D'ZÄITSCHRËFT FIR MËNSCHE MAT LIEWENSERFARUNG

MÄERZ 2018/N°66

aktiv am Liewen

Tel.: 36 04 78
www.rbs.lu

RBS CENTER FIR ALTERSFROEN

PORTRAIT:
PE'L SCHLECHTER

INFORMATIONEN ZUR KARTE
INFORMATIONS CONCERNANT LA CARTE

aktiv60+
RBS

IT'S NOT
A DREAM
JUST AN INVESTMENT

natur&ëmwelt Fondation Hëllef fir d'Natur

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

Ce n'est pas un rêve, juste un investissement !

Par votre générosité, vous pouvez nous aider à poursuivre nos actions et devenir ainsi un acteur de la protection de l'environnement et de la nature au Luxembourg. Chaque année, des dizaines de projets sont réalisés par natur&emwelt Fondation Hëllef fir d'Natur grâce aux donateurs.

La somme d'argent que vous donnez à notre fondation sert :

- à l'acquisition de terrains à haute valeur biologique,
- à la gestion appropriées des réserves naturelles,
- à réaliser des études et des recherches scientifiques précises,
- à sensibiliser les enfants et les adultes à préserver l'environnement.

100 % des dons perçus participent au financement de ces projets.

Soutenez nous dès aujourd'hui.

Es ist kein Traum, nur eine Investition !

Durch Ihre Großzügigkeit können Sie uns helfen, unser Handeln zu verfolgen und ein Akteur des Umweltschutzes und der Natur in Luxemburg zu werden. Jedes Jahr werden mehrere Projekte von natur&emwelt Fondation Hëllef fir d'Natur dank der Spender realisiert.

Der Geldbetrag, den Sie unserer Stiftung spenden, dient:

- dem Erwerb von Land mit hohem biologischen Wert,
- der ordnungsgemäßen Verwaltung der Naturschutzgebiete,
- um Studien und wissenschaftliche Forschung durchzuführen,
- der Erziehung von Kindern und Erwachsenen zur Erhaltung der Umwelt.

100% der Spenden gehen in die Finanzierung dieser Projekte.

Unterstützen Sie uns heute.

natur&ëmwelt Fondation Hëllef fir d'Natur
IBAN LU89 1111 0789 9941 0000 *(réf. AL03/18)*

Don en Confiance Luxembourg a.s.b.l.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Alt macht nicht das Grau der Haare
alt macht nicht die Zahl der Jahre
alt ist wer den Humor verliert
und sich für nichts mehr interessiert.

(Gotthold Ephraim Lessing)

Ü100 oder wie man mit Humor uralt wird:

„Das Leben kommt so wie's ist und so kommt's auch; man fühlt sich nicht jung oder alt, man bleibt immer ich; jeder hat sein Schicksal; ich habe nie unerfüllbare Träume gehabt."

Hochaltrigkeit wird meistens mit Defiziten gleichgestellt: Pflegebedürftigkeit, physische Gebrechlichkeit, Demenz, Absitzen der verbleibenden Zeit. Dabei ist erwiesen, dass die Zufriedenheit der Hochaltrigen höher ist als die jüngerer Menschen.

Die Dokumentarfilmerin und Drehbuchautorin Dagmar Wagner hat uns in ihrem sensiblen Film Ü100 genau das gezeigt.

Während 90 kurzen Minuten lernen wir acht 100-Jährige kennen, die sich ihres hohen Alters erfreuen und selber überrascht sind, dass sie so alt geworden sind. Wenn auch eingeschränkt in ihrem Alltag und auch wenn sie, von außen betrachtet, nichts Nennenswertes mehr erleben, bestechen sie durch ihre erstaunliche psychische Stärke.

Mit viel Humor, Sensibilität und auch Selbstkritik blicken sie auf ihr Leben zurück. Ihre letzten Aufgaben: Das Annehmen der eigenen Lebensgeschichte, Verluste, Enttäuschungen, Gelungenes und Misslungenes akzeptieren, aber auch eigene Verdienste würdigen. Dem eigenen Leben Sinn geben, braucht Zeit und Muße und die hat man in diesem Alter zur Genüge. Dabei sind die „Rezepte" sehr individuell und haben trotzdem sehr viel Gemeinsames: Nicht mehr vor sich selber weglaufen, jeden Tag als etwas Besonderes begrüßen, sich für Neues aufmachen, obwohl oder gerade weil der größte Teil des Lebens nicht vor einem sondern hinter einem ist. Das Schöne ist: man muss sich nichts mehr beweisen, sich nicht mehr darstellen, kurz „man bleibt ich".

Mich persönlich hat dieser Film sehr berührt und ich habe für mich folgendes zurückbehalten: ich muss keine Hundert werden, um mir diese Philosophie zu eigen zu machen.

Ich wünsche Ihnen einen sonnigen und regenfreien Frühling, ein schönes Osterfest, und viel Spaß mit dem neuen Aktiv mit u.a folgenden Themen: ein Interview mit Pe'l Schlechter, ein neues Dossier über das Thema Blasenschwäche, das Seniorenwohnprojekt „Beienhaus", vor u.v.a.

Foto: © Lynn Theisen

Danielle Knaff

Présidentin / Présidente
RBS – Center fir Altersfroen asbl

Chères lectrices, chers lecteurs,

L'image que nous nous faisons du quatrième âge est souvent très négative: synonyme de dégradation physique et psychique, de dépendance, le grand âge est en quelque sorte la salle d'attente de la mort.

Or il a été démontré que les personnes très âgées, malgré leurs capacités réduites, ressentent une plus grande satisfaction de leur vie que bon nombre de jeunes.

La régisseuse allemande Dagmar Wagner nous prouve tout cela dans son film touchant Ü100 (100⁺).

Pendant une heure et demie nous avons l'occasion de faire connaissance de huit seniors centenaires, heureux de vivre leur grand âge et en même temps étonnés de l'avoir atteint. Cela s'est fait tout seul, disent-ils. Bien que limités dans leur quotidien – ils sont conscients que la vie ne leur réservera plus rien d'exaltant – ils font preuve d'une force psychologique étonnante.

Ils accomplissent leurs derniers grands devoirs avec beaucoup de sensibilité et d'humour. Ils acceptent leurs histoires bien personnelles qui sont faites de rêves, d'échecs et de déceptions, tout autant que de réussites et de mérites.

Donner du sens à sa vie demande du temps, et du temps on en a à revendre à cet âge-là. Les «recettes» des centenaires sont très individuelles, mais ont beaucoup de points communs: ne plus se voiler la face, saluer chaque jour comme un cadeau, rester curieux tout en étant conscients que les jours sont comptés. Nul besoin de se confectionner une image différente de ce qu'on est réellement: on est et on reste toujours soi-même.

Ce film m'a beaucoup touchée et j'en ai tiré une grande leçon pour moi-même: je ne vais pas attendre d'avoir 100 ans pour adopter cette philosophie.

Je vous souhaite un printemps ensoleillé, de joyeuses Pâques et bonne lecture du nouvel «Aktiv» qui vous réserve comme toujours une belle panoplie d'activités.

06
PE'L SCHLECHTER
PORTRAIT

32
RBS-REISE
COSTA DORADA

3 Editorial

6 **Portrait Pe'l Schlechter: Qui garde son âme d'enfant ne vieillit jamais**

10 Um richtege Mënsch léieren: Lycée Technique pour Professions de Santé

13 Buchvorstellung: „Grenzenlos emotional – Von impulsiv bis Borderline"

16 RBS-Retrospektiv

18 Info-Zenter Demenz

20 Textile Meditationen: Blau sind alle meine Farben

22 Von Lesern für Leser

26 Kontaktanzeigen

27 Rätsel

54 Geschäftsbedingungen & Informationen
Conditions générales & Informations

71 Impressum /Rätselauflösungen

30 **KARTE aktiv60+**
Die Karte und ihre Vorteile
La carte et ses avantages

31 **ABONNEMENT**
Karte und Magazin
Carte et magazine

32 **RBS-Reise: Costa Dorada**

34 Neue Partner der Karte aktiv60+

36 **KURSE UND VERANSTALTUNGEN**

36 Auf einen Blick

37 Regelmäßige Aktivitäten

53 **ANMELDUNG/INSCRIPTION**
Kurse und Veranstaltungen
Cours et manifestations

55 **VERANSTALTUNGSKALENDER CLUB SENIOR**

50
STRASBOURG
VISITE GUIDÉE
ET TOUR EN BATEAU

QUI GARDE SON ÂME D'ENFANT NE VIEILLIT JAMAIS

Le bruit fracassant des pelleteuses encercle une ancienne maison du Limpertsberg. Y habite un homme passionnant et passionné au regard clair et pétillant, un pionnier plein d'humour et de modestie qui a marqué le monde graphique et littéraire du Luxembourg des années 50 à nos jours. **Pe'l Schlechter** est le talentueux père d'affiches, d'illustrations, de bandes dessinées, de brochures, de timbres, de logos, de plaques, de médailles et de stands d'exposition réalisés, entre autres, pour la Société des Foires Internationales de Luxembourg, la Loterie Nationale, divers Ministères, institutions et associations, ainsi que pour la presse comme la Revue ou d'Lëtzebuerger Land.

Affiche Volleksfest: première affiche du jeune autodidacte à l'âge de 16 ans pour une fête populaire locale

Né en 1921, Pe'l Schlechter a toujours du plaisir à partager sa mine de souvenirs personnels et évoque avec enthousiasme ses péripéties à fin heureuse. «J'ai commencé à écrire des livres à 90 ans!» dit-il en souriant, «lorsque mes fils m'ont dit que je racontais toujours les mêmes histoires, j'ai décidé de les coucher sur papier.» Voilà comment est née en 2012 sa première œuvre autobiographique, éditée auprès des éditions Guy Binsfeld, «De Pol muss an de Krich. Erënnerongen an Niewesaachen». Primée avec le Lëtzebuerger Buchpräis 2013, suivie l'année suivante par «Wéini kënnt fréier erëm? Et kann net ëmmer Krich sinn». Dans ses romans, il retrace ses souvenirs d'enfance et de jeunesse au Limpertsberg durant la période d'avant-guerre ainsi que le basculement de sa vie lors de l'invasion allemande. Ses textes empreints de nostalgie, d'insouciance et d'humour, ôtent le protagonisme à la guerre, pour laisser place au vécu d'un jeune homme à l'optimisme sans pareil. D'un regard espiègle, il demande: «Pourquoi une cuillère sur la couverture de mon premier livre?» et il s'empresse de répondre lui-même: «Parce que c'est l'outil le plus important d'un soldat, plus important que son arme!». Il explique aussi le titre du deuxième livre: «Enfant, lorsque j'entendais ma mère raconter des histoires du passé, combien tout était mieux, cela semblait être le paradis sur terre, alors, un jour, je lui ai demandé quand allait revenir ce beau passé et elle m'a avoué, plus jamais».

Orphelin de père à l'âge de deux ans, il grandit en tant que benjamin d'une fratrie de cinq enfants avec sa mère et sa tante appelée «Tata Wirsch» qui travaillait dans un magasin d'habillement de la Grand-rue pour subvenir aux besoins de la famille. Pe'l Schlechter se souvient: «Ce n'était pas facile, on n'avait pas

L'artiste visiblement amoureux de sa belle indienne. Affiche de 1976 pour la Loterie Nationale

«De Bim an de Jopi», série de bandes dessinées en noir et blanc réalisées pour la Revue de 1948 à 1952

beaucoup d'argent et pourtant, malgré le fait que je devais porter les vêtements usagés de mes frères et que je confectionnais parfois moi-même mes jouets, j'estime que c'était la période la plus enrichissante de ma vie! D'aucuns verraient la situation sous un angle négatif, mais moi j'estime que j'ai eu de la chance de ma naissance jusqu'à aujourd'hui. J'ai vite appris à être autonome et à me réjouir du peu que j'avais.» Ses yeux brillent lorsqu'il raconte comment il allait à la Schueberfouer avec son meilleur ami issu d'une famille aisée: «Il recevait 30 francs et moi je n'en avais que 3. Alors nous mettions l'argent dans une boite et ensemble nous avions 33 francs à dépenser et plein de beaux moments à partager!» Malgré les hauts et les bas, il estime qu'il est heureux d'être encore là et de pouvoir le raconter. «L'optimisme, c'est ma mère qui me l'a transmis, elle disait toujours: Ee Mol gutt gelaacht ass souvill wäert wéi e Bifdeck» *(Rire un bon coup vaut un steak)*.

Pe'l Schlechter a du plaisir à raconter des histoires du passé: «J'ai toujours vécu au Limpertsberg. Lorsque j'étais enfant, il y avait encore des paysans qui y cultivaient des pommes de terre. Le hall Victor Hugo n'existait pas encore et la Foire, c'étaient des halles en bois avec des fabricants de pâtes, de confiture, de meubles ... et le tram passait à travers cette foire par l'avenue Victor Hugo. Ce quartier de la ville était un vrai village et moi j'étais toujours dehors. Je ne rentrais chez moi que pour manger et dormir. Le reste du temps je faisais les 400 coups avec mes amis. On entendait passer une voiture toutes les demi-heures et lorsque c'était un camion qui passait, on courait derrière pour inhaler l'odeur de la fumée noire. C'était formidable!» Pe'l Schlechter avoue que ses souvenirs d'enfance sont plus présents que ceux de l'après-guerre. «Il y a dans ma mémoire une ligne qui sépare l'avant et l'après-guerre, c'est comme deux mondes différents. Pour un enfant, tout est important et chaque expérience est vécue intensément. En tant qu'adulte on tend à oublier l'extraordinaire de chaque instant.»

Pe'l enchaine les anecdotes du passé, il raconte comment il a été enrôlé de force et de quelle manière il a réussi à déserter et à être caché par une famille hollandaise jusqu'à la Libération. « J'étais comme un réfugié aujourd'hui, pis encore, je mettais en

«De Konsi an d'Susu» , figurines réalisées pour l'ULC, l'union luxembourgeoise des consommateurs afin de sensibiliser le public à la consommation durable

péril une famille avec cinq enfants! C'est incroyable, mais les êtres humains sont capables aussi bien de faire souffrir leurs semblables et de commettre le pire, que d'être solidaires et d'offrir leur aide à de parfaits inconnus. J'ai eu la grande chance d'avoir croisé plus de personnes de la deuxième catégorie!»

De retour au Luxembourg, il reprendra le travail auprès de différents architectes en charge de reconstruire les bâtiments détruits durant la guerre et se mariera avec son amour de jeunesse. Un mariage qui durera 63 ans et duquel naîtront deux fils. Aujourd'hui, il est fier d'avoir sept arrière-petits-enfants: «Je suis très proche de ma famille, mes fils me rendent souvent visite, pourtant les moments de solitude deviennent de plus en plus présents maintenant que je commence à avoir moins d'énergie et à être moins actif. J'ai l'impression que ma vraie retraite commence maintenant.»

La chance, mais aussi la créativité ont toujours été les compagnons de route de Pe'l Schlechter. Il prendra sa retraite en 1986, à 65 ans, mais son dynamisme ne l'abandonnera jamais. Il avoue « lorsque j'ai arrêté de travailler, je me suis acheté une machine à écrire électrique dernier cri avec une rosette pour changer les polices de caractères. Je voulais absolument écrire, mais ne savais pas vraiment quoi.» Plus tard, il s'achète un ordinateur, non pas pour surfer sur internet, mais pour continuer à écrire et profiter des programmes de traitement de texte. Il sera très productif et écrira des blagues en rimes et traduira des classiques de la littérature enfantine de la langue originale de l'œuvre vers le luxembourgeois. Parmi ces livres qui attendent toujours à être édités sont Till l'Espiègle, Pinocchio, Gulliver, le Chat botté, Poil de carotte, Max et Moritz et bien d'autres encore.

