vor oft negativ konnotiert. Daher haben wir uns als RBS – nicht zuletzt im Rahmen unseres interkulturellen Auftrags – mit dem Phänomen Rassismus im Alltag auseinandergesetzt.

2020 verlangt nach Kreativität, wenn es darum geht, die eigene Lebensqualität und die seiner Mitmenschen aufrechtzuerhalten. Viele Menschen haben die Zeit genutzt, um ihren Alltag in Frage zu stellen und Veränderungen anzugehen. Das Ehrenamt bzw. als Freiwilliger beim RBS mitzuwirken, könnte hier eine interessante und sinnvolle neue Perspektive bieten, die wir Ihnen ebenfalls näherbringen möchten.

Sie können in diesem Heft feststellen, dass wir uns darum bemühen, weiterhin relevante Themen zu behandeln und einmal mehr und mit Nachdruck dazu beitragen wollen, zum Nachdenken anzuregen sowie der Gesellschaft ein positives und modernes Bild älterer Menschen zu vermitteln.

Chères lectrices, chers lecteurs,

L’année 2020, sous le signe du COVID-19, restera dans nos mémoires. Ceci est toujours le cas pour les grands événements de la vie mais, cette fois, il y a une différence significative. Nous vivons généralement de telles situations seuls ou bien dans notre entourage direct. Or cette année historique et extraordinaire est vécue par le monde entier. Face au coronavirus, les gens serrent les coudes, les initiatives solidaires se multiplient et des vagues de solidarité sont déclenchées pour soutenir ceux et celles qui souffrent le plus de cette situation difficile.

Dans cette édition de l’«Aktiv am Liewen» nous nous concentrons sur des questions d’actualité comme par exemple les thèmes qui concernent l’égalité de tous. La pandémie nous a montré une fois de plus que tous les êtres humains sont égaux, quels que soient la couleur de la peau, le sexe, le statut social et l’orientation sexuelle: personne n’est protégé contre l’infection.

L’égalité entre humains devrait être prise pour acquis mais, malheureusement, des caractéristiques comme la couleur de peau ont continué d’être négativement connotées. C’est la raison pour laquelle le RBS, dans le cadre de sa mission interculturelle, a traité le sujet du racisme au quotidien.

Maintenir sa propre qualité de vie et celle des autres a demandé beaucoup de créativité en 2020. Face à la situation, de nombreuses personnes ont remis en question leur vie quotidienne et fait face aux changements. Le RBS aimerait vous apporter une nouvelle perspective en vous présentant le bénévolat, initiative intéressante et épanouissante. Si vous êtes prêt à vous engager comme bénévole, alors n’hésitez plus à nous contacter.

Vous découvrirez dans ce numéro que nous nous évertuons à traiter les thèmes pertinents, qui pourraient faire réfléchir, tout en renvoyant à la société une image positive et moderne des personnes âgées.



09

RASSISMUS IM ALLTAG

2020 – UND IMMER NOCH NICHT WEITER?

16

DAT NEIT SPILL VUM RBS

ROT EMOL²:
LËTZEBUERGESCH
BILDLECH GESCHWAT



3	Editorial
6	Natur- & Geopark Möllerdall Beeindruckende Felslandschaften
9	Rassismus im Alltag 2020 – und immer noch nicht weiter?
12	Le bénévolat au RBS Ehrenamt beim RBS
	Dat neit Spill vum RBS ROT Emol²: Lëtzebuergesch bildlech geschwat
18	Vortrag mit Prof. Dr. Knud Eike Buchmann Anregungen für ein gelingendes Leben
20	Chambre des Salariés Weiterbildung auf Augenhöhe
22	Textile Meditationen Heidekraut & Erika
24	Von Lesern für Leser
26	RBS-Retrospektiv
28	Potpourri
	Activités interculturelles LISKO – Excursion avec plein de rencontres
37	Rätsel
40	Kontaktanzeigen
42	Impressum/Rätselaufösungen



30

LISKO

EXCURSION AVEC PLEIN DE RENCONTRES

33 Aktualisierte Partnervorteile
Actualisation des conditions de nos partenaires

34 KARTE aktiv60+

Die Karte und ihre Vorteile
La carte et ses avantages

35 ABONNEMENT

Karte und Magazin
Carte et magazine

43 AKTIV AN INFORMÉIERT

Aktivitäten, Kurse, Vorträge
Activités, cours, conférences

53 Teilnahmebedingungen
Conditions de participation

54 ANMELDUNG/INSCRIPTION

55 CLUB SENIOR PAGES

Veranstaltungskalender

44

FOCUS

NACHHALTIGKEIT/
DURABILITÉ



Beeindruckende Felslandschaften

Der 2016 gegründete Naturpark Müllerthal ist der jüngste der drei luxemburgischen Naturparks. Im Osten des Landes an der deutschen Grenze gelegen, umfasst er 11 Gemeinden (Beaufort, Bech, Consdorf, Berdorf, Echternach, Fischbach, Heffingen, Larochette, Nommern, Rosport-Mompach und Waldbillig) auf einer Gesamtfläche von 256 km² mit 23.000 Einwohnern. Gerade im Herbst ist der Naturpark Müllerthal, mit seinen wunderschönen Farben, einen Besuch wert.

Zahlreiche Mühlen in den Fluss- und Bachtälern waren namensgebend für den Natur- & Geopark Mëllerdall, der im Osten des Großherzogtums liegt. Die Region charakterisiert sich durch abwechslungsreiche Landschaften mit tief eingeschnittenen Tälern und sanft gewellten Ebenen. Beeindruckende Sandstein- und Dolomittfelsen lassen sich besonders gut auf den zahlreichen Wanderwegen sowie dem prämierten Mullerthal Trail entdecken.

Die bewaldeten und schattigen Täler beherbergen eine einzigartige Farn- und Moosflora, während auf den landwirtschaftlich genutzten Ebenen traditionelle Obstbaumwiesen mit vielen alten Obstsorten das Bild prägen. Diese werden von regionalen Produzenten zu kulinarischen Spezialitäten veredelt und eignen sich auch hervorragend als Geschenk.

Huel Lee – der Geotop des Jahres

Die Huel Lee in Berdorf ist leicht zugänglich und begeistert viele Besucher. Hier kann Geologie in Kombination mit Geschichte hautnah erlebt werden.

Früher sind in der Huel Lee aus einer besonders abriebfesten Schicht des Luxemburger Sandsteins Rohlinge gebrochen worden, die zu Mühlsteinen verarbeitet wurden. Nicht wenige Mühlen der Region dürften mit Mühlsteinen aus der Huel Lee ausgestattet worden sein.

Im Laufe der Zeit sind beeindruckende Höhlen entstanden, an deren Decken und Wänden noch die kreisrunden Meißelspuren erkennbar sind.

Mount vum Bongert

Sie sind ein wesentlicher Bestandteil der Region des Natur- & Geopark Mëllerdall und prägen nicht nur das Landschaftsbild, sondern sind darüber hinaus auch wichtige Lebensräume für eine Vielzahl an Tieren und Pflanzen: die Streuobstwiesen, hierzulande besser bekannt als „Bongerten“.

Der Natur- & Geopark Mëllerdall setzt sich für den Erhalt dieses artenreichen Biotops ein und möchte den Monat Oktober dafür nutzen, um den Lebensraum „Bongert“ so richtig zu feiern. Während des „Mount vum Bongert“ werden Aktivitäten für Groß und Klein rund um das Thema Streuobstwiesen angeboten.

Entdecken Sie jetzt das gesamte Programm des „Mount vum Bongert“ unter www.naturpark-mellerdall.lu.



Echternach, die älteste Stadt Luxemburgs

Erleben Sie auf einer leichten Strecke von etwa 3 km die älteste Stadt Luxemburgs. Die historische Altstadt, der Rokoko-Pavillon im Stadtpark, die Orangerie sowie ein Klostergarten sind nur einige der Sehenswürdigkeiten, denen Sie auf dem **Kulturrundweg Via**

Epternacensis begegnen. Der Startpunkt befindet sich an der Touristinformation der Stadt Echternach.

Auf Mélick in Echternach liegt der **Gemeindewald „Ierelchen“**. Dort gibt es einen barrierefreien Waldrundweg ohne größere Steigung. Von dem Rundweg aus sind es ca. 50 m bis zur Paulsplatte, wo eine barrierefreie

Rampe zum Aussichtspunkt mit Ausblick über das Sauertal führt. Dieser Weg ist mit einem Rollstuhlpiktogramm gekennzeichnet.

Weitere Informationen zu den unterschiedlichen Wanderwegen der Region gibt es beim Tourismusverband Region Müllerthal – Kleine Luxemburger Schweiz unter www.mullerthal.lu.



Auf dem Weg zum UNESCO Global Geopark

Der Natur- & Geopark Möllerdall (kurz: NGPM) reicht diesen Herbst eine Kandidatur für die Mitgliedschaft im internationalen Programm der UNESCO Global Geoparks ein. Nachdem die im November 2017 gestellte Kandidatur im vergangenen Jahr abgelehnt wurde, arbeitet der NGPM intensiv an einer erneuten Bewerbung. Da die UNESCO der Region bereits großes Potential und ein international bemerkenswertes geologisches Erbe bescheinigt hat, war für alle Beteiligten von Anfang an klar, dass zu einem späteren Zeitpunkt eine erneute Kandidatur erfolgen sollte.

Was sind UNESCO Global Geoparks und warum strebt der NGPM das Label an?

UNESCO Global Geoparks sind Regionen mit Stätten und Landschaften von international anerkannter geologischer Bedeutung, deren Wert durch ein Gesamtkonzept erlebbar wird, das die Bereiche Bildung, Schutz und

nachhaltige Entwicklung umfasst. Sie arbeiten für die Menschen und Gemeinden ihrer Region, indem sie den Menschen vor Ort den Wert ihres geologischen Erbes näherbringen und so eine Identifikation mit der Region schaffen. Sie fördern Geotourismus und Regionalentwicklung und greifen die Herausforderungen der heutigen Gesellschaft wie Themen des globalen Wandels (Klimawandel, Naturgefahren) auf. Dabei spielen die 17 Globalen Nachhaltigkeitsziele der UN eine wichtige Rolle.

Durch das Erlangen des Labels wird das Wissen rund um die beeindruckende Region des Müllerthals mit ihren geologisch interessanten Orten sowie ihrem besonderen Natur- und Kulturerbe deutlich mehr Personen erreichen als zuvor. Denn das Label bedeutet auch eine internationale Anerkennung.

Die UNESCO Global Geoparks sind in einem internationalen Netzwerk miteinander verbunden. Regelmäßige Netzwerktreffen bieten die Möglichkeit des intensiven Austauschs und Netzwerkens, der Ideenfindung und des Voneinander-Lernens. /

NATURPARKE LUXEMBURGS

Sie erstrecken sich über ein Drittel der Gesamtfläche des Großherzogtums Luxemburg und zählen insgesamt rund 60.000 Einwohner.

Die drei Naturparke Luxemburgs, Öewersauer, Our und Möllerdall, überzeugen ihre Besucher mit einem wertvollen Natur- und Kulturerbe.

Darüber hinaus besticht jeder einzelne durch ein bestimmtes Leitthema, welches ihn von den beiden anderen Naturparks abhebt.

Weitere Informationen zu den drei Luxemburger Naturparks und deren Veranstaltungen erhalten Sie auf:

www.naturpark.lu

Kontakt:

NATUR- & GEOPARK MÖLLERDALL

8, rue de l'auberge
L-6315 Beaufort

Tel.: +352 26 87 82 91-1

E-Mail: info@naturpark-mellerdall.lu

www.naturpark-our.lu

 [naturparkmellerdall](https://www.facebook.com/naturparkmellerdall)

 [naturpark.lu](https://www.instagram.com/naturpark.lu)

 [Naturparke Luxemburg](https://www.youtube.com/NaturparkeLuxemburg)

Rassismus im Alltag

2020 – und immer noch nicht weiter?

Aktuelle europäische Statistiken zeigen, dass Rassismus auch in Luxemburg ein Thema ist und eine multikulturelle, mehrsprachige Gesellschaft nicht unbedingt ein vollständig tolerantes Miteinander garantiert. Auf politischer Ebene ist man sich überwiegend einig, dass dieses Problem verstärkt angegangen werden soll. Anfang Juli beschloss die Abgeordnetenkammer daher, eine Studie in Auftrag zu geben, um Rassismus hierzulande in all seinen Auswirkungen statistisch zu erfassen. Aber wie erleben Betroffene ihn jenseits aller Zahlen?



Celina* weiß, wie sich Rassismus im Alltag anfühlt. Schon als Kind bekam die gebürtige Kapverdierin, im Alter von 12 Jahren nach Luxemburg übersiedelt, zu spüren, dass sie „anders“ war – zumal sie und ihre Familie damals die ersten Schwarzen in ihrem kleinen Dorf waren. Sie erinnert sich noch gut, wie ihre Mutter einmal weinend von der Arbeit in einem Altersheim nach Hause

kam: „Man hatte ihr verboten, den Salat und das Gemüse zu waschen, weil man befürchtete, ihre schwarze Hautfarbe könnte sich ablösen und so das Essen verunreinigen. Mir sind die Kinder in der Schule bis auf die Toilette nachgelaufen und haben von oben über die Tür geschaut, weil sie wissen wollten, wie ein schwarzes Mädchen pinkelt. Ich habe ziemlich schnell gelernt, mich

zu wehren, so wollte ich mich nicht behandeln lassen“, erzählt sie. Auch wenn diese Ereignisse gut 30 Jahre zurückliegen, vergessen hat sie sie nicht. Zumal sich viele Klischees bis heute hartnäckig halten und für manche Menschen diskriminierende Bezeichnungen, wie z.B. das Wort „Neger“ zum normalen Vokabular zu gehören scheinen. Aber die Welt ändert sich und

* Namen der Redaktion bekannt

Begriffe, die früher vielleicht einmal selbstverständlich waren, werden heute zunehmend kritisch hinterfragt und nicht mehr benutzt. Dies dürfte eigentlich in jedem, auch höheren Alter nachvollziehbar und umzusetzen sein. Besonders wenn man weiß, dass sie Menschen anderer Hautfarbe herabwürdigen und verletzen.

