

Juni- Juli-August-Bliedchen

Gazette de juin/juillet/août

Diese Ausgabe des Bliedchens beginnt mit einer guten Nachricht: Im Club Senior Stroossen starten die Aktivitäten wieder. Auf den nächsten Seiten entdecken Sie die Angebote die vorerst möglich sind. Nach über einem Jahr Zwangspause, ein Lichtblick. Ein Lied der GuruGanesha Band beginnt mit folgendem Satz (frei übersetzt): *Das Charmante am Leben ist, dass es sich nur in eine Richtung bewegt.* Und genauso ist es, nämlich vorwärts. Nach einem scheinbaren Stillstand, geht es jetzt schrittweise in eine neudefinierte Normalität über. Wir tragen unseren Teil dazu bei und ermöglichen unter Einhaltung der aktuellen Hygienemaßnahmen wieder das Zusammenkommen. Wir freuen uns Ihnen bei einer Ihrer ersten Teilnahmen ein kleines Willkommensgeschenk zu überreichen. Lassen Sie sich überraschen!



Cette édition du Bliedchen commence par une bonne nouvelle : les activités du Club Senior Stroossen reprennent. Sur les pages suivantes, vous découvrirez les offres actuellement possibles. Après plus d'un an de pause obligatoire, voici une lueur d'espoir. Une chanson de la GuruGanesha Band commence par la phrase suivante (librement traduite): Le charme de la vie c'est qu'elle ne bouge que dans une seule direction. Et c'est exactement cela, à savoir vers l'avant. Après un arrêt complet en apparence, nous retrouvons progressivement une normalité nouvellement définie. Nous y faisons notre part et permettons de vous retrouver tout en respectant les mesures d'hygiène en vigueur. Lors d'une de vos premières participations, un petit cadeau de bienvenue vous attend. Laissez-vous surprendre !

Programm für Juni-Juli-August

Programme pour juin-juillet-août

Anmeldung: Bitte jeweils 2 Tage vor den Aktivitäten per Tel oder Mail anmelden.
Die Aktivitäten finden unter Einhaltung der aktuellen Hygienemaßnahmen statt.

Inscription : *Veuillez-vous inscrire par tél ou mail au moins 2 jours à l'avance.*

Les activités ont lieu dans le respect des mesures sanitaires en vigueur.

Montag / lundi

10.00-11.00 **Entspannungsübungen**

Entspannungsübungen für die Stärkung der inneren Kraft und Ausgeglichenheit.

10.00-11.00 **Exercices de détente**

Exercices de relaxation pour renforcer la force et l'équilibre intérieurs.

15.00-16.30 **Philosophische Diskussion**

Philosophischer Austausch zu unterschiedlichen Themen.

15.00-16.30 **Discussion philosophique**

Echange philosophique sur des thèmes divers.

Dienstag / mardi

14.30-17.00 **Pétanque spielen**

Treffpunkt im Park Riedgen. Avis aux amateurs !

14.30-17.00 **Jeu de Pétanque**

Rendez-vous au Parc Riedgen. Avis aux amateurs!

Mittwoch / mercredi

9.00-11.00 **Handarbeitstreff**

Handarbeit: gemeinsam Stricken, Häkeln, Nähen...

9.00-11.00 **Travail d'aiguille**

Travail d'aiguille en groupe : tricot, crochet, coudre...

14.30-16.30 **Spielenachmittag**

Bekannte und neue Gesellschaftsspiele in der Gruppe erleben.

14.30-16.30 **Après-midi de jeux**

Vivez des jeux de société bien connus découvrez-en des nouveaux.

