

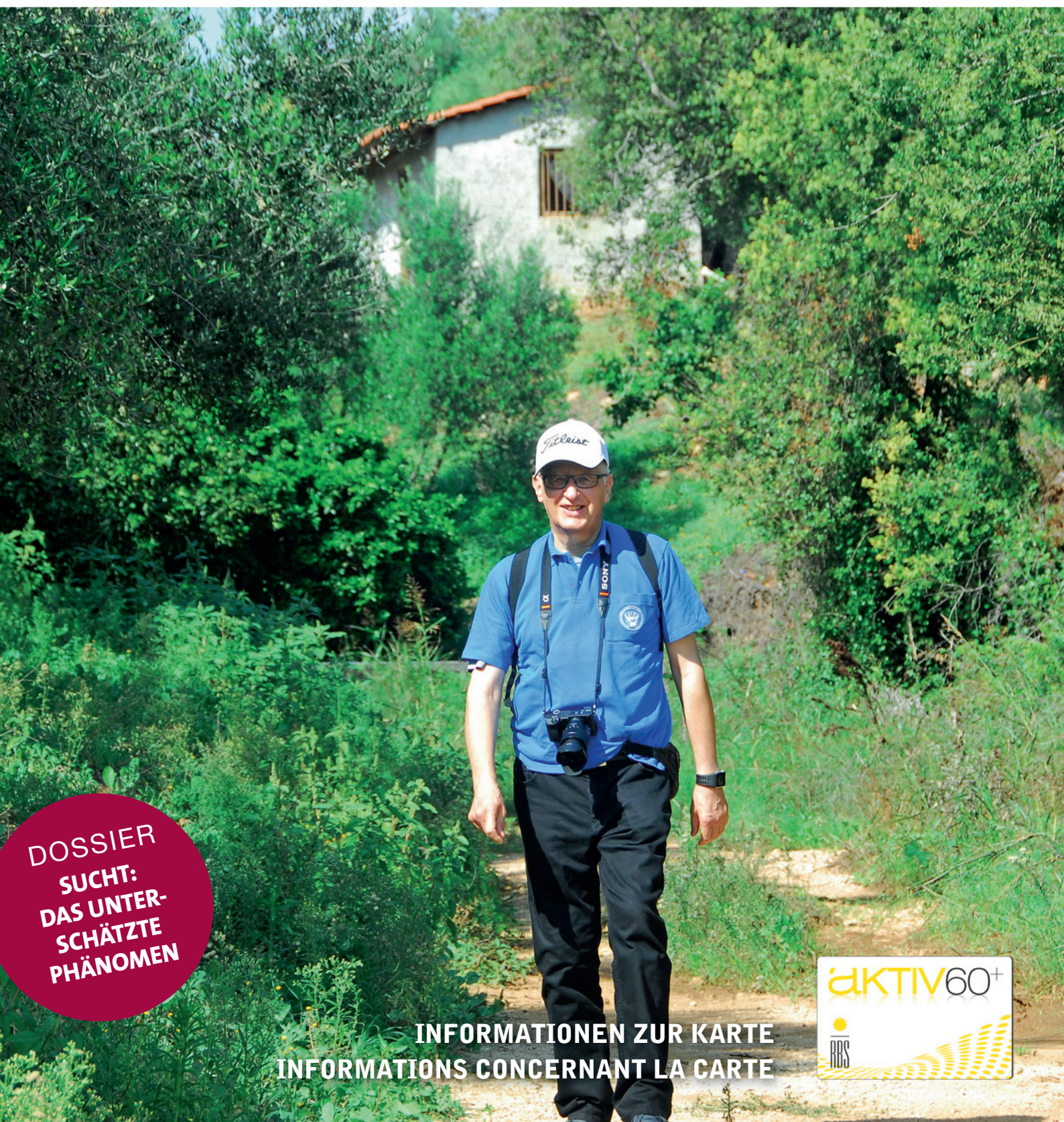
aktiv am Liewen

Tel.: 36 04 78

www.rbs.lu



CENTER FIR
ALTERSFROEN



DOSSIER
SUCHT:
DAS UNTER-
SCHÄTZTE
PHÄNOMEN

INFORMATIONEN ZUR KARTE
INFORMATIONS CONCERNANT LA CARTE





natur&ëmwelt
FONDATION
HËLLEF FIR D'NATUR

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

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

**Vous avez un
terrain à l'abandon?**

**Wir würden es in unser Netz kleiner Naturreservate einbauen.
Nous pouvons l'ajouter à notre réseau de petites reserves naturelles.**

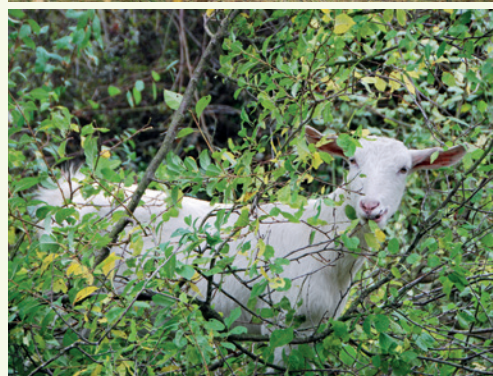
Rufen Sie uns doch an! / Contactez-nous!



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

Fondation Hëllef fir d'Natur: CCPLLULL LU89 1111 0789 9941 0000

EDITORIAL



Liebe Leserinnen und Leser,

Früher genossen die Älteren ganz selbstverständlich den Respekt der Jungen, durch ihren Erfahrungsschatz, ihr Wissen und ihr Können. In Großfamilien hatten sie ihren festen Platz und undiskutablen Einfluss. Ihre Überlegenheit gegenüber den Jungen war unumstritten. Sie waren immer im Recht, die Jungen zollten ihnen allein aufgrund ihres Alters höchsten Respekt. Das Alter wurde idealisiert. Ist das heute noch so? Hat man allein durch das Ältersein automatisch mehr Erfahrung, mehr Reife, mehr allgemeingültiges Wissen?

Heute machen junge Menschen Erfahrungen, erleben Dinge, die es früher nicht gegeben hat. Es ist längst nicht mehr so, dass Alter automatisch mit großer Erfahrung und Weisheit gleichgesetzt wird. Neue Medien, jüngste Erfindungen und Entdeckungen bieten jungen Menschen die Möglichkeit, in vielen Gebieten Einblicke zu erhalten, die es in früheren Zeiten nie gegeben hat.

Heutzutage braucht die ältere Generation das Wissen der jüngeren, um den Umgang mit den neuen Medien zu lernen und „upzudaten“. Immer wieder benötigen wir die Hilfe unserer Kinder und Enkel, um unseren abgestürzten PC zu retten, unser Smartphone einzustellen und die digitale Sprache zu verstehen. Aber genau das kann Generationen verbinden: Gemeinsam im Netz ein interessantes Kochrezept aussuchen und zusammen kochen. Dabei lernt jeder von dem anderen.

Wir alle tragen einen Erfahrungsschatz in uns, und am Schönsten ist es, wenn wir diesen Schatz mit anderen teilen können. Dabei geht es nicht nur um abgestürzte PCs oder die Geheimnisse des neuesten Smartphones. Es geht um gelebtes Leben und darüber hinaus um Beziehung zwischen Generationen, um gegenseitiges Achten und Anerkennen.

Eine solche Gelegenheit zum Austausch zwischen Generationen bietet das EFFI, Esch- Festival du Film Intergénérationnel. Gezeigt werden Filme, in denen es um Schicksale geht, die Jüngere und Ältere gleichermaßen treffen. Die anschließenden Diskussionen sorgen für gegenseitiges Kennenlernen. Das genaue Programm finden Sie in diesem Aktiv.

Weitere interessante Themen im neuen Heft sind unter anderem die Thillenvogtei, chronische Schmerzen, der Senior Drivers Day, und nicht zu vergessen, das Dossier „Sucht – das unterschätzte Phänomen“.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und Mitmachen!

Danielle Knaff

Präsidentin / Présidente
RBS – Center fir Altersfroen asbl



Chères lectrices, chers lecteurs,

Jadis, les aînés, de par leur expérience de vie, leur savoir et leur sagesse avaient droit au respect inconditionnel de la part des jeunes. Dans les familles à plusieurs générations, leur position et leur influence furent incontestables. Les jeunes leur devaient obéissance, souvent malgré eux. Le grand âge était idéalisé. Or qu'en est-il de nos jours? Est-ce que le fait d'avoir un certain âge signifie automatiquement avoir davantage d'expérience de vie, de maturité et de compétences?

A notre époque, les jeunes ont des possibilités presque illimitées à acquérir des qualifications dans des domaines inconnus jusque-là, ne citons que les nouveaux médias, dans lesquels ils excellent. Aujourd'hui, ce sont les aînés qui ont bien souvent besoin des compétences des jeunes pour apprendre, entre autres, les modes d'emploi des smartphones et ordinateurs. Combien de fois faisons-nous appel à nos enfants et petits-enfants pour faire redémarrer le PC qui a rendu l'âme!

Or, au-delà du simple «dépannage», c'est une belle occasion pour favoriser le dialogue entre générations: le jeune nous montrera comment trouver de belles recettes de cuisine dans le web et nous lui apprendrons comment les préparer.

Nous disposons donc toutes et tous de trésors d'expériences, chacun à sa façon. Partageons-les! C'est dans l'échange que nous apprenons réellement à nous connaître et nous apprécier.

Le festival du film intergénérationnel EFFI, qui aura lieu à Esch, offrira une telle occasion d'échanges entre générations. Les films montrent des destins auxquels sont confrontés jeunes et moins jeunes. Une discussion après chaque séance nous permettra de nous réunir autour des différents thèmes.

D'autres sujets d'actualité dans ce nouveau numéro du «Aktiv» sont, entre autres, la Thillenvogtei, les douleurs chroniques, le Senior Drivers Day et le dossier «Addictions – un phénomène sous-estimé».

Bonne lecture à vous toutes et tous!



06
DIE THILLENVOGTEI
BESICHTIGUNG DES
LÄNDLICHEN MUSEUMS
UND DER FRESKENKIRCHE



03	Editorial
06	Die Thillenvogtei: Eintauchen in das Dorfleben von früher
10	Senior Drivers Day
12	Chronischer Schmerz
15	Potpourri
16	EFFI: Festival du Film intergénérationnel
19	Sécher ofspächeren
20	Stéftung Hëllef Doheem: Mehr als ein einfacher Pflegedienst
22	Textile Meditationen: Germana und die Mayas
24	Von Lesern für Leser
26	Info-Zenter Demenz
27	Rätselseiten

10
SENIOR DRIVERS DAY
24. MAI 2017
COLMAR-BERG

30	KARTE aktiv60+ Die Karte und ihre Vorteile La carte et ses avantages
31	ABONNEMENT Karte und Magazin Carte et magazine
32	Neue Partner der Karte aktiv60+
33	Opera du Trottoir: „Carmen“ fräi nom Georges Bizet
34	RBS-Reise: Kroatien
36	Concert Lëtzebuerger Militärmusek
38	Kontaktanzeigen
39	KURSE UND VERANSTALTUNGEN
39	Auf einen Blick
40	Regelmäßige Aktivitäten
53	ANMELDUNG/INSCRIPTION Kurse und Veranstaltungen Cours et manifestations
54	Geschäftsbedingungen & Informationen Conditions générales & Informations
55	Veranstaltungskalender Club Senior
70	Impressum / Rätselaufösungen



ZUM
SAMMELN!
A
GARDER!

34
RBS REISE 2017
KROATIEN



DIE THILLENVOGTEI

Eintauchen in das Dorfleben von früher

Rindschleiden, das kleinste Dorf Luxemburgs mit zwei Häusern, einer Kirche und einem Dorfcafé liegt im Kanton Redange, in der wunderschönen Landschaft zwischen Prézervaud und Stausee. Jedes Jahr kommen viele Besucher nach Rindschleiden, um die aus dem 10. Jahrhundert stammende Kirche mit ihren Fresken aus dem 15. und 16. Jahrhundert zu bewundern. Doch seit Sommer 2015 ist das Dorf um eine Attraktion reicher: die Thillenvogtei, ein ländliches Museum, das das Leben um 1900 wieder aufleben lässt.



Foto: © Caroline Roemen



„Wir sind kein klassisches Museum, in dem man einfach nur alte Gegenstände bestaunen kann, sondern wir wollen diesen Gegenständen ein zweites Leben geben“, so Elisabeth Kugener-Ney, Tochter des Gründers der Thillenvogtei, Jean Ney, und Leiterin des Museums. „Während unseren Führungen sind immer mehrere Personen anwesend, die verschiedene Rollen übernehmen und Arbeitsabläufe demonstrieren, so z. B. eine Hausfrau in der Küche, eine Magd am Backofen, eine strenge Lehrerin oder ein Friseur.“

Als Jean Ney den alten Hof Grisius in Rindschleiden erwarb, konnte er auf die langjährige Erfahrung, die er sich mit der Thillenvogtei in Wahl erarbeitet hatte, zurückgreifen. Seit 1991 gibt es nämlich schon die Thillenvogtei: sie war ursprünglich in Wahl angesiedelt, wo Jean Ney und



Foto: © Caroline Roemen

sein Team 24 Jahre lang viele Tausende von Kindern in die Zeit ihrer Großeltern zurückversetzten, mit ihnen Brot backten, Leitern herstellten, Getreide droschen, Kartoffeln sammelten und „Gromperekichelcher“ aßen. Jetzt bot sich Jean Ney die Gelegenheit, sich zur Ruhe zu setzen, da seine Tochter Elisabeth, die schon lange Jahre in Wahl mitarbeitete, sich bereit erklärte, das Projekt der „neuen“ Thillenvogtei in Rindschleiden auf sich zu nehmen.

Der Hof Grisius bot gute Voraussetzungen, um zu einem Museum umgestaltet zu werden, hatten doch die letzten Besitzer, zwei Junggesellen, nicht viel an der alten

Struktur verändert. Die Fliesen im Eingangsbereich und in der Küche sind noch original aus Großmutterns Zeiten. Kleine Zimmer, dicke Wände, niedrige Türen und Decken erinnern daran, dass beim Heizen, wie bei allem, gespart werden musste. Mit viel Liebe zum Detail hat das Team um Elisabeth Ney die verschiedenen Zimmer eingerichtet: Im Erdgeschoss in der guten Stube mit Kolonnenofen und Klavier hängen Familien- und Heiligenbilder an der Wand, in der geräumigen Küche mit einem Spülstein aus Schiefer kann man Küchenutensilien entdecken, die es so heute nicht mehr gibt und der Backofen in der „Waschküche“ wird noch heute zum Brotbacken

genutzt. Außerdem befindet sich im Erdgeschoss ein komplett eingerichteter Friseursalon, dessen Stühle schon fast an die einer alten Zahnarztpraxis erinnern.

Eine steile Treppe führt zu den Schlafzimmern im Obergeschoss. Hier kann man erleben, wie der Knecht oder die Magd untergebracht waren, es gibt ein komplett eingerichtetes Kinderzimmer, sowie weitere kleine Räume, in denen verschiedene Lebenssituationen dargestellt werden. „Wir möchten in diesen Zimmern Szenen von früher zeigen, so wie sie typisch für die Zeit waren“, so Elisabeth Ney. „Der Besucher kann sich so ein besseres Bild machen.“



Ein gutes Bild von früher vermittelt auch das Klassenzimmer, das in der alten Scheune eingerichtet wurde. Mit den alten Holzbänken, den Ansichtstafeln, den Kinderschürzen, alten Ranzen und natürlich der drehbaren Tafel hat man den Eindruck, dass hier vor geraumer Zeit noch gelernt wurde. Und denjenigen, die in der hintersten Reihe saßen, wurde bestimmt nicht kalt, hatten sie doch in unmittelbarer Nähe den Kolonnenofen, in den sie regelmäßig Holz nachlegen mussten.

Jean Ney hat in all den Jahren eine bedeutende Sammlung an alten Gebrauchsgegenständen, Geräten und Kleidern angelegt, die inzwischen so umfassend ist, dass regelmäßig Leute aus dem In- und Ausland zu ihm kommen, um sich Filmrequisiten auszuleihen. Es hat sich herumgesprochen, dass man bei ihm fündig wird. /

Besichtigen Sie das lebendige Museum Thillenvogtei und die Kirche in Rindschleiden mit dem RBS.

Weitere Details finden Sie auf der Seite 48



MUSÉE THILLENVOGTEI

Maison 3, L-8831 Rindschleiden

Besichtigung nur in Gruppen
und auf Reservierung:

Tel. 691 11 90 90

E-Mail: thillenvogtei@gmail.com

WWW.THILLENVOGTEI.LU



DE JEAN NEY ERZIELT, WÉI ALLES UGEFAANG HUET:



De Bauerenhaff zu Wahl, wou ech opgewuess sinn, louch nit wäit ewech vun engem ale Steebroch, deen an de 50er Jore schonn deelweis als Dreckstipp benotzt ginn ass.