Sprache kann ausgrenzen. Sie kann in einem anderen Kontext aber auch ein Mittel der Integration sein. Darüber sind sich Ana Barreiro vom Fortbildungsforum „Office House Capellen“ und Pedro Lima, Präsident der „Fédération des Associations Capverdiennes au Luxembourg“ (FACVL) einig. Das Beherrschen des Luxemburgischen sei gerade auch im Umgang mit alten Menschen, die oft kein oder nur kaum Französisch gelernt haben, unumgänglich, um etwaige Hemmschwellen zu überwinden und Vorurteile abzubauen. In ihren Kursen zum *accompagnateur des personnes âgées* vermittelt Ana Barreiro den größtenteils ausländischen Teilnehmern darüber hinaus auch Kenntnisse über Land und Kultur zum besseren Verständnis ihres neuen Heimatlandes. Die gebürtige Angolanerin lebt seit über 30 Jahren in Luxemburg und findet, dass es vor allem an einem selbst liegt, ob die Integration gelingt: „Es ist wichtig, dass schon die Eltern ihren Kindern vermitteln, wie wichtig eine gute Ausbildung ist und dass sie sich bemühen müssen. Das vermittele ich auch in meinen Fortbildungen. Ich habe jedenfalls kaum schlechte Erfahrungen gemacht und bin dankbar für das, was ich hier erreichen konnte.“



Nicht immer scheinen diese Anstrengungen auszureichen. Dunkelhäutige Menschen müssen sich – im Gegensatz zu Weißen – oftmals mehr beweisen und werden im Alltag nur aufgrund ihrer Hautfarbe diskriminiert. Bemerkungen, wie alle Schwarzen würden stinken oder Begegnungen mit Hausbesitzern, die nicht an „Menschen mit Haustieren oder schwarzer Hautfarbe“ vermieten, hat auch Celina erlebt. Allen Widerständen zum Trotz hat sie sich dennoch mit viel Energie und Selbstbewusstsein eine berufliche Karriere aufgebaut und besitzt im übrigen seit langem auch die Luxemburger Staatsangehörigkeit. Nach nur sechs Monaten im Land beherrschte sie die Sprache, lediglich Deutsch blieb für sie die größte Hürde in ihrer Schullaufbahn, die sie nach der 12^{ten} mit einem CATP abschloss. Nachdem sie zunächst im Behindertenbereich tätig war, wechselte sie schließlich in die Altenpflege und machte dort eine Ausbildung zur *aide-socio-familiale*. Da sie wusste, dass sie schu-

lich mehr leisten konnte, entschloss sie sich, sich berufsbegleitend zur *aide-soignante* weiter zu qualifizieren. Rückblickend keine einfache Zeit mit vielen schmerzhaften Erfahrungen: „Manchmal wurde ich erst gar nicht in die Zimmer gelassen, weil man sich nicht von mir pflegen lassen wollte. Eine Bewohnerin verbot mir, ihre Strümpfe auszuwaschen, weil alle Schwarzen stehlen würden. Das dachten anfangs übrigens auch einige meiner Kollegen, die immer ihre Portemonnaies und Taschen in der Umkleidekabine vor mir versteckten, bis ich sie darauf angesprochen habe. Mir wurde auch oft ungefragt in die Haare gefasst. Eine alte Dame wurde fast hysterisch, als ich ihr aufhelfen wollte, nachdem sie hingefallen war. Sie wurde wohl an ihre Angst als Kind vor den dunkelhäutigen amerikanischen Soldaten im zweiten Weltkrieg erinnert. Dabei waren sie doch gekommen, um Luxemburg zu befreien! Die Furcht vor Schwarzen ist offenbar so prägend, dass wir, ganz gleich, was wir tun, einfach nicht positiv wahrgenommen werden“, sagt

Celina bedauernd. „Es gab eine Bewohnerin, die sich weigerte, mit mir Luxemburgisch zu sprechen, weil ich keinesfalls Luxemburgerin sein könnte. Und das waren keine Menschen, die demenzerkrankt waren. Ich denke, viele sind mit diesen Vorurteilen aufgewachsen und teilweise auch so erzogen wurden. Vielleicht wissen sie es einfach nicht besser.“

Im Berufsalltag helfe es, sich kurz mit anderen Kollegen abzuwechseln, um durchzuatmen und so der Situation wenigstens zeitweise zu entkommen: „Aber gar keine schwarzen Mitarbeiter mehr zu solchen Bewohnern zu schicken, lehne ich ab, denn damit würde man diese Verhaltensweise ja unterstützen. Ich versuche, meine KollegInnen zu stärken und spreche mit den Senioren, um herauszufinden, wo genau die Probleme liegen. Das hilft meistens sehr.“ Durch ihren beruflichen Aufstieg – Celina bildete sich in Lüttich zur Krankenschwester weiter und übernahm vor einigen Jahren die Leitung eines Wohnbereichs – sind solche Erleb-

nisse seltener geworden. Trotzdem wird sie hin und wieder im Restaurant dazu aufgefordert, den Tisch abzuräumen. „Ich erkenne oft schon an den Blicken, dass manche Familien nicht damit zurechtkommen, dass eine Schwarze eine Führungsposition ausübt und nicht automatisch zum Küchenpersonal gehört. Vor kurzem kamen Angehörige, um sich ein Zimmer auf der Etage anzusehen, für die ich zuständig bin. Als sie das mitbekamen, fragten sie, ob es nicht noch eins auf einem anderen Stockwerk geben würde und das haben sie dann auch genommen“, sagt sie kopfschüttelnd.

Für Antonia Ganeto, Sprecherin von *Finkapé – Réseau Afrodescendant Luxembourg*, ist es höchste Zeit, das Problem von Rassismus insbesondere auch in der Altenhilfe zu thematisieren und alle Beteiligten dafür zu sensibilisieren: „Es ist wichtig, dass Führungskräfte hinter ihren Mitarbeitern stehen, wenn diese aufgrund ihrer Hautfarbe beleidigt werden, und Kollegen müssen sich untereinander solidarisch verhalten. Rassistische Bemerkungen sind nicht in Ordnung und das muss auch klar zum Ausdruck gebracht werden, z.B. in einer gemeinsam verfassten Charta für einen gegenseitigen respektvollen Umgang.“ Manche Institutionen kommen allerdings eher ihren Patienten als dem Personal entgegen, wie der Intensiv-Krankenpfleger Tom* schildert: „Es kommt regelmäßig vor, dass sich Menschen von mir nicht pflegen lassen wollen, weil ich schwarz bin, und dies auch ganz deutlich zum Ausdruck bringen. In der Übergabe wird dann explizit festgehalten, dass in diesem Fall eben ein weißer Kollege die Pflege übernehmen soll.“ Dem Rassismus

wird somit quasi als „Sonderwunsch“ nachgegeben anstatt die Patienten zur Rede zu stellen.

Für Tom gehören solche Erfahrungen zum Alltag, er hat sich, schlimm genug, fast schon daran gewöhnt. Bereits während seiner Ausbildung wurde er regelmäßig mit rassistischer Ablehnung konfrontiert. Geholfen habe ihm damals das Lehrpersonal, das ihm zur Seite stand und ihn darin bestärkte, nicht aufzugeben. Mittlerweile sucht er selbst das Gespräch und weiß, dass sich so mancher „Alltagsrassist“ vom Gegenteil überzeugen lässt. Auch Celina ist freundlich, aber bestimmt ihren Weg gegangen. Ihr ist allerdings bewusst, dass manchen diese Lebenseinstellung nicht so leichtfallen mag. Dass Rassismus, ob im Alltag oder in Beruf und Ausbildung, nach wie vor Thema ist, macht sie ratlos: „Ich verstehe nicht, warum manche Leute Probleme nur aufgrund unserer anderen Hautfarbe mit uns haben bzw. uns alle in einen Topf werfen. Wir sind doch alles Menschen mit unseren guten und unseren schlechten Seiten. Selbst wenn ich mir mein Leben dadurch nicht vermiesen lasse, egal ist es mir nicht. Es macht mich traurig, dass wir 2020 noch nicht weitergekommen sind.“

Rassismus nicht stillschweigend zur Kenntnis zu nehmen, sondern zu thematisieren, ist auch eine Bildungsaufgabe – für jedes Alter. Im RBS-Fortbildungsinstitut wird im Frühjahr 2021 ein Seminar zum Thema interkulturelle Aspekte in der Pflege angeboten. Ein weiterer, aber sicher nicht letzter Schritt zum besseren gegenseitigen Verständnis.

Vibeke Walter

Zeit-Spende für eine gute Sache

Avez-vous du temps à nous offrir?

Es gibt viele spannende Initiativen, sich ehrenamtlich zu betätigen und seine Zeit für eine gute Sache zu spenden. Für Menschen, die aufgeschlossen sind und Lust auf eine neue Herausforderung haben, können sich im „Bénévolat“ persönlich bereichernde Perspektiven ergeben. Haben Sie auch schon einmal an solch ein Engagement gedacht, wissen aber nicht genau wo und was? Dann melden Sie sich gerne beim RBS!

Les seniors jouent un rôle très important dans le bénévolat, bénéficiant de l'expérience qu'ils ont accumulée et, en principe, d'une disponibilité importante. Le secteur social offre une panoplie d'engagements. Le bénévole constitue l'un des piliers de notre société en prêtant son temps et son dynamisme à un projet donné. Le bénévolat ne constitue pas un sens unique; il porte en lui un retour immatériel, un enrichissement personnel. (Suite du texte français, p.14)

Deutsch

So abwechslungsreich wie die Aktivitäten des RBS, so vielfältig sind auch die Möglichkeiten, sich hier auf ehrenamtlicher Basis sinnvoll zu engagieren.

Im Gegensatz zu anderen Einrichtungen ist der Schwerpunkt projektorientierter, sprich kompetenzbezogener ausgerichtet und die Tätigkeiten können, was Einsatz, Dauer und Regelmäßigkeit angeht, variieren. Das können u.U. auch nur wenige Stunden im Monat sein.

Generell sollten alle potenziellen Ehrenamtlichen die Bereitschaft mitbringen, ihre spezifischen Kompetenzen im Sinne der Philosophie des RBS einzusetzen bzw. zu vermitteln, Teamgeist an den Tag zu legen, ihre Arbeit vertraulich zu behandeln sowie Freude daran zu haben, Neues zu entdecken und zu lernen.

Die verschiedenen Anliegen des RBS spiegeln sich auch in den fünf übergeordneten Themengebieten wider, für die in Zukunft weitere ehrenamtliche Kräfte gesucht, begleitet, angeleitet und nach Bedarf auch ausgebildet werden:

» Aktivitäten im Sinne der Solidargemeinschaft (z.B. Personen mit eingeschränkter Mobilität begleiten, als Übersetzer oder Sprachcoach für ausländische Mitbürger ...)

» Senioren als Experten (z.B. Vorträge/Gesprächsgruppen als Pensionscoach moderieren, Kurse zu bestimmten Themen (Computer, Sprachen etc.) abhalten, interkulturelle/intergenerationelle Aktivitäten wie «Raconte-moi une histoire» durchführen ...)

» innovative Projekte begleiten oder daran teilnehmen (z.B. Biogra-

phiegruppe, Forschungsarbeiten, Gestaltung von interkulturellen/intergenerationellen Radiosendungen ...)

» praktische Hilfe und Unterstützung bei RBS-Veranstaltungen (z.B. Bal Mi-Carême, Präsenz an Info-Stand, Konzerte ...)

» aufgeschlossen sein und als mögliche Ansprechpartner informiert werden, wenn der RBS ehrenamtliche Unterstützung für neue Anliegen sucht.

Der RBS möchte Menschen im besten Alter dazu ermutigen, ihre Erfahrungen und Kompetenzen an andere weiterzugeben bzw. mit ihnen zu teilen. Ganz im Sinne von „best practice“, um gemeinsam mit dem RBS-Team neue Wege in der Seniorenarbeit einzuschlagen und positive Altersbilder zu vermitteln.



Ein ehrenamtlicher Erzähler des Projektes „Raconte-moi une histoire“ in der Grundschule Lorentzweiler.

Un de nos conteurs bénévoles du projet «Raconte-moi une histoire» à l'école de Lorentzweiler.

Ideen für das Ehrenamt beim RBS

» Sie sind an Zeitgeschichte interessiert und schreiben gerne. Werden Sie Mitglied in der Biographiegruppe des RBS, die aus ehrenamtlichen Senioren besteht, die von Mitarbeitern des „Service Editions“ des RBS begleitet werden.

Diese recherchieren Fakten, interviewen Zeitzeugen und schreiben ihre eigenen Erinnerungen sowie die anderer auf. Bisher haben sie neun Bücher zu diversen Themen veröffentlicht, zuletzt die drei-teilige Serie „Eis Fofzeger Joren“. Haben wir Ihr Interesse erweckt? Dann erfahren Sie mehr über unser kommendes Projekt im nebenstehenden Kasten.



» Sie sind bereits pensioniert oder stehen kurz vor Ihrer Pensionierung? Sie sind kontaktfreudig und mögen den Umgang mit Menschen? Sie bringen Interesse und Motivation im Hinblick auf das Thema mit und haben Lust sich entsprechend ausbilden zu lassen? Dann werden Sie ehrenamtlicher **Pensionscoach** beim RBS! Weitere Infos im Kasten auf Seite 14.

» Wer sich vorstellen kann, in Form von **Sprach-Patenschaften** Kenntnisse über die Luxemburger Sprache zu vermitteln, kann auf Vermittlung und in Begleitung durch den RBS bei der Initiative LSKO (s. auch Artikel auf S. 30) oder im Rahmen der Ausbildung „Accompagnateur pour personnes âgées“ des „Office House Capellen“ tätig werden.

» Die Vereinigung „Mamie et moi“, die sich dem intergenerationellen/interkulturellen Austausch verschrieben hat, sucht für das Kunstprojekt **„Collectif au carré“** strickbegeisterte MitstreiterInnen verschiedener Altersstufen und Kulturen. Gemeinsam sollen in virtuellen „Strick-

„Wat hu mir net alles gestiicht!“

Jiddereen huet a senger Kandheet oder Jugend Dommheete gemaach, iwwer déi och haut nach dacks geschwat a gelaacht gëtt.

Mir plangen en neit Buch mat Erënnerungen zu deem Thema a siche fir dëse flotte Projet, deen Enn 2020 ulafe wäert, Leit fir hei matzeschaffen, sief et aktiv am Grupp oder andeems si eis Geschichten erzielen oder Texter eraschécken. Nieft de perséinlechen Erënnerungen soll dëst Buch och zäitgeschichtlech Fakten an Hannergrondmaterial enthalten, déi mir am Grupp zesummestellen.

Fir weider Informationen, mellt Iech bei de Mataarbechter vun eisem „Service Editions“ op Tel. 36 04 78-32 / -40.

Cafés“ zunächst 1000 Quadrate hergestellt werden, die später zu einem kollektiven Ganzen zusammengeführt werden und das Gemälde „La Petite Histoire“ von Corneille Lentz aus der Villa Vauban darstellen.



Mehrsprachiges Vorlesen:
eine interkulturelle und intergenerationelle Bereicherung.

Lire des histoires à des enfants en différentes langues:
une expérience interculturelle et intergénérationnelle.

français

Engagez-vous pour une cause qui vous tient à cœur! Si vous avez des questions, ou si vous êtes intéressé(e) à vous engager à titre bénévole aux côtés de RBS, n'hésitez pas à nous contacter!

Il y a mille et une manières d'être bénévole! Le RBS veut promouvoir un bénévolat de compétence, l'accent est mis sur le projet, et les activités peuvent varier en termes

d'utilisation, de durée et de régularité. Dans certaines circonstances cela ne demande éventuellement qu'un engagement de quelques heures par mois. En général, les bénévoles qui s'engagent auprès du RBS devraient toujours avoir la volonté de partager ou de transmettre leurs compétences et expériences, conformément à notre philosophie, de faire preuve d'esprit d'équipe, de traiter leur travail de manière confidentielle et d'ac-

tualiser leurs compétences ou en acquérir de nouvelles.

Le bénévolat, ce n'est pas seulement se rendre utile pour les autres. C'est aussi s'enrichir humainement en s'impliquant, avec d'autres bénévoles, dans des actions qui ont du sens. Nos besoins en bénévoles sont axés sur 5 domaines thématiques, pour lesquels des bénévoles sont recherchés, accompagnés, guidés et formés:

» Helfen Sie aktiv an der Gestaltung unserer Internetseite www.memories.lu sowie der Rubrik „Von Lesern für Leser“ unserer Zeitschrift „Aktiv am Liewen“, indem Sie uns Ihre Beiträge senden. Durch persönliche Erinnerungen und Fotos aus der Zeit von 1930-1969 kann ein jeder seinen Beitrag zum Erhalt der Luxemburger Zeitgeschichte auf memories.lu leisten. Gedichte und literarische Beiträge werden im „Aktiv am Liewen“ veröffentlicht.