Donnerstag / jeudi

14.00 Rundwege am Donnerstag

14.00 Autopédestres du jeudi

3/6/2021 - Bertrange: 7.3 Km, leicht/facile

Start: Straße Bertrange - Leudelange, Parkplatz am Waldrand

Départ : route entre Bertrange et Leudelange, parking en bord de forêt

10/6/2021 - Heisdorf 8.0 Km, leicht/facile

Start: Parkplatz am Bahnhof in Heisdorf

Départ : Parking à la gare de Heisdorf

17/6/2021 - Briddel : 8.3 Km, leicht/facile

Start: Abzweigung route de Luxembourg/rue de Schoenfels in Bridel

Départ : jonction route de Luxembourg / rue de Schoenfels à Bridel

24/6/2021 - Kopstal : 7.7 Km, leicht/facile

Start: Rathaus an der rue de Saeul in Kopstal

Départ : mairie de Kopstal dans la rue de Saeul

1/7/2021 - Leudelange : 5.3 Km, leicht/facile

Start: Parkplatz am Rathaus in Leudelange

Départ : parking mairie Leudelange

8/7/2021 - Mamer I : 7.7 Km, leicht/facile

Start: Parkplatz an der Straße Mamer-Kehlen, am Eingang des Waldes

Départ : Parking sur la route Mamer-Kehlen, en bord de forêt

15/7/2021 - Mamer II : 6.4 Km, leicht/facile

Start: Parkplatz am Ende der Rue de Baumbusch

Départ : parking au bout de la rue Baumbusch

22/7/2021 - Nospelt I : 8.0 Km, leicht/facile

Start : Kirche Nospelt

Départ : église Nospelt

29/7/2021 - Nospelt II : 6.9 Km, leicht/facile

Start : Kirche Nospelt

Départ : église Nospelt

Freitag / vendredi

10.00-11.00 Fit im Kopf

Unterschiedliche thematische Übungen zur Stärkung des Gedächtnisses.

10.00-11.00 Activer la mémoire

Exercices thématiques divers pour renforcer la mémoire.

14.30-16.30 Kreativer Freitag

Gestalten Sie ausgesuchte Sommerdekorationen ganz individuell.

14.30-16.30 Le vendredi créatif

Créez des décorations pour l'été selon votre goût.

Anmeldung: Bitte jeweils bis spätestens Dienstag vor der Aktivität anmelden!

Inscription : *Veuillez-vous inscrire au plus tard jusque mardi avant l'activité !*

11.6.2021



Dekorative Steine

Gestalten Sie Steine mit Blumenmuster, ein Hingucker in jedem Blumentopf oder -beet.

Des pierres décoratives

Décorez des pierres avec des fleurs peints à la main, un accroche-regard dans les bacs à fleur.

10€

18.6.+25.6.2021



Sukkulenten Schildkröte

Gestalten Sie eine Schildkröte für den Garten mit Pflanzen.

Tortue à plantes succulentes

Créez une tortue pour le jardin avec des plantes.

35€

2.7.-9.7.2021



Bunte Vögel

Fertigen Sie phantasievolle Figuren aus Gipsbinden an z.B. wie hier verrückte Vögel.

Des oiseaux multicolores

Créez des figures artistiques avec des bandages en plâtre comme ici p.ex. des oiseaux rigolos

10€

16.+23.7.2021



Leuchtturm

Gestalten Sie eine Laterne oder Vogeltränke aus Tontöpfen.

Phare

Décorez les pots en argile en lanterne ou bain d'oiseaux.

15€

30.7.2021



Makramee Sommerdeko

Gestalten Sie ein romantisches Windlicht mit Makramee Technik in Fischernetz Optik.

Décoration d'été en macramé

Créez une lanterne romantique avec la technique du macramé.

10€

6.+13.8.2021



Windlicht aus Deko-Beton

Individualisieren Sie ein ‚Drachenei‘ für den Innen- und Außenbereich.

Lanterne en béton

Créez un « œuf de dragon » pour une utilisation à l'intérieur et à l'extérieur

15€

Das Material wird individuell für Sie vorbereitet und Sie werkeln geschützt an dem für Sie vorgesehenen Platz. Bei Bedarf stehen wir Ihnen mit Rat zur Seite.

Le matériel est préparé individuellement et vous travaillez en toute sécurité dans l'espace prévu pour vous. Au besoin nous sommes à vos côtés pour vous conseiller.

Bastelanleitung/ Instruction de bricolage

Sie wollen im Sommer die herrliche Abenddämmerung genießen ohne elektrisches Licht? Dann gestalten Sie sich ein dekoratives Windlicht, das sie einlädt gemütlich auf der Terrasse zu verweilen. Wir zeigen Ihnen wie es geht.

