

➔ www.agendalux.lu
m.agendalux.lu



Senioren Aktuell





Das ehrenamtliche Engagement in Luxemburg

2011 wurde von der europäischen Kommission zum Europäischen Jahr des Ehrenamtes ernannt.

Das Europäische Jahr des Ehrenamtes hat sich vorgenommen, innerhalb der zivilen Gesellschaft günstige Voraussetzungen für die Weiterentwicklung des Ehrenamtes in unserer sich stetig verändernden Gesellschaft zu schaffen, und die Wahrnehmbarkeit der Aktivitäten in all den verschiedenen Bereichen in denen ehrenamtliche Mitbürger tätig sind zu verbessern.

Im Laufe dieses Jahres, verfolgt das Ministerium für Familie und Integration, der nationale Koordinator für das Europäische Jahr des Ehrenamtes, folgende Ziele:

- die Leute für das Ehrenamt zu sensibilisieren und Sie von dessen Wichtigkeit zu überzeugen;
- neue ehrenamtliche Mitbürger für das Vereinswesen zu gewinnen;
- dem Ehrenamt die Anerkennung zu geben, welche ihm in unserer Gesellschaft zukommt.

Das Ehrenamt stellt ein wichtiges Element in unserer Gesellschaft dar, in vielen Bereichen, ob im Sozialen, im Sport, in der Kultur, in der Umwelt ... , können viele Aktivitäten nur Dank der Hilfe von ehrenamtlichen Mitbürgern und Mitbürgerinnen umgesetzt werden.

Auch im Bereich der Integration von unseren ausländischen Mitbürgern kommt dem Ehrenamt eine wesentliche, aber leider immer noch unterschätzte Rolle zu. Eine große Anzahl von Vereinen verrichtet, mit Hilfe von ehrenamtlichen Helfern, auf diesem Gebiet eine wertvolle Arbeit.

Integration betrifft aber nicht nur unsere ausländischen Mitbürger. Integration ist auch intergenerationell zu verstehen. Und auch hier übernimmt das Ehrenamt seine gesellschaftliche Verantwortung: so werden zum Beispiel in den Clubs Senior sogenannte "Cafés des Âges" durchgeführt wo sich die verschiedenen Generationen zu bestimmten Themen austauschen können, oder in den Altenheimen wird mit Elementarschulklassen kooperiert. Aus diesem miteinander erleben anstatt nebeneinander zu leben, ergibt sich eine größere Toleranz gegenüber anderen in unserer oft sehr auf uns bezogenen Gesellschaft.

Das ehrenamtliche Engagement trägt also zum sozialen Zusammenhalt bei und bildet zudem eine bedeutende Komponente bei dem Integrationsprozess.

Jacques Küntziger

Les bonnes âmes des Clubs Senior

Nombreux sont les bénévoles engagés dans les Clubs Senior au Luxembourg. Nombreuses sont les personnes qui choisissent librement et avec plaisir de partager leur temps, leurs connaissances et leur savoir-faire avec autrui et ce sans demander aucune rétribution. Sans leur initiative et leur persévérance beaucoup d'activités et de projets ne verraient même pas le jour, et pour ces petits gestes quotidiens le personnel des Clubs Seniors leur est très reconnaissant.

Ce sont des personnes qui comme Mme Francisce Binsfeld, âgée de 62 ans, ou M. Gérard Klamm, à 68 printemps, sont la preuve vivante qu'il n'y a pas d'âge pour être bénévole! Tous deux actifs au sein du Club Senior «Schwaarze Wee» de Dudelange, ils n'hésitent pas à mettre la main à la pâte pour donner de petits coups de mains là où il y a besoin. «Nous sommes assez nombreux et aidons volontiers au service lorsqu'il y a des fêtes ou de grands événements, ou nous collaborons

à la distribution des programmes d'activités, d'autres sont des fidèles au service quotidien de la cafeteria». Chacun fait ce qu'il veut faire et ce qu'il peut faire, sans se forcer» nous confie Mme Binsfeld «moi, par exemple, je distribue tous les deux mois le programme d'activités du Club dans trois rues de Dudelange, et d'autres nombreux volontaires répartissent le reste». Elle nous parle avec passion et un grand sourire d'un projet intergénérationnel du Club avec le Foyer de jour «Diddefamill» où les petits ont appris de leurs grand-mères adoptives de plusieurs après-midis à faire de petits travaux manuels en couture ou au crochet. «Ils étaient tellement contents de pouvoir réaliser eux-mêmes des housses personnalisées pour leurs téléphones portables! Et nous on était heureuses de pouvoir partager notre savoir-faire!»