Weitere Infos zu den genannten Projekten und zum Ehrenamt allgemein beim RBS unter:
Tel. 36 04 78 oder akademie@rbs.lu

Neue Ausbildung „Pensionscoach“

Wir suchen Menschen, die Pensionsberechtigte im Sinne von „best practice“ auf das Leben nach dem Renteneintritt vorbereiten bzw. bei der Gestaltung ihrer neuen Lebenssituation unterstützen.

Dies kann sowohl in Form von Vorträgen und moderiertem Gedankenaustausch als auch individuellen Gesprächen erfolgen. Interessierte werden im Rahmen einer dreitägigen Ausbildung auf diese Aufgabe vorbereitet. Sie findet am **29. September, 13. und 28. Oktober** jeweils von 9 bis 17 Uhr beim RBS in Itzig statt.

Mehr Infos unter Tel. 36 04 78-43

Le «Computerclub» du RBS est dirigé par des experts bénévoles.

Ehrenamtliche Experten leiten seit Jahren den «Computerclub» des RBS.



» Agir au service du collectif (p.ex accompagnement de personnes à mobilité réduite, traducteur)

» Les seniors en tant qu'experts (ex: conférences/ groupes de discussion en tant que coach de retraite, donner des cours sur des sujets spécifiques (informatique, langues, etc.), réalisation d'activités interculturelles/intergénérationnelles telles que «Raconte-moi une histoire» ...)

» Accompagner ou participer à des projets innovants (ex: groupe biographie, travaux de recherche, conception de programmes radio interculturels/intergénérationnels ...)

» aide pratique et accompagnement pour les manifestations RBS (ex: Bal Mi-Carême, présence au stand d'information, concerts ...)

» Être ouvert d'esprit, avoir le sens de l'écoute et être informé en tant que personne de contact éventuelle si le RBS recherche un soutien bénévole pour de nouvelles préoccupations.

Venez vivre une retraite riche et active tout en restant maître de votre temps. C'est l'occasion de se sentir utile, de soutenir les causes qui nous tiennent à cœur. D'agir, d'aider et de s'engager.

Le RBS vous encourage à partager vos expériences et vos compétences avec les autres. Dans l'esprit des «meilleures pratiques», vous pourrez travailler ensemble avec l'équipe RBS pour donner une nouvelle approche au travail pour les seniors!

Idées pour le bénévolat au RBS

» Vous venez de (ou vous allez bientôt) quitter la vie professionnelle et souhaitez faire du bénévolat? Êtes-vous sociable et aimez-vous le contact avec les gens? Êtes-vous intéressé et motivé par le sujet et souhaitez-vous être formé en conséquence? Alors rejoignez notre équipe des «Pensiounscoach» chez RBS. Nous recrutons des personnes qui préparent les jeunes retraités à leur nouvelle étape de leur vie. La formation est actuellement proposée en allemand/luxembourgeois. Si vous êtes intéressé, la formation sera organisée en langue française.

» Nous recrutons des bénévoles prêts à mettre leur temps et leur expérience à disposition, pour le projet des parrainages de langue luxembourgeoise. RBS accompagne les bénévoles auprès de l'initiative LSKO pour le soutien des réfugiés (voir page 30) ou dans le cadre de la formation «accompagnateur pour personnes âgées» de l'«office house Capellen».

» «Mamie et Moi» est une asbl luxembourgeoise dont la mission est de (re)créer du lien entre les générations, en s'appuyant notamment sur la transmission de savoir-faire entre celles-ci. Mamie et moi recherche pour son projet «Collectif au carré» des bénévoles. Il s'agit de réaliser un tableau emblématique «La Petite Histoire» de Corneille Lentz de la collection de la Villa Vauban assemblant 1000 carrés qui seront tricotés dans des cafés de tricot virtuels.

» Participez activement au développement de notre page internet www.memories.lu ainsi que de la rubrique «nos lecteurs prennent la plume» de notre magazine «Aktiv am Liewen» en nous envoyant vos textes. Sur memories.lu nous publions vos textes autobiographiques sur la période 1930-1969, vous permettant ainsi de contribuer à la mémoire de notre histoire collective. Dans l'«Aktiv am Liewen» nous publions des poèmes et des textes littéraires.

Les personnes intéressées à participer aux projets décrits, ou bien au bénévolat en général, peuvent se renseigner au numéro suivant:

Tél. 36 04 78 ou akademie@rbs.lu

ROT EMOL²

E FLOTT A SPANNEND SPILL,
ZESUMMEGESTALT VUM
RBS-BIOGRAPHIEGRUPP

LËTZEBUERGESCH BILDLECH GESCHWAT

Vill Ausdréck,
déi mir am Alldag gebrauchen,
si bildlech:

Wann eppes net vill kascht, kritt een et **fir en Apel an e Stéck Brout**. Wann engem eppes net direkt afält, da **leeft et engem laanscht de Mond**. A wann ee richteg rosen ass, da kann een emol **aus der Haut fueren**.

Wann Dir Freed an Interessi un der Lëtzebuenger Sprooch hutt, dann test Äert Wësse mat eisem neie Spill. Bestëmmt falen Iech selwer och nach aner Ausdréck an, déi „bildlech geschwat“ sinn.

Dëst Spill – a Form vun 130 Kaarten – ass schonn dat zweet an der Serie „Rot emol“. Déi éischt Ausgab hat zum Thema *Lëtzebuenger Ausdréck mat „wéi“*. Entstane si béid Projeten an de Käpp vun eisem Biographiegrupp, dee scho vill flott Bicher a Spiller realiséiert huet, déi sech mat Lëtzebuerg, sengen Traditiounen, senger Sprooch a Kultur befaassen.

Wann Dir méi iwwer d'Aarbecht vun eisem Biographiegrupp wëllt gewuer ginn, oder eventuell bei eise flotte Projete matmaache wëllt, liest och den Artikel op der Säit 12.

Hien hat et liicht
am Liewen

Stéchwuert: Plateau

Hie krut alles um sëlwere
Plateau zervéiert



NEI!



ISBN: 978-99959-750-7-4

n°1

ROT EMOL¹

LËTZEBUERGER AUSDRÉCK MAT „WÉI“

E SPILL FIR ZWEE ODER MÉI SPILLER

Inhalt: 120 Kaarten
mat 175 Ausdréck

n°2

ROT EMOL²

LËTZEBUERGESCH BILDLECH GESCHWAT

E SPILL FIR ZWEE ODER MÉI SPILLER

Inhalt: 130 Kaarten

ISBN: 978-99959-750-8-1



DIR KËNNT D'SPILL(ER) BESTELLEN IWWER
TEL. 36 04 78-1 – WWW.RBS.LU

ODER MAT DËSEM BESTELLSCHÄIN!

15€
PRO SPILL
-10% mat der Kaart aktiv60+
25€
FIR ZWEE

Bestellschäin

Virnumm an Numm

Adress

N° Kaart aktiv60+

Ech bestellen ____ Exemplaire(n) vum ROT EMOL 1, Lëtzebuenger Ausdréck mat „wéi“

Ech bestellen ____ Exemplaire(n) vum ROT EMOL 2, Lëtzebuergesch bildlech geschwat

- ☐ Ech kommen d'Spill(er) op Izeg, 20, rue de Contern sichen
☐ Ech kréien d'Spill(er) an d'Rechnung geschéckt (plus Porto-Käschten)

Datum

Ënnerschrëft

Anregungen für ein gelingendes Leben



Über das Leben nachzudenken ist nichts, was den Philosophen vorbehalten ist. Es ist ein ebenso allgemeines, wie einzigartiges menschliches Phänomen. Wir können gar nicht anders:

Zwar werden wir ungefragt ins Leben hineingeboren, dennoch sind wir zeitlebens gefragt, es mit Sinn zu füllen. Wir brauchen einen LebenSin(n)halt.

Es ist unserem Verstand geschuldet, dass wir uns mit unserem Sosein – unserem Erleben und Verhalten – und der Welt geistig auseinandersetzen müssen: Um Vergangenes in die eigene Lebensbiographie zu integrieren, Künftiges vorausschauend zu planen und Gegenwärtiges in geordneten Sinnzusammenhängen erfahrbar zu machen. Ohne diese mentalen Sinn-er-findungen wäre unser Dasein dem Chaos und der Orientierungslosigkeit geweiht. Ob nun der Sinn des Lebens etwas Naturgegebenes ist, darüber mögen sich die Geister scheiden und streiten. Dass der Mensch einen Sinn zum (Über)leben braucht, ist jedoch unbestreitbar.

Der Weg zur Sinnovation

Sinn ist eine mentale Konstruktion, die im Fluss der ständigen Veränderungen im Leben, immer wieder neuen Herausforderungen ausgesetzt wird. Was relativ kompliziert anmutet, gelingt in aller Regel erstaunlich gut. Wir müssen uns nämlich nicht tagtäglich mit dem Sinn des Lebens beschäftigen. Wenn das Leben „leicht von der Hand“ geht, unsere Existenz nicht in Zweifel gezogen wird, stellt sich diese Frage meist gar nicht erst. Und wir können uns unbeschwert und unbekümmert vom Fluss des Lebens driften lassen. Das Bedürfnis nach Sinn wird dann bedeutsam, wenn es (gefühl) wird.

„abhanden“ gekommen oder in Frage gestellt wird, etwa durch Enttäuschungen, Verluste oder andere krisenhafte Lebensveränderungen. Verliert ein Mensch in einer Krise den „Sinn“, bedeutet dies jedoch nicht, dass es keinen mehr gibt, sondern vielmehr, dass die Möglichkeiten der Sinnverwirklichung in diesem Augenblick nicht mehr erkennbar sind. Ebenso können es Momente der geistigen, körperlichen und emotionalen Erschöpfung sein, in denen Überlegungen nach dem „Gelingen-des-Lebens“ stärker in den Vordergrund treten. Es sind diese (Ent)Scheidpunkte des Lebens, die uns dazu auffordern, die Sinnfrage neu oder anders zu stellen und anders zu beantworten. Nur „wie“? Findet man Sinn dort wieder, wo man ihn verloren hat? Wie ein Schlüssel, den man verlegt und wieder suchen muss? Oder muss der Sinn, ist er einmal dahin, wieder neu er-funden werden? Fakt ist: Zwischen Alltagsanforderungen, unerfüllten Bedürfnissen, Älterwerden, Krankheit, Trauer, Hoffnung und Träumen – begegnet uns immer die Frage nach dem „warum“? gerade ich?, gerade jetzt?, gerade das? und die Frage nach dem „wie“ das Leben angesichts der erschwerenden Bedingungen (doch oder noch) bis zuletzt gelingen kann.

» Eine Frage des Willens? Des Wollens? Des Könnens? Was treibt uns an, was bewegt uns geistig, körperlich, emotional? Welche Ressourcen und Kräfte tragen wir in uns? Wie finden wir den Zugang zu unseren eigenen Bedürfnissen? Wie können wir lernen, unsere Willenskraft fortwährend – und auch im Alter – zu stärken, unliebsame Denk-, Verhaltens- und Erlebens-Muster abzulegen und neue leichtere Wege zu gehen?

Ein gelingendes Leben ist meist weniger ein Geschenk, sondern vielmehr ein Kraftakt, der jedoch nicht durchgehend höchste Einsatz- und Leistungskraft von uns verlangt. Dazu gehört ebenfalls die Fähigkeit, inne zu halten sowie im Müßiggang neue Kraft zu sammeln. Für viele kein leichtes Unterfangen, denn wer hat heute dazu noch die nötige Geduld, wenn es doch immer und überall nur darum geht, Zeit zu sparen und effizient zu sein? Unablässige Selbstoptimierung, Beschleunigung und die Suche nach dem sofortigen Glückserlebnis hinterlassen oft Spuren von Ermüdung, Enttäuschung und Verzweiflung. Vielleicht gehört zum „Gelingen“ des Lebens auch das Loslassen vom Gewesenen (z.B. verpassten Chancen, falschen Entscheidungen), das Seinlassen vom Unabänderlichen und Unerreichbaren (z.B. durch altersbedingte Veränderungen, körperliche Einschränkungen) sowie das achtsame Nachvorne-Gehen anstatt des melancholischen Rück-Blicks.

Was gibt unserem Leben SinnGest-(H)alt?

Auch wenn die Wirklichkeit als solche in ihrer Fülle und Komplexität nicht immer begreifbar scheint, so schaffen wir uns selbst einen Bedeutungsrahmen, der uns die nötige Orientierung gibt und als Richtschnur unser Leben, Sein und Tun lenkt. Wir benötigen ein Regelwerk, einen beständigen Rhythmus, der unser Leben durchtaktet und mit Bedeutung füllt. Unser Wirklichkeits-sinn ist demnach ein individuelles und idealerweise kollektiv geteiltes Produkt unseres Geistes. Schließlich halten wir selbst die Zügel in der Hand, um unserem Leben Form und Gestalt



Prof. Dr. Knud Eike Buchmann
Pädagoge, Psychologe und
Psychotherapeut

zu geben: um Widrigkeiten zu trotzen, Hürden zu überwinden, Niederlagen zu verkraften, Herausforderungen anzunehmen und manchmal sogar über uns selbst hinauszuwachsen. Dass es dabei weniger die objektiven Lebensumstände als vielmehr die subjektive Wahrnehmung ist, die unsere innere Erlebenslandschaft beeinflusst, wird dann deutlich, wenn man sich vergegenwärtigt, dass Menschen trotz objektiv guter Bedingungen unzufrieden sein können. Und anders herum, dass das Leben trotz widriger Umstände als durchaus freudvoll wahrgenommen wird. Offensichtlich passen sich Menschen an schlechte wie auch an gute Lebenslagen an, können negative bzw. positive Erfahrungen über die Zeit hinweg ihre Wirkung auf das individuelle Erleben verlieren. Die Frage also lautet: Wie kann das Leben, so wie es sich jedem einzelnen von uns ganz unterschiedlich präsentiert gelingen? Der Auseinandersetzung mit dieser Fragestellung wird sich Prof. Dr. Knud Eike Buchmann im Rahmen seines Gastvortrages bei der Jahrestagung der Cellule de Recherche annehmen. /

Dr. Martine Hoffmann

Weitere Details zum Vortrag von Prof. Dr. Knud Eike Buchmann erfahren Sie auf Seite 46.

Weiterbildung auf Augenhöhe

„Bildung kennt keine Altersgrenze“, dieses Motto steht sinnbildlich für das Kursprogramm der „Chambre des salariés“ (CSL), das sich in verschiedener Ausprägung an Berufstätige, junge Menschen sowie seit 2019 auch an Senioren richtet.

Wer seinen Ruhestand oder die Zeit kurz davor dazu nutzen möchte, sich weiterzubilden bzw. sich eingehender mit Themen zu befassen, für die sonst vielleicht nie genug Zeit und Muße war, der ist bei den seniorenspezifischen Schulungen des „Luxembourg Lifelong Learning Center“ der CSL gut aufgehoben. Zentral und gut zugänglich in Bonneweg gelegen, bietet das LLLC rund 70 verschiedene Kurse u.a. in den Wissensgebieten Informationstechnologie und Fotografie, Luxemburger Staat und Rechtsfragen, Bewegung und Gesundheit sowie auch Kunst und Geschichte.