Pe'l Schlechter témoigne d'un autre temps: «Il est étonnant de voir ce que l'on peut réaliser aujourd'hui par ordinateur, et à quelle vitesse. Les graphistes peuvent jouer et faire plein d'essais avec leurs machines, mais ne sont plus capables de dessiner une lettre typographique à la main. Afin de réaliser mes affiches et mes illustrations, mon matériel était basique: une feuille, des crayons, une règle, ... j'avais beaucoup moins de moyens, mais mon message devait être efficace et il devait y avoir un certain équilibre. Et puis, il faut tenir compte du fait que dans le temps, les affiches étaient rares et qu'elles avaient une autre place dans le paysage qu'aujourd'hui où la publicité est omniprésente et où le travail artistique se perd souvent.»

L'année dernière, il a traduit et illustré un livre de contes pour enfants. «Aujourd'hui, cela me prend un peu plus de temps que lorsque j'étais jeune, mais aussi longtemps que l'on est passionné par ce que l'on fait, ce n'est pas du travail. Je prends du plaisir à faire ce que je sais faire le mieux.», déclare-t-il. On pourrait écouter Pe'l Schlechter pendant des heures sans s'ennuyer, l'écouter raconter comment il a vécu et comment il vit sa vie pleinement et intensément, à se demander s'il n'en a pas eu sept, comme un chat, et à Pe'l Schlechter de compléter, rieur «Oui, j'ai vécu ma vie comme un chat et je suis toujours retombé sur mes pattes!» /

Sandy Lorente

Um richtege Mënsch léieren

Praktesch Ausbildung mat Simulatiounspatienten

Am Lycée Technique pour Professions de Santé (LTPS) gi Schüler fir d'Gesondheetsberuffer ausgebilt. Nieft den theoretesche Coursë ginn hei och éischt praktesch Schrëtt mat Übungspoppe geléiert. Fir de Schüler den Iwwergang zum konkrete Kontakt mam Patient ze vereinfachen, leeft schonn am drëtte Joer de Projet vun der „Simulatioun an der Ausbildung vun de Gesondheetsberuffer", LTPSim.

An dësem Projet geet et drëm, d'Infirmier- an Aide-soignant-Schüler besser op d'Praxis am Beruffsalldag virzebereeden, andeem si a verschidde simuléiert Situatioune versat ginn, déi d'Realitéit esou gutt wéi méiglech zréckspigelen. Dëst betrëfft déi fleegeresch Akten an d'Aarbechtsëmfeld, virun allem awer och déi méiglech Reaktioune vun de Patienten. Dacks ass de Professionnelle mat der Angscht, der Aggressivitéit oder der Trauer vun engem Patient konfrontéiert a muss dës Gefiller interpretéieren an op si reagéieren. Fir esou Szenarien ass d'Aarbecht mat Simulatiounspatienten enorm wichteg.

D'Schüler hunn also d'Geleeënheet, dat an- an ëmzesetzen, wat si an der Theorie geléiert hunn, mee si kënnen dat an engem gesécherten Ëmfeld maachen, an deem „Feeler" erlaabt sinn. Dat, wat während der Simulatioun geschitt, gëtt an engem Nogespréich (Debriefing) opgeschafft. Hei kann de Simulatiounspatient matdeelen, wéi en sech gefillt huet a wéi d'Kommunikatioun an d'Reaktioun vum Schüler war. D'Schüler maachen dobäi wichteg Erfarungen, wat spéider e méi sécheren Ëmgang mam richtege Patient erméiglecht.

Opruff fir nei Acteuren!

Fir dës Simulatiounen esou realistesch wéi méiglech ze gestalten, ass den LTPS op Leit ugewisen, déi d'Roll vum Patient iwwerhuelen. Aus dësem Grond hat de Lycée zesumme mam RBS am September 2016 en éischten Opruff gemaach, fir interesséiert Leit unzeschwätzen. Doropshin konnt en Team vun iwwer 15 engagéierten Acteuren zesummegestallt ginn, déi all eng Ausbildung vun 12 Stonne vun enger Theater-Pädagogin kritt hunn.

D'Ambiance an dësem Team ass immens flott an d'Acteure konnten am Schouljoer 2016-17 hir éischt duerchaus positiv Erfarungen als Simulatiounspatient sammelen. Den Uklang bei de Schüler ass och grouss. Si soen, dass si duerch dës Szenarië vill léieren a si begeeschtert vun der „Realitéit" vun de Situatiounen.

Mir maache mat!

Nelly Winandy

Eng Frënndin hat mech op dëse Projet opmierksam gemaach! Well mir allen zwee Theater spillen an och 40 Joer am Beruff geschafft hunn, hu mir eis gemelt fir do matzemaachen.

D'Formatioun war scho super an d'Simulatiounen, déi ech bis elo hat, ware ganz interessant an hu vill Spaass gemaach!

Ech denken, dass dat e flotte Projet ass a gleewen, dass deen de Schüler ganz vill bréngt! Weider esou!

Alwine Dichter

Als ich von diesem Projekt erfuhr, war ich sofort davon begeistert. Zum einen, weil es zeitgleich mit meinem Renteneintritt zusammenfiel und ich damit auch eine kleine Aufgabe hatte, die mir Spaß machte und mich auch ein wenig herausforderte. Zum anderen, finde ich, ist die Simulation für die Schüler eine gute Gelegenheit, die Realität zu proben.

Nach einem Jahr Praxis kann ich sagen, dass die Simulation bei den Schülern, nach anfänglicher Scheu, auch sehr gut angekommen ist.

Armand Stracks

Als Acteur wëll ech de Schüler hëllefen, eng improviséiert Situatioun méiglechst realistesch ze erliewen an dobäi hir Spontaneitéit a Professionalitéit ënner Beweis ze stellen.

Well an de Simulatiounen deen een oder anere Feeler erlaabt ass, hunn déi Jonk och d'Méiglechkeet, aus dëse Feeler ze léieren.

D'Réckmeldunge vun de Schüler si ganz positiv. Si hunn all gesot, datt esou Situatiounen hinne vill bréngen an datt si dës Erfarunge wäerte mathuelen an hir Stagen an hiert spéidert Beruffsliewen!

Josée Thilmany

Wann eng Infirmièresschülerin no enger Simulatioun zu mir seet: „Merci, duerch lech sinn ech mir bewosst ginn, wéi ech op Patiente wierken an dat hëlleft mir immens a menger weiderer Entwécklung", da fannen ech dat super an denken, dass d'Simulatioun dozou bäidréit, eist Fleegepersonal virun allem op emotionaler Basis ze stäerken.

Fir mech bedeit et awer och vill Freed, Spaass a Laachen an enger flotter Ambiance mat léiwe Kolleegen an engem gudden Encadrement.

D'Schüler léiere vill duerch dës Szenarien a si begeeschtert vun der „Realitéit" vun de Situatiounen

D'Simulatioun gëtt elo verstäerkt an d'Programmer integréiert a wäert ëmmer méi Wichtegkeet an den Ausbildunge kréien. Dat bréngt awer mat sech, dass d'Team vun den Acteuren nach vergréissert muss ginn. Dofir mécht den LTPS e weideren Appel un interesséiert Leit a bitt no Ouschteren eng zweet Formatioun zum Simulatiounspatient un. /

Roland Muller, LTPS

LTPS, rue Barblé, Luxembourg

Centre de Formation, Warken

Formatioun zum Simulatiounspatient

D'Zil vun dëser Formatioun ass, Laien zu Simulatiounspatienten auszebilden. Si ënnerstëtzen domat aktiv d'Ausbildung zu de Gesondheetsberuffer hei am Land.

D'Formatioun ass natierlech gratis an et si keng Virkenntnisser néideg. D'Participantë sollen awer Spaass un der Schauspillerei an Interessi fir Krankheetsbiller hunn. Ausser bequeme Kleeder an engem Bloc a Bic brauch een näischt matzebréngen.

Et ass wichteg ze soen, datt keen invasive Soin un de Participantë gemaach gëtt an si sech och net mussen ausdoen.

An enger Informatiounsversammlung gëtt de Projet detailléiert virgestallt. D'Interessente maachen duerno véier Coursen à dräi Stonnen zu den Theme Gruppendynamik, Schauspilltechnik, Krankheeten a Symptomer, a Feedback als „Patient".

Datumer

Informatiounsversammlung:
Méindeg, 26. Mäerz, 16h00,
LTPS, 27, rue Barblé, L-1210 Luxembourg

1. Cours: Samsdeg, 21. Abrëll, 9h00 – 12h00, LTPS, 27, rue Barblé, L-1210 Luxembourg

2. Cours: Samsdeg, 12. Mee, 9h00 – 12h00, LTPS, 27, rue Barblé, L-1210 Luxembourg

3. Cours: Samsdeg, 2. Juni, 9h00 – 12h00, LTPS, 27, rue Barblé, L-1210 Luxembourg

4. Cours: Samsdeg, 9. Juni, 9h00 – 12h00, Centre de Formation, 79, rue de Welscheid, L-9090 Warken

Fir Umeldung oder weider Informatiounen

Roland Muller, responsablen Enseignant vum LTPSim, roland.muller@education.lu

Laura Piron, RBS-Seniorenakademie, Tel.: 36 04 78 -21, piron@rbs.lu

Neuerscheinung

Einblick in die Welt der Emotionen

In dem Buch „Grenzenlos emotional – Von impulsiv bis Borderline" geben die Luxemburger Psychologen Martine Hoffmann und Gilles Michaux einen spannenden Einblick in die komplexe Welt der Emotionen. Sie erklären, wie diese unser Denken und Handeln beeinflussen und wie wir sie, auch in Extremfällen, besser verstehen und wenn nötig, gezielter regulieren können.

Das Gespräch führte Vibeke Walter.

Dr. Martine Hoffmann ist Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin sowie Leiterin der RBS – Cellule de Recherche.

Dr. Gilles Michaux ist Psychobiologe, Diplom-Psychologe und Psychotherapeut im Gesondheetszentrum der Fondation Hôpitaux Robert Schuman.

Worum geht es vorrangig in dem Buch?

Martine Hoffmann: Zunächst einmal: Emotionen betreffen und *bewegen* uns alle. Das Buch soll u.a. Einsichten in den psychischen *Backstage*-Bereich vermitteln. Das heißt, wie entstehen Emotionen, wie lassen sie sich regulieren, welche äußeren und biologischen Einflüsse spielen eine Rolle, damit diese Regulation gelingt und was geschieht, wenn Emotionen aus der Bahn geraten. Uns war es zudem ein zentrales Anliegen, Lösungsmöglichkeiten aufzuzeigen, um einen konstruktiven Weg aus ehemals nützlichen, aber heute dysfunktionalen und problematischen Verhaltensmustern, wie z.B. im Fall einer Borderline-Störung zu finden.

Ist es denn möglich, sich von alten Verhaltensmustern erfolgreich zu lösen?

M.H: Prinzipiell ist es möglich, alles, was einmal gelernt wurde, neu und *anders* zu lernen. So wird z.B. auch niemand als Borderliner geboren. Es ist ein komplexes Zusammenspiel von Anlage und Umweltbedingungen (v.a. Lernerfahrungen), die bestimmen, ob jemand eine psychische Störung entwickelt oder nicht. Aber auch jenseits von psychischen Störungen dürfte jeder von uns schon die eine oder andere emotionale Entgleisung am eigenen Leib erlebt haben. Generell gilt, dass durch starke negative Anspannung (z.B. Wut, Angst) aber auch durch positiven Stress (z.B. Liebesrausch) komplexe *Denkprozesse* zeitweise nicht möglich sind. Wenn die Gefühle mit einem durchgehen, bleibt der Verstand auf der Strecke. Man wird z.B. „blind vor Wut“ oder sieht die Welt nur noch durch die „rosarote Brille“. Und ist das Gehirn emotional überfordert, so greift es quasi *aus der Not heraus* „unüberlegt“ auf früh gelernte, schnell abrufbare Verhaltensmuster zurück. Auch wenn diese im Sinne einer gescheiten Lösungs- oder Entscheidungsfindung sehr abträglich sein können. Es geht also zunächst darum zu lernen, bei sich anbahnender Anspannung, aufbrausende Gefühle gezielt abzumildern und in alternative Bahnen zu kanalisieren. Erst dann ist das Erlernen neuer Verhaltensweisen möglich.

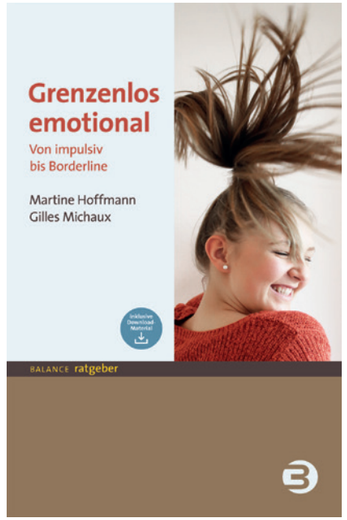
Gilles Michaux: Früh gelernte Verhaltensmuster wie Ablenkung oder Rückzug stellen oftmals emotionale Bewältigungsversuche dar, um mit bestimmten Erlebnissen aus Kindheit und Jugend umzugehen. Dysfunktional werden sie dann, wenn sie beim Erwachsenen Ausprägungen annehmen, die ihm dabei mehr schaden als helfen. Dies kann sich z.B. in Form eines erhöhten Alkohol- oder Drogenkonsums zeigen, um negativ besetzte Gefühle nicht mehr zu spüren. Bei Borderlinern kann es selbstverletzendes Verhalten sein, durch das negative Emotionen gedämpft oder betäubt werden sollen.

Der Erscheinungstermin des Buches ist Mai 2018!

Es kann beim Verlag vorbestellt werden

ISBN: 978-3-86739-164-1
Preis: 20 €

www.balance-verlag.de



M.H.: Selbstverletzungen, wie sie oft bei jungen Menschen beobachtet werden, müssen allerdings nicht unbedingt Hinweis auf eine Borderline-Störung sein. Sie sind aber immer ein Anzeichen dafür, dass Probleme bei der Emotionsregulation bestehen und sollten auf jeden Fall ernst genommen werden.

Welche Funktionen haben Emotionen denn prinzipiell?

G.M.: Der Begriff Emotion stammt aus dem Lateinischen *emovere*, was so viel bedeutet wie in Bewegung kommen. Emotionen sind demnach nicht *per se* positiv oder negativ, sie haben und hatten immer eine wichtige Funktion für unsere Auseinandersetzung mit der Umwelt, sogar für unser Überleben. Wenn es z.B. keine Angst und ein daraus resultierendes Flucht- oder Vermeidungsverhalten geben würde, wären unsere Vorfahren leichte Beute für Raubtiere gewesen und hätten die Evolution sicherlich nicht überstanden. Manche an sich schützende Emotionen wie Angst oder Traurigkeit fühlen sich allerdings nicht gut an und durch verschiedene, mitunter schädigende Strategien versuchen etwa Borderliner, sie zu überwinden bzw. zu verdrängen. In neueren Ansätzen der Verhaltenstherapie wird vermittelt, wie man lernen kann, negative Gefühle anzunehmen und auch auszuhalten, anstatt sie völlig aus dem Leben verbannen zu wollen.

An welche Zielgruppe richtet sich das Buch vorrangig?

