ACTIFS, INTÉRESSÉS ET INFORMÉS

N°69 / 12'2018

aktiv am Liewen

Tel.: 36 04 78
www.rbs.lu

RBS
CENTER FIR ALTERSFROEN

DOSSIER:
ESCH FESTIVAL DU FILM INTERGENERATIONNEL ET INCLUSIF

aktiv60+
RBS

INFORMATIONEN ZUR KARTE
INFORMATIONS CONCERNANT LA CARTE

Fondation Autisme Luxembourg

Don en Confiance Luxembourg

Sous le Haut Patronage de
Son Altesse Royale la Grande-Duchesse

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

D'Servicer ugebuede vun der Fondation Autisme Luxembourg :
Foyer
Dageszenter
Diagnostiquen
Evaluatiounen
Formatiounen
Ënnerstëtzung vu Familje
Vakanzekolonien

MERCI

www.fal.lu

BCEELULL : LU82 0019 1300 0445 5000

Fondation Autisme Luxembourg, 31 Duerefstrooss L-9766 Munshausen | R.C.S Luxembourg G167

Foto: © Lynn Theisen

Danielle Knaff

Präsidentin / Présidente
RBS – Center fir Altersfroen asbl

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Der Winter naht und lange Abende stehen vor der Tür. Womit kann man sich die Zeit an diesen langen Abenden vertreiben? Man kann z.B. fernsehen, stricken, Freunde einladen, lesen, chatten, Plätzchen für Weihnachten backen oder im Internet surfen.

Aber es gibt noch eine andere, wunderbare Beschäftigung: ins Kino gehen! Was die Wahl der Filme angeht, können wir aus dem Vollen schöpfen; für jeden Geschmack gibt es ein schier unüberschaubares Angebot. Es gibt wohl kein Thema, das nicht filmisch verarbeitet wurde: Politik, Geschichte, Abenteuer, Krimi, Beziehungen, Natur, Biopics, Kunst, Alter, uvm.

Für mich persönlich ist Kino nicht nur reiner Zeitvertreib und Ablenkung. So mancher Streifen hat mich sehr geprägt und meine Einstellung zu vielen Themen nachhaltig beeinflusst. Als ich 17 war, sah ich den Film von Dalton Trumbo „Johnny got his gun". Ich war wochenlang geschockt und mir wurde die Absurdität und Grausamkeit des Krieges erst durch diesen Film richtig bewusst.

Kino ist ein starkes Medium. Es bringt uns zum Überlegen, unterhält und entführt uns für ein paar Stunden aus unserem Alltag. Kino appelliert an unsere Emotionen: es bewegt, wühlt auf, erschüttert, begeistert, enttäuscht, beruhigt, beglückt, bringt uns zum Lachen und lässt uns träumen. Das Schöne ist: wir nehmen am Leben anderer teil, für kurze Zeit können wir in eine fremde Realität eintauchen. Manche Streifen kann man sich immer wieder ansehen, andere möchte man sofort vergessen.

Ins Kino geht man alleine oder in Begleitung. Schön ist, wenn am Ende die Möglichkeit besteht, den Film bei einem guten Glas Wein oder einer Tasse Kaffee noch einmal Revue passieren zu lassen und zu analysieren.

Die diesjährige Auflage des Escher Film Festival – EFFI zeigt bekannte und weniger bekannte Filme über intergenerationelle und inklusive Themen mit anschließender Diskussionsrunde. Das komplette Programm finden Sie in diesem Heft. Und wie immer vieles andere mehr.

Ich wünsche Ihnen allen eine friedliche und besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Start ins Jahr 2019.

Chères lectrices, chers lecteurs,

L'hiver approche, les journées sont courtes. Comment occuper les longues soirées les semaines à venir? On peut regarder la télé, lire, inviter des amis, faire du tricot, confectionner des biscuits, surfer sur internet, etc.

Et puis il y a le cinéma, avec son énorme éventail de films: politique, thriller, comédies, amour, histoire, biopics, horreur, tous les goûts sont servis.

Pour moi personnellement, le septième art n'est pas que passe-temps et détente. Bon nombre de films m'ont fortement marquée et influencé ma vision du monde. J'avais 17 ans quand j'ai vu le film de Dalton Trumbo «Johnny got his gun». Ce film me confronta avec l'atrocité et l'horreur de la guerre et hantait mes nuits pendant des mois.

Le cinéma ne nous laisse donc pas indifférents. Autant il nous apporte distraction, nous permettant d'oublier nos soucis pour quelques heures, autant il nous force à réfléchir. Il met à nu nos émotions: nous sommes tantôt choqués, enthousiastes, déçus, tantôt heureux, amusés, rêveurs, au bord des larmes.

Certains films sont comme de bons amis; on ne se lasse pas de les revoir; d'autres, par contre, passent aux oubliettes, sitôt vus.

D'aucuns préfèrent se rendre au cinéma tout seuls, d'autres par contre apprécient y aller en compagnie et commenter le film autour d'un bon verre de vin ou d'une tasse de café après la séance.

Le Escher Film Festival – EFFI nous donnera l'occasion de regarder des films qui auront comme thèmes les relations entre les générations et personnes à besoins spécifiques. Après la projection nous aurons l'occasion d'approfondir les sujets traités et d'avoir des échanges de vue. Je vous invite à en découvrir le programme complet dans le nouvel «Aktiv am Liewen», ainsi que toutes les autres activités.

Je vous souhaite à toutes et à tous un Noël paisible et une Bonne et Heureuse Année 2019.

42/43

SERIE VON VORTRÄGEN & BESICHTIGUNGEN
CYCLE DE CONFÉRENCES ET VISITES

WOHNEN IM ALTER
MODES DE VIE POUR SENIORS

49

GUTT STËMMUNG MAM ROL GIRRES

MUSIKALESCHE BINGO-NOMËTTEG

3 Editorial

6 Portrait Maria Neu-Schwab
Am léifste géif ech muer erëm schaffe goen

9 Danz 50⁺ Lëtzebuerg
Tanzen ist die beste Medizin

12 Projet Super Senior
Devenez Accompagnateur Scolaire

14 Zero Waste
Ouni Offall liewen

17 Info-Zenter Demenz
Demenzkongress in Velden

18 Rückblick RBS-Jubiäumsreise
Costa Dorada

20 RBS-Retrospektiv

22 Bee Secure
Liebe und Freundschaft im Netz

24 Textile Meditationen
Blau sind alle meine Farben (Teil 4)

26 Von Lesern für Leser

28 Impressum/Rätselauflösungen

29 Cycle de conférences AEP

30 Kontaktanzeigen

36 Rätsel

32 KARTE aktiv60⁺
Die Karte und ihre Vorteile
La carte et ses avantages

33 ABONNEMENT
Karte und Magazin
Carte et magazine

34 Neue Partner der Karte aktiv60⁺

38 AKTIV AN INFORMÉIERT
Aktivitäten, Kurse, Vorträge
Activités, cours, conférences

39 Regelmäßige Aktivitäten im RBS

52 Teilnahmebedingungen
Conditions de participation

53 ANMELDUNG/INSCRIPTION

55 VERANSTALTUNGSKALENDER
CLUB SENIOR

ZUM HERAUS-NEHMEN!

IN DER HEFTMITTE:

50

MUSEK & DANZ

BAL MI-CARÊME

MARIA NEU-SCHWAB

„Am léifste géing ech muer erëm schaffe goen“

2018, zesumme mat hirem leschte Patron, dem Jacques-Edouard Herz

D’Maria Neu-Schwab huet 62 Joer beim selwechte Patron, der Firma Berl zu Conter, geschafft. Si ass am Juli 2018 mat 79 Joer a Pensioun gaang. Den RBS huet sech mat hir ënnerhal, iwwert hiert Aarbechtsliewe fréier an haut a wat si motivéiert huet, esou laang dobäi ze bleiwen.

Madame Neu, Berl ass net onbedéngt e Begréff fir jiddwereen, ëm wat fir eng Firma handelt et sech hei?

Wéi ech 1956 ugefaangen hunn, gouf Berl och nach „Bettefabrik“ genannt. Si haten hire Sëtz deemools zu Zéisseng an hu metalle Miwwele gemaach wéi Schoulbänken, Better, Dëscher oder Still. Ronn 35 Leit hunn hei geschafft, am Atelier an am Bureau. Haut huet sech dëse Familljebetrib op metalle Constructiounen aus Stol, Inox oder Aluminium op Mesure spezialiséiert: Akleedunge vu Lifter, kollektiv Kichen, kleng Schief wéi d’Boites postales an der Post, asw.

Wéi sidd Dir bei Berl komm a wat war Är Aarbecht?

Ech hunn eng 1ère commerciale um Fieldgen gemaach an direkt duerno eng Annonce an der Zeitung gesinn: „Une employée de bureau est demandée …“. Ech war mech virstellen an hunn d’Plaz och direkt kritt. Sou hat ech nëmmen eng Woch fräi zwësche mengem Premièresexamen a mengem éischte Schaffdag.

Mir waren zu dräi an engem Bureau. Ech war fir Bureausaarbechten an en Deel vun der Comptabilitéit zoustänneg: den Telefon maachen, Commanden opschreiwen, d’Rapporten aus dem Atelier propper schreiwen an d’Paie maachen.

Deemools sinn déi ganz Buchhaltung an och d’Paien op der Hand geschriwwe ginn. D’Sue si bor ausbezuelt ginn an ech hunn am viraus missen d’Schäiner festleeën. De Patron huet mer dann e Chèque geschriwwen an ech sinn domat op d’Bank gaangen. De 15. an 25. vun all Mount gouf et en Acompte an de 5. vum nächste Mount gouf de Solde ausbezuelt. D’Paitut war eng brong Enveloppe, wou mer den Decompte virdrop geschriwwen hunn.

Ech hat eng Schreifmaschinn op mengem Dësch a mir hunn eis zu dräi eng Rechemaschinn gedeelt. No an no krute mer dunn déi éischt technesch Apparater: eng elektresch Buchungsmaschinn, en Telex an an de 70 Joren e Fax an eng Fotokopiesmaschinn.

An de fofzeger Joren

An de fofzeger a sechzeger Jore waren d’Aarbechtskonditioune jo nach anescht ewéi haut. Wéi hutt Dir dat als Fra erlieft?

Ech hunn am Ufank nach 44 Stonnen d’Woch geschafft, vun 8 bis 12 Auer a vun 2 bis 6 Auer an och samschdes muerges. Dat éischt Joer hate mer 8 Deeg bezuelte Congé zegutt, dat zweet Joer 12 an dat drëtt 18. Wann een de Patron gewiesselt huet, huet een erëm bei 8 Deeg ugefaangen.

Deemools hunn d’Fraen och nach 10% manner verdéngt ewéi d’Männer. Beim Staat hunn d’Fraen opgehal mat schaffen, wa se bestuet gi sinn. D’Banken haten eng aner Regel, hei konnt dir weider schaffen, awer dir hutt missen all sechs Méint eng Demande maachen. A wann der da schwanger waart, hutt dir missen ophalen.

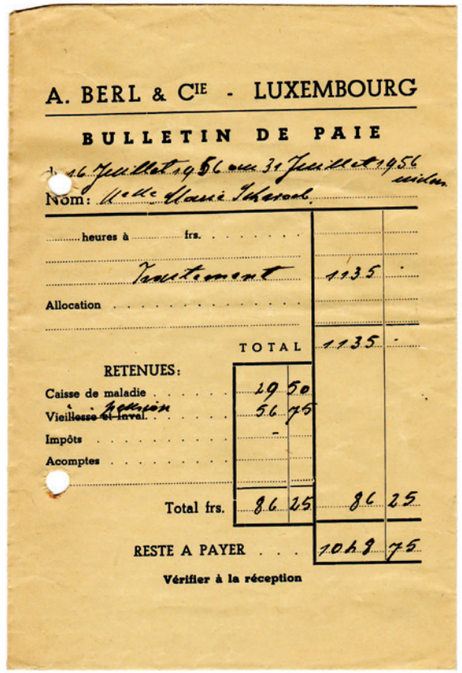
Bei eis an der Firma goufen et keng esou Regelen. Ech hu ganz normal weidergeschafft, wéi ech bestuet gi sinn an hunn awer dunn, wéi ech mäin éischt Kand erwaart hunn, vu mir aus decidéiert fir eng Paus ze maachen. Ech krut och nach en zweet Meedchen a war am ganzen aacht Joer um Stéck doheem. All déi Zäit hat ech de Kontakt mat eiser Firma gehal a war frou erëm unzefänken, am Ufank awer nëmmen hallefdeegs.

Dir hutt vun 1956 bis 2018 geschafft, dat ass eng laang Zäit, an deeër sech vill verännert huet. Virun allem de Computer war eng Erausfuerderung fir vill Leit am Beruffsliewen. Hunn déi nei Technologien Iech keng Angscht gemaach?

Nee, am Contraire. Ech war ëmmer begeeschtert, wa mer en neien Apparat kruten an hu mech direkt domat auserneegesat.

1981 krute mir eisen éischte Computer. Dir musst Iech virstellen, dat war en Apparat an der Form vun engem grousse Frigo. Mir hunn e missen an de Raum dernieft stellen, well en esou vill Plaz gebraucht huet an och vill Kaméidi gemaach huet. Op mengem Pult hat ech e klengen Apparat stoe mat engem Schierm an engem Clavier. Den Ecran war ganz kleng, dofir war awer den Disk fir ze späicheren esou grouss ewéi eng Taart.

D’Firma, déi eis de Computer geliwwert huet, huet eis gewisen, wéi et geet. Ech war ganz interesséiert an hu mech direkt erageschafft. Et war esou flott, well elo huet een net méi missen eng ganz Säit frësch schreiwen, wann een sech vertippt hat.



A. BERL & Cie - LUXEMBOURG

BULLETIN DE PAIE

du 16 Juillet 1956 au 31 Juillet 1956 inclus

Nom: Melle Marie Schwab

heures à frs.

Traitement 1135.

Allocation

TOTAL 1135.

RETENUES:

Caisse de maladie 19.50

Vieillesse et inval. 56.75

Impôts -

Acomptes

Total frs. 86.25 86.25

RESTE A PAYER 1048.75

Vérifier à la réception

Der Madame Neu,
deemools nach Maria Schwab,
hiren éischte Paiziedel

2018 krut d'Maria Neu d'Auszeechnung „Chevalier de l'Ordre de Mérite du Grand-Duché de Luxembourg"

E puer Joer méi spéit krute mer dunn eis éischt PCen. Och domat sinn ech direkt eens ginn.

Wéi ech elo opgehal hunn, hu mer dat meescht online gemaach: Webbanking, d'Entréeën a Sortië vun de Marchandisen an och d'TVA.

Wat huet Iech esou laang bei Berl gehalen?

Berl ass eng kleng Firma mat enger Ambiance wéi an enger Famill. Ech hu mech hei ëmmer wuel gefillt a sinn dofir gäre bliwwen. Ech hunn dräi Generatioune vu Patrone matgemaach, an hu mech ëmmer gutt mat alle verstanen.

Virun dräi Joer sollt ech en Neit uléiere fir op meng Plaz. Doraus ass awer näischt ginn a wéi mer dunn d'Méiglechkeet haten, fir meng jëtzeg Nofolgerin ze kréien, sot ech zum Direkter: „Gräift zou", well ech hu si kannt. Ech wosst jo net, wéi laang ech nach kéint een uléieren. Ech hunn si dräi Méint laang an d'Aarbecht agefiéiert, well mëttlerweil gi Comptabilitéite fir véier verschidde Firme gefiéiert, an dat ass relativ komplex. Ech war dunn nach just ee bis zwee Mol d'Woch um Bureau.

Eigentlech hat ech awer scho mat 65 meng Pensioun kritt. Dat ass automatesch esou an da kënnt dir zousätzlech esou vill schaffen, wéi der wëllt. Finanziell rechent et sech net onbedéngt, well d'Pensioun an d'Gehalt gi fir d'Steieren zesummegeluecht. Dir kritt och um Enn vum Joer dat, wat der an d'Pensiounskeess abezuelt, erëm. Ech sinn awer net aus finanzielle Grënn weider schaffe gaang, mä einfach aus Spaass. An all deene Jore vun 1956 bis 2018 hunn ech och nëmme 6 Deeg krankheetshalber gefeelt.

Elo hutt Dir Är wuelverdéngte Pensioun. Wat hutt Dir Iech fir d'Zukunft virgeholl?

Ech hu mech mat enger Frëndin zu Walfer ageschriwwen an der AEP (association de l'éducation permanente). Wann ech awer éierlech sinn: ech géing am léifste muer erëm schaffe goen. /

Foto: © DI-Photography – Fotolia.com

DARF ICH BITTEN ...

TANZEN IST DIE BESTE MEDIZIN

Können Sie sich noch daran erinnern, wie Sie die ersten Tanzschritte erlernten? Das war am Anfang gar nicht so einfach. Da hieß es dann, das linke Bein vor, doch das rechte wollte gehen. Oder man sollte sich rechts herumdrehen und plötzlich stolperte man dann über die eigenen Beine. Doch nach einiger Zeit und manchem blauen Zeh des Tanzpartners hatte man dann die Schritte gelernt. Nicht jeder lernte gerne tanzen, aber es war eben eine gute Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen.

„Ech kommen aus England.
Ech wëll Leit aus
der Gemeng kennelëieren
an niewebäi léieren
ech och nach
lëtzebuergesch schwätzen.
An eisem Grupp sinn ech
ganz gutt integréiert "

LIZ

Seltener dachte man damals daran, wie gesund Tanzen eigentlich ist. Denn das Erlernen komplexer Tanzschritte verknüpft Bewegung mit geistiger Herausforderung. Neben der Akustik muss man sich im Raum gut zurecht finden und sich an die Bewegungsabläufe erinnern. Außerdem wird der Gleichgewichtssinn gefordert. Weil das für Körper und Geist tatsächlich sehr anspruchsvoll ist, unterstützt das regelmäßige Einüben von immer wieder neuen Tanzschritten die Bildung neuer Gehirnzellen. Und jetzt die gute Nachricht: Das funktioniert bis in das hohe Alter!