„Bislang haben rund 300 Senioren unser Angebot genutzt. Die Begegnungsräume sowie das Restaurant unseres Bildungszentrums erlauben darüber hinaus einen intergenerationellen Austausch. Denn parallel zu den Veranstaltungen für ältere Menschen finden hier unsere regulären professionellen Weiterbildungen statt, so dass die Senioren z.B. beim Mittagessen oder in den Pausen auf Teilnehmer treffen, die noch berufstätig bzw. jünger sind. Dieser soziale, generationsübergreifende Kontakt kommt – genau wie das auf sie zugeschnittene Bildungs-

programm – sehr gut bei den Senioren an“, erklärt Sandra Grunewald, „Conseillère de direction“ bei der CSL.

Bei der Kursgestaltung wird insbesondere darauf geachtet, dass die Gruppen nicht zu groß sind und die Veranstaltungen zu günstigen Zeiten (morgens oder nachmittags) stattfinden. Je nach Thema wird auf Luxemburgisch, Deutsch und Französisch geschult. Die Dozenten, die sich aus dem insgesamt rund 250-köpfigen pädagogischen Team der CSL rekrutieren, achten darauf, dass Unterrichtsrhythmus und Inhalte an die Bedürfnisse der älteren Zielgruppe angepasst sind, um diese bestmöglich zu motivieren, kompetenzorientiert zu begleiten und so ein Lernen in entspannter Atmosphäre auf Augenhöhe zu ermöglichen. Teilnehmen kann jeder, der bereits im Ruhestand oder älter als 60 Jahre ist. Mitglieder einer in der CSL vertretenen Gewerkschaft (OGBL, LCGB, Aleba, FNCTTFEL, Syprolux) können sich über diese anmelden. Die Kosten für die Schulung und das Mittagessen werden dann von der Gewerkschaft übernommen. Ansonsten belaufen sich die Schulungsgebühren in der Regel auf rund 10 € pro Stunde.

Die CSL vertritt insgesamt über 530 000 Angehörige und ist damit die größte Berufskammer hierzulande. Ganz im Sinne der von ihr vertretenen Mitglieder (Auszubildende, Arbeitnehmer oder Pensionäre) gibt sie ebenfalls Begutachtungen zu Gesetzesprojekten und großherzoglichen Verordnungen ab, verfasst spezifische Publikationen über soziale und wirtschaftliche Themen oder kann durch von ihr entsandte Vertreter in den Pensions- und Krankenkassen Stellung beziehen. So ist nicht zuletzt auch das Bildungsangebot des LLLC für Senioren dem politischen Willen der Gewerkschaften entsprungen, sich auch für Menschen jenseits des aktiven Berufslebens einzusetzen und sie in vielfältiger Form zu unterstützen. /

MEHR INFOS BEI:

Luxembourg Lifelong Learning Center –
La formation continue de la Chambre
des salariés

2-4, rue Pierre Hentges,
L-1726 Luxembourg

Tel. 27 494 600
formation@LLLC.lu
www.LLLC.lu



Weiterbildungsangebot für Senioren

Formations pour seniors

Die CSL bietet den Arbeitnehmern ab 60 Jahren und Rentnern eine Reihe von Kursen, Aktivitäten und Konferenzen.

Für Mitglieder einer bei der CSL im Plenum vertretenen Gewerkschaft (OGBL, LCGB, ALEBA, FNCTTFEL, Syprolux) werden die Kosten für die Schulung und das Mittagessen von dieser getragen. Interessierte Teilnehmer werden gebeten, sich mit dem Sekretariat ihrer Gewerkschaft in Verbindung zu setzen.

La CSL offre des cours, activités et conférences aux salariés âgés de plus de 60 ans et aux personnes retraitées.

Pour les membres d'un syndicat représenté au sein de l'Assemblée plénière de la CSL (ogbl, lcgb, aleba, fncttfel, Syprolux), le coût de la formation et du repas de midi sont pris en charge par celui-ci. Les intéressés sont invités à contacter le secrétariat de leur syndicat.

**Bestellen Sie gratis
Ihren Katalog:**

**Commandez gratuitement
votre catalogue :**
formation@LLLC.lu

T. 27 494 - 600

**Entdecken Sie das
Weiterbildungsangebot:**

**Découvrez l'offre
de formation :**



LLLC.lu

Rubrik/ Rubrique :
Formations pour seniors

Calendrier de septembre à décembre 2020

Réf.	Formation	Langue	Début	Durée
Septembre septembre				
SN7105	L'œnologie : la vallée du Rhône / Provence (1 ^{re} et 2 ^e partie)	FR	16.09.20	4 h
SN6103	Renforcer et préserver son immunité par une approche nutritionnelle	FR	22.09.20	2 h
SN5401L	Pilates	LU	23.09.20	15 h
SN4107	Le style architectural « Bauhaus »	FR	25.09.20	2 h
SN5203	Sophrologie : le sommeil	FR	28.09.20	6 h
SN5301	La musculation sans machines et en douceur	FR	29.09.20	10 h
SN5205L	Sophrologie : d'Selbstvertrauen	LU	29.09.20	7,5 h
SN5302L	Stretching a Muskelrelaxatioun	LU	29.09.20	10 h
Oktober octobre				
SN1201	Initiation à la photographie de loisir	FR	02.10.20	20 h
SN1202	La photographie créative : niveau perfectionnement	FR	05.10.20	20 h
SN3103	Les règles et droits de succession	FR	08.10.20	3 h
SN6201L	Selbstvertrauen a Krav Maga	LU	13.10.20	16 h
SN4205	La connaissance des instruments	FR	16.10.20	2 h
SN1106L	Multi-Media Daten	LU	19.10.20	3 h
SN1107	Créer un album photos	FR	20.10.20	6 h
SN7301	Oser son style à tout âge	FR	21.10.20	3 h
SN1103L	Wéi kann ech mech um Internet schützen ?	LU	23.10.20	6 h
SN4108	Le dadaïsme et le surréalisme	FR	23.10.20	2 h
November novembre				
SN1104L	Kontakt zu Famili an Frënn halen	LU	09.11.20	6 h
SN6302	Le secourisme	FR	12.11.20	3 h
SN4206	L'opéra	FR	17.11.20	2 h
SN6104	L'arthrose : l'alimentation adaptée pour diminuer la douleur	FR	17.11.20	2 h
SN1105L	Administrativ Demarchen an de Guichet unique	LU	27.11.20	6 h
Décembre décembre				
SN7108	L'œnologie : quelques vignobles et quelques vins étrangers	FR	09.12.20	2 h

ORT | LIEU

In „Bonnovoie“ gegenüber den „Rotondes“ | À Bonnevoie en face des Rotondes



2-4 rue Pierre Hentges | L-1726 Luxembourg
T. (+352) 27 494 600 | F. (+352) 27 494 650
formation@LLLC.lu | www.LLLC.lu

HEIDEKRAUT & ERIKA



„Heidekraut“ und „Erika“ waren für mich als Kind zwei duftende Namen für dieselbe Pflanze, die unter der Sommersonne über die trockene Erde kroch. Im Ösling hielt sie sich manchmal an blauen Schiefersteinen fest.

An Orten, wo Erika tüchtig ausschließen konnte, überzog es den Boden mit einem lila Hauch. Wegen der Form seiner kleinen Staudenäste hieß es auch „Besenkraut“, und seine „Besen“ waren stets von Bienen umschwirrt. Imker bezeichneten die sehr kleinen Glockenblüten mit den langen Staubgefäßen als „Bienenweide“ und Kräuterfrauen mischten sie als harntreibend in ihre Teekreationen.

Zusammen mit Thymian, der ihnen ähnlich sieht, doch nicht verwandt ist, gehören sie absolut in den Kräuterwisch zu Maria Himmelfahrt (15. August).

Von Ausflügen in die Ardennen, auf den Trockenrasen oder einfach an den Waldrand brachte ich stets einen Strauch für meinen Schreibtisch mit. Ich ließ ihn langsam eintrocknen und so duftete er auch im Winter noch sehr fein nach Erde und Sonne.

An ihn dachte ich, als ich den Rest meiner rosa und lila Fäden in die Mitteldecke stickte, die ich in einem Korb von Restposten gefunden hatte. Stielstich, Plattstich, Knötchen – es war wie damals,

als ich mit meinem Großvater auf den Trockenrasen ging, wo wir die warme Erde beiseite schoben, um den kleinen, doch so feste Wurzeln nachzuspüren.

Übrigens, die Heidekrautgewächse heißen mit botanischem Namen Ericaceae. Die Glockenheide kannte ich vom Friedhof an Allerheiligen, wo sie in Mode kam. „Persönlich“ begegnete ich ihr bei einer Fahrt in die Lüneburger Heide.

Sie ist größer als das Heidekraut, bildet weite Bestände, die Glocken stehen aufrecht in Büscheln und ziehen Bienen und Hummeln an, so dass Imker ihnen mit rollenden Bienenhäusern nachreisen und Schafe sie beweiden.



» Heidekraut mit Restfäden gestickt



» Glockenheide im Stielstich, wie im Schulunterricht



» Heidekrautzwerg in Kreuzstich nach einer Zeichnung der Designerin Gerda Bengtsson aus Schweden

Meine Stickpackung fand ich in Celle. Die Arbeit war nicht kompliziert, ist aber für die Gegend typisch. Man sagte mir einmal, sie sähe nach fleissiger Schülerin oder braver Hausfrau aus. Vielleicht! Ich stehe dazu. Denn wurden nicht gerade

in solche Arbeiten Werte hineingestickt, die es zu wahren gilt? Nach Lüneburg kam ich nicht mehr, doch die Glockenheide geht immer noch ein Stück Wegs mit und bleibt bei mir. Einmal ließ ich den Stoff mit den Fäden draußen liegen. Als ich wie-

der in den Garten kam, hatten sich Bienen darauf niedergelassen. Als sie weg waren, nähte ich weiter, immer im Stielstich. Ihr Besuch war für mich sehr wichtig.

Mariette Leuck



l'expert du fitness

zitha 
aktiv

Contact

☎ 40 144 2233

✉ zithaaktiv@zitha.lu

Centre de la mémoire et de la mobilité

13 rue Michel Rodange
L-2430 LUXEMBOURG
www.zithaaktiv.lu

Réouverture en toute sécurité

- Programmes de fitness ciblés sur les besoins des personnes 50+
- Détermination de votre programme d'entraînement optimal
- Entraînement en petit groupe et individuel
- Outdoor Fitness avec coaching sur mesure
- Kinésithérapie individuelle sur ordonnance médicale

Nos programmes d'entraînement sont supervisés par des professionnels de la santé: coach sportif, kinésithérapeutes, ergothérapeutes, psychologue de la santé, médecin



EINE KLEINE FLEDERMAUS

25.04.2020
JOSÉE SPIELMANN-ODEM

Eine kleine Fledermaus, ein Flughündchen, hat sich gemeldet, bei mir. Er oder sie wollte meine Aufmerksamkeit. Sie hat ihr Gesicht in ihrem großen Fledermantel versteckt, die Hand davor, den Kopf gesenkt und sagt zu mir:

» **Es tut mir so leid, was passiert ist, Du weißt schon, das mit dem Virus, Pandemie und so.**

„Ach, Oh je ... Ja, aber dafür kannst Du doch nicht. Es ist einfach passiert.“

» **Ja, aber jetzt hassen uns viele Menschen und wollen uns gar ausrotten; es tut mir so leid.**

„Weißt Du, liebe Fledermaus: Es gibt Biologen, Naturforscher, Wissenschaftler und viele andere Menschen, die werden euch beschützen und auf euren wichtigen Platz in dem Gefüge von Flora und Fauna aufklären.

Weißt Du:

Was auf Deinen Speiseplan passt, das weißt Du ganz genau und Du kennst auch Deine ganz spezifischen Aufgaben. Bei uns Menschen ist das anders. Wir vermögen uns zu irren und Fehler zu machen.

Wir vermögen vieles zu verzehren, ohne direkten Schaden zu erleiden. Uns vermag einiges zu schmecken, was eventuell aus der Sicht der Natur-Ordnung und dem Prinzip von Ursache und Wirkung oder auch rein ethisch nicht vertretbar, also angemessen ist. Aus unseren Fehlern dürfen wir Menschen lernen und verstehen. Uns bleibt noch sehr viel zu lernen.

Weißt Du:

Die ganze Erde ist so was wie unsere Schule, mit vielen Klassenzimmern. Du und Deine Gruppe, Ihr gehört auch zu dem Lernstoff.

Und weißt Du:

Es gab und gibt noch ein paar Ur-Völker auf unserem Planeten, die die Erde noch ganz anders sehen, als die meisten sogenannten modernen Menschen. Da gibt es z.B. eine Gewohnheit, bei Indianern, in allen Tierarten, die mit ihnen leben, eine Symbolik zu empfinden. Und da seid Ihr, die Fledermäuse die Symbolik der Wiedergeburt, weil Ihr Euch hängend, mit dem Kopf nach unten verhältet wie ein Baby, das aus dem Geburtskanal seiner Mutter heraus zur Welt kommt.

Wenn wir Menschen genauer hinschauen zu allem, was so passiert, können wir also, wenn wir wollen, ganz subtile Symbolik in vielen Ereignissen ablesen, ganz persönlich oder auch umfangreicher.

Vielleicht durchläuft die Menschheit in dieser globalen Pandemie-Krise eine Art Neugeburt, einen „Neuen Anfang“, wo wir einiges an alten, früheren Gewohnheiten, Überzeugungen und Urteilen infrage stellen, ja sogar aufgeben müssen. Ja, das Ganze ist schmerzlich, teilweise sogar sehr schmerzlich.

Aber weißt Du, kleine Fledermaus:

Manchmal muss es wehtun, damit wir erkennen, einsehen, einlenken. Das ist leider so bei uns Menschen.

Ich finde:

Du bist ein sehr schönes und nützliches Tier. Ich werde Dir nie böse sein.“

» **Ach Mensch, vielen Dank für Deinen Trost. Ich hab auch jetzt einiges über Eure Spezies gelernt und verstehe meine Rolle Euch gegenüber jetzt besser. Eigentlich mag ich Euch auch.**

» Aus aktuellem Ulass huet de Jean Kandel e Gedicht geschriwwen, fir all deene Persoune Merci ze soen, déi eis während an och nom Confinement zur Sait stinn.

Grad a schwierigen Zäiten ass Solidaritéit an Hëllefsbereitschaft enorm wichtig.

Mir wëllen dës Zeilen hei mat Iech deelen. Se kënnen och op d'Melodie vun „We wish you a Merry Christmas“ gesonge ginn.

MERCI !

Wierder : Jean Kandel
Weis : "We wish you a merry christmas"

Refrain:

Mir so - en ee grous - se MER - CI ! Mir

so - en een déc - ke MER - CI ! Mir

son Iech all vill - mols MER - CI ! D'heescht fir eis: "BLEIF DO
No der 6ter Strof: A mir blei - wen DO

1. HEEM"! All Dok' - tren an all Kli - nik's Per - so - nal, Ass
2. HEEM"! Eis Ju - gend wor gläich zu al - lem be - reet ! Et
3. HEEM"! D'Ge - meng huet spon - tan, all Hie - w'le ge - zunn ! Fir
4. HEEM ! Fir Shop - ping a Bü - ro - kra - tescht Ge - schier ! Ass
5. HEEM"! Vill No - per a Frënn, Kol - leeg'n a Fa - mill, Sinn
6. HEEM"! Bra - vo fir äer So - li - da - ri - téit ! Dat

1. fir äis am A - saz an t'ass keng Stonn ze laang !
2. gëtt lo sou vil - les wou äer Hël - lef mécht Freed !
3. Hël - lef ze - leescht - ten , déi all Bier - ger muss hunn !
4. all Hël - lef wëll - komm ! Mir son MER - CI do - fir !
5. lo fir een - a - ner, ou - ni Zéc - ken um Dill !
6. weist dat jidd' - reen hei, mat un eng - em Strank zéit !