G.M.: Wie schon erwähnt: Emotionen betreffen uns alle, von daher ist es zum einen ein Buch für jeden, der sich ein Bild über Emotionen und ihre Entstehung machen möchte. Die Grundmuster, wie emotionale Prozesse ablaufen, sind mehr oder weniger ähnlich. Bei Menschen mit bestimmten psychischen Störungen sind sie allerdings extremer. Zum anderen werden Tipps und Tricks vermittelt, wie man im Alltag mit Emotionen umgehen und sie regulieren kann. Es ist zwar kein therapieersetzendes Selbsthilfebuch, zeigt aber vielfältige Lösungswege und emotionale Bewältigungsstrategien auf und kann so auch durchaus sinnvoll in der Therapiebegleitung sein.

Und wie ist es mit den Angehörigen?

M.H.: Für sie ist das Buch ebenfalls unterstützend. Allein schon das Wissen darüber, wie Emotionen entstehen und funktionieren, kann helfen, extreme Reaktionen anderer Menschen besser zu verstehen. Sie profitieren zudem von den Hinweisen zur eigenen Emotionsregulierung. Als Angehöriger erlebt man ja alle Schwankungen und Turbulenzen oft hautnah mit und fühlt sich von der Symptomatik manchmal geradezu kontaminiert. Daher ist es umso wichtiger zu lernen, sich – bei allem Verständnis – auch abzugrenzen, auf die nötige Distanz zu gehen und die eigene Gefühlswelt im Griff zu behalten.

Ist Borderline ein modernes Phänomen?

M.H.: Wohl kaum. Bereits im 17. Jahrhundert schrieb ein englischer Arzt über Menschen, die sehr launenhaft waren, extrem impulsiv reagierten oder andere grenzenlos lieben bzw. ebenso abgrundtief hassen konnten. Der Begriff Borderline ist dagegen vergleichsweise neu und wurde vom Psychiater Adolf Stern in den 30er Jahren geprägt. Gerade die Komplexität der Symptomatik führte dazu, dass Borderline – nach dem damaligen Verständnis – weder den Psychosen noch den Neurosen zugeordnet werden konnte, sondern irgendwo dazwischen auf der „Grenzlinie“. Erst 1980 ging Borderline als eigenständiges Störungsbild mit eindeutigen diagnostischen Kriterien in das Klassifikationssystem für psychische Störungen (DSM) ein. Erschwerend kommt hinzu, dass es viele Überschneidungen mit anderen psychischen Störungen gibt. Borderline beschränkt sich nicht nur auf die Symptomatik der emotionalen Instabilität, sondern umfasst auch Störungen der Identität, der zwischenmenschlichen Beziehungen sowie des Denkens, Wahrnehmens und Verhaltens. Auch die Suizidgefährdung ist nicht von der Hand zu weisen.

Wie hat sich die therapeutische Vorgehensweise in den letzten Jahren verändert?

G.M.: In den 50er, 60er Jahren hat man sich in der Psychologie eher mit dem äußerlich sichtbaren Verhalten beschäftigt, während das subjektive, innere Erleben als eine Art Blackbox betrachtet wurde, das man nicht richtig messen und erfassen konnte. Später wurden dann auch gedankliche Prozesse immer besser erforscht und zum Behandlungsansatz in der Psychotherapie. Inzwischen hat sich der psychotherapeutische Fokus – nicht zuletzt beeinflusst durch den Einsatz von Achtsamkeitsübungen – stärker darauf verlagert, sich mit Emotionen zu befassen und Herangehensweisen zu entwickeln, sie besser akzeptieren zu können.

M.H.: Auch technologische Fortschritte wie bildgebende Verfahren haben dazu beigetragen, die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit Emotionen vermehrt anzuerkennen. Durch diese wird optisch sicht- und nachvollziehbar, was im Gehirn beim Erleben von Emotionen abläuft und wie wirksam Psychotherapie in dieser Hinsicht tatsächlich sein kann.

Inwiefern kann die Beschäftigung mit dem eigenen emotionalen Innenleben im Alter sinnvoll sein?

M.H.: Die erste und wichtigste Bedingung dafür, ist zu erkennen, dass man etwas verändern will. Entweder weil man einen seelischen Leidensdruck spürt oder das Gefühl hat, dass etwas in einem selbst grundsätzlich nicht stimmt. Oft spielen hier tiefwurzelnde negative Glaubenssätze eine bestimmende Rolle, die wir vielleicht bereits in der Kindheit gelernt oder immer wieder gehört haben, bis sie so tief verinnerlicht sind, dass wir uns eine andere Denk- und Verhaltensweise gar nicht mehr zutrauen oder vorstellen können (z.B. *„Ich bin nichts wert“*). Es ist auf jeden Fall sinnvoll, dies kritisch zu hinterfragen und den eigenen Gefühlen, Wünschen und Bedürfnissen selbstfürsorglich zu begegnen. Eine positive Veränderung ist immer – ganz unabhängig vom Alter – möglich und erstrebenswert, gegebenenfalls mit psychotherapeutischer Hilfe oder z.B. durch Emotionsregulations- oder Achtsamkeitstrainings.

Das heißt, für diesen Lernprozess ist es nie zu spät.

G.M.: Nein, auf keinen Fall! Das Gehirn ist eine Lernmaschine. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass z.B. Meditation die weiße Substanz und somit die Verknüpfung unserer grauen Zellen in unserem Gehirn fördern kann. Sie ermöglicht, mit unseren Emotionen in Kontakt zu kommen, sie besser zu erkennen und dadurch die gewünschten Veränderungen für unseren Umgang mit Gefühlen und eine prinzipiell positivere Lebenseinstellung herbeizuführen. /

ANDRÉCK vun e puer Veranstaltungen

TAGESAUSFLUG NACH KOBLENZ, 29. NOVEMBER

Eine schöne Zugfahrt und ein interessanter Tag in Koblenz mit Altstadtführung und einem Besuch des Weihnachtsmarktes.

LUXEMBOURG AIR RESCUE, 8. DEZEMBER

Vill Interessantes goufe mir och beim Virtrag an der Visite vun der LAR gewuer.

BÄCKEREI FISCHER, 19. NOVEMBER

Brot, Brötchen und Co.: Vieles gab es in Munsbach zu sehen und zu erfahren.

WALFER BICHERDEEG, 18. & 19. NOVEMBER

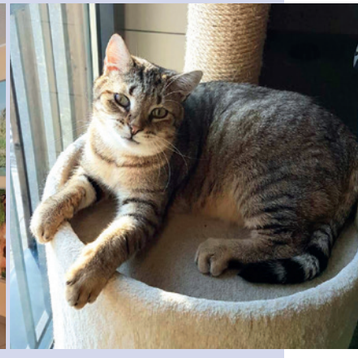
Membere vum RBS-Biographie-Grupp bei der Virstellung vun eisem neie Buch "Eis 50er Joren – Eng Gesellschaft am Wandel".

LES NOUVEAUX BÂTIMENTS DE RTL, 12. JANUAR

Visite des nouveaux studios de RTL et participation à l'émission "Kloertext".

GAASPERECHER DÉIERENASYL, 8. FEBRUAR

D'Visiteuren hunn d'Anlagen zu Gaasperech besicht a kruten en Abléck an déi wichteg Aarbecht vum Déierenasyl.



Biografiearbeit als Schlüssel zur Überwindung auftretender Alltagsprobleme bei Demenz

Das größte Risiko, an einer Demenz zu erkranken ist das Alter. In Luxemburg leben derzeit etwa 7.000 Menschen mit einer Demenzerkrankung, jedoch liegt die Dunkelziffer weitaus höher. Ein Großteil dieser Betroffenen lebt in den eigenen vier Wänden und wird auch hier gepflegt und betreut. Dies entspricht dem Wunsch vieler Menschen, auch weiterhin in der gewohnten Umgebung zu bleiben.

Es ist aber auch ein Hinweis auf die oft schwere und verantwortungsvolle Aufgabe der Angehörigen, die mit der Versorgung der Demenzerkrankten übernommen wird. Um ein lebenswertes Leben trotz Krankheit zu ermöglichen, wird das Wissen über Demenz und mögliche Formen des Umgangs hier unumgänglich.

Im Pflegealltag kommt es vor, dass den Ausdrucks- und Verhaltensänderungen des an Demenz erkrankten Menschen nicht Rechnung getragen wird, indem er z.B. zu einem Verhalten gedrängt wird. Es kommt dann immer wieder zu Situationen, in denen man sich fragt, wieso tut dieser Mensch das, warum zieht er sich zurück, warum reagiert er so „aggressiv“? Was kann/soll ich tun?

Eine „normale“ Verhaltensweise, die oft als eine Reaktion auf das Gefühl der Hilfslosigkeit und Überforderung beim an Demenz erkrankten Menschen auftritt. Zur Überwindung solch auftretender Alltagsprobleme kann hier als mögliche Handlungsstrategie die Biografiearbeit zum Einsatz kommen.

Von der Geburt bis zum Tod durchläuft jeder Mensch viele Situationen, die ihn in seiner Entwicklung und seinem Verhalten prägen. So entsteht für jeden Menschen seine individuelle und einzigartige Lebensgeschichte. Das Wissen über diese biografischen Informationen öffnet Wege zu verborgenen Fähigkeiten und ermöglicht ein besseres Verständnis, um den an Demenz erkrankten Menschen in seinem Verhalten zu verstehen und so entsprechend auf ihn einzugehen. Durch den Einsatz der Biografiearbeit werden seine Bedürfnisse und Wünsche schneller verstanden, die Fehlinterpretationen werden reduziert und die kritischen Situationen besser gemeistert. Darüber hinaus kann die Biografiearbeit als geeignetes Kommunikationsmittel angesehen werden und, indem alte Gewohnheiten beibehalten werden, verschafft sie dem an Demenz erkrankten Menschen ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit.

Zur Lebensfreude eines jeden Menschen gehören Interessen und Hobbys, die Spaß machen. Aus Angst vor Fehlern haben Menschen mit Demenz im Alltag oft Probleme, gewohnte und geliebte Aufgaben zu meistern. Sie trauen sich selbst nichts mehr zu, sie ziehen sich zurück und die Vorlieben verblassen. Eine so entstehende „Isolation“ beeinflusst auch das Verhalten. Es blockiert die noch vorhandenen Kompetenzen, verstärkt das Gefühl der Hilflosigkeit und beschleunigt den sozialen Rückzug. Damit Menschen mit Demenz bestmöglich am Alltag teilhaben und besser mit der Erkrankung umgehen können, brauchen die Betroffenen eine dementsprechend angepasste Beschäftigung.

Doch was ist die „richtige“ Beschäftigung für einen Menschen mit Demenz, damit er sich auch zugehörig und nützlich fühlt? Durch die Kenntnis seiner Lebensgeschichte können Sie als Angehöriger die individuellen Fähigkeiten, die ihren Betroffenen früher ausgezeichnet haben, nutzen. Sei dies beim Kuchenbacken, bei der Gartenarbeit, bei passenden Spielen, beim Tanzen oder Singen von bekannten Liedern. Dies fördert die gegenseitige Annahme und wird so zu einer Chance für eine wertschätzende Haltung gegenüber dem an Demenz erkrankten Menschen. Nähe und Vertrauen werden aufgebaut und sogenannten Konfliktsituationen kann mit einem gestärkten Selbstbewusstsein entgegengewirkt werden.

Auch das Erinnern und Erzählen aus alten Zeiten kann das Gedächtnis des Menschen mit Demenz aktivieren und ihn so in seiner Identität bestärken. Sehen sie sich gemeinsam alte Fotos an, die aus „guten“ Zeiten stammen und eine Rolle im Leben spielten. Um dem unguten Gefühl, etwas nicht mehr zu wissen, vorzubeugen, sollten sie aktuellere Fotos mit Namen, Daten und Anlass kommentieren. Das „Fotoalbum“ kann somit zur Orientierung des an Demenz erkrankten Menschen dienen und bietet darüber hinaus eine gute Grundlage für Gespräche.

Neues Lernen ist für Demenzkranke kaum noch möglich. Kennt man jedoch die Vorlieben des an Demenz erkrankten Menschen und orientiert ihn anhand seiner Biografie, hat man gute Ansatzpunkte, um schwierige Situationen leichter zu bewältigen und das beidseitige Wohlbefinden zu fördern. Im Alltag kann man weiterhin viel Freude erleben und aus der Zeit der Krankheit wertvolle und erfüllte gemeinsame Jahre machen. /

„Aus dem Takt“

Wenn Demenz den Rhythmus vorgibt

Musik ist eine Kommunikationsebene, die auch dann noch funktioniert, wenn die Verständigung über Sprache beim Menschen mit Demenz schwierig oder schon nicht mehr möglich ist.
Wir, das Info-Zenter Demenz in Zusammenarbeit mit dem RBS – Center fir Altersfroen, laden Sie herzlichst ein zu einem außergewöhnlichen Dokumentarfilm über das Leben mit Demenz und welche Rolle die Musik darin spielt.

Mittwoch, 25. April um 14.30 Uhr im „Ciné SCALA Diekirch“

Annelore liebt das Klavierspielen, schreibt Briefe und sammelt Blumen. Elisabeth legt Wert auf gute Kleidung, Adelheid findet Singen erholsam. Claus hat als ehemaliger Tropenmediziner immer noch eine große Leidenschaft für Natur und Landschaften. Sie alle leben mit Demenz. Im Anschluss an den Film ist eine Diskussions- und Fragerunde mit den anwesenden Filmemachern sowie Vertretern des Info Zenter Demenz und RBS vorgesehen.

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist gratis.

Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 264700 oder mail@i-zd.lu

ZECKEN-BORRELIOSE

De Senioreveräin an d’Ëmweltkommissioun aus der Gemeng Fëschbech organiséieren eng Konferenz mam Dr. Georges Jacobs, Generalist, zum Thema Zecken-Borreliose:

den 19. Abrëll um 19h30 zu Schous am Veräinshaus „Op der Héicht“

Jiddereen ass wëllkomm an den Entrée ass fräi.

Weider Renseignementer kënnt Dir um Tel. 621 512 460 tëscht 9 an 11 Auer ufroen.

„KONSCHT A KAFFI“ IM MNHA

Julia Rousseau macht jeden Monat eine Führung (auf Luxemburgisch) durch das Nationale Geschichts- und Kunstmuseum auf dem Fischmarkt, um das Werk eines anderen luxemburgischen Künstlers vorzustellen.
Im Anschluss wird bei Kaffee und Kuchen weiterdiskutiert. Ohne Anmeldung, Eintritt und Führung sind kostenlos, 5 € für die Erfrischung.

4. April, 15h00, Jean Noerdinger (1895-1963)
2. Mai, 15h00, Jean-Baptiste Fresez (1800-1867)
6. Juni, 15h00, Joseph Kutter (1894-1941)

Weitere Informationen unter Tel. 479330-1 oder www.mnha.lu

Blau sind alle meine Farben

Bis zum Einzug der Einbauküchen hingen neben den Spülbecken oder an einer besonderen Wand kleine Anrichten mit Hand- und Wischtüchern. Sie wurden von einem Überhandtuch bedeckt, das meistens mit Blumen, Kindern oder Landschaftsmotiven bestickt war. Einige dieser Stickereien waren bunt, die meisten aber nur blau oder rot. Bei den Kindermotiven handelte es sich meistens um kleine Elsässer oder kleine Volendamer in ihren landesüblichen Trachten.

Die Landschaften wurden angedeutet durch Linien in Stielstich. Auffallend aber waren die Windmühlen, die es bei uns ja gar nicht gab. Dahinter ließ sich das Meer erachten, auf dem ein Segelschiff glitt. Diese Szenen konnte man auch auf Gewürzgefäßen, Tassen oder Kacheln sehen. Sie waren eine Zeitlang große Mode.