So zeigen Untersuchungen, dass ältere Menschen bereits nach sechs Monaten Tanztraining deutlich aufmerksamer und wacher waren. Sie verbesserten ihr Gleichgewichtsempfinden und ihre körperliche Flexibilität steigerte sich. Dadurch verringerte sich auch die Gefahr zu stürzen.

Doch die wichtigste Erkenntnis aus diesen Studien wird Sie überraschen. Bei den Tänzern hatten sich neue Nervenzellen gebildet und ihr Langzeitgedächtnis verbesserte sich. Dies ist besonders ermutigend für jeden, der einer Demenz vorbeugen möchte. Die Forschung ist sich einig: Tanzen kann den geistigen Abbau deutlich

„ Gutt Stëmmung, Kollegialitéit, Mateneen. Während dem Danzen trieden d'Suergen an den Hannergrond. Danzen deet einfach gutt an entspaant de ganze Mënsch. “

ALINE

verlangsamen und teilweise sogar verhindern. Entscheidend dabei ist allerdings, dass man wirklich langfristig dabei bleibt. Sich nur mal kurz rütteln und schütteln, reicht leider nicht aus, um diese positiven Effekte zu erzielen. Auch hilft es nicht, die einmal einstudierten Tanzschritte für alle Gelegenheiten immer zu wiederholen. Stattdessen braucht man die Bereitschaft, immer wieder neue Bewegungen zu erlernen.

Es ist also weniger eine Frage der Begabung, wie viele Menschen glauben. Vielmehr benötigt man Durchhaltevermögen, aber auch Freude an der Bewegung. Und die steigert sich, je länger man tanzt.

Aber wenn Tanzen doch so gesund ist, wieso tanzen dann nicht viel mehr Menschen? Vielleicht weil man schnell an Weltklassetänzer und Wettkampf denkt, wo es mehr um Akrobatik und Leistungssport als um anmutige Bewegungen geht. Ein anderer Grund könnte sein, dass manch einer glaubt, man könne nur tanzen, wenn man den „richtigen“ Partner hat. Dabei heißt Tanzen nicht automatisch Paartanzen. Im Gegenteil. Schon in der Steinzeit tanzten Menschen in Gruppen, um sich innerlich zu befreien und das Zusammengehörigkeitsgefühl zu stärken. Paartänze, wie etwa der Walzer, entstanden erst im 18. Jahrhundert, der berühmte Tango noch später.

„ Ech wëll geeschteg a kierperlech fit a gesond bleiwen, ech beweege mech gären, an Danzen ass fir mech deen ideale Sport. “

JOSÉE

Es gibt viele Möglichkeiten zu tanzen und die positiven Einflüsse neuer Tanzschritte zu erleben. Neben der eigentlichen Wirkung der Bewegung selbst hat Tanzen noch einen sehr wichtigen Nebeneffekt. Man ist unter Menschen, bewegt sich gemeinsam zur Musik und beugt damit dem Gefühl von Einsamkeit vor.

Heute gibt es viele Tanzformen, die besonders gut geeignet sind, um sie bis in das hohe Alter ausüben zu können. Um diese noch besser bekannt machen zu können, gründete sich vor einem halben Jahr die Vereinigung „Danz 50+ Lëtzebuerg“. Ihre Mitglieder entwickeln aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung und umfangreichen Ausbildung in Deutschland immer wieder neue Tanzfiguren, die in Formation getanzt werden und sehr viel Freude bereiten.

„ Ech ginn danzen, well dat mir Spaass mécht, an ech begéinen do all Woch meng Frënn a Bekannten. “

JEAN-PIERRE

Simon Groß, Direktor des RBS – Center fir Altersfroen, interviewte Präsidentin Josette Buschmann und Josée Weis (Mitglied des Verwaltungsrats), um mehr über die Aktivitäten von „Danz 50+ Lëtzebuerg“ zu erfahren.

Simon Groß: Vor einem halben Jahr gründete sich der Verein Danz50 Lëtzebuerg. Was ist das Besondere an den Tanzformen, die Sie anbieten?

Josette Buschmann: Wir tanzen gesellige Tänze aller Art. Von Gesellschaftstanz, Line-, Square- und Folkloretänzen bis zu modernen Tänzen ist alles dabei. Wir legen uns nicht auf eine bestimmte Musikrichtung fest. Bei uns gibt es keine Führungsrolle. Der Partnerwechsel ist fester Bestandteil in den meisten Tänzen. Wir tanzen Paartänze aber auch in Gruppen mit drei, vier oder acht Teilnehmern. Man kann also problemlos auch ohne Partner zu unseren Tanzstunden kommen. Außerdem sind die Choreografien speziell an die Altergruppe 50+ angepasst. Daher wird bei uns ohne Konkurrenzdenken und nur zum Spaß getanzt, das halten wir für sehr wichtig.

Welche Voraussetzungen muss man mitbringen, um bei Ihnen mitmachen zu können?

Josée Weis: Man braucht keine Vorkenntnisse, um in unseren Tanzgruppen mittanzen zu können. Es reicht völlig aus, wenn man Spaß am Tanzen und der Musik hat und ein wenig kontaktfreudig ist.

J.B.: Beim Erlernen eines neuen Tanzes werden die Figuren rhythmisch zur Musik gesprochen, bis die Tänzer die Figuren verinnerlicht haben. So kann man in der Gruppe ohne große Mühe viele schöne Tanzfiguren lernen. Außerdem werden schwierige Schrittfolgen vereinfacht und schnelle Drehungen verlangsamt, sodass man ohne jede Vorkenntnisse sehr einfach die Abfolgen erlernen kann. Besonders das rhythmische Sprechen erleichtert am Anfang das Erinnern der Schritte. Am Anfang hört man nur auf die Ansagen, die nach und nach reduziert werden. Am Ende steht dann nur noch der Takt der Musik im Vordergrund und man bewegt sich fast wie von selbst in der richtigen Weise.

Kann man einfach vorbeikommen oder muss man sich anmelden?

J.B.: Man kann ruhig einmal bei einer unserer Tanzgruppen unangemeldet „schnuppern“ kommen. Es kann aber auch sehr sinnvoll sein, sich vorher beim Kursleiter anzumelden. Dieser kann dann gezielt einige Übungen vorbereiten, die den Einstieg in die Tänze erleichtern können.

Wie regelmäßig und wo finden Ihre Aktivitäten statt?

J.W.: Sie müssen wissen, wir haben mehr als 15 Tanzgruppen über das ganze Land verteilt. Daher werden außer in den Ferienzeiten das ganze Jahr über jede Woche Tanzkurse angeboten. Unsere Kursleiter bilden sich übrigens regelmäßig weiter und haben dafür eigene Arbeitskreise. Außerdem nehmen sie mehrmals im Jahr an Fortbildungen im Ausland teil.

J.B.: Wenn Sie interessiert sind, mehr über unsere Tanzgruppen zu erfahren, kommen Sie doch zu unserer Informationsveranstaltung am 4. Februar. Sie können sich aber auch direkt an mich oder meine Kollegin Ute Ott-Guth wenden *(siehe Kasten)*

Wie wirken sich die Tänze auf das körperliche und seelische Befinden aus?

J.W.: Die Teilnahme an unseren Aktivitäten bietet vor allen Dingen die Möglichkeit, regelmäßig Kontakt zu den anderen Tänzern aufzubauen. Durch das gemeinsame Ziel lernt man sozusagen ganz nebenbei neue Leute kennen. Die Tänze selbst trainieren das Gedächtnis und fördern die Koordination, Konzentration, Beweglichkeit sowie die Ausdauer. Wichtige Fähigkeiten, die einem in vielen Bereichen das Leben erleichtern können.

J.B.: Es ist ein wunderbares Erlebnis, wenn es in der Gruppe gelingt, neue Tanzabfolgen einzuüben. Diese Erfahrung in der Gemeinschaft macht einfach glücklich und für den Einzelnen stärkt es auch das Selbstbewusstsein. /

Weitere Informationen über die Standorte, wo die Kurse angeboten werden, erhalten Sie bei
Josette Buschmann Tel. 78 91 16
und bei
Ute Ott-Guth Tel. 691 652 715.

Oder kontaktieren Sie uns per E-Mail unter:
danz50letzebuerg@hotmail.com

Besuchen Sie auch unsere Informationsversammlung zum Seniorentanz am 4. Februar.
Weitere Details auf Seite 44

Der RBS organisiert ab 6. Februar auch einen Tanzkurs mit Standard- & lateinamerikanischen Tänzen.
Weitere Details auf Seite 46

DEVENEZ ACCOMPAGNATEUR SCOLAIRE!

L'association le Mouvement pour l'Egalité des Chances pour tous – MEC asbl crée un service de soutien scolaire

Foto: © freegraph – Fotolia.com

Le Mouvement pour l'Egalité des Chances – MEC asbl, créé en 2004, est un Service Régional à l'Egalité des Chances dans la région Mullerthal. L'association réalise régulièrement des projets sociaux dans la région afin de favoriser la cohésion sociale, l'intégration et le bien vivre ensemble. Elle propose également de la formation continue, un service de médiation sociale de gestion de conflits de voisinage, réalise des expositions, des rencontres cinéma ...

Leur nouveau projet «Super Senior», un projet intergénérationnel, a débuté en octobre, suite au constat des difficultés que rencontrent beaucoup d'enfants de l'enseignement primaire durant leur parcours scolaire: des problèmes d'apprentissage, d'organisation, de confiance en eux ... Certains n'ont pas la chance de bénéficier d'un environnement adapté et la présence d'une personne externe pourrait s'avérer nécessaire afin d'éviter les tensions dans la réalisation des devoirs à domicile. D'autres ont besoin d'obtenir des éclaircissements supplémentaires dans telle ou telle matière, que les parents ne peuvent pas toujours apporter, soit par méconnaissance, soit par manque de temps ou même désintérêt.

En parallèle, nombreuses sont les personnes qui arrivent à l'âge de la retraite avec un dynamisme, un parcours de vie, qui pourraient faire jalouser leurs cadets. Ils ont acquis de l'expérience, des connaissances qui peuvent être transmises aux autres générations.

Voilà pourquoi l'association MEC asbl a eu l'idée de faire se rencontrer ces deux mondes, les seniors et les juniors, en créant un service de soutien scolaire pour des enfants âgés entre 6 et 12 ans.

La motivation des retraités pour aider les jeunes qui ont des difficultés scolaires peut être multiple. Si pour certains, c'est une nécessité pour avoir un complément de revenu, d'autres seront surtout animés par le désir de partager, de rester actifs au sein de la société et de s'engager auprès des jeunes. Le soutien scolaire leur permet de transmettre et d'entretenir un savoir qu'ils ont collecté tout au long de leur vie, la possibilité de partager leurs expériences et leurs compétences, et de rester connectés avec la nouvelle génération.

De leur côté, les jeunes en difficulté scolaire profitent aussi de certains avantages, comme par exemple de l'expérience de leurs ainés qui peuvent leur donner des conseils et leur transmettre des astuces. Et contrairement à certains jeunes parents, les ainés peuvent faire preuve de beaucoup plus de patience.

D'autre part, comme de nombreux parents n'ont plus assez de temps actuellement pour écouter leurs enfants, les aînés, eux, peuvent être beaucoup plus disponibles et être à l'écoute des jeunes. Le soutien scolaire assuré par les seniors peut favoriser la communication intergénérationnelle. Ces rencontres intergénérationnelles sont d'une richesse inestimable tant au niveau du partage du savoir, que de l'affection partagée pour «grandir» ensemble.

Le projet «Super Senior» sera principalement développé dans un premier temps dans la région Est du Luxembourg. Il est financé par le groupe d'action local LEADER Regioun Mëllerdall. /

L'association recherche des personnes à la retraite qui seraient intéressées à participer à leur initiative

Les seniors doivent:

- maîtriser soit le français, l'allemand ou le luxembourgeois
- aimer le contact avec les enfants
- souhaiter transmettre un savoir en français et/ou allemand et/ou mathématiques
- rechercher une activité de semi-bénévolat
- souhaiter participer à la mise en place d'un projet innovateur pour encourager la réussite scolaire.

L'association offre:

- une formation gratuite pour accompagnateur scolaire les 1er et 8 février 2019
- une compensation financière par séance de soutien scolaire réalisée
- un encadrement professionnel dans les activités

Les personnes intéressées peuvent prendre contact jusqu'au 15 janvier 2019 avec MEC asbl:

- par email info@mecasbl.lu
- par téléphone 26 72 00 35
- ou envoyer une lettre motivant leur intérêt pour devenir accompagnateur scolaire, ainsi qu'un curriculum vitae reprenant leur qualification à:

mec asbl mouvement pour l'égalité des chances ... pour tous!

MEC asbl
Mme Aurélia Pattou
9 rue André Duchscher
L-6434 Echternach

Le service de soutien scolaire sera opérationnel à partir de mars 2019.

OUNI OFFALL LIEWEN

ZERO WASTE

D'Zero-Wastlerin Tania Gibéryen lieft zënter e puer Joer ouni Poubelle an huet och hire Recycling drastesch reduzéiert. Des Ëmstellung ass allerdéngs net vun haut op muer komm. Si hat schonns ëmmer eng gréng Oder a war Ëmweltschäffen an hirer Gemeng, wou si eng Rei Mesuren an der Offallgestioun ëmgesat huet. Wéi si dunn als Polarfuerscherin fir e puer Joer an der kanadescher Arktis gelieft huet, huet si an dësem dach méi spezielle Kontext hir Aart a Weis fir ze consomméiere grondsätzlech iwwerduecht. Si huet sila.lu – Zero Waste Lëtzebuerg mat Kollege gegrënnt a setzt sech als Presidentin aktiv fir d'Konzept „Zero Waste" zu Lëtzebuerg an.

Mee wéi mécht een dat iwwerhaapt fir ouni Offall ze liewen? Ass dat net en enormen Opwand a muss een net op Villes verzichten?

Eigentlech gewënnt een u Liewensqualitéit, wann een sech op Zero Waste ëmstellt. Et huet een sech net méi mat de ganzen Emballagen ze ploen, an et brauch een sech vill manner mat deem dach komplexe Recycling auserneenzesetzen. Et keeft ee keng Fäerdegprodukter méi a mécht zousätzlech nach eppes fir seng Gesondheet! Och soss verschwënnt vill Chimie aus dem Alldag, sief et an de Botzmëttel oder bei der Kierperhygiène, well een op alles verzicht, wat a Plastiksfläschen oder -dëppercher ass an een op natierlech Seefen a Mëttel, wéi Esseg, Natriumbicarbonat a Marseiller Seef zeréckgräift. Et ass och ganz einfach a guer net zäitopwänneg seng Drogerie selwer hierzestellen. Am Duerchschnëtt brauch ee 15 Minutten all 6 Wochen dofir – dat ass méi séier, wéi bis an de Supermarché akafen ze goen, alles heemzeschleefen an och duerno nach Zäit an de Recycling ze investéieren.

Wéi kafen ech an?

Et keeft een nëmmen dat, wat ee wierklech brauch. Beim Akaf stellt een sech d'Fro, wat mat deem neien Artikel geschitt, wann e futti ass – am Idealfall kann een e kompostéieren. Den zweetbeschte Choix ass Pabeier, Glas a Metall, déi zu 100% recycléierbar sinn. Manner interessant sinn déi verschidde Plastiker, déi nëmme begrenzt recycléierbar sinn.

Wann ee beim Akafen dëse Prinzip am Hannerkapp huet, da kënnt ee meeschtens gutt laanscht de Plastik. Et gëtt quasi bei alles Alternativen

EIS POUBELLE OP REGIME!

REFUSÉIER

So NEE zu Endproduite wie z.B. Verpackungen, Plastikstuten, -telleren a -bestecker!

REDUZÉIER

Bewosst liewen an akafen. Reduzéier, wat s du an däi Liewen an an deng Wunneng eraléiss. Qualitéit iwwert Quantitéit!

ERSETZ

Wann deng Produkter aus Plastik futti sinn an du se ersetze wëlls, gräif zu net-plastiks Alternativen. Iwwerlee direkt beim Akafen, wat mat denge Saache geschitt, wann se bis futti sinn. Idealerweis sinn se kompostéier- oder recycléierbar: Holz, Pabeier, Glas, Metall.

DE GRÉNGEN DAUM

Planz e Gaart, och op der Fënsterbänk!

EN ZWEET LIEWEN

Sief kreativ a gëff dengem Offall en zweet Liewen: DIY-, Konscht- a vill aner flott Bastelideeë fir Neies aus Alem ze maachen.

KOMPOSTÉIER

Kompostéier deng Kichenoffäll an Naturmaterialien, am Gaart oder mat engem Vermikomposter dobannen.

RECYCLÉIER

Notz déi vill Recyclingsméiglechkeeten, déi et an denger Gemeng ginn.

Foto: © nd3000 – Fotolia.com

Op ville Plaze kann een Uebst a Geméis am Lassene kafen

aus Holz, Glas a Metall. Meeschtens gesinn dës och nach besser aus an hale méi laang wéi hir Cousinen aus Plastik. E Beispill ass z.B. eng gutt Gosseisepan am Verglach mat enger Tefals, déi mat Plastik iwwerzunn ass an no e puer Joer esou zerschréipst ass, datt een se entsuerge muss. D'Gosseisepan hält awer e Liewe laang, an esou huet dee méi deieren Uschafungspräis sech relativ séier rentabiliséiert an et spuert een ënnert dem Strëch och nach Suen.

Fir lesswueren akafen ze goen, ginn et flott Glieser, awer och metallen Dëppercher a Gamellen, fir mat bei de Metzler an an de Kéisrayon ze huelen. Et kann een säin Dëppchen op d'Théik setzen an sech seng lesswueren direkt doranner fëlle loossen, amplaz datt se a Plastikstuten agewéckelt ginn.

Beim Bäcker kann een einfach e stoffene Sack mathuelen an sech säi Brout doranner leeë loossen. Hëlt een ausserdeem e Sak aus Léngent, hält sech d'Brout vill besser – wéi fréier bei der Bomi, wou d'Brout an e léngent Kichenduch agewéckelt gouf!

