

ACTIFS, INTÉRESSÉS ET INFORMÉS

N°70 / 03'2019

aktiv am Liewen

Tel.: 36 04 78
www.rbs.lu



CENTER FIR
ALTERSFROEN

DOSSIER:
**SCHWINDEL
VERTIGE**
URSACHEN UND
BEHANDLUNG



INFORMATIONEN ZUR KARTE
INFORMATIONS CONCERNANT LA CARTE



**DANK ÄRER SPEND !
E BESSERT LIEWE
FIR DE : Jeannot,
Robert, Natacha,
Véronique, Guillaume,
Sven, Sabrina,
Christiane, ...**

MERCI

**D'Servicer ugebuede vun der
Fondation Autisme Luxembourg :**

Foyer
Dageszenter
Diagnostiquen
Evaluatiounen
Formatiounen
Ënnerstëtzung vu Famijje
Vakanzekolonien



Danielle Knaff

Präsidentin / Présidente
RBS – Center fir Altersfroen asbl

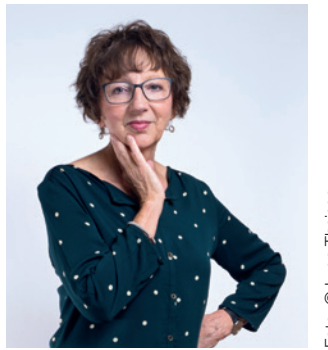


Foto: © Lynn Theisen

**Liebe Leserinnen,
liebe Leser,**

Das Leben ändert sich, nichts bleibt wie es ist, alles bewegt sich. Das ist zwar eine Binsenweisheit, aber sie stimmt, das wissen wir Senioren wohl am besten.

So bleibt auch der RBS – Center fir Altersfroen nicht von Veränderungen verschont.

30 Jahre sind wir jetzt schon für Sie da und das neue Jahrzehnt läutet auch für uns eine neue Zeit ein. Das Alte ist noch nicht ganz vergangen, das Neue kündigt sich aber schon mit frischen Herausforderungen an.

Ende 2018 hat der Verwaltungsrat sich einvernehmlich von seinem langjährigen Direktor Herrn Simon Groß getrennt. Ich möchte ihm im Namen des Verwaltungsrats an dieser Stelle für sein Engagement danken, sowie den Mitarbeiterinnen, die im Laufe des Jahres neue Aufgaben in ihrem Leben suchten.

So werden wir das neue Jahrzehnt mit einigen neuen Köpfen beginnen.

Aber es bleiben trotzdem etliche „alte“, erfahrene Köpfe und ich möchte an dieser Stelle dem ganzen Team ein großes DANKE aussprechen für ihre exemplarische Arbeit und ihren Einsatz in den letzten Jahren.

Wir werden die 30 natürlich gebührend feiern und Ende des Jahres ein gewohnt interessantes Programm für Sie auf die Beine stellen.

In diesem Sinne: alles Gute zum Geburtstag, und auf weitere, spannende 30 Jahre.

Auch in diesem „Aktiv“ sind wir weiterhin aktuell und abwechslungsreich und Sie dürfen sich auf folgende Themen freuen: den Senior Drivers Day, das Dossier „Schwindel“, ein Interview zum Thema Selbstverteidigung, einen Beitrag über Faszien und vieles mehr, sowie viele interessante Besichtigungen und Veranstaltungen.

Für jeden Geschmack ist etwas dabei.

**Chères lectrices,
chers lecteurs,**

La vie change sans cesse, tout bouge, rien n'est permanent. Une lapalissade bien sûr, mais très réelle, les seniors sont les premiers à s'en rendre compte.

Cette année le RBS – Center fir Altersfroen fêtera ses 30 ans. Une nouvelle décennie qui s'annonce donc et qui amènera quelques changements.

A la fin de l'année 2018 le conseil d'administration s'est séparé d'un commun accord de son directeur Monsieur Simon Groß. Au nom du C.A. je souhaite le remercier de son engagement sans faille ces 14 dernières années. Tout comme je voudrais remercier les collaboratrices qui ont quitté notre association au cours de l'année afin de chercher d'autres défis dans la vie.

Ainsi, nous débiterons la nouvelle année avec de «nouvelles têtes». Mais il reste néanmoins quelques «anciennes têtes» auxquelles j'aimerais aussi exprimer un grand MERCI pour leur travail exemplaire et leur dévouement ces dernières années.

Le RBS – Center fir Altersfroen fêtera ses 30 ans comme cela se doit. A cette fin, nous sommes en train de préparer un programme de festivités pour la fin de l'année.

En attendant: Heureux Anniversaire et ad multos annos! Comme d'habitude l'«Aktiv» vous propose une multitude de sujets intéressants: le Senior Drivers Day, un dossier traitant du vertige, une interview sur l'auto-défense et un ensemble de visites et de manifestations pour chaque goût.

06/52

EIN TAG IM ZEICHEN DER VERKEHRSSICHERHEIT
UNE JOURNÉE DÉDIÉE À LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE

SENIOR DRIVERS DAY 2019



48

CONNECT 60+

ENG ZÄITREES AM POSSENHAUS



3	Editorial
6	Auf Initiative des Familienministeriums Sur initiative du Ministère de la Famille SENIOR DRIVERS DAY 2019
10	Association Luxembourg Alzheimer (ala) Stimme für Menschen mit Demenz
14	Senior & Junior Grouss a Kleng op Spannejuegd
16	Faszientraining Verspannungen einfach wegrollen
18	Info-Zenter Demenz Vortrag: „Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen“
20	Selbstverteidigung Kleine Gesten, große Wirkung
22	RBS-Retrospektiv
24	Textile Meditationen Blau sind alle meine Farben (Teil 5)
26	Von Lesern für Leser
28	Kontaktanzeigen
35	Rätsel
38	Impressum /Rätselaufösungen

30 **KARTE aktiv60+**

Die Karte und ihre Vorteile
La carte et ses avantages

31 **ABONNEMENT**

Karte und Magazin
Carte et magazine

32 RBS-Reise 2019
Kreta

34 Neuer Partner der Karte aktiv60+

39 **AKTIV AN INFORMÉIERT**

Aktivitäten, Kurse, Vorträge
Activités, cours, conférences

40 Regelmäßige Aktivitäten im RBS

52 Teilnahmebedingungen
Conditions de participation

53 **ANMELDUNG/INSCRIPTION**

55 **VERANSTALTUNGSKALENDER
CLUB SENIOR**

IN DER HEFTMITTE:



51

SERIE VON VORTRÄGEN
UND BESICHTIGUNGEN

**BETREUTES WOHNEN:
KONVIKTSGAART**





SENIOR DRIVERS DAY 2019

UN ÉVÉNEMENT DÉDIÉ À LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE

AU PROGRAMME, ENTRE AUTRES:

- CONDUITE ÉCOLOGIQUE
- ATELIER «PNEUS»
- LE CONSTAT D'ACCIDENT
- CHECK «SANTÉ»
- PARCOURS DE PRÉCISION DE CONDUITE
- CONTRÔLE TECHNIQUE

Dans le cadre de l'événement, organisé par le Ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région, des ateliers interactifs seront proposés. Les participants seront regroupés en équipes de 8 personnes au maximum.

QUAND: MERCREDI, LE 19 JUIN 2019 – 8H30 À 17H30

PRIX: 25,00 € (CAFÉ/CROISSANT, DÉJEUNER INCLUS)

OÙ: CENTRE DE FORMATION POUR CONDUCTEURS À COLMAR-BERG

LANGUE: LUXEMBOURGEOIS/FRANÇAIS

INSCRIPTIONS: AUPRÈS DE RBS – CENTER FIR ALTERSFROEN (TEL.: 36 04 78-35/28)

OU PAR FORMULAIRE PAGE 53. PLACES LIMITÉES!



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



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Mobilité
et des Travaux publics
Département des transports



CENTER FIR
ALTERSFROEN



AUF INITIATIVE DES FAMILIENMINISTERIUMS

SENIOR DRIVERS DAY

2019

EIN TAG IM
ZEICHEN DER
VERKEHRS-
SICHERHEIT

UNE JOURNÉE
DÉDIÉE
À LA SÉCURITÉ
ROUTIÈRE

Unsere Lebensqualität wird wesentlich davon beeinflusst, ob und wie wir uns eigenständig fortbewegen können. Gerade im Alter ermöglicht der Erhalt der Mobilität ein aktives und gesellschaftlich partizipatives Leben. Auch wenn Luxemburg über ein gutes öffentliches Transportnetz verfügt, dessen Nutzung es auf jeden Fall zu fördern gilt, bleibt es nach wie vor für viele Senioren wichtig, weiterhin Auto zu fahren.

Zweifellos lassen im Alter verschiedene Fähigkeiten wie Reaktionsverhalten sowie Seh- und Hörsinn nach. Andererseits ist aber auch erwiesen, dass ältere Auto-

Notre qualité de vie est largement influencée par la capacité de nous déplacer en autonomie. Conserver notre mobilité à tout âge nous permet de continuer à vivre activement en pleine participation sociale. Même si le réseau des transports publics est bien développé au Grand-Duché, pour beaucoup de seniors la voiture reste un moyen de déplacement indispensable.

Si certaines facultés comme la réaction, la vue ou l'ouïe diminuent avec l'âge, il est néanmoins démontré que les conducteurs seniors peuvent



Während des Parcours-Fahrens werden die Teilnehmer fachkundig beraten.

Instructions pratiques pour les participants lors des parcours de conduite.



Auch das theoretische Wissen wird aufgefrischt.
Les connaissances théoriques sont remises à jour.



Die Teilnehmer werden in Gruppen von 6-8 Personen aufgeteilt.
Les participants sont regroupés en équipes de 6 à 8 personnes.

fahrer dies oft durch lang-jährige Fahrkompetenz, überlegteres und vorausschauenderes Handeln kompensieren. Auf jeden Fall ist es ratsam, dass man seine Fähigkeiten realistisch einschätzt und sich über die Nutzungsmöglichkeiten seines Fahrzeugs, aber auch Änderungen im Rahmen der Verkehrsordnung auf dem Laufenden hält.

Aus diesem Grund organisiert das Ministerium für Familie, Integration und die Großregion am 19. Juni zum dritten Mal den SENIOR DRIVERS DAY im Fahrsicherheitszentrum in Colmar-Berg.

Wie immer stehen Information und Sensibilisierung an erster Stelle, aber auch Spaß und Geselligkeit sollen nicht zu kurz kommen. Gespannt sein darf man schon jetzt auf interessante Vorträge und Workshops zu Themen wie sparsames Fahren, korrektes Ausfüllen des Unfallprotokolls oder die Reifen der Zukunft. Natürlich gehören auch wieder verschiedene Geschicklichkeitsparcours dazu, für die Fahrzeuge zur Verfügung gestellt werden.

Zum Abschluss des Tages, in Präsenz von Familienministerin Corinne Cahen und Mobilitätsminister François Bausch, erhalten alle Teilnehmer ein Zertifikat. /

compenser cela par leur expérience ainsi qu'une conduite plus réfléchie et prévoyante. Il est toutefois conseillé d'évaluer ses capacités de façon réaliste et de rester au courant des avancements techniques des voitures ainsi que des changements du code de la route.

Dans ce but, le Ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande-Région organise, pour la troisième fois, le Senior Drivers Day qui se tiendra le 19 juin au centre de sécurité pour conducteurs à Colmar-Berg.

Convivialité et divertissement mais aussi information et sensibilisation seront à nouveau les maîtres-mots de la journée. Les participants assisteront à des présentations thématiques sur e.a. la conduite Eco et les pneus du futur. Pour les parcours de conduite, des voitures seront mises à disposition.

La journée sera clôturée avec la remise des certificats aux participants en présence de la Ministre de la Famille Corinne Cahen et du Ministre de la Mobilité François Bausch. /

WEITERE INFORMATIONEN & ANMELDEDETAILS FINDEN SIE AUF S. 52
POUR PLUS D'INFORMATIONS & LES MODALITÉS D'INSCRIPTION, VEUILLEZ CONSULTER LA P. 52

TESTEN SIE IHR WISSEN

HIER EINIGE AUSGEWÄHLTE FRAGEN ZUM THEMA VERKEHRSREGELN & VERKEHRSSICHERHEIT:

1.

WANN MUSS MAN IN LUXEMBURG WINTERREIFEN AUFLEGEN?

☐

 A Nie

☐

 B Ab dem 1. Oktober

☐

 C Ab dem 1. November

☐

 D Bei winterlichen Bedingungen (Glatteis, Schnee, ...)

2.

WELCHE HÖCHSTGESCHWINDIGKEIT GILT AUF AUTOBAHNEN BEI REGEN?

☐

 A Keine Begrenzung

☐

 B 90 km/h

☐

 C 110 km/h

☐

 D 130 km/h

3.

WANN MUSS ICH AUF DER AUTOBAHN DAS WARNDREIECK AUFSTELLEN?

☐

 A Nie

☐

 B Bei einer Panne oder einem Unfall

☐

 C Wenn ich auf der Standspur stehe um zu telefonieren

4.

WIE VIELE WARNWESTEN MUSS ICH IM AUTO HABEN?

☐

 A 1

☐

 B 2

☐

 C Eine für jeden Platz

☐

 D Nur eine wenn ich dunkle Kleidung trage

5.

WIEVIEL PROFIL MUSS NOCH MINDESTENS AUF MEINEN REIFEN SEIN?

☐

 A 0,6 mm

☐

 B 0,8 mm

☐

 C 1,6 mm

☐

 D 2,0 mm

6.

WO MONTIEREN SIE AUF IHREM VORNE ANGETRIEBENEN FAHRZEUG DIE REIFEN MIT DEM BESTEN (TIEFSTEN) PROFIL?

☐

 A vorne

☐

 B hinten

7.

WANN PASSIEREN DIE MEISTEN UNFÄLLE?

☐

 A Auf nasser Straße

☐

 B Auf trockener Straße

8.

WER IST ÖFTER IN UNFÄLLE VERWICKELT?

☐

 A Männer

☐

 B Frauen

9.

BEIM PARKEN, WIEVIEL ABSTAND MÜSSEN SIE EINHALTEN BIS ZUM NÄCHSTEN ZEBRASTREIFEN?

☐

 A 1m

☐

 B 3m

☐

 C 5m

10.

AUF WELCHER STRASSESEITE MÜSSEN SIE ALS FUSSGÄNGER GEHEN, WENN ES KEINEN GEHWEG GIBT?

☐

 A Auf der rechten Seite

☐

 B Auf der linken Seite

AUFLÖSUNG:
1. D, 2. C, 3. A, 4. A, 5. C, 6. B, 7. B, 8. A, 9. C, 10. B

Stimme für Menschen mit Demenz



Was vor über 30 Jahren noch als überschaubare Selbsthilfegruppe betroffener Familienangehöriger begann, ist mittlerweile zu einer facettenreichen, professionellen Anlaufstelle für alle Belange rund um das Thema Demenz geworden. 2017 konnte die *Association Luxembourg Alzheimer (ala)* gleich ein dreifaches Jubiläum feiern: 30 Jahre ala, 25 Jahre Stiftung und 10 Jahre Pflege- und Wohnheim „Beim Goldknapp“ in Erpeldingen an der Sauer. Übergeordnetes Ziel ist und bleibt die Verbesserung der Lebensqualität von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen.