Deemools war de Krich nach nit laang aus, an des schlëmm Zäit war den Erwuessene sou nogaang, datt se bal all Dag dovun geschwat hunn. D'Amerikaner waren ëmmer déi Gutt. A wann ech da ganz houfrig mat deene gudden Amerikaner hiren Helmer a Gasmaske vum Tipp kouw, ass mäi Papp rose ginn an huet gemault: „Wann s de näischt Besseres fënns, deen Dreck do häss de direkt kënnen do loossen!“

An de Papp huet verzweifelt mer wëlle bäibréngen: „Sammel dach dem Woner, dem Saadler oder dem Schmadd säi Geschir amplaz dee Krichsschrott, dee jo nëmme geduecht ass, fir alles futti ze maachen. Du wäerts gesinn, wann s de grouss bass, gött et kee Schneider a kee Schouster méi am Duerf!“

An de 60er Joren eng Sammlung vun alem Handwierksgeschir opzebauen, war liicht a schwierig zugläich. Liicht, well deemools kaum een Interessi un deene Saachen hat a kaum ee wëlles hat, domat Handel ze dreiw. D'Handwerksleit, meeschtens al, waren dacks bereet, hiert gebrauchte Geschir fir en Apel an e Stéck Brout ewechzeginn, wa se mam Betrib opgehal hunn.

Schwierig war et, sech déi Zäit fir aalt Handwierksgeschir ze interesséieren, wat vun deene meeschte Leit als ale Buttik oder Schrott ugesi ginn ass. Et hat een all Chancen, fir vun de Leit am beschte Fall als Original oder am schlëmmste Fall als Lompekréimer ugesinn ze ginn.

Mäi Monni war Woner, a wéi deen an de 70er Jore gestuerwen ass, hu seng Kanner mir quasi dee ganzen Atelier geschenkt. A wéi ech du ganz houfrig alles heemgeschleeft hat, hunn d'Noperen, déi dat matkritt haten, de Geck gemeet a gesot: „Déi Reeder, déi s du do méchs, déi géife mir gär gesinn.“

Gécklicherweis hate meng Eltere grad den Nopeschaff kaaft, wou d'Scheiere scho laang Joren eidel stungen. Do war genuch Plaz, fir alles ze stockéieren. Zum alen Nopeschaff huet och e Wunnhaus gehéiert, dat deemools vun enger Joffer bewunnt war. Wéi d'Joffer 1981 gestuerwen ass, war de Musée fäerdig. Si hat ni eppes Neies kaaft an och ni eppes Ales wechgehäit.

No an no ass d'Sammlung méi grouss ginn: Enn vun den 80er Jore waren d'Requisitë vun zirka 40 bal oder ganz ausgestuerwene Beruffer an der Sammlung ze fannen. Et war eng Collectioun zum perséinliche Pläséier, un een öffentliche Musée huet dunn nach kee Mënsch geduecht.

Enges Daags ass e pensionéierte Schoulmeester vu Colmar-Bierg an den Haff kouw. Hien hat d'Iddi, ee liewige Landmusée fir Schoulkanner opzerichten. Hien huet Konzept iwwer Konzept ausgeschafft an u verschiddene Programmer gefeilt. No an no huet e Grupp Leit sech zesummefonnt, déi all eng Hand mat ugepaakt hunn, fir de Projet op d'Been ze stellen.

De 16. September 1991 war groussen Test. All Schoulkanner aus der Gemeng Wahl waren invitéiert. Alles war op de Been. De Bakuewen ass ugehëtzt ginn. Um Wäschbuer ass d'Wäsch gemeet ginn. Viz ass gepresst ginn a Quetschekraut gouf gekacht. U Benevolater huet et nit gefeelt, an all hunn se eng Hand mat ugepaakt, datt deen Dag eng Reussite sollt ginn. Fir mam Broutbaken op Nummer sécher ze gouen, gouf de Bäcker aus dem Préizerdall engagéiert.

Well am Virfeld waren eis verschidde Baktester all schif gaang. Wéi mir déi éischte Kéier sollte baken, hunn ech meng Mamm gefrot, wéi et geet. Déi huet nëmme de Kapp gerëselt a gesot: „Där wäert dach lo nit domat ufänken! Sidd frou, datt déi Zäit riwwer ass.“ Meng Schwéiermamm huet dat selwicht gesot: „Wësst dir, wéivill Aarbicht dat ass! Dat maacht dir nit laang!“ An och d'Nopisch, d'Léonie, wat scho laang am Himmel ass, sot: „Wat wëllt der nëmme? De Bäcker kënn all Dag virun d'Dir tuten. Do kënn der iech ënnert 10 Zorte Brout dat Bescht eraussichen.“

SENIOR DRIVERS DAY 2017



2015 ass zu Colmar-Bierg eng Veranstaltung zum Thema Verkéierssicherheit fir a vu Senioren an d'Liewe geruff ginn – de Senior Drivers Day.

Et war eng Zesummenaarbecht vum Familljeministère, dem RBS – Center fir Altersfroen, der Sécurité Routière, dem Centre de Formation pour Conducteurs, dem Transportministère, der Police Grand-Ducale, der Association nationale des Victimes de la Route an enger Rei kommerzieller Partner, ouni déi d'Manifestatioun net hätt kënne stattfannen.

La manifestation Senior Drivers Day fut lancée pour la première fois en 2015 à Colmar-Berg.

L'événement dédié à la thématique de la sécurité routière est né d'une collaboration entre le Ministère de la Famille, le RBS – Center fir Altersfroen, la Sécurité Routière, le Centre de Formation pour Conducteurs, le Ministère des Transports, la Police Grand-Ducale, l'Association nationale des Victimes de la Route et toute une série de partenaires commerciaux, sans lesquels la journée n'aurait pu voir le jour.



Interessant Virträg

Ronn 80 Persounen, an Equippen opgedeelt, hunn deemools u verschiddenen Ateliereen deelgeholl. Den Event huet sech als volle Succès erausgestallt, sou datt sämtlech Partner sech eens waren, dës flott Manifestatioun weiderhin am Agenda bäizebehalen.

De 24. Mee ass et nees sou wäit! Da fënnt de Senior Drivers Day 2017 ënner dem Patronage vum Familljeministère statt.

Nieft der Geselligkeet, dem Spaass an der Ënnerhaltung wäerten och dës Joer d'Informatioun an d'Sensibiliséierung grouss geschriwwen ginn. Wësst Dir, wien den 1. Führerschäin am Lëtzebuerger Land kritt huet? Wéi eng Moossnamen a punkto Verkéierssicherheit iwwert d'Joerzénge geholl goufen oder wéi d'Mobilitéit vun der Zukunft wäert ausgesinn?

D'Participanten dierfe gespaant sinn op interessant Virträg an awer och op nei praktesch Ateliereen! Déi bescht Equippe kréien zum Schluss vum Dag, a Präsenz vun der Familljeministesch Corinne Cahen an dem Transportminister François Bausch, e flotte Präis iwwerreecht.

Zéckt net a maacht mat!

D'Plaze si begrenzt. Waart also net ze laang ...

Weider Informatiounen zu de Modalitéiten an zur Umeldung fannt Dir op Säit 51



... a praktesch Ateliere stinn um Programm

Quelque 80 personnes, réparties en plusieurs équipes, ont participé à différents ateliers. Le succès rencontré fut tel que les partenaires ont décidé de rééditer l'événement.

Le Senior Drivers Day 2017 se tiendra le 24 mai 2017 sous le patronage du Ministère de la Famille.

Convivialité, amusement, divertissement mais aussi information et sensibilisation seront à nouveau les maîtres-mots de la journée.

Savez-vous qui a obtenu le premier permis de conduire au Luxembourg? Connaissez-vous les importantes mesures qui ont été prises ces dernières décennies en terme de sécurité routière ou voulez-vous savoir quelle sera la mobilité du futur?

Les participants assisteront à d'intéressantes présentations et à de nouveaux ateliers pratiques! Les meilleures équipes se verront remettre un prix au terme de la journée et ce en présence de la Ministre de la Famille Corinne Cahen et du Ministre des Transports François Bausch.

N'hésitez pas à participer vous aussi!

Les places sont limitées. N'attendez donc pas trop longtemps ...

Plus d'informations quant aux conditions de participation et d'inscription à la page 51

CHRONISCHER SCHMERZ

Chronischer Schmerz ist ein weit verbreitetes Phänomen und beeinträchtigt die Lebensqualität vieler, vor allem älterer Menschen. Wie kommt es zu chronischem Schmerz? Gibt es verschiedene Arten? Wie kann man chronischen Schmerz behandeln?

Schmerzen werden oftmals als schlecht oder fehlangepasst betrachtet. Genau genommen, haben sie jedoch eine wichtige Alarmfunktion und sind überlebenswichtig. Schmerzen unterbrechen eine fortlaufende Aktivität, indem sie die Aufmerksamkeit auf sich ziehen und dadurch entweder Rückzug oder aktive Verteidigung fördern. Wir alle kennen das Beispiel der Reaktion beim Berühren einer heißen Herdplatte: man zieht die Hand schnellstmöglich zurück und schützt sich somit vor schwereren Verbrennungen.

Oftmals beginnt der Leidensweg der Betroffenen mit akuten Schmerzen aufgrund einer Verletzung oder Krankheit. Diese Art von Schmerzen folgt direkt auf einen Schmerzauslöser und warnt den Körper vor weiteren Schädigungen. Mit der Zeit können sich daraus jedoch chronische Schmerzen entwickeln. Chronische Schmerzen bleiben auch nach der Heilung der ursächlichen Gewebsschädigung bestehen. Hierbei scheint das Schmerzgedächtnis eine Rolle zu spielen. Die Nervenbahnen, die den Schmerzimpuls durch den Körper leiten, werden bei Schmerzen, die über einen längeren Zeitraum bestehen, ständig gereizt. Dadurch verselbstständigen sich die Schmerzen, verlieren ihre Warnfunktion und werden zu einer eigenständigen Erkrankung. Im Allgemeinen

spricht man von chronischen Schmerzen, wenn diese länger als sechs Monate andauern.

Obwohl wir lediglich einen Begriff benutzen, umfassen chronische Schmerzen eine Vielzahl von unterschiedlichen Schmerzarten, welche man in Kategorien einteilen kann.

Nozizeptive Schmerzen

Diese Schmerzen entstehen bei einer Verletzung oder Schädigung des Gewebes. Sie sind eine normale Reaktion auf einen Schmerzreiz. Dabei reagieren die Schmerzrezeptoren (Nozizeptoren) auf einen Schmerzreiz, z.B. bei Entzündung, Druck oder Hitze. Diese Schmerzen werden auch Rezeptorschmerzen genannt. Beispiele sind Gelenkerkrankungen, Entzündungen und post-operativer Schmerz.

Neuropathische Schmerzen

Diese Schmerzen gehen auf eine Schädigung oder Fehlfunktion der Nervenfasern zurück und werden deshalb auch Nervenschmerzen genannt. Entsprechend wird der Schmerz durch den Nerv selbst hervorgerufen. Beispiele umfassen Phantomschmerzen (durch Amputationen), Tumore und Neuralgien.



Foto: © hikren - Fotolia.com

Gemischte Schmerzen

Oftmals liegt den komplexen Erscheinungsformen der chronischen Schmerzen nicht nur eine Schmerzart zugrunde, sondern sie ergeben sich aus einer Mischform von nozizeptiven und neuropathischen Schmerzen, z.B. beim Karpaltunnelsyndrom oder der Lumboischialgie.

HÄUFIGE SCHMERZFORMEN IM ALTER

Da mit zunehmendem Alter das Risiko für bestimmte schmerzhafte Erkrankungen steigt, findet man bestimmte Schmerzformen häufig bei über 60-Jährigen: degenerative Schmerzen wie z.B. Arthrose und Osteoporose, rheumatische Schmerzen und Tumorschmerzen (durch Krebserkrankungen).

Ein besonderes Syndrom, welches vielfältige Erscheinungsformen aufweist und den Betroffenen über lange Jahre starke Beeinträchtigungen

in vielen Bereichen und einen großen Leidensdruck beschafft, ist die Fibromyalgie. Der Begriff Fibromyalgie setzt sich zusammen aus dem lateinischen Wort fibro (Faser) und den griechischen Wörtern mys (Muskel) und algos (Schmerz). Die Betroffenen leiden meist jahrelang unter starken chronischen, diffusen Muskelschmerzen im ganzen Körper. Zusätzlich treten zahlreiche Begleitsymptome wie Müdigkeit, Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme, Schwindelgefühle und affektive Beeinträchtigungen auf. Durch die Kombination dieser vielfältigen Symptome und das Auftreten der Schmerzen in unterschiedlichen Bereichen des Körpers, kann sich die Fibromyalgie von Patient zu Patient unterschiedlich äußern. Dies erschwert sowohl die Diagnose als auch die Therapie dieser schweren Erkrankung. Genaue Ursachen sind bisher weitgehend unbekannt, wobei die Rolle von psychischen Faktoren und eine genetische Veranlagung genauer untersucht werden.

Allgemein wissen wir heute, dass die Entstehung chronischer Schmerzen auf das Zusammenwirken von biolo-

Fibromyalgie, ein Erfahrungsbericht:

„Seit sieben Jahren schon diktieren die Schmerzen mein Leben. Manchmal ist es die Hölle, es brennt, es zieht, es sticht und zuckt im ganzen Körper. Tag ein Tag aus, besonders nachts. Schlaflose Nächte kommen hinzu. Bleierne Müdigkeit tagsüber. Tage wie Muskelkater überall, Gelenkschmerzen, Gleichgewichtsstörungen, Verdauungsbeschwerden, Gedächtnisstörungen und Depressionen gesellen sich hinzu.

Die Krankheit ist unberechenbar, bislang unheilbar. Der kleinste Stress ob positiv oder negativ, Druck von außen, von Kleidung und besonders vom Wetter, nass und kalt, schwül, eine Klimaanlage, im Bus, Kino oder einem Geschäft, bescheren mir Schmerzen.

Der Alltag wird so zur Qual, denn das Leben selbst ist zum Teil unberechenbar.

Mit der Zeit habe ich gelernt mich so gut wie möglich zu schützen und das zu tun was mir gut tut, so oft wie möglich, lange Spaziergänge in der Natur, positives Denken, Yoga und Stretching, (täglich ein paar Übungen meinem Bedürfnis entsprechend), helfen mir beweglich zu bleiben, Meditation sowie Massagen, Sonne und Wärme, gesunde vollwertige Nahrung.

Ein ständiges an mir arbeiten, die Mitte zu erlangen, damit trotz der Schmerzen mein Leben lebenswert ist.“

Im „meinRaum“ auf Howald trifft sich regelmäßig eine Selbsthilfegruppe Fybromialgie. Bei Interesse können Sie unter Tel. 27 99 34-55 anrufen, um die Termine zu erhalten.

gischen, psychologischen und sozialen Prozessen zurückzuführen ist. Auslöser sind oftmals biologische Faktoren wie Verletzungen, Entzündungen oder genetische Veranlagungen. Für die Chronifizierung der Schmerzen spielen dagegen vor allem psychische (z.B. Anspannung, Ängste) und soziale Faktoren eine Rolle. Eine mögliche Erklärung für die Aufrechterhaltung von Schmerzen, liefert das weit verbreitete „fear-avoidance“-Modell. Dieses beschreibt die Aufrechterhaltung von Schmerzen des Bewegungsapparates durch Bewegung-vermeidendes Verhalten. Eine grundlegende Rolle für die Entwicklung von vermeidendem Verhalten spielt laut diesem Modell die Angst vor dem Schmerz.

Behandlungsmöglichkeiten von chronischen Schmerzen sind vielfältig und sollten individuell angepasst werden. Es lassen sich unterschiedliche Therapieansätze unterscheiden.

Medikamentöse Therapie

Behandelnde Ärzte verschreiben Schmerzmittel um Schmerzen zu lindern. Notfalls werden chirurgische Maßnahmen ergriffen (z.B. Nervenstimulation).

Physikalische Therapie

Hierunter fallen medizinische Behandlungsformen, welche die physiologischen Reaktionen des Körpers auf bestimmte Reize nutzen, um eine Schmerzlinderung herbeizuführen, z.B. Massage, Thermotherapie (Wärme- und Kältebehandlung), Elektrotherapie und Physiotherapie.

Akupunktur

Als Teilgebiet der traditionellen chinesischen Medizin werden im Rahmen der Akupunktur dünne Nadeln an bestimmten Punkten in die Haut gesetzt und sollen die Blockaden in den Energielaufbahnen lösen. Akupunktur kommt vorrangig bei Kopfschmerzen, Rheuma und Arthrose zum Einsatz.