Aber warum war dies fast immer in Blau gestickt? Oft in jenem ganz besonderen, sanften Blau? Mein Großvater erklärte mir, Händler hätten diese Motive mit aus Holland gebracht. Und in Holland ist das Meer allgegenwärtig. Es hat eine eigene blaue Farbe, die verschiedene Töne aufweisen kann, wie der Himmel. Je nach Wetterlage schimmert es weiß, hellgrau oder gar hellgrün.

In der holländischen Stadt Delft gibt es ein ganz besonderes Blau, das die Matrosen mit aus China brachten und das die Leute dort nun bei der Malerei ihrer Kacheln brauchten. Denn sie waren Meister in der Herstellung von Kacheln, und sie sind es auch heute noch.

Die Stickerinnen liebten dieses Blau auch sehr – aber sie hatten nur ein farbiges Garn, für mehr waren sie in ihren Milieus zu arm.

Lange Zeit war das für mich das Bild von Holland und seinen Farben. Ich versuchte mir darüber hinaus ein flaches Land vorzustellen mit Wind, Wasser und Wolkenbergen … und mit Schiffen am Horizont oder auf einem Kanal.

> *„Bereits als Kind träumte ich von den Windmühlen, versuchte mir das Meer vorzustellen mit den Wolken am Himmel.“*

Dann, eines Tages, sah ich in einem Korb bei Schäfer in der Stadt ein Tuch mit einer Kachel in der Mitte. Darin war ein Segelschiff, eines von denen, die vielleicht die blaue Farbe aus China gebracht hatten, zusammen mit Samen, Blumen …

Bei dem Tuch handelte es sich um eines jener Überhandtücher, die nun aus der Mode kamen. Deshalb lag es ja auch hier im Korb für den Ausverkauf. Ich trug es als Schatz mit nach Hause und stickte es aus. Dies war keine Kunst, aber ich hatte dennoch meine helle Freude daran. Ob das blaue Garn echt Delft war, wusste ich nicht, doch immerhin, es war ein schöner, sanfter Ton, den ich allerdings durch die orangen Töne des Kachelrandes und der Blumen beleben wollte. Heute würde ich das nicht mehr tun. Ich lasse es aber sein, als Stufe meiner eigenen Entwicklung.

Das Segelschiff aber trägt mich auch heute weiter in die wundersame Welt der blauen Farbe, die eine so weite Skala hat, von fast Weiß bis fast Schwarz, die eine Rolle in der Geschichte spielte, die eine der Grundfarben ist, die eine reiche Symbolik hat … /

Mariette Leuck

Bestickte Überhandtücher hingen früher in den meisten Küchen, um weniger ansehnliche Hand- und Wischtücher zu verdecken. Der obere Teil wurde umgeschlagen und konnte dann über einer Stange aufgehängt werden.

An der Stad ass bis Ufank der 60er Joren den Tram gefuer. Vill Leit erënneren sech nach un déi giel-blo Wagonen, déi deemools d'Stadbild geprägt hunn.

Dës al Foto ass aus dem Buch „Eis Fofzeger Joren – Eng Gesellschaft am Wandel" vum RBS-Biographiegrupp, an deem och flott Erënnerungen un den ale Stater Tram stinn.

Déi zwee Bänn kënnt Dir direkt beim RBS oder am Bicherbuttek zum Präis vun 28 € resp. 32 € kafen.

Foto: © Aschman Pol – Photothèque de la Ville de Luxembourg

DEN NEIEN TRAM

Wierder: Jean Kandel

Op d'Weis vum Lidd "De leschten Tram" vum Josy Meisch

Lo fiert vun dem Kierchbiereg en neien Tram erof,
Duerfir goufe mir zwee Joer laang mat Chantiere bestrooft!
Hien ass elo op Schinnen, nu stellt iech dat emol vir:
Vru fofzeg Jor erausgerappt, elo mussen där erëm hier!
Dat kann dach wuel kee Mënsch verston, hunn déi da kee Gehier?
Jo dat ass den Tram! Wuer fiert hin den Tram? Dat ass déi Fro, déi dir iech stellt!
Wuer geet dat nach hin? Wat soll dat nach ginn? Huet et dann elo geschellt?

Fir d'éischt musst d'Päerd dru gleewen, dat woar nach eng schéin Zäit!
Wou Päerdsäppel op Gleiser louchen, do woar de Spatz net wäit!
No dräiandrësseg Joer hunn d'Päerd d'Pensioun du kritt!
An 't gouf aus eisem Päerdstram, een „Tramway-Elektrik"!
Wat hu mir eis gewonnert dunn! Dee woar nawell ganz chic!
Jo deen Tram wor nei, dee wor ganz rapid an e wor och nach chic, chic, chic!
An dee mouch och nach Bim-bam-bim-ba-lam Bim-bam-ba-lim bim bim!

Mam neien Tram, 't ass sécher, kënnt muenches op eis duer!
Wie gëtt dann elo de Wattmann hei, wéi gëtt dat Spill gefuer?
Wann een zéit un der Bimmel, bleift dann den Trämmche ston?
A gëtt et fir ze drénken an ze baffen och e Won?
A wann et mir net passt, sot mol, wou kann ech mech beklon?
Jo deen Tram ass nei, deen ass ganz rapid an en ass och nach chic, chic, chic!
Ma dee mécht net méi Bim-bam-bim-ba-lam Bim-bam-ba-lim bim bim!

Hei gëtt et keng Problemer, de Bausch huet s'all geléist!
D'Natur bleift vill méi propper esou, déi Gréng hunn dat begréisst!
An de Finanzminister, dee kuckt ganz streng dohin!
Hie sot: „Passt op! Wie schwaarz fiert, setzen ech glat an de Bing!
Nu lues dir Hären, sot emol, dann zielt emol bis zéng!
Jo deen Tram ass nei, deen ass ganz rapid an en ass och nach chic, chic, chic!
Ma dee mécht net méi Bim-bam-bim-ba-lam Bim-bam-ba-lim bim bim!

Schonn am Oktober 2017, zwee Méint virun der offizieller Aweiung, konnt e Grupp vun RBS-Memberen den neien Tramsschapp besichtegen.

Von großen und kleinen Wundern

„Warte nicht auf große Wunder, sonst verpasst du viele kleine.“ So lautet die Überschrift der Kontaktanzeigen im „Aktiv am Liewen“. Ein schöner und passender Titel. Jedes Mal, wenn die neue Ausgabe erscheint, kann ich es mir nicht verkneifen, alle Inserate durchzulesen und mir die Frage zu stellen: Wenn ich solo wäre, würde ich den Mut aufbringen, ein solches Inserat einzureichen oder auf eines zu antworten?

Es gehört schon eine Portion Mut und Selbstvertrauen dazu, sich auf ein solches Abenteuer einzulassen. Dieses Unterfangen ist in meinen Augen zu vergleichen mit einer von den Überraschungsreisen, die man bucht, ohne vorher zu wissen, wohin sie führt.

Wer sind die Menschen, die sich hinter den Inseraten mit einem Chiffre verbergen und was sind ihre Beweggründe? An erster Stelle steht wohl die Einsamkeit. Die Sehnsucht nach Liebe und Zuwendung ist so alt wie die Menschheit.

Was die Inserate betrifft, hat sich vieles zum Positiven gewendet und ist lockerer geworden. Man spricht von gemeinsamen Ausflügen, Reisen, Theater- oder Konzertbesuchen, Radtouren usw., die man gerne mit dem potentiellen Partner unternehmen möchte.

Ich erinnere mich an die Annoncen von früher, besonders an jene im „Luxemburger Wort“. Da musste man brav christlich-katholisch daherkommen. Am Ende der Personenbeschreibung mit den etwaigen Wünschen war der Zusatz „zwecks späterer Heirat“ unumgänglich, sonst wurde der Text erst gar nicht gedruckt, auch wenn dies vielleicht gar nicht der Wunsch des Schreibers war. Der Schein der Seriosität musste unter allen Umständen gewahrt werden. Diese Klausel ist gottseidank längst abgeschafft, denn der Kandidat/die Kandidatin gibt zu verstehen, dass es sich vorerst nur um eine Bekanntschaft ohne festes Engagement handeln sollte. Es geht ja nicht mehr darum, einen Partner fürs Leben zu finden, mit dem man eine Familie gründen möchte. Jeder hatte bis dahin schon sein Leben und eventuell einen Lebenspartner. Der Lebensabschnitt, um den es sich jetzt dreht, ist nur die eigene Gestaltung der verbleibenden Jahre. Somit ist die Abhängigkeit von vielen äußeren Einflüssen praktisch ausgeschaltet. Sollte man meinen.

Jedoch, bei genauerem Hinschauen fällt auf, dass gesellschaftliche Position, Sicherheit und ein Quantum Ansehen immer noch sehr wichtig zu sein scheinen. Da ist der „gut situierte Herr“ mit Eigenheim, Auto und allem drum und dran, der eine „elegante, lebenserfahrene Partnerin“ sucht. Sie darf ruhig auch wesentlich jünger sein.

Die „sportliche, finanziell unabhängige, unternehmungslustige Dame“ (d.h. keine Angst, ich werde dir nicht auf der Tasche liegen) sucht einen passenden Partner.

Wenn sich das richtige Pendant dann wirklich findet, ist das schon ein kleines Wunder.

Ein blaues Wunder hingegen kann so mancher erleben, der sich an eines der ominösen „Heirats- und Kontaktinstitute“ wendet, welche versprechen, den garantiert richtigen Partner per computergesteuertem Programm ausfindig zu machen. Da scheint wirklich alles zu stimmen. Von der Augenfarbe über Schuhgröße und Charakter bis zur Automarke, alles durchorganisiert. Leider stellt sich allzu oft heraus, dass der/die Begnadete wohl eher ein Papiertiger ist. Solche perfekten Menschen gibt es in Wirklichkeit nicht. Das hat kaum noch etwas mit Liebe und Zuneigung zu tun. Soviel „Berechnung“ macht einem fast Angst. Wenn es zu einem Treffen zwischen den Auserkorenen kommt, gibt es oft eine bittere Enttäuschung. Wo bleibt da das Spontane einer Begegnung?

Eine Annonce, die mich besonders berührt hat, war ein Rentner, der gleich offengelegt hat, dass er im Moment finanziell etwas eingeschränkt ist und sich deshalb sein Konsum in Grenzen hält. Das nennt man ehrlich und mutig zugleich.

Apropos Konsum: Bei vielen Senioren sind die Ansprüche enorm gestiegen und damit paradoxerweise auch die Unzufriedenheit. Es muss immer mehr und immer besser sein: zwei Kreuzfahrten im Jahr, nur First-Class-Hotels am weißen Palmenstrand, sind keine Seltenheit. Die Reisebranche hat längst diese Wünsche erkannt und macht noch zusätzlichen Druck. Zu jeder Jahreszeit locken Last-Minute Flüge rund um den Globus. Solche Weltreisen erweisen sich übrigens als sehr aufschlussreich, wenn man sie mit dem neuen Partner unternimmt. Sie sind auf jeden Fall ein ausgezeichneter Test, was seine Belastbarkeit anbelangt, sowohl die physische als auch die seines Bankkontos. Auch die bei Senioren sehr beliebten Kulturreisen gibt es in Hülle und Fülle. Dabei scheint es niemanden zu stören, dass solche Angebote in einen wahren Museumsmarathon ausarten. Ausgezeichnetes „Stehvermögen“ ist hier unerlässlich.

Für den Fall, dass sich zwei einsame Seelen gefunden haben und voneinander angezogen fühlen, könnte ein kleines romantisches Hotel im nahen Grenzgebiet, schöne Landschaft, ein gutes Essen mit edlem Wein die beiden näher bringen. Früher war eine Burgenfahrt über den Rhein das höchste aller Gefühle, doch wen kann man noch mit einer Reise in den Rheingau oder vielleicht nur an den Laacher See beglücken? Es wäre einen Versuch wert!

In letzter Zeit ist das „Speed Dating“ in Mode gekommen. Dabei geht es um ein Zusammentreffen von Frauen und Männern auf Partnersuche in einem, zu diesem Zweck ausgewählten Lokal. Dort kann man sich dann gleich live begegnen. Es geht darum, in möglichst kurzer Zeit möglichst viele Kandidaten zusammenzubringen, die sich untereinander austauschen und „beschnuppern“ können. Jedem Paar stehen sieben Minuten zur Verfügung und dann muss der Tisch, resp. die Dame oder der Herr gewechselt werden.

Zu diesem Thema sendete das Deutsche Fernsehen einen Film mit dem Titel „Altersglühen“ – Speed Dating für Senioren. Er erzählt die Geschichte von 13 Senioren zwischen Ende 60 und Mitte 80, die sich auf Partnersuche begeben. Es sind alle gesellschaftlichen Kategorien vertreten: die ehemalige Verlegerin, die Gärtnerin, der Malermeister, die Hobbydichterin, die Putzfrau, sogar ein russischer Ex-Offizier. Der Film zeichnet sich durch eine hochkarätige Besetzung aus, wie z.B. Senta Berger und Mario Adorf. Der Zuschauer erlebt deren verschiedene Beweggründe. Es ist bezaubernd und berührend, die Verletzlichkeit all dieser Menschen mitzuerleben. Ihre Hoffnungen und Zweifel, manchmal Verzweiflung. Es ist Tragödie und Komödie zugleich. Ein unbedingt sehenswertes Werk, in dem sich viele Senioren wiedererkennen werden.

Beim Aufräumen meiner Bibliothek fiel mir ein Buch im Miniformat, das in die hinterste Reihe geglitten war, in die Hände. Der Titel „Die Demut des Blicks“ von der italienischen Autorin Susanna Tamaro. Sie schreibt: „Ein großes Tabu in der heutigen Zeit, neben Aggressivität, sind die Gefühle. Es handelt sich um zwei Seiten unseres Wesens, die Angst machen wegen der geballten Energie, die sie beinhalten. Sich damit auseinanderzusetzen, ist sehr schwierig, es verlangt Kraft und Mut. Sich nicht damit auseinanderzusetzen, bedeutet, nie zur Fülle der eigenen Existenz vorzustoßen, sich damit zufriedenzugeben, in Moll zu leben. Ich glaube aber, dass dies nicht das wahre Leben ist. Ich glaube, dass das Leben nicht Raum für Ablenkung bieten soll, sondern für die Erfüllung der Totalität unseres Seins“. Eine starke Aussage, die an Eindringlichkeit nicht zu überbieten ist!

Ob per Annonce oder Speed-Dating, das wahre Wunder wäre, wenn sich zwei Menschen finden ohne Vorurteile und einseitige Bewertung und eine späte, vielleicht die letzte Liebe entstehen könnte, die mehr ist als nur eine lauwarme Alternative zur Einsamkeit. /

Marie-Louise Wallers-Rykal

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.