Säin Uebst a Geméis fënnt een deelweis am Lassenen an de Supermarchéen, esou datt een et an en Netz oder e wäschbare Säckelchen apake kann. Ausserdeem ginn an ëmmer méi Gemenge Wochemäert organiséiert, wou ee bei de lokale Produzenten direkt am Lassenen akafe kann. Et ginn och ëmmer méi Mëllechtankstellen hei am Land, wou een seng Mëllech direkt um Haff an seng Fläschen afëlle kann.

Et sinn déi vill kleng Gesten, déi sech zu engem Grousse kumuléieren.

Muss een dann net op Villes verzichten?

Net wierklech, ausser eben op Verpackungen. Déi lesswueren, déi vill verpaakt sinn, sinn

oft industriell hiergestallte Produiten, déi een net onbedéngt kafe wëll, well entweeder Palmueleg dran ass oder se ongesond sinn. Doduerch kacht een erëm méi selwer, an et interesséiert een sech dofir, wou seng Liewensmëttel hierkommen an et keeft een automatesch vill méi lokal an. Dat heescht, datt wann een op Verpackungen oppasst, meeschtens een automatesch och eppes fir d'Ëmwelt an seng Gesondheet mécht.

Mat der Zäit gëtt et eng Gewunnecht, seng Dëppercher a Säckelcher ëmmer derbäi ze hunn. Et ass wéi bei der Valorlux-Tut, am Ufank huet een se ëmmer vergiess an erëm eng nei derbäi kaaft, mee iergendwann hat een sech ugewinnt, se ëmmer derbäizehunn.

E Zero-Waste-Tipp fir ze botzen

Mat wäissem Esseg kann ee Villes botzen a vill konventionell Botzmëttel ersetzen. Heifir 1 zu 1 den Esseg mat Waasser verdënnen. Et kann een säin Esseg och mat Zitrouneschuelen eng Woch usetzen, da richt et gutt an et huet een net dee schaarfen, bëssegen Esseggeroch an der Nues.

Domadder kënnt Dir Är Fënsteren an de Buedem botzen, d'Buedzëmmer an d'Kichen desinfizéieren an entkalleken. Als Weichspüler bei der Kleederwäsch ginn ausserdeem d'Faarwen erëm schéi kräfteg, an et ass och eng excellent Spülung fir d'Hoer, déi schéi mëll dovunner ginn. /

D'Tania Gibéryen proposéiert den 2. Abrëll eng interaktiv Konferenz an e Workshop, wou si hir Erfarungen deelt an Inspiratioune gëtt, wéi een seng Poubelle op Regime setze kann.

WEIDER DETAILER OP DER SÄIT 52

NEI AM RBS-SHOP

DÉIEREN ZU LËTZEBUERG

„Déieren zu Lëtzebuerg" ass dem Jang Hamen säi 5. Kaartespill fir Kanner an Erwuessener vun 8-99 Joer.

NEI!

Mat dësem Spill kënnt Dir beweisen, wéi gutt Dir Iech mat Déieren an hire Lëtzebuerger Nimm auskennt. Begréffer ginn ëmschriwwen a musse gerode ginn.

Vill Wierder ginn an eiser Sprooch verluer (Gehaansfénkelchen, Pimpampel asw). Mat dësem Spill gëtt d'Bedeitung vun deene Wierder erëm eng Kéier an d'Gediechtnes geruff. Virun allem soll dat Ganzt awer Spaass maachen an ass dofir als Spill opgebaut.

Verkaafspräis: 6 € (+ 1,50 € Porto). Dir kënnt d'Spill um RBS ënnert **Tel. 36 04 78 1** oder op **www.rbs.lu** bestellen.

Déi virecht Kaartespiller vum Jang Hamen: „Bauerenhaff zu Lëtzebuerg", „Kichen zu Lëtzebuerg", „Beruffer zu Lëtzebuerg" an „Natur zu Lëtzebuerg".

Vill Spaass beim Spillen!

Teilnahme des I-ZD am Alpen-Adria Demenzkongress in AT-Velden

Info-Zenter Demenz 26 47 00

Demenzerkrankungen sind mitten in unserer Gesellschaft angekommen. In Luxemburg leben derzeit mehr als 6.500 Betroffene, die Dunkelziffer liegt weitaus höher.

Weltweit sind mehr als 46 Millionen Menschen an einer Form von Demenz erkrankt. Dennoch wird das Thema oft tabuisiert und die meisten wissen nur sehr wenig über diese Krankheit. Das soziale Umfeld, die Pflegenden und vor allem die Erkrankten selbst stehen jedoch vor großen Herausforderungen im Hinblick auf die Folgen der Demenz. Eine umfassende Akzeptanz sowie die Möglichkeit einer gesellschaftlichen Teilhabe sind wichtige Faktoren für einen angemessenen Umgang mit allen dementiell erkrankten Menschen.

Um seinen Aufgaben gerecht zu werden und fachlich stets auf dem neuesten Stand zu bleiben, nahm das Info-Zenter Demenz am 11. und 12. Oktober 2018 am 6. Kärtner Demenz-Forum in Velden teil. Im Rahmen dieses Alpen-Adria-Kongresses konnte das Info-Zenter Demenz über seine Arbeit, die aus der Umsetzung des vom Luxemburger Familienministerium koordinierten und lancierten Nationalen Demenzplans hervorgeht, berichten. Darüber hinaus gab es interessante Experten-Vorträge, bei denen einige Kontakte entstanden, die eine Einladung nach Luxemburg zur Folge haben werden.

Ferner bot sich die Gelegenheit eines Besuchs des MaVida Park, ein für Österreich wegweisendes Projekt für Menschen mit Demenz. Das Demenzzentrum, das am 8. November dieses Jahres seine ersten Bewohner empfängt, wurde ganz nach dem Vorbild des Schweizer Heims „Sonnweid" errichtet und in enger Zusammenarbeit mit dessen ehemaligem Leiter Michael Schmieder konzipiert. Das Haus „MaVida-Park" gilt als eine der führenden Institutionen für Menschen mit fortgeschrittener Demenz und passt sich in seiner Architektur – vom Fundament bis zum Dach bis hin zur Gartengestaltung – dem Krankheitsbild bzw. Bedürfnissen von Menschen mit Demenz an. Weitere Informationen zu diesem Projekt:

www.mavidapark.at

- 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 gesammte 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

RBS-JUBILÄUMSREISE 2018

COSTA DORADA

Anfang Oktober stieg eine fast 100-köpfige Gruppe in Luxemburg in den Flieger, um den Sommer im sonnigen Spanien ausklingen zu lassen. Ziel war die Costa Dorada mit ihren langen Sandstränden, malerischen Felsenbuchten und ihrem breiten Angebot an kulturellen Sehenswürdigkeiten.

Es war zum 10. Mal in zehn Jahren, dass der RBS eine Mitgliederreise organisiert hatte. Begleitet von Mitarbeitern des RBS und der ULT, konnten die Teilnehmer während acht Tagen ein abwechslungsreiches Programm erleben. Highlights waren, neben den Stadtbesichtigungen von Barcelona und Tarragona, vor allem die Burg von Peñíscola und eine Schifffahrt auf dem Ebro.

ANDRÉCK vun e puer Veranstaltungen

RAMBORN CIDER, 12.10.

Interessant Visite vum Cider-Haff zu Bur, natierlech mat Degustatioun vun hire Ciders a Perries.

OLDTIMER-TOUR, 28.8.

Erlebnisreicher Tag im Oldtimer-Bus mit Besichtigung und Workshop in der früheren Senffabrik „Muerbelsmillen" im Pfaffenthal.

ROBBESSCHEIER, 7.8.

Kleng a Grouss hunn zesummen d'Liewen um Bauerenhaff an d'Beruffer vu fréier (nei) entdeckt.

MANTERNACHER FIELS, 20.8.

No eisem Tour duerch dësen herrleche Bësch gouf zesumme gegrillt a gepotert.

COCHEM, 23.8.

Die Reichsburg, die historische Senfmühle und die verwinkelten Gassen der Altstadt standen auf dem Tagesprogramm.

MOULIN DIESCHBOURG, 27.9.

Les visiteurs ont pu découvrir la production de la farine et la torréfaction des cafés.

CAVES ST MARTIN, 22.8.

Visite et dégustation dans les galeries souterraines à Remich.

GLASBLÉISEREI BÄERDREF, 7.11.

D'Kënschtlerin Pascale Seil huet eis hiert schéint Handwierk erkläert an demonstréiert.

POMPIERS FINDEL, 12.9. & 14.9.

Mehrere RBS-Besuchergruppen bekamen einen Einblick in die Arbeit und den beeindruckenden Fuhrpark der Flughafenfeuerwehr.

LIEBE UND FREUNDSCHAFT IM NETZ

WICHTIGE TIPPS VON BEE SECURE

Foto: © Kzenon – Fotolia.com

Kontakte knüpfen und neue Freunde im Netz kennenlernen? Einen Partner online finden? Wichtige Themen nicht nur für jüngere Menschen, sondern auch für Luxemburger/innen im besten Alter. Themen, die jetzt auch im Mittelpunkt der neuen BEE SECURE-Kampagne „Love Stories 4.0“ stehen. Wer ein paar Grundregeln einhält, kann sich viel Kummer ersparen und die Vorteile der Online-Möglichkeiten nutzen. Hier eine kleine Zusammenstellung.

Kleingedrucktes lesen. Bei Verträgen mit Kennenlern-Portalen (auch Kennenlern-Börsen oder Dating-Plattformen) immer die Geschäftsbedingungen (AGBs bzw. CGUs) lesen. Diese sind oft in einem Extra-Dokument enthalten, etwa in einem PDF. Auf der Webseite nur die Rubrik „F&A“ durchzulesen genügt nicht. Hier fehlt das Kleingedruckte, das vom Gesetzgeber verlangt wird.

Persönliche Daten auf Portalen sparsam teilen. Bei Kennenlern-Portalen gilt: Nie die genaue Wohnadresse angeben, ebenso wenig das exakte Geburtsdatum oder die Namen der eigenen Kinder.

Nachteile von Gratis-Apps erkennen. „Umsonst“ ist keine App, auch die Kennenlern-App Tinder nicht. Sie bezahlen mit Ihren persönlichen Daten. Diese können für verschiedene Zwecke genutzt werden.

Verbindung zu Facebook erkennen. Kostenlose Kennenlern-Apps greifen oft auf Inhalte und Bilder bei Facebook zu. Deshalb wichtig: Die Anpassung der Privatsphäre- und Profil-Einstellungen bei Facebook vornehmen. So vermeiden Sie auch die Auffindbarkeit Ihres eigenen Profils über externe Suchmaschinen.

Vorsichtig sein bei Ihren Bildern. Ein Foto bei einer Dating-App sollten Sie bei keinem anderen Dienst als Profil- oder Erkennungsbild nutzen. Sie beugen damit peinlichen Überraschungen vor.

Alles dokumentieren. Nutzen Sie die Taste „Print Screen“ auf Ihrer Tastatur oder die Snipping-Tools Ihres Betriebssystems. Sie können damit speichern, was auf dem Bildschirm zu sehen ist: Teile von Webseiten, AGBs, E-Mails, Chat-Verläufe, Bildschirm bei einem Skype-Telefonat, etc. Diese fotoähnlichen Abbildungen helfen Ihnen später bei rechtlichen Klärungen oder bei Gesprächen mit Ihrer Bank oder der Polizei.

ICH WAR EIN OPFER

MARIE*, 62, LUXEMBURGERIN

Zwischen Juni und September 2018 nutzte ich per Abo zwei der führenden Kennenlern-Portale sowie die kostenlose Dating-App Tinder. Das Ergebnis: Einem Heiratsschwindler auf den Leim gegangen, 10.000 Euro verloren, Ende September dann eine Anzeige bei der Polizei eingereicht. Es waren schlimme Erfahrungen. Jetzt möchte ich alle Frauen warnen.

Hier einige Tipps:

NUR TEST-ABOS ABSCHLIESSEN

Selbst bei „als seriös geltenden“ Partner-Portalen erst einmal ein kurzes Abo abschließen und die Leistungen testen, bevor Sie mehr Geld ausgeben. In den AGBs sorgfältig das Thema „Kündigungsfristen“ durchlesen. Ich tat es nicht gewissenhaft genug. Deshalb muss ich noch bis März 2019 völlig überhöhte Abo-Gebühren zahlen.

BILDER ÜBERPRÜFEN

Leider sind im Netz und bei Apps wie Tinder viele Bilder gefälscht. Bilder überprüfen können Sie am besten mit umgekehrter Bildersuche. Auf www.images.google.com oder www.tineye.com können Sie ein Foto hochladen und nach ähnlichen Bildern suchen. So finden Sie heraus, ob es ursprünglich aus einem anderen Zusammenhang stammt. In meinem Fall habe ich – leider erst nachher – festgestellt, dass die entsprechende Person zig-fach im Netz erscheint.

VERTRAUENSPERSON HINZUZIEHEN

Lassen Sie Ihre Kinder, Enkelkinder oder gute Bekannte einen kritischen Blick über Dokumente, E-Mails und Screenshots werfen. Ich tat es zu spät. Eine Tochter sagte mir später: „Das ist gefälscht“.

MIT IHRER BANK SPRECHEN

Fragen Sie bei einer größeren Überweisung im Zweifelsfall Ihre Bank, ob eine angegebene Kontoverbindung zweifelhaft sein könnte. In meinem Fall überprüfte ich zwar vorher die angegebene Adresse in London, aber registriert war die Bank in Hongkong, also nicht im EU-Raum, was die Rückforderung des Geldes jetzt sehr schwierig macht.

PSYCHOLOGISCHE TRICKS DURCHSCHAUEN LERNEN

Firmen und Heiratsschwindler wählen oft ältere Menschen als Opfer. Diese leben oft allein, freuen sich über Gespräche und Abwechslung und sind manchmal überfordert, den Tätern gegenüber energisch aufzutreten. Machen Sie sich im Internet schlau zum Thema „Trickbetrüger und Senioren“.

NICHT AUF AUSREDEN REINFALLEN

Nach einem ersten Austausch von Fotos können Sie, vor einem eventuellen persönlichen Treffen, ruhig ein Video-Telefonat verlangen. In meinem Fall kamen immer wieder Ausreden, etwa: „Mein Handy funktioniert zwar, aber der Bildschirm ist gerade kaputt.“ Ich erkannte viel zu spät, dass dies eine Ausrede war.

** Name der Redaktion bekannt*

BEE SECURE silversurfer.lu

LOVE STORIES 4.0
Was ist deine Geschichte?
Quelle est ton histoire?
bee-secure.lu/lovestories

Haben Sie ein besonderes Verhalten festgestellt?

Etwa Missbrauch Ihrer E-Mail-Adresse, Ihres Fotos, unerwünschte Anrufe, etc.

Zögern Sie nicht, die BEE SECURE Helpline anzurufen 8002 1234, wenn Sie Hilfe brauchen. Weitergehende Infos und Tipps finden Sie auch auf:

→ **www.silversurfer.lu**
→ **www.bee-secure.lu**

BEE SECURE Kampagne „Love Stories 4.0“:

→ **www.bee-secure.lu/lovestories**

Vous avez observé un comportement particulier?

Abus de votre adresse mail, de votre photo, des appels non-sollicités ...

N’hésitez pas à appeler la BEE SECURE Helpline 8002-1234, un service gratuit, anonyme et confidentiel, si vous avez besoin d’aide. Pour plus d’infos et de conseils consultez également:

→ **www.silversurfer.lu**
→ **www.bee-secure.lu**

BEE SECURE campagne „Love Stories 4.0“:

→ **www.bee-secure.lu/lovestories**

Blau sind alle meine Farben

Teil 1

Vom Zwiebelmustermotiv – das keine Zwiebel mehr ist ...

Vor etwa zehn Jahren sah ich im staatlichen Museum am Fischmarkt eine Ausstellung mit chinesischem Porzellan und war fasziniert von den meisterlichen Zeichnungen und der Vielfalt der Blautöne. Ich verstand sofort, dass die Entdecker des 15. und 16. Jahrhunderts auch hiervon bezaubert waren und besondere Exemplare mit nach Europa brachten.

Blaue Kacheln gab es nun auch an Fassaden in Spanien und Portugal. Besonders ein Motiv war auch bei uns recht oft anzutreffen: das Zwiebelmotiv. Beim ersten Hinblicken kann man die einzelnen, nebeneinander liegenden Blütenblätter vielleicht als auseinandergefaltete Schichten der Zwiebel betrachten. In den meisten Fällen blieb es bei dieser Sichtweise, Hauptsache war: das Geschirr auf dem gedeckten Tisch beeindruckte die Besucher. Schließlich verriet ein solches Service einen gewissen Wohlstand. Stolz der Hausfrau war es auf jeden Fall.

Nun sind die Motive von Keramikern und Stickerinnen oft miteinander verwandt, inspirieren sich gegenseitig und können sich ergänzen. Einmal hatte ich ein solches Tischtuch gesehen und war meinerseits entschlossen, mich daran zu versuchen. Ich fragte in Läden, streifte über Flohmärkte, bis ich in einem Restekorb mit Ladenhütern findig wurde. Es war ein größerer Läufer aus prächtigem Leinen und angeheftetem Garn in einer Degradation, die sich von ganz Dunkelblau bis fast Weiß erstreckte.

Ich fragte die Verkäuferin, weshalb eine solche Kostbarkeit so stark reduziert einfach verramscht würde. „Nun“, meinte sie, „hierzu braucht man doch eine chinesische Geduld.“

Daran dachte ich nun, über mein Tuch gebeugt, so manches Mal. In einer Ecke war ein Schildchen befestigt, das sagte: „Meißner Zwiebelmusterdekor“. Mit fortschreitender Arbeit aber suchte ich vergebens nach Zwiebeln. Da waren Früchte, die Zitronen hätten sein können, gestreifte Melonen, vielleicht ein Granatapfel, der seine Samen herausschoss. Aus einem Stamm wuchsen Blätter, die ich als Chrysanthemenblätter betrachtete. Was hatten sie mit den Frühlingsblüten zu tun, die aus demselben Stamm wuchsen? Das Ganze aber vermittelte den Eindruck einer großen Einheit, zusammengehalten von den wundersamen Blautönen.