Als die ala vor 30 Jahren – quasi in Eigeninitiative – gegründet wurde, steckte die Demenzbetreuung noch in den Kinderschuhen und die Krankheit war mit all ihren Konsequenzen nur kaum bekannt bzw. stark tabuisiert. Dass sich dies in den letzten Jahren geändert hat, ist nicht zuletzt den seither durch die Organisation ins Leben gerufenen zahlreichen Betreuungs-, Beratungs-, Informations- und Schulungsangeboten zu verdanken.

Immerhin sind schätzungsweise 6.000 Menschen hierzulande an einer Demenz, zu deren häufigster und bekanntester Form die Alzheimer Demenz gehört, erkrankt.

So wurden im Laufe der Jahre allein **sechs demenzspezifische Tagesstätten** eingerichtet, die Betroffenen in allen Regionen des Landes eine tägliche Unterstützung anbieten: in Bonne-

weg, Dommeldingen, Dahl/Wiltz, Düdelingen, Esch/Alzette und Rümelingen. Im Mittelpunkt stehen der Erhalt der Fähigkeiten und der Autonomie, die Verzögerung des krankheitsbedingten Abbauprozesses, Förderung sozialer Kontakte und Entlastung der betreuenden Angehörigen. Weitere Anlaufstellen sind der Sozial- und Koordinationsdienst, der bei Fragen rund um die Erkrankung sowie administrativen Belangen zur Verfügung steht, über Hilfsangebo-

te aufklärt und die Koordination der wahrgenommenen Angebote übernimmt. Der psychologische Dienst unterstützt Betroffene und ihr Umfeld bei der emotionalen Bewältigung der Erkrankung und der Lösung zwischenmenschlicher Konflikte, die durch die Demenzerkrankung entstehen können. Er begleitet auch die regelmäßig stattfindenden Gesprächsgruppen für Angehörige und Bezugspersonen. Im Rahmen des ergotherapeutischen Dienstes werden individuell zugeschnittene Maßnahmen entwickelt, die ein möglichst sicheres und autonomes Leben in den eigenen vier Wänden ermöglichen. Das ausschließlich für Menschen mit Demenzerkrankungen konzipierte **Pflege- und Wohnheim „Beim Goldknapp“** in Erpeldingen an der Sauer richtet sich dagegen an Betroffene in einem fortgeschrittenen Krankheitsstadium. Dank einer hindernis-

freien und orientierungsfördernden Umgebung kann hier ganzheitliche, flexible Pflege und Betreuung nach bewährten Konzepten der Demenztherapie stattfinden. Auch eine individuell angepasste Begleitung in familiärer Atmosphäre ist für jeden Bewohner möglich.

Um den sich ändernden Bedürfnissen von Menschen mit Demenz und ihren Familien auch künftig optimal entgegenzukommen, werden die Aktivitäten der ala regelmäßig erweitert. Zu den neueren Angeboten zählen z.B. der häusliche Hilfs- und Pflegedienst **ala plus** (Infos unter Tel. 26 007-420), eine noch stärkere Einbindung von qualifizierten Ehrenamtlichen (s. untenstehende Annonce), aber auch eine **unterstützte Selbsthilfegruppe** für Menschen mit beginnender Demenz.

Letztere soll Demenzbetroffenen eine Stimme in eigener Sache geben und ihre Integration in der Gesellschaft gewährleisten. Ein Paradigmenwechsel, wie Denis Mancini, Mitglied des ala-Direktionskomitees, betont: „Es geht darum, die Selbstbestimmung zu verbessern und die Krankheit zu enttabuisieren; die Menschen nicht zu entpersonalisieren, sondern zu unterstützen. Wir brauchen eine veränderte Sichtweise insbesondere im Hinblick auf jüngere Betroffene.“ Für diese ist es vor allem wichtig, konkrete Hilfen für eine möglichst lange selbstständige Bewältigung des Alltags zu erhalten. Den Schock der Diagnose und den Umgang damit erlebt jeder anders und auf seine ganz eigene Weise. Auch die Reaktionen des Umfelds variieren, von verständnisvoller Unterstützung seitens Familie und Freunden über Unkenntnis bis



D'ala sicht Benevollen fir d'Kaffisstuff „Beim Goldknapp“ zu Ierpeldeng samschdes, sonndes a während de Feierdeeg vu 14.00 bis 18.00 Auer



Voraussetzungen, déi Dir sollt matbréngen

- Freed am Émgang mat Mënschen
- Empathie a Sensibilitéit
- Konstruktiv Astellung zur Demenzerkrankung
- Perséinlech Belaaschtbarkeet
- Bereetschaft sech mam Alter a mat der Krankheet ze konfrontéieren
- Lëtzebuergesch schwätzen
- Reegelméisseg Präsenz

Weiderbildungsoffer

- Schnupperdag
- Deelhuelen u Coursen zum Thema Demenz
- Reegelméisseg Austausch a professionell Begleitung

Informationen a Kontakt

martine.schergen@alzheimer.lu | isabelle.nieder@alzheimer.lu | T. 26 007-1 | www.ala.lu

Die 24/24 Helpline der ala
Tel. 26 432 432 ist immer erreichbar.

Die Anrufe werden vertraulich und auf Wunsch
anonym behandelt.

Wer sich zunächst auf eher informelle Weise
über Demenz informieren oder sich mit anderen
darüber austauschen möchte, hat dazu an
jedem ersten Mittwoch im Monat von 16 bis
18 Uhr im „Alzheimer Café“ in der Belle Etoile
in Bartringen Gelegenheit.

Genaueres Wissen über den Umgang mit der
Krankheit wird in **spezifischen Schulungen**
(Kurs für betroffene Familien, „Familljekrees“...) z.B. für pflegende Angehörige, aber auch
Professionelle vermittelt.

Die Unterstützungsangebote der ala werden
teilfinanziert durch eine Konvention mit dem
Familienministerium.

Weitere Infos auch unter:
Tel. 26 007-1 oder www.alzheimer.lu

hin zu blanker Hilflosigkeit und
Ausgrenzung. „Viele Menschen
haben sich zurückgezogen, spre-
chen nicht mehr mit mir oder
haben den Kontakt völlig abge-
brochen. Das war neben der Di-
agnose eine sehr schmerzhaft
Erfahrung“, schildert eine Teil-
nehmerin der Selbsthilfegruppe.
Hier geht es auch u.a. darum, ge-
meinsam herauszufinden, wie
das Leben weiter gestaltet und
gewohnten Tätigkeiten und In-
teressen nachgegangen werden
kann. „Nach der Diagnose füh-
len sich die meisten zunächst
überfordert und alleine gelassen,
schließlich stehen sie oft noch
mitten im Leben und möchten
dies so weit es geht auch eigen-

ständig weiter bestimmen“, so
Hildegard Schmitt, Psychologin
und Moderatorin über Sinn und
Zweck der Selbsthilfegruppe.

Die Tatsache, dass sich
Menschen mit De-
menz an die Öffent-
lichkeit „wagen“ und auf ihre
Lage aufmerksam machen, ist
in Luxemburg noch eher Aus-
nahme als die Regel, aber im
Zeitalter der Diskussionen um
gesellschaftliche Inklusion
umso notwendiger. Der ala dürf-
te demnach also auch in den
nächsten 30 Jahren die Arbeit
nicht ausgehen.

Vibeke Walter

zitha 
aktiv

Centre de la Mémoire et de la Mobilité Fitness fir Kapp a Kierper

Individualiséierten Training fir Fitness, Mobilitéit a
Gediechtnes.

Héich-qualitativ a perséinlech Betreuung duerch
eng spezialiséiert Equipe: Dokter, Psycholog,
Kinesithérapeut, Ergotherapeut, a Sportstherapeut.

Berodung an Informatiounen zu Themen ronderëm
Gesondheet a Sécherheet am Alter.

Bilan an Ënnerstëtzung bei Gediechtnesproblemer.

Muskel- an Ausdaueropbau fir e méi séchert Goen,
Verbesserung a Stabilisatioun vun der Autonomie.

13, rue Michel Rodange

L-2430 LUXEMBOURG

Tel.: 40 144 2233

zithaaktiv@zitha.lu - www.zithaaktiv.lu




**SENIOR
HOTEL**

Die Service-Residenz
in Echternach
www.seniorhotel.lu

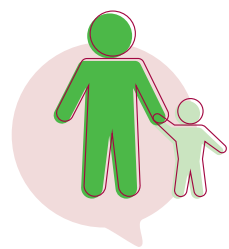
9, rue de l'Hôpital L-6448 Echternach
Tél. : 72 64 50 - info@seniorhotel.lu



D'EQUIPE VUM RBS WËNSCHT IECH ALL
SCHÉIN OUSCHTEREN.

NOUS VOUS SOUHAITONS DE
JOYEUSES PÂQUES.





SENIOR & JUNIOR

GROSS A KLENG

OP SPANNEJUEGD

„Et interesséiert mech alles, wat d’Kanner interesséiert, wat aktiv a schéin ass.“
Dës flott Ausso koum vun enger Groussmamm, nodeems si mat hiren zwee Enkelkanner beim „Spannen-Tour“ am Musée Dräi Eechelen matgemaach hat.



Gemeinsam Interessie fan-
nen, zesumme plangen,
sech drop freeën, mate-
neen eppes Schéines erliewen
an nach laang duerno driwwer
schwätzen! Dat ass d’Konzept
hannert dem Programm „Senio &
Junior“, dat den RBS de leschte
Summer an d’Liewe geruff huet.

D’Iddi koum, wéi sou dacks, no-
deems verschidde Memberen no-
gefrot hunn, ob si bei der enger
oder anerer Veranstaltung, wéi
Visitten oder Spadséiertier, hir
Enkelkanner matbrénge kéinten.
Prinzipiell wenden d’Aktivitéite
vum RBS sech un erwuesse Per-
sounen, sou datt mir dës Ufroen
hu missen ofleenen. Et huet eis
awer verdäitlecht, datt eng Nofro
fir e gemeinsamt Konzept fir Jon-
ker an Eelerer besteet, zemoos
während de Schoulvakazen,
wann d’Grousselteren dacks an
den Asaz kommen.

Déi éischt Veranstaltung ënnert
deem neien Numm „Senior & Ju-
nior“ war an der grousser Vakanz
2018 zu Munzen an der Rob-
besscheier. Hei giong et drëm,
d’Liewen um Bauerenhaff vu fr-

éier ze entdecken, nozekucken,
wéi Schof geschuer a Päerd be-
schlo ginn, Déiere ze fidderen a
mat der Kutsch ze fueren.

Kuerz virun Allerhellege stoung
dunn de Musée Dräi Eechelen
um Programm. Wie bis dohi ge-
mengt huet, e Musée wier lang-
weileg, gouf eppes Besseres
beléiert. Grouss a Kleng sinn
déif an d’Festungsgeschicht
agedaucht an hunn déi ënnerier-
desch Galerie vum Fort Thüngen
duerchfuerscht, fir no Spannen
an anerem Gedéiesch ze sichen.
Uschléissend hunn d’Kanner hir
eege Spann gebastelt, während
Bomi oder Bopa sech vun en-
gem Guide d’Entwécklung vun
der Festung Lëtzebuerg erkläre
gelooss hunn.

An d’Iddi huet hire Wee ge-
maach. „Ech hunn dat eng im-
mens flott Initiativ fonnt, well
mir dat bis elo net an eise Pro-
gramm haten, déi Combinatioun
Senior mat Kanner. Ech denken
mir wäerten dat an Zukunft och
ubidden“, sou d’Michèle PLATT,
Responsable du Service des Pu-
blics, MNHA.

Wann och Dir Loscht hutt, eppes Flottes
mat Ären Enkelkanner ze ënnerhuelen,
fannt Dir **Detailer zu eise Programm**
fir d’**Ouschtervakanz op der Säit 44**
vun **dëser Ausgab.**



„Ech heesche **MARIE** an hunn 68 Joer.
Et war fir d’éischt, datt ech iwwer esou eng Aktivitéit gelies hunn an ech
hunn direkt geduecht, do maache mir mat de Kanner mat. Fir mech war
et och interessant, de Musée nees ze gesinn. Mir ware schonns eng Kéier
virun e puer Joer hei, du hate se just ugefaangen, den Tunnel ze maachen.
Et ass impressionnant, wéi dat hei changéiert huet.“

„Ech heesche **MATHILDE** an ech hu 5 Joer. Mir huet alles gefall.
Dat flottst war fir d’Netz ze bastelen.“

„Ech sinn de **PASCAL**. Ech hunn eng eenzeg echt Spann gesinn am Keller,
awer och eng Fledermaus!“



„Ech sinn den **CHARLY** an ech hu 7 Joer.
Ech maache gär Bastelen a Spanne kucken.
Et war e flotten Dag mat der Boma.“



„Ech si mam **LORNA** hei a mam **YANIS**,
si hu 7 Joer a 4 Joer an ech hunn der 80.
Et interesséiert mech alles, wat d’Kanner interesséiert,
wat aktiv a schéin ass. Wat mech besonnesch interesséiert huet,
sinn d’Explicatiounen vun der Geschicht vun der Stad Lëtzebuerg,
datt ass alles e bëssen opgefrescht ginn.“

„**LORNA**: Ech hat och eng Fledermaus gesinn!“



„Mäin Numm ass **MARGOT**, ech hu 65 Joer, ech sinn d’Bomi vum Gabriel a vum
Raphael. Ech hunn d’Ausschreiwung an der Zeitung vum RBS gelies. A well d’Kanner
ëmmer op Abenteuer aus sinn, hunn ech dat cool fonnt, als Bomi mat Spannen ze
entdecken. A well Vakanz ass, haten d’Kanner och Zäit an dofir hu mir eis ugemellt.“

„Ech sinn de **RAPHAEL** an hu 5 Joer. Et war flott,
well ech dat gebastelt hunn.“

„Ech heesche **GABRIEL** an hunn 7 Joer.
Dat flottst war de Film an dat, wat mer gebastelt hunn.“



Verspannungen einfach wegrollen

Faszientraining, die neue Methode für mehr Beweglichkeit



„Wer rastet, der rostet“ – Eine Wahrheit, die sich nicht nur im Hinblick auf Bewegung und sportliche Aktivität bewahrheitet, sondern auch oder gerade für das Faszientraining gilt. Denn wer viel sitzt, womöglich eine Fehlhaltung einnimmt, leidet über kurz oder lang oft an unangenehmen Verspannungen und mitunter schmerzhaften Verhärtungen.

Nacken- oder Rückenschmerzen und Verspannungskopfschmerzen sind nur einige Beschwerden, mit denen viele Menschen zu kämpfen haben. Schuld daran sind oft nicht wie angenommen Wirbel-, Bandscheiben- oder Muskelverletzungen, sondern vielmehr Verklebungen, Verfilzungen und Verdrehungen der Faszien, die einfach nicht ausreichend gefordert werden.

Was sind Faszien?

Bei Faszien handelt es sich um netzartiges, reißfestes und vor allem auch elastisches Bindegewebe. Ob Rücken, Beine oder Po – Faszien befinden sich quasi überall im Körper und umgeben einzelne Muskelfasern, Muskelstränge, Muskelgruppen und Organe aber auch Sehnen und Knochen. Insgesamt können die Faszien einige Kilogramm des gesamten Körpergewichts ausmachen.