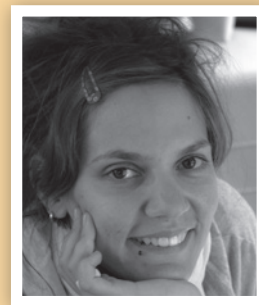
Psychotherapie

Betroffene erleben oftmals eine hohe psychische Belastung durch ihre Schmerzen. Diese spiegelt sich in einer permanenten gedanklichen Beschäftigung und Beeinträchtigungen in anderen Lebensbereichen (z.B. Arbeitslosigkeit, sozialer Rückzug) sowie Angst und Depressionen wider. Die Psychotherapie nutzt Methoden wie die Aufmerksamkeitsablenkung oder Entspannungsübungen und unterstützt außerdem die Selbstfürsorge.

Multimodale Schmerztherapie

Die Komplexität von chronischen Schmerzen erfordert oftmals einen ganzheitlichen, interdisziplinären Behandlungsansatz, welcher die körperlichen und psychischen Aspekte berücksichtigt. Ein Team bestehend aus Ärzten, Physiotherapeuten, Psychologen/Psychotherapeuten, Ergotherapeuten und Sozialarbeitern arbeitet nach einem festgelegten Behandlungsplan und passt diesen im Rahmen regelmäßiger Teambesprechungen an. Das Behandlungsziel ist die Wiederherstellung der Funktionsfähigkeit. Dabei reicht die Behandlungsdauer meist von einer bis zu fünf Wochen. Wissenschaftliche Studien haben die Nachhaltigkeit von multimodalen Schmerztherapien gezeigt, was bedeutet, dass auch nach Behandlungsabschluss noch weitere Verbesserungen zu erwarten sind.

Dr. Silke Rost



Dr. Silke Rost,
Diplompsychologin,
arbeitet am Institute for
Health and Behaviour der
Forschungseinheit INSIDE der
Universität Luxemburg.

Forscher dieses Institutes
untersuchen Zusammenhänge
zwischen Gesundheit und
Verhalten, den Einfluss
des sozialen Umfeldes auf
diese Verhaltensweisen
und Interventionen zur
Verbesserung
der Gesundheit.

Ihre Forschungsschwerpunkte:

- Funktionsniveau chronischer Schmerzpatienten im Alltag
 - Emotionales Funktionsniveau im Alltagsleben
- Psychische Störungen, besonders im Zusammenhang mit körperlichen Symptomen (z.B. Essstörungen, somatoforme Störungen)
 - Prozesse der Selbstregulation

DIESE KONFERENZ WIRD IHNEN GUT TUN!

Die RBS-Cellule de Recherche lädt ein zu einer Konferenz mit Bestsellerautor und Hirnforscher Joachim Bauer, am 21. Juni von 19.00-21.00 Uhr im Ciné Utopolis Kirchberg.

Selbststeuerung als zentrale Fähigkeit im Umgang mit herausfordernden Situationen

Der bekannte Neurowissenschaftler Prof. Dr. Joachim Bauer fordert uns auf, unsere auf Autopilot fahrenden Verhaltensweisen als das zu sehen, was sie sind: kurzsichtig und fehleranfällig. Die eigenen Impulse kontrollieren und vorübergehende Anstrengungen auf sich nehmen zu können, ist die unabdingbare Voraussetzung für langfristige persönliche Erfolge und gute soziale Beziehungen. Außerdem schützt die Fähigkeit zur Selbststeuerung die Gesundheit und kann im Krankheitsfall den Heilungsprozess günstig beeinflussen. Anstatt ständig den Reizen der Außenwelt zu folgen, sollten wir wieder lernen, selbst zu entscheiden. Der freie Wille ist zurück, und das ist gut so.



Weitere Informationen auf:
www.rbs.lu – www.cellulederecherche.lu
oder per Tel. 36 04 78-34



DE GROUWEMUSÉE SIGHT NEI GUIDEN

De Musée National des Mines de Fer zu Rémeleng ass op der Sich no motivéierten a flexibele Guiden (m/w), disponibel während der Woch an dem Weekend, fir normal Grouwe-Visitten an interaktiv Visite mat Kanner. Als Freelance Guide (bezuelt, awer net fest ugestallt) empfängt Dir d'Visiteuren a féiert si duerch déi ënnerierdesch Galerien. Eng Formatioun gëtt vum Musée assuréiert.

Weider Informatiounen iwwer Tel. 56 56 88,
E-Mail info@mnmlu oder op www.mnmlu



**Den RBS freet sech,
seng nei Mataarbechterin,
d'Laura Piron, virstellen.**

Si wäert an Zukunft
fir d'Aktivitéite vun der
Seniorenakademie
zoustänneg sinn.



Vum 19. – 21. Mee
invitéieren Iech d'Veräiner
an d'Clibb, fir hir Aktivitéite
kennenzeléieren.

Dës Aktioun weist,
datt fräiwëllegt
Engagement Spaass
mécht.

Méi Informatiounen
op www.72stunden.lu

LUXEMBURGER QUALITÄTSPREIS FÜR THYSSENKRUPP ASCENSEURS



Die Firma thyssenkrupp, bestens bekannt im Bereich Aufzüge und Treppenlifte, wurde kürzlich mit dem Luxemburger Qualitätspreis ausgezeichnet, der jährlich vom „Mouvement Luxembourgeois de la Qualité et de l'Excellence“ zusammen mit dem Wirtschaftsministerium vergeben wird. Dabei werden verschiedene Bereiche wie Unternehmensleitung, Mitarbeitersicherheit, Umweltschutz und Service unter die Lupe genommen.

Der Direktor von thyssenkrupp in Luxemburg, Clément Wampach, freut sich sehr über diese bedeutende Auszeichnung: „Wir sind sehr stolz, den Luxemburger Qualitätspreis gewonnen zu haben. Es ist eine Anerkennung für alle Mitarbeiter. Es ist aber auch ein klares Zeichen an unsere Kunden, dass Qualität und Service uns sehr am Herzen liegen!“

ESCH FESTIVAL DU FILM INTERGENERATIONNEL ^{2^{ème} édition}

du 30 mars au 1^{er} avril 2017
au Kinosch, Kulturfabrik

Plus d'informations et réservations
auprès du RBS-Center fir Altersfroen:
36 04 78 - 28
et sur www.esch.lu

5€
par séance



ESCH-FESTIVAL DU FILM INTERGÉNÉRATIONNEL

UN FESTIVAL POUR TOUS !

Venez découvrir des films pour tous les goûts et tous les âges à Esch-sur-Alzette du 30 mars au 1^{er} avril 2017 ! Pour le prix réduit de 5 euros par séance, ce festival met en lumière des thèmes d'actualité tout en promouvant l'échange entre des personnages d'âges et/ou de cultures différents. Certains films seront suivis d'une discussion avec des réalisateurs, des acteurs ou des spécialistes du sujet traité et permettront d'enrichir votre expérience cinématographique.

Le Esch-Festival du Film intergénérationnel est le fruit d'une réflexion dans le cadre du plan communal Senior de la ville d'Esch-sur-Alzette dont l'intention est d'améliorer les services pour tous les seniors de la ville. Cette année, il existe grâce à la collaboration avec le RBS-Center fir Altersfroen, la Kulturfabrik, le Centre national de l'audiovisuel et Utopolis.

Jeudi 30 mars	Vendredi 31 mars	Samedi 01 avril
9h LES HÉRITIERS de Marie-Castille Mention-Schaar 1h45 - FR Discussion : Musée de la résistance à Esch-sur-Alzette Séance scolaire	STILL ALICE de Richard Glatzer et Wash Westmoreland - 1h39 - VO ST FR Discussion : ALA (Association Luxembourg Alzheimer) Séance scolaire	
14h DE KLENGE PRËNZ de Mark Osborne - 1h48 - LU Séance scolaire	ERNEST & CÉLESTINE de Benjamin Renner, Vincent Patar et Stéphane Aubier - 1h19 - LU Séance scolaire	LES HÉRITIERS de Marie-Castille Mention-Schaar 1h45 - FR Discussion : Musée de la résistance à Esch-sur-Alzette
18h		MR. OVE de Hannes Holm 1h57 - VO ST FR
19h Ouverture officielle Allocution de Madame la Bourgmestre Vera Spautz et de Madame Danielle Knaff, présidente du RBS-Center fir Altersfroen LATERNA MAGICA de Catherine Richard - 8' - FR I, DANIEL BLAKE de Ken Loach - 1h39 - VO ST FR Discussion : ADEM et Zarabina asbl Verre de l'amitié après la discussion	ELDORADO de Rui Eduardo Abreu, Thierry Besseling et Loïc Tanson 1h24 - VO ST FR en présence des réalisateurs Amuses-bouches d'inspiration portugaise offerts	
20h30	EN PRÉSENCE D'ANDY BAUSCH, FERNAND FOX ET MARCO LORENZINI	Film de clôture RUSTY BOYS de Andy Bausch - 1h47 - LU en présence du réalisateur et de plusieurs acteurs

DESCRIPTIF DES FILMS:

LES HÉRITIERS (FRANCE, 2014) EN FRANÇAIS

Au lycée Léon Blum de Créteil, dans la banlieue parisienne, la classe de seconde 1 est réputée pour être catastrophique, tant les élèves sont incontrôlables et leur niveau général faible. Face à ces lycéens qui n'acceptent pas les règles, une professeur d'histoire leur propose un projet commun: participer au concours national de la Résistance et de la déportation. D'abord réticents, les élèves acceptent de relever le défi, et se trouvent transformés par ce travail collectif.

DE KLENGE PRËNZ (FRANCE, 2015) OP LËTZEBUERGESCH

Et ass d'Geschicht vun enger Geschicht. Et ass d'Geschicht vun engem klengen couragéierten a virwëtze Meedchen, dat an der Welt vun den Erwuesse lieft. Et ass d'Geschicht vun engem exzentreschen a lëschtege Pilot, deem ni wierklech erwuesse ginn ass. Et ass d'Geschicht vum klengen Prënz, dee si alle béid an enger aussergewöhnlecher Aventure zesumme-bréngt. Baséiert op dat wuel bekanntste Wierk vum franséischen Auteur a Pilot Antoine de Saint-Exupéry.

LATERNA MAGICA (LUXEMBOURG, 2002) EN FRANÇAIS

Anne, une vieille femme, accepte de poser nue pour sa petite-fille Zoe. A sa surprise, elle éprouve comme un rajeunissement et un sentiment de liberté à travers la photographie.

I, DANIEL BLAKE (ROYAUME-UNI, 2016) EN ANGLAIS, SOUS-TITRÉ FRANÇAIS

Pour la première fois de sa vie, Daniel Blake, un menuisier anglais de 59 ans, est contraint de faire appel à l'aide sociale à la suite de problèmes cardiaques. Mais bien que son médecin lui ait interdit de travailler, il se voit signifier l'obligation d'une recherche d'emploi sous peine de sanction. Au cours de ses rendez-vous réguliers au «job center», Daniel va croiser la route de Katie, mère célibataire de deux enfants qui a été contrainte d'accepter un logement à 450 km de sa ville natale. Pris tous deux dans les filets des aberrations administratives de la Grande-Bretagne d'aujourd'hui, Daniel et Katie vont tenter de s'entraider ...

STILL ALICE (USA, 2015) EN ANGLAIS, SOUS-TITRÉ FRANÇAIS

Mariée, heureuse et mère de trois grands enfants, Alice Howland est un professeur de linguistique renommé. Mais lorsqu'elle commence à oublier ses mots et qu'on lui diagnostique les premiers signes de la maladie d'Alzheimer, les liens entre Alice et sa famille sont mis à rude épreuve. Effrayant, bouleversant, son combat pour rester elle-même est une magnifique source d'inspiration.

ERNEST & CÉLESTINE (FRANCE, LUXEMBOURG, BELGIQUE, 2012) OP LËTZEBUERGESCH

Dans le monde conventionnel des ours, il est mal vu de se lier d'amitié avec une souris. Et pourtant, Ernest, gros ours marginal, clown et musicien, va accueillir chez lui la petite Célestine, une orpheline qui a fui le monde souterrain des rongeurs. Ces deux solitaires vont se soutenir et se reconforter, et bousculer ainsi l'ordre établi.

ELDORADO (LUXEMBOURG, 2015) V. O. PORTUGAISE, LUXEMBOURGEOISE ET FRANÇAISE, S-T. FR & EN

Situé au cœur de l'Europe, le Luxembourg est un petit pays dont la population est composée à 46% d'étrangers, majoritairement d'origine portugaise. Ce documentaire relate l'histoire de quatre immigrants lusophones issus de la nouvelle génération. Durant trois années, les espoirs et désillusions de quatre immigrants lusophones se télescopent dans ce Luxembourg que certains voient comme un Eldorado.

MONSIEUR OVE (SUÈDE, 2016) EN SUÉDOIS, SOUS-TITRÉ FRANÇAIS

Depuis le décès de sa femme et son licenciement, Ove se sent vieux et terriblement inutile. À 59 ans, grincheux et dépressif, Ove n'attend plus qu'une seule chose de la vie: la mort! Il décide donc d'en finir... mais ses tentatives de suicide échouent lamentablement. La situation se corse lorsque de nouveaux voisins emménagent, affreusement sympathiques: Parvaneh, une jeune Iranienne, son mari et leurs charmants enfants. Sans cesse importuné, Ove n'a plus un instant à lui pour se pendre tranquillement. Pire: il se pourrait bien qu'Ove reprenne goût à la vie ...

RUSTY BOYS (LUXEMBOURG, 2017) OP LËTZEBUERGESCH, SOUS-TITRÉ FRANÇAIS ET ANGLAIS

LU-Véier eeler Hären (de Fons, de Lull, den Nuckles an de Jängi) wëllen sech net méi op der Nues erëmdanzen a wéi Kanner behandle loosse. Zesumme mat hire Frënn plangen si hir Zukunft ouni Altersheim. Dat ass awer méi einfach gesot wéi gemaach. *FR-Quatre messieurs d'un certain âge (Nuckles, Fons, Lull et Jängi) en ont assez de se voir dicter leur conduite et d'être traités comme des enfants. Ensemble, avec leurs amis, ils envisagent un futur sans maison de retraite... Mais c'est plus facile à dire qu'à faire.*



SÉCHER OFSPÄICHEREN

Sicherheit durch Datenabspeicherung *L'importance des sauvegardes*

Vorbeugen ist besser als Heilen – dies gilt auch für Ihren Computer und die wichtigen Daten, die Sie darauf speichern. Durch regelmäßiges Absichern Ihrer Dokumente, Fotos, Musikstücke etc., vermeiden Sie, dass diese im Falle eines technischen Schadens oder einer Virus-Infektion verloren gehen.

Das „Backup“, oder die Datensicherung, ist von entscheidender Bedeutung für jedes informatische System. Denn ein Datenträger ist nur während einer bestimmten Zeit zuverlässig. Außerdem muss mit äußeren Einflüssen wie Schadsoftware oder menschlichen Fehlern (versehentliches Löschen) gerechnet werden. Damit sensible Daten dabei nicht auf dem Spiel stehen, müssen Daten in regelmäßigen Abständen auf externen Datenträgern USB-Sticks, CDs oder externe Festplatten gesichert werden.

Backups sollten regelmäßig gemacht werden. Je öfter man abspeichert, desto weniger Daten gehen im Ernstfall verloren. Es versteht sich von selbst, dass die Sicherungskopien der sensiblen Daten mit derselben Sorgfalt und denselben Vorsichtsmaßnahmen behandelt werden müssen, wie die Originaldaten. Im Idealfall werden die Sicherungskopien außerhalb der eigenen Struktur aufbewahrt, um bei unvorhersehbaren Schadensfällen (z.B. bei Feuer oder Vandalismus) einen Totalverlust der Daten zu verhindern.

➤ **WICHTIG:**

Testen Sie jedes Mal, ob die Datensicherung effektiv durchgeführt wurde. Vertrauen ist gut – Kontrolle ist lebenswichtig für Ihre Daten!

Mieux vaut prévenir que guérir – cette expression vaut aussi pour l'ordinateur. En sauvegardant régulièrement ses données (documents importants, photos, musique), on s'assure que tout n'est pas perdu en cas de problème. Effectuer régulièrement un backup permet de rétablir rapidement les données. Les supports de stockage sont p.ex. les clés USB, les CD, les disques durs externes ou bien le cloud.

Un «backup» régulier, c'est-à-dire une sauvegarde de vos données, est primordial pour tout système d'information. En effet, un support de données n'est fiable que pour une certaine durée, limitée dans le temps. De plus, à tout moment il est possible de perdre des données par défaillance matérielle (disque dur défectueux), logiciel malveillant ou erreur humaine (effacement involontaire). Pour que les données sensibles soient moins exposées au risque, il est essentiel d'effectuer une sauvegarde régulière et systématique des données (l'importance des données décide de la fréquence).