Foto: © GalushchenKova - AdobeStock

ANDRÉCK vun e puer Veranstaltungen

QUARTIER ITALIEN À DUDELANGE, 17.7.

Dans les ruelles pittoresques de ce quartier de Dudelange, les participants ont pu retracer l'histoire des migrants italiens au Grand-Duché et leur contribution importante à notre sidérurgie et économie.

Bei enger interessanter Visite guidée duerch dëse pittoreske Quartier vun Diddeleng goufe mir vill gewuer iwwer d'Geschicht vun den italienesche Migranten zu Lëtzebuerg an hire wichtege Beitrag zu eiser Siderurgie an Economie.



LIVE-VORTRÄGE ÜBER FACEBOOK, 14.7. & 27.7.

Auch während der Corona-Einschränkungen ist es uns wichtig, Sie über relevante Themen auf dem Laufenden zu halten. Zwei Vorträge fanden aus diesem Grund über Facebook statt. Die Teilnehmer konnten im Voraus ihre Fragen einsenden oder während der Live-Schaltung ihre Kommentare oder Anliegen unterbreiten.

Zum einen referierte Jean-Marie Mousel, Seniorensicherheitsberater, über Chancen, aber auch mögliche Gefahren im Internet. Er gab wichtige Tipps und Guidelines, wie man sich ohne Bedenken sicher im Netz bewegen kann. Die Frage „Vergesslich oder schon dement“ wurde beim zweiten Vortrag diskutiert. Jean-Marie Desbordes, Leiter des Info-Zenter Demenz, erklärte den Unterschied zwischen „normaler“ Vergesslichkeit im Alltag und ersten Anzeichen einer möglichen Demenz. Beide Vorträge wurden von Vibeke Walter, Verantwortliche der RBS-Seniorenakademie, moderiert.



BALLADE DES CONTES, 6.7.

L'initiative «Raconte-moi une histoire», un projet du RBS ensemble avec la Maison des Associations, regroupe des personnes intéressées à lire dans les classes de l'enseignement fondamental. Après avoir suivi un workshop d'initiation, ces bénévoles lisent régulièrement à des enfants de 3 à 8 ans.

Dans le cadre convivial et décontracté de cette «ballade des contes» à Kockelscheuer, les participants ont pu échanger leurs expériences et découvrir de nouvelles formes de l'art de raconter.

Pour plus d'informations sur ce projet intéressant, lisez également notre article sur le bénévolat à la page 12 ou contactez Petra Vandenbosch par tél. 36 04 78-21, vandenbosch@rbs.lu.

ET L'HISTOIRE
CONTINUE ...
Ballade contée
aux environs de Remich
mercredi
30 septembre
de 10h00 à 14h00





SENIOR HOTEL

Die Service-Residenz in Echternach



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

www.seniorhotel.lu

Workshop „Falling only for Science“:
LUNEX University

STURZPRÄVENTION

Mit zunehmendem Alter nimmt das Sturzrisiko zu und Stürze können zu erheblichen Verletzungen führen. Ziel der Forschung zur Sturzprävention ist, das Bewusstsein für Sturzrisiken zu schärfen und älteren Menschen Handlungsempfehlungen für einen sicheren Alltag zu geben. Zu diesem Zweck hat die LUNEX University in Differdingen den Workshop „Falling only for Science“ für **Erwachsene über 50 Jahre**, die selbstständig gehen können, organisiert. Das Projekt wird durch den Fonds National de Recherche unterstützt.

Erfahren Sie bei diesem Workshop, wie Forschungsprogramme zur Sturzprävention entwickelt werden, messen und trainieren Sie Ihre Gleichgewichtsfähigkeit, Ihre Muskelkraft und Ihre Gangstabilität auf spielerische Art und lernen Sie an vier interaktiven Stationen, wie Sie Stürze – z.B. beim Einsteigen in den Bus – vermeiden können.

Die Veranstaltung am **30. September** dauert maximal zwei Stunden. Es wird ein kaltes Buffet angeboten. Die Anfahrt ist möglich per Bus oder Auto (Parkmöglichkeiten sind vorhanden). Eventuell können weitere Anreisemöglichkeiten von LUNEX für Sie organisiert werden.

PRÉVENTION DES CHUTES

Avec l'âge, nous sommes confrontés à un risque accru de chutes et de blessures plus ou moins graves. La recherche sur la «prévention des chutes» a comme but de nous sensibiliser à ces risques et de nous proposer différentes façons d'effectuer nos activités quotidiennes. C'est dans cette perspective que la LUNEX University à Differdange organise l'atelier «Tomber uniquement pour la science» destiné aux **adultes de plus de 50 ans**, qui sont capables de marcher de façon autonome. Le projet est soutenu par le Fonds national de recherche.

Dans quatre ateliers interactifs, vous apprendrez comment des programmes de recherche sur la prévention des chutes sont développés, vous pourrez mesurer et entraîner de façon ludique votre équilibre, votre force musculaire ainsi que votre démarche et vous recevrez des conseils pour éviter les chutes – par exemple en prenant le bus.

Le workshop de deux heures aura lieu en date du **30 septembre**. Un buffet froid est offert aux participants. Vous pouvez vous y rendre en bus ou en voiture (parking disponible). LUNEX peut organiser, dans la mesure du possible, d'autres moyens de transport.

Anmeldung und Information / Inscription et information:

28 84 94-33 /-23 /-26 • alessandro.denunzio@lunex-university.net • www.prevention-chutes.lu
LUNEX University, 50, avenue du Parc des Sports, Differdange



Raum Miersch/Dikrech:
Benevoler gesicht fir Déiereschutz

Eng Privatinitiativ, déi zwou Fleegestatiounen fir Katzen am Raum Miersch/Dikrech bedreift, sicht benevole Persounen fir beim Fidderen eng Hand unzepaken oder si op eng aner Manéier ze ënnerstëtzen.

Interesséierter solle sech wgl. um Tel. 621 771322 mellen. Och Leit, déi enger Kaz e gutt Doheim bidde wëllen, kënnen sech op dëser Nummer informéieren.



WEBINARS:

Premiers secours en
santé mentale

Devenez secouriste en santé mentale pour soutenir vos amis, les membres de votre famille, vos collègues et autres!

Chaque année, environ une personne sur cinq est atteinte d'une maladie mentale. La formation aux premiers secours en matière de santé mentale vous permettra d'acquérir des compétences pratiques pour aider une personne souffrant d'un problème de santé mentale.

À l'occasion du lancement de cette formation au Luxembourg, les premiers cours vous seront proposés gratuitement sous forme de webinars pendant la semaine du 5 au 9 octobre 2020. Les dates et horaires exacts seront disponibles prochainement sur le site:

www.semainesantementale.lu

Erste-Hilfe-Kurse für
psychische Gesundheit

Werden Sie Ersthelfer der psychischen Gesundheit und unterstützen Sie Ihre Freunde, Familienmitglieder, Mitarbeiter und andere Personen!

Im Laufe eines Jahres leidet etwa jeder Fünfte an einer psychischen Erkrankung. Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit vermitteln, wie Erste Hilfe bei psychischen Problemen geleistet werden kann.

Zum Auftakt dieser Kurse in Luxemburg werden in der Woche vom 5. bis 9. Oktober 2020 die ersten Kurse kostenlos online angeboten. Die genauen Daten und Zeiten werden in Kürze veröffentlicht unter:

www.semainesantementale.lu

CONNECT:

Forum Internet
maintenant en ligne

La plateforme Internet CONNECT vise à faciliter l'accès à l'information ainsi que l'échange au sujet de la démence. L'objectif du forum CONNECT est de compléter l'offre déjà présente au Luxembourg concernant la démence et son accompagnement.

connect.demence.lu ou
connect.demenz.lu

Internetforum
jetzt online

Die Plattform CONNECT soll den Zugang zu Informationen sowie den Austausch zum Thema Demenz erleichtern. Ziel des Forums CONNECT ist es, das in Luxemburg bestehende Angebot hinsichtlich Demenz und Unterstützungsmöglichkeiten zu vervollständigen.

connect.demence.lu oder
connect.demenz.lu

Connect

Forts ensemble, reliés et informés sur la démence

Accès au forum : connect.demence.lu
Plus d'information : connect@uni.lu

Le forum Internet **Connect** permet de poser des questions, de partager des expériences et des conseils concernant la maladie d'Alzheimer et les autres démences. Des professionnels de la question parcourent régulièrement ce forum afin de vous apporter informations et aides!

* Les conseils et recommandations donnés sur le forum sont à titre indicatif et ne peuvent pas remplacer la consultation de votre médecin ou de spécialistes.

Dirigé par :



Avec le soutien financier de :



Avec le soutien de :



Avec l'aimable participation de :



Excursion avec plein de rencontres

Ausflug voller Begegnungen



français

Cet été 2020, des randonnées dans les coins les plus jolis du Luxembourg, comme le Mullerthal, ont été au programme. Personnellement, j'ai participé à la randonnée labellisée et fascinante au cœur de la «Petite Suisse Luxembourgeoise» à Beaufort. Le point de départ et d'arrivée de notre randonnée de 10,6 km ont été les ruines imposantes du château fort datant du Moyen-Âge.

Dix participants de trois foyers différents et deux bénévoles se sont donné rendez-

vous pour cette excursion. Les participants venaient de pays divers et variés: du Brésil, du Venezuela, de la Guinée, de l'Erythrée, de la Syrie, de la Lybie, du Togo et de l'Iran. Tous ont été fascinés par la beauté du Mullerthal, ont vivement discuté et échangé en français, anglais et arabe. Deux hommes mineurs, récemment arrivés de l'Erythrée, ont peu communiqué, car ils ne connaissent pas encore le français, l'anglais, ou le luxembourgeois. Des cours de langues pour les réfugiés sont offerts par divers organisateurs avec pour objectifs de faciliter leur

LISKO, le «Lëtzebuenger Integratiouns- a Sozialkohäsiouns-Zenter» de la Croix Rouge luxembourgeoise, organise régulièrement des activités entre bénéficiaires de protection internationale et résidents du Luxembourg. Ces sorties ont pour but de promouvoir un échange interculturel et de faire découvrir aux nouveaux arrivants le Luxembourg et ses coutumes.

LISKO, das «Lëtzebuenger Integratiouns- a Sozialkohäsiouns-Zenter» des Luxemburger Roten Kreuzes, organisiert regelmäßig Begegnungen zwischen Personen mit internationalem Schutzstatus und Einwohnern Luxemburgs. Bei Ausflügen und Aktivitäten soll der kulturelle Austausch gefördert werden. (Fortsetzung des deutschen Textes , S.32)



intégration sociale et de leur ouvrir de nouvelles perspectives.

Je n'ai jamais vu des personnes aussi reconnaissantes et désireuses de s'intégrer. Elles m'ont de suite accueillie en tant que bénévole, et m'ont raconté des histoires sur leur pays d'origine, sur leur sentiment d'être au Luxembourg, et à la fin, nous avons partagé un moment spécial avec de la musique libanaise: Jafar nous a fait écouter la musique traditionnelle et moderne de son pays. Pour un couple arrivé d'Iran il y a quelques mois, cette promenade a été un tourbillon de surprises, une baignade dans le ruisseau du Mullerthal leur a particulièrement plu.

Addis, un Guinéen chargé d'encadrer la promenade en tant que bénévole, a expliqué que l'objectif est de rompre l'isolement dont souffrent les réfugiés en leur proposant des occupations et des activités à faire au Luxembourg, activités qu'ils n'auraient peut-être pas découvertes seuls. Il a également précisé que le problème majeur pour une personne réfugiée est de passer le temps lors de longues journées, sans pouvoir tra-

vailler et sans contacts sociaux. Addis étant à la fois bénévole et réfugié, il a une sensibilité particulière pour les participants.

Gabriella, brésilienne, a, quant à elle, voulu se rendre utile en devenant bénévole à la Croix-Rouge luxembourgeoise. Son mari travaille au Luxembourg et alors, elle se sentait un peu perdue, sans occupation. Dorénavant, elle se sent particulièrement acceptée et utile en tant qu'interprète et accompagnatrice du groupe.

La randonnée a été l'occasion parfaite pour se faire de nouveaux amis! Du coup, nous avons convenu de prévoir de nouvelles promenades, dans d'autres coins du pays. C'est grâce à Anne Frausing, qui travaille en tant qu'encadrante pour le LISKO, que ces dix personnes ont passé une journée extraordinaire. Ce travail d'accompagnement est fondamental pour garantir une bonne intégration au sein de la société et ainsi la cohésion sociale du pays. Anne le fait du fond de son cœur!

LISKO – Lëtzebuenger Integratiouns- a Sozialkohäsiounscenter

Le service LISKO a été créé en 2016 suite à l'afflux massif de réfugiés. Il s'agit d'un service d'accompagnement spécialisé de la Croix-Rouge luxembourgeoise qui est conventionné par le Ministère de la Famille et de l'Intégration. Il a pour mission une meilleure intégration des bénéficiaires de protection internationale (BPI). L'approche du service tourne autour de la compréhension interculturelle tout en répondant aux multiples besoins des bénéficiaires:

permanence sociale et suivi social individualisé, interprétariat, accompagnement dans la recherche du logement, accompagnement personnalisé par un bénévole (parrainage) ou activités en groupe qui réunissent des bénéficiaires de protection internationale et des résidents luxembourgeois dans les champs sportif, artistique, culturel, éducatif, etc.

Dans ce contexte le service LISKO cherche des bénévoles (voir aussi notre article p. 12) qui fonctionnent comme «tandem de langues» afin de familiariser les réfugiés avec la langue et la culture luxembourgeoise.

Die Initiative LISKO wurde 2016 aufgrund der massiven Flüchtlingszahlen vom Luxemburger Roten Kreuz ins Leben gerufen und ist im Rahmen einer Konvention mit dem Luxemburger Ministerium für Familie und Integration tätig. Sie unterstützt vor allem Personen, die internationalen Schutz genießen, sich so gut wie möglich in die luxemburgische Gesellschaft zu integrieren. Angeboten werden u.a. soziale Unterstützung, Übersetzungsdienste, Hilfe bei der Wohnungssuche, individuelle Begleitung (Patenschaft) oder Gruppenaktivitäten in den Bereichen Sport, Kunst, Kultur etc.

LISKO sucht ehrenamtliche Personen (s. dazu auch den Artikel auf S. 12), die als „Sprach-Tandem“ Flüchtlinge mit der luxemburger Sprache und Kultur vertraut machen.

Les personnes intéressées peuvent s'adresser au RBS, Petra Vandenbosch, Tél. 36 04 78 21 ou vandenbosch@rbs.lu



Diesen Sommer konnte ich selbst bei einer solchen Veranstaltung, nämlich einer Wanderung im Mullerthal dabei sein und zehn Teilnehmer – aus Brasilien, Venezuela, Guinea, Erythrea, Syrien, Libyen, Togo und dem Iran – sowie zwei ehrenamtliche Begleiter kennenlernen. Vor der imposanten Kulisse des Beforter Schlosses machten wir uns auf den 10 km langen Weg. Unterwegs wurde rege diskutiert und die Schönheit der Umgebung kommentiert, auf Französisch, Englisch und Arabisch. Sprachkurse, die von verschiedenen Organisationen angeboten werden, sollen den Neuankömmlingen künftig die soziale Integration erleichtern und ihnen neue Perspektiven eröffnen.

