

aktiv am Liewen

Tel.: 36 04 78
www.rbs.lu



CENTER FIR
ALTERSFROEN



INFORMATIONEN ZUR KARTE
INFORMATIONS CONCERNANT LA CARTE

Dat neit Buch vum Biographiegrupp vum RBS kënnt am Oktober 2018 eraus.



3. BAND

32€

MAT DER KAAFT AKTIV60+
KRITT DIR ENG REMISE
VUN 10%



ISBN 978-99959-750-6-7

An dësem drëtten a leschte Band iwwer d'fofzeger Jore steet d'Fräizäit am Mëttelpunkt mat Theme wéi Spill a Sport, Film an Theater, Danz an Amusement, Ausfluch a Vakanz.

**D'Buch huet 144 Säiten an ass mat ville Fotoen illustréiert.
D'Texter sinn op Lëtzebuergesch oder Däitsch.**

**D'Buch gëtt den 17. an 18. November op de Walfer Bicherdeeg presentéiert.
Dir kënnt et elo scho virbestellen, iwwer Tel. 36 04 78-1 oder op www.rbs.lu.**



1. BAND

Eng nei Zäit:
Wunnen, Iessen, Moud

ISBN: 978-99959-750-4-3



2. BAND

Eng Gesellschaft
am Wandel

ISBN: 978-99959-750-5-0

WOCHE-
LAANG
OP DE
BESTSELLER-
LËSCHTEN



CENTER FIR
ALTERSFROEN

RBS – Center fir Altersfroen
20, rue de Contern – L-5955 Itzig
www.rbs.lu

EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Einsamkeit im Alter, ein Vorurteil, ein Tabuthema.

Man spricht nur ungern darüber, aber Alter wird oft mit Einsamkeit assoziiert. Das macht Angst.

Unser Land bietet für jedes Alter und jeden Geschmack ein schier unüberschaubares Angebot an Aktivitäten. Und dennoch gibt es viele Menschen, die das Gefühl haben, von der Gesellschaft abgeschnitten zu sein.

Liegt es an der Mobilität, am öffentlichen Transport? Wir sind eine extrem mobile Gesellschaft, aber in ländlichen Gegenden ist es häufig noch sehr beschwerlich, zu bestimmten Zeiten an bestimmte Orte zu kommen.

Eine unvorhersehbare, chronische oder psychische Krankheit isoliert; genauso wie die Pflege von kranken Familienmitgliedern: Menschen, die jahrelang einen Angehörigen betreuen, stehen nach dessen Tod plötzlich alleine da.

Aber auch Armut macht einsam und ist zudem sehr schambehaftet. Es gibt immer noch Renten, die extrem niedrig sind und keine großen Sprünge erlauben. Damit entfällt schnell die Teilhabe am oftmals teuren kulturellen Leben oder anderen Aktivitäten, die einer Einsamkeit vorbeugen sollen.

Nach einem anspruchsvollen Berufsleben, wenn die Arbeitskollegen wegfallen und man nicht darauf achtet, sich neue Weggefährten zu suchen, gerät man sehr schnell in die Einsamkeitsfalle.

Extrovertierten Menschen fällt es im allgemeinen leichter, sich neuen Herausforderungen zu stellen, introvertierte Persönlichkeiten hingegen haben es schwerer, spontan ins Gespräch zu kommen und so neue Kontakte zu knüpfen. Sie brauchen vielleicht jemanden, der sie „mitzieht“.

Einsamkeit ist ein subjektives Erleben. Es gibt Menschen, die sehr gut mit sich alleine zurechtkommen und nicht so schnell unter dem Gefühl der Einsamkeit leiden. Das ist allerdings eher selten der Fall. Auch in der Politik hat das Thema bereits Einzug gehalten, so gibt es zum Beispiel in England seit Januar 2018 einen Minister gegen Einsamkeit (Minister for Loneliness).

Was braucht es, damit ältere (und auch jüngere) Menschen nicht unter diesem bedrückenden Gefühl leiden müssen? Es gibt mit Sicherheit nicht „die“ eine Lösung, es lassen sich jedoch viele gute Anregungen in der Literatur oder auch online finden (z.B. „Sechs Tipps gegen Einsamkeit“ auf [spiegel online](http://spiegelonline), u.v.a.). Aber was immer hilft, sind Kontakte (sogar virtuelle) und Gespräche, im Notfall auch anonyme Telefondienste. Was auf keinen Fall nützt, sind Schamgefühle.

Das neue „Aktiv am Liewen“ bietet übrigens gute Strategien zur Einsamkeitsbekämpfung ...

Seien Sie herzlich willkommen!

09'2018



Foto: © Lynn Theisen

Danielle Knaff

Präsidentin / Présidente
RBS – Center fir Altersfroen asbl

Chères lectrices, chers lecteurs,

Vieillesse rime encore souvent avec solitude. Est-ce un préjugé? Quelles peuvent être les causes de ce mal-être dont les personnes concernées n'aiment pas parler, alors qu'en même temps notre pays offre une grande variété d'activités pour tous les goûts.

Quelques réflexions:

Est-ce que les transports publics, surtout en région rurale, répondent toujours aux besoins des personnes âgées?

Une maladie soudaine, chronique ou psychique peut isoler, tout comme elle isole le membre de famille qui soigne un parent dépendant.

La précarité rend isolé; tous les pensionnaires ne disposent pas nécessairement d'une pension suffisamment confortable pour pouvoir participer à la vie socio-culturelle enrichissante.

Une vie professionnelle exigeante risque de nous faire oublier que nous devons trouver de nouveaux compagnons de route après la pension.

Une personne extravertie aura plus de facilités à nouer des contacts qu'une personne réservée qu'il faut parfois prendre par la main et encourager à sortir de sa coquille.

La solitude est certainement un sentiment subjectif et très individuel, mais c'est une réalité au point que même la politique s'en occupe. L'Angleterre a nommé en janvier dernier un Ministre contre la solitude (Minister for Loneliness).

Que faire pour combattre ce mal-être? Il n'existe bien sûr pas de recette toute faite, mais toutes formes de contact (même virtuels ...) peuvent aider. Au pire cas même un soutien psychologique anonyme par téléphone pourra soulager.

Par ailleurs le nouvel «Aktiv am Liewen» est aussi un excellent remède contre la solitude.

Soyez les bienvenus!

3

06

PORTRAIT
SUIVEZ LE GUIDE



12

RTL CITY
BLICK HINTER DIE NEUEN KULISSEN



- 3 Editorial
- 6 Portrait
Suivez le guide
- 9 Rauchmelder
Lieber einer als keiner
- 12 RTL City
Blick hinter die neuen Kulissen
- 14 Il faut réapprendre à être
Vive la retraite
- 17 SENS^{plus}
Einsamkeit ist keine Option
- 20 Textile Meditationen
Blau sind alle meine Farben (Teil 3)
- 22 Das Gehirn soll nicht in Rente gehen
Ganzheitliches Gedächtnistraining
- 24 RBS-Retrospektiv
- 26 Von Lesern für Leser
- 28 Potpourri
- 32 Vortrag
Dement, aber nicht bescheuert
- 33 Rätsel
- 40 Impressum /Rätselaufösungen
- 42 Kontaktanzeigen

36

KARTE aktiv60⁺

Die Karte und ihre Vorteile
La carte et ses avantages

37

ABONNEMENT

Karte und Magazin
Carte et magazine

38

Neue Partner der Karte aktiv60⁺

39

RBS-Concert: Big Band vun der Militärmusek

44

AKTIV AN INFORMÉIERT

Aktivitäten, Kurse, Vorträge
Activités, cours, conférences

45

Regelmäßige Aktivitäten im RBS

60

Teilnahmebedingungen Conditions de participation

61

ANMELDUNG/INSCRIPTION

63

VERANSTALTUNGSKALENDER CLUB SENIOR



02

AB OKTOBER 2018

VIRBESTELLEN IWWER:
TEL. 36 04 78-1 – WWW.RBS.LU

56

**GUY ARENDT UND
SEINE DREHORGEL**

SANZ UND TANZ MIT
LUXEMBURGISCHEN LIEDERN



Suivez le guide!



Les deux musées de la Ville de Luxembourg, le Lëtzebuerg City Museum et la Villa Vauban, comptent parmi leurs guides une vingtaine de femmes et d'hommes qui, en tant qu'indépendants, réalisent des visites guidées et/ou animent des ateliers pour des groupes d'enfants, de jeunes et d'adultes. Pour devenir guide, il faut aussi bien s'intéresser à l'art, à la culture, à l'architecture qu'à l'histoire du Luxembourg et de sa capitale tout en captant l'attention d'un public très diversifié.

» Pour être guide il faut être et rester curieux!»

Jean Heber,
guide depuis 1980

Du temps où il était ingénieur civil auprès de Dupont de Nemours, Jean Heber garde un souvenir très marqué des bus de touristes qui passaient avec un guide, micro à la main. «Cela me fascinait de voir ces guides présentant notre beau pays et je me suis dit que je saurais bien le promouvoir, moi aussi, et que ce serait un beau projet

pour ma retraite», confie Jean, rempli de fierté. Trop impatient, il a débuté sa formation en 1980 auprès du Syndicat d'Initiative et de Tourisme de la Ville de Luxembourg, aujourd'hui le LCTO (Luxembourg City Tourist Office). Il se souvient : «A l'âge de 35 ans, je faisais des visites guidées presque tous les samedis et dimanches et aujourd'hui, à 73 ans, je suis un des doyens des

guides. Je regrette de n'avoir jamais commencé à compter le nombre de visites que j'ai faites!»

Les conditions d'admission pour devenir guide ont bien changé depuis les débuts de Jean, mais ses souvenirs sont encore très présents. Après une formation et un examen théorique, tous les guides passaient un examen pratique: «Dans le temps, il consistait à faire une visite guidée en bus aux membres d'un comité qui s'installait à l'arrière du bus et se faisait passer pour des touristes. A la fin, ils posaient chacun une question. Lorsque j'ai reçu le micro de la personne devant moi, il était tout humide et comme j'avais moi-même les mains moites, je ne pense pas l'avoir passé sec au candidat suivant», raconte-t-il en souriant.

Jean aime plaisanter quant à l'évolution de la culture au Luxembourg: «Lorsque j'étais étudiant, il n'y avait que deux musées au Grand-Duché, le Musée de la Résistance à Esch-sur-Alzette et le Musée sur la place du Marché-aux-Poissons où toutes les œuvres étaient couvertes de cinq centimètres de poussière. Dans le temps, personne ne s'intéressait aux vestiges nationaux.» Après 1995, année où la Ville de Luxembourg fut capitale européenne de la culture, tout a changé. Jean commence les visites guidées au Musée de la Ville de Luxembourg et est témoin d'un réel engouement de la part du public luxembourgeois et étranger pour les œuvres d'art et l'histoire du pays. «Ce n'est que maintenant que le public commence réellement à apprécier son histoire et les richesses de ses aïeux!», affirme-t-il. Jean est très attaché au Luxembourg City Museum, où il fait des visites depuis 1997/98. Il se souvient: «Je suis tout de suite tombé sous le charme de

ce musée et surtout de ses grandes maquettes qui permettent de retracer l'histoire de la ville. Je suis toujours preneur quand le musée m'appelle pour faire une visite de la collection permanente.»

Jean aime se préparer à chaque fois qu'il accueille un groupe. «Ce qui est important, c'est d'offrir au public la visite qu'il désire et qu'il soit satisfait. Je ne sais pas tout, mais je pense savoir transmettre le peu que je sais», dit Jean en toute modestie, et il ajoute: «Ce qui me plaît, c'est d'avoir, un peu comme les acteurs au théâtre, une appréciation directe de ma performance, cela me donne une grande satisfaction de voir les visiteurs ravis. Et puis, pour être guide, il faut surtout être et rester curieux! J'ai appris à connaître le monde sans voyager, uniquement à travers les rencontres avec les touristes de pays divers.» Il parle des Japonais dont l'emploi du temps est organisé à la minute près, s'étonne des Américains munis de leur petit guide «Europe in 5 days» (l'Europe en 5 jours), des touristes des pays du sud qui ont un énorme capital sympathie, ... «Mais le pire des touristes, c'est bel et bien un Luxembourgeois arrogant!», conclut Jean, taquin. /



» Pour être guide il faut aimer les gens, et moi j'aime surtout les enfants!»

Marie-José Schmitz,
guide depuis 3 ans

Pendant toute sa carrière professionnelle, Marie-José a accompagné des mamans à mettre au monde leurs enfants. A 40 ans, la sage-femme se renseigne sur les possibilités de devenir institutrice dans l'enseignement fondamental, mais il aurait fallu refaire des études et tout recommencer de zéro.

Le projet de travailler avec des enfants est alors reporté à plus tard, à la retraite. C'est par hasard qu'elle entend à la radio une annonce des musées de la Ville de Luxembourg cherchant des guides et animateurs d'ateliers pour enfants. «J'y ai réfléchi tout le weekend et le lundi, j'ai pris mon courage à deux mains et j'ai téléphoné. Me voilà ainsi dans mon nouveau rôle avec des enfants, au sein



Vous êtes intéressés à devenir guide ou animateur pour le Lëtzebuerg City Museum ou la Villa Vauban?

Vous recevrez plus de détails lors de la séance d'information du jeudi 29 novembre.

Voir les détails à la page 56.



du Luxembourg City Museum et de la Villa Vauban qui, tous les deux, disposent d'un bel atelier pour animations», explique Marie-José.

Les guides et animateurs suivent une formation pour chaque nouvelle exposition et reçoivent des explications concernant les œuvres et les artistes, mais aussi pour préparer les ateliers.

Marie-José doit le succès de ses ateliers à sa passion et à l'intérêt qu'elle porte à l'être humain. Elle nous confie: «Pour être guide il faut aimer les gens, et moi j'aime surtout les enfants! Je m'entends bien avec eux et j'ai beaucoup de patience! Je n'ai encore jamais vécu d'expérience négative, au contraire, les enfants n'arrêtent pas de m'étonner!»

Les deux musées offrent aux enfants de tout âge des visites guidées suivies d'un atelier de création de leur propre œuvre adaptée à l'exposition visitée. Cela peut être une animation scolaire, un anniversaire ou la visite d'un groupe organisé.

Malgré le fait que toutes les visites se ressemblent, Marie-José profite des moments de partage uniques avec les jeunes visiteurs.

«D'habitude, j'accueille le groupe à l'entrée, je me présente aux petits visiteurs ainsi qu'à leurs accompagnateurs, et je les emmène à l'atelier où j'explique aux petits ce qu'est un musée et comment on doit s'y comporter, comme par exemple qu'il ne faut pas toucher les œuvres d'art ... Parfois certains demandent si on va voir des dinosaures, mais je dois malheureusement leur expliquer que l'exposition a comme sujet soit l'histoire de la Ville de Luxembourg, soit des peintures et des sculptures. Cependant, ces sujets peuvent être aussi intéressants que des fossiles.»

Sandy Lorente

RAUCHMELDER

Lieber einer als keiner!

In den letzten Monaten hat jeder Haushalt einen Gutschein für einen kostenlosen Rauchmelder erhalten und ab Januar 2019 muss jede neue Wohnung mit Rauchmeldern ausgestattet sein. Doch wo lauert die Gefahr und wie soll ich mich im Fall eines Feuers verhalten? Wir haben Jean Stein, *chef de centre* vom *Centre d'Incendie et de Secours Hesperange* zu diesen Themen befragt.

→ **RBS: Reicht ein einzelner Rauchmelder in einem Haus aus oder sollte ich mir noch weitere hinzukaufen?**

Jean Stein: Ich sage immer: „Lieber nur einer als gar keiner“. Wenn der Apparat richtig angebracht ist, kann er durchaus die Sicherheit im Haus verbessern. Man muss aber verstehen, dass die Kampagne des Ministeriums eigentlich darauf abzielt, die Bürger zu sensibilisieren, damit diese im ganzen Haus Rauchmelder installieren.

→ **Wo sollte man seinen Detektor am besten anbringen?**

Der Rauch steigt nach oben. Deshalb sollte der Rauchmelder am besten im Treppenhaus ganz oben an der Decke angebracht sein. So sichert man seinen Fluchtweg ab. Auch wenn sich der Brandherd in einem Zimmer befindet, so breitet sich der Rauch doch schnell aus und ge-

langt ins Treppenhaus. Um optimal funktionieren zu können, sollte das Gerät an der Decke hängen und nach unten gerichtet sein.

Zusätzliche Rauchmelder sollte man in Hobbyräumen, Werkstätten und Schlafzimmern anbringen. Die Küche ist in der Regel ein eher ungünstiger Montage-Ort, da beim schwarfen Anbraten der Speisen Rauch erzeugt wird und der Apparat dann Alarm schlägt. Spätestens beim dritten Fehlalarm nehmen dann die meisten Menschen

die Batterie heraus. Außerdem befindet man sich normalerweise in der Küche, wenn hier ein Feuer ausbricht. Da kann man sofort reagieren. Es gibt aber mittlerweile auch spezielle Geräte für die Küche. Auch im Bad sollte man keinen Rauchmelder anbringen, da diese durch die Feuchtigkeit in Mitleidenschaft gezogen werden.

→ **Wie verhalte ich mich am besten, wenn der Rauchmelder Alarm gibt?**



Klein, diskret, effizient:
Der Rauchmelder kann Leben retten



Die Mitglieder des CIS Hesperange waren 2017 über 700 Mal im Einsatz

Foto: © Foto R. Brausch

Zu allererst sollten Sie nachsehen, ob es eine Rauchentwicklung gibt, denn es kann sein, dass der Apparat aus irgendeinem Grund einen Fehlalarm auslöst, z.B. wenn die Batterie leer ist.

Sehen Sie Rauch, dann rufen Sie unverzüglich die Nummer 112 an und benachrichtigen direkt danach die anderen Bewohner des Hauses. Erst nachdem Sie die Notrufzentrale angerufen haben, sollten Sie nachsehen, woher der Rauch kommt. Wenn sich dann herausstellt, dass Sie keine Hilfe benötigen, können Sie gegebenenfalls die Alarmmeldung widerrufen. Manche Leute versuchen auch bei uns im *Centre d'incendie* anzurufen, doch es kostet unnötig Zeit, die Nummer herauszusuchen und zu wählen. Ohnehin ist dies der falsche Weg.

Denn wenn die Notrufzentrale 112 kontaktiert wird, löst diese, sobald Sie die Adresse genannt haben, noch während des Anrufs einen Alarm aus. Deshalb werden Sie auch als erstes nach Ihrer Adresse gefragt und danach erst nach dem Namen, Alter, Größe des Hauses ... je nachdem, um welche Art von Notfall es sich handelt. Ein automatisches System ermittelt dann, je nach Entfernung und Besetzung, welche Einheit ausrücken soll. In der Regel dauert es nicht länger als 12-13 Minuten, bis eine Mannschaft zur Stelle ist.