Les backups doivent être réalisés régulièrement. Plus la fréquence d'une sauvegarde est élevée, moins le risque de perdre de grandes quantités de données est important. Le niveau de classification et de confidentialité des sauvegardes correspond évidemment à celui des données sauvegardées. Idéalement, les sauvegardes sont conservées à l'extérieur de la structure, pour éviter une perte totale des données en cas de sinistre (p.ex. feu ou vandalisme).

➤ **IMPORTANT:**

Vérifiez à chaque fois que la sauvegarde a été réalisée effectivement. La confiance c'est bien, le contrôle c'est mieux – cela vaut en également pour vos données!



Stöftung Hëllef Doheem

Mehr als ein einfacher Pflegedienst

Neben der eigentlichen Pflege bietet die Stöftung Hëllef Doheem eine ganze Reihe Hilfeleistungen an, die es den Menschen ermöglichen so lange wie möglich zu Hause zu leben.

Die Proximitätsdienste: Kleine Hilfsleistungen mit großer Wirkung

„Auch wer nicht mehr ganz gesund oder nur noch eingeschränkt beweglich ist, möchte gern so lange wie möglich in der eigenen Wohnung leben, das ist für uns ein klarer Auftrag“, so der Verantwortliche der Proximitätsdienste von „Hëllef Doheem“, Raoul Schaaf. Die mobilen Dienste helfen vor allem Senioren, aber auch anderen Menschen, die vorübergehend oder dauerhaft in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind und so den Alltag in der eigenen Wohnung nicht mehr bewältigen können. „Wer bei alltäglichen Erledigungen vor allem auch im Haushalt auf Hilfe ange-

wiesen ist, findet bei uns genau das, was er braucht. Immer mit dem erklärten Ziel, den Menschen zu ermöglichen, in ihrem gewohnten Umfeld zu leben“, so Raoul Schaaf.

Mittlerweile ist die „Stöftung Hëllef Doheem“ seit 14 Jahren im Bereich der Proximitätshilfe aktiv und hat ein flexibles Netzwerk aufgebaut, das landesweit agiert. Die Nachfrage an kleinen und einfachen Hilfeleistungen im Bereich der Haushaltsarbeit, die eine große Wirkung im Interesse der Kunden haben, steigt kontinuierlich an. „Propper Doheem“ erlaubt es immer mehr Kunden, zu Hause bleiben zu können. „Pro Woche vertrauen mittlerweile rund 1.350 Kunden auf unsere Hilfe im Haushalt“, so

Raoul Schaaf. Das ist ein erheblicher Organisationsaufwand. Immerhin zählt der Dienst 170 Mitarbeiter, die bei Haushaltsaufgaben wie Waschen und Putzen anpacken oder zum Beispiel auch bei dem Erledigen von Einkäufen helfen.

Die Nachfrage steigt auch stetig in einem anderen Bereich der Proximitätsdienste: der Nachtwache. Seit acht Jahren ist eben dieser Service ein Teil des Angebots von „Hëllef Doheem“. Unterstützt wird diese Hilfeleistung durch eine Konvention mit dem Familienministerium. Die Wachen erfolgen in der Zeit zwischen 20 Uhr abends und 8 Uhr morgens. Die Zeitspanne der Leistung variiert je nach Bedarf zwischen einem Mini-

mum von fünf bis zu einem Maximum von zehn Stunden. „Unsere geschulten Mitarbeiter leisten in diesem Bereich zusammen zwischen 25.000 und 30.000 Stunden im Jahr“, unterstreicht der Verantwortliche des Dienstes, Raoul Schaaf mit dem Hinweis, dass hier sowohl Kunden der Stiftung wie auch anderer Pflegenetzwerke betreut werden.

Zu den Haushaltsarbeiten gehören Wäsche und Bügelarbeiten. Konkrete Hilfe bietet hier das Projekt „Wäschkuerf“. Bis zu zwei Tonnen Wäsche pro Monat wird hier sozusagen im Kundenauftrag erledigt. Diese Aktivität wird über die lokalen Hilfs- und Pflegezentren abgewickelt, die die Wäsche einsammeln und nachher auch wieder beim Kunden abliefern.

Beim Projekt „Betreit Wunnen Doheem“ handelt es sich um ein Angebot für Personen ab 60, das zusammen mit der Stauseegemeinde und den Gemeinden Wintger und Esch-Sauer initiiert worden ist und neben den klassischen Dienstleistungen der Stiftung auch andere Serviceangebote, wie beispielsweise begleitete Fahrdienste umfasst. „Es ist besonders wichtig, dass die Menschen ihre sozialen Kontakte aufrechterhalten können. Das wollen wir ihnen ermöglichen“, unterstreicht Raoul Schaaf und erinnert in diesem Zusammenhang auch an ein Element des Projekts mit dem Namen „Mëttesdësch“. Mit lokalen Restaurants wurde ein Angebot aufgestellt, das den Fahrdienst und gemütliches Beisammensein verbindet. „Am Anfang fand dies einmal im Monat statt. Mittlerweile nehmen zweimal die Woche an die 30 Leute teil“, so der Projektinitiator, der auch in Zukunft solche lokalen Servicedienste aufbauen möchte. Die Nachfrage sei da. Die neuen Ideen bei „Hëllef Doheem“ auch.



Das Telealarm-System „Sécher doheem“

Ein Unfall, ein Sturz, ein Schlaganfall – und schon ist für viele alles anders. Doch in vielen Fällen kann schnelle Hilfe schlimmere Folgen verhindern. Immer mehr ältere Menschen vertrauen deshalb auf Hausnotrufsysteme, die per Knopfdruck schnelle Hilfe garantieren und vor allem auch eins vermitteln: ein gefühltes Mehr an Sicherheit. „Die Kundenzahl steigt. Mittlerweile zählen wir über 5.000 Klienten“, so Christian Friden, der Verantwortliche von „Sécher Doheem“, dem Telealarm-Dienst der Stiftung „Hëllef Doheem“. Seit 2001 ist das System operationell. Als nationaler Hausnotrufdienst ist „Sécher Doheem“ seit 2001 im ganzen Land präsent und setzt auf innovative Technologien mit höchstem Qualitäts- und Sicherheitsstandard. „Wir sind ständig dabei unsere Systeme auf den letzten Stand der Technologie zu bringen. Damit sich unsere Klienten sieben Tage die Woche und 24 Stunden am Tag sicher fühlen können“, unterstreicht Christian Friden. Ziel sei es, den Menschen zu ermöglichen so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden zu leben.

Dass der Hausnotruf Leben retten kann, darin sind sich Experten eins. Prinzipiell ist ein solches System für jeden geeignet. Es gibt auch mobile Notrufgeräte, die sogar außerhalb der Wohnung funktionieren. Ein Hausnotrufsystem besteht aus einem

Empfangsgerät, welches an die Telefonleitung angeschlossen wird sowie einem korrespondierenden Minisender. In einem Notfall kann mittels des Senders – als Armband, Halskette, Sturzmelder – ein Notruf ausgelöst werden. Alternativ dazu gibt es mobile Geräte, die über das GSM-Netz funktionieren und zusätzlich eine GPS-Ortung ermöglichen. Das Empfangsgerät verbindet sich somit auf Knopfdruck mit der Notrufzentrale. Diese gewährleistet sofortige und effiziente Hilfe in Notfällen rund um die Uhr. „Bei uns funktioniert das alles aus einer Hand. Technik, Bereitschaft und Assistenz funktionieren als Team. Das ist ein großer Vorteil und erlaubt es uns, genau auf die Bedürfnisse der Klienten einzugehen“, erklärt Christian Friden.

Wird der Alarm ausgelöst, wird in der Zentrale von geschultem Fachpersonal die Lage eingeschätzt und entsprechend reagiert. „Wir schicken die Hilfe, die nötig ist und informieren die Personen, die informiert werden müssen“, so Christian Friden. Wie das alles funktioniert, wird mit den Klienten abgesprochen.

A propos Bedürfnisse der Klienten: „Sécher Doheem“ bietet neben der Grundausstattung eine ganze Reihe Telealarm-Paketlösungen an, die je nach Bedarf einen zweiten Sender, Falldetektoren, Bewegungsmelder und andere Überwachungsgeräte umfassen.

Für weitere Informationen:
www.secherdoheem.lu

*D'Stöftung Hëllef Doheem stellt
hir Servicer am Kader vun enger
Informatiounsversammlung
beim RBS vir.*

**Weider Detailer
op der Säit 47.**

GERMANA UND DIE MAYAS

Meine Freundin Germana hatte einen italienischen Vater, eine griechische Mutter und war in Ägypten geboren, wo sie auch den Großteil ihrer Kindheit verbracht hatte. Später reiste sie als Einkäuferin für die Kaufhauskette „Rinascente“ in Rom durch Italien bis sie es nach einem Selektionstest an den Europäischen Gerichtshof in Luxemburg verschlug.

Ich lernte sie in der Web-
schule kennen, wo wir orientalische und nordische Muster austauschten, untersuchten und anfertigten. Wir besaßen bald einen riesigen Fundus an Material und Mustern aller Art, mitsamt deren Geschichten.

Doch eines Tages sah Germana fahl aus, sie fing an schwer zu atmen – und begann, ihre Schätze zu verteilen, „damit sie in gute Hände kommen“, wie sie sagte. Ich kehrte von Besuchen nach Hause zurück mit Büchern über Teppiche und afrikanische Kunst. Bald saß ich vor einer Kiste mit eigenartigen Tierfiguren, die man sticken, häkeln oder sogar weben konnte. „Aus Guatemala, von den Mayas“, sagte Germana.

Ich wusste, dass die Mayas ein geheimnisvolles Volk in den tropischen Wäldern Zentralamerikas waren. Sie hatten lange vor der Entdeckung des Kontinents eine Hochkultur, die einfach in sich selbst zusammenfiel. Die spanischen Eroberer fanden ganze Städte und Pyramiden im Urwald zwischen Guatemala und Yukatan bis Belize. Sie waren Meister der Mathematik und erkundeten den Kosmos und die Zeit. Da es noch so viel über sie zu entdecken gibt, war Germana von den ägyptischen Pyramiden ihrer Kindheit zu denjenigen im Tropenwald gereist. Sie versuchte, die Welt der Götter zu erkunden, denen man sogar Menschenopfer darbrachte. Der Reiseführer hatte erzählt, dass hier Geister alle Dinge bewohnen und zwischen Himmel und Erde fliegen. Als das Christentum kam, wurden sie zum Teil zu Engeln. Der Schutzengel eines jeden Kindes sitzt in der Wirbelsäule oder er beschützt es aus der Krone eines Baumes, aus der Blüte einer Blume, je nachdem ...

Die eckigen Tiermuster hatte Germana einer Indiofrau abgekauft. Ich merkte, dass sie alle von der Seite her gesehen waren und klare Linien sowie die unterschiedlichsten Winkel aufwiesen. Der Beobachter sah die Figur so deutlicher, meißelte sie in die Steine eines Tempels, wo sie sich in die Linien der Steine einschrieben. Niemand kennt den Namen eines Maya-Künstlers oder Architekten.

Am besten gefielen mir die Vögel, die ich aussonderte. Ich las über sie, suchte in Büchern und durchforstete das i-Pad. Ich fand bunte Finken, schwirrende Kolibris, knallige Papageien, mysteriöse schwarze Hokko-Hühner, bizarre Gestalten wie die Guane mit einer Art Hufplatte auf dem Kopf. Ich fand Puten, Kormorane, Tukane, Pelikane, Kraniche. Einige konnte ich sogar in den Mustern wiedererkennen.

Dann entschied ich mich, nun im Gedenken an Germana, ein Mustertuch mit den Vögeln der Mayas zu sticken, einfach in Kreuzstich, in der blauen Farbe des Schnabels des Graukopfguans. Und das war gar nicht so einfach. Vielleicht schrieb die Geduld sich ein in den Zeitbegriff der Mayas.

Während meiner Arbeit suchte ich weiter und fand vielleicht eine Erklärung für den Geisterglauben, wenn auch nur im Ansatz. Ich stieß nämlich auf den unsagbar schönen, geheimnisvollen, bunten Göttervogel, den Quetzal. Mit seinem langen Schwanz und seinen weichen Federn gleitet er unhörbar durch die Baumkronen des Tropenwaldes oder schwebt wie ein Regenbogen über den Himmel. Er ist selten und doch träumen alle von ihm und verehren ihn, wie einen Götterboten aus dem All.

Mariette Leuck



Der Legende nach tötet sich der Quetzal in Gefangenschaft selbst. Aus diesem Grund gilt er als Symbol der Freiheit.



Azteken und Mayas verehrten den Quetzal als glücksbringenden Göttervogel, dessen prachtvolle Schwanzfedern von Adligen und Priestern als Kopfschmuck benutzt wurden.

Abbildungen Seite 23:
© New York Public Library

DÉI ANER WOCH ASS OUSCHTEREN!

Andrée Hansen-Rhein

D'Villercher zwitscheren hir schéinste Weisen. Esou gëtt ee mueres erëm erwächt. D'Fréijoer ass do, an déi aner Woch sinn d'Ouschteren! Am Gaart bléien d'Schnéigléckercher, d'Krokussen, bloer a gieler, vu Wäitem richt een de Goldlack, gielen, giel mat rout, kofferfaarweg. Ouschterblummen, vun allen Zorten, niddreg, héich, duebeler mat roudem Kranz an der Mëtt. De Forsythiestrauch mat de gëllene Blimmercher, de Magnoliebeemche mat senge rosae Blummen an de mofe Flieder mat sengem sonderbaren Doft, am zaarte grénge Wues. Wuer d'Sonn hi strahlt, ass et scho gutt warem an et mécht Freed, dobaussen ze schaffen.

D'Kanner freeën sech op den Ouschterhues, bal ewéi op de Kleeschen. Viru 70 Joer huet den Hieschen d'Näschtercher am Gaart verstoppt. An eiser Gärtnerrei zu Réimech ware vill Stoppen: Hannert de stréie Paillasonen oder tèschent de Kautschefënsteren, tèschent den Zalotepitsch. A wann et gereent huet, an der Zär.

Awer eng Kéier, d'Strooss war opgerappt a Bulli ouni Enn, eis Mamm duecht: „Eis Kanner sinn elo al genuch, eng Tablett Schockela mécht et och.“ Mir hu gejeimert a gekrasch. D'Mamm huet is getréischt: „Dem Hiesche war et ze knaschteg, hie wier nach an de Gruef gerëscht.“ Heemlech huet si der eelster Sëschter Geld an de Grapp gedréckt. Hatt ass huerteg bei Schnauftuns Pierchen gelaf an huet e puer blénkeg Hiesercher kaaft. Den Ouschterhiesche war dach komm! Zu där Zäit war dëst Spréchwuert nach richtig:

ENG KANNERHAND,
ASS SÉIER GEFÉLLT!

DIE STUNDE

Jeanne Bauler

Heimlich, still und leise
verschwand sie in der Nacht
auf irgendeine Weise
man hat es nicht bedacht.

Sie sprang aus dem Gehäuse
und hat sich schnell versteckt
ich such sie im Feld der Mäuse
und hab sie nicht mehr entdeckt.

Führt sie uns an der Nas herum
oder hatte sie die Nase voll
vielleicht macht sie Urlaub drum
will sie sich erhol'n.

Sieben Monate hat's gedauert
da war sie wieder da
ich hab nachts auf sie gelauert
weiß nicht wie das geschah.

Quicklebendig dreht sie wieder ihre Runde
diese verlorengelaubte Stunde.

D'FRÉIJOER ASS DO

Jean Kandel

Endlech huet sech de Wanter ewech gemaach
An d'Fréijoerssonn rëm hell um Himmel laacht.
Et héiert een nees d'Villercher sangen
An de Gaasse freedeg d'Kanner sprangen.
D'Ouschterblumme weisen sech schonn am Gaart
D'Natur nees aus dem Wanterschlof erwaacht.

D'Bouwe gi klëbb'ren, dat ass Traditioun
D'Ouschtereeër ophiewen, dofir de Loun.
D'Kommioun ass dat Fest fir déi ganz Famill,
Um Pilgerdag sinn s'all scho fréi um Dill!

Déi eng sinn aus dem Wantersport erëm
A si verstaue Schi a Schlitt dorëm!
Anerer plange fir déi grouss Vakanz
A kafen iww'rall Summer-Firlifanz!
De Club-Senior luet an: en Dag um Schëff,
Mat Danzmusek nieft Gefréiss a Gesëff!

De Velo an d'Rollerblades sti bereet,
Skateboard a Rollschung, wat gëtt dat eng Freed!
Da kënnt Tour de France- a Fussballféiwer,
Déi aner hunn e Konscht-Festival léiwer!
Flou- an Hobbymäert lackele vill Sammler,
De Sonndes-Vélotour: d'Hobbystrampler!