Selten wurde ich so herzlich empfangen. Alle haben begeistert über ihr Herkunftsland erzählt und geschildert, wie sich das Leben in Luxemburg anfühlt und wie sehr sie sich wünschen, sich hierzulande zu integrieren. Schließlich erlebten wir einen ganz besonderen gemeinsa-

men Moment, als uns Jafar sowohl traditionelle als auch moderne Musik aus seiner libanesischen Heimat vorspielte. Für ein Ehepaar aus dem Iran, das erst seit einigen Monaten in Luxemburg lebt, war die Wanderung ebenfalls voller überraschender Momente und krönender Abschluss eine Abkühlung in einem Bach im Mullerthal, die ihnen ganz besonders gefiel.

Für Addis aus Guinea, der den Ausflug als Ehrenamtlicher begleitete, liegt das vorrangige Ziel dieser und anderer gemeinsamer Aktivitäten darin, die Isolation zu durchbrechen, unter denen viele der Flüchtlinge leiden. Ohne eine Initiative wie z.B. LSKO wäre dies nicht möglich. Ein weiteres Problem liegt ihm zufolge darin, dass viele nicht wüssten, wie sie ihre Zeit verbringen können, ohne die Möglichkeit zu arbeiten und ohne soziale Kontakte. Als Freiwilliger und zugleich Flüchtling kann er sich aus eigener Erfahrung besonders gut in diese schwierige Lage versetzen.

Die Brasilianerin Gabriella, deren Mann in Luxemburg arbeitet, fühlte sich anfangs hierzulande etwas verloren. Durch ihre ehrenamtliche Tätigkeit beim Roten Kreuz hat sie inzwischen das Gefühl, sich als Übersetzerin und Begleiterin nicht nur nützlich machen zu können, sondern auch ganz besondere Akzeptanz zu erfahren.

Die Wanderung war auf jeden Fall die perfekte Gelegenheit, um neue Menschen kennenzulernen und Freunde zu finden! Spontan wurde beschlossen, gemeinsam weitere Ecken des Landes zu entdecken. Dank Anne Frausing, die LSKO professionell begleitet, konnte die zehnköpfige Gruppe einen außergewöhnlichen Tag verbringen. Diese Arbeit ist unerlässlich, um eine gelungene Integration in die Gesellschaft und den sozialen Zusammenhalt zu garantieren. Anne macht dies aus vollem Herzen!

Petra Vandenbosch



AKTUALISIERTE PARTNERVORTEILE

ACTUALISATION DES CONDITIONS DE NOS PARTENAIRES



KEEP FIT SÀRL

WORMELDANGE – 10, HENNESCHTGAASS

☎ 661 790 424

- 10% bis 15% auf unsere Produkte
- 10% à 15% sur nos produits
- 15% auf alle Massagen, EMS- & Vibrafittraining
- 15% sur tous les massages, EMS- & Vibrafittraining



MAROQUINERIE DU PASSAGE

BERTRANGE – LA BELLE ETOILE, ROUTE D'ARLON

☎ 22 54 81 30

KIRCHBERG – AUCHAN

☎ 22 54 81 20

LUXEMBOURG – 19, RUE LOUVIGNY

☎ 22 54 81 10

ETTELBRUCK – PLACE MARIE-ADÉLAÏDE

☎ 22 54 81 40

- 10% (außer Sonderangebote und Marke „Longchamp“)
- 10% (sauf promotions et marque «Longchamp»)



MIERSCHER KULTURHAUS

MERSCH – 53, RUE GRANDE-DUCHESSE CHARLOTTE ☎ 26 32 43-1

- Spezielle Vorzugspreise auf Veranstaltungen, die vom RBS in der Zeitschrift „Aktiv am Liewen“ ausgeschrieben sind
- Prix préférentiel sur les manifestations publiées par le RBS dans le magazine «Aktiv am Liewen»



MATRJOCHKA

Tissus & laines, mercerie, retouches & confection

REDANGE-SUR-ATTERT – 67, GRAND-RUE

☎ 26 88 08-69

- 10% auf Wolle und Kurzwaren (außer Sonderangebote)
- 10% sur laines et produits mercerie (sauf promotions)

Weitere Informationen / Informations complémentaires

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

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

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



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



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



NUTZEN SIE DIE VORTEILE

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

Diverse gratis Veranstaltungen speziell für Karteninhaber

Ermäßigungen auf RBS-Produkte sowie auf verschiedene Veranstaltungen und Kurse

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

NEUANMELDUNG: Schicken Sie uns

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

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

Geschäftsbedingungen der Karte aktiv60+

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

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

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

PROFITEZ DES AVANTAGES

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

Diverses manifestations gratuites réservées aux titulaires de la carte

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

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

NOUVELLE ADHÉSION: Envoyez-nous

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

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

Conditions générales de la carte aktiv60+

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

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

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

ABONNEMENT aktiv60+

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

Karteninhaber / Titulaire de la carte

☐ Herr / Monsieur ☐ Frau / Madame

Nachname / nom

Vorname / prénom

Straße & Hausnummer / rue & numéro

Postleitzahl & Ort / CP & localité

Geburtsdatum / date de naissance

Nationalität / nationalité

Tel. & E-Mail

Familienstand / état civil:

geläufige Sprachen / langues courantes:

☐ L ☐ D ☐ F ☐ GB ☐ E ☐ P ☐ I

sonstige/autres _____

Interessen / centre d’intérêts:

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

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

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

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

Datum und Unterschrift / Date et signature

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

Partner / Conjoint

☐ Herr / Monsieur ☐ Frau / Madame

Nachname / nom

Vorname / prénom

Geburtsdatum / date de naissance

Nationalität / nationalité

Tel. & E-Mail

Familienstand / état civil:

geläufige Sprachen / langues courantes:

☐ L ☐ D ☐ F ☐ GB ☐ E ☐ P ☐ I

sonstige/autres _____

Interessen / centre d’intérêts:

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

Wat en Zirkus

vum Wolfgang Bräutigam



Op der Gemeng Ueweruelzecht
geet et driwwer an drënner.
De Buergermeeschter a säin
1. Schäfte kucke virun allem no
hiren eegenen Interessen an net
nom Wuel vun de Bierger.

Sou kann dat net weider goen!
D'Aktioun Gringespoun,
de Ministère de l'Intérieur an
och en Zirkus mësche sech an.
Ob et hinne geléngt, d'Politiker
ze kuréieren, gesitt Dir am Januar
am Schöfflenger Theater.

OPGEPASST!

- De leschte Bestelltermin fir an de Genoss vun enger Remise ze kommen ass de **25. Oktober 2020**
- Den entsprechende Betrag muss **spéitstens den 31.10.** um **Konto** vun der Schöfflenger Theater asbl **LU78 0030 0310 2216 0000** iwwerwise sinn. Nëmme bezuelte Plaze gi reservéiert a jee no Disponibilitéit verginn.
- **Ab Ufank November** leeft d'Theaterreservatioun dann (**ouni Remise**) **iwwer luxembourg-ticket.lu**
- Sollten et nach **Virschrëfte wéinst Corona** ginn, gi se **respektéiert**. Bei Ofso vun der Virstellung wéinst Corona, gëtt den Ticket rembourséiert oder et kritt een en Entréesbilljee fir dat Joer duerno.

BESTELLCOUPON

bis 25. Oktober schécken un: Schöfflenger Theater asbl. – 36, Cité op Soltgen – 3862 Schifflange

NUMM/VIRNUMM _____

STROOSS/NR. _____

PLZ/UERTSCHAFT _____

TELEFON _____ NR. KAART AKTIV60+ _____

☐ **Freideg, 22. Januar 2021** **20.00 Auer**

☐ **Sonndeg, 24. Januar 2021** **15.30 Auer**

☐ **Freideg, 29. Januar 2021** **20.00 Auer**

☐ **Sonndeg, 31. Januar 2021** **17.00 Auer**

— **PLAZEN à 9 € (4 € Remise – max. 2 pro Kaart)**

— **PLAZEN à 13 €**

— **PLAZEN à 11 € (2 € Remise – max. 2 pro Kaart)**

— **PLAZEN à 13 €**

— **PLAZEN à 11 € (2 € Remise – max. 2 pro Kaart)**

— **PLAZEN à 13 €**

— **PLAZEN à 11 € (2 € Remise – max. 2 pro Kaart)**

— **PLAZEN à 13 €**

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

Zousätzlech Kaarten RBS aktiv 60+ (bei Sammelbestellung)

... was verbirgt sich hinter diesem RÄTSEL?

Brotkrume, Krümel	Trennlinie	lat.: Asien	mongolischer Herrscher	Elan, Schwung	seem.: starker Flaschenzug	Windrichtung	Gattung der Frösche	Stadt in der Türkei	unterirdischer Weg
4				barmherzig					
altperuanischer Adliger	anschmiegen	Voranwartschaft a. Erwerb	10				Abk.: Hauptbahnhof	Stadt in Irland	
		Apostel Jesu	Gesellschaftsform (Abk.)	voraussehen, erraten					
geschlossen	2	früher Lebensabschnitt				ängstlich			
				saudi-arab. Provinz	engl.: ausgeschaltet		eher, früher als	Gesichtstarnung	
folglich	veraltet: Stuhl, Sessel	berufliche Tätigkeit	kurz für heraus			8	Höhenzug bei Braunschweig	Glockenlaut	
wildes Durcheinander				waagrecht Bauglied	'Mutter der Armen' †				
Unkrautvernichtungsmittel			5			Spielkarte	sandfarben	Holzpantoffel	
Sammelbuch				engl.: Osten					1
	6				antikes Kriegsgesetz	erfrischendes Getränk (Kw.)	Laubbaum	12	
Feinheit, Kniff, Trick	Handynachricht	Wirtshäuser	Zierpflanze				kindisch, töricht	gereizt, unruhig	
				einer der Erzengel	unbeugsam, unzerstörbar	Künstlerentgelt			
ganz und gar	skandinavische Münze	Tonart	kleiner Teich				11	griech. Kriegsgott	
			poetisch. Wort für Hecke	griech. Buchstabe		Abk.: Naturschutzgebiet	Zahlungsweise		
leichter russ. Reiter	Zierpflanze					Körperorgan			
			9		griech. Liebesgott		7	Abk.: Regiment	3
Heilige der kath. Kirche	in geordnete Bahnen lenken					Wohlwollen			

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

DIE
AUFLÖSUNGEN
FINDEN SIE AUF
Seite 42!

AMERIKANISCHES RÄTSEL

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8											O	A	S	E
9														
10														
11														

Als neue Herausforderung für die grauen Zellen präsentieren wir Ihnen diesmal ein amerikanisches Rätsel. Speziell ist hierbei, dass Sie selbst die Position der schwarzen Blindfelder herausfinden müssen.

Wie funktioniert es?

Tragen Sie die Lösungsbegriffe in der angegebenen Reihenfolge in die entsprechende Zeile bzw. Spalte. In Klammern ist jeweils die Zahl der Blindfelder, die auch am Anfang oder Ende einer Zeile/Spalte stehen können.

Z.B. in der Zeile „Waagerecht 1“ müssen 4 Blindfelder bestimmt werden. In die Spalte „Senkrecht N“ kommen 2 Blindfelder, usw.

VIEL SPASS!

WAAGERECHT:

1: ehem. schwedische Popgruppe; Ausruf des Zweifels; Abk.: Touringclub d. Schweiz; (4) – 2: span. Abschiedsgruß; eh. portug. Indienbesitzung; dt.-franz. TV-Sender; (2) – 3: luftleerer Raum; einnehmen; (1) – 4: Gestalt bei Erich Kästner; Zeitmesser (Mz.); Abk.: Medizin; (2) – 5: trüb; Milchprodukt; (3) – 6: rumänische Münzen; schweiz.: Bergweide; Maß in der Akustik; chem. Z.: Zinn; (3) – 7: Erbgutträger; US-Geheimdienst; verdickte Stelle; (4) – 8: Nutztiere; kleines Wäldchen; fruchtbare Wüstenstelle; (2) – 9: Futterale; freundlich; gallertartige Substanz; (2) – 10: franz. Stadt an der Loire; amerik. Olympiasieger †; (2) – 11: geben, darbieten; ital. Anrede: Herrin, Frau; (2)

SENKRECHT:

A: lat. Grußwort; Radio und TV: direkt; (4) – B: erster Mann; Herausgeber e. Buches; (1) – C: zweiteiliger Badeanzug; besitzanzeigendes Fürwort; (1) – D: franz. Kugelspiel; scharfe Gewürzsoße; (1) – E: Abk.: Abgassonderuntersuchung; Meeresbucht; franz.: trocken (Wein); (2) – F: Titel von islamischen Gelehrten; Ausruf der Verwunderung; (3) – G: Abk.: Tangens; modern, zeitgemäß; engl. Prinzessin; (2) – H: Vorname von Pilawa; Münchner Festplatz; (1) – I: Rheinzufuß in der Schweiz; farbig; (3) – J: Verwand-ter; Lebensende; (3) – K: Karteikartenreiter; folglich, mithin; Fragewort; (2) – L: Hautpflegemittel, Salbe; kon-ferieren; (1) – M: seelische Belastung; Hirt auf der Alm; (1) – N: aufhören; Gattin Lohengrins; (2)



RÄTSEL

MAACHT MAT, GEWAHNT MAT

Lëtzebuergesch bildlech geschwat

Hei ass eng Selektioun vu 7 Spréch vun deenen 130 Ausdréck, déi am neien RBS-Spill „Rot emol 2“ virkommen. Setzt jeeweils dat richtegt Wuert an. D’Léisungswuert ass eppes, wat ab September erëm vill gebraucht gëtt.

Wéi ech dat héieren hunn, ass mir e vum Häerz gefall
Bass du vun alle gudde verlooss?
Do kréint keen derno
Wien huet dir déi an d’Ouer gesat?
Hien huet vun a Blose keng Anung
Elo musse mer mat Käpp maachen
Hien ass mat alle gewäsch
Dat do kascht d’ aus dem Kapp
Mat him ass net gutt iessen

Ze gewanne gëtt et dat neit Spill vum RBS:

ROTEMOL

LËTZEBUERGESCH BILDLECH GESCHWAT



ÄNTWERTSCHÄIN

Schéckt eis d’Äntwert virum 15. Oktober 2020 eran:
RBS – Center fir Altersfroen – B.P. 32 – L-5801 Hesperange oder iwwer E-Mail: akademie@rbs.lu

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Numm, Virnumm

Strooss, Hausnummer

Postleitzuel, Uertschaft

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!**

Aktiver, freundlicher Mann (66), 1,88 m geschieden, ohne Kinder, in Rente, mobil, möchte die Bekanntschaft einer gleichgesinnten Dame (60-68) ab 1,70 m machen für Reisen, Kino, Kultur, Wellness, Spaziergänge und Restaurant-Besuche.

(Kanton Capellen)

1578

Dame, 69 ans, nord du Luxembourg, origine belge, avec auto, souhaite rencontrer membres RBS aktiv60+ avec auto pour activités occasionnelles (culture, ciné, nature...). Je parle FR/IT et j'apprends le luxembourgeois (A1).

(Kanton Wiltz)

1579

Wittfra, 69 J., sucht Frëndschaft mat engem Här, spadséiere goen, Kino, Concert, Theater... Zu zwee ass alles méi einfach.