Faszien ermöglichen als Gleitfläche weitgehende Beweglichkeit. Sie übertragen Spannungen im Körper und sind bei mangelnder Elastizität verantwortlich für Bewegungseinschränkungen im Körper. Alle faszialen Strukturen gehen ineinander über und bilden ein komplexes Geflecht aus Bindegewebe. Das heißt, sie verbinden die gesamte Vorder- und Rückseite des Körpers sowie alle äußeren und inneren Strukturen, ohne Unterbrechung.

Faszien sollten stabil und elastisch sein. Sie sind unter anderem wichtig für Beweglichkeit, Koordination, Stabilität und Kraftübertragung.

Gesunde Faszien – Bewegung ohne Schmerzen

In jungen Jahren sind unsere Faszien noch scherengitterartig angeordnet und zeigen unter dem Mikroskop eine Wellenform. So sorgen sie für eine hohe Elastizität des Gewebes. Mit zunehmendem Alter und bei starkem Bewegungsmangel verliert das Gewebe an Elastizität; die Faszien zeigen eine chaotische Struktur sowie unter dem Mikroskop eine verminderte Wellenform auf.

Bei älteren, verletzten, beziehungsweise untrainierten Menschen verfilzt das Gewebe, indem sich die Kollagen- und Elastinfasern vernetzen und verkleben. Die Bewegungsfreiheit wird dadurch eingeschränkt. Daher gilt es, die Faszien zu trainieren und in Schwung zu halten – denn wer sich nicht bewegt, der verklebt.

Faszientraining

Ausrollen, massieren, dehnen und federn: Die Prinzipien des Faszientrainings sind einfach und lassen sich mit und ohne Gerät zu Hause ausführen.

Dynamische Dehnübungen werden im Gegensatz zu statischen Dehnübungen bewusst aktiv und mit entsprechenden „Wippbewegungen“ ausgeführt, Faszien werden durch diese schwingenden Bewegungen besonders gut angesprochen und trainiert.

Ein regelmäßiges Faszien-Rollout stimuliert die Muskelfasern und Triggerzonen – so werden leichtere Verspannungen und Verhärtungen effektiv gelöst. Zudem sorgt eine mit einer Faszienrolle durchgeführte Druckmassage für eine bessere Durchblutung sowie eine Entlastung der betroffenen Muskelpartien. Mit Massagerollen oder -bällen kann jeder die Technik der myofaszialen Entspannung ohne großen Aufwand, aber sehr effektiv, selbst ausführen.

Aktive Mobilisierungsübungen und andere Aktivitäten, die diese Prinzipien berücksichtigen, unterstützen die Arbeit der Faszien. Im Grundsatz werden die Faszien beim Training wie ein Schwamm ausgedrückt. Dadurch wird das Wasser ausgeschwemmt und die Faszien saugen sich mit neuer Flüssigkeit voll. Die gezielte Bewegung und Massage bringt also den Stoffwechsel in Gang. Abfallprodukte in den Muskeln und Sehnen werden abtransportiert und die Faszien bleiben gesund und elastisch. Dadurch fühlen wir uns fitter und beweglicher.

Gleichzeitig verbessern die Übungen die Koordination der Bewegungen, stärken die Rumpfmuskulatur und sorgen für ein besseres Körpergefühl. Damit verringert sich auch das Risiko von Stürzen und Verletzungen.

RBS organisiert, zusammen mit der Physiotherapeutin Carmen Kläs, einen Schnupperkurs, sowie einen acht-wöchigen Kurs zum Thema:

„Faszientraining für Senioren“.

Details & Anmeldung auf Seite 47.

VORTRAG:
„MENSCHEN MIT DEMENZ UND
IHRE ANGEHÖRIGEN“

GENUG KRAFT FÜR
GEMEINSAME STUNDEN FINDEN

Auf Einladung des Info-Zenter Demenz wird die deutsche Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie, Professorin für Gerontopsychiatrie sowie Buchautorin, Prof. Dr. Vjera Holthoff-Detto, am 3. Mai 2019 um 17 Uhr im Festsaal der „Résidence Monplaisir“ in Mondorf einen Vortrag zum Thema „Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen“ halten.



In einem Interview mit Jean-Marie Desbordes (Info-Zenter Demenz) erläutert Prof. Dr. Vjera Holthoff-Detto, seit 2014 Chefärztin der Berliner St. Hedwig Kliniken und des Alexianer Krankenhauses Hedwigshöhe (Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, akademisches Lehrkrankenhaus der Charité) einige grundlegende Gedanken im Hinblick auf den Umgang mit Demenz.

Wie kam es zu der Idee für Ihr Buch „Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen“?*

Prof. Dr. Vjera Holthoff-Detto: Der Verlag und einer der Herausgeber kamen auf mich zu und fragten, ob ich das Schwerpunktbuch zum Thema Demenz übernehmen könnte. Der Gedanke hinter der Reihe „Komplexe Krisen und Störungen“ ist, auf praxisnahe Weise Wissen, Erfahrung und Kompetenzen zu vermitteln. Ein Beispiel: Ein Arzt in Weiterbildung möchte sich auf seinen Einsatz in der Alterspsychiatrie zu dem Thema Demenzen einlesen und das in möglichst überschaubarer Zeit. Von dieser Idee war ich sehr angetan. Beim Schreiben war es mir jedoch wichtig, dass der Text soweit allgemeinverständlich blieb, ohne dabei unwissenschaftlich zu sein. Dies war mit der Hoffnung verbunden, dass eine breitere Leserschaft davon profitieren könnte.

* „Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen – Komplexe Krisen und Störungen“, Vjera Holthoff-Detto, Fachbuch Klett-Cotta, Stuttgart 2018

Viele Demenzkranke werden zu Hause von ihren Angehörigen betreut und gepflegt.

Was verstehen Sie unter einem „richtigen Umgang“ mit dem Demenzerkrankten und was braucht es jetzt für ein würdiges Leben aller Beteiligten?

V.H.-D.: Beim Umgang mit Menschen mit Demenz sind eine Vielzahl von Aspekten zu berücksichtigen, von denen ich hier lediglich zwei aufführe:

Einmal ist es wichtig, die Bedürfnisse, das individuelle Selbstbild, Wünsche, Hoffnungen, aber auch Ängste und Sorgen von Menschen mit Demenz verstehen zu lernen, insbesondere wenn sie nicht verbalisiert werden und sich möglicherweise auch im Verlauf der Demenz ändern können.

Ferner ist es von zentraler Bedeutung, dass die Kommunikation gestärkt und jeweils den individuellen Möglichkeiten angepasst wird, damit weiterhin kommuniziert werden kann.



Warum wird es wichtig, dass man die veränderte Welt des Betroffenen verstehen lernt und „geduldig“ mit ihm umgeht?

V.H.-D.: Die Realität, die ein Mensch mit Demenz und seine Angehörigen wahrnehmen, kann sich durch die Erkrankung jeweils erheblich voneinander unterscheiden.

Die Fähigkeit, die Kommunikation erfolgreich aufrechtzuhalten, führt dazu, dass die Realität des Erkrankten so gut wie möglich verstanden wird, um die beiden Realitäten einander annähern zu können. Erschwerend kommt hinzu, dass sich die verbale Kommunikation krankheitsbedingt ändert bzw. dass es im Erkrankungsverlauf selbst zu weiterreichenden Konsequenzen für die Kommunikation kommen kann.

Ferner können Verhaltensveränderungen von Menschen mit Demenz erst mit Verzögerung richtig eingeordnet werden, beispielsweise depressive Symptome, die als Verweigerung gewertet werden, oder ängstliche, die als Aggression erscheinen sowie Wahnsymptome oder Halluzinationen, die als unverständlich wahrgenommen werden.

Wann sollte man sich eingestehen, dass man die Betreuung nicht mehr schafft und einen Platz in einem Wohn- und Pflegeheim suchen?

V.H.-D.: Das ist eine sehr persönliche Entscheidung, und sie sollte nicht von anderen bewertet werden. Die Pflege von Menschen mit Demenz, wie jede Pflege eines kranken Menschen, ist nicht für jeden Menschen zu bewältigen und dieses Eingeständnis sollte man zulassen.

Zeichen einer Überlastung kann die eigene Erkrankung z.B. an Depressionen sein oder die Beobachtung von Symptomen wie Ärger, Aggression oder große Verzweiflung bei sich selbst, die der Pflege nicht zuträglich sind. Ich sage den Familien in diesem Fall: Ihre gemeinsame persönliche Situation sollte so sein, dass neben der Pflegeverantwortung die Kraft für gemeinsame Stunden ausreicht, die nur Sie als vertraute Person dem Menschen mit Demenz auf diese Weise geben können. Wenn die Pflegeverantwortung so groß wird, dass diese persönlichen Momente nicht mehr möglich sind, dann ist es an der Zeit zu überlegen, ob diese Verantwortung teilweise oder ganz abgegeben wird, damit noch genug Gelegenheit für private Zeit.

Der Vortrag von Prof. Dr. Vjera Holthoff-Detto ist gratis und richtet sich an alle am Thema „DEMENTZ“ Interessierte.

Anmeldungen hierzu werden per Mail: mail@i-zd.lu oder telefonisch:

Telefon: 26 47 00
im Info-Zenter Demenz entgegen-
genommen.

Kann man „Demenz“ vorbeugen? – wenn ja wie?

V.H.-D.: Die Demenz ist eine Erkrankung des Alters, so dass die Aspekte eines gesunden Alterns auch für die Entwicklung der Demenz eine Rolle spielen. Umgekehrt gilt jedoch nicht, dass jeder, der eine Demenz entwickelt, diese Ratschläge nicht ausreichend befolgt hat. Als zu empfehlende Faktoren gelten auf Risiken zu achten, die die Durchblutung von Herz und Hirn beeinflussen können, dazu zählen z.B. Rauchen, Blutfette, Diabetes, Blutdruck oder Übergewicht.

Generell gilt, für ausreichend Bewegung bzw. Sport, geistige Herausforderungen, wie Neues tun, lebenslanges Lernen und soziale Kontakte zu sorgen.

➤ Mit der Diagnose „Demenz“ bekommen die Ungewissheit und die oft seltsam erscheinenden Anzeichen einen Namen.

➤ Mit der Diagnose „Demenz“ kommen nicht nur auf die Betroffenen, sondern auch auf die Angehörigen grosse Belastungen zu.

➤ Die gesamte Familie ist fortan gefordert, den Menschen mit Demenz zu verstehen, sich in ihn heineinzufühlen und ihn kompetent zu betreuen.

➤ Im Info-Zenter Demenz finden Sie Antworten auf Fragen und vertiefende Informationen zum Thema Demenz die es ermöglichen die Lebensqualität zu erhalten.

➤ Das Info-Zenter Demenz setzt sich dafür ein, dass das Leben auch mit Demenz für die Betroffenen und ihr Umfeld in unserer Gesellschaft lebenswert bleibt !

Info-Zenter Demenz:
14a, rue des Bains • L- 1212 Luxembourg • www.demenz.lu

Kleine Gesten, große Wirkung

30. MÄRZ
SELF-DEFENSE-
WORKSHOP
Weitere Details finden
Sie auf Seite 41

Wen hat nicht schon mal abends im Dunkeln auf der Straße oder mutterseelenallein im Parkhaus ein mulmiges Gefühl überkommen? Auch wenn diese Ängste oft unberechtigt sind, ist es sinnvoll, das persönliche Sicherheits- und Selbstwertgefühl durch gezielte Trainings zu stärken.

Vibeke Walter hat sich für „Aktiv am Liewen“ mit Marcel Steffen, einem ausgewiesenen Self-Defense-Experten, unterhalten, um herauszufinden, welches Verhalten und welche Techniken gerade Senioren lernen können, um sich sicherer zu fühlen und sich besser schützen zu können. Ende März haben RBS-Mitglieder die Möglichkeit, sich einem Self-Defense-Workshop von Cid-Fraen an Gender anzuschließen (siehe Details S. 41). Bei ausreichend Interesse sind in Zukunft weitere Selbstbehauptungskurse in Zusammenarbeit mit der Polizei geplant.

Die von den Präventionsabteilungen der Polizei landesweit durchgeführten „Selbstbehauptungskurse 50+“ vermitteln auf komplementäre Weise Theorie und Praxis – zum einen das nötige Wissen, zum anderen körperliche „Handgriffe“

– um im Alltag souveräner aufzutreten. Eigens ausgebildete „Senioren-sicherheitsberater“ vermitteln in dieser Hinsicht wichtige Basisinformationen: Wie funktioniert die Polizei? Wer sind im Notfall meine Ansprechpartner? Was sind gängige Fehler, die ich vermeiden kann? Dazu zählen z.B. das Abheben größerer Geldbeträge bei der Bank oder das arglose Öffnen der Haustür, ohne sich zu vergewissern, wer vor einem steht.

Ganz konkret zur Sache geht es dann im praktischen Teil, der von Mitgliedern der 1978 gegründeten Luxemburger Vereinigung „Self-Defense“* kostenlos und ehrenamtlich durchgeführt wird. Hier können Senioren an einem „Dummy“ zunächst einmal ausprobieren, welche Wirkung ein von ihnen ausgeführter Schlag hat.

* Weitere Infos unter:
www.selfdefense.lu



Marcel Steffen und Gerry Jacoby (links) erklären wichtige Handgriffe

„Die meisten sind überzeugt, sie hätten richtig fest zugeschlagen und stellen dann fest, dass dem entweder gar nicht so ist oder dass es ihnen selbst wehtut. Wir zeigen ihnen einfache Techniken, mit denen man sich auch als älterer Mensch erfolgreich zu Wehr setzen kann. Man darf den Teilnehmern allerdings auch keine falsche Sicherheit vermitteln, wir bilden in den sechs bis acht Stunden Kurs natürlich keine Karatekämpfer aus“, erklärt Marcel Steffen, seit Januar pensionierter Polizeibeamter und als Präsident von „Self-Defense“ ehrenamtlich mit viel Engagement und Begeisterung in den Schulungen aktiv.

Das eigene Auftreten, die Art und Weise, wie man sich in der Öffentlichkeit bewegt, sind dabei die ersten elementaren Prinzipien. Ohne sich dessen bewusst zu sein, nehmen manche Menschen eine potentielle Opferrolle ein und strahlen diese auch aus. Selbstbewusste Körpersprache ist das A und O und wird in entsprechenden Rollenspielen eingeübt. Wird man angesprochen oder etwas gefragt, ist es ratsam, freundlich, aber bestimmt Distanz zu wahren und seinem Gegenüber von Angesicht zu Angesicht zu begegnen, sprich ihm nicht den Rücken zuzuwenden, wenn man ihm z.B. die Richtung zeigen will. „Das sind kleine Gesten, die große Wirkung haben und die man sich ohne weiteres antrainieren kann. Genau wie eine entsprechende Körperhaltung, die signalisiert: Stopp, bis hier und nicht weiter“, so Steffen. Für den Fall der Fälle werden aber auch handgreiflichere Möglichkeiten gezeigt, die im Übrigen sowohl für jüngere als auch ältere Menschen geeignet sind: mit dem Ellenbogen in den Bauch oder mit dem Kopf nach hinten dem Angreifer ins Gesicht schlagen, fest auf den oberen, empfindlichen Teil

von Fuß treten, kratzen, beißen, laut schreien und auf sich aufmerksam machen – erlaubt ist, was hilft. Auch die richtigen Falltechniken werden vermittelt, damit man sich, falls man doch einmal zu Boden geht, so wenig wie möglich verletzt.