All dies musste doch einen tieferen Sinn haben. Ich sah Bücher über Fliesen und Porzellan durch, interessierte mich für fernöstliches Denken und Symbolik. Und siehe, viel später bestätigte ein Artikel bei Wikipedia, was ich gefunden hatte.

Das Zwiebelmuster: Eins der beliebtesten Motive des 18. und 19. Jahrhunderts

Der Originalentwurf war tatsächlich eine Zwiebel, deren Schichten die einzelnen Lebensabschnitte darstellen. Die ersten Maler des Motives um 1400 stilisierten ihre Pflanzenzeichnungen sehr stark. Die Arbeiter in den Manufakturen ließen ihrerseits ihre Phantasie spielen, und so wuchsen auf ihren Tellern und anderen Porzellanstücken Frühlingsblüten von Pfirsich, Aprikosen, Pflaumen und Mandeln, die für neues Leben stehen. Granatäpfel und Melonen mit ihren vielen Kernen sind Zeichen der Fruchtbarkeit. Pfingstrosen und Chrysanthemen sind einfach schön.

Man weiß nicht, weshalb gerade dieses Muster eines der ersten der Meißner Manufaktur war, doch es war so beliebt, dass es im 18. und späten 19. Jahrhundert Deutschland eroberte und von dort auch unsere Gegenden. Und noch eins: während meiner fernöstlichen Investigation hatte ich ein japanisches Haiku gelesen, das sagte: „In dem Fluss geht die Sonne auf.“ Ein anderes stellte fest: „Der Mond fiel in den See wie ein Silberfisch.“ Dies schien mir für Westler eine fast unverständliche Ausdrucksweise. Der Rand meines Läufers aber gab mir die Erklärung: hier war der Fluss eine Wellenlinie, in der Sonne und Mond sich spiegeln. Beide können auch stilisierte Seerosen sein. Hätte ich in der Schule so etwas geschrieben, so wäre ich streng angesehen worden und man hätte mich verbessern lassen: „Die aufgehende Sonne und der untergehende Mond spiegeln sich im Wasser.“

Für die andere Sicht lohnte es sich, das Zwiebelmotiv auszusticken. /

Mariette Leuck

GOTTSEIDANK

Mariette Bausch

Wir haben noch alle Tassen im Schrank,
Gottseidank!
Auch wenn wir nach der Brille suchen,
man hört uns schon ganz leise fluchen,
doch die hängt dann, es ist verrückt,
an einer Schnur um das Genick!

Es kommt zurück ein Formular,
wo man vergessen hat sogar,
das Datum und die Unterschrift,
nein, was es doch nicht alles gibt!

Zu all dem sag' ich frei und frank,
auch wenn das Formular war blank,
so haben wir noch Gottseidank
all unsere Tassen in dem Schrank!

REZEPT FIR D'NÄXT JOER

Joss Scheer

Mir holen zweelef Méint, läiteren se voan allem, wat batter, gäizig an feerterig mécht; mir zerleeën all Mount an 30/31 Stécker, sou datt et fir 365 Deeg räacht.

All Dag gëtt änzel dresséiert mat enger Portioun Oarbicht an zwou Portioune Fräd an Humor.

Dora réiere mer dräi gekéipicht Aessläffelen Optimismus, ä Läffel Toleranz, eng Pouz Ironie an en etlich Fangerspëtze Geféil. Dat ganzt gëtt gutt gemëscht a mat vëllische Léift iwwerschitt.

Garnéiert gëtt mat engem Bouquet vo klengen Opmerksamkäten, zervéiert gëtt all Dag eng Portioun mat engem gudde Gubbeli schwaarze Kaffi.

Dësen Text hat de Joss Scheer (†) a senger schéiner Weelzer Sprooch virun e puer Joer fir Neijoersdag geschriwwen.

ZUM MITMACHEN / POUR CONTRIBUER:
Seite / Page 28

AUFLÖSUNGEN/OPLÉISUNG

Kreuzworträtsel Seite 37

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

Lösungswort: **WEIHNACHTSMANN**

Rätsel „Dat hält Leif a Séil zesummen“

aus dem „Aktiv am Liewen“ Nr. 68, Seite 33

Léisungswuert: **ZOCKERWAFEL**

Et hu gewonnen:

Den Här Jean-Paul François vun Zolwer,
d'Mme Marie-Thérèse Osweiler-Weydert vu Mompech
d'Mme Liliane Ulivagnoli vun Zolwer.

IMPRESSUM

AKTIV AM LIEWEN

Herausgeber

RBS CENTER FIR ALTERSFROEN

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

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

Association reconnue d'utilité publique

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

Redaktion
Nadine Berchem, Nicole Duhr, Simon Groß, Sandra Heinisch, Martine Hoffmann, Sandy Lorente, Jacqueline Orlewski

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

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

Titelbild
RBS – Center fir Altersfroen

Grafische Umsetzung
proFABRIK SARL
6, Rue Kummert
L-6743 Grevenmacher

Druck
Imprimerie Centrale
15, rue du Commerce
L-1351 Luxembourg

FSC www.fsc.org MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C103749

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.

www.rbs.lu facebook

Senioren-Telefon 247-86000

LUXSENIOR.LU

clubsenior

ASSOCIATION POUR L'EDUCATION PERMANENTE

Cycle de conférences

L'association pour l'Education permanente asbl organise régulièrement des conférences portant sur l'histoire, la littérature, les arts, les sciences exactes, politiques et économiques.

La météo et le climat au Luxembourg — 23.1.2019, 15h00 (Lëtzebuergesch)

Dr Andrew Ferrone, Ministère de l'Agriculture, de la Viticulture et de la Protection des consommateurs

Aperçu des observations météorologiques et de l'évolution du climat au Luxembourg. Les relations internationales du Luxembourg au niveau de l'Organisation Météorologique Mondiale et au niveau du Groupe d'experts Intergouvernemental sur l'Evolution du Climat et de la Convention Cadres des Nations Unies sur le Changement Climatique seront également présentées.

D'UNESCO – Usproch a Wierklechkeet — 30.1.2019, 15h00 (Lëtzebuergesch)

Simone Beck, Presidentin vun der Lëtzebuerger UNESCO-Kommissioun

D'UNESCO ass nom 2. Weltkrich gegrënnt ginn, fir d'Mënschen duerch Kultur (neess) zesummenzebréngen an hinnen duerch Edukatioun a Wëssenschaft weiderzehëllefen. Wat fir Mëttelen a Programmer huet dës grouss UN-Organisatioun, fir dës Ziler ze erreechen? Firwat trieden d'USA an Israel aus der UNESCO aus? Wat sinn d'Aktivitéite vun der UNESCO zu Lëtzebuerg?

Vun Nonnen, déi a protestanteschem Buedem leien — 6.2.2019, 15h00 (Lëtzebuergesch)

Marc Jeck, Historiker

Visite-Konferenz iwwert d'Baugeschicht an Nonotzung vun der Dräifaltegkeetskierch an der Kongregatiounsgaass an der Stad. Rendez-vous ass an der Eglise de la Congrégation, 5, Rue de la Congrégation, 1352 Luxembourg!

Den 30järege Krich: Eng Tragedie fir Europa a fir Lëtzebuerg — 13.2.2019, 15h00 (Lëtzebuergesch)

André Bauler, Professer fir Wirtschaft a Soziales

D'Konferenz soll weisen, wéi et zum Krich koum a wéi deen sech besonnesch hei zu Lëtzebuerg entwéckelt huet, mat all deem Misär, deen dat fir déi einfach Leit mat sech bruecht huet. Lëtzebuerg ass vun 1635 bis 1659 tëscht d'Fronte geroden a seng Awunner hu souwuel ënnert de franséische wéi ënnert de spueneschen Truppe misse leiden. D'Bevëlkerung goung staark zeréck, Krankheet, Honger a Folter stoungen op der Dagesuerdnung: eng schrecklech Zäit fir eis Virfaren.

Dicks – Rodange – Lentz. Eng Geschicht vu Jalousie, Konkurrenz a Literatur

Dr. Claude D. Conter, directeur, Centre national de littérature — 27.2.2019, 15h00 (Lëtzebuergesch)

Hunn sech déi dräi Auteuren ënnertenee kannt? Wien huet mat wiem Kontakt gehat? Wat huet sech den Dicks geduecht, wou en dem Lentz säi Gedichtband “Spâss an Iérscht“ gelies huet? Firwat huet de Lentz seng Distanz zum Dicks geholl? Wat huet den Dicks vum Michel Rodange geléiert? Wien ass wierklech de Begrënner vum Theater a Lëtzebuerger Sprooch? Wéi eng Bedeitung huet d'Orthographie am 19. Joerhonnert? Virtrag mat Auszich vun Texter vun Dicks, Rodange & Lentz.

Lieu: Centre Culturel Prince Henri, Walferdange (1er étage, ascenseur)
(sauf pour la conférence du 6 février, voir détails ci-dessus)

Prix: 3€ par conférence, à payer sur place, pas d'inscription nécessaire
Info: Tel. 44 49 29 – Mail: martinephilippart@msn.com

Warte nicht auf große Wunder

SONST VERPASST DU VIELE KLEINE!

Lëtzebuerger Wittfra, 75 J., sicht eng Begleetdame fir eemol d'Woch oder sonndes spadséieren ze goen, Restaurant etc.

(Zentrum, Osten, Westen) **1528**

Lëtzebuerger Lidder därfen net verluer goen! Wann Dir der hutt oder sicht (och Theaterstécker), da mellt Iech beim: Jean Kandel, jkandel@tango.lu, Tel: 621 665 212

1529

ER, 71 J., gutaussehend, unternehmungslustig, Nichtraucher, sucht schlanke, sportliche, humorvolle, romantische SIE bis 70 J. mit Lust zu überwintern in der Sonne, Marbella, Algarve oder mach mal einen Vorschlag!

(Zentrum, Osten, Westen) **1530**

Vielseitiges Paar aus Mondorf (71 + 74 J.) sucht auf diesem Weg sympathisches Paar, um gemeinsam Spaziergänge zu unternehmen, gutes Restaurantessen zu genießen und die Natur zu bewundern. Bis demnächst zum persönlichen Kennenlernen.

(Süden, Osten, Zentrum) **1531**

Welche Krankenschwester würde manchmal Ferien machen mit mir (78 J., Rollstuhlfahrerin)? **1532**

Lëtzebuergerin, 73. J, sicht e frëndlechen an éierleche Mann, dee mat hir Footing, Theater a Concert gemeinsam ënnerhuele kann. Interesséiert? Da loosst mech et wëssen.

(Süden, Zentrum, Westen) **1533**

Il paraît qu'il n'a pas d'âge et est en parfaite santé. Homme (79 ans), parle le L (de naissance), le F, GB et NL (s'il le faut). A vécu sur un bâteau jusqu'au décès de sa femme. Rêve de retrouver une cavalière pour des escapades. Que me proposez-vous d'original? Mesdames, n'ayez pas peur, car quoique non conformiste, j'ai un profond respect pour la femme. A bientôt?

(Zentrum, Süden, Westen) **1534**

Lëtzebuergerin, 67 J., 1,70 m, jonk bliwwen, frëndlech, sicht e léiwen, éierleche Mann fir eppes ze ënnerhuelen.

(Norden) **1535**

Veuve lux., 75 ans, active en multisports, jeune d'esprit et ouverte pour toutes sortes d'intérêts et pour voyages d'aventure cherche personne(s) m. ou f., avec du «savoir vivre» exemplaire pour nouer de nouvelles amitiés.

(Süden, Zentrum, Westen) **1536**

Einsamer Mann (O Mamm, o Mamm), schon 82 Jahre, aber sehr gesund und munter, sucht junggebliebene, humorvolle 75-jährige Frau (gerne auch älter oder jünger). Hobbys: Konzerte, Shows, Reisen und viele schöne Sachen erleben, wie z.B. nächstes Jahr im Mai nach Frankfurt das neue James-Last-Orchester anhören. Das Motto meines Lebens: ob's regnet oder die Sonne scheint, immer schön die Tage und Jahre genießen.

(Süden, Zentrum, Westen) **1537**

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 47.

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

Veuillez trouver les détails d'une manifestation dans ce cadre à la page 47.

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 Dezember-Ausgabe aufgeben. Kommerzielle oder nicht-seriöse Anzeigen werden abgelehnt.

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

EINSENDESCHLUSS / *DATE LIMITE:* 31.1.2019

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 informéiert“
- Diverse gratis Veranstaltungen speziell für Karteninhaber
- Ermäßigungen auf RBS-Produkte sowie auf verschiedene Veranstaltungen und Kurse
- Vergünstigungen und Vorteile bei über 100 RBS-Partnern im ganzen Land*

PROFITEZ DES AVANTAGES

- 4 fois par an notre magazine «Aktiv am Liewen» avec les manifestations «aktiv an informéiert»
- Diverses manifestations gratuites réservées aux titulaires de la carte
- Réductions sur les produits RBS ainsi que sur une sélection de manifestations et cours
- Conditions spéciales et réductions chez plus de 100 partenaires RBS dans tout le pays*

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

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

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.

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:

☐ Sport & Bewegung / sport & mouvement
☐ Gesundheit / santé
☐ Kultur / culture
☐ Geselligkeit / convivialité
☐ Neue Technologien / nouvelles technologies
☐ Natur / nature
☐ Reisen / voyages
☐ Info-Veranstaltungen / séances d’information
☐ Sonstige / autres
_____

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:

☐ Sport & Bewegung / sport & mouvement
☐ Gesundheit / santé
☐ Kultur / culture
☐ Geselligkeit / convivialité
☐ Neue Technologien / nouvelles technologies
☐ Natur / nature
☐ Reisen / voyages
☐ Info-Veranstaltungen / séances d’information
☐ Sonstige / autres
_____

☐ 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 Unterschift / Date et signature

NEUE PARTNER DER KARTE

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

BRASSERIE-RESTAURANT „UM DIERFGEN“

LUXEMBOURG – 6, CÔTE D'EICH **22 61 41**

Sonntagabends und montagabends geschlossen
Fermé dimanche soir et lundi soir

- Brasserie: 5% auf Getränke / 5% sur boissons
- Restaurant: 10% auf der Gesamtrechnung / 10% sur la facture

RESTAURANT IKKI

LUXEMBOURG – 19-21, RIVES DE CLAUSEN **49 69 40**

- Ein Glas Crémant gratis (nur bei Reservierungen im Restaurant)
- Une coupe de crémant offerte (pour toute réservation au restaurant)

RESTAURANT LE SUD

LUXEMBOURG – 8, RIVES DE CLAUSEN **26 47 87 50**

- Gratis Dessert (nur mittags, nach einem Gericht)
- Dessert offert (uniquement à midi, pour toute commande d'un plat)

BERICHTIGUNG / RECTIFICATIF

CONTERSTUFF & RESTAURANT AM KRAELTGEN

- 15% auf jeden Verzehr (ausgenommen Tagesmenü 10%)
  (kein Nachlass auf Getränke ohne Verzehr von Speisen)
- 15% sur toute consommation (sauf menu du jour 10%)
  (pas de réduction sur boissons sans repas)

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

Eis Bureaue sinn zou / Nos bureaux sont fermés: 24.12.2018 – 1.1.2019 inclus

Maacht mat, gewannt mat!

Spiller aus der Kannerzäit

Bilt mat folgende Silben d'Äntwerten zu den Definitiounen.
Schreift dann de markéierte Buschtaf an déi richteg Këschtchen.

D'Léisungswuert ass eppes, dat d'Kanner gär am Wanter maachen.

BALL – CHEN – CHEN – CHES – CHES – CKEN – DAPP – DIL – FÄNK – GEN – HAIS – JI – KER – LEN – MILL – PÉI – SCHWAAR – SEEL – SET – SICH – SPRAN – STOPP – TER – VËL – ZE – ZEN

Een ass drun a muss déi aner sichen _ _ _ _ _ _ _ _ _ (1)

Laf séier, fir net ofgeklappt ze ginn _ _ _ _ _ _ _ _ (2)

Gehei däi Steen a sprang _ _ _ _ _ _ _ _ (3)

Zwee dréien an ee spréngt an der Mëtt _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ (4)

Veilchen und Vergissmeinnicht, alle Kinder ... _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ (5)

Wann en net méi dréit, da fält en ëm _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ (6) (7)

Een dickst deem aneren seng ewech _ _ _ _ _ _ (8)

Dës Kaart wëll kee behalen _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ (9)

Déi an der Mëtt gi mam Ball ofgeschoss _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ (10)

Wann ech se zoumaachen, huelen ech vum Géigner en Dapp _ _ _ _ _ _ _ _ (11)

Ze gewanne gëtt et d'Audio-Buch aus der Editioun RBS:

„Wéi mir Kanner waren – an de 40er Joren“

ÄNTWERTSCHÄIN

Schéckt eis d'Äntwert virum 15. Januar 2019 eran:

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Numm, Virnumm

Strooss, Hausnummer

Postleitzuel, Uertschaft

... was verbirgt sich hinter diesem RÄTSEL?