(Kanton Diekirch)

1580

Jonkbliwwen Damm, 67 Joer, 1,70m, sportlech (E-Bike, Footing), reesbegeeschtert, Musikantin, sucht e léiwe Frënd fir zesummen d'Liewen ze genéissen.

(Kanton Capellen)

1581

Lëtzebuerger Lidder däerfen net verluer goen! All Lëtzebuerger Lidderpartituren, -hefter a -bicher, och Theaterstécker si gutt bei mir opgehewen an archivéiert. Wann Dir eent sicht, da frot mech:

Tel.: 621 665 212 / E-Mail: jkandel@tango.lu

EINE ANZEIGE AUFGEBEN / INSERER UNE ANNONCE

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

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

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

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

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

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

EINSENDESCHLUSS / DATE LIMITE: 6.11.2020

NAME / NOM:

RBS-KARTENNUMMER / NUMÉRO DE CARTE RBS:

TEXT:



AUF EINE ANZEIGE ANTWORTEN / REPONDRE A UNE ANNONCE

Eine Anzeige hat Ihr Interesse erweckt?

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

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

Une annonce a éveillé votre curiosité?

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

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

RBS – CENTER FIR ALTERSFROEN

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

Rätsel Seite 37

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

Lösungswort: **KUERBISSUPPE**

Amerikanisch Seite 38

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

Voyage virtuel à travers l'Europe Aktiv am Liewen, N°75, S. 46

Mot-clé: **VERSAILLES**

Les gagnants:
Mme Conny Faber-Maas, Bofferdange – Mme Edmée Hoffmann, Cruuchten – Mme Vicky
Pallmer, Manternach – M. Ed. Stalder, Luxembourg – M. Mike Thomas, Senningerberg

IMPRESSUM

AKTIV AM LIEWEN

Herausgeber



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

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

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

Association reconnue d'utilité publique

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

VON LESERN FÜR LESER

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

www.rbs.lu facebook

Senioren-Telefon
☎ 247-86000

Redaktion

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

Erscheinungsweise und Abonnement

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

Abo-Service / Informationen

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

Titelbild

jd-photodesign – AdobeStock.com

Grafische Umsetzung

proFABRIK SARL
6, Rue Kummert, L-6743 Grevenmacher

Druck

Imprimerie Centrale
15, rue du Commerce, L-1351 Luxembourg



LES LECTEURS PRENNENT LA PLUME

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

LUXSENIOR.LU



aktiv
an informéiert

AKTIVITÄTEN, KURSE, VORTRÄGE
ACTIVITÉS, COURS, CONFÉRENCES



PROGRAMM
SEP-DEZ 2020

CENTER FIR
ALTERSFROEN

LESEN SIE AUF DEN FOLGENDEN SEITEN,
WAS WIR FÜR SIE FÜR DEN HERBST ZUSAMMENGESTELLT HABEN.

DÉCOUVREZ SUR LES PAGES SUIVANTES NOTRE NOUVEAU CALENDRIER
DES COURS ET MANIFESTATIONS POUR L'AUTOMNE.

Ab dieser Ausgabe werden wir unsere Veranstaltungen nicht mehr in chronologischer,
sondern thematischer Reihenfolge angeben.

Folgende Rubriken sind dabei vorgesehen:

LEBENSTHEMEN, BEWEGUNG, GESUNDHEIT, KULTUR und **DIGITALES** sowie **FOCUS**.
Letztere setzt jeweils einen thematischen Schwerpunkt. Diesmal handelt es sich um Nach-
haltigkeit, die mit einem Vortrag sowie zwei Besichtigungen besondere Aufmerksamkeit erfährt.

Dans les pages qui suivent, nous vous présentons nos activités regroupées par thèmes
et non plus de manière chronologique.

Les nouvelles rubriques sont les suivantes:

**LES SUJETS DE LA VIE, ACTIVITÉ PHYSIQUE, SANTÉ, CULTURE,
LE MONDE DIGITAL** et **FOCUS**.

Dans le focus, nous traitons, dans chaque édition, un thème plus en profondeur.
Cette fois-ci, nous faisons le gros-plan sur la durabilité,
avec une conférence-débat et deux visites.

SYMBOLERKLÄRUNG / EXPLICATION DES SYMBOLES



ausschließlich für
RBS-Karteninhaber

exclusivement pour
titulaires de la carte RBS



längere Fußwege,
eine entsprechende Kondition ist erfordert

trajets à pied, une condition physique
appropriée est requise



nicht zugänglich mit Rollator
oder Rollstuhl

non-accessible avec déambulateur
ou fauteuil roulant

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

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

FOCUS

Im aktuellen Veranstaltungsprogramm legen wir den thematischen Schwerpunkt auf Nachhaltigkeit, sowohl was unser allgemeines Umweltbewusstsein als auch den schonenden Umgang mit Ressourcen angeht.

Fakt ist, dass wir alle etwas dazu beitragen können, sei es durch Umdenken sowie konsequenteres Handeln im Alltag.

Gros-plan sur le thème de la durabilité dans ce calendrier d'automne: nous pouvons tous contribuer à la préservation des ressources et agir de manière plus cohérente dans notre vie de tous les jours.



22.10.

VIRTRAG MAT DISKUSSION

Nohaltegkeet am Alldag



Vill Leit maachen sech Gedanken doriwwer, wéi si hire Konsum méi nohalteg gestalte kënnen. Heibäi stellt sech jo scho mol direkt d'Fro, wat Nohaltegkeet iwwerhaupt ass. Dat klängt esou direkt net wierklech schwéier. Mee wa mer e puer méi Froen an Äntwerten dozou beliichten, da gëtt et séier méi quokeleg.

De Georges Kieffer, Grënner vum BENU VILLAGE zu Esch, sicht terribel gären no Äntwerten an diskutéiert déi mat eis.

Ass Bio nohalteg? Si pabeiers Tuten nohalteg? Wierklech? A firwat (net)? Op de „Firwat“ kënn et un.

Freet lech op eng (inter-)aktiv, spannend an heiansdo wuel och iwwerraschend Diskussioun, fir méi doriwwer erauszefannen, wéi jidderee vun eis d'Ëmwelt (am wäite Sënn) ka schounen.

Georges Kieffer

Lëtzebuergesch

Donneschdeg, 22. Oktober um 14:30 Auer

8 €

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

RBS-Seniorenakademie, Izeg



11.11.

VISITE GUIDÉE

Alles „Ouni“



OUNI – dat heescht an dësem Fall „ouni Verpackung“. Am Kader vun eiser Serie zum Thema Nohaltegkeet stelle mer lech dës Kéier och flott Alternative fir Är Akeef fir.

Nom grouse Succès vum Buttek op der Stater Gare ass dës Joer en 2. verpackungsfräie Bio-Supermarkt zu Diddeleng opgaangen. Hei kritt een all gängeg Liewensmëttel am Lassenen a kann se am eegene Glas, Kuerf oder Dëppche mat heem huelen. Ausserdem fënnt een alles fir d'Hygiène, divers Gebrauchsgeiggestänn an zu gudder Lescht kann een nach eng gutt Taass Kaffi op der Plaz drénken.

Bei eiser Visitt gi mer alles iwwer d'Konzept vum Ouni gewuer a wat d'Iddi derhannert ass. Ausserdem kréie mer erkläert, wéi si als Cooperative, wou also jidderee ka Member ginn, funktionéieren.

Découvrez la nouvelle filiale du magasin «Ouni» à Dudelange, la première épicerie bio sans emballages au Grand-Duché.

Lëtzebuergesch

Une collaboratrice du RBS accompagnera les intéressés francophones. Veuillez cocher la case sur le formulaire d'inscription, si vous désirez profiter de cette offre.

Mëttwoch, 11. November vun 10:00 bis 12:00 Auer

5 €, inklusiv 1 Kaffi + 1 Stéck Kuch

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

OUNI, Dudelange

25.11.

GEFÜHRTE BESICHTIGUNG

Kläranlage Beggen



Werfen Sie einen Blick hinter die technischen Kulissen der Abwasserentsorgung in Luxemburg und sehen Sie, wie unser Abwasser gereinigt wird. Während dieses Rundgangs erfahren Sie, was mit dem Schmutzwasser passiert, wenn es den Haushalt verlassen hat. Sie erhalten Einblick in die zahlreichen Arbeitsschritte eines Klärwerks. Ferner erhalten Sie Aufschluss darüber, was nach der Reinigung mit dem Wasser geschieht bzw. wie es den Weg zurück in seinen natürlichen Kreislauf findet. Wir stellen uns jedoch auch die Frage nach den Grenzen einer solchen Infrastruktur und was jeder Einzelne von uns ganz konkret tun kann, um unsere Wasserreserven und unsere Umwelt besser zu schützen.

Bitte beachten Sie, dass es sich hierbei um einen Rundgang von 2-3 Kilometern handelt und dass zahlreiche Stufen zu bewältigen sind.

Découvrez avec nous le monde technologique de la station d'épuration à Beggen et percevez comment nos eaux usées sont épurées et quels sont les défis d'une station d'épuration moderne.

Luxemburgisch

Une collaboratrice du RBS accompagnera les intéressés francophones. Veuillez cocher la case sur le formulaire d'inscription, si vous désirez profiter de cette offre.

Mittwoch, 25. November um 14:30 Uhr

5 €

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

Beggen

20.11.

CONFÉRENCE

L'assurance dépendance



Toute personne active ou à la retraite, affiliée à la Caisse de santé, cotise également pour l'assurance dépendance. Dans le cas d'une dépendance, elle a ainsi droit à ses prestations, indépendamment de l'âge et du revenu. Ceci vaut également pour les membres de famille co-affiliés.

Mais sous quelles conditions est-ce que vous pouvez introduire une demande de prise en charge, à quelles prestations avez-vous droit, comment se déroule l'évaluation et la détermination des aides et soins et quel est le rôle respectif du réseau d'aides et de soins et de l'aidant informel? Il est important de s'informer et être ainsi préparé pour le cas où vous-même ou un proche deviendriez dépendant et devriez recourir aux prestations de l'assurance dépendance.

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

- Jennifer Olivarez et Pascale Kolb
- Français
- Vendredi 20 novembre à 14h30
- Gratuit

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

Académie Seniors RBS, Itzig

10.12.

VORTRAG

Ein gelingendes Leben



Die Cellule de Recherche des RBS lädt ein zu ihrer Jahrestagung, die – anlässlich der besonderen Umstände – dieses Jahr ganz im Zeichen des guten Umgangs mit schwierigen Lebenssituationen steht.

Als Gastredner referiert Prof. Dr. Knud Eike Buchmann, Pädagoge, Psychologe und Psychotherapeut zum Thema „Ein gelingendes Leben – Möglichkeiten der Selbstgestaltung“.

Dabei werden die Bedeutung des Lebensrückblickes und der Auseinandersetzung mit der Vergangenheit ebenso diskutiert, wie die Bedeutsamkeit des „Hier und Jetzt“ zum Aufdecken, Entdecken, Aktivieren und (Weiter-)Entwickeln eigener Ressourcen. Auch reihen sich in den Kanon eines gelingenden Lebens die Endlichkeitsthematik und der Umgang mit dem eigenen Sterben ein, welche in einem philosophischen Exkurs den Themenkreis abrunden. Der Vortrag soll zum Mit-, Nach- und Andersdenken anregen.

Lesen Sie hierzu auch unseren Artikel „Psyche in guter Gestalt(ung)“ auf Seite 18.

- Prof. Dr. Knud Eike Buchmann
- Deutsch
- Donnerstag, 10. Dezember von 19:00 bis 21:00 Uhr



- 10 € mit der Karte aktiv60+, 15 € Normalpreis
- Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann eine Rechnung und weitere Informationen.

Ciné Utopia, Limpertsberg

Ab 29.10.

BESSERE MERKFÄHIGKEIT UND KONZENTRATION

Ganzheitliches Gedächtnistraining



Viele Menschen zweifeln an den Fähigkeiten ihres Gedächtnisses und sind der festen Überzeugung, dass Vergesslichkeit eine unausweichliche Alterserscheinung ist, mit der man leben muss. Dabei ist ein schlechtes Gedächtnis oft gar nicht wirklich schlecht, sondern einfach nur ungeübt. Der Deutsche Bundesverband für Gedächtnistraining hat wissenschaftlich geprüfte Übungen erstellt, die gezielt das Gehirn mit all seinen Fähigkeiten und u.a. die Merkfähigkeit, die Wahrnehmung, die Konzentration, das logische Denken und die Denkflexibilität verbessern.

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

- Elisabeth Bastian
- Luxemburgisch mit deutschem Übungsmaterial
- Donnerstags, 29. Oktober, 12./19./26. November, 3./10. Dezember jeweils von 15.00 bis 16.30 Uhr
- 60 €

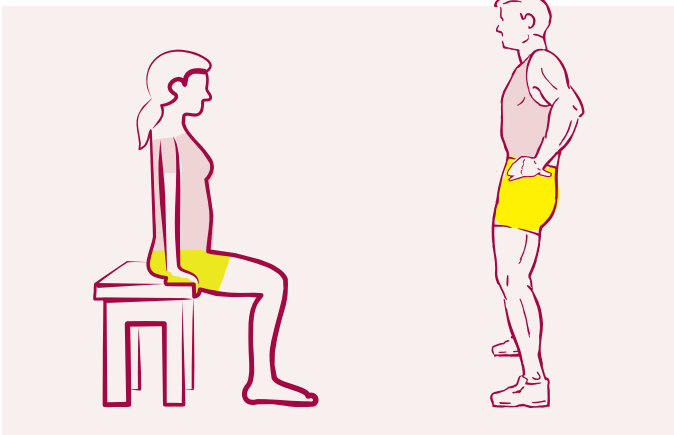
Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann eine Rechnung und weitere Informationen.

RBS-Seniorenakademie, Itzig

Ab 11.11.

KURSE FÜR FRAUEN ODER MÄNNER

BECKENBODEN-TRAINING



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

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

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

Der Kurs umfasst 5 aufeinander aufbauende Termine.

- Heidi Willems, Gesundheitstrainerin
- Luxemburgisch
- Mittwoch, 11./18./25. November, 2./9. Dezember
- Frauen: von 14:30 bis 16:00 Uhr
Männer: von 16:15 bis 17:45 Uhr
- 95 €

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

RBS-Seniorenakademie, Itzig

15.10. + 22. 10. + 29.10.

VORTRAGSREIHE MIT „GOLDENME“

Einblick in die Welt der digitalen Sprache



Mara Kroth und Johannes Heuschkel von der Start up-Firma „GoldenMe“ informieren Sie in den folgenden drei Vorträgen über digitale Begriffe und Einsatzmöglichkeiten und freuen sich auf Fragen und Diskussion.

Vortrag 1: SMARTPHONE: ANDROID, IOS – WAS?

Das Smartphone ist aus dem Leben der meisten Menschen nicht mehr wegzudenken: Telefonieren, Videoanruf, mobil mit dem Internet verbunden sein, Fotos aufnehmen und weitersenden. Doch wie ist der Alleskönner Smartphone aufgebaut? Was sind die Vorzüge gegenüber einem normalen Handy? Wo sind die Unterschiede zwischen „Android“ und „iOS“, bzw. „Apple“? Was ist besser oder schlechter? Dieser Vortrag schafft Klarheit zum Thema Smartphone, erklärt und ordnet Begriffe ein, mit denen wir im Alltag immer wieder zu tun haben.

Vortrag 2: GOOGLE: WER SUCHET, DER FINDET!