Besonders interessant für gehbeeinträchtigte Senioren ist die sogenannte „canne défense“, deren Prinzipien ebenfalls gezeigt werden. Ein Geh- oder Spazierstock, im Zweifelsfall tut's auch ein Regenschirm,



birgt nämlich ungeahnte Möglichkeiten der Selbstverteidigung. Wichtig ist es, sich diese Techniken nicht nur theoretisch vorzustellen, sondern real zu erproben und die eigene Hemmschwelle zu überwinden. „Die meisten von uns sind von Natur aus nicht aggressiv und dementsprechend auch nicht unbedingt gewohnt, solche Mittel anzuwenden. Demjenigen, der uns angreift, sind solche Überlegungen jedoch fremd. Er hat die Entscheidung getroffen, jemanden zu überfallen, also auch keine Hemmungen, dabei Gewalt anzuwenden“, sagt Marcel Steffen. Was immer geht, ist der nicht ganz ernst gemeinte, aber umso effi-

zientere „EKG-Griff“, oder anders ausgedrückt, „Eier-Kontroll-Griff“: „Auch das wird in entsprechenden Übungen simuliert, wobei wir als potentielle Angreifer entsprechende Schutzvorrichtungen tragen, denn die Teilnehmer, und hier vor allem die Damen, sollen ja lernen, kräftig zuzutreten oder zu schlagen. Nach anfänglichem Zögern tun die meisten von ihnen das auch.“

Bei allen Angriffen, und insbesondere in Extremsituationen wie z.B. einer Messerattacke, wird jedoch dazu geraten, dem Täter Hand, Handtasche oder Portemonnaie so schnell wie möglich auszuhändigen. Schließlich hat die eigene Gesundheit oder das eigene Leben mehr Wert als alles andere. Dennoch hilft schon allein das Wissen, dass man aufgrund seines fortgeschrittenen Alters Aggressoren nicht automatisch hilflos ausgeliefert ist, oft schon zu neuem Selbstbewusstsein. Die durchweg positiven Rückmeldungen der Senioren, dass sie z.B. sich in der Öffentlichkeit seither anders bewegen und verhalten, zeigen, dass dies der richtige Weg ist. Zumal die Kurse trotz des ernsten Themas immer in einer lockeren Atmosphäre stattfinden, in der auch viel gelacht wird. „Uns geht es vor allem um die Stärkung der eigenen Haltung und des Selbstwertgefühls, das vermitteln wir allen Teilnehmern, gleich welchen Alters“, sagt Marcel Steffen. „Wir leben in einer Gesellschaft, in der Gewalt immer mehr zum Thema wird, gleichzeitig wollen wir aber nicht dazu aufrufen, dass jeder zum potentiellen Schläger wird. Unsere Botschaft ist vielmehr, nicht wegzuschauen und im Notfall auch die Polizei zu rufen. Täter mögen keine Aufmerksamkeit und das kann einen unter Umständen ebenfalls schützen.“

ANDRÉCK

vun e puer Veranstaltungen

LUXEMBURGER WORT, 22.1.

Exklusiv Féierung duerch d'Redaktioun an d'Dréckerei mam Generaldirekter Paul Peckels (2. v. r.).



CHOCOLATERIE TRICENTENAIRE, 5.2.

Visite des ateliers protégés de la Fondation Tricentenaire avec dégustation de leurs gourmandises.



SANG UND TANZ, 22.11.

Guy Arend wusste mit seiner Drehorgel die Teilnehmer zum Tanzen und Mitsingen anzuspornen.



CITY PROMENADE BY NIGHT, 4.12.

Tour de la Ville de Luxembourg sous les belles illuminations hivernales.



FOTOKURS, 29.1.

Die Kunst des Fotografierens mit anschließendem Verarbeiten und Abspeichern auf dem Computer.



DANZ 50+ LËTZEBUERG, 4.2.

Danzen huet e positiven Afloss op de ganze Mënsch a suergt fir gutt Stëmmung a Geselligkeit.



REJOIGNEZ L'ÉQUIPE DES ENQUÊTEURS FREE-LANCE DU STATEC

Votre mission



- Mener des entretiens face-à-face au domicile des ménages sélectionnés
- Motiver les ménages à participer à l'enquête

Votre profil



- Bonne maîtrise du luxembourgeois, français et allemand
- Résident d'un des cantons suivants: Clervaux, Wiltz, Diekirch, Vianden, Echternach, Grevenmacher ou Mersch
- Titulaire d'un permis de conduire et en possession d'une voiture
- Dynamique, organisé(e) et ayant le sens du contact
- Disponible pour travailler en semaine après 18 heures et le samedi

Envoyez votre candidature par e-mail à: guillaume.osier@statec.etat.lu

ou par courrier à:

STATEC
B.P. 304
L-2013 Luxembourg

Pour plus d'informations, consultez la rubrique «postes vacants» sur www.statec.lu.

STATEC
Institut national de la statistique
et des études économiques

Blau sind alle meine Farben

Teil 5

Indigo

Indigo ist eine besondere Regenbogenfarbe. Beim Zeichnen oder Malen der Kinder verschwindet sie oft zwischen Blau und Violett, denn sie ist nur schwer wiederzugeben.

Der Name kommt aus dem lateinischen „indicum“, was indisch bedeutet, da sie bereits den Griechen und Römern als Farbe, nicht als Pflanze, bekannt war. Händler hatten Farbkumpen mit bronzenem Glanz aus Asien mitgebracht: Durch chemische Reaktionen im Wasserbad werden die Bestandteile des Indigostrauches zu fester Materie. Da der Strauch keine europäische Pflanze ist, hielt man diese Klumpen für Mineralien, war von der Farbe begeistert und verlangte einen entsprechenden Preis. Blaufärber benutzten weiter Färberwaid.

Erst im späten 13. Jahrhundert erzählte Marco Polo mit Begeisterung von den Indigostäuchern und der Ernte. Dies muss in Tibet gewesen sein. Über Handelswege gelangte auch Pflanzengut zu den venezianischen Färbereien. Spanische Entdecker fanden später Indigosträucher in Zentral- und Südamerika.

Die besondere blaue Farbe sah man auf fast allen asiatischen, besonders chinesischen Vasen und Porzellantellen, die von so weit herkamen und

„Die besondere blaue Farbe sah man ursprünglich auf asiatischen Porzellantellen, denen ein Hauch von geheimnisvoller Ferne anhing. Später wurden die kreisförmigen und geschwungenen Linien auch in Stick- und Häkelmuster umgesetzt.“

denen der Hauch von geheimnisvoller Ferne anhing. Da Schiffe aus Übersee auch an den Küsten von Nord- und Ostsee anlegten und überdies ganze

Teeladungen ihren Weg an Land fanden, entwickelte sich die „friesische Teekultur“. Das Geschirr hierzu wies rote Rosenmuster auf und eine blaue Zeichnung, die aus dem Zwiebelmuster entstanden war. Sie bestand aus kreisförmigen und geschwungenen Linien mit asiatischem Flair. Bald wurde sie Strohblumen- oder Petersilienmuster genannt, oder einfach Indisch Blau.

Im 18. Jahrhundert stellten die Meißner Manufaktur und andere deutsche Porzellanfabriken Essgeschirr, Kannen, Krüge, Platten, Kacheln mit diesem Muster her, die sie in die Niederlande und ins übrige Europa exportierten, wo die Zeichnungen auch vielfach als stilisierte Lotusblumen angesehen wurden. In Friesland entstanden bauchige Teetassen mit Deckel und Stövchen als Untersatz. Auch in unseren Küchen und Schränkchen waren die Kacheln, Teller und Schüsseln äußerst beliebt. In den Manufak-

Viel Geduld erfordert der Fächerrand, der das Indigo Blau wieder in seine asiatische Heimat versetzt.

turen verdienten die Maler nicht so viel wie etwa diejenigen des Zwiebelmusters. Sie zogen ja „bloß“ Linien.

Das so beliebte, doch an und für sich einfache Muster wurde auch von den Stickerinnen entdeckt. Bald schmückten die blauen Linienblumen Tischtücher, Hand- und Überhandtücher. Da die Linien in Stilstick gearbeitet werden konnten, waren diese Tücher auch für Anfängerinnen geeignet – die bald erfuhren, was Geduld und Ausdauer bedeuten. Das Muster wurde auch in Kreuzstich umgesetzt. Dies war viel schwieriger, weil sehr genau gezählt werden muss.

Da aus jedem Kreuzstich auch ein gefülltes Filetkästchen werden kann, bemächtigten sich geschickte Häklerinne des Motivs, das man nun in Läufern und Kaffeedeckchen, in Untersetzern und

„Teemützen“ in besseren Bauern- und Bürgerstuben wiederfand.

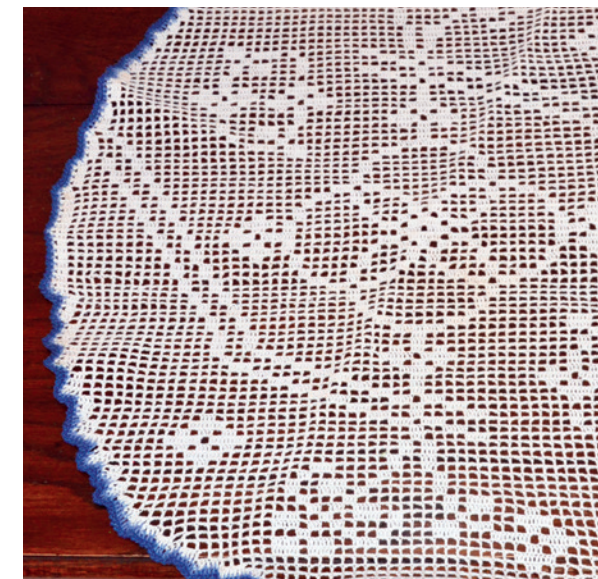
Diagramm und Stoff für meine Stickdecke waren ein Weihnachtsgeschenk. Anfangs kam sie mir einfach vor, doch ich merkte bald, welch chinesische Geduld eine solche Arbeit erfordert. Besonders gefiel mir der Fächerrand, der das Indigo Blau wieder in seine eigentliche Heimat versetzt. Die Umsetzung als Häkelmotiv fand ich in einer Ausgabe von „Freude am Häkeln“.

Übrigens: da Indigo nicht verblasst und beim Kochen nicht ausläuft, färbten die Färber in Genua (Genova) Schiffsleinen und Matrosenkleidung mit Indigo und einer Mischung aus Indigo und Färberwaid.

So waren Kolumbus und seine Matrosen die ersten Träger der „Jeans“.

Mariette Leuck

Geschwungene Linien sind auch ein beliebtes Häkelmotiv in Läufern oder Kaffeedeckchen.



ALLDAGS- SUERGEN

Félix Ternes

Wëllen dir deng Alldagssuergen
Huelen all deng Liewenskraaft,
Denk op jiddwer neie Muergen:
Gëschter hunn ech et geschaaft.

Frou solls du a monter bleiwen,
Well nom Reen kënnt ëmmer d' Sonn,
Sou kanns du all Leed verdreiwen.
Du hues méi wéi eng schéi Stonn.

D'Liewe muss Du ebe liewen,
Akzeptéiere Péng a Wonn,
D' Welt net aus den Aanglen hiewen,
Da kënns du iwwert d'Ronn.

Sich all Dag däi Bescht ze maachen,
Hal dech un dat Gutt, dat Schéint,
A vergiess och net e Laachen,
Well dat bréngt Dir Gléck entgéint!

DIE SONNE

Ketty Lentz-Berkes

Sonne, wo bist du
Hilf meinen Knochen
Sonne, wo bleibst du
Ruft alles seit Wochen

Ich hör den Ruf, sprach die Sonne
Strahlen werd ich, komme sehr gerne
Für euch will ich scheinen mit Wonne
Ich schenke gern meine Wärme

Halt ein mit deinem Segen
Zuviel Hitze ist hienieden
Gäbs doch 'nen kleinen Nieselregen
Oh Mensch, du bist nie zufrieden

“ Wenn auch Sie gerne schreiben, sei es in
Gedicht- oder Prosaform, und Ihre Texte auf
diesen Seiten veröffentlichen wollen, schicken
Sie uns diese gerne zu.

Weitere Details finden Sie auf Seite 38.

“ Vous avez une âme créative et aimeriez
publier vos poèmes ou textes sur ces pages,
alors n'hésitez pas à nous les envoyer.

Vous trouverez plus de détails à la page 38.

RBS – Center fir Altersfroen
B.P. 32 – L-5801 Hesperange
Fax 36 02 64 – E-Mail: memories@rbs.lu

Warte nicht auf große Wunder

SONST VERPASST DU VIELE KLEINE!

SIE, 61 J., gutaussehend, unternehmungslustig, sucht humorvollen, romantischen ER, bis 65 J., um gemeinsam Spaziergänge zu unternehmen, gutes Restaurantessen zu genießen und die Natur zu bewundern. Bis demnächst zum persönlichen Kennenlernen.

(Zentrum, Osten, Westen) 1538

Femme ouverte à la nature (82 ans) cherche compagnie (m ou f), avec permis de conduire, pour passer ensemble quelques moments agréables par semaine.

(Zentrum, Osten, Westen) 1539

Witfra, Lëtzebuergerin, 64 J., freet sech en niveauvolle Partner kennenzelieren. Interessien: Reesen, Musek, Concert, Sport a Moossen. Wa mir Gemeinsames entdecken, da loosst eis zesummen op Entdeckungsrees goen.

(Westen, Zentrum, Süden) 1540

Aktiver, freundlicher Mann, 71 J., Nichtraucher, sucht schlanke, sportliche, humorvolle, romantische Dame bis 70 J. mit Interesse einer Frühlings-Radtour (E-Bike) zur Apfelblüte an den Bodensee.

(Zentrum, Westen, Osten) 1541

Fra, 70 J., sicht en éierleche Mann, dee gär mat hir Footing, Danzen a Vakansen zesumme mécht.

(Süden, Zentrum, Westen) 1542

Veuf Lux., septuagénnaire, nf + nb, 1,88 m / 90 kg, bonne et agréable présentation, sans engagement nulle part, actif en multisports, jeune d'esprit et ouvert pour toutes sortes d'intérêts et pour voyages d'aventure, cherche Dame cultivée avec mêmes affinités et intérêts.

(Centre, est) 1543

Veuve, 76 ans, cherche homme gentil et aimable pour passer de bons moments ensemble (je parle aussi le luxembourgeois).

(Süden, Westen, Zentrum) 1544

Er, 70 J., Nichtraucher, 79 kg, seit 6 Monaten im Ruhestand, sportlich aktiv, reist gerne über Land und Wasser, liebt Musik von Jazz bis Klassik, Theater, Museen, Ausstellungen, Vorträge. Liebt die Natur und wiederfinden von seltenen Kulturpflanzen usw. Flexibel für Kompromisse, auch etwas romantisch und humorvoll. Sucht nette, liebe Partnerin mit ähnlichen Ideen zu gemeinsamen Unternehmungen. Würde mich freuen, dich demnächst kennenzulernen. Francophonie bienvenue.