D'Gärtner wudder am Buedem fréi a spéit
An ee lauschtert deem anere seng gutt Réit!
Op der Gewan ass de Bauer al drun,
Hie plout, éigt a séint fir räich Fruucht ze hunn!
De Wënzer am Wäibierg muss fréi op sinn,
Wann d'Wieder hält, kann 't e gutt Joer ginn!

Elo gëtt jo och nach d'Auer geréckelt,
Domat hu se eis eng schéi gekréckelt.
Dat bréngt vill Geknouters an Duercherneen,
Gewonn huet dach um Enn domat glat keen!
Looss mer net kloen iwwer dat wat mer hunn!
D'Bauere son: „Un de Kloen ass näischt drun.“

DEMENZ

GEHT UNS ALLE AN
UND ES KANN JEDEN VON UNS TREFFEN



In Zusammenarbeit mit dem nationalen Pflegenetz HELP organisierten wir am 20. Januar 2017 das erste „Info-Kaffi Demenz“ und konnten uns über eine große Anzahl an Besuchern freuen.

Zum jetzigen Zeitpunkt sind weitere Termine zum Informations-Austausch am 18. Mai 2017 in Dudelange und am 28. September 2017 in Ettelbruck, jeweils von 17.30 bis 19.30 Uhr geplant. Nähere Informationen zu diesen und weiteren Angeboten des I-ZD finden Sie in kürze auf unserer Homepage „liewematdemenz.lu“ oder unter Tel.: 26 47 00.

Es beginnt meist mit Vergesslichkeit. Man verlegt Gegenstände, findet sich nicht mehr in der gewohnten Umgebung zurecht, erkennt die einem vertrauten Personen nicht mehr oder hat keine Lust mehr auf jahrelang gepflegte Hobbys. Man ist verunsichert und hat das Gefühl „es stimmt etwas nicht“. Ist dies etwa der Hinweis zu einer beginnenden Demenz oder „nur“ eine gutartige Altersvergesslichkeit?

Sich ab nun ständig nur über den Partner, die Mutter oder den Freund ärgern dass dieser in letzter Zeit furchtbar „schusselig“ ist oder ein nerviges Verhalten an den Tag legt und so die Demenz zu ignorieren oder sie dem Betroffenen zu verschweigen, ist sicherlich der falsche Weg. Eine falsche Attitüde, die es allen Beteiligten nur unnötig schwer macht.

Es lebt sich besser mit der Wahrheit als mit der Ungewissheit. Der Besuch beim Arzt bringt Klärung. Die Diagnose „Demenz“ ist hart und erschüttert nicht nur den Betroffenen sondern auch die Angehörigen in ihrer gesamten Lebenssituation. Je früher bekannt ist, dass jemand an einer Demenz erkrankt ist, desto eher kann sich das Umfeld darauf einstellen und angemessen mit der neuen Situation umgehen.

Im Alltag haben Sie im Info-Zenter Demenz die Gelegenheit sich zu begegnen und sich auszutauschen. Ein Expertenteam informiert zum Thema Demenz und beantwortet ihre Fragen zum richtigen Umgang mit an Demenz Erkrankten. Sie geben Hinweise zur Pflegeversicherung und zu den Methoden der Diagnostizierung. Ergänzend werden umfangreiche Informationsbroschüren zum Krankheitsbild, zu den in Luxemburg vorhandenen Betreuungs- und Versorgungsangeboten sowie zu den bestehenden Entlastungsmöglichkeiten für die pflegenden Angehörigen vermittelt.

Ob aus gesundheitlichen oder anderen Gründen, nicht jeder findet eine Möglichkeit sich vor Ort in unseren Räumlichkeiten einzufinden. Das I-ZD ist mit dem Familienministerium konventioniert und unsere Angebote sollten allen Bürgern des Landes zugänglich sein. Der Begriff „Service“ spielt für uns somit eine große Rolle. Melden Sie sich bei uns unter der Tel-Nummer 264700. Gerne kommen wir für einen Informationsvortrag über das Thema Demenz zu Ihnen in die Gemeinden vor Ort.

Info-Zenter Demenz, 14a, rue des Bains L- 1212 Luxembourg

Montag/lundi: 11.00–17.00 • Dienstag/mardi: 13.00–17.00 • Mittwoch/mercredi: 11.00–17.00
Donnerstag/jeudi: 13.00–19.00 • Freitag/vendredi: 7.30–11.30
(oder nach Vereinbarung/autres horaires sur rdv)
Samstag/samedi: 10.00 – 16.00 • Sonntag/dimanche: Bei Bedarf/selon besoin

RÄTSEL

Lëtzebuenger Sportler

Maacht Mat,
gewannt Mat!

Erkennt Dir dës bekannt lëtzebuenger Sportlerinnen a Sportler?

Als kleng Hëllef hu mirlech e puer Nimm virgeschloen. Wielt de richtegen Numm aus der Léisungslëscht a schreift de Buschtaf virun dësem Wuert op den Äntwertschäin.

1. An de 70er Jore war dës Dëschtenspillerin 7 Mol Sportlerin vum Joer, wat bis haut e Rekord duerstellt.
2. Dësse Cyclist, deen 1909 den Tour de France gewonnen huet, ass am 1. Weltkrich ëmkommen.
3. 1952 huet dës Leefer zu Helsinki déi eenzeg lëtzebuenger olympesch Goldmedail gewonnen.
4. Ee vun den erfollegräichste Schifuerer aus den 80er an 90er Joren ass fir Lëtzebuerg gestart.
5. Dës Fechterin huet Lëtzebuerg an de 60er Joren dräimol bei den Olympesche Spiller vertrueden.
6. Hie war 8 Mol Weltmeeschter an 13 Mol Europameeschter a verschiddenen Diszipline vum Billard.
7. Dës Laangstreckeleeferin koum 1988 bei den Olympesche Spiller zu Seoul op déi 7. Plaz.
8. Hien huet 4 Mol de Go-Marathon (500 km) „Stroosbuerg-Paräis“ gewonnen.
9. 1958 huet dës Vëlossportlerin zu Reims déi éischte Weltmeeschterschaft fir Frae gewonnen.

Léisungslëscht:

A JOSY BARTHEL
B YVES CLAUSSE
C JEANNY DOM
D LUCIEN DIDIER
E FRANÇOIS FABER
F COLETTE FLESCHE
G CHARLY GAUL
H MARC GIRARDELLI
I JUSTIN GLODEN
J FONSY GRETHEN
K ELSY JACOBS
L DANIELE KABER
M ROBY LANGERS
N CHRISTINE MAJERUS
O CARINE RISCH
P JOSY SIMON

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

„DE VÉLO ASS
MÄI LIEWEN“

Dem
Bim Diederich
seng
Erënnerungen



ÄNTWERTSCHÄIN

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

RBS – Center fir Altersfroen asbl – Boîte Postale 32 – L-5801 Hesperange
oder iwwer E-mail: akademie@rbs.lu

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	

Numm, Virnumm

Strooss, Hausnummer

Postleitzuel, Uertschaft

... was verbirgt sich hinter diesem RÄTSEL?

Gaststätte	↘	kleine, runde Stoffschleife	Vorname von Guinness †	↘	Palästinenserorganisation	↘	Laubbaum des Mittelmeergebietes	↘	Meldung einer Straftat	dreist, frech	↘	südosteurop. Mittelgebirgszug	↘	bei Trauer gut zu sprechen
med.: zum Munde gehörig	→		↘		Teil arabischer Namen	→			Hauptstadt von Ägypten	↘	2			
Ungetüm	→						Dekor	→				Gebiete mit gleichem Luftdruck		Figur aus Fidelio
Gottheit der Germanen	↻	7			Kleinkunsthöhle	ital.: drei			unterhalt-samer Zeitvertreib					↘
↗					Körperreinigung		Fahrgast	→						
schmutzige Stelle	↘	franz. Name der Schweiz	Foto vom Negativ	→				↻	1	längere Wegfahrt	Sportwette		↻	12
Tal in Tirol	→						einen Brand bekämpfen	↗						
↗			Aristokratie	→			↻	5	emporstrecken	Milliarden-tel einer Einheit				
poet.: Flusslandschaft		rohes gewürztes Rinderhack	↘	↘	↘	Fahrt mit einem Segelboot	Kose-name des Großvaters	↘	↻	11	aus ge-branntem Ton	↘	Abk.: Rechnungsnummer	An-fängerin auf einem Gebiet
Platz, Stelle, Ort	→								Alarm-gerät					
Luftrolle (Sport)	→					Himmelskörper						sorgfältig, genau		Wochen-tag
↗		↻	4			hart, unnachgiebig	3. Sinfonie von Beethoven	↘	↻	8	kurz für: daraus			↘
Schlechteste im Wettkampf	↘	Schriftstücke		↘	Hotel für Autofahrer	Hufkrankheit bei Pferden			planieren		olivgrüner Papagei			
↗											Speisenfolge (veralt.)		Krankenpfleger (Kw.)	
im Einklang sein		feierliches Gedicht		↘	Binde-wort	Vornehm-tuer		↻	9	Zwang, Notwendigkeit				
Kamera-einstellung (Film)	→						Zeitungs-anzeige	→						
kostbar, erlesen	↻	10				US-Politi-kerin (Condo-leezza)	↻	3		Roman von Zola			↻	6
US-Country-ikone (Willie)	→						lieb-reizend, graziös	→						

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

SUDOKU

Schwierigkeitsgrad „leicht“

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

Schwierigkeitsgrad „mittel“

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

„Lidder fir d’Fester“
aus dem „Aktiv am Liewen“
Nummer 61

1. Fridden
2. Welt
3. Leed
4. Noriicht
5. Hierden
6. Këndchen
7. Pëppchen
8. Wéichen
9. Lee

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

ZÄITREES
„Lëtzebuerg fréier an haut“



Et hu gewonnen:
d’Mme Jaia Birgen aus der Stad,
d’Mme Laure Lesch vun Tënten an
d’Mme Ernestine Sassenrath vu Monnerech



NUTZEN SIE DIE VORTEILE DER KARTE

Vergünstigungen und Vorteile bei den RBS-Partnern im ganzen Land

4-mal im Jahr erhalten Sie 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 zusammen mit einer Kopie Ihrer Personalausweise. Überweisen Sie den Jahresbeitrag von 12 € (bzw. 15 € für 2 Karten) 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 DE LA CARTE

Conditions spéciales et réductions chez les 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'abonnement ensemble avec une copie de vos cartes d'identité. Virez la cotisation annuelle de 12 € (resp. 15 € pour 2 cartes) 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.

Weitere Informationen / Informations complémentaires

Karte / Carte: aktiv60+:

☎ **36 04 78-35** (Nadine Berchem)

Zeitschrift / Magazine: Aktiv am Liewen:

☎ **36 04 78-28** (Claudia Kleren)

Die aktuelle Broschüre ist bei allen RBS-Partnern und auf www.rbs.lu erhältlich.

La brochure actuelle est disponible chez tous les partenaires du RBS et sur www.rbs.lu.

A B O N N E M E N T

Jahresbeitrag / Cotisation annuelle

12 € für 1 Karte / pour 1 carte

15 € für 2 Karten / pour 2 cartes

Coupon zusammen mit Ausweiskopie(n) senden an / Envoyer le coupon avec copie(s) carte(s) d'identité à:

RBS – Center fir Altersfroen asbl – B.P. 32 – L-5801 Hesperange – FAX 36 02 64

Karteninhaber / Titulaire de la carte

☐ Herr / Monsieur ☐ Frau / Madame

Nachname / nom

Vorname / prénom

Straße & Hausnummer / rue & numéro

Postleitzahl & Ort / CP & localité

Geburtsdatum / date de naissance

Nationalität / nationalité

TEL. / E-MAIL

FAMILIENSTAND / ÉTAT CIVIL:

geläufige Sprachen / langues courantes:

☐ L ☐ D ☐ F ☐ GB ☐ E ☐ P ☐ I

sonstige/autres _____

Interessen / centre d'intérêts:

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

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

Partner / Conjoint

☐ Herr / Monsieur ☐ Frau / Madame

Nachname / nom

Vorname / prénom

Geburtsdatum / date de naissance

Nationalität / nationalité

TEL. / E-MAIL

FAMILIENSTAND / ÉTAT CIVIL:

geläufige Sprachen / langues courantes:

☐ L ☐ D ☐ F ☐ GB ☐ E ☐ P ☐ I

sonstige/autres _____

Interessen / centre d'intérêts:

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

- ☐ Ich bin über 60 Jahre alt (Ausweiskopie(n) beilegen) und 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. 36 einverstanden. / J'accepte les conditions générales à la page 36.

Datum und Unterschrift / Date et signature



NEUE PARTNER DER KARTE

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



MUSÉE NATIONAL DES MINES DE FER LUXEMBOURGEOISES / NATIONALES BERGBAUMUSEUM

RUMELANGE – rue de la Bruyère – www.mnm.lu ☎ 56 56 88

- Führung durch die Grube, Zugfahrt, Ausstellung:
7 € anstatt 9 €
- Visite guidée de la mine, circuit en train, exposition:
7 € au lieu de 9 €



TRAIL-INN NATUR & SPORTHOTEL

BERDORF – 1, route d'Echternach ☎ 26 78 42 45

- Hôtel: 15% auf jeden Aufenthalt (Buchung direkt im Hotel, per Telefon oder Mail) / 15 % sur toute réservation d'un séjour (réservation directement à l'hôtel par téléphone ou par mail)
- Restaurant: 15% auf jede Mahlzeit (außer Tagesmenü und Themenmenüs) / 15% sur les repas (hors menus à thèmes et menu du jour)
- Die Vergünstigungen sind nicht kumulierbar / les réductions ne sont pas cumulables

Die Liste der Partner wird ständig erweitert.
Die aktuelle Version wird Ihnen auf Anfrage zugeschickt oder kann unter www.rbs.lu eingesehen werden.

La liste des partenaires est constamment mise à jour.

La version actualisée vous est envoyée sur demande ou peut être consultée sur www.rbs.lu.

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

☎ 36 04 78-35



CENTER FIR
ALTERSFROEN



Den RBS an de Service Senior vun der Stad Lëtzebuerg organiséieren:

CARMEN

fräi nom Georges Bizet senger Meeschteroper



Erlieft d'Versioun vun der OPERA DU TROTTOIR an de Kostümer
vum Yannchen Hoffmann, mam Bühnebild an der Inszenéierung vum
Carlo Hartmann.

Mëttwoch, den 22. Mäerz 2017 um 16.00 Auer

Wou: Conservatoire de Musique, 33, rue Charles Martel, Luxembourg-Merl

Dauer: 100 Minutte mat enger klenger Paus

D'Botzequipe vum Theater ass nach am Gaang d'Bühn ze
kieren, wéi d'Direktesch erakënnt an dem Publikum matdeelt,
datt d'Oper – wéinst enger Grippenepidemie ënnert de Sänger
an engem Streik vum Orchester – net gespillt ka ginn. Well
d'Spectateure sech opreegen, proposéiert d'Chefin vun der
Botzfirma, d'Virstellung mat hirer Equipe ze retten („Oper
kann dach net esou schwéier sinn!“)

Et fänkt grad esou bombastesch un ewéi am Original an hält
grad esou tragesch op!



Präis:

25 € fir
RBS-Memberen aktiv60+
28 € Normalpräis

Umeldung an Informatiounen iwwer Tel. 36 04 78-35



RBS REISE 2017

KROATIEN

Weniger als zwei Flugstunden von Luxemburg entfernt, besticht Kroatien durch seine lange Küste im mediterranen Flair, seine wunderschönen Naturparks aber auch seine mittelalterlichen Städte und malerischen Schlösser.

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 beschern.

Die historische Stadt **ZADAR** ist das Eingangstor zur Region Dalmatien.



Wandern Sie auf den Spuren von Winnetou im **NATIONALPARK PLITVICER SEE**, dem Drehort der bekannten Filme.



Die Küstenstadt **SPLIT** hat eine schöne Altstadt, viele Sehenswürdigkeiten und Kultur zu bieten und ist mit der ehemaligen Palastanlage des römischen Kaisers Diokletian ein UNESCO-Weltkulturerbe.



EXKLUSIV Kroatien – Zauberhaftes Dalmatien

8 Tage: 10. – 17. Oktober 2017

Falkensteiner Hotel & Spa Iadera*****

Lage: Das Hotel liegt malerisch an der Spitze der Halbinsel Punta Skala, nur ca. 200 m vom Strand (Kies-, Felsstrand, Badeplateaus und Liegewiesen) entfernt in einer sehr erholsamen Umgebung. Bis zum nächsten Ortszentrum sind es ca. 2 km. Nach Zadar sind es nur ca. 14 km.

Zimmer: Komfortabel ausgestattet mit Bad, Dusche, WC, Fön, Telefon, Sat-TV, Radio, W-LAN, Minibar, Safe, Sitzecke, Schreibtisch, Klimaanlage und Balkon.