Mit dem richtigen Know-how ist Google, die größte Suchmaschine der Welt, das geeignete Werkzeug, um sich Wissen anzueignen und das Leben einfacher zu gestalten. Wir geben eine Einführung in die verschiedenen Funktionen (wie Maps, Bilder, Videos, Google Drive, Google Fotos oder Google Assistant), wie man effizient googelt, um möglichst schnell an die richtigen Infos zu kommen oder wie man den Verlauf wieder löschen kann. Außerdem stellen wir alternative Suchmaschinen zu Google vor.

Vortrag 3: SOCIAL MEDIA: INFLUENCER, INSTA(GRAM), SNAPCHAT ...

Facebook ist den meisten ein Begriff. Doch was hat es jetzt schon wieder mit Instagram oder gar Snapchat auf sich? In diesem Vortrag bringen wir Licht ins Dunkel der „Social Media“ Plattformen (Twitter, Facebook, LinkedIn, Tumblr, Snapchat, TikTok, Instagram ...). Begriffe wie Filter, Posts, Likes, Shares und Tweets werden ebenfalls beleuchtet. Zu den sozialen Plattformen gehören außerdem „Influencer“: Das sind Menschen, die durch ihre Profile auf sozialen Plattformen besondere Aufmerksamkeit erreichen und sich somit auch finanziell unabhängig machen können. Aber wie funktioniert das?

Mara Kroth und Johannes Heuschkel

Deutsch

Vortrag 1: Donnerstag, 15. Oktober von 14:30 bis 16:00 Uhr
Vortrag 2: Donnerstag, 22. Oktober von 14:30 bis 16:00 Uhr
Vortrag 3: Donnerstag, 29. Oktober von 14:30 bis 16:00 Uhr

5 € pro Vortrag

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

RBS-Seniorenakademie, Itzig

Ab 24.11.

FÜR IPHONE UND ANDROID

Smartphones und Tablets



Ob Kamera, Surfen im Internet, Video-Streaming, Agenda oder Notizbuch: die Vielzahl der Funktionen, die Smartphones und Tablets mittlerweile erfüllen können, hat sie zu einem wichtigen Begleiter, ob zu Hause oder unterwegs, gemacht. Andererseits kann gerade diese Fülle an Funktionen den Benutzer durcheinanderbringen. In diesem 3-teiligen Kurs werden allgemeine Grundlagen für die Bedienung von Smartphones mit iOS-Betriebssystem (Apple iPhone) oder mit Android-System (z.B. Samsung, Huawei, u.a.) erlernt. Dabei benutzen die Teilnehmer ihr eigenes Smartphone bzw. Tablet. Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen festgelegt. Dies erlaubt es dem Referenten, auf Ihre Fragen einzugehen und Sie individuell in der Benutzung Ihres eigenen Smartphones zu unterstützen.

Philip Pauly (Computerhëllef Doheem)

Luxemburgisch

Android Smartphones + Tablets:
Dienstags, 24. November, 1./8. Dezember
von 14:00 bis 15:30 Uhr

Apple iPhone (nur Smartphone):
Dienstags, 24. November, 1./8. Dezember
von 16:00 bis 17:30 Uhr

60 € mit der Karte aktiv60+, 70 € Normalpreis

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

RBS-Seniorenakademie, Itzig

Ab 24.11.

FOTOGRAFIE UND KOMMUNIKATION

Smartphone für Fortgeschrittene



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

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

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

Philip Pauly (Computerhëllef Doheem)

Luxemburgisch

Dienstags, 24. November, 1./8. Dezember
von 10:30 bis 12:00 Uhr

70 € mit der Karte aktiv60+, 80 € Normalpreis

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

RBS-Seniorenakademie, Itzig

À p. 25.9.

AVEC LE CLUB SENIOR SYRDALL

Parlons le luxembourgeois



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

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

Nous nous rencontrons alternativement au RBS et à Roodt-Syre à la salle «Iewesch Bowéngs». Le premier rendez-vous sera au RBS.

- Luxembourgeois**
- Vendredi 25 septembre de 15h00 à 17h00**
Académie Seniors RBS, Itzig
- Vendredi 30 octobre de 15h00 à 17h00**
Salle «Iewesch Bowéngs», Roodt/Syre
- Vendredi 27 novembre de 15h00 à 17h00**
Académie Seniors RBS, Itzig
- Gratuit**
- Nombre limité de participants. Veuillez nous envoyer le formulaire d’inscription. Vous recevrez ensuite une confirmation et des détails supplémentaires.

29.9.

VISITE GUIDÉE

Le Château de Colpach



Dans l’entre-deux-guerres, le château de Colpach fut un haut lieu de rencontre du monde de la culture et des arts. Dans le domaine acquis en 1917 par le couple de philanthropes Aline et Emile Mayrisch, se côtoyaient d’illustres intellectuels du monde littéraire, dont André Gide, Jacques Rivière et Annette Kolb, mais également du monde de la science, de l’économie et de la politique. Le rayonnement européen apporté par cette famille luxembourgeoise fut nommé «l’esprit de Colpach»; il est entretenu aujourd’hui encore par le Cercle des Amis de Colpach.

Le site du château de Colpach abrite quelques prestigieuses sculptures des plus grands représentants français du genre de la première moitié du XX^{ème} siècle tels Maillol, Bourdelle ou encore Despiau.

Cette visite guidée, organisée en collaboration avec le Club Senior Atertdall, démarre en extérieur dans le parc de sculptures pour terminer par une visite du château maintenu en état avant rénovation.

- Patricia De Zwaef, historienne de l’art**
- Français**
- Eng Mataarbechterin vum RBS ass op der Plaz, firlech während der Visitt Erklärungen op Lëtzebuergesch ze ginn. Kräizt weg, d’Case um Umeldungsformular un, wann Dir vun dëser Offer profitéiere wëllt.
- Mardi 29 septembre de 14h00 à 16h00**
- 8 €**
- Veuillez nous envoyer le formulaire d’inscription. Vous recevrez ensuite une facture et des détails supplémentaires.
- Château de Colpach**

12.10.

OP DE SPUERE VUN DER MIGRATIOUN AN DER STAD LËTZEBUERG

Itinéraire des lieux de mémoire sur les migrations



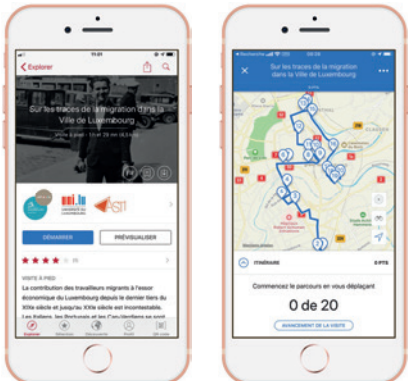
Bien avant les Italiens, Portugais et Cap-Verdiens, l’ancienne ville fortifiée était un lieu d’immigration pour les soldats de garnison, les tailleurs de pierre et autres artisans. Avant la deuxième guerre mondiale, la capitale était aussi le berceau de la «Red Star Line», où les habitants achetaient leurs billets pour l’émigration outre-mer. Partons à la découverte de l’histoire de ces migrations en suivant le nouvel itinéraire réalisé par l’Université du Luxembourg dans le cadre des 40 ans de l’ASTI, avec le soutien de la Ville de Luxembourg. L’ASTI nous accompagnera lors de cette visite guidée de 4,5 km à pied pour nous donner des informations historiques.

On peut se faire accompagner et recevoir des informations supplémentaires par l’application IZI Travel téléchargeable gratuitement sur le téléphone mobile. Des petits films, des photos d’époque, des témoignages audio font de la découverte des lieux de mémoire sur les migrations une expérience inoubliable.

Laang ier d’Italiener, Portugisen a Kapverdianer op Lëtzebuerg koumen, war déi al Festungsstad schonn en Immigratiounsuerf fir d’Zaldote vun der Garnisoun, Steemetzer an aner Handwierker. An eiser Haaptstad hat sech virum zweete Weltkrich och d’Verriedung vun der Red Star Line niddergelooss, wou d’Leit hir Billjeeë kaaft hunn, fir an Amerika auszewandern. Op dësem neien Itinéraire entdecker mer d’Geschicht vun deene verschiddene Migratiounen zu Lëtzebuerg. Dëse Parcours gouf vun der Uni Lëtzebuerg am Kader vun der ASTI hirem 40. Anniversaire realiséiert, mat der Ënnerstëtzung vun der Stad Lëtzebuerg. D’ASTI begleet eis, fir eis historesch Informatiounen iwwer dëse Circuit vu 4,5 km ze ginn.

Fir zousätzlech Informatiounen während dem Tour ze kréien, kann ee sech d’gratis App IZI Travel op säin Handy eroflueden. Kleng Filmer, al Fotoen an Audio Zeienaussoe maachen d’Entdeckung vun de Gedenkplaze vun der Migratiounen zu enger onvergiesslecher Erfahrung.

- Lëtzebuergesch/Français**
- Méideg/lundi, 12. Oktober/12 octobre, 14h15**
- Gratis/Gratuit**
- Begrenzt Zuel vu Participanten. Schéckt eis wgl. den Umeldungsformular zeréck. Dir kritt dann eng Bestätegung an zousätzlech Informatiounen.
- Nombre limité de participants. Veuillez nous envoyer le formulaire d’inscription. Vous recevrez ensuite une confirmation et des détails supplémentaires.
- Luxembourg-Ville**



28.10.

AM SPIGEL VUN AUSGEWIELTEN AUTEUREN

D’Lëtzebuerger Literatur



Gëtt et iwwerhaupt eng Literatur zu Lëtzebuerg? Wéini a wéi huet sech dës entwéckelt a wat sinn hir Eegenaarten? Iwwert dës Sujet, referéiert de Jeff Baden, Philolog an Enseignant am Beräich vun der Lëtzebuerger Sprooch, Literatur a Kultur.

Unhand vun enger Rei vun ausgewielte Lëtzebuerger Auteuren an hiren deels méisproochegen Texter, gëtt an dëser Konferenz versicht, en Iwwerbléck ze ginn, iwwer d’Entstoe vun der Literatur am Grand-Duché am 19. Joerhonnert an hir Entwécklung am Laf vum 20. an 21. Joerhonnert bis haut.

Et ass och interessant, parallel dozou d’Evolution vum Lëtzebuergeschen vun enger am Ufank just mëndlecher Émgankssprooch zu enger unerkannter schrëftlecher Literatursprooch ze retracéieren. Doriwwer eraus gëtt et och en enke Bezuch tëscht der Entwécklung an Unerkennung vum Lëtzebuergeschen, enger eegestänneger Literatur an deem sougenannten „Nationbuilding“, dem Opkomme vun engem Nationalgefühl an dem Bewosstsi vun enger eegener Identitéit.

- Jeff Baden
- Lëtzebuergesch
- Mëttwoch, 28. Oktober um 16:30 Auer
- 5 €
- Schéckt eis wgl. den Umeldungsformular zeréck. Dir kritt dann eng Rechnung an zousätzlech Informatiounen.
- RBS-Seniorenakademie, Izeg

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

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

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

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

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

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

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

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

CONDITIONS DE PARTICIPATION

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

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

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

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

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

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

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

ANMELDEFORMULAR / FORMULAIRE D’INSCRIPTION

SEPTEMBER/SEPTEMBRE

- ☐ Parlons le luxembourgeois
- ☐ 25/09
- ☐ 30/10
- ☐ 27/11
- ☐ Le château de Colpach, visite guidée
- ☐ Begleedung op Lëtzebuergesch
- mardi, 29 september

OKTOBER/OCTOBRE

- ☐ Lieux de mémoire sur les migrations, L/F
- lundi, 12 octobre
- ☐ Smartphone: Android, iOS –was?, Vortrag „GoldenMe“
- Donnerstag, 15. Oktober
- ☐ Google: Wer sucht, der findet!, Vortrag „GoldenMe“
- Donnerstag, 22. Oktober
- ☐ Nohaltegkeet am Alldag, Virtrag
- Donneschdeg, 22. Oktober
- ☐ D’Lëtzebuerger Literatur, Virtrag
- Mëttwoch, 28. Oktober
- ☐ Social Media – Influencer und Insta(gram) & Snapchat, Vortrag „GoldenMe“
- Donnerstag, 29. Oktober
- ☐ Ganzheitliches Gedächtnistraining
- ab 29. Oktober

NOVEMBER/NOVEMBRE

- ☐ Ouni Dudelange, geführte Besichtigung
- ☐ Accompagnement en français
- Mittwoch, 11. November
- ☐ Beckenbodentraining
- ☐ Frauen
- ☐ Männer
- ab 11. November
- ☐ Assurance dépendance, conférence
- vendredi, 20 novembre
- ☐ Smartphones und Tablets
- ☐ Android
- ☐ iPhone
- ab 24. November
- ☐ Smartphone für Fortgeschrittene
- ab Dienstag, 24. November
- ☐ Kläranlage Beggen, geführte Besichtigung
- ☐ Accompagnement en français
- Mittwoch, 25. November

DEZEMBER/DECEMBRE

- ☐ Ein gelingendes Leben, Vortrag
- Donnerstag, 10. Dezember

Name / Nom

Vorname / Prénom

Straße und Hausnummer / Rue et numéro

PLZ und Ort / Code Postal et Localité

E-Mail

Telefon

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

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

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

Datum und Unterschrift / Date et signature

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



Spezielle Ermäßigung
für Inhaber der Karte aktiv60*.
Réduction spéciale
pour les détenteurs de la carte aktiv60*.

Tarif RBS: 20€
Normaltarif: 24€

Freideg, 16.10.20 20:00



Gesonden Ouereschmaus
mat Häerzensfreed
Orkester Konterbont

Direktioun Maurizio Spiridigliozi Programm Boris
Dinev, Georges Soyka, Maurizio Spiridigliozi, ...

Barbara Witzel, Gei Simone Weber, Klarinetten
Boris Dinev, Perkussioun Georges Soyka, Trompett
Maurizio Spiridigliozi, Akkordeon Serguei
Khmielevskoi, Trombone Yves Schumacher, Tuba

Sonndeg, 08.11.20 17:00



Barock ohne Bach
Summer Orchestra Luxembourg

Leitung Pit Brosius Programm Marc-Antoine
Charpentier, Jean-Baptiste Lully, Areangelo Corelli,
Jean-Philippe Rameau, G.P. Telemann, G.F. Händel

Sonndeg, 22.11.20. 17:00



E ganz honorable Beruff
D'Schwësteren Lou, Lina a Laure Koster als
Stommfilmmusekerinnen

Pianistin Jessica Chan Realisatioun Anne Schiltz
Presentatioun Danielle Roster

Freideg, 27.11.20 20:00



Filmkomponisten
& Kinoklassiker
Lëtzebuerger Militärmusek

Direktioun Jean-Claude Braun

Sonndeg, 13.12.20 17:00



Begegnung mit Beethoven
Kammerata Luxembourg, Olivier Garofalo,
Marc Limpach

Mariette Lentz, Sopran Sandrine Cantoreggi, Violine
Isabel Van Grysperre, Violine Sophie Urhausen, Viola
Anik Schwall, Cello Jeannot Sanavi, Kontrabass
Sébastien Duguet, Klarinette Jonathan Rongvaux,
Horn Pit Brosius, Fagott Béatrice Rauchs, Klavier

Programm Klavierquartett WoO 36/1. Septett op. 20.
Trio op. 11. Sechs Gesänge op. 75. An die ferne Geliebte
op. 98. Streichquartette op. 95 & op. 131. Klaviersonate
31 op. 110

Tarif RBS: 20€
Normaltarif: 24€

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

clubsenior
pages



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

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

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