Dame, 51 J., ledig ohne Kinder, sucht Bekanntschaft mit Dame oder Herrn für nette Gespräche und Unternehmungen (Theater, Ausstellungen, Spaziergänge, Tanzen, Restaurant ...)
(Zentrum) (1502)

Dame, 73 J., Luxemburgerin, 1,60 m, eigene Rente, sucht sympathischen, verständnisvollen und ehrlichen Mann, für gemeinsame Theater- und Konzertbesuche, Tanzen, Wandern.
(Süden) (1503)

Dame, 77, schlank, gute Erscheinung, mehrsprachig, wünscht Bekanntschaft mit Dame/Herrn zwecks Freizeitgestaltung wie Theater, Konzert, Kino, Restaurant, Spaziergänge, Reisen usw.
(Zentrum) (1504)

Fra, 60 J., onofhängeg, selbstständneg, sicht e léiwen, onkomplizéierte Partner, 60-67 J., fir zesummen déi schéi Säite vum Liewen ze genéissen.
(Westen) (1505)

Fra, 60 J., sympathesch, liewensfrou, aktiv, sicht léiwe Mann (57-67 J.), gudden Dänzer, fir gemeinsam Aktivitéiten: Danzen, Wanderen, Reesen, gutt Gespréicher a villes méi.
(Osten) (1506)

Dame luxembourgeoise, début 70, veuve, active en sport avec intérêts culturels, aime sortir et s'amuser, ravie de plages et de montagnes, désire rencontrer partenaire, même profil.
(Süden) 1507)

Aktiv, liewensfrou, selbstständneg Fra (66 J.), Hobby Danzen, Reesen, Kultur, ass méi flott zu zwee.
(Zentrum/Osten) (1508)

Aktiv Wittfra, 71 J. jonk, sicht e léiwe Partner, fir zesummen an der Fräizäit ze reesen, spadséieren, Vëlo fueren, danzen asw. Méi schéin ass alles zu zwee.
(Süden) (1509)

Frau (75 J.), aktiv, sportlich, junggeblieben, sucht Gesellschaft. Will Personen kennenlernen für gemeinsame Aktivitäten. Liebe Spaziergänge, Reisen, Wellness, Restaurant, Kultur.
(Norden) (1510)

Junggebliebener, aktiver, freundlicher, unkomplizierter Mann (64 J.), 1,88 m, geschieden, ohne Kinder, in Rente, möchte Bekanntschaft mit Dame (60-66 J.) ab 1,70 m.
(Zentrum, Osten, Süden) (1511)

Junggebliebene, attraktive, schlanke, romantische SIE, (73 J.), 1,68 m, sucht Partner, 60-75 Jahre, für Restaurant, Spaziergänge, Gespräche, Reisen, Tanzen, Kultur und mehr.
(Zentrum) (1512)

Veuve (62 J.), lux., jeune d'esprit, indépendante, désire rencontrer Monsieur sérieux pour partager loisirs (sorties culturelles, bonnes conversations, voyages, promenades ...)
(Zentrum, Süden, Westen) (1513)

Freundlicher Mann, 70 J., Nichtraucher, sucht schlanke, sportliche, humorvolle, romantische SIE bis 70 J. für Golf, Fahrradtouren, Reisen, Kultur uvm.
(Zentrum, Osten) (1514)

ANZEIGE / ANNONCE

Einsendeschluss / Date limite: 25.4.2018

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

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

RBS-Kartennummer / numéro de carte RBS:

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

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

Maacht mat, gewannt mat!

Dat richtegt Handwierksgeschir

Kennt Dir d'Geschir, dat zum Beruff passt?

Sicht zu all Begréff aus der éischter Lëscht de jeeweilege Beruff aus der Léisungslëscht. Schreift dann dee richtege Buschtaf op den Äntwertschäin.

D'Léisungswuert ergëtt en aalt Handwierk:

1. Den Ampes
2. De Leescht
3. Den Héil
4. D'Séissel
5. D'Traufel
6. D'Schëffelchen
7. De Fooschzwir
8. De Schläifsteen
9. D'Bleechschossel

Léisungslëscht:

L	DE SCHOUSTER
A	D'KÄCHEN
H	D'NÉIESCH
B	DE BÄCKER
T	DE STEEMETZER
R	DE KUELEBRENNER
O	DE LEEKËPPERT
P	DE WONER
U	DE BAUER
E	DE SCHÉIERESCHLËFFER
K	DE SCHMADD
N	D'WÄSCHFRA
G	DE SCHËNNER
C	D'WIEWESCH

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

„ET WAR EEN DEEMOOLS NET MÉISSEG"
Al Beruffer a Broutverdéngschter – Band 2

ÄNTWERTSCHÄIN

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

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

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Numm, Virnumm

Strooss, Hausnummer

Postleitzuel, Uertschaft

… was verbirgt sich hinter diesem RÄTSEL?

Abstimmung		Disneyfigur (Bernard und …)	best. Artikel (3. Fall)		Verpackungsgewicht		Fehlführung		Schande, Schmach		abfallendes Gelände		journalistischer Meinungsbeitrag	ein Schiff leiten
vom Mund absparen ▶									ringförmige Koralleninsel ▶					
an dieser Stelle ▶	6				russ. Schriftsteller		unbestimmter Artikel	9			ehem. dt. TV-Moderator (Stefan)		Endspiel, Schlussrunde	
▶					▼		Filmaußerirdischer ▼		Grabgewölbe ▶		▼		▼	
Schande, Bloßstellung	nur, ausschließlich, speziell		europ. Sicherheitsorganisation	Figur in franz. Märchen ▶			▼		sich unrund bewegen	Amerikaner (Mz., Kw.) ▶				2
Verfasser von 'Der Name der Rose' ▶	▼		▼	sonderlich, seltsam ▼		Geschirr-, Serviceteil ▶			▼					
▶						▼	Postsendungen	Floßschiebestange		engl. Komiker (Mr. …) ▶				
veralt.: Diaprojektor		erlauben, gestatten ▶						▼		▼	Erbauer der Arche	starkes Seil		Wiederholung beim Squash
▶					bewaffnete Auseinandersetzung ▼		Dummkopf ▶					▼		▼
hinweisendes Fürwort		Lebkuchenunterlage ▼	japan. Blumensteckkunst ▶							7	ehem. türk. Offizierstitel ▼		größeres Gedicht ▼	
auf der Stelle, augenblicklich ▶							Abk.: betreffend ▼		Kopf ▶		▼		▼	3
fahl, hellfarbig (vom Haar)	Gewässer in Hamburg ▼		einstellige Zahl ▼	8 ◀			▼		◀	neue Tatsache (lat.) ▼		Organisationsmittel im Büro ▼		den Inhalt entnehmen ▼
▶			▶	hinunter ▼		engl. Frauenname ▼		Weissagung ▶						
seit langer Zeit ▶								Wildpflege ▼		großer Getreidespeicher ▼	franz.: Seele ▶			
Abk.: Straße ▶				Stadt in den Niederlanden ▼	dän. Stadt am Kattegat ▶						Laut der Hupe ▼		das eigene Ich ▼	
▶					pers. Fürwort ▼		Teil des Transistors ▶							
schmale Brücken		von edler Herkunft ▶			4				Unwahrheit ▶					
Europafußballer 2012/13 (Frank)	5						Gemütsbewegung ▶			1				

© RateFUX | 2018-275-001

1	2	3	4	5	6	7	8	9

SUDOKU

Schwierigkeitsgrad **„leicht“**

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

Schwierigkeitsgrad **„mittel“**

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

OPLÉISUNG VUM RÄTSEL

„D’Méint am Joer“
aus dem „Aktiv am Liewen“
Nummer 65

D’Léisungswuert:
„WANTER“.

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

„ZÄITREES –
Lëtzebuerg fréier an haut“

Et hu gewonnen:

D’Mme Monique Helm vun Ëlwen,
D’Mme Germaine Michels vu Miersch
an den Här Pierre Rech vum Bridel

Dir kënnt d’Spill
och bestellen ënner:

Tel. 36 04 78-1
www.rbs.lu

Weitere Informationen / Informations complémentaires

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

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

* Die Partner-Broschüre wird Ihnen auf Anfrage zugesendet. Sie ist auch auf www.rbs.lu 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

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

Neuanmeldung

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

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

Personen unter 60 Jahren

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

PROFITEZ DES AVANTAGES

- Conditions spéciales et réductions chez plus de 100 partenaires RBS dans tout le pays*
- 4 fois par an notre magazine «Aktiv am Liewen»
- Diverses manifestations gratuites réservées aux titulaires de la carte
- Réductions sur les produits RBS ainsi que sur une sélection de manifestations et cours

Nouvelle Adhésion

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

Virez la cotisation annuelle de
12 € pour 1 personne / 15 € pour 2 personnes
sur le compte RBS:
CCPL LU88 1111 1080 5190 0000

Les personnes de moins de 60 ans

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

ABONNEMENT aktiv60⁺

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

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

Karteninhaber / Titulaire de la carte

☐ Herr / Monsieur ☐ Frau / Madame

Nachname / nom

Vorname / prénom

Straße & Hausnummer / rue & numéro

Postleitzahl & Ort / CP & localité

Geburtsdatum / date de naissance

Nationalität / nationalité

TEL. / E-MAIL

FAMILIENSTAND / ÉTAT CIVIL:

geläufige Sprachen / langues courantes:

☐ L ☐ D ☐ F ☐ GB ☐ E ☐ P ☐ I

sonstige/autres _____

Interessen / centre d’intérêts:

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

_____

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

_____

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

☐ Ich bin unter 60 und wünsche ein **Abonnement der Zeitschrift Aktiv am Liewen** (4 Ausgaben) zum Jahresbeitrag von 12 €.
Je n’ai pas encore atteint l’âge de 60 ans et j’aimerais **m’abonner au magazine Aktiv am Liewen** (4 éditions) au prix annuel de 12 €.

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

Datum und Unterschift / Date et signature

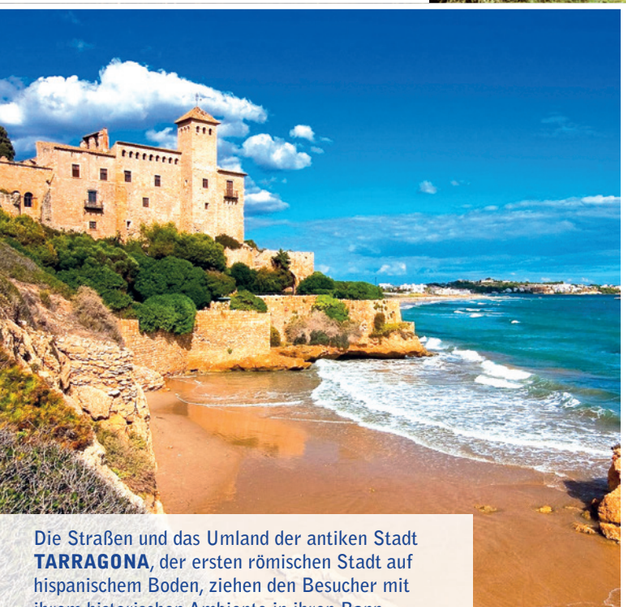
RBS REISE 2018

COSTA DORADA

Das milde, mediterrane Klima, die kilometerlangen Sandstrände und kleinen Felsenbuchten, die herrlichen Strandpromenaden und das breite Angebot an historischen und kulturellen Sehenswürdigkeiten garantieren einen abwechslungsreichen und unbeschwerten Urlaub an der „Goldenen Küste“ Spaniens.

Sie werden wie jedes Jahr von Mitarbeitern des RBS und der ULT begleitet. Inkludierte Ausflüge und fakultative Exkursionen sowie diverse Aktivitäten im Hotel werden Ihnen mit Sicherheit einen kurzweiligen Aufenthalt bescheren.

Machen Sie eine Stadtrundfahrt in **BARCELONA**, flanieren Sie auf der weltberühmten Rambla und entdecken Sie interessante Läden in den angrenzenden Altstadtgässchen.



Die Straßen und das Umland der antiken Stadt **TARRAGONA**, der ersten römischen Stadt auf hispanischem Boden, ziehen den Besucher mit ihrem historischen Ambiente in ihren Bann.

In **SIURANA**, einem kleinen Dorf im Süden Kataloniens mit alten Häusern und kleinen, mit Kopfstein gepflasterten Gässchen, kann man wahrlich noch die Luft des Mittelalters einatmen.

EXKLUSIV

Costa Dorada – Spaniens Goldene Küste südlich von Barcelona

8 Tage: 2. – 9. Oktober 2018

Hotel Gran Palas Pineda*****

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

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

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

Preis pro Person

im Doppelzimmer	**1.395 €**
Zuschlag seitlicher Meerblick	125 €
im Doppelzimmer zur Alleinbenutzung	**1.590 €**
Zuschlag seitlicher Meerblick	165 €

(Kreditkartenzahlung nicht möglich)

(Sitzplatzreservierung im Flugzeug zzgl. 5 € für den Hinflug und 5 € für den Rückflug).

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

Unsere Leistungen:

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

Halbtagsausflug und 2 Ganztagsausflüge im Reisepreis inbegriffen:

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

Fakultativ zubuchbar:

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

Wir laden Sie ganz herzlich zu einer Infoveranstaltung ein, bei der wir Sie über nähere Einzelheiten der Reise informieren.
Diese findet am **18. April 2018 um 14.30 Uhr** in der Seniorenakademie des RBS – Center fir Altersfroen, 20, rue de Contern in Itzig statt.
Bitte melden Sie sich telefonisch bei Nadine Berchem **36 04 78-35** an. Buchung nur beim RBS – Center fir Altersfroen

NEUE PARTNER DER KARTE

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

DE MASSEUR

LIMPERTSBERG – 20, avenue de la Faïencerie
GASPERICH – 4-6, rue François Hogenberg
SANEM (ZOLWERECK) – 195-197, rue de Differdange

Sur rendez-vous / nach Terminvereinbarung **26 10-34 34**

- 15% auf alle Massagen / *15% sur tous les massages*

RESTAURANT FANDANGO

WINDHOF – 20, rue d'Arlon **26 10 84 80**

- 10% auf jeden Verzehr im Restaurant
  (außer Spezialmenüs, Themenabende, besondere Veranstaltungen)
  10% sur toute consommation sur place
  (hors menus spéciaux, soirées à thèmes, repas événements)
- 5% von montags bis freitags auf dem Mittagsbüffet
  5% du lundi au vendredi à midi sur le buffet à volonté

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

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

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

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

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

36 04 78-35

les Espaces Saveurs

10 % auf Getränke / *10 % sur boissons*

BISTROT BURGER

HOWALD – 7, rue des Scillas **26 48 31 41**

RESTAURANT L'ULTIMO

MAMER – 83, route d'Arlon **26 31 31 07**

RESTAURANT COME PRIMA

LUXEMBOURG – 32, rue de l'Eau **24 17 24**

RESTAURANT LA GOETHE STUFF

LUXEMBOURG – 32, rue de l'Eau **22 85 85**

RESTAURANT LA MIRABELLE

LUXEMBOURG – 9, place Dargent **42 22 69**

RESTAURANT SAPORI

LUXEMBOURG – 11, place Dargent **26 43 28 28**

RISTORANTE – PIZZERIA GUSTO

SANDWEILER – 33, rue Principale **27 69 47 77**

KURSE & VERANSTALTUNGEN / COURS & MANIFESTATIONS

AUF EINEN BLICK

MÄRZ / MARS

Centre de Tri POST, geführte Besichtigung	Montag, 26. März
Activité physique et métabolisme, conférence	mardi, 27 mars
Alltägliche Fahrsicherheit, Praktikum	Freitag, 30. März

APRIL / AVRIL

Mierscher Kulturhaus	ab April
Taschendiebstahl, Vortrag	Dienstag, 17. April
Seniorenwohnprojekt Beienhaus, Infoveranstaltung	Freitag, 20. April
Halt! Douane, geführte Besichtigung	Montag, 23. April
Kräuterwanderung	Dienstag, 24. April
Blasenschwäche muss nicht sein, Vortrag	Mittwoch, 25. April
Mit Tram, Funiculaire & Co., Stadt-Tour	Freitag, 27. April

MAI / MAI

Fleegeversécherung, Infoveranstaltung	Mittwoch, 2. Mai
Renforcer le plancher pelvien, cours	à partir du jeudi, 3 mai
Transmettre votre patrimoine, conférence	lundi, 7 mai
Malen ist Balsam für die Seele, Acrylmalworkshop	Dienstag, 8. Mai
Science Center, visite guidée	mercredi, 9 mai
Atelier Photo	samedi, 12 mai
Assurance dépendance, séance d'information	lundi, 14 mai
Café des âges	mardi, 15 mai
Beckenboden-Training für Frauen	ab Mittwoch, 23. Mai
Beckenboden-Training für Männer	ab Mittwoch, 23. Mai

JUNI / JUIN

Beien an der Stad, geführte Besichtigung	Freitag, 8. Juni
En TGV à Strasbourg, visite guidée et tour en bateau	mercredi, 13 juin
Congrès européen des Seniors, Namur	vendredi, 15 juin
Philharmonie, geführte Besichtigung	Montag, 18. Juni

REGELMÄSSIGE RBS-AKTIVITÄTEN

TINNITUS-GESPRÄCHSGRUPPE

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

Gruppenleitung & Kontakt:

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

SAMSTAGS, VON 10.00 – 12.00 UHR

Termine: 5. Mai, 16. Juni

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

SCRABBLE

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

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

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

MÉINDES, UM 14.00 AUER

Terminer: 19./26. Mäerz – 16./23./30. Abrëll – 7./14./28. Mee – 4./11./18./25. Juni – 2./9. Juli 2018

YOGA KENNT KEIN ALTER

mit Gilles Less

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

DIENSTAGS, VON 18.30 – 19.45 UHR

Termine: 17./24. April – 8./15./29. Mai – 5./12./19./26. Juni – 3. Juli 2018

Preis: 120 € / 10 Sitzungen à 12 €

26. MÄRZ

GEFÜHRTE BESICHTIGUNG

Centre de Tri POST Luxembourg

Das Centre de Tri in Bettemburg ist das nationale Postverteilerzentrum. Dort arbeiten rund 250 Personen in verschiedenen Schichten zwischen Sonntagnacht und Samstagabend. Sie sorgen dafür, dass die gesamte Post von Luxemburg und für Luxemburg sortiert und die Briefmarken abgestempelt werden.