(Zentrum - Osten) 1545

Dame, 77 ans, lux., aimerait rencontrer personne esprit ouvert et sincère afin de partager petits loisirs, balades, discussions et autres.

(Centre) 1546

Femme, 72 ans, parlant italien (langue maternelle), français et espagnol cherche dame (de préf. avec permis de conduire) aimant voyager pour m'accompagner dans des voyages et petites excursions. Je suis indépendante pour toutes activités de la vie quotidienne. Concernant ma mobilité, je marche sans difficultés mais avec l'aide du déambulateur.

(Centre, sud, est) 1547

Dame italienne, 74 ans, parlant italien et français, aimant faire de petites promenades et partager sa passion de la cuisine italienne, désire rencontrer homme honnête pour rompre la solitude et passer de bons moments ensemble.

(Centre) 1548

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

(Zentrum, Süden, Osten) 1549



CONNECT 60+

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

Details über eine Veranstaltung in diesem Rahmen finden Sie auf Seite 48.

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

Veillez trouver les détails d'une manifestation dans ce cadre à la page 48.



EINE ANZEIGE AUFGEBEN / INSERER UNE ANNONCE

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

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

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

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

Unsere Abonnenten können eine kostenlose Anzeige unter Chiffre in unserer nächsten Ausgabe aufgeben. Kommerzielle oder nicht-seriöse Anzeigen werden abgelehnt.

Nos abonnés peuvent insérer une annonce gratuite sous chiffre dans notre prochaine édition. La rédaction refuse les annonces commerciales ou non-sérieuses.

EINSENDESCHLUSS / DATE LIMITE: 31.4.2019

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

Weitere Informationen / Informations complémentaires

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

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

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



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



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



NUTZEN SIE DIE VORTEILE

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

Diverse gratis Veranstaltungen speziell für Karteninhaber

Ermäßigungen auf RBS-Produkte sowie auf verschiedene Veranstaltungen und Kurse

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

NEUANMELDUNG: Schicken Sie uns

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

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

Geschäftsbedingungen der Karte aktiv60+

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

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

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

PROFITEZ DES AVANTAGES

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

Diverses manifestations gratuites réservées aux titulaires de la carte

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

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

NOUVELLE ADHÉSION: Envoyez-nous

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

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

Conditions générales de la carte aktiv60+

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

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

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

ABONNEMENT aktiv60+

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

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

CCPL LU88 1111 1080 5190 0000

Karteninhaber / Titulaire de la carte

☐ Herr / Monsieur ☐ Frau / Madame

Nachname / nom

Vorname / prénom

Straße & Hausnummer / rue & numéro

Postleitzahl & Ort / CP & localité

Geburtsdatum / date de naissance

Nationalität / nationalité

Tel. & E-Mail

Familienstand / état civil:

geläufige Sprachen / langues courantes:

☐ L ☐ D ☐ F ☐ GB ☐ E ☐ P ☐ I

sonstige/autres _____

Interessen / centre d’intérêts:

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

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

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

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

Datum und Unterschrift / Date et signature

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

Partner / Conjoint

☐ Herr / Monsieur ☐ Frau / Madame

Nachname / nom

Vorname / prénom

Geburtsdatum / date de naissance

Nationalität / nationalité

Tel. & E-Mail

Familienstand / état civil:

geläufige Sprachen / langues courantes:

☐ L ☐ D ☐ F ☐ GB ☐ E ☐ P ☐ I

sonstige/autres _____

Interessen / centre d’intérêts:

- | | |
|---|---|
| <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 | _____ |

RBS REISE 2019

KRETA

Sie ist der Star unter den griechischen Inseln: Kreta ist auch deshalb so beliebt, weil sie ein Alleskönner ist. Ihre Natur verzaubert mit über 2000 Meter hohen Bergen und wilden Schluchten, mit langen Palmenstränden und einsamen Buchten. Uralte Klöster, Festungen und über 4000 Jahre alte Tempelanlagen zeugen von dem kulturellen Reichtum der Insel.

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

Besuchen Sie Chania, eine der schönsten Hafenstädte Kretas.

Das Kloster Arkadi, wohl das bedeutendste Nationalheiligtum Kretas, spielte eine herausragende Rolle im kretischen Kampf um Unabhängigkeit vom Osmanischen Reich.

Die Palastanlage von Knossos, von der schon Homer in seiner „Odyssee“ als Hauptstadt Kretas und Sitz des sagenhaften König Minos erzählte, liegt unweit von Heraklion und gehört zum UNESCO-Weltkulturerbe.



EXKLUSIV KRETA: DIE SONNENINSEL

8 TAGE: 13. – 20. OKTOBER 2019

Hotel Royal Blue***** / Panormo

Lage: Das Hotel liegt direkt am Meer und verfügt über einen künstlich angelegten Sand-/Kiesstrand. Zum nächsten Dorf sind es ca. 3 km.

Zimmer: Die Zimmer sind ausgestattet mit Klimaanlage, Safe, Kaffee-/Teezubereiter, Wasserkocher, Minibar, WLAN, TV, Bad mit Föhn.

Ausstattung: Das Hotel verfügt über verschiedene Restaurants, Bars, Fitnesscenter, drei Pools, Minimarkt und Wellnesscenter (gegen Gebühr).

Preis pro Person

im Doppelzimmer

Zuschlag Meerblick

1.425 €

120 €

im Doppelzimmer zur Alleinbenutzung

Zuschlag Meerblick

(Kreditkartenzahlung nicht möglich)

1.615 €

160 €

zuzügl. die in Griechenland pflichtige Touristensteuer von 4 € pro Zimmer pro Nacht (zahlbar vor Ort)

(Sitzplatzreservierung im Flugzeug zzgl. 8 € für den Hinflug. und 8 € für den Rückflug).

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



Eingeschlossene Leistungen:

- Zubringerdienst ab/bis Wohnort
- Flug mit Luxair Luxemburg-Heraklion-Luxemburg (Economy Class)
- Flughafengebühren & Kerosin (Stand Januar 2019)
- Transfers Flughafen-Hotel-Flughafen
- Begrüßungscocktail
- 7 Übernachtungen im Hotel Royal Blue***** inkl. Halbpension
- RBS-Reisebegleitung
- ULT-Reisebegleitung (Mindestteilnehmerzahl erforderlich)
- Transfers, Ausflüge und Besichtigungen laut Programm
- Lokale deutschsprachige Reiseleitung

Halbtagsausflug und 2 Ganztagsausflüge im Reisepreis inbegriffen:

- Stadtbesichtigung Heraklion mit Besichtigung von Knossos
- Halbtagsausflug zum Kloster Arkadi und Rethymnon
- Tagesausflug Land & Leute nach Axos

Fakultativ zubuchbar:

- Ausflug nach Messara zur antiken Ruinenstätte von Gortyn, 75 €
- Ausflug nach Chania und zum botanischen Garten inkl. Mittagessen, 90 €

Buchung nur beim RBS!

Wir laden Sie ganz herzlich zu einer Infoveranstaltung ein, bei der wir Sie über nähere Einzelheiten der Reise informieren.


Diese findet am **16. April 2019 um 14.30 Uhr** in der Seniorenakademie des RBS – Center fir Altersfroen, 20, rue de Contern in Itzig statt.

Bitte melden Sie sich telefonisch bei Nadine Berchem ☎ 36 04 78-35 an.



NEUER PARTNER DER KARTE

WIR MÖCHTEN IHNEN UNSEREN NEUEN PARTNER VORSTELLEN:
NOUS VOUS PRÉSENTONS NOTRE NOUVEAU PARTENAIRE:



KATLUXE ORGANIZERS

LUXEMBOURG-CENTS
154A, rue de Trèves

☎ 621 454 756

www.katluxe.lu

- 25% auf Organisations-, Räumungs- und Begleitdienste bei Wohnungswechsel oder Umgestaltung (auch auf Pauschalangebote)
- 25% sur tous les services d'organisation, de rangement et d'accompagnement (s'applique également sur les forfaits d'organisation résidentielle)



In der Juni-Ausgabe werden Sie, wie immer, die Gesamtliste der Partner der Karte aktiv60+ finden.

Dans l'édition de juin, vous trouverez, comme d'habitude, la liste complète des partenaires de la carte aktiv60+.

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

RÄTSEL

Maacht mat, gewannt mat!

An a ronderëm d'Kichen

Lëtzebuerger Ausdréck.

Sicht an der Léisungslëscht dat Wuert, dat am beschten zum Ausdrock passt.
Schreift dann deen entsprechende Buschtaf op den Äntwertschäin.

- | | | |
|-----|----------------------|--|
| 1. | D'FLEESCH GËTT | |
| 2. | D'ZOOSSISS GËTT | |
| 3. | D'HAM GËTT | |
| 4. | D'DRËPP GËTT | |
| 5. | D'HAMBIER GËTT | |
| 6. | D'RAM GËTT ZU BOTTER | |
| 7. | DE SPECK GËTT | |
| 8. | DEN DEEG GËTT | |
| 9. | DEN HUES GËTT | |
| 10. | D'BOUNE GINN | |

LÉISUNGSLËSCHT:

AGEBEEZT = A, AGEKACHT = T, AGEMAACH = F, AUSGELOOSS = C,
GEDRÉCHENT = R, GEKLAPPT = S, GEKNIET = H, GEREZT = O,
GESOLPERT = B, UGESAT = U

Ze gewanne gëtt et d'Buch vum RBS:

„EIS FOFZEGER JOREN“
ENG NEI ZÄIT: WUNNEN, IESSEN, MOUD



ÄNTWERTSCHÄIN

Schéckt eis d'Äntwert virum 13. Abrëll 2019 eran:

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

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Numm, Virnumm

Strooss, Hausnummer

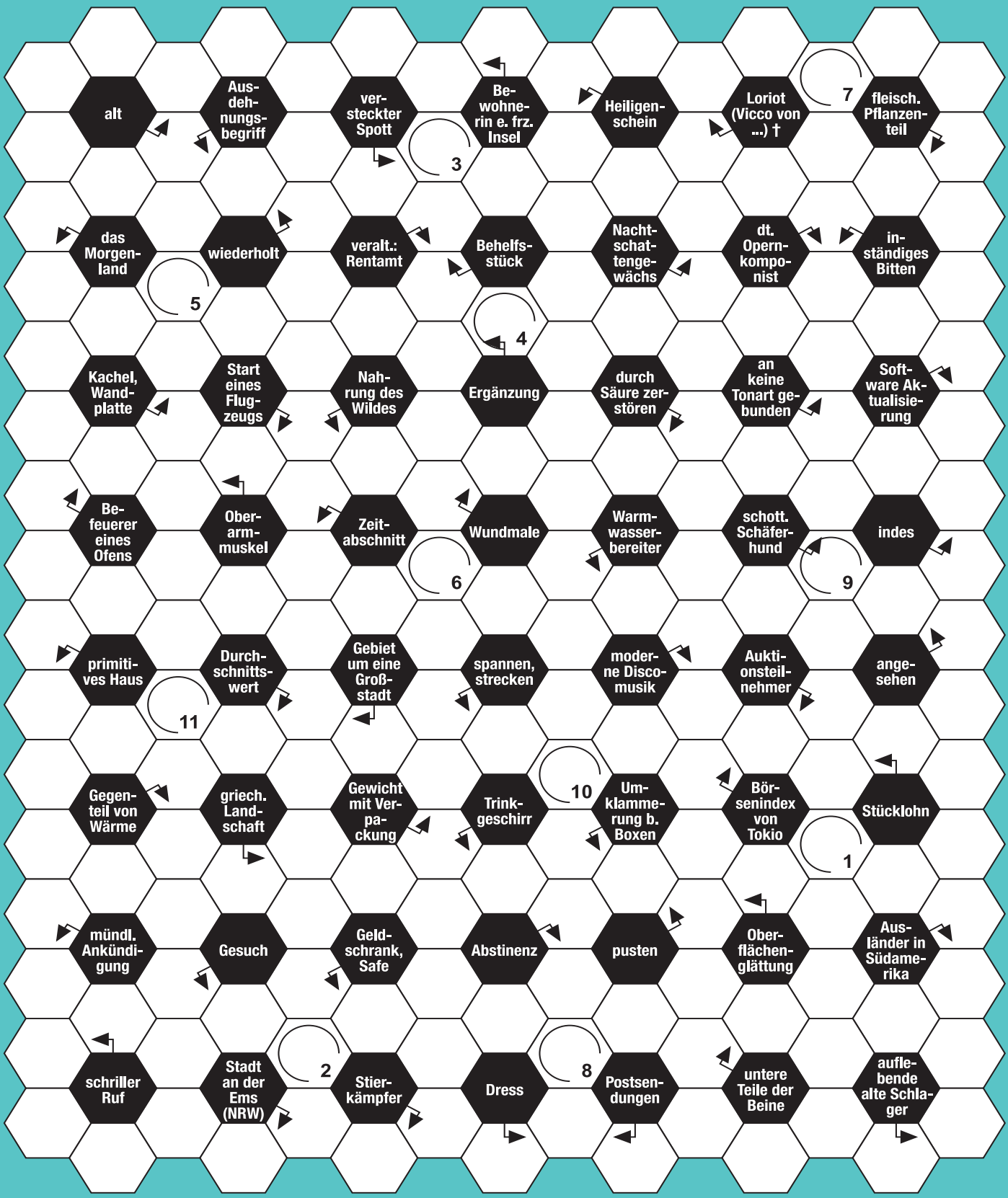
Postleitzuel, Uertschaft

... was verbirgt sich hinter diesem RÄTSEL?

Körperspray (Kurz w.)	7. griech. Buchstabe	↙	sponsern, unterstützen	Verbrechen	↘	Holzblasinstrument	Stopp	↙	innere Angelegenheiten	Süßware	lat.: im Jahre	↘	seicht, flach	Sportrunderboot
↗	↘		städt. Verkehrsmittel (Kw.)	↗			Teebehälter	↗						↘
japanischer Kaisertitel	↗					Gebälkträger	↗						Wohlgeruch	
↗	↖	8	Stücke vom Ganzen	↗			↖	10	Bündnis, Vereinigung	↖	4			
selten, kostbar	öde, unbebaut		eng vertraut		Abk.: Allgemeiner Turnverein	Heldendarsteller								
fern, entlegen	↘		↘		↘	Wirtschaftsaufschwung		Gefahr, Wagnis	franz.: Eisen	↗				
Abk.: Uniform Resource Name				Teil des Plattenspieler s					Golfbegriff	Abk.: Ost-südost			Aufgussgetränk	
↗	↖	2				Bergstock bei St. Moritz	Wareneinfuhr							
portug. Münze	Radio-sende-bereich (Kw.)		Flammenblume	Feier, Party	↗						↖	1	Kinder-speise	
↗	↘		↘	↘	Bezeichnung für Jesus Christus	Araberfürst		Amts-tracht						
abgesägter Baumstamm	bevor		Ausruf des Archimedes	↖	6			↘	franz. Stadt an der Garonne	Schuh-former, -spanner			Nahost-bewohner	
↗	↘					Teil des Kaffee-geschirrs (Mz.)	leichter Betrug							
Anwen-dung von Zwang		nett, zärtlich	'Eis-mensch'					Reptil, Kriechtier	ge-frorenes Wasser	↖	5			
↗	↘	↘			Figur in 'Wiener Blut'		arktische Hirschart	↘		hoher Fabrik-schornstein			saudi-arab. Haupt-stadt	
Fern-schreiben	luft-förmiger Stoff		Bauart, Modell	Ausruf: still!, leise!	↗			Fechthieb	Priester im A.T.					
großer Lärm	↘		↘					Abend-mahlbrot	↖	3				
↗	↖	7		israel. Politiker	↗					Fell der Bären-robbe				↖
Säugling		nicht re-gierender Fürst								frühere türk. Anrede: Herr				9

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

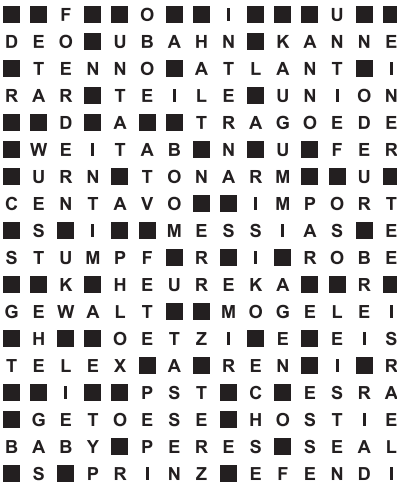
WABENRÄTSEL



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

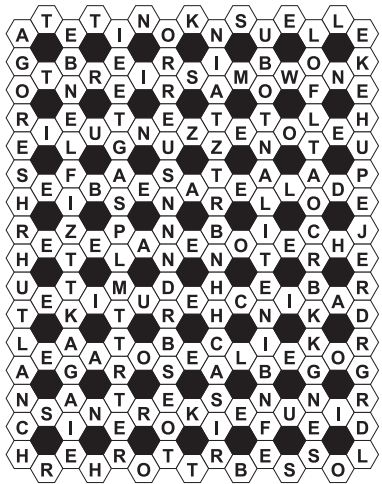
Die
Auflösungen
finden Sie auf
Seite 38!