Sie sollten auch die 112 anrufen, wenn Sie in einer fremden Wohnung einen Rauchmelder hören, aber niemand die Tür öffnet. Denn es könnte sein, dass eine Person bewusstlos in der Wohnung liegt.

→ Ihrer Erfahrung nach, was sind die Auslöser eines Feuers in Privatwohnungen und worauf müssen wir aufpassen?

Ein Rauchmelder verhindert kein Feuer, er kann nur verhindern, dass Menschen körperlich zu Schaden kommen. Besser ist es, wenn es erst gar nicht zu einem Feuer kommt. An erster Stelle gilt deshalb, verschiedene Grundregeln im Bezug auf Elektrogeräte zu respektieren. So sollten Elektrogeräte nie abgedeckt werden und man sollte bei Steckdosenleisten darauf achten, dass diese nicht überlastet werden. Grundsätzlich sollte man immer die Bedienungsanleitung mit den Sicherheitsvorschriften lesen und auch beachten.

In der Küche stehen viele Elektrogeräte, wie Mikrowelle und Backofen, die überhitzen können. Auch die Dunstabzugshaube kann eine Gefahr darstellen, wenn sie schlecht gewartet wird und deshalb mit Fett vollgesaugt ist. Der Motor überhitzt dann und löst das Feuer aus. In der Küche gibt es allerdings inzwischen auch technische Verbesserungen: So hat die Zahl an Fettbränden bei Fritteusen in den letzten Jahren stark abgenommen.

Zusatzheizungen und Klimaanlage können auch zur Falle werden, wenn sie abgedeckt oder in einem Schrank installiert werden. In die Decke eingelassene Spotleuchten können Feuer fangen, wenn die Trafos zu warm werden und das Isoliermaterial der Decke nicht konform ist.

Viele Brände könnten vermieden werden, doch eine absolute Sicherheit gibt es nie. Aus den genannten Gründen rate ich jedem, Rauchmelder anzubringen und sich mit einem Feuerlöscher und einer Löschdecke aus dem Baumarkt auszustatten. So sind Sie für den Notfall gerüstet. /



Ein Rauchmelder kann kein Feuer verhindern, er kann die Bewohner aber frühzeitig warnen, so dass sie sich in Sicherheit bringen können



Am 19. Oktober hält Jean Stein einen Vortrag im RBS zum Thema Rauchmelder & Brandprävention.

Dabei spricht er auch über die wichtige Arbeit der Services de Secours in Luxemburg.

Weitere Details finden Sie hierzu auf Seite 49.

Das Centre d'incendie et de secours Hesperange

Über das ganze Land verteilt gibt es 103 Centres d'incendie et de secours (CIS).

Man kann grundsätzlich zwischen drei Arten von Interventionen unterscheiden:

→ **Secours à personne:** Ambulanzeinsätze sowie „First Responder“-Einsätze.

Letztere werden in bestimmten Fällen durch die Einsatzzentrale mitalarmiert, um schnellstmöglich eine erweiterte erste Hilfe leisten zu können: Defibrillation, Versorgung von starken Blutungen, Lagern, etc.

→ **Technische Einsätze:** Bei Autounfällen, umgefallenen Bäumen, Hochwasser, etc.

→ **Brandbekämpfung**

Sieben bis acht Mitglieder des CIS Hesperange stehen jederzeit in Bereitschaft.

Hiervon sind sechs Personen für die technischen Einsätze sowie die Brandeinsätze eingeteilt und die restlichen für Ambulanzeinsätze.

Bis auf drei fest eingestellte Mitglieder sind alle ehrenamtlich tätig.

Das CIS Hesperange hatte für das Jahr 2017 über 700 Einsätze zu verzeichnen, davon **83 Brände**, **291 technische Einsätze** und **347 „First Responder“-Einsätze**.

Besichtigungen bei RTL City

Blick hinter die neuen Kulissen

In den vergangenen Monaten organisierte die RBS Seniorenakademie sechs Besichtigungen des neuen RTL-Gebäudes auf Kirchberg. Das Interesse an diesen Veranstaltungen war groß und so kamen über 120 Teilnehmer in den Genuss, einmal einen Blick hinter die Kulissen von Radio und Fernsehen zu werfen.



Imposantes Wahrzeichen:
Der neue Firmensitz der
RTL Group

Als fach- und sachkundige Begleiter fungierten Viviane Folscheid und Serge Pauly („Auto Mag“). Letzterer erklärte mit viel Begeisterung nicht nur die technischen Besonderheiten der Radio- und Fernsehstudios, sondern ging auch auf inhaltliche Fragen ein. In diesem Hinblick erfuhren die Besucher u.a., dass die Gesprächsteilnehmer vom „Kloertext“ im Vorfeld von Moderatorin Caroline Mart stets ausführlich befragt werden, um so eine inhaltlich fundierte und ausgewogene Diskussion zu ermöglichen.

Auch die beliebte Quiz-Sendung „Familienduell“ stand im Fokus. Moderator Dan Spogen, der schon als Kind Fan der Rate-Show war, ist auch heute noch vom

Konzept überzeugt: „Es ist jedes Mal spannend, weil man nie weiß, was passiert. Ich bin allerdings froh, auf der anderen Seite zu stehen und die Fragen stellen zu dürfen, besonders im Finale.“ Für Luxemburg ist das Format einer täglichen Spiel-Show, das schon in den USA, England, Frankreich und Deutschland mit viel Erfolg gelaufen ist, Premiere und große Herausforderung zugleich. „Die Produktion ist im Hinblick auf Technik, Set und Ausstattung genauso aufwändig wie im Ausland. Es besteht kein Unterschied, außer vielleicht dem, dass bei uns weniger Mitarbeiter zur Verfügung stehen“, so die ausführende Produzentin Viviane Conter. Kandidaten sollten neben Allgemeinwissen übrigens auch Humor und Zeit mitbringen, schließlich werden immer

gleich mehrere Folgen hintereinander aufgezeichnet.

Ein Blick in ein Aufnahmestudio „auf Sendung“ zeigte den Besuchern auf ihrem Rundgang zudem, dass Radiomacher heutzutage neben Schlagfertigkeit und Moderationsgeschick vor allem auch technisches Know-how mitbringen und versiert mit Computern sowie diversen Schaltern und Reglern umzugehen wissen müssen.

Die Idee für den Bau eines neuen Firmensitzes der RTL Group entstand 2007, um der wachsenden Luxemburger Sendetätigkeit einen großzügigeren Standort mit modernster Technik zu bieten. Im August 2013 begannen die Arbei-



Moderator Dan Spogen (rechts) ist vom Konzept der Rate-Show „Familienduell“ überzeugt



Serge Pauly (rechts) erklärte den Besuchern die hochmodernen Fernseh- und Radiostudios

ten an der neuen Firmenzentrale, in deren Verlauf drei Türme mit einer Gesamtfläche von 36.000 m² entstanden. Zwei davon sind für die Mitarbeiter der RTL Group vorgesehen (22.000 m²). Die neue RTL City präsentiert sich hochfunktional und zeitgemäß, dank Berücksichtigung energieeffizienter sowie umweltfreundlicher Bauanforderungen.

Das Herzstück des Atriums ist ein rechteckiger Block mit 18

schalldichten Radio- und Tonstudios, gebaut nach einem „Box-in-the-box-Konzept“. Die Journalisten, Moderatoren und Produktionsteams von RTL Télé Lëtzebuerg haben drei Fernsehstudios zur Verfügung. Hier stehen ein beeindruckender 20 m² LED-Bildschirm im Hauptnachrichtenstudio zur Verfügung sowie eine sogenannte „Green Box“, sprich virtuelles Studio, das u.a. zur Präsentation des Wetterberichts genutzt wird. Hier wie auch in den an-



deren beeindruckenden Räumlichkeiten des Senders hatten die Teilnehmer des Rundgangs ausgiebig die Gelegenheit zum Fotografieren – das eine oder andere obligatorische Selfie war natürlich auch dabei. /

Vive la retraite!?

«IL FAUT RÉAPPRENDRE À ÊTRE»

Alors que nous passons du temps à planifier notre retraite financièrement, combien de temps consacrons-nous à réfléchir aux aspects émotionnels, aux conséquences relationnelles et domestiques de notre départ à la retraite? Préparer la retraite, c'est profiter tout de suite de ce nouveau temps qui nous est donné. Liliane Charenzowski, psychologue et coach de vie, nous explique comment vivre sereinement ce cap important de notre vie.

RBS: Comment distinguez-vous les termes de «retraite» et «pension»?

Liliane Charenzowski: La retraite est différente de la pension, au sens où ce n'est pas le moment où le gouvernement vous verse votre pension mais bien celui où vous décidez de stopper votre vie professionnelle et/

ou d'entamer un très grand changement. Certaines personnes ne prendront jamais leur retraite et travailleront jusqu'au bout. D'autres la prendront pour peut-être changer totalement de carrière. Et puis, il y a celles et ceux pour lesquels la retraite signifie vraiment la fin du travail et un moment où s'amorce une toute nouvelle vie.

D'après vous, quels sont les plus grands défis, voire difficultés auxquels nous nous voyons confrontés au moment de franchir le cap de la retraite?

Il y a plusieurs niveaux de difficultés, c'est très individuel. Certaines personnes s'y sont déjà

préparées depuis longtemps. Elles ont d'autres activités, centres d'intérêt et disposent d'un réseau relationnel en-dehors du travail. En bref, elles ont anticipé et établi leur projet pour après. Et puis, il y a celles qui aiment leur travail et qui n'ont jamais pensé à ce qu'elles pourraient faire après. Pour ces personnes-là, l'idée d'arrêter de travailler, c'est comme mourir un peu.

Cela signifie-t-il que la retraite peut être vécue comme un naufrage/échec?

Même davantage comme une petite mort. Pas par tout le monde évidemment. Mais ce cap s'avère surtout douloureux pour ceux qui ont tout investi dans le travail. Leur avenir leur apparaît subitement vide de sens.

Ces personnes-là n'ont parfois pas de famille, pas ou peu d'amis et toute la reconnaissance leur venait de leur travail – ce qui disparaît du jour au lendemain à l'instant même où ils partent en retraite.

Ce phénomène n'affecte-il pas davantage les hommes?

Auparavant, il est vrai que cela touchait surtout les hommes, mais étant donné que certaines femmes baby-boomers, qui sont nées entre 1945 et 1965, ont adopté un peu le même style de vie en s'investissant dans leur carrière et en négligeant leur vie privée, elles rencontrent dès lors les mêmes difficultés que leurs pairs masculins.

Comment et sur quoi travaillez-vous avec les personnes qui participent à vos séances de coaching et/ou ateliers? Dans quel état sont-elles en arrivant?

Elles arrivent en général angoissées et en panique. Pour elles, la retraite signifie la fin d'un système de reconnaissance, la perte d'un statut et parfois même d'un réseau relationnel. Même en poursuivant d'autres activités, la reconnaissance conférée par le travail disparaît lorsqu'on quitte le monde professionnel et cela constitue un manque. Et puis, pour certains, se pose aussi la question des conditions matérielles. Dans ces cas-là, je leur demande en individuel d'établir un budget dans lequel ils inscrivent tous les revenus dont ils disposent ainsi que l'ensemble de leurs dépenses récurrentes. Cette démarche très concrète permet de les sortir de leur état émotionnel, de faire taire leurs angoisses et de les ramener dans le rationnel par le biais de ce petit calcul qui les pousse à estimer leurs besoins financiers.

Ensuite, dans les ateliers, nous faisons une répétition générale du trajet habituel parcouru et vécu au moment de la transition travail-retraite. Bref, nous imaginons ensemble l'inimaginable, nous les invitons à se projeter dans l'avenir! Bien qu'ils soient conscients que la retraite est imminente, les participants sont la plupart du temps dans le déni, refoulent et rejettent l'idée de leur départ en retraite. Nous travaillons principalement les aspects du savoir, de la raison et des émotions.



Liliane Charenzowski

est psychologue et coach de vie, spécialisée notamment dans le domaine de la préparation à la retraite et de l'élaboration d'un «projet de vie» afin de réussir cette nouvelle tranche de vie.

La retraite représente une véritable transition. Comment en définissez-vous les différentes étapes?

Une transition comprend généralement trois grandes étapes. D'abord faire le deuil du passé, ensuite construire son nouveau projet. Entre les deux, il nous faut traverser une zone de turbulence émotionnelle dans laquelle on n'est pas encore en mesure de réaliser ce qui va commencer et parfois on ne sait pas comment terminer ce qui doit se terminer. On se retrouve dans la confusion, dans un tourbillon d'incertitude, bousculé à la fois dans ses émotions et dans ses sentiments. Cette période est pourtant fondamentale, car c'est au cours de celle-ci que s'élabore le projet. Cela n'est évidemment pas facile. Certaines personnes peuvent tomber dans la dépression, mais heureusement,

la plupart d'entre elles s'emploient à mettre à profit ce temps pour aller de l'avant et découvrir quelque chose de nouveau.

J'interroge souvent mes coachés sur leurs rêves d'adolescents qui n'ont pour l'une ou l'autre raison peut-être pas pu être réalisés pleinement. Je les invite à rechercher ce qu'ils avaient identifié comme étant fondamental et essentiel pour eux à cette époque de leur vie et qu'ils pourraient réaliser maintenant. Certains rêves ne pourront peut-être plus être réalisés tel qu'on l'aurait imaginé alors, mais on peut les aménager afin de s'en rapprocher le plus possible.

Et après? Ne faut-il pas prendre du temps, du recul pour réfléchir?

Si, d'autant plus que c'est la période où tout le monde s'inquiète pour vous. Votre entourage et notamment souvent les membres de votre famille vont vous établir un planning de choses à faire afin que vous ne vous sentiez pas seul et que vous ne vous laissiez pas aller. Cela part d'une bonne intention mais vous devez aussi pouvoir dire non et fixer vos limites pour vous-mêmes.

Vous devez veiller à ne pas vous oublier et réfléchir à ce qui est essentiel pour vous afin de vous sentir bien et en harmonie avec vos besoins et aspirations. Faute de quoi, vous risquez de vous retrouver coincé dans un cercle vicieux, piégé entre les attentes des uns et des autres, qui décident à votre corps défendant de ce qui est le mieux pour vous.

Quelle est pour vous la différence entre une activité et un projet?

Li nous faut réapprendre à être et ne pas se contenter du faire. Actuellement, beaucoup de retraités ont des agendas de ministre, remplis de rendez-vous. La question à se poser est de savoir s'il vous reste suffisamment de temps pour vous. Souvent, les gens ont peur du vide et cumulent les activités. Les projets sont certes aussi des activités, mais toujours pourvues d'un but précis qui confère du sens à ce que vous faites. Cela va bien au-delà d'une occupation pour passer le temps. Définir et accomplir un projet va vous nourrir, vous procurer des ressources et donner du sens à votre vie. La plupart du temps, ce sens est en lien direct avec vos valeurs qui se sont construites lorsque vous étiez adolescent.

Mais arrivé à l'âge adulte, vous vous retrouvez soumis à un cadre de référence imposant routines et contraintes et vous voilà obligés de faire des compromis. La retraite vous procure une nouvelle liberté qui n'est cependant pas toujours facile à vivre, car vous devez subitement organiser la gestion de votre temps et de votre espace vous-même. Bien souvent, il s'agit aussi de renégocier la vie de couple, le quotidien commun; prendre le temps de redécouvrir l'autre et réapprendre à communiquer avec lui.

Cette nouvelle étape n'est-elle pas en fait à la fois un défi à relever et une fabuleuse chance à saisir?

Oui, c'est extraordinaire. Vous pouvez entièrement revoir votre vie, prendre le recul et le temps nécessaire pour vous redécouvrir et ne plus vous laisser contrarier et plomber le moral par tout ce qui ne va pas ou plus, mais au contraire constater tout ce qui va et vous renforcer en appréciant tout ce que vous pouvez encore faire, sans quoi vous allez être malheureux. Ne restez pas bloqué sur quelque chose, restez ouvert et adoptez une vision globale. C'est une aptitude qu'ont les personnes plus âgées d'ailleurs: voir les choses d'en haut en prenant une certaine distance, ce qui permet de voir la vie sous un autre angle. Même si cela peut prendre un peu de temps, une fois que vous aurez passé cette zone durant laquelle vous allez chercher à construire petit à petit votre nouvelle vie, les choses se cristalliseront au fur et à mesure.

Vous arriverez à voir clairement ce qui est important pour vous et développerez un vrai projet pour les années à venir. Nous avons ici une chance que les générations antérieures n'ont pas eue et que les générations d'après n'auront probablement plus. Il s'agit donc de bien en profiter. /

Interview par Annick Knepper
et Vibeke Walter

Le RBS organise une conférence avec Liliane Charenzowski
le 24 octobre 2018 de 14 à 18h
Préparation à la retraite – Comment donner un (autre) sens
à ma vie?

Afin de trouver plus d'informations,
veuillez consulter la page 50

Gemeinsam statt einsam mit SeNS^{plus}

Einsamkeit ist keine Option

Soziale Beziehungen spielen eine wichtige Rolle – und zwar über die gesamte menschliche Lebens- und Entwicklungsspanne. So haben beispielsweise frühe Bezugspersonen einen maßgeblichen Einfluss darauf, wie wir als Kinder lernen, uns selbst und die Welt wahrzunehmen, und wie gut wir uns später mit unseren Mitmenschen darin zurechtfinden.



Dabei ist es wichtig, zwischen Alleinsein und Einsamkeit zu unterscheiden. Das eine hat zunächst nichts mit dem anderen zu tun. Alleinsein ist an die An- und Abwesenheit von Menschen gebunden. Doch Menschen, die alleine leben oder viel Zeit alleine verbringen, müssen sich deshalb keineswegs einsam fühlen. Ganz im Gegenteil. Viele, gerade auch ältere Menschen, die gut sozial eingebunden sind, empfinden das Alleinsein nicht als Belastung. Sie nutzen dieses Für-sich-Sein, um ihren Interessen nachzugehen, kreativ zu sein oder um Ruhe und Kraft zu tanken.