Stütz-kerbe		wird dem Nikolaus vor die Tür gestellt		unerwünschte Werbemail		Nordeuropäer	indisch-religiöses Lehrsystem	einstellige Zahl		aus tiefster Seele	schlangenförmiger Speisefisch		Form des Jazz	ostfriesischer Blödelbarde
Straßenbelag	(6)							Hauptbrücke in Venedig						
Abk.: Santa				Bewohner der Arktis		Eifelstädtchen am Nürburgring							konventionelle Schranke	
zeitlich abstimmen			(11)			Baleareninsel		Widerspruch, Bedenken						
			Teil eines Buches						Federbettenstoff		portug.: heilig			
weibl. Märchengestalt	Essen		Babyspielzeug		Segelschiff, Zweimaster						einer der Hl. Drei Könige	Spezialgebiet d. Medizin (Abk.)		Festplatte (Abk., EDV)
Längenkreis der Erde									Fußbekleidung		(7)			
	(12)				Scheinhieb, Täuschung		höchster german. Gott						Strich, Gerade	
arab. Grußwort		Ruhe-, Polstermöbel					engl. Grafschaft		Baumteile	Soldatenlöhnung				
				Staat der USA		eng bemessen, dürftig		(14)				Name der Griechen		Stufengestelle
Additionszeichen		unbewohnte Gegend			(5)					Stiefmutter, Vorfahrin		(8)		
						verantwortlich führen		Zwietracht						(9)
rote Reb-, und Weinsorte		Farbton	Mutter Erde, Erdkreis	(1)				Radfahrer (engl.)		bejahrter Mann	1. Frau Jakobs im A.T.			
					nicht weniger		ehemaliger türkischer Titel		(2)		Inschrift am Kreuze Jesu		Erbfaktoren	
Schultertuch	förmliche Anrede		offener zweirädriger Wagen	halblange Kleidermode		(3)			Turnerabteilung					
Schutzmarke, Druckerzeichen	(10)						Experte, Profi				(13)			
				Abfall von Hanf	(4)				Frauenname					
Kurzw. für Zivildienstleistender		mit Vorliebe, bereitwillig					getrocknete Weinbeeren							

© RateFUX | 2018-275-004

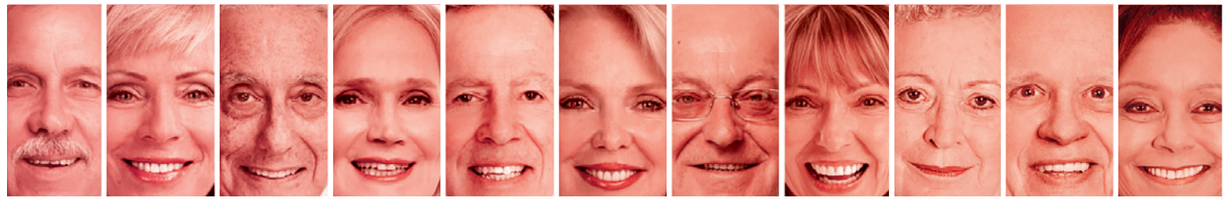
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

aktiv an informéiert

AKTIVITÄTEN, KURSE, VORTRÄGE
ACTIVITÉS, COURS, CONFÉRENCES

PROGRAMM
JAN-MAR 2019

CENTER FIR ALTERSFROEN



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

Découvrez sur les pages suivantes notre nouveau calendrier des cours et manifestations pour l'hiver.

ab 7.1	*Computerkurs für absolute Anfänger*	*S. 40*
15.1.	*Vortrag „Neue Freundschaften“*	*S. 41*
22.1.	*Besichtigung Luxemburger Wort*	*S. 43*
25.1.	*Vortrag Kreuzfahrten*	*S. 44*
29.1.	*Vortrag „Zu Hause leben“/ Conférence «Vivre chez soi»*	*S. 42*
4.2.	*Informationsveranstaltung „Danz50+ Lëtzebuerg“*	*S. 44*
5.2.	*Besichtigung Chocolaterie Tricentenaire*	*S. 45*
ab 5.2.	*Sophrologie bei Tinnitus, Anfängerkurs*	*S. 45*
ab 6.2.	*Tanzkurs: Walzer, Tango, Cha-cha-cha*	*S. 46*
12.2.	*Connect 60+: Visite Salaisons Meyer & Béierhaascht*	*S. 47*
ab 25.2.	*Kurs iPhone/iPad*	*S. 47*
ab 25.2.	*Basiskurs Internet*	*S. 48*
28.2.	*Konferenz Hypnotherapie*	*S. 48*
ab 28.2.	*Mierscher Kulturhaus*	*S. 54*
5.3.	*Besichtigung Musée des Douanes et Accises*	*S. 49*
12.3	*Konferenz und Besichtigung CIPA Junglinster*	*S. 43*
14.3.	*Bingo-Nomëtteg mam Rol Girres*	*S. 49*
21.3.	*Bal Mi-Carême*	*S. 50*
29.3.	*Tagesausflug / Journée à Namur*	*S. 51*
2.4.	*Workshop Zero Waste*	*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: 9. Januar – 20. März 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 Iech eiser flotter Grupp uschléissen, déi méindes mëttes an de Raimlechkeete vum RBS spillt. Am Moment gëtt op Franséisch gespillt. Bei genuch Interessi kann eng weider Grupp gebilt ginn, déi op Däitsch spillt.

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

Dates/Terminer: 7. Januar – 18. Mäerz 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: 8. Januar – 2. April 2019 (außer Schulferien)
Preis: 144 € für 12 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: 19. Januar und 16. Februar 2019

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

23.1.

PROJECTION DU FILM DE FRÉDÉRIQUE BUCK

«Grand H»

Dans son documentaire, la réalisatrice luxembourgeoise Frédérique Buck donne la parole à des personnes travaillant sur des questions liées à la migration, des particuliers accueillant des demandeurs d'asile dans leur foyer, mais aussi à Jean Asselborn, Ministre des Affaires étrangères, de l'Asile et de l'Immigration.

La projection sera suivie d'une discussion avec la réalisatrice et certains protagonistes du film.

Frédérique Buck

Luxembourgeois / Français / Anglais

Mercredi 23 janvier à 14h30

Gratuit

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

Cinémathèque de Luxembourg

28.3. – 30.3.

FESTIVAL DU FILM INTERGÉNÉRATIONNEL

EFFI – Sélection de films

Vous pouvez dès à présent réserver vos places pour les films de la sélection RBS:

Un profil pour deux, jeudi 28.3. à 14h30
Wir sind die Neuen, vendredi 29.3. à 19h00
Séance Rout Wäiss Gro, samedi 30.3. à 18h00
Schwaarze Mann – Un noir parmi nous, samedi 30.3. à 20h30

Découvrez le programme détaillé dans notre dossier spécial EFFI.

5 € / séance

Veuillez nous envoyer le formulaire d'inscription. Vous recevrez ensuite une lettre de confirmation avec les modalités de paiement et des détails supplémentaires.

Kulturfabrik, Kinosch, Esch-sur-Alzette

Ab 7.1.

ANFÄNGERKURS IN ETTELBRÜCK

Fit am Computer

Computer und Internet bieten auch für ältere Menschen viele Möglichkeiten, den Alltag zu erleichtern: E-Mails an die Kinder und Enkel verschicken, Bestellungen im Internet aufgeben, Briefe schreiben – mit dem Computer lassen sich viele Dinge schnell erledigen. Das Internet bietet zudem viele Informationsmöglichkeiten.

In diesem Kurs werden Ihnen ohne Druck und Eile folgende Kenntnisse vermittelt:

- Computer sicher ein- und ausschalten
- wesentliche Grundeinstellungen durchführen
- ergonomische Haltung und Umgang mit der Maus
- Betriebssystem Windows nutzen
- Verschiedene Programme entdecken
- Daten ordnen und speichern
- Praktische Beispiele: Einen Brief schreiben, eine Internet-Recherche machen.

Martine Reinert

Luxemburgisch

Montags, 7./14./21./28. Januar, 4./11. Februar von 14:00 bis 16:00 Uhr

115 €

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

CNFPC – Centre National de Formation Professionnelle Continue, Ettelbruck

15.1.

RBS-TOUR MIT DIREKTOR SIMON GROSS

Warum uns neue Freundschaften jünger machen

Viele Menschen sehen es als Selbstverständlichkeit an, Familie, Freunde und Kollegen um sich zu haben. Doch nichts bleibt, wie es ist, auch im eigenen Leben nicht. Die Kinder wohnen im eigenen Haus, nicht nebenan, sondern 300 Kilometer entfernt. Nachbarn verschwinden und die Arbeitskollegen haben einen nach der Berentung oft schnell vergessen. Was bleibt, sind der (Ehe-)Partner und die guten Freunde.

So zeigen Untersuchungen, dass feste Beziehungen die Lebenserwartung um bis zu neun Jahre erhöhen können. Vielleicht auch, weil es sich zu zweit leichter gesünder leben lässt. Wenn man allerdings nur noch aufeinander „hockt", was im besten Alter oft schneller geschieht, als man denkt, dann kocht man vielleicht regelmäßig zusammen. Aber manchmal auch mit Ärger im Bauch. Da ist man froh, wenn man sich mit Freunden treffen kann.

Und wenn es schwierig wird, weil man sich allein fühlt, dann können Freunde uns dabei helfen, mit solchen Momenten besser fertig zu werden. Gerade dann, wenn innerer Stress entsteht, der unser Immunsystem und unsere psychische Kraft deutlich schwächen kann, tragen sie dazu bei, dass wir uns entspannen und aussprechen können. So zeigen z.B. australische Studien, dass Männer über 70 mit mehr Freunden deutlich gesünder und glücklicher sind. Nur woher nehmen und nicht stehlen?

Die meisten Menschen lernen ihre „richtigen" Freunde in jungen Jahren kennen, in der Regel drei Menschen. Im Trubel des Lebens merkt man oft nicht, dass gar keine neue Freundschaften entstehen. Aber das muss nicht so sein. Lassen Sie sich von RBS-Direktor Simon Groß humorvoll dazu einladen, die geheime Kraft der späten Freundschaft zu entdecken.

Simon Groß

Luxemburgisch

Dienstag, 15. Januar von 14:30 bis 15:30 Uhr

Gratis

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

RBS-Seniorenakademie, Itzig

Die RBS-Tour geht weiter

Vor fünf Jahren begann der RBS eine Tour durch verschiedene Gemeinden des Landes. Seitdem werden in humorvollen Vorträgen und offenen Diskussionen die wahren Geheimnisse des Alters thematisiert. Denn es gibt viel Wissen über den Prozess des Älterwerdens, aber meistens ist das sehr ernst und oft weiß man gar nicht, was man damit anfangen soll.

Doch um ein anderes Lebensgefühl, eine positive Einstellung zum Leben in der zweiten Lebenshälfte zu bekommen, können einem die Erkenntnisse der Wissenschaft durchaus helfen. Vieles davon ist Ihnen schon längst bekannt, doch Sie haben es vielleicht nur noch nie auf sich und andere angewendet. Genau darum geht es in der RBS-Tour.

Gemeinsam begeben sich Referent und sein Publikum auf die Suche nach einem erfüllenden Leben, in jedem Alter.

Anmeldung und Bedingungen / Inscription et Conditions: Seite / page 52 / 53

Ab/à p. du 29.1.

SERIE VON VORTRÄGEN UND BESICHTIGUNGEN / CYCLE DE CONFÉRENCES ET VISITES

Wohnen im Alter
Modes de vie pour seniors

Eine Vielzahl von Wohn- und Betreuungsformen stehen älteren Menschen in Luxemburg zur Verfügung. Das gibt jedem die Möglichkeit, die Wohnstruktur auszusuchen, die seinem Wesen, seinen Vorstellungen und seiner Gesundheit am besten entspricht. Diese neue Serie an Vorträgen und Besichtigungen, die mit den zwei nebenstehenden Veranstaltungen anfängt, soll Sie bei Ihren Überlegungen unterstützen, unabhängig davon, ob Sie sich für sich selbst oder ein Familienmitglied mit dem Thema befassen.

In den nächsten Monaten werden wir noch weitere Einrichtungen in anderen Landesteilen besichtigen und zusätzliche Vorträge mit Jang Hamen in luxemburgischer und französischer Sprache organisieren. Diese werden in den kommenden Ausgaben des „Aktiv am Liewen“ angekündigt.

L’offre en matière de formes de vie et de structures de prise en charge est très variée. Cela permet à chacun de trouver la structure qui répond le mieux à son caractère, ses attentes et sa santé. Ce nouveau cycle de conférences et visites, qui débute avec les deux manifestations ci-contre, est conçu pour vous soutenir dans vos réflexions, que ce soit pour vous ou pour un membre de votre famille.

Dans les mois à venir nous allons visiter d’autres institutions à travers tout le pays et y organiser des conférences supplémentaires avec Jang Hamen en luxembourgeois ou en français. Ces visites et conférences seront annoncées dans les prochaines éditions de l’«Aktiv am Liewen».

Der Referent Jang Hamen war langjähriger Direktor eines CIPAs und eines Pflegeheims.

Le conférencier Jang Hamen est ancien directeur d’une maison de retraite et d’une maison de soins.

29.1.

VORTRAG / CONFÉRENCE

Zu Hause leben/Vivre chez soi

Foto: © Lex Kleren

Die meisten Menschen möchten ihren Lebensabend in ihrem eigenen Zuhause verbringen. Aber was tun, wenn man pflegebedürftig wird und ohne Hilfe das tägliche Leben mit seinen Anforderungen nicht mehr bewältigen kann?

In dieser Konferenz erfahren Sie mehr über die bestehenden Dienst- und Hilfeleistungen, die Sie in Anspruch nehmen können um so lange wie möglich selbstständig in den eigenen vier Wänden leben zu können.

La plupart des personnes préfèrent rester chez elles aussi longtemps que possible. Mais que faire lorsque les premiers problèmes apparaissent et vous avez besoin d’aide?

Jang Hamen vous informera sur les services dont vous pouvez bénéficier et les démarches à entreprendre afin de continuer à mener une vie autonome chez vous.

Jang Hamen

Dienstag, 29. Januar, 10:00 Uhr (Luxemburgisch)
Mardi 29 janvier, 14h00 (français)

10 €

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

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

RBS-Seniorenakademie, Itzig

12.3.

CIPA JUNGLINSTER

Konferenz und Besichtigung

In Luxemburg gibt es heute viele Einrichtungen, die ihren Bewohnern ein hohes Maß an Komfort und eine breite Servicepalette anbieten. Früh genug sollte man sich Gedanken machen über die Möglichkeiten eines Umzuges in eine entsprechende Einrichtung.

Betreutes Wohnen oder Altenheim? Welche Strukturen gibt es in Luxemburg und wie unterscheiden sie sich? Zu diesem Thema wird Jang Hamen am Vormittag referieren.

Nach der Konferenz werden wir im CIPA Junglinster zu Mittag essen und danach die Einrichtung besichtigen. Direktor Jürgen Nellinger und Pflegedienstleiter Stefan Raskop werden ihnen das Betreuungsangebot vorstellen.

Jang Hamen

Luxemburgisch

Dienstag, 12. März ab 10:00 Uhr

22 € inkl. Mittagessen

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

CIPA Junglinster

22.1.

GEFÜHRTE BESICHTIGUNG

Luxemburger Wort

Beim „Luxemburger Wort“ handelt es sich um die führende Tageszeitung in Luxemburg, mit mehr als 162.000 Lesern täglich (Print und e-Paper). Bereits seit 1848 existiert diese Zeitung, welche vor allem auf Deutsch verfasst wird.

Die Internetseite des Luxemburger Wort ist in 4 verschiedenen Sprachen verfügbar: französisch, deutsch, englisch und portugiesisch. Der Inhalt jeder Version ist individuell angepasst.

Nach der Begrüßung und einem Gruppenfoto werden die Produkte des Luxemburger Wort Verlags vorgestellt und Sie erhalten anhalt eines Film einen ersten Einblick in die tägliche Arbeit des Verlags.

Entdecken Sie anschließend bei einem Rundgang den Newsroom sowie die Produktion.

Diese Besichtigung beinhaltet längere Fußwege und ist nicht barrierefrei!

Luxemburgisch

Dienstag, 22. Januar um 14:30 Uhr

5 € mit der Karte aktiv60+, 8 € Normalpreis

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

Luxemburger Wort, Luxembourg-Gasperich

25.1.

VORTRAG KREUZFAHRTEN

Welche ist die richtige?

Viele Menschen im besten Alter spielen mit dem Gedanken, einmal eine Kreuzfahrt zu machen. Die Auswahl ist riesengroß und doch ist nicht sicher, ob eine solche Reise auch die eigenen Erwartungen erfüllen wird. Denn es gibt viele Aspekte zu berücksichtigen, damit eine solche Reise zu einem besonderen Erlebnis werden kann.

Vortragsredner Claude Streff hat seit 2011 viele Kreuzfahrten unternommen und seine Erfahrungen über die Jahre ausgewertet und veröffentlicht. Die Grundlage seines Vortrags sind seine spannenden Erlebnisse und Erkenntnisse, die er auf vielen Schiffen von diversen europäischen und amerikanischen Reedereien sammeln konnte.

In seinem Vortrag erörtert er, wie man die beste Auswahl eines Kreuzfahrtschiffs, der richtigen Kabine, der optimalen Reiseroute und Saison treffen kann. Außerdem erfahren Sie, wann man günstig buchen kann und wie die medizinische Versorgung an Bord garantiert wird. Lassen Sie sich mitnehmen in die Welt der Kreuzfahrten, um herauszufinden, ob diese Reiseform auch für Sie geeignet sein könnte.

Claude Streff

Luxemburgisch

Freitag, 25. Januar um 14:30 Uhr

6 € mit der Karte aktiv60+, 8 € Normalpreis

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

RBS-Seniorenakademie, Itzig

4.2.

INFORMATIONSVERANSTALTUNG

Danz50+ Lëtzebuerg

Am 4. Februar organisiert der RBS mit den Verantwortlichen der Vereinigung „Danz50+ Lëtzebuerg“ eine Informationsveranstaltung in Itzig.

Sie erhalten hier weitergehende Erklärungen zu den Tänzen und ihrer positiven Wirkung. Außerdem werden gemeinsam mit den Teilnehmern erste Tanzschritte eingeübt. Schließlich sagt das eigene Erleben oft mehr als tausend Worte.

Lesen Sie mehr über die positiven Einflüsse des Tanzens auf Körper und Geist in unserem Artikel auf Seite 9.

Josette Buschmann

Luxemburgisch

Montag, 4. Februar um 14:30 Uhr

Gratis

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

RBS-Seniorenakademie, Itzig

5.2.

GEFÜHRTE BESICHTIGUNG

Chocolaterie Tricentenaire

In der „Chocolaterie“ der „Ateliers du Tricentenaire“ in Bissen werden ausschließlich Fairtrade-Produkte hergestellt – in Form von Schokolade, Pralinen und anderen Leckereien. Auch um die liebevolle Verpackung der Produkte wird sich hier gekümmert.