Kreuzworträtsel Seite 36



Lösungswort: SCHNEEBALL

Wabenrätsel Seite 37



Lösungswort: KERZENLICHT

Rätsel „Spiller aus der Kannerzäit“
aus dem „Aktiv am Liewen“
Nr. 69, Seite 36

Léisungswuert:
SCHLIDDEREN

Et hu gewonnen:
D'Mme Léa Bausch vu Péiteng,
den Här Pitt Beicht vu Senneng,
d'Mme Yola Roettgers vu Veianen

IMPRESSUM

AKTIV AM LIEWEN

Herausgeber



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

Öffnungszeiten / Heures d'ouverture:

MO–FR / LU–VE: 8:30–16:30

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, Jacqueline Orlewski, Vibeke Walter

Erscheinungsweise und Abonnement

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

Abo-Service / Informationen

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

Titelbild

JackF – fotolia.com

Grafische Umsetzung

proFABRIK SARL
6, Rue Kummert
L-6743 Grevenmacher

Druck

Imprimerie Centrale
15, rue du Commerce
L-1351 Luxembourg



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.

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.



Senioren-Telefon
☎ 247-86000

LUXSENIOR.LU



aktiv
an informéiert

AKTIVITÄTEN, KURSE, VORTRÄGE
ACTIVITÉS, COURS, CONFÉRENCES



CENTER FIR
ALTERSFROEN



Lesen Sie auf den folgenden Seiten,
was wir für Sie für den Frühling zusammen-
gestellt haben.

Découvrez sur les pages suivantes notre
nouveau calendrier des cours et manifestations
pour le printemps.

21.3.	Bal Mi-Carême	S. 41
30.3.	Self-Defense, Workshop	S. 41
2.4.	Zero Waste, Workshop	S. 41
3.4.	Schwindel, Vortrag	S. 42
5.4.	Mansfeldschlass, Ausstellung im Nationalarchiv	S. 43
ab 5.4.	Mierscher Kulturhaus	S. 54
11.4.	Osterdekoration, Bastelworkshop	S. 43
12.4.	Musée artisanal Peppange, Senior & Junior	S. 44
ab 16.4.	Kegel-Nachmittage, Conter Stuff	S. 44
24.4.	Salaisons Meyer, Besichtigung mit Abendessen	S. 46
ab 25.4.	Bachblüten, Vortrag und anschließende Kurs-Serie	S. 45
30.4.	Aqua-Tour, geführter Rundweg	S. 46
ab 2.5.	Faszientraining, Schnupperkurs und anschließende Kurs-Serie	S. 47
3.5.	Cargolux Maintenance, Besichtigung	S. 47
8.5.	Eng Zäitrees am Possenhaus, Connect 60+	S. 48
17.5.	Banque Centrale du Luxembourg, Besichtigung	S. 49
21.5.	Waldfriedhof Cessange, Besichtigung	S. 49
27.5.	Musikkarussell, Workshop	S. 51
29.5.	Orchideenwanderung, „An der Aarnesch“, Niederaanven	S. 50
18.6.	Konviksgaart, Besichtigung der Einrichtung für betreutes Wohnen	S. 51
19.6.	Senior Drivers Day	S. 52

REGELMÄSSIGE AKTIVITÄTEN IM RBS

COMPUTER-CLUB FÜR ANFÄNGER

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 7 Home Premium, Windows 8.1** oder **Windows 10** sowie **Microsoft Office Home and Student 2013** ausgestattet ist.

MITTWOCHS, VON 9H30 – 11H30

Termine: 20. März – 12. Juni 2019 (außer Schulferien)

Infos und Anmeldung: telefonisch unter 36 04 78-35 / -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 uschléissen, déi méindes mëttes an de Raimlechkeete vum RBS spillt. Am Moment gëtt op Franséisch gespillt. Bei genuch Interessé kann eng weider Grupp gebilt ginn, déi op Däitsch spillt.

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

Dates/Terminer: 18. März – 3. Juni 2019 (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 18H30 – 19H45

Termine: 23. April – 2. Juli 2019 (außer Schulferien)

Preis: 120 € für 10 Sitzungen

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

TINNITUS-GESPRÄCHSGRUPPE

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

Gruppenleitung & Kontakt:

Laurence Casali, Diplom-Sophrologin und Zahnärztin,
Tel.: 691 650 445, E-Mail: laurence.sophro@gmail.com

SAMSTAGS, VON 10H00 – 12H00

Termine: 11. Mai, 6. Juli 2019

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

21.3.

LIVE-ORCHESTER LOS AMIGOS

Bal Mi-Carême



Donneschdeg, 21. März
vu 14:00 bis 18:00 Auer



6 € an der Dageskees



Centre Polyvalent Gaston Stein, Jonglënster

2.4.

EIN LEBEN OHNE ABFALL?

Workshop „Zero waste“

Zero waste (Null Müll) – ein Leben ohne Abfall. Was steckt hinter diesem Konzept, das zur Zeit in den Medien sehr präsent ist, und wie realisierbar ist es? Lernen Sie mit Tipps unserer Expertin, wie Sie Ihr Leben schrittweise in Richtung „Zero Waste“ umstellen können.

Anschließend können Sie in verschiedenen Workshops selbst Hygieneartikel herstellen: Deo, Zahnpasta, Bio-Stein, Waschmittel und Flüssigseife.



Tania Gibéryen



Luxemburgisch



Dienstag, 2. April um 14:30 Uhr



50 € mit der Karte aktiv60+, 55 € Normalpreis

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



RBS-Seniorenakademie, Itzig

30.3.

POUR FEMMES À PARTIR DE 55 ANS

Atelier „Self-Defense“



Jeunes ou moins jeunes, femmes ou hommes, personne n'est malheureusement à l'abri d'une agression. Autant être prêt, le cas échéant, pour savoir réagir dans l'intérêt de sa propre sécurité. D'où l'importance de l'auto-défense qui nous montre, à l'aide de moyens simples et efficaces, les bonnes réactions et le comportement correct à avoir dans de telles situations.

Le RBS s'associe à cet atelier organisé par CID – Fraen an Gender et la Ville de Luxembourg. Vous y apprendrez

- à reconnaître vos propres limites, à les poser de manière verbale et non verbale et, si besoin, à les défendre de manière physique
- à reconnaître des situations potentiellement dangereuses et à agir immédiatement.

Dans une ambiance chaleureuse avec d'autres femmes, vous pouvez expérimenter des techniques simples et accessibles à tous, enseignées par des jeux, exercices et mises en situation. Des moments de discussion permettent d'échanger vos opinions.

Lisez également notre article à la page 20!



Gaetane Meurice



Français



samedi 30 mars de 10h30 à 15h30



Gratuit

Inscription **par tél. au numéro 36 04 78 28** (Sandra Heinisch).



CID – Fraen an Gender, 14 rue Beck, Luxembourg

3.4.

VORTRAG VON DR. MAJERUS

Schwindel: Ursachen & Therapie



Schwindel ist ein Symptom, das viele Menschen kennen. Er ist schwer zu beschreiben und zu orten und löst oft große Ängste aus. Doch obschon eine Störung der Gleichgewichtsmechanismen beunruhigend und belastend ist, ist sie in den meisten Fällen harmlos und lässt sich leicht behandeln. Voraussetzung für eine erfolgreiche Behandlung ist die richtige Diagnose. Denn die Ursachen eines Schwindels können sehr unterschiedlich sein. Viele Patienten haben einen langen Leidensweg hinter sich, bevor sie die richtige Behandlung bekommen.

Dr. Jacques Majerus ist ein Spezialist auf dem Gebiet. Er ist Hals-Nasen-Ohren Arzt und praktiziert, neben seiner Privatpraxis, auch in der „Clinique du Vertige“ in Esch. Nach diesem Vortrag haben Sie die Möglichkeit eine weitere Präsentation über Ohrenprobleme, in diesem Fall Tinnitus, anzuhören.

Lesen Sie auch unser Dossier zum Thema Schwindel im Mittelteil dieses Heftes!

Tinnitus und Hyperakusis

Im Anschluss informiert Sie Laurence Casali über den Einsatz von Sophrologie bei verschiedenen Störungen des Gehörs. Sophrologie ist eine einfach erlernbare und im Alltag einsetzbare Methode, die bei komplexen Symptomen wie Ohrgeräuschen (Tinnitus) und Hyperakusis (Überempfindlichkeit gegenüber Geräuschen) helfen und somit zu einer Verbesserung der Lebensqualität der Betroffenen führen kann. Die Referentin erläutert, wie Betroffene durch das Erlernen der Sophrologie aktiv und selbstbestimmt aus dem Teufelskreis von Dauerstress, Angstgefühlen und Erschöpfungszuständen herausfinden können.

Anschließend stellt sie „Tinni-Flex“ vor, eine seit 2 Jahren von ihr geleitete und von der „RBS – Cellule de Recherche“ unterstützte Tinnitus-Gesprächsgruppe. Unter dem Motto „Ähnliches Leid verbindet“ sind hier Tinnitus- und Hyperakusisbetroffene, unabhängig vom Alter, willkommen zum Erfahrungsaustausch und zur gegenseitigen Unterstützung. Eine Tinnitus-Betroffene wird bei dieser Gelegenheit auch kurz über ihre eigenen Erfahrungen berichten.

Dr. Jacques Majerus und Laurence Casali

Luxemburgisch

Mittwoch, 3. April um 15:00 Uhr

10 €

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

RBS-Seniorenakademie, Itzig

5.4.

MANSFELDSCHLOSS – UN CHÂTEAU DISPARU?

Ausstellung im Nationalarchiv



Die Ausstellung beleuchtet aus verschiedenen Perspektiven das einst in Luxemburg-Clauses gelegene Schloss des Grafen Peter Ernst von Mansfeld (1517-1604). Bei der geführten Besichtigung gehen wir dabei folgenden Fragen nach: Was wurde aus dem Schloss? Welche Bedeutung hatte das Schloss in der Vergangenheit für die Menschen? Welche Bedeutung hat es heute für uns?

Die größtenteils auf bislang noch unveröffentlichte Forschungsergebnisse aufbauende Ausstellung widmet sich verstärkt einzelnen Epochen der Geschichte des Schlosses und betrachtet die Thematik auch erstmalig unter dem Aspekt der „Erhaltungsbestrebungen“, worunter auch die Entwicklung des Schlossgeländes zu einem Kulturerbe fällt. Die in französischer und deutscher Sprache verfasste Ausstellung zeigt sowohl vom Nationalarchiv verwahrte Dokumente als auch Gegenstände und Dokumente anderer in- und ausländischer Archive, Museen und Bibliotheken. Am Ende des Rundgangs lässt ein virtueller Rekonstruktionsversuch das Schloss aus der Zeit Mansfelds zu neuem Leben erwachen.

Luxemburgisch

Freitag, 5. April um 14:00 Uhr

5 € mit der Karte aktiv60+, 8 € Normalpreis

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

Nationalarchiv Luxemburg,
Plateau du Saint-Esprit

11.4.

BASTELWORKSHOP MIT NATURMATERIALIEN

Osterdekoration selber machen



Die Natur erwacht wieder zum Leben, der Frühling und die Osterzeit stehen schon vor der Tür. Dann hat man wieder so richtig Lust, bunte Farben ins Haus zu bringen und sich auf die wärmere Zeit einzustimmen.

Aus Naturmaterialien und frischen Blumen basteln wir eine bunte Oster- und Frühlingsdekoration. Lernen Sie die Grundlagen zur Herstellung farbenfroher Deko-Objekte kennen. Mit diesem Basiswissen können Sie später andere kreative Ideen problemlos selber umsetzen. Mit Holz, Zweigen, Federn, Bändern und Figuren erhalten Ihre Kreationen immer wieder eine neue und ganz persönliche Note.

Das Material ist im Preis inbegriffen und Ihre Dekoration können Sie nach dem Workshop natürlich mit nach Hause nehmen.

Seien Sie kreativ und verschönern Sie Ihr Zuhause mit einem einzigartigen Dekostück!

Edmée & Suzette

Luxemburgisch

Donnerstag, 11. April von 14:00 bis 16:00 Uhr

38 € mit der Karte aktiv60+, 45 € Normalpreis (Material inklusive)

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

RBS-Seniorenakademie, Itzig

12.4.



SENIOR & JUNIOR

Musée Artisanal Peppange



Diese „Senior & Junior“-Veranstaltung wendet sich hauptsächlich an Senioren in Begleitung von Kindern im Alter von 6 bis 12 Jahren.

Diesmal bieten wir Ihnen eine spannende Besichtigung des Museums in Peppange, sowie 2 Workshops.

Im ersten Workshop wird im Ofen aus dem Jahre 1850 Brot gebacken. Die Kinder backen selbst Brötchen zum Mitnehmen.

Ein weiterer Workshop führt Sie in den Bauerngarten direkt hinter dem Wohnhaus. Hier dürfen Kinder und Erwachsene fleißig mithelfen und erhalten so einen Einblick in diese umfangreiche Arbeitswelt. Der Garten zeigt Beerensträucher, seltene alte Gemüsesorten, Zierpflanzen und Heilkräuter.

Während der Mittagspause findet sich die Gruppe zum gemeinsamen Essen in der hauseigenen Brasserie ein.

Die Besichtigung ist nicht barrierefrei!

Lesen Sie auch unseren Beitrag auf Seite 14!