Mais la passion commune de nos deux séniors est la peinture sous toutes ses formes au sein du Cercle artistique de Dudelange, où tous deux sont

des membres actifs depuis belle lurette. «Chez nous, il n'y a pas de chargé de cours. Tout le monde choisit sa technique de travail, que ce soit à l'huile, en acrylique, au pastel ou autre, et puis chacun donne son avis ou apporte une critique constructive sur l'œuvre de l'autre» nous confie M. Klamm. Le Cercle artistique existe depuis 1956 et fonctionne depuis toujours avec cette belle méthode. Ce qui n'empêche pas nos artistes en herbe, qui ont déjà un certain niveau dans leur art, de donner en tant que bénévoles des cours de peinture au sein du Club Senior «Schwaarze Wee» afin d'initier d'autres personnes à leur art. «Cela nous apporte une grande satisfaction de voir que nous pouvons intéresser d'autres personnes, qui peut-être ne savaient pas quoi faire de leur temps libre à la peinture!» s'exclame M. Klamm, le sourire aux lèvres.

«Si l'on veut faire quelque chose et l'on prend l'initiative, on trouve toujours quelque chose d'intéressant à faire pour soi et pour autrui» nous dit Mme Binsfeld qui offre aussi son temps et son aide à l'«Ile aux Clowns» une initiative du Réseau Objectif Plein Emploi qui rend visite aux enfants malades dans les hôpitaux ou à domicile et aux personnes âgées dans les maisons de retraite ou de soins. «Ma devise est qu'il est important d'être là pour les autres! C'est ce que mon père m'a appris et que je continue à suivre au pied de la lettre. Car on gagne tellement en aidant d'autres personnes, et je ne parle pas de la reconnaissance, mais de petits moments magiques, de simples petits sourires d'enfants qui vous apportent tellement!»

«Être bénévole ce n'est pas une obligation pour moi, si on me propose de faire quelque chose et que l'idée me plaît, bien sûr que je participe!» affirme Mme Binsfeld. M. Klamm acquiesce d'un hochement de tête à cette exclamation mais regrette que ce sentiment et cette force de volonté ne soit pas partagée par tout le monde. Il déplore aussi qu'on ne demande pas plus aux seniors de partager leurs connaissances ou de trouver le moyen de les engager un peu plus au bénévolat. «Je me souviens d'un ami menuisier qui était tellement bon dans son métier, et qui, après sa retraite aurait pu partager tout son savoir-faire avec des jeunes en tant que bénévole dans une maison de jeunes ou dans un lycée, mais malheureusement rien ne s'est fait et cette belle personne est décédée emportant avec lui ses secrets de menuiserie. Mais je pense qu'il faudrait trouver une solution pour ne pas perdre tous ces précieux conseils.»

M. Klamm donne quelques explications à Mme Binsfeld et à un autre monsieur à la table de jeu. Il est en train de leurs apprendre un jeu de cartes, le tarot. «J'ai eu l'idée de donner ce cours de cartes et en même temps je trouve des partenaires de jeu! C'est fantastique, non ? Mais toute autre personne peut faire pareil!» propose



M. Klamm. En leur demandant quelles sont leurs attentes vis-à-vis de cet interview, Mme Binsfeld répond «J'espère que les personnes qui liront cet article et qui passent leurs journées toutes seules devant leur poste de télé ou sans beaucoup de contact avec d'autres personnes, aient envie de bouger et soient prises d'un besoin d'aider autrui sans contraintes. En faisant cela elles feront aussi beaucoup pour elles-mêmes, et elles peuvent me croire!»

Interview réalisée par Sandy Lorente
Agent interculturel – Clubs Senior
Contact: 46 08 08 415



Année européenne du
volontariat



Pak eng Hand un, gëff Bénévole!

Forum du Bénévolat

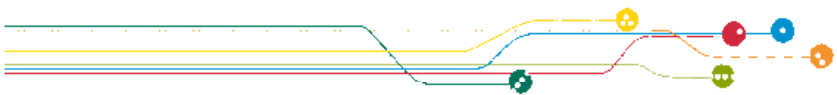
du 29 avril au 7 mai 2011
à la City Concorde à Bertrange

50 associations présentes

Animation tout au long du Forum

Le Forum du Bénévolat est un lieu d'échange qui réunit les personnes à la recherche d'une activité bénévole et les organisations de tous secteurs confondus souhaitant rencontrer ces personnes.

Celles-ci pourront obtenir sur place toutes les informations souhaitées et se faire une idée concrète sur la diversité et la nature des engagements solidaires.



FLOUMAART

Sonntag, der 08. Mai 2011
von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

im

Centre Culturel in Munsbach

Auf unserem „Floumaart“ finden Sie sicherlich Gegenstände die Sie schon seit längerem gesucht haben.