Die Schokoladenmanufaktur ist inzwischen so erfolgreich, dass in Walferdingen ein eigener Shop mit dem Namen „Chocolats du coeur“ eröffnet wurde.

Sie erhalten während dem Rundgang Einblick in die täglichen Arbeitsabläufe des Betriebes und dürfen natürlich die Leckereien probieren. Am Ende der Besichtigung werden alle Teilnehmer zu einer hausgemachten heißen Schokolade eingeladen.

In den verschiedenen geschützten Werkstätten der „Ateliers du Tricentenaire“, wie z.B. der Druckerei oder der Schokoladenmanufaktur, finden Menschen mit geistiger oder körperlicher Beeinträchtigung eine bezahlte Arbeitsstelle.

Luxemburgisch

Dienstag, 5. Februar um 14:30 Uhr

10 € mit der Karte aktiv60+, 14 € Normalpreis

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

Tricentenaire, Chocolaterie, Bissen

Ab 5.2.

AUSWEG AUS DEM TEUFELSKREIS „TINNITUS“

Sophrologie Anfängerkurs

Foto: © DoraZett – Fotolia.com

Das komplexe, multidimensionale Symptom „Tinnitus“ betrifft immer mehr Menschen aller Altersgruppen. Hohe Anforderungen im Alltag, kombiniert mit dem permanenten Dauerstress ausgelöst durch die Ohrgeräusche, führen zu Konzentrationsstörungen, Angstgefühlen, Schlafstörungen und Erschöpfungszuständen bis hin zur Depression.

Einen Ausweg aus diesem „Teufelskreis“ bietet das Erlernen der Sophrologie.

Wer sich entspannt, lauscht in sich hinein und kommt auf diese Weise aus dem überstrapazierten Kopf wieder in den Körper. Körperliche, mentale und emotionale Ebene werden wieder in Einklang gebracht, der Betroffene lernt sich selbst und seine Bedürfnisse besser kennen, um aktiv und konstruktiv mit dem Symptom umzugehen.

Ziel ist eine Harmonisierung des Bewusstseins, mehr Gelassenheit in schwierigen Situationen des Alltags und somit eine Verbesserung der Lebensqualität.

Laurence Casali, Diplom-Sophrologin

Luxemburgisch

Dienstags, 5./12./26. Februar, 5./12./19./ 26. März, 2./23./30. April von 17:00 bis 19:00 Uhr

160 € mit der Karte aktiv60+, 200 € Normalpreis

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

RBS-Cellule de Recherche, Itzig

Anmeldung und Bedingungen / Inscription et Conditions: Seite / page 52 / 53

Ab 6.2.

TANZKURS: STANDARD- UND LATEINAMERIKANISCHE TÄNZE

Walzer, Tango, Cha-cha-cha

Foto: © Kzenon – Fotolia.com

„Nichts ist dem Menschen so unentbehrlich wie der Tanz.“ (Molière)

Das Tanzen ist eine überraschend vielseitige Aktivität, die viele andere Sportarten in den Schatten stellt. Die abwechslungsreichen Bewegungsabläufe trainieren nicht nur Muskeln und Gleichgewicht, sondern auch Aufmerksamkeit, Konzentration und Reaktionsvermögen.

Die „grauen Zellen“ werden gefordert, um gleichzeitig eine Vielzahl von Aufgaben zu erledigen. Musik und Rhythmus müssen mit den entsprechenden Tanzschritten in Einklang gebracht werden. Fast alle Arten von Tänzen wirken sich positiv auf Körper und Seele aus – bei Menschen aller Altersklassen.

Gleichzeitig handelt es sich um einen geselligen Sport, denn man trifft hier Gleichgesinnte, die den Spaß am Tanzen teilen. Erste Fortschritte stellen sich meist schon nach kurzer Zeit ein und so bleibt die Motivation erhalten.

Entdecken Sie in unserem 8-wöchigen Kurs Walzer, Tango, Cha-cha-cha, Jive und vor allem die Freude am Tanzen und der Bewegung.

Lesen Sie mehr über die positiven Einflüsse des Tanzens in unserem Artikel auf Seite 9.

Vladka Perl-Babincova

Deutsch

Mittwochs, 6./13./27. Februar,
6./13./20./27. März, 3. April,
von 15:00 bis 16:30 Uhr

90 € mit der Karte aktiv60+, 95 € Normalpreis

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

RBS-Seniorenakademie, Itzig

12.2.

CONNECT 60+

Salaisons Meyer/Béierhaascht

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 kombinierte Besichtigung der „Salaisons Meyer“ sowie der Hausbrauerei der „Béierhaascht“ in Bascharage.

Salaisons Meyer 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.

Nach den Besichtigungen findet sich die Gruppe im angeschlossenen Restaurant „Béierhaascht“ ein. Während dem Abendessen können Sie natürlich das hauseigene Bier verkosten.

Menuauswahl: A) Trilogie de jambons Maison Meyer, frites, salade oder B) Bouchée à la reine, frites, salade – Dessert: Apfelstrudel mit Vanille Eis.

Luxemburgisch

Dienstag, 12. Februar um 16:00 Uhr
(Abendessen gegen 18:00 Uhr)

35€ mit der Karte aktiv60+, 40 € Normalpreis
(inklusive: Besichtigung, 2-Gang-Menu, 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

Ab 25.2.

FÜR BESITZER EINES IPAD ODER IPHONE

Kurs iPad / iPhone

Foto: © contrastwerkstatt – Fotolia.com

Wenn Sie im Besitz eines Apple iPads oder eines iPhones sind und wissen möchten, wie man diese Geräte optimal benutzen kann, dann wäre dieser Kurs genau das richtige für Sie.

In diesem Kursus erfahren Sie:

- welche Programme auf dem iPad/iPhone installiert sind
- was Sie für die Sicherheit tun können
- wie Sie Ihre Daten mithilfe eines Computers (PC oder Mac) sichern
- was Sie mit Ihren Fotos alles machen können
- wie Sie Ihre E-Mails lesen
- wie Sie Bücher elektronisch lesen
- wie Sie Ihre Termine und Ihre Kontakte verwalten
- wie Sie sogar ganze Briefe schreiben

Dazu werden Sie eigenständig, mit unserer Hilfe, kleine Aufgaben vornehmen, welche Sie ganz langsam zu diesem Ziel hinführen werden.

Simone & Guy Thill

Luxemburgisch

Montags, 25. Februar, 4./11./18./25. März,
1. April von 14:00 bis 15:30 Uhr

15 € mit der Karte aktiv60+, 30 € Normalpreis

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

RBS-Seniorenakademie, Itzig

28.2.

KONFERENZ IM RAHMEN „30 JAHRE RBS“

Hypnotherapie

Was ist Hypnose? Wie wirkt sie? Wie wird sie praktisch durchgeführt? Was sind ihre Anwendungsgebiete? Und welche Funktionen kann sie in der Altenpflege erfüllen? Diesen und weiteren Fragen wird sich Prof. Dr. Walter Bongartz in seinem praxisnahen Vortrag annehmen. Neben einer theoretischen Einführung in die Wirkweise der Hypnose, werden Teilnehmer die Gelegenheit haben, ihre wohltuende Wirkung im Rahmen einer Demonstration unmittelbar selbst zu erfahren.

Qu'est-ce que l'hypnose? Comment l'hypnose agit-elle? Quels sont ses champs d'application? Le professeur Walter Bongartz abordera ces questions dans son exposé théorique complété par une démonstration pratique.

Prof. Walter Bongartz ist Psychotherapeut und ehemaliger Präsident der Deutschen Gesellschaft für Hypnose (DGH), der European Society of Hypnosis (ESH) sowie der International Society of Hypnosis (ISH). Neben seiner Forschungs- und Ausbildungstätigkeit in Deutschland, lehrt er klinische Hypnose für Ärzte, Psychologen und Psychotherapeuten in der ganzen Welt.

Professeur Walter Bongartz est psychothérapeute et ancien président de la Société Allemande d'Hypnose (DGH), de la Société Européenne d'Hypnose (ESH) et de la Société Internationale d'Hypnose (ISH). Outre ses activités de recherche et de formation en Allemagne, il enseigne l'hypnose clinique aux médecins, psychologues et psychothérapeutes à travers le monde.

Prof. Dr. rer. nat. Walter Bongartz

Deutsch avec traduction en français

Donnerstag / jeudi, 28.2., 19h00-21h00

10 € mit/avec Karte aktiv60+,
15 € Normalpreis/prix normal

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

Veuillez nous envoyer le formulaire d'inscription. Vous recevrez ensuite une lettre de confirmation avec les modalités de paiement et des détails supplémentaires.

Kinepolis Kirchberg

Ab 25.2.

BASISKURS INTERNET IN ETTELBRÜCK

Sicher im Netz!

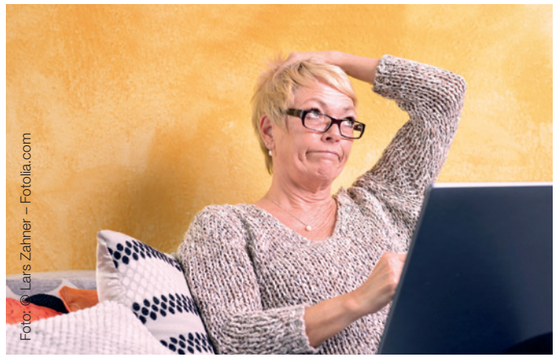


Foto: © Lars Zahner – Fotolia.com

Das Internet ist heutzutage nicht mehr wegzudenken, es bietet eine Fülle an Chancen unseren Alltag zu erleichtern und zu bereichern. Immer mehr profitiert auch die ältere Generation vom Internet. Die Vermittlung von Kompetenzen für einen sicheren Umgang mit dem Netz ist dabei ein wichtiges Anliegen.

In diesem Kurs lernen Sie die Vielfältigkeit des Internets und erhalten Tipps und Tricks zur IT-Sicherheit.

Thematiken des Kurses:

- Sicher surfen und downloaden
- Gezielt Informationen suchen
- Interessante On-line Dienste kennenlernen
- Sichere Nutzung von Online Banking, guichet.lu, ...
- Sinnvoll und sicher verschiedene Angebote von sozialen Medien nutzen, wie Facebook, Youtube, Skype ...

Martine Reinert

Luxemburgisch

Montags, 25. Februar, 4./11./18./25. März,
1. April von 14:00 bis 16:00 Uhr

115 €

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

CNFPC – Centre National de Formation Professionnelle Continue, Ettelbruck

5.3.

GEFÜHRTE BESICHTIGUNG

Musée des Douanes et Accises

Die Idee, ein Museum über die fast 200-jährige Geschichte der luxemburger Zollverwaltung zu schaffen, wurde 1992 Realität, anlässlich der Abschaffung der Grenzkontrollen. Im gleichen Jahr wurde übrigens auch die ‚Douanesmusek' gegründet.

Nachdem jahrelang historische Objekte und Dokumente zusammengetragen worden waren, bot sich 2003 die Möglichkeit, die Räumlichkeiten des leerstehenden Zollgebäudes in Esch-Alzette zum Museum umzugestalten. Mit kleinem Budget und Unterstützung von Freiwilligen wurde das Gebäude hergerichtet und so konnte das gesammelte Material hier ausgestellt werden. 2015 fand das Museum seinen definitiven Platz im neuen Gebäude der Zollverwaltung in Luxemburg-Hamm.

Das Zollmuseum gibt Einblick in den historischen Kontext der Wirtschaftsabkommen des Großherzogtums und zeigt die Entwicklung der Arbeitsmittel im Laufe der Zeit. Im Anschluss an die Besichtigung werden die Teilnehmer gemeinsam im Betriebsrestaurant der Zollverwaltung das Mittagessen einnehmen.

Luxemburgisch

Dienstag, 5. März um 10:00 Uhr

16 € mit der Karte aktiv60+, 20 € Normalpreis
(inklusive Mittagessen und 1 Getränk)

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

Musée des douanes et accises,
Luxembourg-Hamm

14.3.

GUTT STËMMUNG MAM ROL GIRRES

Musikalesche BINGO-Nomëtteg

Verbréngt e musikaleschen a spillereschen Nomëtteg an enger gudder Ambiance. De bekannte Sänger an Presentateur Rol Girres féiert duerch de Programm an animéiert déi spannend Bingo-Ronnen. Bei all Spill gëtt et natierlech e flotte Präis ze gewannen.

D'Bingo-Regele sinn net komplizéiert an och fir een, deen nach ni gespillt huet, direkt verständlech. Jidderee kritt eng Käertche mat 24 Zuelen. No an no zitt de Rol Girres aus dem Bingo-Rad eng faarweg Bull a rifft d'Zuel vun dëser Bull haart an de Sall, sou dass d'Spiller se op hirer Käertche markéiere kënnen. Wiem seng Käertchen als éischt komplett ass, rifft „Bingo“ an huet gewonnen.

Dotëschent iwwerrascht de Rol Girres säi Publikum ëmmer erëm mat musikaleschen Einlagen.

Rol Girres

Lëtzebuergesch

Donneschdeg, 14. Mäerz vu 15:00 bis 17:00 Auer

13 € mat der Kart aktiv60+, 16 € Normalpräis

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

Conter Stuff, Contern

Anmeldung und Bedingungen / Inscription et Conditions: Seite / page 52 / 53

21.3.

Präis : 5€ Vermierk SCNM0119 CCPL LU09 1111 0221 0081 0000

Dageskeess: 6€

Organisatoren : RBS-Center fir Altersfroen, Club Seniors an Danz 50+,

Gemeng Jonglënster

Umeldung: RBS - Center fir Altersfroen asbl / Tel.: 36 04 78 28/36

E-mail: akademie@rbs.lu

29.3.

TAGESAUSFLUG NACH NAMUR MIT BESICHTIGUNG DER ALTSTADT

Journée à Namur avec visite guidée des vieux quartiers

Abfahrt/Ankunft
Départ/Arrivée
GARE LUXEMBOURG

Namur, la ville où le goût des habitants pour l'art de bien vivre et de recevoir se partage!

Porte des Ardennes belges, au croisement de la Sambre et de la Meuse, Namur offre une ambiance rare et spectaculaire avec son confluent, au centre de la ville, surplombé d'une citadelle. Ses fortifications s'ancrent dans un éperon rocheux particulièrement impressionnant. Le cœur historique harmonieux dévoile ses belles demeures du lumineux XVIIIème siècle. En toute saison, la capitale de la Wallonie est également une destination "must" pour le shopping et l'artisanat raffiné, la gastronomie et les produits de terroir.

Pour cette excursion organisée en partenariat avec la CFL, rendez-vous vers 7h30 à la gare de Luxembourg. 10h30 Visite guidée des vieux quartiers. Après un déjeuner de 3 services (carpaccio de bœuf – médaillon de porc – crème brûlée), l'après-midi est à libre disposition.

Namur, Hauptstadt Walloniens, ist eine dynamische Stadt am Zusammenfluss von Maas und Sambre. Dank ihrer zahlreichen Touristenattraktionen, wie der Zitadelle, ist Namur eine angenehme Stadt, die mit ihren Fußgängerzonen, Geschäften und Restaurants keine Zeit für Langeweile läßt!

Der Tagesausflug beginnt mit einer geführten Besichtigung der Altstadt. Nach dem Mittagessen (carpaccio de bœuf – médaillon de porc – crème brûlée) steht der Nachmittag zur freien Verfügung.

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

vendredi 29 mars

87 € avec/mit carte RBS „aktiv60+“, 95 € prix normal/Normalpreis

Voyage en train, visite guidée, repas de 3 services (sans boissons) /
inklusive Zugfahrt, französisch-sprachige Führung, 3-Gänge-Menu (ohne Getränke)

*Veuillez nous envoyer le formulaire d'inscription avant le **15 février 2019**.*
Vous recevrez ensuite une lettre de confirmation avec les modalités de paiement et des détails supplémentaires.

Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular bis spätestens den **15. Februar 2019** zurück.
Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.

AGENCE DE VOYAGES EVASION train - avion - bus - bateau

CFL MIR BRÉNGEN IECH WEIDER

Anmeldung und Bedingungen / Inscription et Conditions: Seite / page 52 / 53

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?

Pro Kopf produzieren die Luxemburger jährlich über 600 Kilogramm Haushaltsmüll. Was können wir tun, um diese beträchtliche Menge zu reduzieren? Lernen Sie mit Tipps unserer Expertin, wie Sie Ihr Leben schrittweise in Richtung „Zero Waste“ umstellen können.

In dieser Diskussionsrunde erhalten Sie nicht nur wertvolle Tipps für die Vermeidung von Abfall, sondern können auch aktiv Ihre Erfahrungen mit einbringen. Anschließend können Sie in verschiedenen Workshops selbst Hygieneartikel herstellen: Deo, Zahnpasta, Bio-Stein, Waschmittel und Flüssigseife. Dies macht nicht nur Spaß, sondern spart Geld und vor allem wissen Sie genau, welche Zutaten Ihr Produkt enthält.

Die Rezepturen und die hergestellten Artikel dürfen Sie natürlich anschließend mit nach Hause nehmen.

Lesen Sie hierzu auch den Artikel auf Seite 14.