Sie benötigen: Deko-Beton (erhältlich in jedem Baumarkt), Luftballons in beliebiger Anzahl, Goldene/ Bronze Acrylfarbe, Teelichter

Anleitung: Gemäß der von Ihnen gewünschten Anzahl der Windlichter, pusten Sie dementsprechend viele Luftballons zur gewünschten Größe auf. Diese werden mit dem Knoten nach unten in eine Tasse gestellt, so dass der Luftballon nicht mehr umfallen kann. Dann mischen Sie den Beton laut Verpackungsanleitung und tragen in von oben nach unten gleichmäßig auf, etwa bis zur Hälfte. Danach muss der Beton einige Stunden aushärten. Wenn dieser trocken ist, dann vorsichtig den Ballon aufschneiden damit die Luft entweichen kann. Sie können nun den Ballon entfernen, ohne die Form zu beschädigen. Jetzt können sie das Innere noch mit der gewünschten Farbe ausmalen. Zum Schluss setzen Sie ein Teelicht in die Mitte und bringen Ihr dekoratives Windlicht zum Leuchten.



Lanterne décorative en béton

Vous voulez profiter du magnifique crépuscule en été sans allumer la lumière. Créez une lanterne décorative qui vous invite à vous détendre sur la terrasse. Nous vous montrons comment cela fonctionne.

Matériel : Béton décoratif (disponible en magasins de bricolage), ballons gonflables, Peinture acrylique dorée / bronze, bougies chauffe-plat

Instruction : Gonflez les ballons. Ceux-ci sont placés dans une tasse avec le nœud vers le bas pour stabiliser le ballon. Mélanger ensuite le béton selon les instructions d'emballage et appliquer uniformément de haut en bas, environ jusqu'à la moitié du ballon. Le béton doit ensuite durcir pendant quelques heures. Lorsqu'il est sec, vous pouvez couper un petit trou dans le ballon pour que l'air puisse s'échapper. Retirer ensuite le ballon sans endommager la forme. Peindre l'intérieur avec la couleur choisie. Finalement, placez-y une bougie et faites briller votre lanterne décorative.

Individuelles Coaching

Coaching ist die professionelle Begleitung während eines Veränderungsprozesses, im Hinblick auf das Erreichen Ihrer Ziele. Dies kann sowohl im Bereich der persönlichen Entwicklung als auch im Bereich der Entscheidungsfindung oder des Weiterkommens in einer bestimmten Situation gewollt sein. Beim Coaching ist der Klient allein für die Entscheidungen verantwortlich, die er trifft. Der Wunsch nach Veränderung seitens des Klienten ist daher von wesentlicher Bedeutung.

Nach dem ersten telefonischen Kontakt bieten wir Ihnen eine kostenlose Einführungssitzung zur Klärung des Prozesses und zur Einrichtung der Vertraulichkeit an. Nach diesem Interview wird ein nächster Termin für eine Coaching-Sitzung festgelegt.

Für weitere Informationen über Inhalt und Preis wenden Sie sich bitte an unter der Nummer 310 262 407 an Frau Patricia Petruccioli, ausgebildete Coach mit umfassender Erfahrung im sozialen und Seniorenbereich.



Coaching individuel

Le coaching est un accompagnement professionnel lors d'un processus de changement pour atteindre vos objectifs. Cela peut être souhaité dans le domaine du développement personnel ainsi que dans l'otique d'une prise de décision ou d'un avancement dans une situation spécifique. En coaching, le client est seul responsable des décisions qu'il prend. La volonté de changement de la part de la personne coachée est donc primordiale.

Après un premier contact par téléphone, une séance d'introduction gratuite est dédiée à la clarification du processus et à la mise en place du cadre de confidentialité. Suite à cette entrevue un prochain rendez-vous pour une session de coaching sera fixé.

Pour des amples renseignements concernant contenu et prix veuillez contacter Madame Patricia Petruccioli, coach formée et avec une vaste expérience dans le milieu social et senior, au 310262 407.

RBS Aktiv Deeg

16.+17.07.2021 Belle Etoile

19.+20.11.2021 Shopping Center Massen

Entdecken Sie die Vielfalt!