Falls Sie sich dafür interessieren bei uns einen Stand zu eröffnen und selbst zu verkaufen, dann melden Sie sich bitte bei uns. Wir berechnen Ihnen pro Tisch 5 €.

(Jeder übernimmt die Haftung für seine Waren selbst).

Soyez le bienvenu à notre marché aux puces. Vous trouverez sans doute de petits objets intéressants, vous aimerez l'ambiance et si vous voulez, vous pouvez aussi exposer vous-même

Nouveaux cours dans les Clubs Senior et chez le Service RBS

Dudelange	CS Schwaarzewee	Hupperdange	Haus op der Heed
Gym Douce	4 avr.	Line Dance und Rhytm. Tanzen (10x)	4 avr.
Yoga	4 avr.	Schwimmen (Anf. + Fortg.) (10x)	4 avr.
Fitness Walking	4 avr.	Wassergymnastik ab 50 (10x)	4 avr.
Kraft-a Cardiostraining	5 avr.	Schwimmtreff (10x)	4 avr.
Rhythmesch Handübungen	6 avr.	Frühjahrsdekoration für Draußen	5 avr.
Tai Chi	7 avr.	Klass. Yoga und Energie-Yoga (10x)	7 avr.
Danztreff	8 avr.	Acrylmalen (6x)	27 avr.
Mondercange	CS Am Duerf	Rumelange	CS An de Sauerwisen
Modern Dance (10x)	01 avr.	De geckege Bijou-Atelier (3x)	7 avr.
Yoga (10x)	26 avr.	Zumba Tanzen – Infoversammlung	8 avr.
Englisch für Fortgeschrittene (10x)	26 avr.	Malen (Acryl+Aquarell) (4x)	19 avr.
Malen in Acryl (2x)	29 avr.		
Mamer	Haus am Brill	Schiffflange	Haus beim Kiosk
Espagnol (conversation) (10x)	26 avr.	Frühlings- und Osterdekoration	5 avr.
Yoga (10x)	26 avr.	Bernstein-Schleifen	6 avr.
Schlüsslersalze (10x)	27 avr.	Digitale Fotografie (Anfänger) (6x)	6 avr.
Bachblütentreff	27 avr.	Word Graphiken	7 avr.
Philosophie (10x)	27 avr.	Klangoasen (2x)	7 avr.
Malen (10x)	27 avr.	Orientalanz (9x)	7 avr.
Anglais (intermédiaire)(10x)	28 avr.	Postkarten Kreationsatelier (8x)	7 avr.
Anglais (conversation)(10x)	28 avr.	Zumba Tanzen – Infoversammlung	8 avr.
Selbstmassage (8x)	28 avr.	Keramikstuff mam N. Huberty (5x)	12 avr.
Sophrologie (10x)	29 avr.	Patchwork (5x)	13 avr.
Zeichnen (10x)	29 avr.	Kachatelier (Gnocchi)	14 avr.
		Malen (Acryl+Aquarell) (4x)	19 avr.
		Schmuckatelier (3x)	26 avr.
Ettelbruck	CS Nordstad	Itzig	RBS - Center fir Altersfroen
Denk dich fit (2x)	4 avr.	Cours de danses pour débutants (4x)	12 avr.
Aquagym (12x)	6 avr.	Fitness 50+ (6x)	20 avr.
Bitzcours (6x)	11 avr.	In Balance-Kräfte im Gleichgew. (6x)	20 avr.
Fotobuch gestalten (3x)	20 avr.	In Balance-Kräfte im Gleichgew. (6x)	21 avr.
Qi-Gong (10x)	26 avr.	Computerk. - Digitale Fotos verar. (4x)	27 avr.
Pilates (10x)	29 avr.		
Differdange	CS Prënzebiereg	Luxembourg	CS Um Ieschte Steiwer
Gym douce mat Musik (12x)	28 avr.	Fitness + Aquagym. (8x)	28 avr.
Bereldange	Haus am Bechler	Sandweiler	CS Syrdall
Zirkeltraining (Pidal Walferdange) (10x)	26 avr.	Reflexologie (6x)	7 avr.
Tai-Chi avec Yu Meipin déb.+av. (10x)	27 avr.	Maltreff ab	7 avr.
Gymnastique chinoise (10x)	27 avr.	Englischkurse ab	11 avr.
Anglais (intermédiaire)(10x)	27 avr.	Spanischkurse ab	26 avr.
Anglais (conversation) (10x)	27 avr.	Self Defense (11x)	26 avr.
Italien (avancé) (10x)	28 avr.	Line Dance (10x)	26 avr.
Italien (intermédiaire) (10x)	28 avr.	Fitness (10x)	27 avr.
Peinture avec Asun Parrilla (10x)	28 avr.	Yoga (10x)	29 avr.
Pilates Körpertraining (10x)	29 avr.		