Luxemburgisch

Freitag, 12. April von 09:30 bis 17:00 Uhr

20 € pro Person (ob Erwachsener oder Kind) (inklusive: Besichtigung, Workshops, Mittagessen, 1 Softdrink, Kuchen und Kaffee/Schoki)

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

Musée Rural et Artisanal, Peppange

16.4. & 4.6.

IN DER CONTER STUFF

Kegel-Nachmittag



Kegeln ist ein Sport für jedes Alter und vereint Bewegung und Konzentration mit Gemütlichkeit. In unserer letzten Zeitung hatten wir zwei Kegelnachmittage in unserem Programm Connect 60+ ausgeschrieben. Auf Grund der großen Nachfrage bieten wir dies nun in unserem regulären Programm an, mit dem Ziel, daraus eventuell eine regelmäßige Aktivität zu machen.

Nach Spaß und Spannung auf der Kegelbahn besteht die Möglichkeit in geselliger Runde gemeinsam zu Abend zu essen. Kreuzen Sie deshalb bitte auf dem Anmeldeformular an, ob wir Ihnen einen Platz zum Abendessen reservieren sollen. Das Abendessen und alle Getränke werden vor Ort bezahlt.

Als Inhaber der Karte aktiv60+ erhalten Sie eine Ermäßigung von 15% auf den Getränken, die während des Essens bestellt werden.

Luxemburgisch

Dienstag, 16. April um 15:00 Uhr
Dienstag, 4. Juni um 15:00 Uhr

5 € mit der Karte aktiv60+, 8 € Normalpreis

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

„Conter Stuff“, Contern

Ab 25.4.

VIRTRAG A WORKSHOP

Bachbléien entdecken



Bachbléie sinn 38 planzlech Mëttelen, déi viru bal 100 Joer vum engleschen Dokter, Wëssenschaftler a Botaniker Edward Bach an d'Liewe geruff goufen. Den Dr. Edward Bach war der lwwerzeegung, dass de Mënsch en eenheetlecht Wiesen ass, an dass all Problemer (kierperlecher oder mentaler Natur) och ëmmer vun diversen Emotiounen begleet sinn. Seng 38 Bachbléien entspreche jee weils enger bestëmmter emotionaler Situatioun (wéi z. B. Angscht, Roserei, Ongedold, Näid, Mangel u Selbstvertrauen, Trauer, Deprime). Wann een déi respektiv Bachbléien zou sech hëlt, kommen dës Emotiounen erëm an e Gläichgewicht an et geet och dem ganze Mënsch besser.

Wien huet sech net schonn traureg, verlooss, depriméiert, rosen, aggressiv, ängschtlech oder sënnslos gefillt? Mat Bachbléie kann un dësen Emotiounen geschafft ginn, an déi betreffend Persoun fillt sech méi ausgeglichen, ënnerlech roueg an ass och fir hiert Ëmfeld méi positiv an zougänglech.

Sech selwer mat Bachbléien hëllefen ass ganz einfach, a virun allem kann een näischt falsch machen. Fir awer en optimaalt Resultat ze kréien ass et besser, wann een e puer Saachen driwwer léiert. Dofir bidde mir dës Formatioun un, déi 4 x moies 2 Stonnen dauert. Dir léiert déi 38 Bachbléie kennen a wéi Dir lech eng Mëschung zoubereet an anhuelt. D'Bachbléie kritt een an den Apdikten eenzel ze kafen, dat heescht et muss een net déi 38 Bachbléie kafen fir kënnen unzefänken. Fir eng Mëschung hirzestellen, brauch een nëmmen zwou Drëpse vun all Bachbléi, de Rescht gëtt mat Waasser an eventuell e bëssen Alkohol oder Esseg opgefëllt. Et kënn een also ganz laang domat. Bachbléie sinn net toxesch a maachen net ofhängeg. Si si mat all aner Therapie kompatibel.

Am Virtrag kritt Dir eng allgemeng Introductioun zum Thema Bachbléien. Och nom Virtrag hutt Dir nach d'Geleeënheet, lech fir de Cours unzemellen, sou laang nach Plaze fräi sinn.

Christiane Goeres, Heilpraktikerin

Lëtzebuergesch

Virtrag: Donneschdeg, 25. Abrëll um 14:30 Auer
Workshop: 16/05, 23/05, 06/06, 13/06 vun 14:00 bis 16:00 Auer

Virtrag: 8 € mat der Kaart aktiv60+, 10 € Normalpräis
Workshop: 60 € mat der Kaart aktiv60+, 70 € Normalpräis

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

RBS-Seniorenakademie, Itzig



24.4.

GEFÜHRTE BESICHTIGUNG

Salaisons Meyer/Béierhaascht



Wegen der großen Nachfrage bieten wir diese Besichtigung, die in unserem vorigen Programm als Connect 60 + Veranstaltung ausgeschrieben war, jetzt auch in unserem regulären Programm an.

Es handelt sich um eine kombinierte Besichtigung der „Salaisons Meyer“ sowie der Hausbrauerei, der „Béierhaascht“ in Bascharage.

Salaisons Meyer wurde 1918 gegründet und stellt feinste Fleischereiprodukte nach traditionellen Methoden her. Nach einem einstündigen Rundgang geht es weiter zur Brauerei, in der Bier nach dem Reinheitsgebot von 1516 gebraut wird. Erfahren Sie während der 30-minütigen Tour, wie diese ungefilterte Köstlichkeit entsteht.

Danach finden wir uns im angeschlossenen Restaurant „Béierhaascht“ ein. Menüauswahl: A) Trilogie de jambons Maison Meyer, frites, salade oder B) Bouchée à la reine, frites, salade – Dessert: Apfelstrudel mit Vanille Eis.

Die Besichtigung beinhaltet längere Fußwege und ist nicht barrierefrei.

Luxemburgisch

Mittwoch, 24. April um 16:00 Uhr

35 € mit der Karte aktiv60+, 40 € Normalpreis (inklusive: Besichtigung, 2-Gang-Menü, 2 Bier oder 2 Softdrinks nach Wahl)

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

Brasserie Béierhaascht, Bascharage

30.4.

GEFÜHRTE BESICHTIGUNG

Aqua-Tour



Diese außergewöhnliche Tour führt uns durch und unter die Stadt Luxemburg und an Stellen, die Privatpersonen nicht zugänglich sind. Vom Stadtzentrum aus geht es zu Fuß zu den Vorstadtvierteln. Dort folgen wir der Alzette und der Petrus bis zum 900 m langen und rund 60 m unter der Stad gelegenen Aqua-Tunnel, der das Petrusstal mit dem Pfaffenthal verbindet. Hier herrscht das ganze Jahr über eine Temperatur von 12 bis 14 °C.

Während des zweistündigen Rundgangs beleuchtet der Umweltbeauftragte der Stadt Luxemburg den Zusammenhang zwischen Wasserressourcen und nachhaltiger Stadtentwicklung. Von der Gründung der Festung bis zu den aktuellen Planungen wird erkennbar, wie sich das Wasser auf die Stadtentwicklung auswirkt und wie der Mensch den Wasserkreislauf beeinflusst. Spannend bei dieser Tour sind die Hinweisschilder im Tunnel, die den Besucher aufklären, unter welcher Stelle er sich gerade befindet: z. B. Grand-Rue, Place d’Armes, Place des Bains, und Côte d’Eich, ehe man dann im Pfaffenthal wieder ans Tageslicht tritt.

Auf Grund der stark begrenzten Teilnehmerzahl ist diese Veranstaltung RBS-Karteninhabern vorbehalten.

Luxemburgisch

Dienstag, 30. April von 10:00 bis 12:00 Uhr

5 €

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

Luxembourg City Museum – Luxembourg

Ab 2.5.

SCHNUPPERTRAINING & KURS

Faszientraining



Wenn sie für Rücken- oder Gelenkschmerzen keine eindeutige Ursache ausmachen konnten, waren Ärzte und Patienten früher oft ratlos. Seit einigen Jahren ist jedoch ein neuer möglicher Grund für die Beschwerden im Gespräch: die Faszien. Bei Faszien handelt es sich um netzartiges, reißfestes und elastisches Bindegewebe. Dieses kann trainiert werden, damit es seine Beweglichkeit behält und nicht verklebt. Faszientraining besteht zum einen aus dynamischen Dehnübungen und zum anderen aus einem Massieren der Verspannungen und Verhärtungen mit der Faszienrolle oder Faszienbällen.

Das Faszientraining kann den körperlichen Voraussetzungen eines jeden angepasst werden.

Lesen Sie hierzu auch unseren Artikel auf Seite 16!

Carmen Kläs, Physiotherapeutin

Deutsch

Schnuppertraining:
Donnerstag, 2. Mai von 10:00 bis 11:00 Uhr

Kurs:
Donnerstags, 16.5./23.5./6.6./13.6./20.6./27.6./4.7./11.7. von 10:00 bis 11:00 Uhr

Schnuppertraining:
5 € mit der Karte aktiv60+, 8 € Normalpreis

Kurs: 98 € mit der Karte aktiv60+,
110 € Normalpreis

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

Kiné Junglinster P. Roller

3.5.

GEFÜHRTE BESICHTIGUNG

Cargolux Maintenance



Cargolux, die einheimische Frachtfluggesellschaft, hat sich zu einem der weltweit größten Unternehmen dieser Art entwickelt. Nach dem Start mit einer Canadair CL-44 verfügt die Airline 45 Jahre später über eine moderne Flotte von Boing 747-8 und 747-400 Maschinen und fliegt über 90 Ziele in der ganzen Welt an.

Die hausinterne „Maintenance and Engineering Division“ der Cargolux ist sowohl für die Wartung eigener Maschinen als auch für Flugzeuge externer Kunden zuständig. Hier sorgen alleine 350 hochqualifizierte Flugzeugmechaniker für einen reibungslosen Ablauf und garantieren so einen hohen Qualitätsstandard der angebotenen Leistungen. Bei dieser Besichtigung erhalten Sie Einblick in die täglichen Abläufe dieses weltweit operierenden Transportunternehmens.

Der Rundgang beinhaltet längere Fußwege & Treppen.

Auf Grund der stark begrenzten Teilnehmerzahl ist diese Veranstaltung RBS-Karteninhabern vorbehalten.

Luxemburgisch

Freitag, 3. Mai um 17:00 Uhr

5 €

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

Wichtig: **Schicken Sie eine Kopie Ihres Personalausweises bei Ihrer Anmeldung mit**, da die Sicherheitsvorschriften des Flughafens dies erfordern.

Flughafen Findel

8.5.

CONNECT 60+

Eng Zäitrees am Possenhaus



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.

Diesmal bieten wir Ihnen eine Besichtigung des Folklore- und Weinmuseums „A Possen“, kombiniert mit einem geführten Spaziergang durch Bech-Kleinmacher.


Entdecken Sie im Museum das Leben einer Winzerfamilie um 1900. Sie erfahren mehr über die ehemaligen Bewohner des Hauses, dessen Zimmer mit Originalmöbeln, Haushaltsgegenständen und Kleidungsstücken ausgestattet sind. Ob in Küche, Wohnstube oder Kinderzimmer, überall gibt es interessante Details zu entdecken. In den Nebengebäuden geben Werkzeuge und Utensilien ein Bild der typischen Berufe jener Zeit an der Mosel. Darüberhinaus beinhaltet der neue Anbau eine bemerkenswerte Spielsachenausstellung mit unzähligen Exponaten aus mehreren Jahrzehnten.


Nach dem gemeinsamen Mittagessen in der hauseigenen Weinstube erleben Sie die Ortschaft Bech-Kleinmacher aus einem anderen Blickwinkel. Bei einem geführten Rundgang erfahren Sie mehr über die Architektur und das Leben im 18. und 19. Jahrhundert und entdecken die angrenzenden Weinberge.


Abschließend findet sich die Gruppe wieder in der Weinstube zum wohlverdienten Dessert ein.

Menuauswahl: 1. Kniddelen, 2. Bouchée à la reine
Dessert: Café gourmand


Die Besichtigung ist nicht barrierefrei. Im Possenhaus sind mehrere steile und enge Treppen und der Rundgang durch die Ortschaft ist ein längerer Fußweg.

 Luxemburgisch

 Mittwoch, 8. Mai um 10:30 Uhr

 45 € mit der Karte aktiv60+, 55 € Normalpreis
(inklusive: Besichtigungen, Menu, 1 Glas Cremant, 1 Wasser, Dessert und Kaffee)

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

 A Possen, Bech-Kleinmacher

17.5.

GEFÜHRTE BESICHTIGUNG

Banque centrale du Luxembourg




Die Zentralbank des Großherzogtums Luxemburg wurde 1998 gegründet und hat ihren Hauptsitz im ehemaligen Sitz der BIL am Boulevard Royal in Luxemburg-Stadt.

Die BCL spielt sowohl in Luxemburg als auch im Euroraum eine wichtige Rolle. Sie ist verantwortlich für wesentliche Aufgaben in Zusammenhang mit der Geldpolitik, der Ausgabe von Banknoten, der Finanzstabilität oder auch der wirtschaftlichen Analyse.

Doch was macht die BCL genau? Was ist die Eurozone und welchen Zusammenhang hat sie mit Luxemburg? Wer ist für die Sicherheit Ihrer Zahlungen verantwortlich? Warum ist Preisstabilität wichtig und was bedeutet das für Ihre Kaufkraft?

Erfahren Sie anlässlich dieser geführten Besichtigung die Antworten auf diese Fragen und noch vieles mehr über die Geschichte und die Aufgaben der BCL. Sie können außerdem den Konferenzraum und die Lobby des historischen Gebäudes besichtigen.


Um Einlass in die BCL zu erhalten, müssen Sie einen gültigen Ausweis oder Pass vorlegen.

 Luxemburgisch

 Freitag, 17. Mai um 14:00 Uhr

 5 € mit der Karte aktiv60+, 8 € Normalpreis

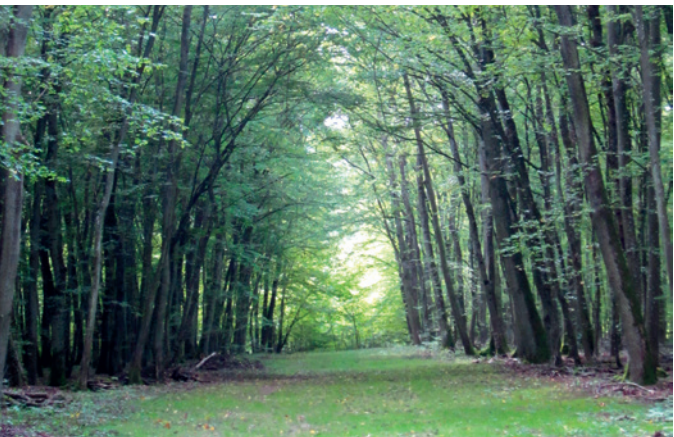
Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann eine Rechnung und weitere Informationen.

 Banque centrale du Luxembourg, Luxembourg

21.5.

EINE ANDERE ART DER BESTATTUNG

Waldfriedhof Cessange




Naturverbunden, schlicht und tröstlich – die Bestattung in der Natur ist die natürliche Alternative zur bislang gewohnten Form der letzten Ruhe.


Die besondere Atmosphäre eines Bestattungswaldes ist Balsam für die Seele und bietet Angehörigen viele ganz private Möglichkeiten zu trauern. Die Ursprünglichkeit der Natur wird oft als tröstlich empfunden.