Besucher erhalten einen Überblick, wie die Post für die Verteilung durch die Briefträger sortiert wird.

Schwerpunkt liegt auf der Briefpost (Post aus den Briefkästen). Zum Rundgang gehören aber auch Einblicke in die Paket- und Flugpost, sowie sperrige Waren und Zoll-/Wertsendungen.

Die Besichtigung dauert etwa 1,5 Stunden.

Luxemburgisch

Montag, 26. März um 16.30 Uhr

gratis

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

Centre de Tri POST, Bettembourg

27 MARS

CONFÉRENCE

Activité physique & métabolisme

Les bénéfices de l'activité physique sur la santé sont bien connus. Ce qui l'est moins, c'est que ceux-ci concernent les personnes en bonne santé comme celles atteintes d'une maladie chronique. Daniel Theisen, responsable du Laboratoire de Recherche en Médecine du Sport du Luxembourg Institute of Health, s'exprimera dans sa conférence sur le thème: L'activité physique, pillule miracle du 21ème siècle?

Alors que nos ancêtres menaient une vie très active, l'homme moderne a développé un style de vie sédentaire, source croissante de maladies. Parmi les affections les plus fréquentes on trouve les maladies cardiovasculaires, le diabète et l'obésité. L'objectif de cette conférence est d'illustrer les effets protecteurs de l'activité physique et de montrer, à l'aide d'exemples concrets, combien d'exercice physique est nécessaire pour préserver notre capital santé.

Dr Daniel Theisen, PhD

Luxembourgeois

Mardi 27 mars 2018 à 15h00

10 €

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

Académie Seniors RBS, Itzig

30. MÄRZ

PRAKTIKUM ZUR ALLTÄGLICHEN FAHRSICHERHEIT

Lernen durch Erleben

Man kann den Straßenverkehr von heute nicht mit dem vor 20 oder 30 Jahren vergleichen: das größere Verkehrsaufkommen und die veränderte Infrastruktur (Autobahnen, Kreisverkehr, Tram) tragen dazu bei, dass man sich plötzlich in einer ungewohnten Situation wiederfinden kann und adäquat reagieren muss. Um sich und andere nicht in Gefahr zu bringen, sollte man ein Bewusstsein für die eigene Fahrweise entwickeln und wissen, wie in Notsituationen richtig zu reagieren ist.

Das Centre de Formation pour Conducteurs hat eine speziell konzipierte Anlage mit höchsten Sicherheitsstandards und optimal ausgebildeten Fahrlehrern. Dort erfahren Sie, wie man sich in unterschiedlichen Verkehrslagen verhalten soll und so Gefahren vermeiden kann. Des weiteren lernen Sie, ein Gefühl für Ihr Auto zu bekommen und die eigenen Grenzen sowie die Ihres Autos, und physikalische Gegebenheiten einzuschätzen. Der Lehrgang besteht aus einem theoretischen Teil sowie Demonstrationen und praktischen Übungen mit Ihrem eigenen Auto.

Deutsch / Luxemburgisch

Freitag, 30. März von 7.30 – 16.45 Uhr

140 € für Karteninhaber, 148,50 € Normalpreis
(Frühstück und Mittagessen inbegriffen)

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

Centre de Formation Conducteurs, Colmar-Berg

uni.lu
UNIVERSITÉ DU LUXEMBOURG

TABLE RONDE

Intergenerationensolidarität, Migration und Alter

Vom 18. bis 20. April 2018

findet an der Universität Luxemburg (Campus Belval) die Abschlusskonferenz des von der Europäischen Union geförderten Forschungsverbunds INTERFASOL statt. Diese Konferenz bringt internationale Forscher zum Thema Familienbeziehungen und intergenerationale Solidarität aus unterschiedlichen sozialwissenschaftlichen Disziplinen zusammen.

Neben Vorträgen namhafter Wissenschaftler sowie Symposien zu Themen wie Pflege im Alter, intergenerationale Unterstützung und Wohlbefinden, Weitergabe von Werthaltungen und sozialer Wandel wird

am Donnerstag 19. April ab 17 Uhr

eine Table Ronde zum Thema „Intergenerationensolidarität, Migration und Alter“ mit Vertretern aus Politik und Gesellschaft stattfinden.

Konferenzsprache ist Englisch;
Table Ronde in Englisch/Französisch.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Weitere Informationen und Anmeldung unter:
Isabelle.Albert@uni.lu

interfasol
Intergenerational Family Solidarity Across Europe

U.PORTO
FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

17. APRIL

TASCHENDIEBSTAHL / TRICKDIEBSTAHL

Risiken lauern überall

Wussten Sie, dass Portemonnaies 20-mal häufiger entwendet werden als Handtaschen? Trotzdem geht mancher mit seiner Geldbörse ziemlich sorglos um. Beste Arbeitsbedingungen für Taschendiebe, die ihre Opfer bevorzugt im Schutz größerer Menschenmengen „erleichtern“. Dabei gehen Banden häufig arbeitsteilig ans Werk. Taschendiebe setzen gerne Tricks ein. Diese reichen von einer „versehentlichen“ Rempelei im Gedränge über die Bitte um Auskunft bis zur vorgespielten Hilfsbereitschaft.

Obwohl heutzutage jeder Opfer eines Verbrechens werden kann, zählen in diesen Kategorien von Straftaten vor allem Senioren, Alleinstehende und Frauen zu den Geschädigten.

In diesem Vortrag erhalten Sie wertvolle Tipps und nützliche Verhaltensregeln, wie Sie sich besser schützen können. Nach dem Vortrag erfolgt eine freie Diskussion.

Seniorensicherheitsberater,
in Zusammenarbeit mit der Police Grand-Ducale

Luxemburgisch

Dienstag, 17. April um 15.00 Uhr

5 €

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

RBS-Seniorenakademie, Itzig

23. APRIL

GEFÜHRTE BESICHTIGUNG

Halt! Douane

1842 trat das Großherzogtum Luxemburg dem Deutschen Zollverein bei. 1918, vor 100 Jahren, endete nach dem Ersten Weltkrieg die Wirtschaftsunion zwischen den beiden Nachbarländern. Das Luxemburger Nationalarchiv nimmt dieses Jubiläum zum Anlass, um das Dreivierteljahrhundert, in dem sich Luxemburg vom ärmlichen und rückständigen Agrarstaat zu einer wohlhabenden Industrienation entwickelt hat, neu aufzuarbeiten.

Die Ausstellung „Halt! Douane – Lëtzebuerg am Däitschen Zollveräin, 1842-1918“ zeigt mehr als zweihundert Zeitdokumente, Abbildungen und Objekte, überwiegend aus den Beständen des Nationalarchivs, aber auch aus anderen öffentlichen und privaten Archiven, sowie aus luxemburgischen und ausländischen Museen, die sich an dem Projekt beteiligt haben. Eine neue Ausstellungskonzeption des Nationalarchivs lässt dieses Kulturerbe in einem anderen Licht erscheinen und ermöglicht ein besseres Verständnis der wirtschaftlichen, politischen, sozialen und kulturellen zeitgenössischen Geschichte des Landes.

Luxemburgisch

Montag, 23. April 2018 um 15 Uhr

Gratis

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

Nationalarchiv, Luxemburg

20. APRIL

INFORMATIONSAUSTAUSCH SENIOREN-WG

Projekt Beienhaus – Auf dem Weg zu unserer Wohngemeinschaft

Marie-France, Marie, Joëlle, Gisela, Fernande, Astrid: Gleiche Werte, gleiches Ziel. Auf der Suche nach einer neuen Wohnform, um unseren nächsten Lebensabschnitt interessant und kreativ gemeinsam zu gestalten.

Eine RBS-Konferenz im Februar 2017 war der Startschuss: Hier haben sich einige ähnlich denkende Personen getroffen und bei weiteren Treffen dann entschieden, ein Projekt Wohngemeinschaft ins Leben zu rufen. Ziel ist es, den Herbst des Lebens aktiv inmitten von interessanten und netten Menschen im gegenseitigen Respekt zu verbringen.

Seit einem Jahr trifft sich die Gruppe regelmäßig, um an ihrem Plan zu arbeiten. Hilfe und Unterstützung bekommen sie von NOUMA Sàrl. Bei diesen Treffen wird sich langsam vorangearbeitet. Einiges haben sie schon erreicht: sich näher kennenlernen, sich auf die Form der Wohngemeinschft einigen, eine Charta ausarbeiten und den Projektnamen „Beienhaus“ bestimmen. Auch eine e-mail Adresse – Beienhaus@yahoo.com gibt es mittlerweile.

Vom ersten Schritt Richtung Wohngemeinschaft bis zum Einzug in eine Wohnung ist es ein sehr langer Weg. Zu klären gibt es vieles, nicht nur Einzelheiten über ein Zusammenleben, sondern es geht auch um finanzielle und juristische Fragen. Vieles bleibt noch zu tun. Offen sind Fragen wie: Mieten oder kaufen, Umbau oder Neubau, suchen eines Grundstücks oder Objektes, Planung der Innenarchitektur, der einzelnen Wohnungen, der Gemeinschaftsräume, des Außenbereichs. Ein internes Reglement, um das Zusammenwohnen soweit wie möglich konfliktfrei zu gestalten steht auch noch offen. Reizvoll ist, dass jeder Einzelne jeden Schritt hier mitgestaltet und mitentscheidet.

„Wir finden, jetzt ist der richtige Zeitpunkt ein solches Projekt anzugehen, wir haben noch die Energie, die gebraucht wird, um es durchzuziehen. Wer Lust hat, mehr zu erfahren, oder vielleicht sogar Lust hat mitzumachen, kann uns bei dieser Info-Versammlung kennenlernen. Wir werden uns selbstverständlich genügend Zeit nehmen, um Ihre Fragen zu beantworten“.

Luxemburgisch

Freitag, 20. April um 14.30 Uhr

Gratis

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

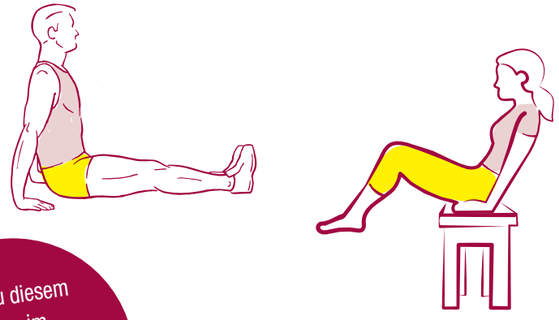
RBS-Seniorenakademie, Itzig

ANMELDEFORMULAR SEITE 53 / FORMULAIRE D’INSCRIPTION PAGE 53

25. APRIL

VORTRAG

Blasenschwäche muss nicht sein



Mehr zu diesem Thema im **aktiv-DOSSIER in der Heftmitte!**

Wussten Sie, dass Blasenschwäche in den meisten Fällen erst entstanden ist, weil eine schlechte Körperhaltung diese begünstigt hat? Wussten Sie, dass viele Schmerzen im Bewegungsapparat oftmals nur durch eine schlechte Körperhaltung hervorgerufen werden?

In diesem Vortrag erfahren wir über den anatomischen Aufbau und die muskulären Anordnungen und Verspannungen, die unsere aufrechte Körperhaltung gewährleisten und für eine schmerzfreie Beweglichkeit sorgen, sowie die funktionellen Aufgaben der einzelnen Organe. Im Fall einer Blasenschwäche ist das Problem oftmals nicht die Blase, sondern die Schließmuskulatur.

Lassen Sie sich überraschen, welche verschiedenen Impulse es gibt, damit Sie Ihr Problem in Angriff nehmen können.

Gudrun Aulitzky

Deutsch

Mittwoch, 25. April um 14.30 Uhr

5 €

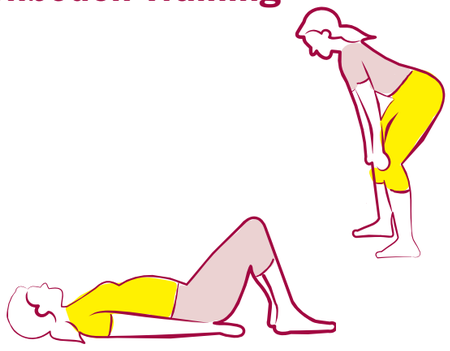
Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.

RBS-Seniorenakademie, Itzig

Ab 23. MAI

KURS FÜR FRAUEN

Beckenboden-Training



Regelmäßige Beckenbodengymnastik ist wichtig, um einer Inkontinenz vorzubeugen oder diese zu behandeln. Denn sind die Muskeln des Beckenbodens nicht genügend trainiert, kann die Harnröhre absinken und ein unkontrollierter Harnverlust auftreten.

Um Ihre Lebensqualität zu erhalten, sollten Sie für eine zuverlässige Beckenbodenmuskulatur sorgen – ein Leben lang. Denn unsere Beckenbodenmuskulatur lässt sich ebenso trainieren wie die Muskeln der Arme, Beine oder des Bauchs. Und als Nebenwirkung können Sie sich nur wundern, wenn andere über Schmerzen im Rücken, Nacken, Schultern oder Hüfte und Knie reden. Der Trick mit dem Knick ist keine Zauberbei, sondern die Grundlage für die von Gudrun Aulitzky entwickelte Beckenboden-Gymnastik. Der Kurs umfasst fünf aufeinander aufbauende Termine.