EnergiePass & EnergieBeratung

Seit dem 1.1.2010 gilt per Gesetz, dass man einen EnergiePass braucht, wenn man ein Haus oder eine Wohnung verkaufen oder neu vermieten will.

Baut man ein neues Haus, muss man zur Erlangung der Baugenehmigung der Gemeinde den EnergiePass des geplanten Hauses vorlegen und dabei gewisse Mindest-Standards einhalten.

Will man seine Wohnung oder sein Haus in dem Ausmass umbauen/renovieren, dass man dazu eine Baugenehmigung braucht, muss man der Gemeinde auch einen Energiepass vorlegen.

Das Leben des Wohnungs- oder Hausbesitzers ist also komplizierter (und teurer) geworden, wie auch das Leben des Käufers, des Renovierers und des Bauherrn.

Die Gründe:

Mit der Zeit werden Erdöl, Gas und dergleichen immer knapper, und wohl auch immer teurer. Dazu kommt noch der von uns verursachte Anstieg des CO₂-Gehaltes der Luft und die Diskussion um die Erwärmung unserer Erde. Unsere Regierung will uns also mit Hilfe von Ueberzeugung, Gesetzen, Beratung und Subventionen dazu bringen, Energie zu sparen.

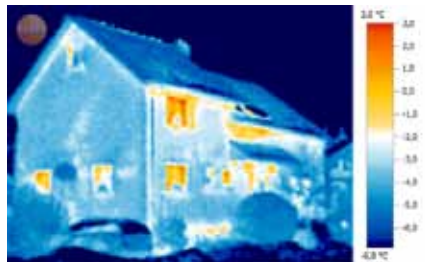
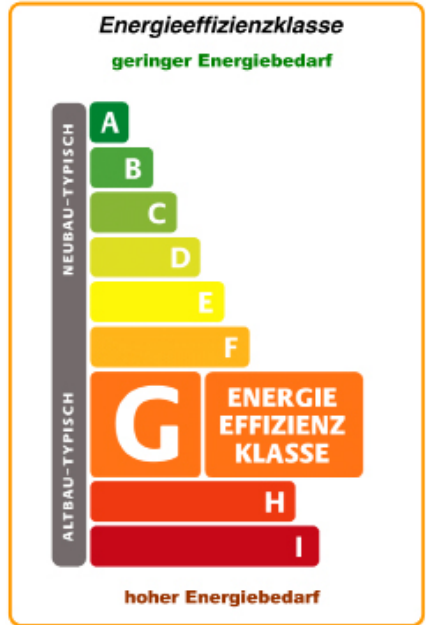
Neben der Mobilität und industriellen Tätigkeiten ist der Heizungsbedarf die Ursache für einen großen Teil unseres Energieverbrauches. Er teilt sich auf wie folgt :

- a) Warmwasser
- b) Raumheizung
- c) Ersatz der durch Lüftung verursachten Wärmeverluste

Der **EnergiePass** beschreibt die energetische Qualität des Hauses. Er basiert auf einem mathematischen Modell der Geometrie des Gebäudes und des erwähnten Energie-Verbrauches. Das Modell wird vom Energie-Berater (einem akkreditierten Ingenieur oder Architekten) für das individuelle Gebäude erstellt. Das Resultat wird dann zwischen den Kategorien A (exzellent) und I (sehr schlecht) eingestuft.

Die **EnergieBeratung** ergibt sich aus den nachfolgenden Überlegungen des Energie-Beraters, wie man **das Haus verbessern** kann. Dabei stützt er sich natürlich auf den EnergiePass und bei seinen Simulationen auf das gleiche Modell, mit dem er ihn berechnet hat.

Alle Verbesserungsmaßnahmen kosten Geld, sind natürlich nicht obligatorisch, werden aber vom Staat subventioniert. Die vorherige Energie-Beratung ist in den meisten Fällen ein notwendiger Bestandteil des einzureichenden Subventions-Antrages.



Wenn Sie zu diesem Thema mehr erfahren und darüber diskutieren möchten, sind Sie herzlich zum **Vortrag: „EnergiePass & EnergieBeratung“** am 8. April 2011 eingeladen.

Jean-Claude Schmitz; Ingenieur und akkreditierter Energieberater wird Sie in diesem Vortrag ausführlich informieren. Anschließend haben Sie Gelegenheit Fragen an ihn zu stellen.

Termin:
Freitag, 8. Mai 2011 um 15.00 Uhr

Preis: 7 Euro

Anmeldung unter der Telefonnummer
360478 27/28

Ort: Seniorenakademie-RBS-Center für
Altersfrien asbl-20, rue de Contern, Itzig