Ausstattung: Das Hotel verfügt über Restaurants, Bar, W-LAN, Poollandschaft, Innenpool sowie SPA und Wellnesscenter.

Preis pro Person

im Doppelzimmer

Zuschlag Meerblick

1.495 €

160 €

im Doppelzimmer

zur Alleinbenutzung

Zuschlag Meerblick

(Kreditkartenzahlung nicht möglich)

1.650 €

160 €

(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
- Sonderflug mit Luxair
Luxemburg-Zadar-Luxemburg
(Economy Class)
- Flughafengebühren und Kerosin
(Stand Dezember 2016)
- Transfer Flughafen-Hotel-
Flughafen
- Begrüßungscocktail
- 7 Übernachtungen im Hotel
Falkensteiner & SPA Iadera*****
inkl. Halbpension
- Lokale deutschsprachige
Reiseleitung
- RBS-Reisebegleitung
- ULT- Reisebegleitung
(Mindestteilnehmerzahl)

1 Halbtagsausflug und 2 Ganztagsausflüge im Reisepreis inbegriffen:

- Zadar – eine Stadt reich an
kulturellen und geistigen Gütern
- Nationalpark Plitvicer See –
Natursehenswürdigkeit und
rauschende Wasserfälle
- Insel Pag - Stadtbesichtigung

Fakultativ zubuchbar:

- Tagesausflug:
nach Split und Trogir 48 €
- Bootsfahrt:
zur Insel Ugljan 50 €
- Ausflug ins Hinterland:
„Weinstraße Ravni Kotari“
inkl. Mittagessen 72 €



Wir laden Sie ganz herzlich zu einer Infoveranstaltung ein, bei der wir Sie über nähere Einzelheiten der Reise informieren.
Diese findet am **2. Mai 2017 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

OP INVITATIOUN VUM RBS

CONCERT LËTZEBUERGER MILITÄRMUSEK

CONSERVATOIRE DE LA VILLE DE LUXEMBOURG
MËTTWOCH, 10. MEE, 16 AUER

D'Militärmusek presentéiert eis en
ofwiesslungsräiche Programm mat e.a. Wierker
vu Shostakovich, Glinka an Sparke

Dirigent: AdjMaj
Christian Kirpes,
Chef-Adjoint
vun der
groussherzoglecher
Militärmusek



Solist um
Dudelsak:
Roby Hinger



Gratis an exklusiv fir Leit mat der Kaart „aktiv 60“
Gratuit et exclusivement pour les titulaires de la carte «aktiv 60»



RESERVATION TICKET(S)
(max.2), Concert Militärmusek, 10.5.2017

Numm/Virnumm – nom/prénom

Strooss/Hausnummer – rue/numéro

Plz/Uertschaft – code postal/localité 

Adresse: RBS – Center fir Altersfroen – B.P. 32 – L-5801 Hesperange

DIR KRITT D'TICKETEN 2 WOCHEN VIRUM CONCERT GESCHÉCKT
LE(S) TICKET(S) VOUS SERONT ENVOYÉ(S) 2 SEMAINES AVANT LE CONCERT

aktiv
am Liewen

AUSSTELLUNG VOM INTERNATIONALEN WETTBEWERB

TISCHLEIN, DECK DICH!

IN DER BECKERICHER MÜHLE



Zu diesem internationalen Stickerei-Wettbewerb waren alle, die Freude am kreativen Nähen haben,
eingeladen. Das Thema war, einen Tischläufer mit afghanischen Handstickereien von Obst- oder
Gemüsemotiven anzufertigen und eigene Stickereien bzw. weitere Textiltechniken hinzuzufügen.

Der gemeinnützige Verein d'Millen asbl aus Beckerich in Luxemburg freut sich sehr darüber,
über 70 Tischläufer der unterschiedlichsten Art aus verschiedenen Ländern
(Luxemburg, Belgien, Deutschland, Frankreich und Kanada) präsentieren zu können.

Die Vernissage findet am Donnerstag, den 16. März 2017 um 19.00 Uhr statt.

An diesem Abend hält die Initiatorin des Stickerei-Programms, Pascale Goldenberg,
einen Vortrag über ihre Tätigkeit in Afghanistan:
„Frauen und Mädchen sticken in Afghanistan – ein transkulturelles Kunstprojekt“.

Anmeldung zur Vernissage unter: d'millen asbl, Tel. +352 691 510 372 oder info@dmillen.lu

Die Tischläufer werden vom 17.-19. März 2017 täglich von 14.00-17.00 Uhr
in der Beckericher Mühle ausgestellt.

Von den Exponaten wird eine Wanderausstellung aller Tischläufer in Luxemburg organisiert.
Zusätzlich wird eine Auswahl der Werke in weiteren Ländern (D, F, B) gezeigt.

Ausstellungstermine für Luxemburg:

17. - 19. März 2017 in der Beckericher Mühle

25. - 28. Mai 2017 bei „Textil Art“ in Kiischpelt (Lellingen) mit Preisüberreichung
an die Gewinner des Wettbewerbes

25.06. - 02.07.2017 im Musée Rural et Artisanal in Peppingen

Organisationsteam des Wettbewerbes:

Milly Friederes, Pascale Goldenberg, Antoinette Lutgen, Gaby Rasqui & Julia Schrell

Veranstaltungsort:

Beckericher Mühle, 103, Huewelerstrooss, L-8521 Beckerich
Informationen unter: www.dmillen.lu oder www.guldusi.com



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.

<p>Veuf, début 70, bonne présentation, sportif, NF + NB, jeune d'allure et d'esprit, intérêts multiples, culturellement intéressé, aimerait faire la connaissance d'une dame avec mêmes affinités et intérêts. (Centre/Est) (1465)</p> <p>Dame cherche dame avec niveau, 75+, pour sortir: restaurant, promenade et petits voyages. (Centre) (1466)</p> <p>Dame italienne, 72 ans, parlant français et italien, retraitée, physique agréable, désire rencontrer monsieur cultivé avec beaucoup d'humour pour rompre la solitude, partager la cuisine italienne, faire des promenades, passer des soirées ensemble. Avec une réponse honnête. (Centre) (1467)</p> <p>Junggebliebene, modern denkende, sportliche 70-j. Frau, möchte Freundeskreis aufbauen zwecks gemeinsamen Unternehmungen jeder Art. Wer macht mit? Egal ob Mann oder Frau, Alter egal. (Süden) (1468)</p> <p>Sichen eng léif Persoun am Raum Feelen, déi 2 x am Dag meng Kaz fiddere kënnt, wann ech an d'Vakanz sinn (géint Entschiedegung). (Zentrum) (1469)</p> <p>Dame gesucht, bénévole, für Aktivitäten: Besuche, Spaziergänge, gemeinsame Besorgungen. Raum Zentrum od. Gegend Stadt. (ohne Auto) (Zentrum) (1470)</p>	<p>Liewensfrou, schlank an agreabel Fra sicht Fr�ndschaft mat sympateschem, humorvolle Mann, Netf�mmert, vun 64-74 J. fir muenches zesummen ze �nnerhuelen. (Zentrum/Süden) (1471)</p> <p>Dame, lux., 60+, désire rencontrer dame ou monsieur cultivé pour promenades, sorties restaurant, voyages, th��tre, concerts etc. (Centre) (1472)</p> <p>Aktiv Wittfra, 69 J., sicht e l�iwe Partner, fir Weekend a Fr�iz�it zesummen ze verbr�ngen, fir Reesen, Spads�ierg�ng, Velo fueren, Schwammen, Danzen asw. (Süden) (1473)</p> <p>Nette junggebliebene Frau, Anfang 60, mittelgroß und schlank, vielseitig interessiert, sucht einen netten, ehrlichen, finanziell unabhängigen Mann bis 65 für gemeinsame Unternehmungen. Zu zwei ist alles schöner – geteiltes Leid ist halbes Leid – geteilte Freude ist doppelte Freude. (Zentrum) (1474)</p> <p>Junggebliebener, aktiver, freundlicher, unkomplizierter Mann (63 J.), 1,88 cm, geschieden, ohne Kinder, in Rente, möchte Bekanntschaft mit gleichgesinnter Dame (60-66 J.) ab 1,70 cm. (Zentrum/Süden/Osten) (1475)</p> <p>Witwe 71, vielseitig interessiert, liebt Hunde, Fische, die Umwelt, stricken, kochen, lesen, sucht Gleichgesinnte. (Osten) (1476)</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ANZEIGE / ANNOUNCE

Einsendeschluss / Date limite: 5.5.2017

RBS-Mitglieder k nnen eine kostenlose Anzeige unter Chiffre in unserer nächsten Ausgabe aufgeben (15. Juni).
(Kommerzielle oder nicht-seri se Anzeigen werden abgelehnt).

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

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

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

KURSE & VERANSTALTUNGEN / COURS & MANIFESTATIONS AUF EINEN BLICK

<p>MÄRZ / MARS</p> <p>EFFI – un Festival pour tous!</p> <p>Musée des Mines, Visite</p>	<p>� p. du 30 mars</p> <p>Freideg, 31. M�arz</p>
<p>APRIL / AVRIL</p> <p>Mierscher Kulturhaus</p> <p>Schlaf- und Beruhigungsmittel, Vortrag</p> <p>Aktiv fir m�i Sécherheet, Infoveranstaltung</p> <p>Haus Omega, Besichtigung</p> <p>Gesprächsrunde zum Anecken</p> <p>Traditionelle Chinesische Medizin, Vortrag</p> <p>Kéiserei Berdorf, Visite</p> <p>St�ftung H�llef Doheem, Vortrag</p> <p>Emmett-Technik, Vortrag und Workshop</p>	<p>ab Samstag, 1. April</p> <p>Dienstag, 4. April</p> <p>D�nschdeg, 4. Abr�ll</p> <p>Donnerstag, 6. April</p> <p>Freitag, 7. April</p> <p>Dienstag, 11. April</p> <p>M�ttwoch, 26. Abr�ll</p> <p>Donnerstag, 27. April</p> <p>ab Freitag, 28. April</p>
<p>MAI / MAI</p> <p>Mus�e Thillenvogtei, Visite</p> <p>Literatur-Caf�</p> <p>Gespr�chsrunde zum Anecken</p> <p>Maison de la Grande R�gion</p> <p>iPad Cours</p> <p>Pasta, Pesto e Sugo, Cours de cuisine</p> <p>Viande/poisson, Cours de cuisine</p> <p>Senior Drivers Day</p> <p>Emoflex, Informationsveranstaltung</p>	<p>M�ttwoch, 3. Mee</p> <p>Donnerstag, 11. Mai</p> <p>Donnerstag, 11. Mai</p> <p>Freitag, 12. Mai</p> <p>ab D�nschdeg, 16. Mee</p> <p>� p. de mardi, 16 mai</p> <p>� p. de jeudi, 18 mai</p> <p>M�ttwoch, 24. Mee</p> <p>Mittwoch, 31. Mai</p>
<p>JUNI / JUIN</p> <p>RTL T�l� L�tzebuerg, Visite</p>	<p>lundi, 19 juin</p>

REGELMÄSSIGE RBS-AKTIVITÄTEN

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



COMPUTERCLUB

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

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

FÜR FORTGESCHRITTENE: MONTAGS, VON 9.30 BIS 11.30 UHR

Termine: 20./27. März – 3./24. April – 8./15./22./29. Mai – 12./19./26. Juni – 3./10. Juli 2017

FÜR ANFÄNGER: MITTWOCHS, VON 9.30 BIS 11.30 UHR

Termine: 22./29. März – 5./26. April – 3./10./17./24./31. Mai – 14./21./28. Juni – 5./12. Juli 2017



SCRABBLE

Êtes-vous passionné(e) de scrabble? Notre groupe, qui joue en français, se réunit tous les lundis dans nos locaux. Bei ausreichendem Interesse kann auch eine Gruppe, die auf Deutsch spielt, gegründet werden.

LES LUNDIS À 14H

Dates: 20/27 mars – 3/24 avril – 8/15/22/29 mai – 12/19/26 juin – 3/10 juillet 2017



COURS DE DANSE HIP HOP avec Joana Ferreira

Ce cours de Hip Hop est spécialement adapté aux personnes âgées de 50 ans et plus. Joana vous accompagnera dans l'apprentissage, à votre rythme, des pas de danse, mais aussi des valeurs de la culture Hip Hop, valeurs universelles de paix et de tolérance.

LES MARDIS DE 17H30 À 18H30

Dates: 28 mars – 4, 25 avril – 2, 9, 16, 23, 30 mai – 13, 20 juin 2017

Prix: 80 €

TINNITUS-GESPRÄCHSGRUPPE

Sie leiden unter Ohrgeräuschen (Tinnitus), fühlen sich oft allein, von Ihrer Umgebung unverstanden und isoliert? Angstgefühle, Wut und Traurigkeit machen Ihren Alltag manchmal zur Qual?

Dann besuchen Sie unsere Tinnitus-Gesprächsgruppe! Hier können Sie sich offen und vertrauensvoll mit Mitbetroffenen austauschen, um sich gegenseitig zu unterstützen und neue Perspektiven für sich zu öffnen. Sein Schicksal in Gemeinschaft meistern ist der erste Schritt sich mit seinem Zustand nicht untätig abzufinden. Die Gruppe wird von einer selbst betroffenen Diplom-Sophrologin geleitet.

Die Gruppe richtet sich nicht ausschließlich an Senioren.

DAS NÄCHSTE TREFFEN IST AM 8. APRIL VON 10 BIS 12 UHR

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



YOGA KENNT KEIN ALTER mit Gilles Less

Yoga - ein großes Geschenk für jedermann. Hatha-Yoga-Übungen werden langsam und bewusst atmend ausgeführt. Sie bewegen und stärken den ganzen Körper, kräftigen die Organe und lernen, auf alle Körperempfindungen zu achten. Wir lernen die angenehmen wie auch die unangenehmen Empfindungen und Signale kennen und können so Verantwortung für den eigenen Körper übernehmen, der durch sanftes Üben allmählich zu seiner vollen Mobilität erwacht.

DIENSTAGS VON 18.45 BIS 20.00 UHR

Termine: 25. April – 2./9./16./23./30. Mai – 13./20./27. Juni – 4./11. Juli 2017

Preis: 132 €



YOGA FÜR DAS LEBEN VON HEUTE

mit Simone Zeimes

Durch regelmäßiges Praktizieren von Yoga gewinnt der Körper an Beweglichkeit, Kraft und Energie. Aber auch das Denken wird bewusster und flexibler.

So erhalten Sie die Möglichkeit zu erkennen, was Ihnen wirklich am Herzen liegt und Ihr Leben entsprechend zu gestalten.

MONTAGS VON 10.00 BIS 11.30 UHR

Termine: 27. März – 3./24. April – 8./15./22./29. Mai – 12./19./26. Juni – 3./10. Juli 2017

Preis: 180 €



À VOS
AGENDAS
07/05/2017

7 MAI 2017 DE 10H00-18H00
CENTRE SPORTIF OBERKORN
DIFFERDANGE

LOISIRS & ART DE VIVRE - SANTÉ & BIEN-ÊTRE - PATRIMOINE & PRÉVOYANCE
NOUVELLES TECHNOLOGIES - VOYAGES & AUTONOMIE - CONSEILS & SOLUTIONS

WWW.DIFFERDANGE.LU



Ville de
Differdange
MÂR SI 60 PLUS


DU 30 MARS AU 1^{ER} AVRIL 2017


FILMS ET RENCONTRES


EFFI – Un Festival pour tous!



Venez découvrir la deuxième édition du EFFI, Esch – Festival du film intergénérationnel du jeudi 30 mars au samedi 1^{er} avril à la Kulturfabrik. Le Festival est un rendez-vous incontournable pour favoriser le lien et le dialogue entre les générations et pour dépasser les clichés sur le vieillissement. Certains films seront suivis d’une discussion avec des réalisateurs, des acteurs ou des spécialistes du sujet traité. Les séances sont au prix unique de 5€ et vous pouvez réserver dès à présent vos places pour un festival riche en échanges et émotions. Découvrez le programme détaillé aux pages 16-18.

 Luxembourgeois / Français / Anglais / Portugais / Suédois

 du jeudi 30 mars au samedi 1^{er} avril 2017

 5 € / séance
Informations et réservations au 36 04 78-28 ou par email seniorenakademie@rbs.lu.

 Kulturfabrik, Kinosch – 116, rue de Luxembourg, L-4221 Esch-sur-Alzette

31. MÄERZ

MUSÉE DES MINES


Karbidsluuchten-Visite




Gesitt d’Minnen, sou wéi d’Mineuren se fréier kannt hunn! D’Visite, déi eng Stonn dauert, gëtt komplett mat Karbidsluuchte gemaach. Erleift eng eenzegaarteg Ambiance ënner der Äerd. An de Galerie weist Iech de Guide d’Exploitatioun vun Ufank un, also ab 1850 bis 1981, wéi déi lescht Minn zu Déifferdeng zougemaach ginn ass.