Gudrun Aulitzky

Deutsch

Mittwoch, 23./30. Mai, 6./13./20. Juni
von 14.30 – 16.00 Uhr

95 €

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

RBS-Seniorenakademie, Itzig

Ab 23. MAI

KURS FÜR MÄNNER

Beckenboden-Training

Viele Männer kennen es, nur wenige sprechen darüber. Kennen Sie auch diesen Blick nach dem nächsten WC, weil sie fürchten bald schon wieder auf die Toilette zu müssen? Oder sehnen Sie sich manchmal danach, endlich einmal wieder nachts durchschlafen zu können?

Mit einem gezielten Training der Beckenbodenmuskulatur nehmen Sie Einfluss auf ungewollten Harnverlust, ein Problem, das besonders nach Prostata-Operationen oft deutlich wird. Es ist auch erwiesen, dass ein gut trainierter Beckenboden das Liebesleben nachträglich verbessert.

Gudrun Aulitzky entwickelte ein sehr effektives Training. Lernen Sie die Spannkraft Ihrer Beckenbodenmuskulatur bewusst zu spüren und richtig einzusetzen. So beeinflussen Sie nicht nur die Blasenschwäche und Inkontinenz positiv, sondern auch die haltungsbedingten Schmerzen im Knie-, Rücken-, Schulter- und Nackenbereich.

Gudrun Aulitzky

Deutsch

Mittwoch, 23./30. Mai, 6./13./20. Juni
von 16.15 bis 17.45 Uhr

95 €

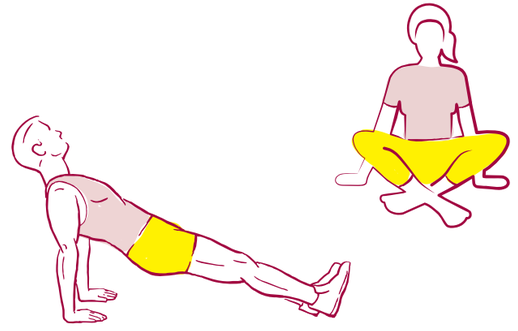
Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.

RBS-Seniorenakademie, Itzig

À p. du 3 MAI

COURS EN FRANÇAIS, POUR FEMMES OU HOMMES

Renforcer le plancher pelvien



Le plancher pelvien est un ensemble de muscles, de tissus et de ligaments dans la zone du petit bassin. Il est indispensable pour le bon fonctionnement de notre corps et un entrainement sérieux et régulier est recommandé pour tout le monde, que ce soit comme prévention ou traitement d'une incontinence. Cela aura aussi des répercussions positives sur la santé générale de votre corps, comme une correction de la posture corporelle, un bon fonctionnement du système digestif ainsi que la diminution des douleurs de dos.

Vous allez apprendre, en compagnie de deux kinésithérapeutes spécialisés, différents exercices d'entrainement, applicables au quotidien. Les deux kinés travaillant selon le concept «Tanzberger», un concept innovatif physiothérapeutique pour la rééducation pelvienne.

Sandrine Lenoir et Vanessa Schäfer

Français / Luxembourgeois

Pour femmes: Jeudi, 3./17./24. mai, 7./14. juin
de 14h00 – 15h30

Un cours pour hommes pourra être organisé. Veuillez nous contacter au tél. 36 04 78 -21 pour les détails des dates.

95 €

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

Académie Seniors RBS, Itzig

ANMELDEFORMULAR SEITE 53 / FORMULAIRE D'INSCRIPTION PAGE 53

24. APRIL

GEFÜHRTE KRÄUTERWANDERUNG

Die Welt der Kräuterkunde

Schon seit der Steinzeit hat sich der Mensch viel mit der Natur beschäftigt und im Laufe der Zeit sind die unterschiedlichsten Naturprodukte entstanden. Auch hier in Luxemburg haben wir eine, oft wenig bekannte, Vielfalt in der Pflanzenwelt, deren Produkte man im alltäglichen Haushaltsgebrauch durchaus einsetzen kann, sei es um ein Gericht zu verfeinern, es verträglicher zu machen oder von seinen gesundheitsfördernden Eigenschaften zu profitieren.

Während der geführten Kräuterwanderung erfahren Sie viel Wissenswertes aus der Welt der Kräuterkunde und lernen, die wilden Nutzpflanzen zu erkennen, zu bestimmen und zu nutzen. Des Weiteren erfahren Sie die verschiedenen Verarbeitungsmöglichkeiten der einzelnen Kräuter, die nach der Wanderung im Rahmen einer gemeinsamen Zubereitung gekostet werden. Wir würden uns freuen, ein paar schöne Stunden mit Ihnen in dieser vielfältigen Pflanzenwelt zu verbringen.

Christina Kuhn

Deutsch

Dienstag, 24. April von 10.00 – 14.00 Uhr

18 € für Karteninhaber, 20 € Normalpreis
(inklusive Verkostung)

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

Naturschutzzentrum A Wiewesch, Manternach

27. APRIL

DIE STADT LUXEMBURG EINMAL ANDERS

Mit Tram, Funiculaire & Co.

Bei dieser „maßgefertigten“ Besichtigung mit Rob Ensch, Guide des LCTO, durch unsere schöne Hauptstadt nutzen wir die neue Realität der Transporte Tram, Funiculaire & Co.

Auch diesmal gibt es viel Neues zu entdecken. Die Besichtigung führt uns von der Fondation Pescatore mit dem Glas-Aufzug bis in den Grund zu den Vauban Mauern sowie den Siechenturm und den Béinchen. Im Beaumont-Turm sehen wir uns einen Film über das Pfaffenthal an und fahren dann mit dem neuen Funiculaire zum Kirchberg hinauf. Lernen Sie dort den modernen Bahnhof kennen, ab dem wir anschließend eine Fahrt mit der neuen Tram über den Kennedy-Boulevard unternehmen. Zum Abschluss spazieren wir zur renovierten Nei-Bréck mit ihrer neuen spektakulären Hängebrücke für Fußgänger und Radfahrer. Hier endet die Tour, die ungefähr 2,5 Stunden dauert.

Rob Ensch, Guide des LCTO

Luxemburgisch

Freitag, 27. April um 14.30 Uhr

15 €

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

Vor der Fondation Pescatore, Luxemburg

2. MEE / 14 MAI

INFOVERANSTALTUNG / SÉANCE D’INFORMATION

Fleegeversécherung / Assurance dépendance

Foto: © Photographee.eu – fotolia.com

Op dëser Presentatioun vun der Fleegeversécherung léiert Dir déi nei Reforme kennen a verstoen. Dir kritt och de Prinzip an den Oflaf vun deene verschiddene Prozeduren erkläert: Wéini kann ech eng Demande bei der Fleegeversécherung maachen? Wéini ass eng Persoun „fleegebedürfteg“? Wéi eng Leeschtunge ginn iwwerholl? Wat ass d’Prozedur fir eng Demande bei der Fleegeversécherung eranzereechen? Wéi gëtt d’Evaluatioun vun der Fleegesituatioun gemaach?
D’Konferenz ass organiséiert a Collaboratioun mat der „Administration d’évaluation et de contrôle de l’assurance dépendance“, mam Service seniors a mam Service intégration et besoins spécifiques vun der Stad Lëtzebuerg.

Cette conférence, tenue par l’assurance dépendance, peut vous aider à comprendre les changements induits par la réforme, mais aussi aider à trouver des réponses pour tous ceux qui ne connaissent pas l’assurance dépendance, comme par exemple: A quel moment faut-il introduire une demande auprès de l’assurance dépendance? Qu’est-ce que signifie «Être dépendant»? Quelles sont les différentes prestations? Comment est-ce que je peux introduire une demande auprès de l’assurance dépendance? Comment se déroule l’évaluation de l’état de dépendance et des besoins en aides et soins?

La conférence est organisée en collaboration avec l’«Administration d’évaluation et de contrôle de l’assurance dépendance», le Service seniors et le Service intégration et besoins spécifiques de la Ville de Luxembourg.

Pascale Kolb

Mëttwoch, 2. Mee um 17.00 Auer, op Lëtzebuergesch (mit deutscher Gebärdensprache)
Lundi, 14 mai à 17h00, en français (with English translation)

Gratis / gratuit

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

Cercle Cité, Luxembourg
Accessibel fir Leit am Rollstull / Accessible aux personnes en chaise roulante

ANMELDEFORMULAR SEITE 53 / FORMULAIRE D’INSCRIPTION PAGE 53

7 MAI

CONFÉRENCE SUR LES DROITS D'HÉRITAGE

Transmettre votre patrimoine: Une évidence?

La plupart des personnes ont travaillé dur toute leur vie pour réaliser leur rêve de devenir propriétaire d'une habitation. Elles se sont privées de certains luxes afin de pouvoir constituer un capital pour assurer leur avenir et celui de leur famille. A partir d'un certain âge, il est tout à fait normal de se demander ce qui adviendra de ses biens après son décès.

Comment régler sa succession? Quels sont les aspects fiscaux? Quelle est la situation si je réside au Luxembourg, mais possède une maison au Portugal ou en France? Comment est transmis mon patrimoine lorsque j'ai une grande famille, ou lorsque je n'ai pas d'héritiers directs? Qu'est-ce qui arrive si je ne prends pas de mesures? Pourquoi certaines de mes connaissances ont déjà fait une donation à leurs enfants ou à une fondation?

En collaboration avec BGL BNP Paribas Banque Privée, les experts de la BGL BNP Paribas présenteront tous ces aspects et répondront aux questions du public.

Olivier Theys,
Conseiller Juridique,
Affaires Juridiques,
BGL BNP PARIBAS

Etienne Pelcé,
Chargé d'Etudes-Graduate,
Affaires Fiscales,
BGL BNP PARIBAS

Olivier Theys, Conseiller Juridique
Etienne Pelcé, Chargé d'Etudes-Graduate

Français

Lundi 7 mai à 17h00

Gratuit

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

Académie Seniors RBS, Itzig

8. MAI

ACRYLMALWORKSHOP

Malen ist Balsam für die Seele

Acrylfarben bieten eine große Fülle von Gestaltungsmöglichkeiten. Ganz egal, ob Sie einfach mal probieren möchten, wie man mit Acrylfarben umgeht, oder eigene Vorstellungen umsetzen möchten, in diesem Workshop bekommen Sie individuelle Hilfestellung.

Wir beschäftigen uns in diesem Kurs schwerpunktmäßig mit der abstrakten Acrylmalerei auf Holz oder Leinwand und probieren verschiedene Techniken aus wie z.B. Papiercollagen, Asche in Verbindung mit Farbe usw.

Dieser Workshop richtet sich an Anfänger, Fortgeschrittene sowie an Wiedereinsteiger.

Julie Cruchten-Kugener

Luxemburgisch

Dienstag, 8. Mai von 10.00 – 17.00 Uhr
(inkl. eine Stunde Mittagspause,
bitte kleine Mahlzeit mitbringen)

80 € für Karteninhaber, 85 € Normalpreis
(zusätzlich Materialkosten +/- 50 €)

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

RBS-Seniorenakademie, Itzig

9 MAI

UN MONDE EXTRAORDINAIRE

Luxembourg Science Center

Le nouveau «Luxembourg Science Center» est un tout nouveau centre de découverte de sciences et de technologies ludique et instructif. Il offre, sur 300 m², une exposition permanente d'une centaine de stations expérimentales interactives, multilingues. Aussi pour les moins jeunes.

Lors d'une visite guidée, vous allez découvrir entre autres les robots du monde de demain, tout comme un fascinant moteur en marche et vieux de 110 ans. D'un générateur d'arcs électriques gigantesques à un workshop de cuisine moléculaire, étonnement et émerveillement sont garantis.

Luxembourgeois / Français

Mercredi 9 mai à 14h30

7 €

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

Luxembourg Science Center, Differdange

12. MAI

PHOTOGRAPHIE DE RUE À LUXEMBOURG-VILLE

Atelier Photo avec Paulo Lobo

Paulo Lobo, photographe membre du collectif «Street-photography Luxembourg» et rédacteur en chef du magazine «Wunnen» vous fera découvrir les bases et les techniques pour réaliser des photographies de rue. Après une introduction théorique, l'atelier continuera en extérieur afin de mettre directement en pratique les concepts appris. Nous nous rendrons en Ville où, en visitant des endroits populaires et en cherchant les meilleurs points de vue de notre capitale, les participants pourront poser des questions et discuter sur place sur la meilleure manière de procéder. A la fin de l'atelier, un moment de partage est prévu afin de discuter de ses prises de vues.

Chaque photographe est prié d'amener son appareil photo digital.

Etant donné que l'atelier sera en partie donné à l'extérieur, vous êtes priés de vous habiller selon les conditions météo.

Paulo Lobo

Français / Portugais

Samedi 12 mai, 10h00 – 16h00

30 €

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

Académie Seniors RBS, Itzig

15 MAI

LIEU DE PAROLE DANS UN CADRE CONVIVIAL

Café des âges

De Bierger huet hei d'Soen, Leit vun all Alter versammelen sech fir iwwert de Rapport tëschent de Generatiounen an hir Zukunft ze schwätzen. Dat Ganzt an engem frëndleche Kader, sou dass Dir lech fillt wéi doheem!

Lieu de parole citoyenne, des participants de tout âge se rassemblent pour discuter du rapport entre les générations et de leur avenir. Le tout dans un cadre accueillant et convivial afin que vous vous sentiez comme chez vous!

Thème: L'amitié

Luxembourgeois / Français

Mardi 15 mai de 14h30 – 16h45

Gratuit

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

Lycée Bel-Val, Belvaux

Organisateurs: Maison des Associations, RBS – Center fir Altersfroen et Help
Partenaires: Lycée Bel-Val, Club Haus Beim Kiosk, Mosaïque Club, Club Senior A Bosselesch, Club Senior Prënzebierg, Club Senior Schwaarze Wee, Club Senior Eist Heem

Prochain rendez-vous:
Café des âges à Junglinster, le 1er juin

8. JUNI

GEFÜHRTE BESICHTIGUNG

Beien an der Stad

Bienen sind faszinierende Insekten, die eine unabdingbare Rolle für die Balance unserer Natur und das Überleben aller Lebewesen spielen.

Zu diesem Thema hat die Stadt Luxemburg einen Rundweg mit elf Informationspunkten erstellt, der von der Place Guillaume zum Stadtgrund geht und ab dort weiter über das Rham-Plateau zum stadteigenen „Klouschtergaart" führt. Den Rundweg kann jeder auf eigene Faust und mit Hilfe einer Karte angehen.

Extra für den RBS stellt die Stadt Luxemburg jedoch einen Guide zur Verfügung, der Sie begleitet und Ihnen unterwegs Spannendes über Bienen, Wespen und die erstaunliche Biodiversität in den alten Steinmauern erzählt. Sie entdecken ein Wildbienenhotel und erfahren Interessantes über den Alltag der fleißigen Tierchen, ihren Orientierungssinn, die Erzeugnisse des Bienenstocks, aber auch über die Gefahren, die durch Insektenvernichtungsmittel drohen.

Der Weg führt über 2,3 km von der Ober- in die Unterstadt, mit Treppen und einigen steilen Wegen.

Luxemburgisch

Freitag, 8. Juni von 10.00 – 12.00 Uhr

Gratis

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

Luxemburg-Stadt

18. JUNI

GEFÜHRTE BESICHTIGUNG

Philharmonie Luxembourg

Mit der Philharmonie verfügt Luxemburg über eines der renommiertesten Konzerthäuser Europas. Dass die Philharmonie sich in kürzester Zeit als ein gern aufgesuchter Ort der Musik, des Hörens, der Begegnung und der Kommunikation etablieren konnte – in Luxemburg wie auch international, bei Künstlern wie bei Zuhörern –, liegt nicht zuletzt an der außergewöhnlichen architektonischen Gestaltung und der gelungenen Akustik.