Untersuchungen zeigen zudem, dass gerade in der späteren Lebensphase weniger die Anzahl an sozialen Kontakten als vielmehr die Qualität, d.h. die emotionale Bedeutsamkeit und Bindungstiefe sozialer Beziehungen maßgeblich das Wohlbefinden beeinflussen. Lebenserfahrene Menschen scheinen wählerischer zu werden, was ihr soziales Netzwerk angeht. In gewisser Weise mag dahinter ein „Dasserspar-ich-mir-Denken“ stecken sowie der Wunsch, mit seiner Zeit „etwas emotional Gehaltvolleres“ zu tun. Der soziale Radius reduziert sich dabei zunehmend auf den Kreis der engen Vertrauten. Verlässliche tiefe Beziehungen sind eben keine Massenware

Aus unseren Sozialbeziehungen erhalten wir nicht nur Informationen über uns selbst (Wer bin ich? Was kann ich?) und andere (Wer teilt meine Interessen, Überzeugungen, Werte?), sondern vielmehr trägt das soziale Netzwerk – und die Erfahrungen, die wir mit unserer sozialen Umwelt machen – über die gesamte Lebensspanne ganz entscheidend zur Erfüllung grundlegender menschlicher Bedürfnisse nach Sicherheit, Wert-

schätzung und Dazugehörigkeit bei. „Auf wen kann ich mich verlassen?“ „Wem bin ich wichtig?“ „Mit wem kann ich weinen und lachen?“ „Wer ist für mich da, wenn ich Hilfe benötige?“ Das sind alles Fragen, die zeitlebens bedeutsam sind und in deren Beantwortung sich, im günstigen Fall, die gefühlte soziale Eingebundenheit und, im ungünstigen Fall, die erlebte Einsamkeit eines Menschen widerspiegelt.

oder wie es Marlene Dietrich formulierte: „Es sind die Freunde, die man um vier Uhr morgens anrufen kann, welche von Bedeutung sind“.

Ungewolltes oder negativ empfundenes Alleinsein, das Gefühl sozial ausgeschlossen oder ausgegrenzt zu sein, führt zum Erleben von Einsamkeit – und zwar ganz unabhängig vom Alter. Aber auch hier gilt: Einsamkeitserleben ist an und für sich nichts Negatives. Auch wenn es sich nicht gut anfühlt (oder gerade deshalb) hat dieses Gefühl – evolutionär betrachtet – einen Sinn. Ähnlich wie Hunger- oder Durstgefühle uns dazu veranlassen, unserem Körper (über)lebensnotwendige Nährstoffe zuzuführen, sollen Einsamkeitsgefühle das soziale Tier Mensch dazu antreiben, den Kontakt zur sozialen Gruppe zu suchen. Denn: Keiner schafft alles allein. Und: Geteilte Freude ist doppelte Freude, geteiltes Leid ist halbes Leid.

Dennoch gelingt es nicht allen Menschen gleichermaßen gut, der Einsamkeit die Stirn zu bieten. Sie kann in unterschiedlichen Gewändern auftreten: Mal schleicht sie sich still und leise, ja fast unbemerkt, ins Leben. Wenn z.B. wichtige Rollen unwiderbringlich verloren gehen oder die Energie nachlässt, um bei Freunden und Bekannten anzuklopfen. Mal überfällt sie einen völlig unerwartet und unvorbereitet aus heiterem Himmel, etwa in Folge eines Partnerverlustes durch Trennung oder Tod. Die Überwindung dieses schwerwiegenden Lebenschnitts ist besonders für ältere Menschen, bei denen der Partner die einzige emotionale Stütze war, sehr schwierig. Mit dessen Tod ist nicht selten auch ein Umzug ins Seniorenheim verbunden, sei es aus gesundheitlichen oder finanziellen Gründen, der wiederum Verluste bedeutsamer sozialer Kontakte (zur

Familie, Freunden, Nachbarn) mit sich bringen kann. Dort ist man zwar nicht allein, mag sich aber dennoch emotional sehr einsam fühlen. In diesem Sinne ist auch anzunehmen, dass gerade spätmigrierte ältere Menschen, durch schmale soziale Netzwerke, Sprachbarrieren, kulturelle Unterschiede und geringe finanzielle Ressourcen, einem ungleich höheren Einsamkeitsrisiko ausgesetzt sind.

Wird Einsamkeit zum Dauerzustand, so belastet dies Körper und Seele schwer. Die Spuren der Einsamkeit lassen sich auch in der Hirnaktivität nachweisen – und das Tückische dabei ist: Einsamkeit verändert unser Denken und Verhalten. Bei einsamen Menschen sind nämlich gerade die Hirnareale, die für Bedrohungen und Gefahr zuständig sind, besonders aktiv. Studien zeigen, dass Einsamkeit unser Gehirn in neuronale Bahnen lenkt, die geradezu verstärkt auf die negativen Dinge und mögliche soziale Probleme fokussieren. Die Konsequenz: Anstatt soziale Kontakte zu suchen, unterliegt man einer negativen Selbsttäuschung, z.B. dass andere die eigenen Erwartungen ohnehin nur enttäuschen würden, dass niemand sich für einen interessiert, etc. Man wird Beziehungen gegenüber skeptischer, schließt weniger Freundschaften und zieht sich noch weiter zurück. Damit beginnt nicht selten die psychische Abwärtsspirale in Richtung Angst, Depression und zunehmendem Lebensunmut.

Kann man einer dauerhaften und gesundheitsgefährdenden Einsamkeit vorbeugen bzw. entfliehen? „Ja“, es gibt Möglichkeiten der Einsamkeit vorzubeugen. Und „ja“, es gibt (Aus)Wege aus der emotionalen Isolation. Allerdings ist hier jeder Einzelne, die Gesellschaft und auch die Politik gefordert!

Eine Success Story geht in die 2. Runde: Gemeinsam statt einsam mit SeNS^{plus}

Vor sieben Jahren wurde erstmals in den drei Pilot-Gemeinden Hesperange, Ernzal und Junglinster das EU-geförderte Projekt SeNS (engl. Seniors' Network Support) zur Unterstützung der sozialen Netzwerke älterer Mitbürger vom RBS – Center fir Altersfroen durchgeführt und wissenschaftlich begleitet. Dabei wurden „aufsuchende Hausbesuche“ von geschulten ehrenamtlichen Senioren durchgeführt, mit der Zielsetzung, in geselligem Zusammensein mit den alleinlebenden älteren Menschen über ihre Lebenssituation, ihre Bedürfnisse und Wünsche, aber auch ihre Ängste und Nöte zu sprechen. Bei Bedarf wurden passende Informationen und Hilfestellungen vermittelt bzw. Empfehlungen an die Verantwortlichen der Gemeinde rückgemeldet.

In den SeNS-Stichproben zeichnete sich auf den ersten Blick ein sehr erfreuliches Bild bezüglich der sozialen Situation der Befragten ab. Auf den zweiten Blick kristallisierten sich jedoch auch deutliche Risikokonstellationen heraus: So bekundeten 10 bis 15 Prozent der über 70jährigen während der Hausbesuche, keinen oder wenig Kontakt zu Familie, Freunden und Nachbarschaft zu haben, konnten keine Vertrauensperson benennen oder gaben an, sich einsam zu fühlen und/oder sehr unzufrieden mit ihrer sozialen Situation zu sein. Darüber hinaus ist eine höhere Dunkelziffer derer, die sich alleine und isoliert fühlen und nicht am SeNS-Projekt teilnahmen, durchaus anzunehmen.

Die im Rahmen dieses Modellprojektes entwickelten „best-practice“ Ansätze zur Stärkung des sozialen Miteinanders und Verbesserung der sozialen Teilhabe stießen landesweit auf großes Interesse bei den Gemeinden. Damit war der Grundstein gelegt, um die soziale Lebenssituation älterer Menschen auf lokaler Ebene systematisch zu erörtern und gezielt zu verbessern. In einer zweiten Phase geht es nun darum, diese positiven Entwicklungen „am Leben“ zu halten. Daher wird in der RBS – Cellule de recherche derzeit an „SeNS^{plus}“ gearbeitet, einem Folgeprojekt, das mit dem Centre d'Information de Prévention (CIP) und der Gemeinde Hesperange neben ehrenamtlichen Hausbesuchen diesmal auch Besuche bei Altenheimbewohnern mit einschließt.

Denn Einsamkeit kann auch dort entstehen, wo viele (einsame) Menschen zusammenleben. Präventive Maßnahmen, wie reguläre Hausbesuche, niedrigschwellige aufsuchende Beratungs- und Unterstützungsangebote können hier wichtige Funktionen erfüllen. Auch könnten z.B. zusätzlich telefonische „Wohlfühlrufe“ von ehrenamtlichen Senioren für alte Menschen organisiert werden. Einsamkeit darf nicht zur Sackgasse werden. Vielmehr gilt es, Wege aufzuzeigen, die es erlauben, Einsamkeit gezielt zu umschiffen bzw. Betroffene wieder herauszuführen. Manchmal reicht dazu schon ein klein wenig Unterstützung: Jemand, der einem die Hand reicht, die Richtung zeigt oder einen ein Stück weit auf diesem Weg begleitet. Diese Zielsetzung nach-

haltig durch ehrenamtliches Engagement zu gewährleisten und dadurch die Gesundheit und das soziale Wohlbefinden älterer Gemeindebürger zu fördern, zählt zu den Prioritäten von SeNS^{plus}.

Dr. Martine Hoffmann

Wenn Sie mehr Informationen zum Projekt SeNS^{plus} bekommen wollen oder sich sogar ehrenamtlich im Rahmen von SeNS^{plus} in Hesperange engagieren möchten, dann zögern Sie nicht und melden Sie sich bei uns unter:

Tel.: 36 04 78-34 oder per E-Mail: recherche@rbs.lu



walfer
BICHERDEEG

..... IESSEN & THEATER

LËTZEBUERGER OWEND

**GE-DICKS A
KULINARESCH SPEZIALITÉITEN**

Am Kader vun de Walfer Bicherdeeg invitéiert d'Gemeng Walfer op d'Theaterstéck „Ge-dicks“, en historeschen Ausfluch an d'Liewe vun eisem Nationaldichter, dem Dicks, zesummegesat 1991 vum Josy Braun. E flotte Programm, lëschtég opbereet vum Claude Fritz an dem Paul Dahm, mat ville bekannte Lidder aus sengen Operetten an enger Rei vu senge flottste Gedichter. Passend dozou gi virum Spektakel kulinaresch Spezialitéiten aus dem Land ugebueden.

ab 18:30 Iessen
20:00 Theater am Zelt

Sidd dobäi a mell't Iech un bis den 2. November um **33 01 44 229/261** oder op **walfer@bicherdeeg.lu**

D'Platzen si limitéiert.
Entrée Theater: fräi; Dauer 75'
Spezialitéite Buffet: 19,80 € (ouni Gedréngs)

BICHERDEEG.LU





16 NOVEMBER 11
FREIDEG



Blau sind alle meine Farben

Teil 3

Dieser Titel stammt aus einem Kinderlied, in dem es um Farben geht. In jeder Zeile wird der Satz mit einer anderen Farbe wiederholt: rot, grün, gelb, schwarz, weiß ... Dann werden alle genannten Farben von hinten noch einmal aufgesagt. Für die Kinder war das ein großer Spaß und die Welt wurde so zu einem Regenbogenspiel – denn im Regenbogen, so sagte uns die Lehrerin, blitzen alle Farben auf.

Meine Großmutter hatte mir das Geschenkmachen, mich sehr früh sticken zu lehren. Diese Fadenmalerei faszinierte mich von Anfang an. Doch ich hatte nur rotes Garn. Ich fand dies langweilig und verlangte bunte Garne. Ich musste mich aber mit dem roten Faden begnügen, denn die Großmutter fand, alles andere „werde Kirmes“. Zu Weiß- und Schwarzstickerei gehörten neue Stiche und die würde ich später lernen. „Überhaupt“, sagte sie, „Rot ist die schönste Farbe, auch für ein kleines Mädchen.“ Ich gab mir Mühe, dies auch zu finden. Doch wenn ich andere Töne fand, setzte ich sie gezielt ein. Es entstanden eigenartige Kreationen.

Erst eine ganze Zeit später merkte ich: Rot ist rot. Doch in den Häusern gab es auch kostbare blaue Stickereien, besonders auf Waschkommoden, an den Wänden und in guten Stuben. Hier war die Farbskala viel reicher. Sie hatte einen Hauch von weiter Welt und ich begann bald eine „virtuelle“ Entdeckungsreise ins Blaue.

Da lagen Läufer (1) mit zarten Floralmustern in feinen Stichen, denen ich mit der Zeit erst ihren asiatischen Einfluss anmerkte. Das Blau

war „Delft“, sagte meine Mutter. Als ich einmal das Glück hatte, wirklich nach Delft zu reisen und dort das Haus des Malers Jan Vermeer besuchte, war dies eine wahre Entdeckung. Ich stand vor einer Rekonstruktion seiner Palette mit Blautönen, die wie ein Faden sein ganzes Werk durchlaufen. (2)

In einer Nebenstraße, in der eine Drehorgel spielte, hatte ich die Muße, einen typischen Krämerladen zu durchstöbern und fand neben blauen Tulpen und schreiend blauen Windmühlen aus bemaltem Holz eine Stickpackung. Sie enthielt ein weißes Tischtuch (3) mit Spitzenrand und aufgedrucktem Blumenmuster in Kreuzstich sowie eine Reihe von Garnsträngen in Delftblau mit Nuancen bis hin zu Mittelgrau und Hellgrün. Als ich mich zu Hause an die Arbeit machte, wurde mir klar, dass in diesen Tönen die Landschaft Hollands atmete. Doch ich dachte auch an die wundersamen blauen Flachsfelder, die ich einmal in Flandern gesehen hatte. Anschließend hatte ich von der unendlichen Arbeit der Verarbeitung über Säen, Mähen, Wässern, Brechen, Klopfen gelesen ... immer wieder. Im Märchen hieß es, das „tapfere Schneiderlein“

sei so von der blauen Blume des Flaches, oder Leins, betört gewesen, dass er auszog, um in ihr das Licht des Himmels einzufangen und in seinen Stoff zu bannen. Wie er dies getan hätte, blieb eine offene Frage meiner Kindheit.

In meiner Jugend war ich mir sicher, dass Goethes und Schuberts „Gretchen am Spinnrad“ Flachs verspannt, wie die Mädchen in der Mühle, von der mein Vater erzählte. Die ungebleichten Stränge wurden zum Weber gebracht und echtes Leinen abgeholt. In ihm spiegelt sich auch heute noch das Licht des Himmels und scheint das Blau der Flachsblüte durch. Man muss nur genau hinsehen. (4)

Mariette Leuck



Jan Vermeer,
Die Spitzenklöpplerin



GANZHEITLICHES GEDÄCHTNISTRAINING

Das Gehirn soll nicht in Rente gehen



Die Bevölkerung der 80- bis 90-Jährigen hat in den Industrieländern in den letzten Jahrzehnten stark zugenommen. Wir müssen demnach davon ausgehen, dass auch wir ein hohes Alter erreichen werden und uns heute schon Gedanken darüber machen, wie wir altern wollen.

An erster Stelle will natürlich jeder geistig und körperlich so fit wie möglich bleiben. Um diesem Ziel näher zu kommen, müssen wir aktiv werden, denn ein gutes Gedächtnis ist nicht ererbt, sondern durch gehirngerechte Nutzung erworben. Nach der Berufsphase soll das Gehirn nicht in Rente gehen.

Bewegung und gesunde Ernährung tragen zu einem gesunden Körper bei, aber auch das Gehirn profitiert davon. Soziale Kontakte pflegen und offen/neugierig bleiben gegenüber Neuem – wie Musik, Gesang, neue Hobbies entdecken, Fremdsprachen lernen oder auffrischen, Reisen, u.v.m. – tun ein weiteres.

In der neurologischen Forschung sind viele neue Erkenntnisse gewonnen worden. Wurde früher noch die These vertreten, dass Nervenzellen unteilbar und nicht regenerationsfähig sind, so ist dies dank modernster Forschung widerlegt. Neurogenese findet in jedem Alter statt und mit gezieltem Training lässt sich dies steigern resp. kann der Verfall hinausgezögert werden.

Nicht nur Senioren, Erwachsene, Berufstätige, auch Studenten und Schulkinder profitieren von einem gezielten Gehirntaining. Mit der heutigen Informationsflut ist unser Gehirn zeitweise überfordert, hier kann Gedächtnistraining mit passenden Merkstrategien Hilfe leisten.

WAS IST GANZHEITLICHES GEDÄCHTNISTRAINING?

Hört man den Begriff Gedächtnistraining denkt man in erster Linie an Merkfähigkeit. Unser Gehirn kann aber bei weitem mehr als nur Wissen aufnehmen und zum richtigen Zeitpunkt wiedergeben. Im Alltag bewegen wir uns, nehmen Sinneseindrücke auf, können logisch denken, haben Fantasie und noch viele weitere Fähigkeiten. Allerdings reichen Kreuzworträtsel und Sudoku nicht aus, um geistig fit zu bleiben. Das Denkkorgan braucht vielfältige Anregungen.

» Ganzheitliches Gedächtnistraining bezieht alle Sinne und beide Gehirnhälften ein «

Mittels leichter körperlicher Übungen werden beide Gehirnhälften aktiviert. Die Durchblutung und der Stoffwechsel des Gehirns werden verbessert, was zu einer Steigerung der allgemeinen Lernfähigkeit führt. Mit gezieltem Training können u.a. die Merkfähigkeit, die Wahrnehmung, die Konzentration, das logische Denken und die Denkfähigkeit verbessert werden. Die gleichzeitige Aktivierung des gesamten Organismus steigert das körperliche und geistige Wohlbefinden.

Unser Gehirn ist wie ein Muskel, der auch trainiert werden kann. Und wir wissen: Unbenutzte Körperpartien verkümmern!

Was für den Körper die Bewegung ist, ist für das Gehirn das Denken, bzw. das Nutzen der geistigen Fähigkeiten. Ein schlechtes Gedächtnis ist oft gar nicht wirklich schlecht, sondern einfach nur ungeübt.

Der Deutsche Bundesverband für Gedächtnistraining hat wissenschaftlich geprüfte Übungen erstellt, die gezielt das Gehirn mit all seinen Fähigkeiten ansprechen und fördern.

Elisabeth Bastian

Hier noch ein Beispiel und zwei Aufgaben:

1. Mit den Anfangsbuchstaben der Zahlen lassen sich Zugangs-codes und Telefonnummern leichter merken.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
E	Z	D	V	F	S	S	A	N	N
					E	I		E	U

Um sich zum Beispiel die Telefonnummer des RBS zu merken: 36 04 78-1

3	6	0	4	7	8	1
D	S	N	V	S	A	E
	E	U		I		

Aus diesen Buchstaben bildet man nun einen Satz. Dieser prägt sich besser ein als abstrakte Zahlen.