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

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 occasionellement 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

JANUAR / JANVIER

☐ Computerkurs für absolute Anfänger	ab 7. Januar
☐ Vortrag von Simon Groß: „Neue Freundschaften“	Dienstag, 15. Januar
☐ Besichtigung Luxemburger Wort	Dienstag, 22. Januar
☐ Grand H, projection film	mercredi 23 janvier
☐ Vortrag Kreuzfahrten	Freitag, 25. Januar
☐ Vortrag „Zu Hause leben“ / Conférence «Vivre chez soi» ☐ LU ☐ FR	Dienstag, 29. Januar

FEBRUAR / FEVRIER

☐ Informationsveranstaltung „Danz50+ Lëtzebuerg“	Montag, 4. Februar
☐ Besichtigung Chocolaterie Tricentenaire	Dienstag, 5. Februar
☐ Sophrologie bei Tinnitus, Anfängerkurs	ab 5. Februar
☐ Tanzkurs: Walzer, Tango, Cha-cha-cha	ab 6. Februar
☐ Connect 60+: Visite Salaisons Meyer & Béierhaascht ☐ Menu A ☐ Menu B	Dienstag, 12. Februar
☐ Kurs iPhone/iPad	ab 25. Februar
☐ Basiskurs Internet	ab 25. Februar
☐ Konferenz Hypnotherapie	Donnerstag, 28. Februar
☐ Mierscher Kulturhaus *(Bitte zusätzlich Seite 54 ausfüllen!)*	ab 28. Februar

MÄRZ / MARS

☐ Besichtigung Musée des Douanes et Accises	Dienstag, 5. März
☐ Konferenz und Besichtigung CIPA Junglinster	Dienstag, 12. März
☐ Bingo-Nomëtteg mam Rol Girres	Donneschdeg, 14. Mäerz
☐ Bal Mi-Carême	Donnerstag, 21. März
☐ EFFI: Un profil pour deux	jeudi 28 mars
☐ EFFI: Wir sind die Neuen	Freitag, 29. März
☐ EFFI: Séance Rout Wäiss Gro	Samschdeg, 30. Mäerz
☐ EFFI: Schwaarze Mann / Un noir parmi nous	Samschdeg, 30. Mäerz
☐ Journée à Namur / Tagesausflug Namur	vendredi 29 mars

APRIL / AVRIL

☐ Workshop Zero Waste	Dienstag, 2. April

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

36 04 78-28/-35

Mierscher Kulturhaus

Kultur am Carré

-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.

THE SEAGULL

New World Theatre Club /
A play by Anton Chekhov

- ☐ Th 28.02. | 20:00
- ☐ Fr 01.03. | 20:00
- ☐ Sa 02.03. | 20:00
- ☐ So 03.03. | 17:00

Ticket: 20,00 €

The Seagull is Anton Chekhov's first masterpiece and one in which his own experiences are brought into play, underpinning the text with a subtle yet complex humanity. It is a comedy of frustrated lives, lost opportunities and the clash between generations in which each character must face their own aspirations and disappointments.

The NWTC takes a fresh approach to this classic play in order to bring it to life with modern sensibility while maintaining its timeless character and allowing the brilliant dialogues to sparkle.

WOU GINN ELTEREN NUETS HIN

E Lauschtersték baséiert op engem Text vum Claudine Muno Openscreen asbl

- ☐ Më 13.03. | 19:00

Ticket: 20,00 €

Kappkino geet duerch d'Ouer an d'Gehir. Den Nolauschterer mécht et sech an sengem Sëtz bequem an ass fir déi nächst 75 Minutten säin eegene Billermécher an Acteur, an enger fantastescher Geschicht, déi duerch d'Nuecht féiert. Et ass alles live, all Toun, all Wuert gëtt live op der Bühn gespillt. Mee déi Bühn kann ee just erahnen, et spiert ee Präsenzen, heiansdo gesäit een eng Beweegung. Eréischt ganz zum Schluss, wann d'Nuecht eriwwer ass, gesäit een, wat een déi ganzen Zäit gehéiert huet, an d'Biller am Kapp stëmmen oft net mat der Realitéit iwwereneen.

BUFFALO C. WAYNE'S COMEBACK

Featuring Mary Ann Scot

- ☐ Sa 16.03. | 20:00

Ticket: 20,00 €

After decades of touring the world, the legend himself Buffalo C. Wayne has returned to Luxembourg for a show featuring talented singer Mary Ann Scot. Buffalo's trademarks are his unique baritone voice and powerful stage presence, which make him an exceptional songwriter and storyteller.

He has created his own style of Texas- and Countryrock music, influenced by Swing, Southern Rock, Rock'n'Roll and Blues.

FRÜHLINGSKONZERT

Luxembourg Philharmonia, Dirigent: Martin Elmquist, Solist: Yanis Grisó

- ☐ Sa 23.03. | 20:00

Ticket: 20,00 €

Das Symphonieorchester Luxembourg Philharmonia wurde 1979 gegründet und besteht heute aus 90 MusikerInnen, hauptsächlich versierte Amateure sowie einige Professionelle. Yanis Grisó, geboren 2003 in Luxemburg, studiert Violine im hauptstädtischen Konservatorium in der Klasse von Sandrine Cantoreggi.

Er ist Preisträger verschiedener nationaler und internationaler Wettbewerbe.

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

clubsenior

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.

Club Senior „Club Haus beim Kiosk“

Kontaktperson: Mme Marie-Anne MAROLDT
11-15, rue C.M. Spoo – L-3876 Schëffleng
Tel. 26 54 04 92 – Fax 26 54 10 92 – e-mail: beimkiosk@clubhaus.lu
www.50-plus.lu

Schnupperwoch

Gesond iessen, méi bewegen

En neit Joer – gutt Virsätz. Fir dass Är Virsätz méi Chancen hunn duerchgezunn ze ginn, bidde mir Iech eng ganz Woch laang d'Méiglechkeet, nei Sportaarte kennenzeléieren an auszeprobéieren an Interessantes iwwer gesond Ernierung gewuer ze ginn.

An dëser Schnupperwoch stinn um Programm: Turnen, Yoga, Fit mam Kiosk, Pilates, Qi Gong, Body Mind, Konferenz iwwer gesond Iessgewunnechten, Kaffi emol anescht drénken, Nordic Walking. Gär schécke mir Iech op Nofro den detailléierte Programm.

Loosst Iech dës Geleeënheet net entgoen, fir Är gutt Virsätz an d'Realitéit ëmzesetzen.

Méindeg – Freideg, 7. – 11. Januar

Ausflüge und Reisen

Découverte du Musée des Beaux-Arts avec Christophe Rodermann

Voyagez dans le temps et dans l'espace lors de cette visite guidée à Nancy. Après le repas en commun, profitez du temps libre pour flâner au centre-ville.

Vendredi, 22 mars

Sonntagsausflug zum Bostalsee und Ostermarkt in Sankt Wendel

Zuerst lassen wir uns so richtig verwöhnen beim Sonntagsbuffet in Victor's Seehotel Weingärtner, nicht weit vom Bostalsee gelegen. Anschließend besuchen wir in Sankt Wendel den facettenreichen Ostermarkt.

Sonntag, 24. März

Gesellegkeet

Repas de Nouvel An

Quand la nouvelle année a déjà bien débutée, par tradition le Kiosk vous invite au repas de Nouvel An. Venez déguster un bon menu et dansez au rythme de l'orchestre Los Figaros.

Dimanche, 20 janvier, à midi

Hierkefest mam Jeannot Conter

An dëser Joreszäit schmaachen Hierke besonnesch gutt. Mee och fir eng Alternativ ass gesuergt, wann Dir kee Frënd dovu sidd. Genéisst geselleg Stonne mat flotter musikalescher Animatioun.

Donneschdeg, 28. Februar, 12h00

Owes net eleng an de Restaurant, exklusiv fir Dammen

Well et méi flott ass an engem klenge Grupp zesummen iessen ze goen, bidde mir den Dammen eemol pro Mount eng Sortie un, all Kéier an en anere Restaurant.

Sorties au restaurant réservées aux dames – passez des moments conviviaux.

Restaurant Yamasakura, Schëffleng

Mëttwoch, 20. Februar

Reckange-Mess

Mëttwoch, 24. Abrëll, Messcafé

Kultur a Visitten

Geführte Besichtigungen im MNHA

Ursprünge der chinesischen Zivilisation

Diese Ausstellung vermittelt einen Überblick über 300 Jahre Geschichte.

Mittwoch, 6. Februar, 15h00

Jean Mich

Erfahren Sie Wissenswertes über diesen luxemburgischen Bildhauer.

Mittwoch, 6. März, 15h00

Wasserturm Gasperich

Bei einer geführten Besichtigung können Sie das Innenleben dieses beeindruckenden Turmes kennenlernen.

Mittwoch, 27. März, 15h00

Bibliothéik vum Club Haus

Hei fannt Dir iwwer 4500 Bicher vun all Genre a kënnt se bei eise Benevollen ausléinen.

Dënschdes, 14h30 – 16h30

Rufen Sie uns an für weitere Informationen. Wir schicken Ihnen auf Anfrage gerne unser komplettes Programm zu!

Contactez-nous pour de plus amples informations en français et pour recevoir notre brochure!

Club Senior „Uelzechtdall“

Kontaktperson: M. Josy HOLCHER
10, rue des Martyrs – L-7375 Lorentzweiler
Tel. 26 33 64-1 – Fax 26 33 64-24
e-mail: sekretariat@cud.lu

Sportliche Aktivitäten

Badminton

Le badminton est un sport complet qui peut être pratiqué de manière ludique en respectant ses capacités et sa forme physique. Bonne humeur et convivialité seront au rendez-vous. Des vestiaires et des douches sont à votre disposition.

Halten Sie sich mit einem Badmintontraining spielerisch in Form. Wir werden aber nicht nur „normal“ spielen, sondern Spiele und Übungen machen, um den Körper fit zu halten.

Ab 7. Januar
montags, 9h00 – 11h00
Lintgen Sporthalle
Mit Thierry Vanderavero
30 € / Trimester

Aquagym in Mersch

Bei 30° in einem halben Schwimmbecken, das uns zur alleinigen Verfügung steht, wird Clément Goncalves mit Ihnen zusammen Wassergymnastik machen. Wichtig ist es, dass hier jeder in seinem Rhythmus arbeiten kann, und dies sehr gut für Ihre Gelenke und Ihren Rücken ist.

Ici pas de performance, chacun travaille suivant son rythme. Une activité physique idéale pour soulager les problèmes de dos, les troubles vasculaires et les articulations. Clément Goncalves vous guidera à travers le cours.

Ab 7. Januar,
montags 16h15 – 17h15 und freitags 16h15 – 17h00 (außer Schulferien)
Schwimmbad Krounebierg in Mersch
100 € / 12 Eintritte

PILATES – Gleichgewicht und Muskelstärkung

Mit Pilates werden das Gleichgewicht und die Muskulatur des ganzen Körpers gezielt gestärkt. Pilates beruht auf 8 Prinzipien: Konzentration, Regelmäßigkeit, Präzision, Atmung, Zentrierung, fließende Bewegungen, spezifische Körperbewegung, Beherrschung der Bewegung.

Die Objektive sind verschieden: Stärkung der Unterleibsmuskulatur, Körperhaltung, Gleichgewicht, Muskeltonus und Stressbewältigung! Die Resultate sind eine verbesserte Körperhaltung, weniger Schmerzen in Rücken und Gliedern, Prävention von Inkontinenzproblemen, u.a.

Pilates est une méthode de créer un équilibre corporel centré sur les régions de l'abdomen et du bassin. La posture est améliorée, les muscles sont raffermis et tonifiés et la souplesse est modifiée. L'équilibre et la conscience du corps sont améliorés. Venez essayer!

Ab 9. Januar,
mittwochs 9h30 – 10h30 oder
10h30 – 12h00 (außer Schulferien)
Neue Sporthalle Lintgen
80 € / Trimester

Sitzturnen in Bissen und Lintgen

Beim Sitzturnen sitzen wir in einem Kreis zusammen und machen verschiedene Übungen, die dem ganzen Körper und der Beweglichkeit zugutekommen, ebenso kommt der Spaßfaktor nicht zu kurz. Geeignet für Leute die Probleme haben länger zu gehen oder zu stehen.

La gymnastique assise s'adresse surtout à des personnes qui ont des problèmes de rester debout longtemps. Nous travaillons en cercle et ferons des exercices pour le bien-être du corps entier.

Vereinshaus: Ab 7. Januar,
montags 15h00 – 16h00
Bissen Wonerbatti: Ab 9. Januar,
mittwochs 10h00 – 11h00
(außer Schulferien)
Mit Rita Streff
30 € / Trimester

Gesellige Aktivitäten

Stricken ist in!

Es ist wieder modern zu stricken. Man kann dabei herrlich entspannen, plaudern und gleichzeitig etwas Schönes und Nützliches mit seinen Händen herstellen. In diesem Kurs kann man sich austauschen, neue Wolle und Muster ausprobieren. Strickeisen und Wolle bitte mitbringen!

Ab 7. Januar, montags 14h30 – 16h30
(außer Schulferien)
Saal „Jo Gaffiné“, Lorentzweiler
Mit Maria-Theresia EGGER
40 € / Trimester

It's tea time

Einmal monatlich werden wir uns der englischen Sprache und der luxemburgischen Kultur widmen. Wir treffen uns zusammen mit englischsprachigen Mitbürgern zum Tee (es darf aber auch ein anderes Getränk sein). Ziel ist es, unser Englisch aufzufrischen, aber auch unsere englischsprachigen Mitbürger mit in die Aktivitäten des Clubs einzubinden.

We meet on a monthly basis to pass some quality time together, to chat, to get informed about activities, to meet new people. But we will also try to talk and learn about our different cultures. Earl Grey meets Quetschentaart. Don't forget to sign up for this activity by giving us a call. We will be happy to meet you there.

Dates will be communicated during your inscription.

Saal „Jo Gaffiné“, Lorentzweiler
Mit Josy Holcher

Immer wieder Sonntags …

Ist für Sie der Sonntag der schlimmste Tag? Alleine zu Hause, die Gedanken lassen einen nicht in Ruhe und man vermisst die Gesellschaft rund um den Esstisch! Wir laden Sie ein, einmal pro Monat den Sonntag mit uns zu verbringen.

Wir treffen uns um 10h30, gehen gemütlich zusammen essen und verbringen den Nachmittag zusammen z.B. auf einem Fest. Melden Sie sich an, Sie erfahren dann immer rechtzeitig, wo es hingeht!

Pour tous ceux qui se retrouvent seuls le dimanche, nous organisons une fois par mois une petite sortie: restaurant, petite promenade ou visite d'une fête de village, ...

Sonntags, 13. Januar, 10. Februar und 10. März, ab 11h00
Der Ort wird immer eine Woche im voraus mitgeteilt

Für jede unserer Aktivitäten müssen Sie sich telefonisch anmelden!

Dies ist nur ein kleiner Auszug aus unserem Sommerprogramm. Um unsere gesamte Broschüre anzufragen, melden Sie sich bei uns!

Club Senior „Kehlen“

Kontaktperson: Mme Annick STIERNON
2, rue de Keispelt – L-8282 Kehlen
Tel. 26 10 36 60 – Fax 26 10 36 60
e-mail: kehlen@clubsenior.lu

Visites

Savonnerie artisanale à Grostenquin

Venez découvrir la Moselle gourmande au travers de senteurs originales de savon à la mirabelle, la cerise noire, … un savoir-faire inégalé depuis plus de 35 ans. La valorisation de leur artisanat et de leur territoire leur a valu d'être récompensé en 2014 par le label «Produits Moselle Passion», pour recevoir en 2018 l'agrément «Qualité Moselle». Présentation de l'histoire du savon de la préhistoire à nos jours et démonstration avec les machines. Après le repas de midi, nous nous rendrons à Metz pour une après-midi libre.

Jeudi, 7 février, CS Kehlen

Krimidinner à Trèves

Nous vous invitons à passer une soirée particulière, avec une certaine chatouille pour vos nerfs et votre palais, au Nells Park Hotel à Trèves. Pendant ce dîner plongez-vous dans le crime «Hochzeit in Schwarz», devenez détective et essayez de résoudre ce crime.

Mercredi, 13 mars, CS Kehlen

Comédie musicale «Notre dame de Paris» à Stuttgart

*C'est lors d'un minitrip de 2 jours que nous allons découvrir la fascinante comédie musicale «Notre dame de Paris» selon le roman de Victor Hugo. Logement à l'hôtel Maritim Stuttgart****. Le 2ème jour, vous aurez le choix entre le Milano Stuttgart, shopping highlight, ou le Musée Mercedes Benz pour y découvrir 130 ans de l'histoire de l'automobile.*

Mardi et mercredi, 29 et 30 janvier, CS Kehlen

Concerts

12 Ténors – Conservatoire Luxembourg

Les 12 chanteurs exceptionnels reprennent l'histoire de la musique. D'une manière dynamique et unique, ils savent raviver les différents genres de chansons.

Des chansons qui ont marqué la culture rock et pop, des balades qui ont touché des millions de personnes et des airs classiques qui perdurent pour toujours.

Mardi, 8 janvier, CS Kehlen

Somebody to love – Ettelbruck

Musiques des années 60-80: Beatles, Simon & Garfunkel, Abba, Queen.

Mercredi, 13 février, CS Kehlen

Buschtrio – Ettelbruck

Du nom du légendaire violoniste Adolf Busch, ce jeune ensemble est l'un des meilleurs trios avec piano de sa génération.

Jeudi, 7 mars, CS Kehlen

Vous pouvez également consulter notre programme complet des activités sur le site www.kehlen.lu sous le volet «Club Senior» à la page d'accueil!

Santé et mouvement

Gymnastique douce

Lundi, 9h30 – 10h30

Aquagym

Mercredi, 17h30, 18h30 ou 19h20

Cours de Yoga

Mardi, 9h30 – 11h00
Mercredi, 19h30 – 21h00

Cours de Taiji et Qi-Gong

Jeudi, 17h30 – 18h35

Cours de danse de Salon

Lundi, 19h00 – 20h30

Créativité

Ateliers de travaux manuels et apprentissage de techniques

Les 1ers et 3èmes mercredis du mois, 14h00, CS Kehlen

Créativa Bruxelles

Jeudi, 14 mars, CS Kehlen

Interculturel

Marches interculturelles

Chaque lundi matin

Marche Naturschutz Grondhaff

Cours de luxembourgeois

Vendredi, 9h30 – 11h00, CS Kehlen

Cuisine du monde

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à nous contacter au N° de téléphone 26 10 36 60

Club Senior „A Bosselesch“

Kontaktperson: Mme Anna MATHIEU
1, rue de Limpach – L-3932 Mondercange
Tel. 26 55 36
e-mail: info@gim.lu

Sport

Regelmäßige Angebote

WALKING

Mittwochs, 14h00

KEGELN

mit Claude BENTZ
Jeden 2. Donnerstag, 14h30, beim Kueb in Pontpierre

MEIN RÜCKEN UND ICH

mit Anne MOLITOR
Montags, 16h00 – 17h00

PILATES und STRETCHING

mit Christelle MAUER
Dienstags, 9h30 – 10h30
Freitags, 18h00 – 19h00

SOFT AEROBIC

mit Maggy KOENIG
Mittwochs, 10h15 – 11h15

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG + ACHTSAMKEITSTRAINING

mit Anne MOLITOR
Mittwochs, 9h00 – 10h00

YOGA

mit Mona KRALJ
Dienstags, 17h00 – 18h15 und 18h15 – 19h30
Donnerstags, 9h30 – 10h45

POWER YOGA

mit Mona KRALJ
Donnerstags, 18h15 – 19h45

QI GONG

mit Monika EVRARD
Mittwochs, 18h00 – 19h00

MEDITATION

mit Jérôme KRALJ,
ab 4. März: Montags, 18h15 – 19h15

TURNEN

mit Myriam COURTOIS
Freitags, 10h00 – 11h00

BINGO

Verbringen Sie einen unterhaltsamen Nachmittag mit uns im Club „A Bosselesch“, und spielen Sie jeden zweiten Donnerstag Bingo mit uns.