Während der **RBS Aktiv Deeg** wird eine abwechslungsreiche Bandbreite an Angeboten für Senioren vorgestellt, die es ihnen ermöglicht bzw. sie dazu ermutigt, Neues zu lernen, fit zu bleiben oder sich ehrenamtlich zu engagieren.

Die Besucher können sich an den verschiedenen Ständen nicht nur über die breite Palette an landesweiten Angeboten informieren, sondern sich auch beraten lassen. So z.B. über die Tätigkeiten der *Agence de bénévolat*, das Life Long Learning-Programm der *Chambre des Salariés*, die Initiative Super-Senioren des *Mouvement pour l'égalité des chances pour tous*, Gaart an Heem oder die Senioren-Sicherheitsberater. Ferner werden sich u.a. die *Clubs Seniors*, der *Service Senior de la Ville de Luxembourg*, die *Maison des Associations* und sowie der RBS präsentieren.

Bei einem Quiz (siehe nächste Seite) gibt es außerdem Preise zu gewinnen, die Lust darauf machen, aktiv zu bleiben oder sich verwöhnen zu lassen. Füllen Sie den Antwortschein aus und geben Sie ihn einfach am RBS-Stand ab.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Découvrez la diversité !

*Le but des **RBS Aktiv Deeg** est de vous présenter une gamme variée d'offres pour seniors qui vous permettent ou vous encouragent à apprendre de nouvelles choses, à rester en forme ou à vous engager dans le bénévolat. Aux différents stands, les visiteurs peuvent non seulement s'informer sur le large éventail d'offres à travers tout le pays mais aussi obtenir des conseils, par exemple, sur les activités de l'Agence de bénévolat, le programme Life-Long-Learning de la Chambre des Salariés, l'initiative Super-Seniors du Mouvement pour l'égalité des chances pour tous, Gaart an Heem ou les Senioresécherheetsberoder, des bénévoles qui vous conseilleront en matière de sécurité. En outre, les Clubs Seniors, le Service Senior de la Ville de Luxembourg, la Maison des Associations et bien sûr le RBS se présenteront.*

Dans notre quiz (voir détails page suivante), il y aura également des prix à gagner qui vous donneront envie de rester actif ou de vous faire plaisir. Remplissez le bulletin de réponse et remettez-le au stand RBS.

Nous nous réjouissons de votre visite !

GROUSST GEWËNNSPILL JEU-CONCOURS

WÉI HEESCHT DEM RBS SENG SENIORE-KAART
QUEL EST LE NOM DE LA CARTE SENIORS DU RBS ?

ÄNTWERT / RÉPONSE:

Fir beim Gewinnspill matzemaachen, musst Dir op mannst 18 Joer hunn an eis Fro richtig beäntweren. Fëllt dëse Bulletin aus a geheit en an d'Urn um Stand vum RBS – Center fir Altersfroen an der Belle-Etoile. E gëllt nëmme während deenen zwee „Aktiv-Deeg“, **16. & 17. Juli 2021.**

Weider Detailer op de Säiten 20-21

*Pour participer au jeu-concours, vous devez avoir 18 ans et répondre correctement à notre question. Veuillez remplir ce bulletin et jetez-le dans l'urne sur le stand du RBS – Center fir Altersfroen à la Belle-Etoile. Seulement valable pendant les deux jours «Aktiv-Deeg», **16 et 17 juillet 2021.***

Plus de détails aux pages 20-21

PRÄISSER / GAINS:

1. PRÄIS / 1^{ER} PRIX:



1 Bong, 1 Nuecht fir 2 Persounen am Confort-Duebelzëmmer, Hallef-Pensioun, 5-Gang-Menü (ouni Gedréngs) am Hôtel Bel-Air, Sport & Wellness zu lechternach /

1 bon pour 1 nuitée pour 2 personnes, chambre double «Confort», demi-pension, menu 5 plats (hors boissons) à l'Hôtel Bel-Air, Sport & Wellness à Echternach

2. PRÄIS / 2^{ÈME} PRIX:



RBS-Bicherserie „Eis fofzeger Joren“, Band 1, 2 & 3; RBS-Spiller „Rot emol“, N°1 & 2 / Série de livres RBS „Eis fofzeger Joren“, tomes 1, 2 et 3; jeux RBS «Rot emol» N°1 et 2

3. PRÄIS / 3^{ÈME} PRIX:



1 Chèque-Kaddo vu 50 € vu Freelanders / 1 chèque cadeau de 50 € de Freelanders

D'Gewënner ginn de 17. Juli um 16.00 Auer um Stand vum RBS gezunn a per Courrier informéiert. / Les gagnants seront tirés au sort le 17 juillet à 16h00 au stand du RBS et ils seront informés par courrier.