Die Segel nur vorne, sich anstrengen- Erfolg oder Das sehen nun viele, sie auch: Einfach!

6 und 7 beginnen jeweils mit einem S um Verwechslungen zu vermeiden werden hier die 2 Anfangsbuchstaben genommen. Das gleiche gilt für die 9 und 0.

2. Bringen Sie die Felder in die richtige Reihenfolge und Sie erhalten einen Spruch.

es	keine	ist	nicht	Das	wenn	Es
benutzt	Seife.	übrigens	weniger	Gehirn	man	wird

3. Entschlüsseln Sie den Text mittels des Codes: Gleiche Zahl bedeutet gleicher Buchstabe:

B	A	U	E	R	H	0	F
1	2	3	4	5	6	7	8

Kö5p45lic74s T52i6i6g stä5kt di4 M3sk3l2t35, D46ksp85t d2s G47i56. 9ü5 j4d4 M3sk4lg53pp4 gi1t 4s sp4zi4ll4 Ü136g46.

l6 gl4ic745 W4is4 v457ält 4s sic7 mit l7545 g4istig46 L4ist36gs9ä7igk4it. Sp4zi4ll4 G47i56j8ggi6g-Ü136g46 74l946 l7646 36t45sc7i4dllic74 1454ic74 l754s G47i56s z3 t52i6i4546

Auflösungen:

- 2. Das Gehirn ist übrigens keine Seife. Es wird nicht weniger wenn man es benutzt.
- 3. Körperliches Training stärkt die Muskulatur, Denksport das Gehirn. Für jede Muskelgruppe gibt es spezielle Übungen. In gleicher Weise verhält es sich mit Ihrer geistigen Leistungsfähigkeit. Spezielle Gehirnjogging-Übungen helfen Ihnen unterschiedliche Bereiche Ihres Gehirns zu trainieren.

Ab 11. November hält Elisabeth Bastian einen Kurs für Gedächtnistraining im RBS. Lesen Sie die Details hierzu auf Seite 53!

ANDRÉCK vun e puer Veranstaltungen

RAVELIN DU RHAM, 31.7.

Découverte historique du Plateau du Rham et de ses galeries souterraines.



NATURRESERVAT HAFF RÉIMECH, 12.7.

Visite vum „Biodiversum“ zu Remerschen an den Naturpied ronderëm.



SCIENCE CENTER DIFFERDANGE, 9.5.

D'Welt vu muer op interaktiv Manéier entdecken.



PHILHARMONIE, 18.6.

Vill Interessantes goufe mir gewuer iwwe d'Architektur an d'Akustik vun dësem markante Gebai.



BEIEN AN DER STAD, 8.6.

Die faszinierende Welt der Bienen und ihre Rolle für die Balance unserer Natur.



FAHRSICHERHEIT, 30.3.

Theorie und Praxis des Fahrens wurden in Colmar-Berg trainiert.



UNEXPECTED TREASURES, 3.7.

Ausgewählte Objekte, ihr Weg ins Museum und ihre Bedeutung für unser Kulturerbe.



CHÂTEAU DE HAROUÉ, 5.7.

Rencontre interrégionale «Europ'age» dans ce magnifique cadre près de Nancy.



TRANSMETTRE VOTRE PATRIMOINE, 7.5.

Vif intérêt pour cette conférence organisée en collaboration avec la BGL BNP Parisbas.



MENG FRËNDIN

Mina Becker-Weiten

Eng onausgeschwate Bekanntschaft
läit mir op der Hand,
et ass eng Frëndschaft mat Häerz a Verstand.

Eng gutt Frëndin versueren ech wéi Gold
brauch ech e bëssche Gedold,
dofir bleiwe mir och net op der Streck
esou eng gutt Frëndin steet net op all Eck!

Ni kënnt iwwer deen aner eng Klo,
si mécht mir Freed an ass keng Plo.
Et mécht een deem aner eng kleng Freed
an tréischten eis am Leed!

Mat hir ginn ech duerch déck an dënn,
a kucken ëmmer no hir ëm.
A gudde wéi a schlechten Zäiten,
gesi mir wa mir een deen aner musse stäipen!

Hoffentlech kann ech si nach dacks feieren
a mir bezuelen dem Staat nach laang Steieren.
A mat vill Satisfaktioun
bleiwe mir gesond mat Gottes Loun!

ZUM MITMACHEN /
POUR CONTRIBUER:

Seite / Page 40



D'GROUSST MIER

Felix Ternes

Wann d'Waasser kënnt an d'Waasser geet
Mat grousser Regelméissegkeet,
Wann d'Wellen dauschen ëmmerzou,
Sou ganz harmonesch, ouni Rou,
Dat mécht d'grousst Mier sou intressant,
Gewaltig, mächtig, imposant,
't verleet zum Denken, Meditéieren,
Et deet de Mënsch philosophéieren.

Et ass mol roueg oder wëll,
Ferm opgewullt an dann rëm stëll,
Et léisst sech dora guer net stéieren,
Et kann do keen intervenéieren.

Seng Muecht ass grouss, seng Stäerkt immens,
Kee Mensch verleegent d'Importenz
Vum grousser Waasser op der Welt,
Dat ass, wat mir um Mier gefällt!

Glaub nicht an den Duft der Rosen,
Rosen duften und verblühen.
Glaub nicht an den Glanz der Sterne,
Sterne leuchten und verglühn.

Glaub an jeden Menschen,
der es gut mit dir meint,
der im Glück mit dir lacht,
und im Leid mit dir weint.

Marcelle Steil



Das erste Komitee der DANZ 50+ Lëtzebuerg a.s.b.l. (v. links n. rechts): Edmée Hoffmann-Gales, Beisitzer, Josette Buschmann, Präsident, Ute Ott-Guth, Sekretär, Josée Weis, Beisitzer, Avdulah Ceman, Beisitzer

Man soll nicht aufhören anzufangen!

GRÜNDUNG DER „DANZ 50+ LÉTZEBOURG ASBL“

Seit über 25 Jahren wird Seniorentanz in Luxemburg mit viel Erfolg u.a. in Gemeinden, Sportvereinen und Club Seniors angeboten. Um diese Art des Tanzens noch bekannter zu machen, haben sich die zertifizierten Luxemburger Tanzleiterinnen und -leiter im Juni in der «DANZ 50+ Lëtzebuerg a.s.b.l.» zusammengeschlossen.

Ziel der neuen Vereinigung ist es, Spaß, Geselligkeit, Gesundheit und Ausdauer zu fördern. Tanzen trägt wesentlich zur geistigen und körperlichen Fitness bei. Regelmäßiges Training mit immer neuen Schrittfolgen und Tanzfiguren fördert das Gehirn und kann somit das Nachlassen der geistigen Leistungsfähigkeit verringern.

WAS IST SO ANDERS AM DANZ 50+?

In den Gruppen wird ohne festen Partner getanzt, allein, zu zweit, zu dritt ... mit altersgerechten Choreographien und abwechslungsreichen Programmen: Traditionelle und moderne Tänze aus aller Welt, Line-, Square- und Gesellschaftstänze.

Spaß und Entspannung stehen an erster Stelle und so findet man als Alleinstehender oder als Paar immer seinen Platz in der Gruppe. Wenn das kein Grund ist, eine Passion in neuer Form wieder aufleben zu lassen oder eine neue erholsame Beschäftigung auszuprobieren!

Weitere Informationen zu Tanzgruppen in Ihrer Nähe per E-Mail: danz50letzebuerg@hotmail.com, Tel. 78 91 16 (Josette Buschmann) oder Tel. 691 65 27 15 (Ute Ott-Guth)



SENIORENKONGRESS IN NAMUR

Interessierte Teilnehmer aus der Großregion nahmen im Juni am 2. Europäischen Seniorenkongress teil.

Unter dem Titel «Convivance 4.0: Le numérique, instrument du dialogue de demain entre générations? La Grande Région, modèle pour l'Europe» diskutierte das Publikum in Vorträgen und Arbeitsgruppen die Möglichkeiten und Chancen der Kommunikation zwischen den Generationen mit Hilfe der neuen Medien.



Gleiche Werte, gleiches Ziel:
Lernen Sie die „Beienhaus“-Gründerinnen kennen.

INFO-VERSAMMLUNG SENIOREN-WOHNGEMEINSCHAFT

Eine RBS-Konferenz im Februar 2017 war der Startschuss: Hier haben sich einige ähnlich denkende Personen getroffen und bei weiteren Treffen entschieden, das WG-Projekt „Beienhaus“ ins Leben zu rufen. Ziel ist es, den Herbst des Lebens gemeinsam, aktiv und in gegenseitigem Respekt zu verbringen.

Seit einem Jahr trifft sich die Gruppe regelmäßig, um an ihrem Plan zu arbeiten. Hilfe und Unterstützung bekommen sie von NOUMA Sàrl. Zu klären gibt es vieles: Finanzielle und juristische Fragen, mieten oder kaufen, Umbau oder Neubau, Planung der einzelnen Wohnungen, der Gemeinschaftsräume, des Außenbereichs. Reizvoll ist, dass jeder Einzelne jeden Schritt hier mitgestaltet und mitentscheidet.

Sie wollen mehr über dieses Projekt erfahren oder vielleicht sogar mitmachen, dann kommen Sie zur Info-Versammlung (auf Luxemburgisch): **Freitag, 12. Oktober, 14.30 Uhr**, im Centre Nic. Braun, Hesperange, 474 route de Thionville.

Weitere Informationen per E-Mail: Beienhaus@yahoo.com oder Tel. 691 886 885 (Joëlle)



La 3^{ème} édition du EFFI – Esch Festival du Film intergénérationnel aura lieu du **28 au 30 mars 2019** au Kinosch de la Kulturfabrik à Esch/Alzette.

Cet événement unique dans la Grande Région, dont le RBS – Center fir Altersfroen est co-organisateur, vous permettra de découvrir des films suivis par une discussion avec des réalisateurs ou des experts.

Vous trouverez plus d'informations dans notre prochain numéro!



PARTICIPATION DU RBS AU PROJET EUROPÉEN «SILVER LEARNERS»

Du 20 au 22 juin dernier, le RBS – Center fir Altersfroen a participé à la 5^{ème} rencontre Erasmus+, dans le cadre du projet européen d'échange de bonnes pratiques „Silver Learners“ à Cambridge, au Royaume-Uni.

En tant que seul représentant du Luxembourg parmi les 10 partenaires d'Allemagne, de Pologne, des Pays-Bas, d'Hongrie et du Royaume-Uni, le RBS y a réalisé avec succès trois présentations, dont le Projet SENS+, permettant de mettre en place un réseau de soutien afin de prévenir l'isolement social des personnes âgées.



TEILNEHMER FÜR WISSENSCHAFTLICHE STUDIE GESUCHT

In Zusammenarbeit mit dem RBS sucht die Uni Luxemburg ab sofort Teilnehmer für eine Studie, die untersucht, wie das Alter unser Temperaturempfinden auf der Haut sowie die Verarbeitung von Hitze im Gehirn beeinflusst.

Die Studienteilnahme beinhaltet zwei zwei-stündige Termine an der Uni Luxemburg in Belval sowie in der ZithaKlinik in Luxemburg. Ihre Gehirnaktivität wird untersucht, während Sie Hitzereize am Arm spüren.

Als Dank erhalten Sie 40 € sowie eine CD mit den MRT-Bildern Ihres Gehirns. Zudem haben Sie die Chance, einen Geschenkgutschein von 80 € zu gewinnen. Um mehr über sich selbst zu erfahren, geben wir Ihnen auf Wunsch auch gerne eine Rückmeldung bezüglich Ihrer Testergebnisse.

Teilnehmer müssen 65 Jahre oder älter sein, in guter gesundheitlicher Verfassung sein und keine chronischen Schmerzen haben.

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS POUR ÉTUDE SCIENTIFIQUE

L'Université du Luxembourg, en coopération avec RBS, est à la recherche de bénévoles pour étudier notre perception de la température sur la peau.

L'étude se compose de 2 séances de 2 heures à l'université à Belval et à la ZithaKlinik à Luxembourg. Nous étudierons votre activité cérébrale pendant que vous ressentirez des stimuli de chaleur sur votre bras.

Vous recevrez une compensation de 40 € et un CD gratuit avec des images IRM de votre cerveau. De plus, vous aurez la chance de gagner un bon cadeau de 80 € lors d'un tirage au sort. Nous vous informons également volontiers de vos résultats de test si vous le souhaitez.

Les participants doivent avoir 65 ans ou plus, être en bonne santé et sans douleur.

Für weitere Details / pour tout renseignement complémentaire:

Dr. Marian van der Meulen:
Tel. 46 66 44 6284,
E-Mail: brainstudy@uni.lu



IWWERREECHUNG VU CERTIFICATEN
AM RBS-COMPUTER CLUB

26 Persounen hu vu September 2017 bis Juli 2018
erfolgräich um Computercours fir Word, Internet, E-Mail
a Fotobeearbechtung an der Seniorenakademie vum
RBS – Center fir Altersfroen deelgeholl.
D’Certificate goufe vum Simon Gross, Direkter vum RBS,
iwwerreecht.

Vortrag
„GESUND ALT WERDEN,
FANGEN WIR JETZT AN“

Die Faaste-Wanderfrënn asbl lädt ein zu einem Vortrag mit
Dr. Med. Jürgen Birmanns, am 29. November 2018
um 19:00 Uhr, im Centre Atert in Bertrange
(ohne Anmeldung).
Alt werden will jeder, alt sein will keiner.
Wie funktioniert das Altern? Kann man das Alter verzögern?
Gibt es neben der gestiegenen Lebenserwartung auch eine
höhere Gesundheitserwartung? Was nützt das ganze Wissen
um Prävention, wenn sich doch kaum jemand daran hält?
Das Geheimnis, sein Leben zu verlängern, besteht darin,
es nicht durch eine ungesunde, riskante Lebensweise zu
verkürzen.
www.fastenwandern.lu – info@fastenwandern.lu



Dr. med. Jürgen Birmanns ist Arzt im
Zentrum für Gesundheit und ganzheitliche
Lebensweise in Lahnstein.
Seine Arbeitsschwerpunkte sind
u.a. Prävention, Ernährungstherapie,
Naturheilverfahren, Homöopathie und
Ganzheitsmedizin.

Er ist 2. Vorsitzender der Gesellschaft für
Gesundheitsberatung GGB e.V.



SALON FOR EVER YOUNG
6.-7. Oktober – Hesperange

Déi 4. Editioun vum „Salon For ever Young“, dee sech
gréisstendeels un Erwuessener ab 50 Joer riicht, ass dëst
Joer an de fonkelneie Raimlechkeete vum CELO niewent der
Gemeng Hesper. Kommt eis op eisen RBS & Club Senior
Stand besichen an entdeckt eis villfältig Offer un Aktivitéiten.
An dëser Kader hält de Simon Groß, Direkter vum RBS,
e Virtrag zum Thema:

„Ein Freund, ein guter Freund ...
Warum uns neue Freundschaften jünger machen.“

La 4ième édition du salon For ever Young – qui s’adresse
majoritairement aux adultes à partir de 50 ans – aura lieu
cette année dans le tout nouveau centre multifonctionnel
CELO à côté de la Commune de Hesperange.
Venez nous rendre visite sur notre stand RBS & Club Senior
et découvrir la diversité de notre offre en termes d’activités
en tout genre.



Foto © Commission européenne

L’EUROPE, MA SANTÉ ... ET MOI!

Unter diesem Motto organisierte im Juni die Luxemburger
Vertretung der europäischen Kommission eine Diskussions-
veranstaltung im Kapuzinertheater.
Dabei antworteten Gesundheitsministerin Lydia Mutsch
und EU-Kommissar Vytenis Andriukaitis engagiert auf Fragen
aus dem Publikum, die sich mit dem demografischen Wandel
und der immer notwendigeren Gesundheitsprävention
beschäftigten.



«10 PRÉJUGÉS, 10 RÉPONSES», 27 Septembre – 15h00

L’arrivée de nouveaux venus dans une société suscite des réactions variées:
De la curiosité, de l’hospitalité, mais aussi du rejet et de la peur, souvent basés sur des préjugés.
Pour y répondre, Alter & Ego ont publié un guide anti-préjugés qu’ils présenteront dans les locaux
du RBS à Itzig. La présentation est en français. Le guide gratuit (LU, FR, DE) est distribué sur place.
Veuillez confirmer votre présence par mail à academie@rbs.lu ou tél. 36 04 78.

LAST
MINUTE!



Semaine de la Santé Mentale 2018
FOKUS AUF ÄLTERE MENSCHEN

11. Oktober in Hesperange

Im Rahmen der „Woche der psychischen Gesundheit“, läuft in fünf Gemeinden (Mamer, Petange, Ettelbruck, Hesperange, Dudelange) vom 7. bis 12. Oktober 2018 ein abwechslungsreiches Programm an Konferenzen, Ateliers, Gesprächsrunden und Kulturevents.
Details erhalten Sie bei den jeweiligen Gemeinden oder auf semainesantementale.lu.
In der Gemeinde Hesperange liegt der Fokus am 11. Oktober auf der mentalen Gesundheitsprävention im drit-
ten und vierten Alter. Tagsüber finden im CIPA „Beim Klouschter“ intergenerationelle Workshops statt, u.a. über
die Auswirkungen des Autonomieverlustes im Alter auf die Psyche. Das Abendprogramm bietet eine öffentliche
Konferenz, eine Foto-Ausstellung und eine musikalische Lesung.

Afin de sensibiliser à la thématique de la prévention des troubles mentaux, notamment des troubles dépressifs,
cinq communes (Mamer, Pétange, Ettelbruck, Hesperange, Dudelange) offrent, du 7 au 12 octobre 2018, un
programme riche et varié s’adressant aussi bien aux professionnels de la santé qu’au grand public et comprenant
des conférences, ateliers et table-rondes, mais aussi des événements sociaux et culturels.
Informez-vous auprès des communes participantes ou sous semainesantementale.lu.

La Commune de Hesperange met l’accent sur la prévention des troubles mentaux auprès des personnes âgées
et organise une conférence-débat, une lecture musicale et une exposition photographique à ce sujet.

VORTRAG:
DIE GESUNDHEIT DER
PFLEGENDEN ANGEHÖRIGEN
18:30-19:00 Uhr, auf Französisch,
Salle Nicolas Braun, Hesperange
Anmeldung:
www.semainesantementale.lu

Barbara Bucki ist Diplom-Psycholo-
gin bei der Ligue Luxembourgeoise
d’Hygiène Mentale.
Die Pflege eines geliebten Men-
schen erfordert für die Angehörigen
ein hohes Maß an Geduld, Hingabe
und Zeit. Die Absicherung der eige-
nen Bedürfnisse wird dabei oft hin-
tenangestellt.