All Participant kritt eng Karbidsluucht vum Musée zur Verfügung gestallt.

Bei enger Temperatur vun ongeféier 10 Grad an enger Loftflichtegkeet vun 90% ass et rotsam, sech gutt waarm unzedoen.


 Lëtzebuergesch

 Freideg, 31. Mäerz vun 10.30 – 12.00 Auer

 13 € mat RBS-Kaart, 15 € ouni Kaart



Begrenzt Zuel vu Participanten. Schéckt eis w.e.g. den Umeldungformular zréck. Dir kritt dann e Bestätigungsbréif mat den Detailer vum Paiement an zousätzlechen Informatiounen.

 Musée des Mines, rue de la Bruyère, L-3714 Rumelange



Kultur am Carré Mierscher Kulturhaus

- 15% auf diesen Veranstaltungen ausschließlich für Inhaber der Karte aktiv60*. Anmeldung ausschließlich mit diesem Formular.
- 15% sur ces manifestations exclusivement pour les détenteurs de la carte aktiv60*. Réservations uniquement par ce formulaire.



AL GINN ASS NÄISCHT FIR FEICHLINGEN

Kabarä Feierstëppler



■ Sa 01.04. | 20:00
Free seating
Ticket: 20,00 €

Déi eng ginn op déi 50 lass an déi aner op déi 60. 3 Männer an 3 Fraen. Si sinn net al. Si sinn am gaang al ze ginn. Awer dat dauert nach. Alles zu senger Zäit. Elo erfëllen se sech mol nach en alen Dram. Den Dram vun enger WG. Enger Wunnngemeinschaft. Dat haten se alleguer mol eng keier wëlles. Fréier. Alle sechs. Awer éischtens kënn et anescht an zweetens wéi een denkt. Jee, zu enger cooler Zäit an enger WG ass et jiddefalls ni komm. Mä wéi heescht et sou schéin: Et ass ni ze spéit fir eppes gutt ze maachen. An lo sinn se dran, an der WG, all zesummen, eng gemëschte Sippschaft, a loossen do hiert Liewe Revue passéieren. Dat wat war an dat wat nach kënn.

Gespillt gëtt am Sall „Kleng Bühn“

BAL

Simone Mousset



Première
■ Ma 25.04. | 20:00
■ Me 26.04. | 20:00
Free seating
Ticket: 20,00 €

«Bal» est un spectacle de danse pour deux danseurs et un musicien, mariant la danse contemporaine et la danse folklorique. La pièce est inspirée pas les danses folkloriques luxembourgeoises et pose des questions sur la signification de ces danses aujourd’hui, dans notre société. Par le rythme de la musique, des pas de danse et du théâtre, les artistes tissent un univers qui évoque et interroge des sentiments d’appartenance à un lieu, à une personne, à une communauté ... La pièce Bal a en partie été créée lors de la résidence d’artiste de Simone Mousset au Mierscher Kulturhaus.

BONJOUR LA NUIT! GUTE NACHT, LIEBER TAG!

Ein zweisprachiges Märchen



■ So 28.05. | 16:00
Free seating
Ticket: 15,00 €

Vor Zeiten gab es nur zwei Königreiche auf der Welt: den Tag und die Nacht. Sie, die Sonne, hatte einen Sohn, schön wie der Tag selbst. Er, der Mond, hatte eine Tochter, schön wie die Sterne. So beginnt unser Märchen. Leider, das müssen wir Euch gestehen, ist zu Beginn gar nichts in Ordnung: Sonne und Mond sind sich spinnefeind, eine hohe Mauer trennt die beiden Königreiche und Prinzessin Nacht und Prinz Tag wissen nichts, aber auch so überhaupt nichts vom anderen. Keine Sorge, das wird sich ändern, denn die Neugier auf das Unbekannte, das Fremde, das Unheimliche ist sehr stark, größer als das ängstliche Kribbeln im Po.

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.

4. APRIL

INDIKATIONEN UND GEFAHREN

Schlaf- und Beruhigungsmittel



Viele Menschen nehmen regelmäßig Beruhigungs- oder Schlafmittel ein. Ob Schlafstörungen, Nervosität, innere Unruhe oder Ängste, es gibt viele Gründe, warum solche Mittel verschrieben werden. Doch sind diese wirklich nötig? Welche Nebenwirkungen haben sie? Welche Alternativen gibt es?

In diesem Vortrag spricht Dr. Jean-Marc Cloos, Facharzt für Psychiatrie, Suchttherapeut und kognitiver Verhaltenstherapeut, über die Indikationen der Schlaf- und Beruhigungsmittel. Er erklärt, wann man diese Medikamente besser vermeiden sollte, welche zusätzlichen Gefahren sie im 3. Alter beinhalten, wie man sie gegebenenfalls absetzen kann und welche Alternativen es gibt.

Lesen Sie zu diesem Thema in unserem Dossier in der Heftmitte auch das Interview, das RBS-Direktor Simon Groß mit Dr. Cloos geführt hat!

Dr. Jean-Marc Cloos

Luxemburgisch

Dienstag, 4. April um 15.00 Uhr

10 € für Karteninhaber, 12 € Normalpreis
Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.

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



4. ABRÉLL

INFOVERANSTALTUNG

Aktiv fir méi Sécherheet



D'Senioresécherheetsberoder sinn e Grupp vun aktive Benevolen, déi d'Leit iwwer all méiglech Kriminalitéits-tricker a Geforen informéieren. Während hire Konferenze ginn si wäertvoll Tipps, wéi d'Leit selwer eppes fir hir eege Sécherheet kënnen maachen.

Hutt Dir Loscht, Iech weider ze bilden an eng flott Formatioun matzemaachen? Sidd Dir interesséiert fir aktiv eppes zur Sécherheet bäizedroen a Konferenzen ze halen? Dann engagéiert Iech a gitt Senioresécherheetsberoder!

Zesumme mat der Police Grand-Ducale an dem Familljeministère invitéieren d'Senioresécherheetsberoder op eng Informationsveranstaltung, wou Dir méi iwwer déi nei Formatioun zum d'Senioresécherheetsberoder gewuer gitt. Dës Formatioun gëtt vun der Police am Laf vum Joer ugebueden.

Viviane Eschenauer

Lëtzebuergesch

Dënschdeg, 4. Abréll um 15.00 Auer

Gratis
Umeldungen ënnert der Tel.: 247-86544 (Ministère de la Famille) oder per E-Mail seniores@fm.etat.lu

Mamer Schloss (Administration communale de Mamer), 1, rue de l'Indépendance, L-8252 Mamer

6. APRIL

BESICHTIGUNG

Haus Omega



Das Haus Omega ist eine stationäre Betreuungseinrichtung, die in 15 geräumigen Einzelzimmern schwerkranken und sterbenden Menschen in ihrer letzten Lebensphase Behandlung, Pflege, Sicherheit und Geborgenheit bietet. Es ist ein Lebensort für Menschen, die nicht mehr im Akutkrankenhaus betreut werden müssen, da aufgrund ihrer fortgeschrittenen, unheilbaren Erkrankung keine Heilungsmöglichkeit mehr besteht und die nicht (mehr) zu Hause betreut werden können.

Das Haus Omega setzt sich als Ziel, die Wünsche des Bewohners zu respektieren und Sterben in Würde zu ermöglichen. Es erweitert das Angebot an palliativen Behandlungsmöglichkeiten in Luxemburg und versteht sich als komplementäre Einrichtung im bestehenden Netzwerk von Palliativstationen, Langzeit-Einrichtungen und ambulanter Pflege.

Luxemburgisch

Donnerstag, 6. April um 14.30 Uhr

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

Haus Omega, 80, rue de Hamm, L-1713 Luxemburg-Hamm

7. APRIL / 11. MAI

FREI VON DER LEBER WEG

Gesprächsrunde zum Anecken



Freitag, 7. April um 14.30 Uhr:

„Die meisten Menschen legen ihre Kindheit ab wie einen alten Hut. Sie vergessen sie wie eine Telefonnummer, die nicht mehr gilt. Ihr Leben kommt ihnen vor wie eine Dauerwurst, die sie allmählich aufessen, und was gegessen worden ist, existiert nicht mehr.“

Spiegelt sich etwas von „Ihnen“ in dem vorgenannten Zitat von Erich Kästner? ... oder worauf entwickeln Sie Ihren LebensAppetit im Blick auf die nahe Zukunft?

Donnerstag, 11. Mai um 14.30 Uhr:

Ist unser Leben ein einziger Film?

Wir kennen unseren Text, wir wissen, wo wir geh'n und steh'n sollen ... Wie „kommen“ wir zu unserer Rolle(n)?

Franz-Joseph Euteneuer (Seelenstylist)

Deutsch

Freitag, 7. April und Donnerstag, 11. Mai jeweils 14.30 Uhr

6 € pro Sitzung
Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.

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

11. APRIL

VORTRAG MIT DR. PAN

Traditionelle Chinesische Medizin



Die TCM ist eine Jahrtausend alte Medizin aus dem Reich der Mitte. Die Gesundheit ist ein steter dynamischer Prozess, der immer wieder neu gesucht und gefunden werden muss.

Viele Faktoren, wie z.B. emotionale Belastungen, falsche Ernährung, Klima- und Umweltbelastungen können dazu führen, dass ein Mensch krank wird. Diese sind aus Sichtweise der TCM bloß Reize, die auf den einzelnen Menschen wirken, denn die Ursache der Krankheit ist ausschließlich in dem Menschen gelegen, dessen inneres Kräftesystem nicht balanciert ist und der so aus seiner Mitte gefallen ist. Gesundheit heißt folglich sich zu rebalancieren und in die Mitte zurück-zukehren.

- Dr. Alexander Pan
- Deutsch
- Dienstag, 11. April um 15.00 Uhr
- 8 €
Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.
- Seniorenakademie – RBS – Center fir Altersfroen, 20, rue de Contern, L-5955 Itzig

26. ABRÉLL

BESICHTEGUNG

Kéiserei Berdorf



Seit 1984, wéi d’Famill Schmalen ugefaang huet hir eege Mëllech ze verschaffen, huet de Berdréfer Kéis sech zu enger bekannter Lëtzebuerger Spezialitéit entwéckelt. No an no ass de Betrib gewuess an haut produzéieren si nieft hirem traditionelle Kéis och nach Joghurt, wäisse Kéiss a Geesekéis.

Mir maachen eng Visite vun der Kéiserei mat uschlëssender Degustatioun.

- Lëtzebuergeresch
- Mëttwoch, 26. Abréll vun 10.00 bis +/- 12.00 Auer
- 8 € / pro Persoun
Begrenzt Zuel vu Participanten. Schéckt eis w.e.g. den Umeldungsformular zrëck. Dir kritt dann e Bestätigungsbrëif mat den Detailer vum Paiement an zousätzlechen Informatiounen.
- Kéiserei Berdorf – 2, rue de Consdorf – Berdorf

27. APRIL

VORTRAG „STÉFTUNG HËLLEF DOHEEM“

Bequem, Sicher, Länger zuhause



Die Stéftung Hëllef Doheem bietet einen personalisier-ten, individuell angepassten Service an, um denjenigen, die zuhause leben, eine kompetente und fachkundige Beratung zukommen zu lassen. Lars Ley informiert Sie in seinem Vortrag über die verschiedenen Themen, zu denen Hëllef Doheem Sie beraten kann wie z.B. Hilfe im Haushalt, Wäsche, Mittagessen, Pflegeversicherung, Krankenkasse, Transportmittel, Freizeitgestaltung, Si-cherheit für Sie und Ihr Zuhause uvm.

Informieren Sie sich schon jetzt über die verschiedenen Angebote, die Ihnen in Zukunft das Leben erleichtern können.

Lesen Sie hierzu auch unseren Beitrag auf Seite 20!

- Lars Ley
- Luxemburgisch
- Donnerstag, 27. April um 15.00 Uhr
- Gratis
Begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit weiteren Informationen.
- Seniorenakademie – RBS – Center fir Altersfroen, 20, rue de Contern, L-5955 Itzig

AB 28. APRIL

VORTRAG UND WORKSHOP

Was ist die Emmett-Technik?



Die Emmett-Technik ist eine vom Australier Ross Em-mett entwickelte sanfte und entspannende Griff- und Druck-Methode zur Linderung von Schmerzen und Unwohlsein. Durch exakt definierte Griffe mit leichtem Druck im Muskel, Faszien- und Bindegewebe auf Gelenke und Sehnen wird eine schonende, physische Auflösung von verspannten und verkrampften Muskel-gruppen ermöglicht. Die Griffe aktivieren das Muskelge-dächtnis, lösen Verspannungen und ermöglichen eine Entspannung des Körpers.

Die Heilpraktikerin und Instruktorin für die Emmett-Aus-bildung Barbara Schygulla wird diese Methode in ihrem Vortrag präsentieren und einen Workshop zur Selbst-hilfe anbieten, in dem Sie lernen, wie Sie selbst Ihre verspannte Muskulatur behandeln können.

- Barbara Schygulla
- Deutsch
- Vortrag: ab Freitag, 28. April um 15.00 Uhr
Workshop: Datum wird angekündigt
- Vortrag: gratis
Workshop: 150 €
Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungs-schreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.
- Seniorenakademie – RBS – Center fir Altersfroen, 20, rue de Contern, L-5955 Itzig

3. MEE

BESICHTEGUNG

Musée Thillenvogtei



Kommt a besicht mat eis d’Thillenvogtei, e liewege ländleche Musée zu Randschelt am Kanton Réiden. D’Elisabeth Ney weist Iech, zesumme mat senger Equipe, wéi d’Leit um Land am Ufank vum leschte Jorhonnert gelieft hunn. Verschidden Aarbechtsofleef gi vun hinnen duergestallt a si stinn Iech Ried an Äntwert. Dir gesitt och, wéi fréier Brout gebak gouf a jiddweree kritt esou en traditionellt Brout mat heem.

No engem gemittleche Mëttegiessen trëppele mir iwwer de Meditatiounsweg vun 1,5 km (fakultativ). Zum Ofschloss gëtt de Jang Ferber eis Explikatiounen iwwer d’Fresken an der Randschelter Kierch, eng vun deenen eelste Kierchen am Land.

Liest och eisen Artikel op der Säit 6!

Lëtzebuergesch

Mëttwochs, 3. Mee vu 10.00 bis +/- 16.00 Auer

48 € / Am Präis abegraff sinn Entrée, Féierung an Animatioun am Musée, Mëttegiessen (Ham, Fritten & Zalot), Meditatiounsweg a Féierung Kierch Randschelt.

Schéckt eis w.e.g. den Umeldungsformular zréck. Dir kritt dann e Bestätigungsbréif mat den Detailen vum Paiement an zousätzlechen Informatiounen.

Musée Thillenvogtei, Maison 3, L-8831 Rindschleiden

11. MAI

IN DER LIBO-BOURBON

Literatur-Café



Jo kommt als Achtjähreger mat seiner portugiesischen Famillie nach Luxemburg. Er bekommt die Hürden und Schwierigkeiten des luxemburgischen Schulsystems hautnah zu spüren, entwickelt sich jedoch dank seines Fleißes und seiner Zielstrebigkeit zu einem brillanten Schüler. Er nimmt sich vor, das starre Bildungssystem zugunsten der vielen Einwandererkinder zu verändern, damit alle die gleichen Chancen bekommen.

Béatrice Peters wirft in ihrem Roman einen realistischen Blick auf die Luxemburger Gesellschaft und beschreibt die gegenwärtigen und zukünftigen Herausforderungen unseres Schulsystems. Dabei liest sich „Fremde Heimat“ wie ein spannender Unterhaltungsroman!

Béatrice Peters

Deutsch

Donnerstag, 11. Mai um 15.00 Uhr

5 €, Lesung, Kaffee/Tee und Kuchen
Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.

LIBO Librairie Bourbon (Forum 1. Etage)
11, rue du Fort Bourbon, Luxembourg-Gare

12. MAI

INTERREGIONALE BEGEGNUNG

Maison de la Grande Région



Der RBS – Center fir Altersfroen, EUROP’age Saar-Lor-Lux e.V., UCP Nancy, das „Zentrum für lebenslanges Lernen der Universität des Saarlandes“ und „Unamur“ laden Sie zu einer gemeinsamen Besichtigung der neuen „Maison de la Grande Région“ ein. Seit 2016 hat die Großregion zwischen Mosel, Rhein, Saar und Maas eine neue Anlaufstelle bekommen. Zu dem Raum gehören rund elf Millionen Einwohner aus Luxemburg, Rheinland-Pfalz, dem Saarland, Lothringen, der Wallonie und der Deutschsprachigen Gemeinschaft Belgiens.