Die Asche des Verstorbenen kann entweder verstreut oder im Wurzelbereich eines Baumes deponiert werden. Eine Grabpflege ist nicht erforderlich, denn diese übernimmt die Natur für Sie.

Während der Besichtigung können Sie sich ein umfangreiches Bild machen und bekommen einen Eindruck und ein Gefühl für diese Form der Beisetzung. Erfahren Sie auch mehr zu den Möglichkeiten einer Trauerfeier vor Ort und über den allgemeinen Ablauf der Bestattung.

 Mitarbeiter der Stadt Luxemburg

 Luxemburgisch

 Dienstag, 21. Mai um 10:30 Uhr

 5 €

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

 Waldfriedhof Cessange

29.5.

NATURSCHUTZGEBIET „AARNESCHT“

Orchideenwanderung



Beim Durchfahren von Niederanven denken wohl die wenigsten, dass sich in unmittelbarer Nähe der Häuser-Siedlungen, gleich oberhalb der Apotheke, eins der schönsten und wichtigsten Naturschutzgebiete Luxemburgs befindet.

Die „Aarnesch“ weist eine hohe Vielfalt an seltenen Pflanzen- und Tierarten auf. So wurden bislang schon 171 verschiedene höhere Pflanzenarten gefunden. 43 davon sind vom Aussterben bedroht und werden auf der Roten Liste des Naturschutzes aufgeführt. Die „Aarnesch“ gehört ebenfalls zum europäischen Schutzgebietsnetz Natura 2000.


Dieses Halbtrockenrasengebiet ist ganz besonders für seine Vielfalt an Orchideen bekannt, die Ende Mai in ihrer ganzen Pracht blühen. Kleiner und bodennäher als die allgemeinbekannten Zimmerpflanzen, zeichnen sich unsere heimischen Orchideen durch leuchtende Farben und erstaunliche Details aus. Ein Schatz für Naturliebhaber und Hobby-Fotografen!

Die „Amicale de l’Aarnesch“ kümmert sich seit ihrer Gründung 1989 intensiv um das Gebiet und hat bereits früh dafür gesorgt, dass es über einen Lehrpfad allen Interessierten zugänglich ist. Auf zahlreichen Informationstafeln finden Sie interessante Details über die Flora und Fauna des Gebietes.

Noch interessanter ist der Besuch natürlich unter fachkundiger Führung. Für uns übernehmen dies Elena Granda Alonso und Georges Moes von natur&ëmweelt – Fondation Hëllef fir d’Natur, die sich im Rahmen des LIFE ORCHIS-Projektes intensiv mit dem Schutz und der Wiederherstellung von Halbtrockenrasen im Osten Luxemburgs beschäftigen.

Die 2,5-stündige Wanderung führt über gut begehbbare Wege. Trotzdem müssen Sie sich auf einige Steigungen gefasst machen. Eine ausreichende Kondition, Trittsicherheit und festes Schuhwerk sind deshalb erforderlich.

 Elena Granda Alonso und Georges Moes

 Luxemburgisch

 Mittwoch, 29. Mai um 14.30 Uhr (Dauer: ungefähr 2,5 Stunden)

 5 €

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

 „Sentier de l’Aarnesch“, Niederanven

27.5.

WORKSHOP FÜR ANFÄNGER

Musik-Karussell




Entdecken Sie einen Schnupperkurs der besonderen Art: das Musik-Karussell.


Ein Leben lang ist Lernen möglich, so auch der Umgang mit Musikinstrumenten. Musizieren wirkt sich positiv auf die Koordination und Motorik des Körpers aus und fördert die Konzentrationsfähigkeit. Außerdem macht das Musizieren in der Gruppe großen Spaß und soziale Kontakte können geknüpft werden.

Während des Workshops haben Sie die Möglichkeit verschiedene Instrumente kennenzulernen und auszuprobieren: Gitarre, Piano, Ukulélé, Cajon und Bass. Unter fachkundiger Anleitung von Sergej Gamza erlernen Sie elementare Grundlagen zur Musik und zu den diversen Instrumenten.

Der Spaß steht im Vordergrund. Es ist dabei ganz egal, wie die ersten Töne klingen, die Sie den Instrumenten entlocken. Voraussetzungen zur Teilnahme ist Freude an Musik und Motivation, Neues zu entdecken – keine Notenkenntnisse erforderlich.


 Sergej Gamza, CAVEM

 Deutsch

 Montag, 27. Mai von 10:30 bis 16:00 Uhr

 40 € mit der Karte aktiv60+, 45 € Normalpreis

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

 RBS-Seniorenakademie, Itzig

18.6.

DER „KONVIKTSGAART“ IN LUXEMBURG-STADT


Betreutes Wohnen





Im Januar hatten wir unsere Serie „Wohnen im Alter“ mit einem Vortrag über das Leben zu Hause begonnen und Sie über die Dienstleistungen informiert, die Sie in Anspruch nehmen können, um so lange wie möglich in Ihren eigenen vier Wänden zu leben. Im Anschluss haben wir das CIPA Junglinster als Beispiel einer Senioreneinrichtung besichtigt.


Jetzt widmen wir uns dem Thema „Betreutes Wohnen“, am Beispiel des „Konviktskaart“, einer ministeriell anerkannten Institution für betreutes Wohnen. Doch was muss man darunter verstehen? Welchen Unterschied gibt es zum klassischen Altersheim? Und welche anderen Strukturen für Senioren gibt es? Am Vormittag wird Jang Hamen, langjähriger Direktor eines CIPAs und eines Pflegeheims, Ihnen Antworten auf diese Fragen geben und Ihnen einen Überblick über die bestehenden Wohnstrukturen für Senioren in Luxemburg verschaffen.

Damit Sie sich ein gutes Bild des Hauses machen können, werden wir im „Konviktskaart“ zu Mittag essen und danach die Einrichtung besichtigen.


 Jang Hamen

 Luxemburgisch

 Dienstag, 18. Juni um 10:30 Uhr

 22 €, inklusive Mittagessen

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

 Konviktskaart, Avenue Marie-Thérèse, Luxembourg

19.6.

EN DAG AM ZEECHE VUM SÉCHERE FUEREN

Senior Drivers Day



Nom grouse Succès vun 2015 an 2017, freeë mir eis déi drëtt Editoun vum „Senior Drivers Day“ unzeken- gen. Profitéiert vun dëser Geleeënheet, fir um Circuit vu Colmer-Bierg bei Geschéckleckeetsparcoursen a prakteschen Ateliere matzemaachen. Donieft kritt Dir a verschiddene Virträg interessant Informatiounen e.a. zu den Theme spuersamt Fueren a Pneue vun der Zukunft.

D’Leit ginn an Equippe vu 6-8 Persounen opgedeelt an d’Autoe fir déi praktesch Parcourse ginn zur Verfügung gestalt.

Après le grand succès des éditions 2015 et 2017, nous avons le plaisir d’annoncer pour la troisième fois le «Senior Drivers Day». Lors de cette journée au Circuit de Colmar-Berg vous assisterez à des ateliers pratiques et parcours de conduite ainsi que des présentations thé- matiques sur e.a. la conduite Eco et les pneus du futur.

Des voitures sont mises à la disposition des participants qui seront regroupés en équipes de 6 à 8 personnes.

Liest zu dësem Thema och eisen Artikel op S. 6!
Lisez également notre article à la page 6!

Lëtzebuergesch / Français

Mëttwoch, 19. Juni vun 8:30 bis 17:30 Auer

25 €, inklusiv Kaffi, Croissant a Mëttegiessen

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

Centre de Formation pour Conducteurs,
Colmer-Bierg

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

APRIL / AVRIL

- ☐ Zero Waste, Workshop
- ☐ Schwindel, Vortrag
- ☐ Mansfeldschlass, Ausstellung im Nationalarchiv
- ☐ Mierscher Kulturhaus (Bitte zusätzlich Seite 54 ausfüllen!)
- ☐ Osterdekoration, Bastelworkshop
- ☐ Musée artisanal Peppange, Senior & Junior
- ☐ Kegel-Nachmittag, Conter Stuff
- ☐ Salaisons Meyer, Besichtigung mit Abendessen
- ☐ Bachblüten, Vortrag
- ☐ Aqua-Tour, geführter Rundweg

Abendessen: ☐ Ja ☐ Nein
☐ Menu A ☐ Menu B

Dienstag, 2. April
Mittwoch, 3. April
Freitag, 5. April
ab 5. April
Donnerstag, 11. April
Freitag, 12. April
Dienstag, 16. April
Mittwoch, 24. April
Donnerstag, 25. April
Dienstag, 30. April

MAI / MAI

- ☐ Faszientraining, Schnupperkurs
- ☐ Cargolux Maintenance, Besichtigung
- ☐ Eng Zäitrees am Possenhaus, Connect 60+
- ☐ Faszientraining, Kurs-Serie
- ☐ Bachblüten, Kurs-Serie
- ☐ Banque Centrale du Luxembourg, Besichtigung
- ☐ Waldfriedhof Cessange, Besichtigung
- ☐ Musikkarussell, Workshop
- ☐ Orchideenwanderung, „An der Aarnesch“, Niederanven

Donnerstag, 2. Mai
Freitag, 3. Mai
Mittwoch, 8. Mai
ab 16. Mai
ab 16. Mai
Freitag, 17. Mai
Dienstag, 21. Mai
Montag, 27. Mai
Mittwoch, 29. Mai

JUNI / JUIN

- ☐ Kegel-Nachmittag, Conter Stuff
- ☐ Konviksgaart, Besichtigung der Einrichtung für betreutes Wohnen
- ☐ Senior Drivers Day

Abendessen: ☐ Ja ☐ Nein

Dienstag, 4. Juni
Dienstag, 18. Juni
Mittwoch, 19. Juni

Name / Nom

Vorname / Prénom

Straße und Hausnummer / Rue et numéro

PLZ und Ort / Code Postal et Localité

E-Mail

Telefon

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

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

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

-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.

DAS ZWEITE ICH

Nach dem Traum von Walter Benjamin
Objekt- und Figurentheater



■ Fr 05.04. | 20:00

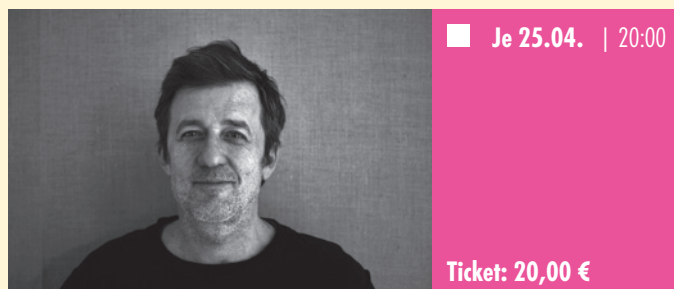
Ticket: 20,00 €

In Walter Benjamins Erzählung wird Krambacher in zwölf Bildern seiner Vergangenheit, seinen Wünschen und verpassten Chancen begegnen. Ein Spiel zwischen Traum und Wirklichkeit beginnt.

Das Figurentheater von Frank Soehnle macht aus dieser Geschichte eine bildstarke Begegnung zwischen Mensch und Figur, Realität und Traum. Fantastische Figuren begleiten den Zuschauer auf einer poetischen Reise ins Unterbewusstsein. Und am Ende werden sie eine merkwürdige Bekanntschaft machen.

DRIVEN

Jean-Guillaume Weis



■ Je 25.04. | 20:00

Ticket: 20,00 €

Qu'est-ce qui pousse les individus à être artistes, à être créatifs?

Dans un jeu créatif les trois danseurs témoignent de l'envie et de la nécessité de créer. Ils s'expriment par le geste artistique, le théâtre, la danse, le jeu. La projection sur écran de témoignages d'artistes invités ajoute une touche de connivence. En inventant librement le spectacle, ils disent qui ils sont, qui ils sont devenus et pourquoi ils ont choisi l'art! Ils nous rappellent au final ce qui nous pousse à être créatifs et ne pas oublier de l'être!

ALLES FÉIK ODER WAT?

Makadammen



■ So 28.04. | 17:00

Ticket: 20,00 €

Wat géife munnech Leit net alles maachen, fir e bekannte Star ze ginn, am beschten international oder op d'mannst hei zu Lëtzebuerg.

Sou hunn sech och puer Frëndinne geduecht a sech op e Casting gemellt, fir hire groussen Dram z'erfëllen an an enger lëtzebuergescher Tëleeproduktioun matzespillen. Villes mussen si iwwert sech ergoe loossen. Gi si an där Welt op, oder friesse se alles a sech eran, nëmme fir d'Roll vum Liewen ze kréien? Oder ass et dach eng Welt, wou alles nëmme Féik ass?

UNTIL YOU FALL

Giovanni Zazzera



Première

■ Me 05.06. | 20:00

■ Je 06.06. | 20:00

Ticket: 20,00 €

Until you fall est une pièce chorégraphique pour 5 danseurs qui explore le thème de la chute, mêlant l'univers de la danse, de l'expression corporelle et de l'acrobatie.

Connaissons-nous le vrai plaisir de tomber? Derrière ce mot se cachent des multitudes de situations où se laisser tomber peut nous donner satisfaction: tomber amoureux, tomber des nues, tomber en décadence ... La pièce nous projette dans des situations émotionnelles où la chute semble évidente dans un monde qui se fragilise et qui peut nous faire tomber à tout moment.

Bitte Anzahl der Tickets zu der gewünschten Veranstaltung eintragen, das Formular auf S. 53 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 53 et le renvoyer. Vous recevrez ensuite une confirmation avec les modalités de paiement.

Découvertes et Passions

Kultur a Konscht

Arts et culture

Kreativitéit

Créativité

Fräizäit

Loisirs

Beweegung

Activité physique

Kontakt an Austausch

Contacts et échanges



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

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

Les Clubs Seniors sont répartis à travers tout le pays.

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





natur&ëmwelt Fondation
Hëllef fir d'Nat

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

**Avez vous un terrain à
l'abandon ?**

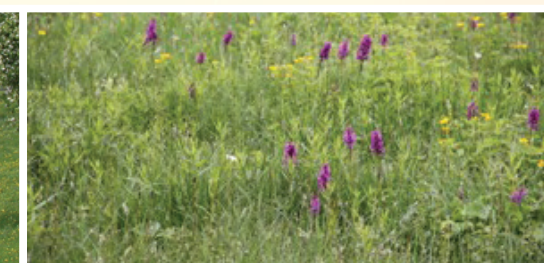
**Sie können es uns geben, um die Natur in
Luxemburg zu schützen.**

**Vous pouvez nous le donner pour protéger
la nature au Luxembourg.**

**Wir werden es in unser Netzwerk kleiner
Naturschutzgebiete aufnehmen. **Kontaktieren Sie uns!****

**Nous l'ajouterons à notre réseau de petites réserves
naturelles. **Contactez-nous !****

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



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

**natur&ëmwelt Fondation Hëllef fir d'Natur
CCCPL IBAN LU89 1111 0789 9941 0000 (réf. AL06/18)**

Elevator Technology

Ihre Treppe leicht hinauf und leicht hinunter.

Entdecken Sie den Treppenlift und den Hauslift von thyssenkrupp.
Kostenloses Preisangebot und Beratung unter 40 08 96.

luxembourg@thyssenkrupp.com
www.thyssenkrupp-elevator.com/lu

engineering.tomorrow.together.



thyssenkrupp