FOTOGRAFIE-AUSSTELLUNG:
IRIS – CROIX ROUGE
ganztägig, Park Hesperange,
vom 6.-28. Oktober
ohne Anmeldung

IRIS ist eine Einrichtung des
luxemburgischen Roten Kreuzes,
die Freiwillige ausbildet und
Menschen, die sich isoliert fühlen,
regelmäßige Besuche anbietet.
Die Ausstellung stellt das Resultat
einer künstlerischen Initiative
dar, die Stereotypen des Alterns
in Frage stellt. Die Bilder stellen
Portraits von älteren Menschen
dar, die durch Zitate von Kindern
ergänzt werden.

MUSIKALISCHE LESUNG
20:00-22:00 Uhr, auf Deutsch,
Centre Civique Hesperange
Anmeldung:
www.semainesantementale.lu

Der Schauspieler Johann von
Bülow liest eine gekürzte Fassung
von Ernest Hemingways Erzählung
„Der alte Mann und das Meer“,
mit musikalischer Untermalung
vom Boulanger Trio.
Zusätzlich wird Bülow einen Aus-
schnitt aus dem Buch „Licht und
Schatten“ vortragen, das die
Luxemburgerin Finny Cazzaro mit
99 Jahren geschrieben hat.

„DEMENT,
ABER NICHT BESCHEUERT!“



Kaum eine andere Erkrankung löst so große Ängste und Verunsicherung aus wie Demenz.

In einer durchrationalisierten, hocheffizienten Gesellschaft, deren Leistungsdenken auch vor Hochaltrigen nicht halt macht, werden der Abbau kognitiv-geistiger Fähigkeiten und Defizite sozial-akzeptablen Verhaltens als undenkbbare Zumutung erlebt. Nicht nur die Betroffenen selbst, auch Angehörige leiden unter dem Tabu, das der nach wie vor unheilbaren Krankheit anhaftet.

Am 20. September 2018 um 17.30 Uhr hält der Schweizer Demenz-Experte Michael Schmieder, langjähriger Leiter des Pflegeheims Sonnweid bei Zürich, einen Vortrag in der Fondation Pescatore in Luxemburg-Stadt.

Anmeldungen bitte unter: Tel. 26 47 00 oder E-Mail@i-zd.lu – Der Eintritt ist frei!

„Demenz und
Psychiatrie in Alten-
und Pflegeheimen“

Auf große Resonanz stieß die Vortragsveranstaltung „Demenz und Psychiatrie in Alten- und Pflegeheimen“, am 12. Juli im Centre du Rham, auf Einladung des Familienministeriums in Zusammenarbeit mit dem Info-Zenter Demenz und dem RBS – Center fir Altersfroen.

Demenz sei nach wie vor ein Angstthema, begründete Regierungsrat Pierre Biver die Thematik. Kampagnen wie „Gesond iessen, méi bewegen“ oder das Programm Demenz Prävention (PDP) sollten in Zukunft weiter gestärkt werden, um Pflege und kurative Maßnahmen zu reduzieren.

Univ.-Prof. Dr. Hans Förstl (Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Technische Universität München) gab anschließend fundiert Einblicke in die neuesten Aspekte der Demenzbehandlung und -forschung. Aktuell entwickelt ein Drittel der Bevölkerung der

westlichen Welt im Laufe ihres Lebens eine Demenz, aber nicht bei allen wirkt sich die Erkrankung in ihrer schwersten Form aus. Gleichzeitig zeigen internationale Studien aber auch, dass die Tendenz rückläufig ist. Wahrscheinlich u.a. bedingt durch eine bessere Prävention bzw. Behandlung von Risikofaktoren wie Diabetes, Bluthochdruck, Rauchen, Depression, Bewegungsmangel und Übergewicht. „Es ist allerdings fraglich, ob in den nächsten 20 Jahren ein Impfstoff bzw. Wundermittel auf den Markt kommen wird“, sagte der deutsche Experte. Er warnte gleichzeitig mit Nachdruck vor Büchern wie „Die Alzheimer Lüge“ und dessen These, dass Alzheimer vermeidbar und ausschließlich von der eigenen Lebensweise abhängig sei. Eine gefährliche Theorie, die die Illusion erweckt, dass es jeder selbst in der Hand hat, ob er dement wird oder nicht.

Nichtsdestotrotz wies auch Prof. Förstl auf die „gefährliche Mischung von wenig Muskeln und viel weißem Fett“ hin und plädierte dafür, das Grundbe-

dürfnis nach Bewegung – „am besten draußen an der frischen Luft“ – auszuüben. Außerdem sollte man sich nicht ständig mit allzu einseitigem Gedächtnistraining beschäftigen, sondern möglichst viele unterschiedliche Dinge tun und lernen.

Der in Ettelbrück tätige Neurologe und Geronto-Psychiater Dr. Bernd Wauschkuhn erläuterte zunächst die wirtschaftlichen Einbußen, die aufgrund von psychiatrischen Erkrankungen künftig entstehen: In Deutschland voraussichtlich 15% des Gesamtschadens im Jahr 2020. Sie seien zudem aber auch ein demographisches Problem, so sind 33-50% der über 90-Jährigen von einer Demenz und 17% der über 75-Jährigen von Depressionen betroffen. Rekordverdächtig ist in Luxemburg zudem die hohe Anzahl alter Menschen, die regelmäßig Psychopharmaka einnehmen (25%), wobei ca. 10% älterer Frauen mindestens einen Missbrauch betreiben. Traurige Spitzenreiter beim übermäßigen Medikamentenkonsum sind Benzodiazepine.

RÄTSEL

Maacht mat, gewannt mat!

Dat hält Leif a Séil zesummen
Spréchwierder iwwer d’lessen

Sicht dat Wuert, dat feelt an der Léisungslëscht.
Schreift dann deen entspreichende Buschtaf op den Äntwertschäin.

Eng kleng Hëllef fir d’Léisung:

Dës Schneekegkeet schmaacht beim Kaffi.

- 1. D’Ae sinn dacks méi grouss wéi de ____.
- 2. Wann d’Mais sat sinn, ass d’ ____ batter.
- 3. Bei deem ass ____ a Malz verluer.
- 4. Vill Käch verdierwen de ____.
- 5. Déi dommste Baueren hunn déi déckste ____.
- 6. Mat aner Leits Botter ass gutt ____ maachen.
- 7. E kuckt, wéi wann d’Hénger him d’ ____ geholl hätten.
- 8. Gebroden ____komme kengem an de Mond geflunn.
- 9. Aus aner Leits Speck ass gutt ____ schneiden.
- 10. Hie muss ëmmer mat sengem ____ gefuer kommen.
- 11. Ass d’ ____ versalzt, dann ass d’Käche verléift.

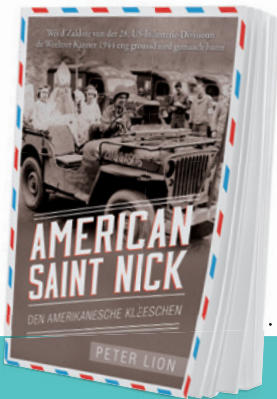
Léisungslëscht:

K
W
A
P
T
F
E
C
M
G
J
O
Z
E
H
N
S
R
D
L

BRÄI
BROUT
DAUWEN
DEEG
DICKELCHER
GRÉIWEN
GROMPEREN
HAPP
KICHELCHER
MËLLECH
MENÜ
MIEL
MO
MOSCHTERT
PASCHTÉIT
PURÉE
ROMMELEN
SCHMIEREN
TELLER
ZOPP

Ze gewanne gött et d’Buch vum RBS – Center fir Altersfroen:

„American Saint Nick“
Den amerikanesche Kleeschen



ÄNTWERTSCHÄIN

Schéckt eis d’Äntwert virum 16. Oktober 2018 eran:

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

Numm, Virnumm

Strooss, Hausnummer

Postleitzuel, Uertschaft

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

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

Weitere Informationen / Informations complémentaires

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

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

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



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



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



NUTZEN SIE DIE VORTEILE

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

Diverse gratis Veranstaltungen speziell für Karteninhaber

Ermäßigungen auf RBS-Produkte sowie auf verschiedene Veranstaltungen und Kurse

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

NEUANMELDUNG: Schicken Sie uns

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

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

Geschäftsbedingungen der Karte aktiv60+

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

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

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

PROFITEZ DES AVANTAGES

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

Diverses manifestations gratuites réservées aux titulaires de la carte

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

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

NOUVELLE ADHÉSION: Envoyez-nous

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

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

Conditions générales de la carte aktiv60+

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

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

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

ABONNEMENT aktiv60+

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

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

CCPL LU88 1111 1080 5190 0000

Karteninhaber / Titulaire de la carte

☐ Herr / Monsieur ☐ Frau / Madame

Nachname / nom

Vorname / prénom

Straße & Hausnummer / rue & numéro

Postleitzahl & Ort / CP & localité

Geburtsdatum / date de naissance

Nationalität / nationalité

Tel. & E-Mail

Familienstand / état civil:

geläufige Sprachen / langues courantes:

☐ L ☐ D ☐ F ☐ GB ☐ E ☐ P ☐ I

sonstige/autres _____

Interessen / centre d’intérêts:

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

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

Partner / Conjoint

☐ Herr / Monsieur ☐ Frau / Madame

Nachname / nom

Vorname / prénom

Geburtsdatum / date de naissance

Nationalität / nationalité

Tel. & E-Mail

Familienstand / état civil:

geläufige Sprachen / langues courantes:

☐ L ☐ D ☐ F ☐ GB ☐ E ☐ P ☐ I

sonstige/autres _____

Interessen / centre d’intérêts:

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

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

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

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

Datum und Unterschrift / Date et signature



NEUE PARTNER DER KARTE

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



CONTERSTUFF

CONTERN - 2, PLACE DE LA MAIRIE

☎ 26 70 17 26

- 15% auf jeden Verzehr (ausgenommen Tagesmenu 10%)
- 15% sur toute consommation (sauf menu du jour 10%)



RESTAURANT AM KRAELTGEN

ASPELT - 3, PÉITER VUN UESPELTERSTROOSS

☎ 26 67 27 93

- 15% auf jeden Verzehr (ausgenommen Tagesmenu 10%)
- 15% sur toute consommation (sauf menu du jour 10%)

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

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

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

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

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

☎ 36 04 78-35



OP INVITATIOUN VUM RBS

D'BIG BAND VUN DER MILITÄRMUSEK

MËTTWOCH, 24. OKTOBER 2018, 16.00 AUER
CONSERVATOIRE DE MUSIQUE DE LA VILLE DE LUXEMBOURG

D'Big Band vun der Militärmusek gouf 1978 gegrënnt. Hiren éischte Concert haten si 1979 zu Woltz, ënnert der Leedung vun hirem Grënnungsmitglied, dem AdjMaj Pol Dahm. Ufanks der 90er Joren huet de LtCol André Reichling d'Direktioun vum Ensembl iwuerholl.

Zënter 1994 steet d'Big Band vun der Militärmusek ënnert der Leedung vum AdjMaj Ernie Hammes, engem renomméierte Museker an der internationaler Jazz-Zeen.



Gratis an exklusiv fir Leit mat der Kaart „aktiv60+“

Gratuit et exclusivement pour les titulaires de la carte «aktiv60+»



RESERVATION TICKET(S) (max. 2)

Concert Militärmusek, 24.10.2018

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 Woche virum Concert geschéckt
Les tickets vous seront envoyés 2 semaines avant le concert

AUFLÖSUNGEN

Rätsel Seite 34

Word search grid with letters and a vertical word 'HERBSTANFANG' on the right.

IMPRESSUM

AKTIV AM LIEWEN

Herausgeber



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

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

Association reconnue d'utilité publique

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

Redaktion

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

VON LESERN FÜR LESER

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



Senioren-Telefon
☎ 247-86000

Rätsel „Déieren zu Lëtzebuerg“

aus dem „Aktiv am Liewen“ Nr. 67, Seite 27

Léisungswuert: **POUFANK**

Et hu gewonnen:
D'Mme Denise Beffort vu Bascharage,
den Här Jean Birden vu Bäreldeng,
d'Mme Liliane Schmit vu Réiden/Attert

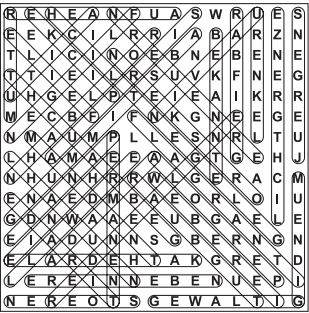
Sudoku

Seite 35

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

Wortsucher

Seite 35



Erscheinungsweise und Abonnement

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

Abo-Service / Informationen

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

Titelbild

RBS – Center fir Altersfroen

Grafische Umsetzung

proFABRIK SARL
6, Rue Kummert
L-6743 Grevenmacher

Druck

Imprimerie Centrale
15, rue du Commerce
L-1351 Luxembourg



LES LECTEURS PRENNENT LA PLUME

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

LUXSENIOR.LU



aktiv
am Liewen

Chorale Municipale Schëffleng – Theater 2019, Hall Polyvalent Schiffflange

Hëllef, mär si faillite!

De Familljebetrieb Schak-Konstrukt stécht a schlechten Dicher an huet vill Konkurrenz vu grouse Bauentreprisen. Dofir kënn d'Famill op déi bossegsten Iddie fir hire Betrib ze retten.



Bestellt Är Tickete vum 17. September un iwwer Internet www.ticket.cms.lu

Nëmmen hei kënn Dir Är Plaze selwer auswielen, dann awer leider ouni Remise!
Dir kritt Är Ticketen da per E-mail zougestallt, esou bal bezuelt ass.

Bestellcoupon

bis 31. Oktober schécken un:

CMS Theater – 37, Cité op Soltgen – L-3862 Schiffflange

Numm/Virnumm _____
Strooss/Nr. _____
PLZ/Uertschaft _____
Telefon _____ Nr. Kaart aktiv60+ _____

Freideg, 18. Januar 2019 um 20.00 Auer

Sonndeg, 20. Januar 2019 um 15.30 Auer

Sonndeg, 27. Januar 2019 um 17.00 Auer

Plazen à 8 € (4 € Remise – maximal 2 pro Kaart)
Plazen à 12 €

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

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

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

RBS _____ / _____ / _____ / _____

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



Warte nicht auf große Wunder

SONST VERPASST DU VIELE KLEINE!

Eeler Koppel vu Bartreng (77 + 78 J.) sicht eng Koppel fir zesumme gemittlech spadséieren an eventuell sonndes mat an den Restaurant ze goen. Mir freeën eis drop, Iech kennenzeléieren.

Zentrum, Westen, Süden **1522**

Veuve luxembourgeoise, début 70, très sportive et jeune d'esprit avec beaucoup d'activités et intérêts, mais ... pas de partenaire qui aurait l'exclusivité de mes confidences et de mon affection.

Zentrum, Osten, Westen, Süden **1523**

Lëtzebuergerin, 74 J., modern a jonk bliwwen, ass op der Sich no engem Mann, dee frou mat Déieren ass, fir eppes zesummen ze ënnerhuelen. Hie soll genau esou jonk bliwwen sinn a Spaass um Liewen hunn.

Süden, Osten, Westen **1524**

Sympathischer, aktiver, freundlicher, unkomplizierter Mann (65 J.), 1,88 m, geschieden, ohne Kinder, in Rente, mobil, möchte Bekanntschaft mit gleichgesinnten Dame (60-68 J.) ab 1,70 m machen.

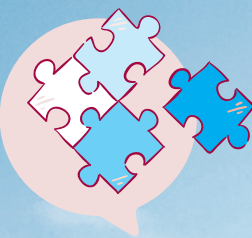
Zentrum, Süden, Osten **1525**

Pensionnéiert Wittfra (67 J.) vu Beetebuerg, gutt zu Fouss, sicht weiblich Begleedung (ca. 60-74 Joer) aus dem Süde vum Land fir organisiert/individuell Dageswanderunge matzemaachen.

Süden **1526**

Lëtzebuergerin, 61 Joer, jonk bliwwen, frëndlech, sicht e léiwen éierleche Mann fir eppes ze ënnerhuelen.

Zentrum, Süden, Osten **1527**



CONNECT 60+

Mit unserem Programm CONNECT 60+ bieten wir Ihnen eine weitere Möglichkeit, Gleichgesinnte kennenzulernen und Interessen zu teilen.

Details hierzu finden Sie auf Seite 54

Un autre moyen facile de faire de nouvelles rencontres vous est offert dans notre programme CONNECT 60+.

Veuillez trouver plus de détails à la page 54



EINE ANZEIGE AUFGEBEN / INSERER UNE ANNONCE

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

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

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

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

RBS-Karteninhaber können eine kostenlose Anzeige unter Chiffre in unserer Dezember-Ausgabe aufgeben. Kommerzielle oder nicht-seriöse Anzeigen werden abgelehnt.

Les titulaires de la carte RBS peuvent insérer une annonce gratuite sous chiffre dans notre édition de décembre. La rédaction refuse les annonces commerciales ou non-sérieuses.

EINSENDESCHLUSS / DATE LIMITE: 22.10.2018

NAME / NOM:

RBS-KARTENNUMMER / NUMÉRO DE CARTE RBS:

TEXT:

AUF EINE ANZEIGE ANTWORTEN / REPONDRE A UNE ANNONCE

Eine Anzeige hat Ihr Interesse erweckt?

Füllen Sie diesen Schein aus und stecken ihn in einen Briefumschlag, auf den Sie die Chiffre schreiben. Dieser Umschlag wird ungeöffnet von uns weitergeleitet.

Stecken Sie dann diesen Umschlag in einen zweiten Umschlag, den Sie an den RBS – Center fir Altersfroen adressieren und auf dem Sie unbedingt Ihren Absender angeben.

Bitte beachten Sie beim Ausfüllen des Scheins, dass Sie entweder Ihre komplette Adresse angeben, wenn Sie schriftlich kontaktiert werden möchten, oder Ihre Telefonnummer.

Une annonce a éveillé votre curiosité?

Remplissez alors ce formulaire, insérez-le dans une enveloppe, sur laquelle vous indiquez le chiffre. Cette enveloppe fermée sera transmise à l'annonceur.

Mettez ensuite cette enveloppe dans une deuxième enveloppe, que vous adressez au RBS – Center fir Altersfroen et sur laquelle vous indiquez obligatoirement l'expéditeur.