Das Mittagessen, im Restaurant „CIPA op der Waassertrap“, mit den Vertretern der verschiedenen Universitäten, bietet Gelegenheit für einen Austausch zu den Studienangeboten der Großregion.

Anschließend an das Mittagessen findet die Besichtigung der führenden Show- und Konzert Location in Luxemburg, der Rockhal statt.

Freitag, 12. Mai ab 10.00 Uhr

25 € für Karteninhaber, 30 € Normalpreis, inkl. Besichtigungen und Mittagessen
Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.

Vor der „Maison de la Grande Région“, 11 Boulevard John Fitzgerald Kennedy, L-4170 Esch-Alzette

ab 16. MEE

FIR LEIT MAT EEGENEM IPAD

iPad Cours



D’Seniorenakademie proposéiert an Zesummenaarbecht mam „CIGL Hesperange“ en iPad Cours, wou Dir léiert, wat ee mat engem iPad maachen a wéi een do mat schaffen kann: am Internet surfen, e-mailen, kommunizéieren a Fotoe maachen.

Diese Cours ass nëmme fir iPad an net fir Tablets vun anere Marken!

M. Van den Eynden

Lëtzebuergesch

Dënschdeg, 16. Mee – Freideg, 19. Mee – Dënschdeg, 23. Mee – Dënschdeg, 30. Mee – Freideg, 2. Juni vu 14.30 bis 16.30 Auer

80 €
Begrenzt Zuel vu Participanten. Schéckt eis w.e.g. den Umeldungsformular zréck. Dir kritt dann e Bestätigungsbréif mat den Detailen vum Paiement an zousätzlechen Informatiounen.

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

16 ET 17 MAI

LES SECRETS DE LA CUISINE ITALIENNE

Pasta, Pesto e Sugo



Apprenez, ensemble avec le chef Rocco Colantuono a préparer vous-même vos pâtes. Il vous montrera comment choisir les ingrédients, l'art de rouler la pâte et de préparer les sauces appropriées, la cuisson des pâtes et comment dresser les assiettes, tout cela fait à la main et de manière traditionnelle. Après la dégustation vous recevrez les recettes pour vous entraîner chez vous.

In diesem Kurs lernen Sie mit Profikoch Rocco Colantuono Ihren Nudelteig selbst zuzubereiten. Lernen Sie die Auswahl der Zutaten, die Kunst den Teig auszurollen, die passenden Soßen zubereiten, das Abkochen und Anrichten der Nudeln, alles in Handarbeit und nach traditioneller italienischer Kunst. Nach dem gemeinsamen Genießen bekommen Sie eine Rezeptmappe.

Rocco Colantuono

Français / Deutsch / Lëtzebuergesch / Italiano

Mardi 16 mai de 18 à 21h – Cours de base pâtes / Pastagrundkurs
Mercredi 17 mai de 18 à 21h – Cours Pesto et sauces / Pesto und Soßen Kurs

27 € par cours
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 – Center fir Altersfroen, 20, rue de Contern, L-5955 Itzig

18 ET 19 MAI

COURS DE CUISINE / KOCHKURS

Découpe de viande ou de poisson



Apprenez la découpe de steaks et le filetage de poisson. Le chef vous apprendra à choisir vos pièces de viande, à les dépecer et à les assaisonner ainsi qu'à préparer des sauces et du beurre aux herbes aromatiques. Le cours de filetage de poisson suivra des étapes similaires. Après le dressage des assiettes et la dégustation vous recevrez les techniques et recettes.

Diese Kurse ermöglichen Ihnen die Technik der Steakzerlegung und des Fisch Filetierens zu erlernen. Unter fachmännischer Anleitung lernen Sie das richtige Fleisch auswählen, schneiden und zerlegen, das Anbraten und Würzen des Fleisches sowie die Zubereitung von Soßen und Kräuterbutter. Nach gemeinsamem Anrichten und Genießen bekommen Sie eine Rezeptmappe.

Rocco Colantuono

Français / Deutsch / Lëtzebuergesch / Italiano

Jeudi 18 mai de 18 à 21h – Cours découpe de viande / Steakzerlegungskurs
Vendredi 19 mai de 18 à 21h – Cours de filetage de poisson / Fischfiletieren leicht gemacht

38 € par cours
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 – Center fir Altersfroen, 20, rue de Contern, L-5955 Itzig

24. MAI

VERANSTALTUNG / ÉVÉNEMENT

Senior Drivers Day



Dës Veranstaltung steet ganz am Thema „Sécher Fahren“. An interessante Virträg kritt Dir Informatiounen ronderëm den Auto an de Verkéier. Fir déi praktesch Ateliere stellen eis Partnerlech Autoen zur Verfügung. 12 Equippen zu jee weils 6 Persounen kënnen bei dëser interaktiver Manifestatioun matmaachen, bei där Spaass an Ënnerhaltung net ze kuerz kommen. Um Enn vum Dag kréien déi bescht Equippen e flotte Präiss iwwerreecht.

Liest heizou och den Artikel op der Säit 10-11!

Lors de cette journée dédiée à la sécurité routière vous assisterez à des présentations thématiques intéressantes et prendrez part à des ateliers pratiques. Des voitures seront mises à disposition par nos partenaires Renault. 12 équipes à 6 personnes pourront participer à cet événement interactif. Les meilleures équipes se verront remettre un prix attractif à la fin de la journée.

Lisez aussi notre article page 10-11!

Luxemburgisch / Französisch

Mercredi, 24 mai de 8h30 à 17h00

22 €, café/croissant, déjeuner et softdrink inclus
Nombre limité de participants. Veuillez nous envoyer le formulaire d'inscription. Vous recevrez ensuite une lettre de confirmation avec des détails supplémentaires.

Centre de Formation pour Conducteurs, Rue François Krack, L-7737 Colmar-Berg

ANMELDEFORMULAR AUF SEITE 53

19 JUIN

VISITE GUIDÉE

RTL Télé Lëtzebuerg



Découvrez les nouveaux bâtiments de RTL Télé & Radio Lëtzebuerg et leurs nouveaux studios. «RTL City», le siège du Groupe Média RTL Group, de la télévision et de la radio luxembourgeoise, dont le chantier a débuté en août 2013, vous ouvre grand les portes. Il s'agit d'un projet ambitieux comptant 36 000 m² de bureaux avec deux tours, dont une à 14 étages.

Les nouvelles coulisses de vos émissions préférées vous seront dévoilées, vous y croiserez certainement des techniciens et des animateurs qui donnent quotidiennement vie à vos écrans et vos postes de radio.

Français / Lëtzebuergesch

Lundi 19 juin à 14h30

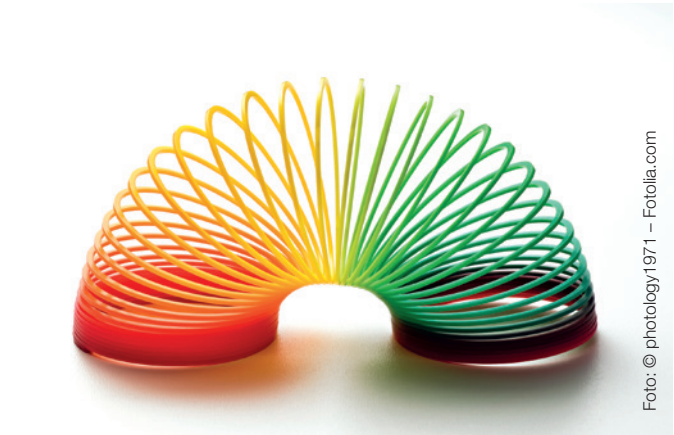
Gratuit
Nombre limité de participants. Veuillez nous envoyer le formulaire d'inscription. Vous recevrez ensuite une lettre de confirmation avec des détails supplémentaires.

RTL Télé Lëtzebuerg – 45, Boulevard Pierre Frieden, L-1543 Luxembourg

31. MAI

DIE RBS-CELLULE DE RECHERCHE LÄDT EIN ZUR INFORMATIONSVERANSTALTUNG

EMOFLEX
Sich besser fühlen durch Training der emotionalen Flexibilität



Emotionen, Denken und Verhalten stehen in ständiger Wechselwirkung zueinander: Dabei sind Emotionen regelrechte „Egoisten“ in diesem Dreiergespann. Sie wollen Aufmerksamkeit – und zwar um jeden Preis. Gefühle zu unterdrücken bringt somit auf Dauer wenig. Der flexible Einsatz von Emotionsregulationsmechanismen in Abhängigkeit von Situation und Kontext kann jedoch unser psychisches Wohlbefinden und das soziale Miteinander entscheidend beeinflussen.

Emotionen sind lebens- und überlebenswichtig. Sie sind geradezu der Motor im Getriebe des menschlichen Erlebens und Verhaltens. Als ständige innere Begleiter sind Emotionen wegweisend für unser Denken und Handeln – auch wenn wir uns dessen häufig nicht bewusst sind.

Manchmal haben wir unsere Gefühle „nicht im Griff“, wir erleben diese zu intensiv oder bleiben zu lange in einer Emotion stecken. Ein Beispiel: Man geht „schnell hoch“ und „kommt nur sehr langsam wieder runter“ oder man hat Schwierigkeiten seinem Ärger „Luft zu machen“. Das Resultat: Man ist plötzlich nicht mehr „Herr im eigenen Haus“ und fühlt sich seinen Emotionen völlig ausgeliefert. Das muss jedoch nicht so sein, denn die Fähigkeit zur Emotionssteuerung kann gelernt und trainiert werden! Und genau hier setzt das Projekt EMOFLEX an.

Was erwartet Sie? In acht Trainingseinheiten, ab Herbst 2017, lernen Sie Strategien, um sich konstruktiv mit Ihren Gefühlen auseinanderzusetzen und diese zu steuern, d.h. bewusst zu intensivieren, zu reduzieren oder auch loszulassen. Das Training basiert auf einem verhaltenstherapeutischen und ressourcenorientierten Ansatz und integriert zudem Elemente der achtsamkeitsbasierten Methode. Es berücksichtigt die individuelle Indikation eines jeden Teilnehmers, so dass Lösungen immer an die jeweilige Situation eines jeden Einzelnen abgestimmt werden können.

Weiterführende Informationen zu diesen Trainingsinhalten, den Teilnahmebedingungen und dem Ablauf des Programms werden in der Informationsveranstaltung bekanntgegeben. Das Projekt ist eine Initiative der Cellule de Recherche und wird wissenschaftlich begleitet.

Dr. Martine Hoffmann, Cellule de Recherche RBS, und Dr. Laurence Casali

Luxemburgisch / Deutsch

Mittwoch, 31. Mai von 18.00 – 19.00 Uhr

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

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

KURSE & VERANSTALTUNGEN COURS & MANIFESTATIONS

MÄRZ / MARS

Musée des Mines, Visite Freideg, 31. Mäerz

APRIL / AVRIL

Mierscher Kulturhaus, Veranstaltungen ab Samstag, 1. April
Bitte zusätzlich Seite 43 ausfüllen. / Veuillez remplir aussi la page 43.
Schlaf- und Beruhigungsmittel, Vortrag Dienstag, 4. April
Aktiv fir méi Sécherheet, Infoveranstaltung Dënschdeg, 4. Abrëll
Haus Omega, Besichtigung Donnerstag, 6. April
Gesprächsrunde zum Anecken Freitag, 7. April
Traditionelle Chinesische Medizin, Vortrag Dienstag, 11. April
Kéiserei Berdorf, Visite Mëttwoch, 26. Abrëll
Stéftung Hëllef Doheem, Vortrag Donnerstag, 27. April
Emmett-Technik, Vortrag und Workshop ab Freitag, 28. April

MAI / MAI

Musée Thillenvogtei, Visite Mëttwoch, 3. Mee
Literatur-Café Donnerstag, 11. Mai
Gesprächsrunde zum Anecken Donnerstag, 11. Mai
Maison de la Grande Région Freitag, 12. Mai
iPad Cours ab Dënschdeg, 16. Mee
Pasta, Pesto e Sugo, Cours de cuisine à p. de mardi, 16 mai
Viande/poisson, Cours de cuisine à p. de jeudi, 18 mai
Senior Drivers Day Mëttwoch, 24. Mee
Emoflex, Informationsveranstaltung Mittwoch, 31. Mai

JUNI / JUIN

RTL Télé Lëtzebuerg, Visite lundi, 19 juin

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

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

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 (Kurse, Reisen, Tagesfahrten, Veranstaltungen) erfolgt auf eigene Gefahr! Bei gesundheitlichen Risiken, besonders vor sportlichen Aktivitäten und Reisen, 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 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. 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. Die komplette Kursgebühr wird auch dann erhoben, wenn Sie aus persönlichen Gründen (Krankheit, Urlaub, u.a.) an einzelnen Sitzungen eines Kurses nicht teilnehmen können. Die vollständige Kurs-/Veranstaltungsgebühr ist auch dann fällig, wenn Sie nach verbindlicher Anmeldung nicht teilnehmen, ohne sich abgemeldet zu haben.

KARTE aktiv60+

Sie oder Ihr Partner müssen 60 Jahre alt sein. Die Karte ist strikt 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.

EHRENAMT

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

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

COURS ET MANIFESTATIONS

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

La participation à toutes nos activités (cours, voyages, excursions, expositions) est à vos propres risques et périls. En cas de problèmes de santé, surtout avant des activités physiques et des voyages, 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. 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. 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. Les cours doivent être payés dans leur intégralité, même si pour des raisons personnelles (maladie, congés, etc.) vous n'assistez pas à chaque séance. Les frais pour les cours ou manifestations sont également dus si, après inscription, vous n'y participez pas sans nous avoir prévenus de votre absence.

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. En cas de perte ou de vol, une nouvelle carte vous sera remise contre paiement d'une redevance de 6 €. Vos données personnelles sont sécurisées.

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.

BÉNÉVOLAT

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

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

Découvertes et Passions

Kultur a Konscht

Arts et culture

Kreativitéit

Créativité

Fräizäit

Loisirs

Beweegung

Activité physique

Kontakt an Austausch

Contacts et échanges



19 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.

19 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.



AKTIV AM LIEWEN

Herausgeber



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

Redaktion

Nadine Berchem, Nicole Duhr, Martine Hoffmann,
Claudia Kleren, Sandy Lorente, Jacqueline Orlewski,
José Virginio, Simone Zeimes

Erscheinungsweise und Abonnement

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

Abo-Service / Informationen

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

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

Titelbild

RBS – Center fir Altersfroen

Grafische Umsetzung

proFABRIK SARL
6, Rue Kummert
L-6743 Grevenmacher

Druck

Imprimerie Centrale
15, rue du Commerce
L-1351 Luxembourg



AUFLÖSUNGEN

Rätsel von Seite 28

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

Lösungswort: GARTENARBEIT

Sudoku (leicht) von Seite 29

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

Sudoku (mittel) von Seite 29

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



Mënschlech a kompetent

Méi komfortabel
Méi sécher
Méi laang



Service
„Senior
Plus“:
Bequemer,
Sicherer,
Länger
Zuhause.

Die Stöftung Hëllef Doheem bietet einen personalisierten Service „Senior Plus“ an, um Sie in Ihrem Alltag zu unterstützen. Wir organisieren Ihnen in diesem Rahmen kompetente und fachkundige Beratung und helfen Ihnen, sich das Leben zu erleichtern.

Fühlen Sie sich oft alleine? Fühlen Sie sich manchmal unwohl oder ist Ihre Gesundheit angeschlagen? Brauchen Sie von Zeit zu Zeit Hilfe und Unterstützung? Sind Sie nicht mehr so gut zu Fuß wie früher? Wollen Sie sich das Leben leichter machen? Brauchen Sie Unterstützung oder Informationen bei verschiedenen Aufgaben Ihres täglichen Lebens?

Der Service „Senior Plus“ bietet Ihnen eine individuelle, auf SIE zugeschnittene Beratung zu folgenden Themen an:

- › Hilfsangebote für den Alltag in Ihrer Gemeinde, Ihrer Region
- › Hauswirtschaftliche Dienstleistungen (Haushalt, Wäsche, Mittagessen, Begleitung beim Einkaufen...)
- › Soziale und gesundheitliche Themen (Pflegeversicherung, Krankenkasse, Gesundheitsfragen, Ernährung...)
- › Einschränkung der Mobilität oder Beweglichkeit (technische Hilfsmittel, Transportmittel...)
- › Einsamkeit oder persönliche Probleme (Freizeitgestaltung, kulturelle Aktivitäten, Clubs Seniors, Begleitung...)
- › Sicherheit für Sie und für Ihr Zuhause (Sturzmelder, Rauchmelder, Personen-Notrufsystem, 24h-Callcenter...)

Für weitere Informationen wie Sie bequemer, sicherer und länger zuhause bleiben können, wenden Sie sich vertrauensvoll an uns:

Stöftung Hëllef Doheem
T. 40 20 80 | www.shd.lu

Mënschlech a kompetent

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