Der französische Architekt und Pritzker-Preisträger Christian de Portzamparc ging mit seinem markanten Entwurf 1997 als Sieger aus dem internationalen Architekturwettbewerb hervor: 823 schlanke weiße Säulen geben dem Gebäude und seinem elliptischen Foyer eine transparente Hülle, in deren Innerem sich drei höchst unterschiedliche Säle für die Besucher öffnen.

Bei der Besichtigung der Philharmonie wird Ihnen unter anderem die Bedeutung dieser Säulen erklärt. Sie erhalten Erläuterungen zu der Architektur und Akustik, können die verschiedenen Musiksäle sehen und erhalten Erklärungen zum aktuellen Musikprogramm.

Luxemburgisch

Montag, 18. Juni 2018 von 15.00 – 16.00 Uhr

5 € für Karteninhaber, 7 € Normalpreis

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

Philharmonie, Kirchberg

ANMELDEFORMULAR SEITE 53 / FORMULAIRE D'INSCRIPTION PAGE 53

13 JUIN

IM TGV NACH STRASSBURG, GEFÜHRTE BESICHTIGUNG UND BOOTSFAHRT

En TGV à Strasbourg, visite guidée et tour en bateau

- *Visite guidée exclusive de Strasbourg: Laissez-vous charmer par la beauté de cette ville en visitant le centre historique, la Petite France, la cathédrale, …*
- *Vous profiterez au cours de la visite d'une dégustation des fameux pains d'épices artisanaux de Mireille Oster, dans sa boutique.*
- *Vous déjeunerez dans une winstub réputée de Strasbourg: menu trois plats, forfait boissons (1/4 vin ou bière, eau minérale, café).*
- *Dans l'après-midi, une balade en bateau vous permettra de profiter de Strasbourg autrement et de découvrir le quartier des institutions européennes.*
- *Rendez-vous à 6h55 à la gare de Luxembourg. Départ en TGV à 7h20.*

Lassen Sie sich von der Schönheit der Stadt verführen bei einer exklusiven geführten Besichtigung von Straßburg: historisches Zentrum, „Petite France", Kathedrale, … und probieren Sie die bekannten Lebkuchen von Mireille Oster. Nach einem 3-Gänge-Menü in einer bekannten „Winstub" erleben Sie Straßburg und die europäischen Institutionen einmal anders, aus der Perspektive einer Bootsfahrt. Treffpunkt um 6.55 Uhr am Bahnhof in Luxemburg, Abfahrt des TGV um 7.20 Uhr.

Français

Die Begleitpersonen des RBS und der CFL sprechen auch Luxemburgisch.

Mercredi 13 juin, 7h00 – 17h30

155 € avec/mit carte-RBS aktiv60+, 175 € prix normal/Normalpreis

Veuillez nous envoyer le formulaire d'inscription avant le **30 avril**. Vous recevrez ensuite une lettre de confirmation avec les modalités de paiement et des détails supplémentaires.

Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular vor dem **30. April** zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen..

CFL MIR BRÉNGEN IECH WEIDER

aktiv am Liewen

15. JUNI

SENIORENKONGRESS / CONGRÈS EUROPÉEN DES SENIORS

Alt und Jung im Zukunftsdialog / Le numérique, instrument du dialogue des générations

Deutsch / Français (Übersetzung/traduction)

Freitag/vendredi 15. Juni/juin

98 € (inkl. Busfahrt, Kongressteilnahme, Mittagsessen, geführte Stadtbesichtigung)

Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Wählen Sie bei Ihrer Anmeldung den Workshop, an dem Sie teilnehmen möchten. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und dem detaillierten Programm der Reise.

98 € (voyage, participation, repas de midi, visite guidée inclus)

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

Namur (B)

Die Seniorenakademie des RBS ist neben der Université du 3e Âge de Namur, Europ'age Saarbrücken und der Université de la Culture permanente Nancy wieder Partner des 2. Seniorenkongresses, der dieses Jahr vom 14. bis 15. Juni in Namur (B) stattfindet.

Sie haben die Möglichkeit am 2. Tag am Kongress teilzunehmen.

9.00 Uhr Beginn der Workshops
In gemischten, zweisprachigen Arbeitsgruppen können Erfahrungen ausgetauscht werden.

1. **Der Mensch:** Digitalisierung: Was bringt sie im Alltag – Erörtern von Vor- und Nachteilen – Simon Groß, Direktor RBS Center fir Altersfroen
2. **Die Gesellschaft:** Hand in Hand Erfahrung – Entwicklung 4.0 – Timo Stockhorst, Vorsitzender von Junge Europäische Föderalisten
3. **Europa:** Neue Solidaritäten – Daniel Bertrand, Université Namur
4. **Die Welt:** Unsere Klimakonferenz COP 21 – Marc Deschamps, Université de la Culture permanente Nancy

12.00 Uhr Vortrag von Marianne Thyssen, Europäische Kommissarin für Beschäftigung, Soziales, Qualifikationen und Arbeitskräftemobilität
13.00 Uhr Lunch auf der Zitadelle
Anschließend Stadtführung

Ce congrès européen est organisé par l'académie Seniors du RBS, l'Université du 3e Âge de Namur, Europ'age Saarbrücken et l'Université de la Culture permanente Nancy.

Cette année le congrès aura lieu les 14 et 15 juin à Namur (B). Nous organisons le voyage pour la deuxième journée.

9h00 Workshops intergénérationnels
Des groupes de réflexion bilingues mixtes permettront aux séniors de s'échanger.

1. **L'individu:** Le numérique dans la vie quotidienne: aspects positifs, négatifs – Simon Gross, directeur RBS Center fir Altersfroen
2. **La société:** Face à face: expérience /innovation – évolution 4.0 – Timo Stockhorst, président Jeunes Fédéralistes Européens de Sarre
3. **L'Europe:** De nouvelles solidarités – Daniel Bertrand, Université de Namur
4. **Le Monde:** Notre COP 21 – Marc Deschamps, Université de la Culture permanente Nancy

12h00 Intervention de Marianne Thyssen, Commissaire Européenne pour l'emploi, les affaires sociales, les compétences et la mobilité des travailleurs
13h00 Lunch à la Citadelle de Namur
Ensuite visite de la ville

ANMELDEFORMULAR SEITE 53 / FORMULAIRE D'INSCRIPTION PAGE 53

Kultur am Carré

Mierscher Kulturhaus

-15%

auf diesen Veranstaltungen für Inhaber der Karte aktiv60⁺.
Anmeldung ausschließlich mit diesem Formular.

sur ces manifestations pour les détenteurs de la carte aktiv60⁺.
Réservations uniquement par ce formulaire.

À PART ÊTRE

Création de danse avec Annick Pütz et Thierry Raymond

Première
- ☐ **Ve 20.4.** | 20:00
- ☐ **Sa 21.4.** | 20:00
- ☐ **Di 22.4.** | 17:00

Free seating
Ticket: 20,00 €

Avec une grande sensibilité tant artistique qu'humaine, les chorégraphes Annick Pütz et Thierry Raymond écrivent une nouvelle page dans le projet de longue date «blanContact», commencé en 2016, avec des chorégraphies pour danseurs mobiles et à mobilité réduite.

Le résultat est touchant et étonnant, l'énergie qui s'y dégage intime et prenante à la fois. Une aventure saisissante!

FOOD LEAKS

Kabarettistesch Liesung mam Roland Meyer

- ☐ **Do 3.5.** | 20:00
- ☐ **Fr 4.5.** | 20:00

Free seating
Ticket: 20,00 €

„Du bass wat s du ëss!", an esou stellt sech dann och d'Fro: Ernäert sech e Populist anescht wéi en Nationalist, e Sozialist, e Kommunist oder soss en Artist? Kachkéis a Bouneschlupp fir déi Konservativ a Sushi a Smoothy fir déi Progressiv?

A wou gëtt hei am Ländchen iwwerhaapt d'Politik gemaach? Net um Krautmaart, mä um Dësch, am Restaurant, am Bistro, op Dëppefester. An dëser Liesung hëlt de Roland Meyer de Mond gehéierlech voll an zervéiert e spektakuläre Menu aus engem Land, an deem Ausdréck wéi „gutt a vill" grad esou wéi „Fräibéier" nach ëmmer ee ganz besonnesche Klang hunn.

ENCORE – BIS -ZUGABE

Borisowitsch & Jhang

- ☐ **Di 8.5.** | 20:00

Free seating
Ticket: 20,00 €

Klassisches Gesangs- und Klavierrepertoire trifft auf kabarettistisch-philosophische Reflexionen in freizügiger Mehrsprachigkeit.

Borisowitsch, der schweigsame russische Pianist, und Jhang, der latent überforderte luxemburgische Sänger kategorisieren die verschiedenen Arten von Zugaben. Die Stimmgewalt des Sängers kontrastiert mit seiner eher leisen Präsentation und das farbenreiche und gefühlvolle Klavierspiel von Borisowitsch mit seiner trockenen Art die Dinge zu benennen. So steht zwischen Schubert und Jacques Brel nur ein Auraspray.

DAS TAPFERE SCHNEIDERLEIN

Puppentheater, nach dem Märchen der Gebrüder Grimm

- ☐ **Di 5.6.** | 15:00

Free seating
Ticket: 16,00 €

Das Schneiderlein hat es geschafft. Er ist König, hat die Prinzessin geheiratet und regiert ein halbes Königreich. Während sich seine Königin für den Hofball zurechtmacht, lässt das Schneiderlein die turbulente vergangene Zeit wiedererstehen. Wie er mutig die sieben Fliegen erledigt, loszieht, um diese Heldentat aller Welt mitzuteilen. Wie er die Riesen trifft und im Königsschloss seine große Liebe findet …

Wie das Schneiderlein die Riesen, das Einhorn und das Wildschwein besiegt und an seinen Aufgaben wächst. Wie er ein guter und gerechter König wird, wie im Märchen.

Bitte Anzahl der Tickets zu der gewünschten Veranstaltung eintragen und diese Seite zusammen mit dem **Formular auf S. 53** einsenden. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails.
*Veuillez indiquer le nombre de tickets à côté de la date de la manifestation choisie et envoyer cette page ensemble avec le **formulaire de la page 53**. Vous recevrez ensuite une confirmation avec les modalités de paiement.*

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

ANMELDEFORMULAR / FORMULAIRE D'INSCRIPTION

36 04 78-28 / -35

KURSE & VERANSTALTUNGEN — COURS & MANIFESTATIONS

MÄRZ / MARS

☐ Centre de Tri POST, geführte Besichtigung	Montag, 26. März
☐ Activité physique et métabolisme, conférence	mardi, 27 mars
☐ Alltägliche Fahrsicherheit, Praktikum	Freitag, 30. März

APRIL / AVRIL

☐ Mierscher Kulturhaus	ab April

Bitte zusätzlich Seite 52 ausfüllen. / Veuillez remplir aussi la page 52.

☐ Taschendiebstahl, Vortrag	Dienstag, 17. April
☐ Seniorenwohnprojekt Beienhaus, Infoveranstaltung	Freitag, 20. April
☐ Halt! Douane, geführte Besichtigung	Montag, 23. April
☐ Kräuterwanderung	Dienstag, 24. April
☐ Blasenschwäche muss nicht sein, Vortrag	Mittwoch, 25. April
☐ Mit Tram, Funiculaire & Co., Stadt-Tour	Freitag, 27. April

MAI / MAI

☐ Fleegeversécherung, Infoveranstaltung	Mittwoch, 2. Mai
☐ Renforcer le plancher pelvien, cours	à partir du jeudi, 3 mai
☐ Transmettre votre patrimoine, conférence	lundi, 7 mai
☐ Malen ist Balsam für die Seele, Acrylmalworkshop	Dienstag, 8. Mai
☐ Science Center, visite guidée	mercredi, 9 mai
☐ Atelier Photo	samedi, 12 mai
☐ Assurance dépendance, séance d'information	lundi, 14 mai
☐ Café des âges	mardi, 15 mai
☐ Beckenboden-Training für Frauen	ab Mittwoch, 23. Mai
☐ Beckenboden-Training für Männer	ab Mittwoch, 23. Mai

JUNI / JUIN

☐ Beien an der Stad, geführte Besichtigung		Freitag, 8. Juni
☐ En TGV à Strasbourg, visite guidée et tour en bateau		mercredi, 13 juin
☐ Congrès européen des Seniors, Namur	Workshop: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4	vendredi, 15 juin
☐ Philharmonie, geführte Besichtigung		Montag, 18. Juni

Name / Nom — *Vorname / Prénom*

Straße und Hausnummer / Rue et numéro — *PLZ und Ort / Code Postal et Localité*

E-Mail — *Telefon*

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

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

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

Datum und Unterschrift / Date et signature

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

GESCHÄFTSBEDINGUNGEN UND INFORMATIONEN
CONDITIONS GÉNÉRALES ET INFORMATIONS

KURSE UND VERANSTALTUNGEN

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

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

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

KARTE aktiv60⁺

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

Die Liste unserer Partner wird ständig erweitert. Die Partner bestimmen selbst die Konditionen der Vergünstigungen, die sie anbieten, sowie die Dauer ihres Partenariats.

Kurz vor Ablauf des Abonnements werden Sie schriftlich informiert und gefragt, ob Sie dieses für ein Jahr verlängern oder stornieren wollen. Das Abonnement kann im Jahre der Kartengültigkeit nicht storniert und rückerstattet werden.

EHRENAMT

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

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

COURS ET MANIFESTATIONS

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

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

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

CARTE aktiv60⁺

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

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

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

BÉNÉVOLAT

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

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

Découvertes et Passions

Kultur a Konscht

Arts et culture

Kreativitéit

Créativité

clubsenior

Fräizäit

Loisirs

Beweegung

Activité physique

Kontakt an Austausch

Contacts et échanges

D’Club Senioren sinn iwwert d’ganz Land verdeelt.

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

Les Clubs Seniors sont répartis à travers tout le pays.

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

IMPRESSUM

AKTIV AM LIEWEN

Herausgeber

CENTER FIR ALTERSFROEN

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

Redaktion
Nadine Berchem, Nicole Duhr, Sandra Heinisch, Martine Hoffmann, Annick Knepper, Sandy Lorente, Jacqueline Orlewski, Laura Piron, Vibeke Walter, Simone Zeimes

Erscheinungsweise und Abonnement
Erscheint viermal jährlich, am 15. März, 15. Juni, 15. September und 15. Dezember,
zum Jahresabonnementpreis 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

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

Titelbild
RBS – Center fir Altersfroen

Grafische Umsetzung
proFABRIK SARL
6, Rue Kummert
L-6743 Grevenmacher

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

FSC www.fsc.org MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C103749

www.rbs.lu facebook

LUXSENIOR.LU
Senioren-Telefon 247-86000
clubsenior

AUFLÖSUNGEN

Rätsel von Seite 28

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

Lösungswort: **OSTERHASE**

Sudoku (leicht) von Seite 29

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

Sudoku (mittel) von Seite 29

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

Ihre Treppe leicht hinauf und hinunter!

Entdecken Sie den Treppenlift und den Hauslift von
THYSSENKRUPP Ascenseurs

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

THYSSENKRUPP ASCENSEURS S.à r.l.
22, Rue Edmond Reuter, L-5326 Contern
Tel.: 40 08 96, E-mail: luxembourg@thyssenkrupp.com

engineering.tomorrow.together.

thyssenkrupp