NUMM/VIRNUMM – NOM/PRÉNOM

STROOSS/HAUSNUMMER – RUE/NUMÉRO

PLZ/UERTSCHAFT – CODE POSTAL/LOCALITÉ

E-MAIL & TELEFON

Rezepte/ Recettes

Erdbeerdessert mit 3 Zutaten

Zutaten:

500g griechischer Joghurt / 250g Erdbeeren / 100g Cantuccini



Zubereitung:

Erdbeeren waschen, Strunk entfernen und fein würfeln. Nun Erdbeeren und Joghurt abwechselnd in die Gläser schichten. Die letzte Schicht sollte aus Erdbeeren bestehen. Die Cantuccini in eine Tüte geben und mithilfe des Nudelholzes grob zerbröseln. Die Cantuccinibrösel kurz vor dem Servieren über die Desserts streuen. So bleiben sie schön knusprig.

Tipp: Wunderbar verfeinern lässt sich das Dessert im Glas mit Zitronenschale im Joghurt oder Minze auf den Erdbeeren.

www.sevencooks.com

Cheese cake courgette parmesan

Ingrédients :

100 g crackers salés, 2 courgettes Bio, 200 g fromage frais, 150 g Ricotta, 60 g Parmesan râpé, 60 g beurre fondu, 3 oeufs, 1,5 cuillère à soupe huile d'olive, 1 cuillère à soupe farine, 1 branche thym, poivre



Préparation:

Préchauffer le four à 170°C. À l'aide d'un mixeur, réduire les crackers en poudre. Ajouter le beurre fondu, le parmesan râpé et mélanger. Étaler la préparation dans le fond d'un moule à charnière recouvert de papier cuisson. Bien tasser la pâte et réserver au frais. Laver les courgettes, les essuyer et les râper. Les faire cuire dans une poêle avec l'huile d'olive pendant 5 minutes. Pendant ce temps, battre les œufs dans un saladier avec la farine. Ajouter le fromage frais, la ricotta, le thym et le poivre. Une fois les courgettes cuites, les incorporer mélange cheesecake et mélanger. Puis verser la préparation dans le moule, au-dessus de la base biscuitée. Enfourner pour 45 minutes. Laisser refroidir avant de déguster avec un coulis de tomate.

www.marmiton.fr

Rätsel / Casse-tête

In diesem Blumenbeet sind 8 Tiere versteckt. Finden Sie sie ?
Cherchez les 8 animaux cachés dans ce petit jardin.



Welche Nummer hat der Parkplatz? Schicken Sie uns die Lösung auf
691 410552 um zu wissen ob Sie richtig liegen!

*Quel est le numéro du parking ? Envoyer la solution au 691 410552
pour savoir si c'est correct !*

16

06

68

88

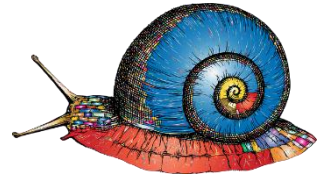


98

Lachen ist gesund

Zungenbrecher

Wenn Schnecken an Schnecken schlecken,
merken Schnecken zu ihrem Schrecken, dass
Schnecken nicht schmecken.



Im Blumenbeet sitzt eine
Weinbergschnecke und sechs
Nacktschnecken drum herum.
Was ist das?
Vermutlich eine
Immobilienbesichtigung.

Rigoler, c'est bon pour la santé

Ma grand-mère a commencé à marcher 5 km par jour lorsqu'elle a eu 60 ans.
A présent elle en a 82 et nous n'avons plus la moindre idée d'où elle est.