Notez qu'il est important d'indiquer sur le formulaire soit votre adresse complète, si vous désirez une réponse écrite, soit votre numéro de téléphone.

NAME / NOM:

ADRESSE:

TEL. / E-MAIL:

TEXT:

RBS – CENTER FIR ALTERSFROEN

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



Lesen Sie auf den folgenden Seiten, was wir für Sie für den Herbst zusammengestellt haben.

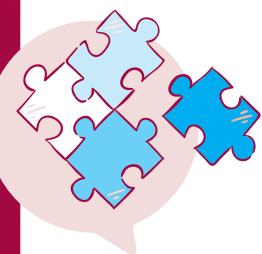
Wir freuen uns besonders, dass unsere beiden neuen Konzepte:

„**CONNECT 60+**“ und „**SENIOR & JUNIOR**“ im Sommer so gut gestartet sind und bieten deshalb weitere Aktivitäten in diesem Rahmen an.

Découvrez sur les pages suivantes notre nouveau calendrier de cours et manifestations pour l'automne.

Après le succès de nos deux nouveaux concepts:

„**CONNECT 60+**“ et „**SENIOR & JUNIOR**“ pendant les mois d'été, nous sommes ravis de continuer avec ces activités.

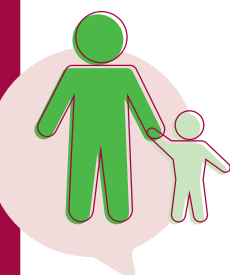


CONNECT 60+

SEITE/PAGE 54

Diese Veranstaltungen richten sich ausschließlich an Personen ohne Begleitung, die Kontakte zu Gleichgesinnten mit ähnlichen Interessen knüpfen wollen, um Freundschaften für gemeinsame Unternehmungen aufzubauen. Sie sind in der Datumsleiste mit dem entsprechenden Symbol gekennzeichnet.

Ces manifestations s'adressent exclusivement à des personnes non-accompagnées qui aimeraient nouer des contacts avec des personnes ayant les mêmes centres d'intérêt, en vue d'entreprendre des activités communes. Elles sont marquées en haut de la page par le symbole correspondant.



SENIOR & JUNIOR

SEITE/PAGE 51

In den Schulferien bieten wir einige Veranstaltungen an, die sich ausschließlich an Senioren in Begleitung von Kindern richten. Sie sind in der Datumsleiste mit dem entsprechenden Symbol gekennzeichnet.

Pendant les vacances scolaires, nous offrons quelques manifestations qui s'adressent exclusivement à des seniors en compagnie d'enfants. Elles sont marquées en haut de la page par le symbole correspondant.

REGELMÄSSIGE AKTIVITÄTEN IM RBS



BODY & MIND

Ob jung oder alt, viele Menschen haben Probleme mit Verspannungen im Körper, die durch einen stressigen Alltag, einen sitzenden Lebensstil oder Verletzungen des Bewegungsapparates entstehen können.

Das Ziel dieses Kurses ist zu lernen, wie man Körper und Geist gemeinsam entspannen kann. Die Teilnehmer brauchen keine Vorkenntnisse. Bitte bequeme Kleidung tragen.

MITTWOCHS, VON 9.30 BIS 10.30 UHR

Termine: ab 3. Oktober (außer Schulferien und 7. November)

Preis: 95 € für 10 Sitzungen

Anmeldung: telefonisch unter 36 04 78-28 oder per E-Mail an akademie@rbs.lu.



SCRABBLE

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

Dir spillt gär Scrabble a wëllt lech eiser flotter Grupp uschlëssen, déi méindes mëttes an de Raimlechkeete vum RBS spillt. Am Moment gëtt op Franséisch gespillt. Bei genuch Interessi kann eng weider Grupp gebilt ginn, déi op Däitsch spillt.

LUNDI/MÉINDES, 14H00,
(SANS INSCRIPTION, OUNI UMELDUNG)

Dates/Terminer: 17. September – 17. Dezember (sauf vacances scolaires/ausser Schoulvakanz)



YOGA KENNT KEIN ALTER mit Gilles Less

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

DIENSTAGS, VON 18.30 – 19.45 UHR

Termine: 25. September – 18. Dezember 2018

(außer Schulferien)

Preis: 144 € für 12 Sitzungen

Anmeldung: telefonisch unter 691 42 52 59 oder per E-Mail an lessgilles@yahoo.it.

Ab 26.9.

VON SENIOREN FÜR SENIOREN

Computer-Club für Anfänger





Den Computer-Club des RBS gibt es schon seit fast 20 Jahren und er hat in der Zeit vielen Computer-Neulingen die Grundkenntnisse vermittelt, um sich sicher auf ihrem Laptop zurechtzufinden.

Ab September wird eine neue Anfängergruppe für RBS-Abonnenten gegründet.

Der Computer-Club wird von fachkundigen Senioren geleitet, die Sie in der Benutzung Ihres eigenen Laptops unterstützen.


Jeder Teilnehmer arbeitet an seinem eigenen Notebook/Laptop (**kein** Macintosh/Apple), das mit **Windows 10** sowie **Microsoft Office Home and Student** ausgestattet ist.

 Luxemburgisch

 Mittwochs, 26. September – 3./10./17./24. Oktober – 7./14./21./28. November – 5./12./19. Dezember von 9.30 bis 11.30 Uhr

 Gratis

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

 RBS-Seniorenakademie, Itzig

28.9.

UN REGARD POSITIF DU GRAND ÂGE

Exposition IRIS




«Une grande majorité de ces personnes sont des aînés et c’est eux que nous avons choisi de mettre en avant à travers ce projet: une exposition visible par tous, qui touche les regards de chacun, de l’amateur d’art au simple passant. Nous proposons un regard réaliste, sans faux semblant, sans nihilisme, des portraits honnêtes d’une génération trop souvent oubliée.»


La mission du service IRIS est d’accompagner toute personne touchée par la solitude. Il forme et accompagne des bénévoles qui offrent leur présence régulière à toute personne se sentant isolée, sans distinction d’âge, de culture ou de classe.

En collaboration avec le service IRIS de la Croix-Rouge luxembourgeoise, le Club Senior Mosaïque d’Esch-sur-Alzette et le RBS – Center fir Altersfroen, nous vous proposons une visite commentée. À travers des anecdotes, vous découvrirez l’histoire des personnes photographiées. À la fin de la visite, nous partagerons un café avec un des modèles de l’exposition avec qui vous pourrez échanger.


 Cecilia Acevedo et Anne Stremler

 Français

 Vendredi 28 septembre de 14h00 à 16h00

 Gratuit

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

 Place de la Résistance (Brill), Esch-sur-Alzette

Ab 1.10.

FÜR APPLE-NUTZER

MacBook für Anfänger




Wenn Sie ein Apple-MacBook besitzen, sich aber noch nicht sicher im Umgang mit diesem Laptop fühlen und besser damit zurecht kommen wollen, dann sollten Sie sich diesen Einführungskurs näher anschauen.


Hier erfahren Sie, wie Sie:

- Dokumente und andere digitale Arbeiten auf Ihrem Mac abspeichern,
- Ordnung auf dem Gerät schaffen,
- neue Programme installieren können,
- eine externe Festplatte für den Mac vorbereiten,
- Dateien & Ordner auf der Festplatte verwalten.

Zum Abschluss werden Sie in der Lage sein, selbstständig Dateien und Ordner auf Ihrem Gerät zu verwalten und genau zu wissen, was sich wo befindet und wie man es auf eine andere Stelle bewegen kann. Dazu werden Sie eigenständig, mit unserer Hilfe, kleine Aufgaben vornehmen, welche Sie ganz langsam zu diesem Ziel hinführen werden.

Bitte eigenes Mac-Book mitbringen!


 Simone & Guy Thill

 Luxemburgisch

 Montags, 1./8./15./22. Oktober, 5./12. November von 14:00 bis 15:30 Uhr

 30 €

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

 RBS-Seniorenakademie, Itzig

Ab 1.10.

FÜR APPLE-NUTZER

MacBook für Fortgeschrittene





Wenn Sie ein Apple-MacBook haben und schon in der Lage sind, Dokumente und andere digitale Arbeiten darauf abzuspeichern, Ordnung auf dem Gerät zu schaffen und neue Programme zu installieren, dann ist dieser weiterführende Kurs für Sie richtig.

Hier erfahren Sie:

- welche vorinstallierten Programme sich auf dem Mac befinden und was man alles mit einem Mac machen kann,
- worauf Sie achten müssen, damit niemand Zugriff auf die Daten auf Ihrem Computer nehmen kann,
- wie Sie sicher im Netz unterwegs sein können,
- welche Sicherheitsmaßnahmen beim Versenden von E-Mails beachtet werden müssen,
- ob, und welches, Antivirusprogramm installiert werden sollte,
- was die Cloud ist, ob Sie sie benötigen und ob sie sicher ist.

Bitte eigenes Mac-Book mitbringen!


 Simone & Guy Thill

 Luxemburgisch

 Montags, 1./8./15./22. Oktober, 5./12. November von 16:00 bis 17:30 Uhr

 30 €

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

 RBS-Seniorenakademie, Itzig

5.10.



VORTRAG

Achtsamkeit im Alltag



Stress ist die Auswirkung von inneren und äußeren Faktoren auf das physische und psychische Wohlbefinden. Eine mögliche Entspannungsmethode zur Stressreduktion und zur Abnahme von gewohnheitsmäßigen automatischen und unbewussten Reaktionen im Alltag ist Achtsamkeit. Es handelt sich dabei um einen klaren Bewusstseinszustand und eine bewusste Fokussierung der Aufmerksamkeit auf den jetzigen Zustand.

Mit Atemübungen, einer Entdeckungsreise der Sinne und Entspannungsübungen ist es möglich, sich neu zu begegnen und seinen Körper anders wahrzunehmen. Das Schönste daran ist, dass der Körper sich an solche Momente erinnern kann und es Techniken gibt, die diese im Alltag bewusst hervorrufen können.



Julie Bauler, Ergotherapeutin und angehende Bewegungsgerontologin



Luxemburgisch und Deutsch



Freitag, 5. Oktober um 14:00 Uhr

Im Oktober und November werden 4 Kurse zu je 90 Minuten angeboten, die nach Einzelplanung festgelegt werden.

Preis für die 4 Kurseinheiten:
80 € mit der Karte aktiv60+, 100 € Normalpreis

Weitere Informationen erhalten Sie am Tag des Vortrags!



Der Vortrag ist gratis

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



RBS – Cellule de Recherche, Itzig

12.10.



GEFÜHRTE BESICHTIGUNG

Ramborn Cider



Ramborn hat die Tradition der Cider-Produktion, die bis in die Römerzeit zurückgeht, wieder aufgenommen. Die alten Keller sind mit Ciders und Perries gefüllt, die aus Äpfeln und Birnen von lokalen Streuobstwiesen stammen und vor Ort gepresst werden. Nach der Besichtigung werden wir die verschiedenen Cider-Sorten verkosten. Entdecken Sie so den ganz eigenen Charakter der Luxemburger Streuobstwiesen und finden Sie heraus, wie der Reifungsprozess in alten Whiskey- und Rumfässern den Geschmack und das Aroma beeinflusst.

Venez découvrir la renaissance du cidre luxembourgeois, héritier d'une longue et riche tradition. Les anciennes caves hébergent des cidres et des poirés produits avec les fruits des vergers voisins, pressés sur place. La visite sera suivie d'une dégustation où vous allez découvrir tout le caractère des vergers luxembourgeois en savourant les cidres Single Variety. Laissez-vous transporter par les étonnants arômes des cidres vieillies en anciens fûts de bourbon et de rhum.



Luxemburgisch / Français



Vendredi 12 octobre, 10h30 (Français)
Freitag, 12. Oktober, 14:30 Uhr (Luxemburgisch)



8 € mit/avec Karte aktiv60+,
10 € Normalpreis / prix normal
(inkl. Verkostung / dégustation comprise)

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

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



Ramborn Cider Co., Born

17.10.

ATELIER DE CONTE AVEC LUISA BEVILACQUA

Raconte-moi une histoire



Raconter des histoires et les écouter permet de rassembler toutes les générations. Nous recherchons des personnes intéressées à raconter des histoires à des enfants âgés de 4 à 6 ans. Notre projet «Raconte-moi une histoire», en collaboration avec la Maison des associations, a comme but de favoriser l'épanouissement des enfants en leur faisant découvrir une histoire, une langue et une autre culture, tout en tissant des liens intergénérationnels. Si vous vous sentez prêt à devenir grand-parent conteur d'un jour et désirez partager des histoires dans votre langue maternelle ou dans une langue que vous maîtrisez, vous êtes le bienvenu.

Nous offrons à toute personne désirant s'engager à long terme dans ce projet une formation avec la conteuse professionnelle Luisa Bevilacqua. Cette initiation à l'art de raconter vous emmènera dans l'univers du conte, mais vous apprendra aussi à mettre en place une atmosphère d'écoute et de respect. Toutes les langues sont les bienvenues: luxembourgeois, français, portugais, allemand, anglais, italien, russe, créole, ...



Luisa Bevilacqua



Français



Mercredi 17 octobre de 14h00 à 17h30



Gratuit

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



Académie Seniors RBS, Itzig

19.10.

VORTRAG DER FEUERWEHR

Brandschutz & Co



In den letzten Monaten hat die Regierung jedem Haushalt einen Gutschein für einen Rauchmelder zukommen lassen, um die Bevölkerung zum Thema Brandschutz zu sensibilisieren. Allein im Jahr 2015 hatte die Feuerwehr landesweit 2346 Brandeinsätze, das sind im Durchschnitt mehr als 6 am Tag.

In seinem Vortrag wird Jean Stein, *chef de centre* vom Centre d'Incendie et de Secours der Gemeinde Hesperange näher auf dieses Thema eingehen: Wo lauern die Gefahren im Haushalt? Was kann ich präventiv tun, damit es nicht zu einem Feuer kommt? Wie verhalte ich mich im Fall eines Brandes?

Darüber hinaus werden Sie aber auch erfahren, wie die Services de Secours des Landes organisiert sind und einen Einblick in ihre Arbeit bekommen. Nach dem Vortrag sind ihre Fragen herzlich willkommen.

Lesen Sie hierzu auch unser Interview mit Jean Stein auf Seite 9.



Jean Stein, Chef de centre, CIS Hesperange



Luxemburgisch



Freitag, 19. Oktober um 10.00 Uhr



5 €

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



RBS-Seniorenakademie, Itzig

24.10.

CONFÉRENCE

Préparation à la retraite




Alors que nous passons du temps à planifier notre retraite financièrement, combien de temps consacrons-nous à réfléchir aux aspects émotionnels, aux conséquences relationnelles et domestiques de notre départ à la retraite? Préparer la retraite c'est profiter tout de suite de ce nouveau temps qui nous est donné. Quel est le meilleur moment pour y réfléchir? En général un à trois ans avant la date de départ prévue. Ce délai vous donne tout le temps nécessaire pour réaliser la transition: transmettre ce que vous voulez laisser à vos successeurs et préparer votre prochain projet qui donnera du sens à votre retraite.

Ensemble nous aborderons des thèmes comme:

- Le travail: stop ou encore?
- Mes nouveaux défis: réorganiser le temps, gérer le changement, mais aussi apprendre à dire non
- L'incertitude: la famille et le couple dans tout cela?
- Prendre soin de moi-même
- Elaborer mon projet de vie: mes (nouveaux) amis, mes activités de loisir et/ou de volontariat.

Lisez également notre interview à la page 14.

 Liliane Charenzowski, psychologue et coach de vie

 Français

 Mercredi 24 octobre de 14h00 à 18h00

 15 €

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

 Académie Seniors RBS, Itzig

25.10.

GESANG-WORKSHOP

Lerne deine (Sing-)Stimme kennen



Singen macht Spaß und ist gesund. Doch fürchten viele falsch zu singen, trauen sich nicht oder unterliegen dem Glauben, „entweder man kann es oder man kann es nicht“.


Sängerin und Vocal Coach Karin Melchert räumt mit diesen Vorurteilen auf. Sie demonstriert, wie man sich mit der eigenen Stimme anfreundet, wie man sie verbessert und erklärt, worauf es beim Singen ankommt.


Kursinhalt:

- Zusammenhang von Körper(-haltung) und Stimme
- Funktion von Atmung und Stütze
- Ihre persönliche Stimmlage & Umfang kennenlernen
- Übungen zur Kräftigung von Atmung und Stimme
- Tipps zur Verbesserung der Sprech- und Singstimme
- Gemeinsames Singen und Solo-Gesang

Auch individuelle Fragen und persönliche Anliegen zur Stimme werden gerne beantwortet.


 Karin Melchert

 Luxemburgisch / Deutsch

 Donnerstag, 25. Oktober von 10.30 bis 16.00 Uhr
(Möglichkeit zum gemeinsamen Mittagessen vor Ort – nicht im Preis inbegriffen)

 40 € mit Karte aktiv60+, 45 € Normalpreis

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

 RBS-Seniorenakademie, Itzig



25.10.

VORTRAG „NEUE DATENSCHUTZVERORDNUNG“

Persönliche Daten schützen




Durch den Aufschwung neuer Technologien werden immer mehr persönliche Informationen über Sie gesammelt, ausgetauscht und verarbeitet. Oft wissen Sie nicht, durch wen, zu welchem Zweck, über welchen Zeitraum hinweg und mit welchen Konsequenzen dies geschieht. Sie hinterlassen Spuren durch Ihre Mitteilungen, Verwaltungsvorgänge, Einkäufe, Zahlungen, Reisen, usw.

Die Europäische Datenschutz-Grundverordnung, die Gesetzgebung, die seit dem 25. Mai 2018 in der gesamten Europäischen Union anwendbar ist, gewährt Ihnen Rechte, die es Ihnen ermöglichen, den Gebrauch Ihrer persönlichen Daten zu kontrollieren.

In diesem Vortrag der Nationalen Kommission für den Datenschutz (CNPD) erfahren Sie, welche Daten Sie wie generieren und welche Rechte Sie haben, um diese Daten zu kontrollieren. Sie lernen auch die Rolle der CNPD kennen, deren Aufgabe es ist, die Verarbeitungen personenbezogener Daten zu kontrollieren und deren Gesetzmäßigkeit zu überprüfen.

 CNPD

 Luxemburgisch

 Donnerstag, 25. Oktober um 14:30 Uhr

 5 €

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

 RBS-Seniorenakademie, Itzig

30.10.

SENIOR & JUNIOR

Dräi Eechelen: Achtung Spinnen!





Kinder für Geschichte, Museen oder Ausstellungen zu begeistern ist schon eine Herausforderung. Wenn die Kleinen aber hören, dass an Halloween eine spannende Tour durch unterirdische Gänge mit Jagd auf Spinnen und andere Krabbeltiere gemacht wird, kommt sicher Begeisterung auf.


Diese „Senior & Junior“-Veranstaltung wendet sich ausschließlich an Senioren in Begleitung von Kindern. Das empfohlene Alter für die Kinder ist von 5 bis 9 Jahren.

Bei einer Führung durch das Fort Thüngen und – bei geeignetem Wetter – durch die unterirdischen Galerien, entdecken Jung und Alt zusammen ein Stück Festungsgeschichte und suchen nach den Spinnen und anderen Tieren, die sich in den alten Gebäudemauern und Tunneln versteckt haben.

Danach gehen die Kinder ins Bastelatelier, wo sie ihre eigenen kleinen Spinnen zum Mitnehmen kreieren können. Währenddessen nehmen die Erwachsenen an einer geführten Besichtigung im Museum „Dräi Eechelen“ teil, wo sie in die eng mit der Entwicklung der Festung verknüpften Geschichte der Stadt Luxemburg eintauchen.

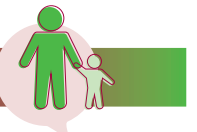
 Luxemburgisch

 Dienstag, 30. Oktober von 14:00 bis 16:00 Uhr

 10 € für Erwachsene, Kinder gratis

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

 Musée Dräi Eechelen, Luxembourg



Ab 30.10.



GRUNKURS FOTOGRAFIE

Vom Knipsen zum Fotografieren



Sie fotografieren gerne bei Familienfesten, Hobbys und Reisen und wollen diese Momente in perfekten Bildern festhalten, um sie mit Stolz Ihrer Familie oder Freunden zu zeigen?

In diesem Kurs lernen Sie gute Fotos mit Ihrem eigenen Fotoapparat zu schießen und diese auf dem Computer zu verarbeiten.

Das Zusammenspiel von Blende und Zeit ist der wichtigste Faktor für eine gelungene Aufnahme. Sie erfahren alles über „Motivprogramme“ und andere Einstellungen Ihrer Kamera, wie Tonwertkorrektur, Kontraste und Helligkeit.

Danach können Sie unter Anleitung Aufnahmen mit Ihrem eigenen Fotoapparat machen. Diese werden dann in einem Bildverarbeitungsprogramm verarbeitet. Zum Schluss erfahren Sie, wie Sie die Dateien am besten benennen und wie und wo Sie sie abspeichern können. Dabei sollte eine Sicherungskopie nicht fehlen.

Fernand Braun, Präsident der „Fédération Luxembourgeoise de la Photographie Artistique“

Luxemburgisch

Dienstags, 30. Oktober, 06./13./20./27. November, 4. Dezember von 14:30 bis 16:30 Uhr

60 € mit der Karte aktiv60+, 70 € Normalpreis

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

RBS-Seniorenakademie, Itzig

Ab 5.11.

COMPUTERCLUB IN ETTTELBRUCK

Fortsetzung des Grundkurses



Sie haben schon einen Grundkurs absolviert oder sich selbst Basiskenntnisse angeeignet? Dann wissen Sie, welche vielfältigen Möglichkeiten der Computer bietet, um uns den Alltag zu erleichtern: Emails verschicken, um mit Familie und Freunden in der ganzen Welt in Kontakt zu bleiben, Bestellungen aufgeben, Recherchen im Internet zu allen möglichen Themen machen ...

Jetzt möchten Sie Ihre Computerkenntnisse vertiefen und noch sicherer im Umgang mit dem PC werden? Dann ist dieser Kurs für Sie geeignet, um weitere Anwendungsmöglichkeiten kennenzulernen.

Dieser Kurs baut auf die im Grundkurs erworbenen Kenntnisse auf und behandelt folgende Themen:

- Windows besser kennenlernen
- Daten richtig verwalten
- Datentransfer, USB-Stick & andere Speichermedien
- Textverarbeitungsprogramm Word
- E-Mails verfassen und verschicken.

Martine Reinert

Luxemburgisch

Montags, 5./12./19./26. November, 3./10. Dezember von 10:00 bis 12:00 Uhr

115 €

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

CNFPC – Centre National de Formation Professionnelle Continue, Ettelbruck

7.11.

VISITE

Glasbléiserie zu Bäerdref



D’Kënschtlerin Pascale Seil huet zu Vannes le Châtel, der Héichbuerg vun der Glasbléiserie a Frankräich, hiert Handwerk geléiert. 1995 huet si do an der Schoul fir Glasbléiserie CERFAV hiren Diplom gemaach.

Eppes méi spéit huet si am wonnerschéinen Duerf Bäerdref, mëtten am Mëllerdall, hiren eegene Glasatelier opgemaach. Bis haut produzéiert si do kleng Serië vun Dëschdekorationen an exklusiv, eenzegaarteg Skulpturen aus Glas. Hei inspiréiert si sech un der Natur ronderëm Bäerdref.

2006 huet si, zesumme mam Henri Dostert, eng nei Gesellschaft mam Numm „Solstice“ gegrënnt, déi fir hir ganz individuell handgemaachte Luuchte bekannt ass.

Während eiser Visite mécht d’Pascale Seil eng Demonstratioun vun der Hierstellung vun enger Parfumsfläsch an enger Schossel. Dobäi erkläert si déi ënnerschiddlech Techniken, déi bei verschiddenen Objeten ugewant ginn.

D’Visite dauert eng Stonn an duerno hutt Dir nach d’Geleeënheet, a Rou d’Ausstellung ze kucken.

Lëtzebuergesch

Mëttwoch, 7. November um 10:00 Auer

14 €

Schéckt eis w.e.g. den Umeldungsformular zrëck. Dir kritt dann eng Rechnung an zousätzlech Informatiounen.

Atelier de soufflage de verre Pascale Seil, Berdorf

Ab 8.11.

BESSERE MERKFÄHIGKEIT UND KONZENTRATION

Ganzheitliches Gedächtnistraining



Viele Menschen zweifeln an den Fähigkeiten ihres Gedächtnisses und sind der Überzeugung, dass Vergesslichkeit eine Alterserscheinung ist, mit der man leben muss. Dabei ist ein schlechtes Gedächtnis oft gar nicht wirklich schlecht, sondern einfach nur ungeübt.

Der Deutsche Bundesverband für Gedächtnistraining hat wissenschaftlich geprüfte Übungen erstellt, die gezielt das Gehirn mit all seinen Fähigkeiten und u.a. die Merkfähigkeit, die Wahrnehmung, die Konzentration, das logische Denken und die Denkfähigkeit verbessern. In der Gruppe werden aber auch soziale und kommunikative Aspekte gefördert. Mit viel Fantasie und Kreativität werden gewohnte Pfade verlassen, um Lösungen zu finden. Die Teilnehmer bekommen viele praktische Tipps und Tricks wie sie ihre Gehirnleistung spielerisch verbessern können. Darüber hinaus sind gesunde Ernährung und medizinische Vorsorge ein weiteres Thema. Wir wollen gemeinsam angenehme Stunden verbringen und auch etwas Spaß haben.

Lesen Sie auch den Beitrag auf Seite 22.

Elisabeth Bastian

Luxemburgisch mit deutschem Übungsmaterial

Donnerstags, 8./15./22./29. November, 6./13. Dezember jeweils von 14.30-16.00 Uhr

60 €

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

RBS-Seniorenakademie, Itzig

08.11. & 11.12.



CONNECT 60+

Kegel-Nachmittag




Sie sind allein und stehen mitten im Leben. Manchmal aber gibt es Situationen, in denen es schöner wäre, mit anderen etwas zu unternehmen, sei es eine gemütliche Wanderung oder Shoppingtour, ein Kurztrip oder der Besuch einer kulturellen Veranstaltung.


Das Programm Connect 60+ bietet eine Plattform, um andere Menschen kennenzulernen. Es richtet sich ausschließlich an Personen ohne Begleitung, die Kontakte zu Gleichgesinnten knüpfen wollen, um Freundschaften für gemeinsame Unternehmungen aufzubauen.

Wir freuen uns, dass dieses neue Konzept in unserem Sommerprogramm großen Anklang gefunden hat. Bestärkt durch die positiven Rückmeldungen und Anregungen der Teilnehmer wollen wir diese Art von Zusammenkunft deshalb im Herbst weiterführen.


Diesmal geht's dann etwas dynamischer zu mit einer traditionellen und beliebten Freizeitbeschäftigung – dem Kegeln. Kegeln ist ein Sport für jedes Alter und vereint Bewegung und Konzentration mit Gemütlichkeit.

Nach Spaß und Spannung auf der Kegelbahn wird in geselliger Runde gemeinsam zu Abend gegessen.

 Luxemburgisch

 Donnerstag, 8. November um 15:00 Uhr im „Relais Bausch“ in Brouch (bei Mersch)

Dienstag, 11. Dezember um 15:00 Uhr in der „Conter Stuff“ in Contern

 28 €, inklusive Benutzung der Kegelbahn, einem Glas Crémant und „Ham, Fritten an Zalot“

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

13.11.



KURS UND MITTAGESSEN / COURS ET REPAS

Sushi





Sushi findet immer mehr Anhänger. Schließlich ist diese japanische Spezialität nicht nur sehr lecker, sondern auch gesund. Sie würden gerne mehr über die Technik des Sushi-Herstellens erfahren und hätten auch Lust, diese köstlichen Häppchen selbst auszuprobieren?

Dann machen Sie mit bei unserem speziellen Sushi-Kurs für Anfänger. Während 2 Stunden wird gemeinsam geschnebelt und gerollt. Der Chefkoch erläutert die Zutaten und die unterschiedlichen Sorten an Sushi. Nach dem Kochen setzt sich die Gruppe gemütlich zusammen, um gemeinsam die Köstlichkeiten zu genießen.

Les sushis – une spécialité japonaise délicieuse et saine. Envie de vous initier à l'art de la confection de sushi? Alors rejoignez-nous pour un cours de sushi pour débutants au restaurant IKKI aux Rives de Clausen à Luxembourg. Pendant deux heures, le chef va vous expliquer tout sur la confection de sushis. Ensuite, le groupe se mettra à table pour déguster les petites spécialités.

 Luxemburgisch / Français

 Dienstag / mardi 13. November um 10:00 Uhr

 60 € mit / avec Karte aktiv60+, 65 € Normalpreis / prix normal, für Kurs und Mittagessen (ohne Getränke) / pour cours et lunch (sans boissons)

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

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

 Restaurant IKKI, Rives de Clausen, Luxembourg

Ab 14.11.

KURS FÜR FRAUEN ODER MÄNNER


Beckenboden-Training




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

Um Ihre Lebensqualität zu erhalten, sollten Sie für eine zuverlässige Beckenbodenmuskulatur sorgen – ein Leben lang. Denn unsere Beckenbodenmuskulatur lässt sich ebenso trainieren wie die Muskeln der Arme, Beine oder des Bauchs.

Und als Nebenwirkung können Sie sich nur wundern, wenn andere über Schmerzen im Rücken, Nacken, Schultern oder Hüfte und Knie reden.

 Gudrun Aulitzky


 Deutsch

 Mittwoch, 14./21./28. November, 5./19. Dezember

Frauen – Fortgeschrittene: 14:30 bis 16:00 Uhr
Männer: 16:15 bis 17:45 Uhr
Frauen – Anfänger: 18:00 bis 19:30 Uhr

 95 €

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

 RBS-Seniorenakademie, Itzig

20.11.

INDIVIDUELLE FARBBERATUNG

Lernen Sie Ihren Farbtyp kennen




Sie möchten Ihre Persönlichkeit mehr zur Geltung bringen und sich dadurch wohler in Ihrer Haut fühlen? Eine individuelle Farbberatung erlaubt es Ihnen, sich neu zu entdecken.


Durch das Auflegen verschiedenfarbiger Tücher werden Sie vor dem Spiegel selbst die Veränderungen in Ihrem Gesicht und Ihrer gesamten Ausstrahlung wahrnehmen. Sie lernen, worauf es ankommt und erkennen, was Ihnen steht und was nicht. Sind Sie eher der Typ für die blautichigen Winterfarben oder die warmen Töne mit herbstlicher Nuance?

Gemeinsam werden wir herausfinden, was am Besten zu Ihnen passt. „Ihre“ Farben lassen Sie jünger, vitaler und ausdrucksvoller erscheinen. Dieses spannende Erlebnis zeigt Ihnen, wie Sie in Zukunft beim Einkaufen besser, schneller und vorteilhafter wählen können.

 Joëlle Kasel

 Luxemburgisch

 Dienstag, 20. November, Uhrzeit nach Vereinbarung

 80 € für eine individuelle Beratung von 60 Minuten

Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Wir werden Sie anrufen, um einen Termin zu vereinbaren. Sie erhalten dann eine Rechnung und weitere Informationen.

 RBS-Seniorenakademie, Itzig

22.11.



SANG & TANZ MIT LUXEMBURGISCHEN LIEDERN

Guy Arend und seine Drehorgel



„Ohne Musik wäre das Leben ein Irrtum.“
(Friedrich Wilhelm Nietzsche)

Gemeinsam singen und tanzen macht nicht nur gute Laune, sondern hält auch geistig und körperlich fit und erhöht die Lebensfreude. Tanzen ist die perfekte Kombination von Bewegung und Spaß. Und wer keine Lust aufs Tanzen hat, darf dann umso lauter mitsingen.

Zusammen mit Guy Arend und seiner Drehorgel entdecken Sie alte luxemburgische Lieder neu. Dieses traditionelle Instrument schafft eine ganz besondere Atmosphäre und ist Garant für gute Stimmung. Mitsingen ist ausdrücklich erwünscht.

Im gemütlichen Rahmen der „Conter Stuff“ erleben Sie einen fröhlichen Nachmittag unter Gleichgesinnten. Knüpfen Sie in geselliger Runde bei einem guten Glas, einer Tasse Kaffee oder kleinen Häppchen neue Freundschaften und lassen Sie sich von der Musik mitreißen.

- Donnerstag, 22. November von 15:00 bis 18:00 Uhr
- 5 € mit der Karte aktiv60+, 8 € Normalpreis (ohne Verzehr)
- Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann eine Rechnung und weitere Informationen.
- Conter Stuff, Contern

29.11.

SÉANCE D'INFORMATION

Devenir guide au musée



Vous êtes intéressé par l'art et/ou l'histoire, vous aimez rencontrer des gens et êtes à la recherche d'un petit job qui vous permettra d'arrondir les fins de mois? Le Lëtzebuerg City Museum et la Villa Vauban sont toujours à la recherche de nouveaux guides et/ou d'animateurs pour leur collections permanentes et les expositions temporaires.

Lors de cette séance d'information, Kyra Thilen et Julie Treff du service culturel et pédagogique des deux musées de la Ville de Luxembourg vous présenteront les musées et vous donneront toutes les explications et les prérequis afin de devenir guide des musées.

Deux guides travaillant pour les deux musées partageront leurs expériences et se feront un plaisir de répondre à vos questions.

Dans notre article à la page 6, Marie-José Schmitz et Jean Heber vous racontent leurs expériences avec des visiteurs de tout âge et de toute nationalité.

- Kyra Thilen et Julie Treff
- Luxembourgeois
- Jeudi 29 novembre à 18h00
- Gratuit
- Nombre limité de participants. Veuillez nous envoyer le formulaire d'inscription. Vous recevrez ensuite une confirmation et des détails supplémentaires.
- Lëtzebuerg City Museum

28.11.

VORTRAG UND PUBLIKUMSDISKUSSION

In Rente – was nun? Segen oder Fluch?



Was heißt es in Rente zu sein? Zunächst bedeutet es, einen bestimmten sozioökonomischen Status, nämlich ein regelmäßiges Einkommen zu haben, ohne den Zwängen der Arbeit zu unterliegen. Andererseits umschreibt „Rentner-Sein“ eine soziale Rolle, die unsere Identität neu definiert und grundlegende Fragen auslöst: Wie sehe ich mich? Wie sehen mich die Anderen? Wir spielen im Leben verschiedene Rollen. Im Erwachsenenleben ist für viele die Rolle sehr wichtig, die man im Arbeitsleben ausfüllt. Arbeit ist ein bedeutsamer Teil unserer Identität, gibt uns Sinn und definiert unsere Nützlichkeit. Sie erlaubt uns, Kompetenzen zu entwickeln und umzusetzen, soziale Kontakte zu leben und gibt unserem Leben Struktur durch geregelte Tagesabläufe. Doch in der Rente fällt all dies weg. Jetzt stellt sich die Frage: Wer bin ich ohne all das?

Auch andere Rollen, die wir übernommen haben, z.B. die des Ehepartners oder Elternteils, sind durch den Eintritt in die Rente betroffen. Routine und Gewohnheiten werden durcheinander gebracht, was dazu führen

- Henri Grün
- Luxemburgisch
- Mittwoch, 28. November, von 14:00 bis 16:00 Uhr
- Gratis
- Begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann eine Bestätigung und weitere Informationen.
- RBS-Seniorenakademie, Itzig

kann, dass Beziehungen neu definiert und auch deren Sinnhaftigkeit hinterfragt werden müssen.

Zeit, die vorher knapp war, ist plötzlich vorhanden. Das Vorhandensein von Zeit und die damit verbundene Freiheit führen zu ganz ungewohnten, aber wesentlichen Fragen: Reicht es uns, die gewonnene Zeit mit allernhand Aktivitäten aufzufüllen? Oder fragen wir uns, welche sinnhaften Aufgaben das Leben in unserer neuen Situation an uns stellt?

Lassen Sie sich durch den Vortrag von Henri Grün inspirieren, ihren jetzigen Lebensabschnitt mit anderen Augen zu betrachten und eine neue Sinnhaftigkeit zu entdecken. Wer die Thematik vertiefen möchte, kann sich im Anschluss an die Konferenz beim Referenten melden, um im kleineren Kreis die angesprochenen Themen intensiver zu bearbeiten.

Bei genügend Interesse der anwesenden Teilnehmer soll eine Gesprächsgruppe zu den angesprochenen Themen gebildet werden, die sich in den folgenden Monaten regelmäßig trifft.



Der Referent:
Henri Grün, Jahrgang 1952, seit 2017 aktiv in Rente
Diplom-Psychologe, Psychotherapeut, klinischer Ethikberater

Berufliche Tätigkeiten:
Direktor der Stiftung Jugend- an Drogenhöllef 1985-2010
Direktor von Omega 90 a.s.b.l. von 2011 bis 2017

4.12.



CITY PROMENADE BY NIGHT

Ons Stad am Chrëscht dagslicht



Wann d’Deeg nees méi kuerz ginn a Chrëscht dag vi-
run der Dier steet, gëtt eis Stad, a speziell den Zentrum
an d’Alstad, wonnerschéin dekoréiert. Net nëmmen
d’Chrëschtmaert bereeden eis op d’Feierdeeg vir, mä
och vill aner Plazen a Stroosse kréie géint der Owend
duerch déi vill Liichtercher a Motiver e ganz besonne-
sche Charme.

Mir wëlle vun dëser festlecher Ambiance profitéieren,
fir mat eisem Guide Rob Ensich en Tour duerch den
historeschen Zentrum vun der Uewerstad ze maachen.
Wéi ëmmer wäert hien eis mat sengem Enthusiasmus,
sengem groussen Wëssen a sengen Anekdoten begees-
teren.

D’Promenade vu ronn zwou Stonnen geet um Knued-
ler lass a kënnt och do erëm un. Loosst Iech iwwer-
raschen, wéi eng interessant Ecken a Gaassen Dir dobäi
(nei) entdeckt wäert.

Rob Ensich, Guide beim LCTO

Lëtzebuergesch

Dënschdeg, 4. Dezember
vu 17:30 bis 19:30 Auer

10 € mat der Kaart aktiv60+, 12 € Normalpräis

Schéckt eis w.e.g. den Umeldungsformular zréck. Dir kritt dann eng
Rechnung an zousätzlech Informatiounen.

Place Guillaume / Knuedler

14.12.

LESUNG AUS DEM NEUEN RATGEBER

Grenzenlos emotional



Für Personen, die unter emotionaler Instabilität leiden
und zu Beziehungsstress neigen, kann das anstehen-
de Fest der Nächstenliebe eine anstrengende Zeit sein.
Passend zur Weihnachtszeit lesen die Autoren in ent-
spannter Atmosphäre aus ihrem neu erschienenen Rat-
geber „Grenzenlos emotional“ zum Thema Borderline
und Emotionsregulation.

Die Teilnehmer können sich auf eine spannende Rei-
se in den psychologischen Backstage-Bereich und die
„ver-rückte“ Welt der Emotionen freuen. Dabei erfahren
sie, wie das menschliche Nervenkostüm entsteht, wie
Gefühle unser Erleben und Verhalten beeinflussen und
was passiert, wenn diese außer „Rand und Band“ ge-
raten.

Praktische Tipps zur gefühlstabilisierenden Seitenlage
in Momenten emotionaler Anspannung sowie Hinweise
zur gefühlvollen Kommunikation lassen die Teilnehmer
nachhaltig von der Veranstaltung profitieren und berei-
ten den Boden für eine besinnliche Festzeit.

Dr. Martine Hoffmann & Dr. Gilles Michaux

Deutsch

Freitag, 14. Dezember um 19.30 Uhr

gratis

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

RBS – Cellule de Recherche, Itzig

7.12.



TAGESAUSFLUG NACH METZ: GEFÜHRTE BESICHTIGUNG UND WEIHNACHTSMARKT

Journée découverte à Metz: Visite guidée & marché de Noël



Abfahrt/Ankunft
Départ/Arrivée
Gare Luxembourg
oder/ou
Bettembourg

*Metz, capitale de la Lorraine, ville de communication et de nouvelles technologies, est aussi
une ville avec un passé brillant. Cette cité trimillénaire est riche d’une centaine d’édifices et de
monuments protégés.*

*Nous allons commencer cette journée découverte avec une visite guidée en car des sites incontournables de la
ville de Metz: le quartier impérial, remarquable illustration de l’urbanisme germanique datant du début du XXe
siècle, le centre Pompidou avec son architecture audacieuse, la cathédrale St Etienne, pur joyau de l’art gothique,
la place d’Armes, le quartier des «Isles», avec la place de la Comédie et son théâtre, le temple Neuf et le temple
de Garnison ainsi que la place St Louis et la Porte des Allemands, témoins du riche passé médiéval de la ville.*

*A midi, nous allons manger dans un restaurant du centre historique: Quiche Lorraine, Brochette de volaille et tarte
mirabelles.*

L’après-midi est à libre disposition pour visiter le marché de Noël et/ou faire les magasins.

Metz, die Hauptstadt Lothringens ist eine moderne Stadt mit einer turbulenten und spannungsreichen Vergan-
genheit, die sich heute in der abwechslungsreichen Architektur und dem reichen Kulturerbe der Stadt offenbart.
Entdecken Sie bei einer geführten Besichtigung im Bus die Hauptsehenswürdigkeiten der Stadt.

In einem Restaurant im historischen Zentrum werden wir zu Mittag essen: Quiche Lorraine, Brochette de volaille
und tarte mirabelles. Der Nachmittag ist zur freien Verfügung, um den Weihnachtsmarkt zu besuchen und/oder
zu shoppen.

Français
Die Begleitpersonen des RBS und der CFL sprechen auch Luxemburgisch.

Vendredi 7 décembre, 7h45 à 19h00

90 € avec/mit carte RBS „aktiv60+“, 97 € prix normal/Normalpreis
(voyage en train, visite guidée en bus en français, repas de 3 services sans boissons / Zugfahrt,
französischsprachige Führung im Bus, 3-Gänge-Menü ohne Getränke)

*Veillez nous envoyer le formulaire d’inscription avant le 2 novembre.
Vous recevrez ensuite une facture et des détails supplémentaires.*

Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular bis spätestens den **2. November** zurück.
Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.



23.1.

PROJECTION DU FILM DE FRÉDÉRIQUE BUCK

«Grand H»



Deux ans après ce que l’on appelle communément «la crise migratoire», Grand H (pour Grande Humanité) aborde le conflit entre la politique migratoire et l’Humanité comme une interrogation.

Dans son documentaire, la réalisatrice luxembourgeoise Frédérique Buck donne la parole à des personnes travaillant sur des questions liées à la migration, des particuliers accueillant des demandeurs d’asile dans leur foyer, mais aussi à Jean Asselborn, Ministre des Affaires étrangères, de l’Asile et de l’Immigration. Les thèmes abordés, comme la distinction entre réfugiés politiques et économiques, le refus de protection internationale et ses conséquences tragiques, aident à éclairer les spectateurs.

Le film est en grande partie en luxembourgeois sous-titré en français et anglais. La projection sera suivie d’une discussion avec la réalisatrice et certains protagonistes du film. Cette projection est organisée en collaboration avec la Cinémathèque et le Service Seniors de la Ville de Luxembourg ainsi que les Clubs Seniors.

Frédérique Buck

Luxembourgeois, Français, Anglais

Mercredi 23 janvier à 14h30

Gratuit

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

Cinémathèque de Luxembourg

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

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

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

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

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

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

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

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

CONDITIONS DE PARTICIPATION

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

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

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

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

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

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

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

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

ANMELDEFORMULAR / FORMULAIRE D’INSCRIPTION

SEPTEMBER / SEPTEMBRE

- ☐ Computer-Club für Anfänger
☐ Exposition IRIS, visite commentée

ab 26. September
vendredi, 28 septembre

OKTOBER / OCTOBRE

- ☐ Mierscher Kulturhaus

ab Oktober

Bitte Seite 62 ausfüllen. / Veuillez remplir la page 62.

- ☐ Macbook
☐ Achtsamkeit im Alltag, Vortrag
☐ Ramborn Cider, Besichtigung/Visite
☐ Raconte-moi une histoire
☐ Brandschutz & Co, Vortrag
☐ Préparation à la retraite, conférence
☐ Gesang-Workshop
☐ Persönliche Daten schützen, Vortrag
☐ Senior & Junior: Achtung Spinnen!,
☐ Grundkurs Fotografie

- ☐ Anfänger ☐ Fortgeschrittene
☐ DE ☐ FR

ab 1. Oktober
Freitag, 5. Oktober
Freitag, 12. Oktober
mercredi, 17 octobre
Freitag, 19. Oktober
mercredi, 24 octobre
Donnerstag, 25. Oktober
Donnerstag, 25. Oktober
Dienstag, 30. Oktober
ab 30. Oktober

NOVEMBER / NOVEMBRE

- ☐ Computerkurs CNFPC, Fortsetzung Grundkurs
☐ Glasbléiserie Bäerdref, Visite
☐ Ganzheitliches Gedächtnistraining
☐ Connect 60+: Kegel-Nachmittag, Relais Bausch in Brouch
☐ Sushi, Kurs/Cours
☐ Beckenboden-Training ☐ Frauen (Fortgeschrittene) ☐ Männer ☐ Frauen (Anfänger)
☐ Farbberatung
☐ Guy Arend und seine Drehorgel, Sang & Tanz
☐ In Rente – was nun? Vortrag
☐ Devenir guide au musée, séance d’information

ab 5. November
Mittwoch, 7. November
ab 8. November
Donnerstag, 8. November
Dienstag, 13. November
ab 14. November
Dienstag, 20. November
Donnerstag, 22. November
Mittwoch, 28. November
jeudi, 29 novembre

DEZEMBER / DECEMBRE

- ☐ City Promenade by night
☐ Metz, journée découverte/Tagesausflug
☐ Connect 60+: Kegel-Nachmittag, Conter Stuff in Contern
☐ Grenzenlos emotional, Lesung

Dönschdeg, 4. Dezember
vendredi, 7 décembre
Dienstag, 11. Dezember
Freitag, 14. Dezember

JANUAR / JANVIER

- ☐ Männer Grand H, projection film

mercredi, 23 janvier

Name / Nom

Vorname / Prénom

Straße und Hausnummer / Rue et numéro

PLZ und Ort / Code Postal et Localité

E-Mail

Telefon

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

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

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

Datum und Unterschrift / Date et signature

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

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

TABULA RASA

Kabaret Sténkdéier



■

Më 14.11.

| 20:00

■

Do 15.11.

| 20:00

■

Fr 16.11.

| 20:00

■

Sa 17.11.

| 20:00

■

So 18.11.

| 17:00

■

Dë 20.11.

| 20:00

■

Më 21.11.

| 20:00

■

Do 22.11.

| 20:00

■

Fr 23.11.

| 20:00

■

Sa 24.11.

| 20:00

Ticket: 20,00 €

PLANET PERCUSSION VOLUME 1 & 2

Eine Reise durch die virtuose Klangkunst der Schlaginstrumente



Volume 1

■

Sa 6.10.18

| 20:00

Volume 2

■

So 3.2.19

| 17:00

Ticket: 20,00 €
pour Volume 1
Ticket: 32,00 €
pour les 2 Volumes

OLAF DER ELCH UND DER EINÄUGIGE WEIHNACHTSMANN

Theater Zitadelle nach dem Buch von Volker Kriegel – Figurentheater



■

Di 4.12.

| 15:00

Ticket: 13,00 €

MINOTAUREDUNORD

Songs from the Labyrinth / Guy Frisch, Fränz Hausemer, Benoît Legot, André Pons-Valdès

■

Do 18.10.

| 20:00

Ticket: 20,00 €

MÉI HÉICH – PLUS HAUT

Compagnie Barolosolo – Poetesche Meeschterwierker aus dem Zirkus

■

So 21.10.

| 16:00

Ticket: 16,00 €

SIEBEN

Dance, Chorégraphie: Jill Crovisier

■

Me 28.11.

| 19:30

Ticket: 20,00 €

CANTO OSTINATO

Musique – Victor Kraus Group

■

So 2.12.

| 17:00

Ticket: 22,00 €

DÉI BESCHT MANÉIER, AUS DER LANDSCHAFT ZU VERSCHWANNEN

Geschichten vum Guy Rewenig

■

So 16.12.

| 17:00

Ticket: 20,00 €

-15%

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

clubsenior

ON TOUR!

Kommt an entdeckt d’Villfältegkeet ! Hei si Dir a gudder Gesellschaft !
Venez découvrir la diversité ! Ici vous êtes en bonne compagnie !

Weini / Quand ?	Wou / Où ?	Club Senior	Kontakt/Contact
10.09.2018 10h00 - 16h00	Wasserbillig Stand Braderie	Club Senior Muselheem	27 55 36 60
11.09.2018 09h00 - 18h00	Differdange Stand Déifferdenger Maart	Club Senior Prënzebiërg	26 58 06 60
22.09.2018 11h00 - 18h00	Rumelange Stand Quetschefest	Club Haus an de Sauerwisen	56 40 40 1
22.09.2018 11h00 - 20h00	Schifflange Stand Fête des Cultures	Club Haus beim Kiosk	26 54 04 92
23.09.2018 10h00 - 18h00	Consdorf Stand Duerffest	Club Senior An der Loupescht	27 55 33 95
24.09.2018 09h00 - 19h00	Junglinster Stand Lënster Maart	Club Senior An der Loupescht Club Senior Syrdall	27 55 33 95 26 35 25 45
30.09.2018 14h00 - 19h00	Bergem Stand Beim Nësstert	Club Senior A Bosselesch	26 55 36
01.10.2018 09h30 - 17h00	Livange Stand Match	Club Senior Eist Heem	36 55 73
06.10.2018 15h00 - 17h00	Strassen Stand au Centre Culturel Barblé, défilé de mode	Club Senior Stroossen	31 02 62 407
06.10.2018 09h00 - 19h00	Marnach Stand Centre Nordstrooss Shopping Mile	Club Haus op der Heed	99 82 36
06.10 - 07.10.2018 14h00 - 18h00	Hesperange Stand For Ever Young Celo	RBS & Clubs Seniors	36 04 78 44
11.10.2018 09h00 - 11h00	Dudelange Stand Diddelenger Maart	Club Senior Schwaarze Wee	26 51 55 1
12.10.2018 09h00 - 20h00	Bascharage Stand Supermarché Cactus	Club Senior Prënzebiërg	26 58 06 60
22.10.2018 09h00 - 18h00	Pétange Stand Péitenger Maart	Club Senior Prënzebiërg	26 58 06 60
26.11 - 01.12.2018 09h00 - 19h00	Ingeldorf Stand Supermarché Cactus	Club Senior Nordstad	26 81 37 43

Bitte Anzahl der Tickets zu der gewünschten Veranstaltung eintragen, das Formular auf S. 61 ausfüllen und einsenden. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails.

Veuillez indiquer le nombre de tickets à côté de la date de la manifestation, remplir le formulaire de la page 61 et le renvoyer. Vous recevrez ensuite une confirmation avec les modalités de paiement.

62

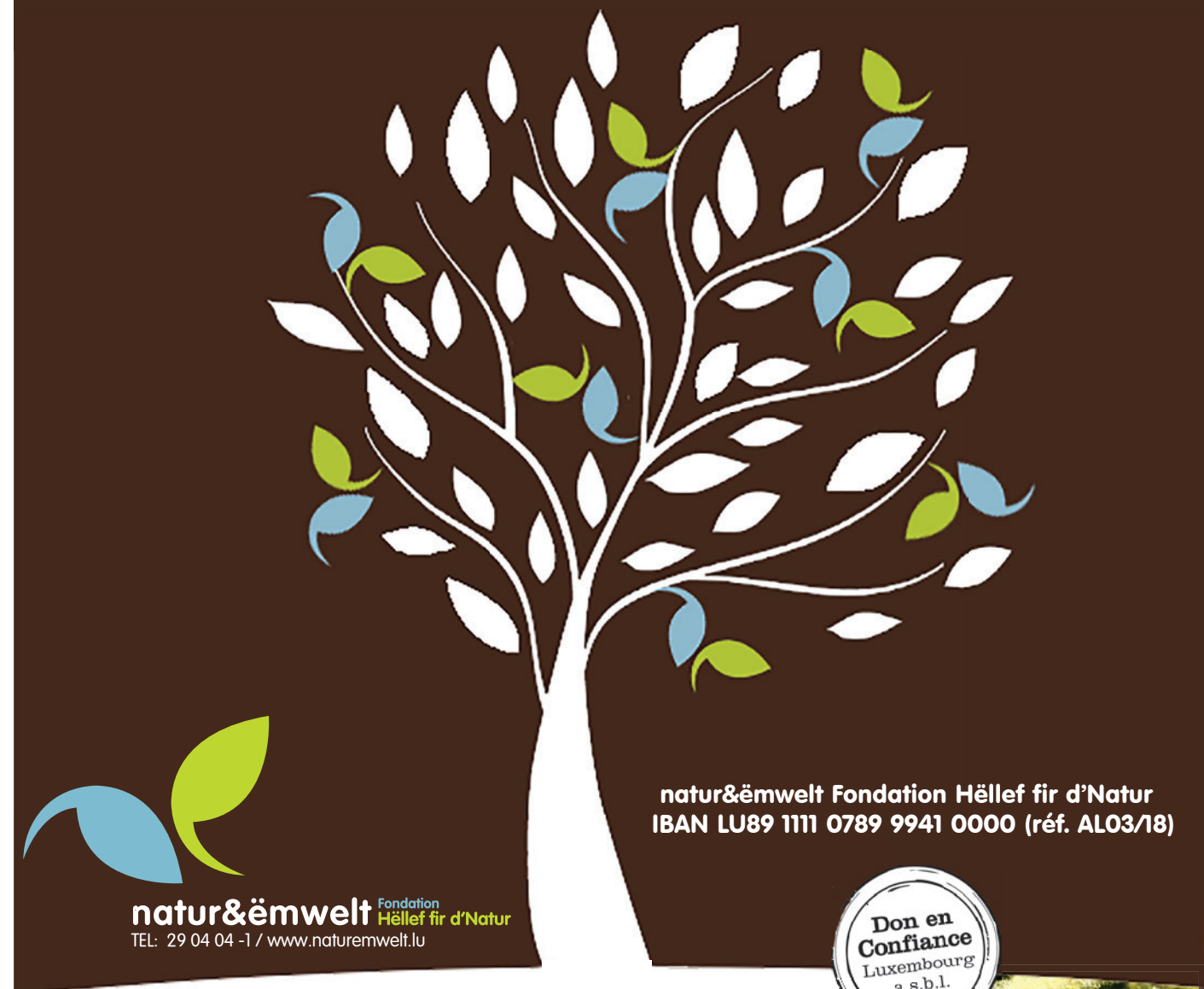
CENTER FIR
ALTERSFROEN

LUXSENIOR.LU

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

Nationalen Dag vum Bam 2018

Journée Nationale de l'Arbre 2018



Kaufen Sie für 30 € einen Baum, den wir in einem Naturschutzgebiet in Luxemburg neu anpflanzen werden.

Pour 30€, achetez un arbre que nous replanterons dans une réserve naturelle du Luxembourg.

Spende an / Faites un don à

natur&ëmwelt Fondation Hëllef fir d'Natur
IBAN LU89 1111 0789 9941 0000 (réf. JA/11/18)



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