14h15 – 16h45, 1 € / Spiel

Kreativ

Kreativtreff

Mit unserem Maskottchen „Bossi“, das wir für den guten Zweck herstellen, unterstützen wir die Fondation „Kriibskrank Kanner“.

Montags, 14h00 – 16h00

Sprachen

Spanisch für Touristen

Ab 9. Januar lernen Sie bei uns „Spanisch für Touristen“, damit Sie bei Ihrem nächsten Spanienurlaub Land und Leute in deren Landessprache begegnen können.

Anfänger: Mittwochs, 9h00 – 10h00
Fortgeschrittene: 10h00 – 11h00

Reisen

Aktiv- und Entspannungsurlaub in der Eifel

Vom 31. März bis 5. April reisen wir in die Eifel. Hier haben Sie die Möglichkeit, an verschiedenen Kursen teilzunehmen: Morgengymnastik, Aquagymnastik, Klangschalen-Entspannung, Achtsamkeitstraining, Qi-Gong, Autogenes Training, Sinnesspaziergang, geführte Wanderung, Yoga und Saunaaufguss.

Wenn Sie Lust haben, uns zu begleiten und weitere Informationen bezüglich der Reise haben möchten, melden Sie sich bei uns.

Frühsommerliche Reise nach Südtirol

Vom 13. bis 19. Juni fahren wir nach Bruneck in Südtirol. Herrliche Landschaft, historische Städtchen mit sehenswerten Denkmälern und kulinarische Gastlichkeit laden uns ein, den Frühsommer zu begrüßen.

Seien Sie herzlich willkommen, uns dorthin zu begleiten.

Kroatien

7 Übernachtungen mit Halbpension im Hotel Crvena Luka Hotel-Resort, sowie drei Tagesausflüge nach Sibenik, Split, Zadar, Nationalpark Plitvice.

21. SEPTEMBER – 28. SEPTEMBER

Bei weiteren Fragen, melden Sie sich bei uns!

Tagesausflüge

Besuch der Seifenfabrik in Grostenquin

Am Vormittag besuchen wir eine Seifenfabrik, in der seit 35 Jahren Seife hergestellt wird. Vor Ort erfahren wir über die Geschichte des Hauses und das dort ausgeübte Handwerk.

Nach dem gemeinsamen Mittagessen zieht es uns weiter nach Metz, wo uns der Nachmittag zur freien Verfügung steht.

7. Februar

Shoppingcenter Maassen, Wemperhaardt

Einkaufszentrum mit einem besonderen Flair mit 40 Modeboutiquen und Fachgeschäften.

Vielfältiges gastronomisches Angebot in 10 Restaurants und Bistros. Supermarkt mit großer Frische und handwerklichen Produktionsabteilungen.

7. März, Abfahrt: 9h30

Verschiedenes

Solistes européens

Am Montag, 4. Februar spielen die Solistes Européens für uns folgende Werke:

R. Schumann:
Genoveva op. 81, Ouverture
A. Dietrich:
Symphonie en rémineur, op. 20
J. Brahms:
Symphonie no 2, rémajeur, op. 73
Abfahrt: 19h00 im Centre „A Bosselesch“

Mittagstisch, Kaffeestube, Fußpflege, Gesichtspflege, Fußreflexzonenmassage, Ayurvedische Yoga-Massage!

Club „Atertdall“

Kontaktpersonen: Mme Chantal BACK
Château de Colpach – 1, rue d'Ell – L-8527 Colpach-Bas
Tel. 27 55 33 70 – Fax 27 55 33 71
e-mail: club-atertdall@croix-rouge.lu

Club Atertdall
zesummen erliewen

Club Senior „Club Haus an de Sauerwisen“

Kontaktpersonen: M. Thomas ZIMMER
6, rue de la Fontaine – L-3726 Rëmeleng
Tel. 56 40 40-1 – Fax 56 40 40-41 – e-mail: sauerwisen@pt.lu
www.50-plus.lu

Sport et Mouvement

Fitness 50+
Mit Sandy Heinz

Im gut eingerichteten Fitnessraum des Rehabilitationszentrums in Kolpach.

Es stehen Geräte für Ausdauer-, Muskel- und Koordinationstraining zu Ihrer Verfügung.

Fänden Sie es gut, jemanden an Ihrer Seite zu wissen, der sich mit den Geräten auskennt und Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen kann?

Dies ist die Gelegenheit!

Außerdem können Sie nach einer Aufwärmphase im Fitnessraum im nebenan liegenden Gymnastiksaal an einem leichten Gymnastikkurs teilnehmen, ebenfalls unter der Leitung unserer Fitnesstrainerin.

Montags, 17h00 – 18h00

Geselliges

Spielenachmittag

Wie wäre es zur Abwechslung mit ein paar Stunden in geselliger Runde. Wir beginnen gemütlich mit einem kleinen Mittagessen und widmen uns nachher ganz den Gesellschaftsspielen.

Wenn Sie gerne „Konter a Matt“ oder „Whist“ spielen, ist dies auch das Richtige für Sie – Mitspieler werden immer gesucht.

Wenn Sie beim gemeinsamen Mittagessen nicht dabei sein können, dürfen Sie auch gerne gegen 13.30 Uhr zu unserer Runde hinzustoßen.

1 mal im Monat
Dienstags, 12h00 – 17h00

Naturerlebnis

Wandertage in Baiersbronn-Tonbach

Unterwegs im Nationalpark Schwarzwald

Tiefgrüne Wälder, rauschende Wasserfälle, bizarre Felsgebilde – bei einem Spaziergang können Sie die wilden Schönheiten des Schwarzwaldes erkunden und genießen.

Zu Fuss lässt sich die Natur des Nationalparks hautnah erleben. Unser Hotel „Wellness-Hotel Tanne****“ liegt in direkter Nähe des Nationalparks. Auf dem Programm: Wanderungen um die 10 km, sowie eine Wanderung mit dem hoteleigenen Wanderführer. Wellnessliebhabern stehen außergewöhnliche Saunagänge, ein Ruheraum, Hallenschwimmbad, Inhalationsraum und Fitnessraum zur Verfügung. Einen Garten gibt es natürlich auch … was will man mehr.

Mittwoch – Freitag, 15. – 17. Mai

Gesundheit und Wohlbefinden

Fußreflexzonenmassage
Mit Giliane Malandri

Die Fußreflexzonenmassage basiert auf der Erkenntnis, dass es für jedes Organ und jeden Bereich des Körpers eine entsprechende Zone am Fuß gibt. Stimulieren wir diese Zonen mit Druck- oder Massagetechniken, werden Drüsen, Organe und Kreislauf angeregt und Verspannungen und Stress gelöst.

Die beste Methode, um mehr über Reflexologie herauszufinden, ist sie auszuprobieren!

Freitag, 22. März

Tarif: 33 € für eine halbe Stunde, 53 € für eine ganze Stunde

Bitte bis spätestens den 15. März einschreiben!

Nähere Informationen erhalten Sie über Telefon 27 55 – 33 70

Gerne lassen wir Ihnen unser gesamtes Programmheft zukommen!

Klangmassage und Autogenes Training
Mit Beate Reinert

Samstags, 9h30 – 11h00
oder
Montags, 18h30 – 19h00

Créativité

Cours de dessin ou pastel – Couleur à l'état pur
Mit Marie-Paule Welter

Vous vouliez toujours essayer de dessiner? Prenez votre courage en deux mains! C'est plus simple que cela en a l'air. Vous savez écrire, donc vous savez dessiner.

Dans ce cours, vous apprendrez les bases sur lesquelles vous développerez votre propre style.

Ou est-ce que vous préféreriez le pastel? Des bâtons de pastel sec, du papier pour pastel ... et nous voilà prêts à commencer: à partir des bases simples jusqu'à l'œuvre terminée.

Si vous avez encore des questions ou si vous aimeriez avoir une idée comment cela se présente, passez nous voir à l'un de nos cours.

Les lundis, 9h00 – 11h00

Toutes les informations nécessaires au numéro de téléphone

27 55 – 33 70

N'hésitez pas à demander notre brochure!

Geselligkeit

Patt fir dat neit Joer

Auch in diesem Jahr möchten wir mit Ihnen auf das Neue Jahr anstoßen und all den Menschen, die uns im Jahr 2018 begleitet und unterstützt haben, Danke sagen. Natürlich ist auch jeder „Neuling“ herzlich eingeladen, an diesem Nachmittag mit uns zu feiern.

Sonntag, 6. Januar, 15h00 – 17h00

Kino mat Genoss

Bereits in der 5. Saison zeigen wir Ihnen im Rümelinger Kino „Kursaal“ ausgewählte Filme und servieren Ihnen dazu kleine Köstlichkeiten.

The greatest Showman
Sonntag, 6. Januar, 10h30

Eine bretonische Liebe
Montag, 4. Februar, 18h00

Maudie
Montag, 4. März, 18h00

Reisen

London 2019
Dienstag – Samstag, 7. – 11. Mai

Singlereise – Potsdam 2019

Die südlich von Berlin gelegene Großstadt ist vor allem bekannt für ihr historisches Vermächtnis als ehemalige Residenzstadt der Könige von Preußen. Diese Reise ist ausschließlich für Singles.

Donnerstag – Montag, 27. Juni – 1. Juli

Lissabon 2019

Lissabon, die Hauptstadt Portugals, liegt im äußersten Südwesten Europas an der Atlantikküste der Iberischen Halbinsel.

Montag – Freitag, 9. – 13. September

Mailand 2019

Mailand, die zweitgrößte Stadt Italiens und Hauptstadt der Lombardei, ist die führende Kultur-, Medien- und Modemetropole Italiens mit historisch bedeutsamen Bauwerken und vielfältigen Kunstschätzen.

Dienstag – Samstag,
10. – 14. Dezember

Wir nehmen uns Zeit!
Sie sind herzlich willkommen!

Feste und Kultur

Kapesëtzung zu Rëmeleng

Es erwartet Sie ein lustiger Abend, mit Herz und Humor vom Fußballclub US Rumelange organisiert. Für Essen und Trinken ist gesorgt.

Freitag, 1. März, 20h00

Philharmonie

Wir bieten Ihnen zu verschiedenen Terminen einen Shuttle-Service (ab 18h45) direkt zur Philharmonie.

Orchestre Philharmonique du Luxembourg
Freitag, 26. April (Anmeldung bis 22.2.)

Orchestre Philharmonique du Luxembourg
Freitag, 3. Mai (Anmeldung bis 1.3.)

Lang Lang – Piano
Montag, 06. Juni (Anmeldung bis 1.4.)

Hierkeniessen am Café am Heim

Passend zur Jahreszeit gibt es ein landestypisches Gericht: „agemaachten Hierken“ mit Pell- oder Salzkartoffeln, nach altem luxemburger Rezept hergestellt. Unterhalten wird Sie Lisa Mariotto mit Liedern zum Mitsingen.

Donnerstag, 21. Februar

Ausflüge

Krimi Dinner

Mord ist ihr Hobby? Der Abend beginnt in bester Gesellschaft mit einem ausgewählten Vier-Gang-Menü, doch dann geschieht das unaussprechliche:

Ein Mord. Plötzlich sind Sie Teil einer turbulenten Verbrecherjagd. Als Gäste sitzen Sie mitten im Geschehen. Denn der Krimi findet nicht auf einer Bühne, sondern mitten im Saal statt.

Samstag. 23. Februar
(Limitierte Plätze!)

Kurse

Afro – Tanzworkshop mit Live-Musik

In diesem 3-stündigen Workshop konzentrieren Sie sich auf die Elemente und Prinzipien des afrikanischen Tanzes, basierend auf rituellen und spirituellen Tänzen sowie Chakren, wobei Sie sich auf ihre energetische und heilende Funktionalität konzentrieren. Während des Kurses gibt es afrikanische Snacks.

Freitags, 25. Januar und 29. März, 18h00 – 21h00

Wochenprogramm

Nordic-Walking-Treff
Montags, 9h00 – 10h30

Laftreff
Dienstags, 18h00 – 19h00

Yoga
Freitags, 17h30 – 18h30 und 18h45 – 19h45 (nur mit Anmeldung)

Ab/Dos
Mittwochs, 18h30 – 19h30, Ecole J.-P. Bausch, Rumelange

Zumba® Gold
Montags, 18h00 – 19h00, Schungfabrik, Tétange

Zumba® Fitness
Donnerstags, 19h00 – 20h00, Ecole J.-P. Bausch, Rumelange

Fit im Alter – Turnen 50 plus
Mittwochs, 9h15 – 10h15

Komm: „Danz mat!“
Montags, 14h30 – 17h00

Pilates
Dienstags, 9h00 – 10h00, Clubhaus
Donnerstags, 18h30 – 19h30, Zwergeland Tétange

Soft-Indoor-Cycling
Montags: 9h30 – 10h30
Mittwochs: 17h30 – 18h30
Donnerstags: 9h30 – 10h30

Rückenschule
Freitags, 8h30 – 9h30

Tai-Chi
Freitags, 9h30 – 10h30

Club Senior „Club Haus am Becheler“

**Kontaktpersonen: Mme Chantal HEIN-ZIMMER (Becheler),
Mme Birgid KOGLIN (Brill)
15a, am Becheler – L-7213 Bäreldeng
Tel. 33 40 10-1 – Fax 33 40 10-29
e-mail: sec.becheler@50-plus.lu – www.50-plus.lu**

Bienvenue aux deux clubs!

**Am Becheler Béreldange
Am Brill Capellen**

Lëtzebuerger an Amerika

Fährt man am Lake Michigan entlang von Port Washington in Richtung Norden, erlebt man eine kleine Überraschung. Dort ziert ein Schild die Straße: „Wëllkomm in Belgium – Home of the Luxembourgers“ heißt es auf dem Dorfschild von Belgium im US-Bundesstaat Wisconsin.

Hier, etwas nördlich von Chicago, rückt am zweiten Wochenende im August Luxemburg in den Mittelpunkt. Das jährliche „Luxembourg Fest of America“ ist den luxemburgischen Pionieren gewidmet, die ab Mitte des 19. Jahrhunderts nach Amerika ausgewandert sind, um sich dort ein neues Zuhause aufzubauen. Dass es den luxemburgischen Familien gelungen ist, dort Fuß zu fassen, zeigt sich in der großen Anzahl von Besuchern mit Luxemburger Wurzeln, die jedes Jahr noch viele Kilometer in Kauf nehmen, um die Traditionen ihrer Heimat weiterleben zu lassen.

Wir besuchen das beliebte Fest, welches den Namen „Luxembourg Heritage Weekend“ trägt und u. a. auf Betreiben der „Luxembourg American Cultural Society“ hin veranstaltet wird.

Während unserer Reise besuchen wir Milwaukee, Lacs – Port Washington – Pioneer village, Minneapolis/St.Paul, Rochester – Rollingstone – La Crosse – House on the Rock – Dubuque, St.Donatus, Quad Cities, Le Claire, St.Donatus. Immer wieder haben Luxemburger hier ihre Spuren hinterlassen. Wir begegnen Nachfahren der Luxemburger Auswanderer, welche uns auch teilweise auf unserer Reise begleiten.

6. – 20. August

Unsere Rundreise (+/- 1.900 km) endet in Chicago, eine der größten Städte in den USA

Atelier pour petites réparations am Becheler

**Veuillez vous inscrire svpl.
Anmeldung ist erforderlich!**

Anmeldung per Telefon 33 40 10 1 oder E-Mail becheler@pt.lu

L'astronomie – étude des planètes, des étoiles, des galaxies

Les mardis, 11h00 – 12h00

Exposition Art non-figuratif dans la Villa Vauban

Jeudi, 10 janvier

La magie du cristal au Val Saint Lambert

Nous vous invitons à venir découvrir avec nous le site du Val Saint Lambert, 1000 ans d'histoire, le travail d'une matière noble, un savoir-faire impressionnant, ses bâtiments industriels encore présents, son environnement naturel préservé et surtout son musée situé dans ce magnifique château classé aux monuments historiques.

Jeudi, 17 janvier

Visite de la Chocolaterie à Bissen

Venez découvrir avec nous les secrets de fabrication des Chocolats du Cœur du Tricentenaire. Pendant la visite guidée, nous découvrons le laboratoire de fabrication au travers de larges baies vitrées.

Nous dégustons les succulents chocolats et découvrons le chocolat chaud fait maison.

Mardi, 29 janvier

Exposition Toulouse Lautrec à Arlon

Toulouse-Lautrec symbolise le mode de vie intense et exotique de la Bohème parisienne à la fin du XIXe siècle. Considéré comme «l'âme de Montmartre», il dépeint la vie au Moulin Rouge et dans d'autres cabarets et théâtres montmartrois ou parisiens, ainsi que des personnages de toutes classes sociales et des figures pittoresques de Montmartre.

Jeudi, 7 février

Grouss a Kleng baken am Becheler

Nous invitons tous les adultes et enfants à participer à notre atelier de pâtisserie. Aujourd'hui les grands-parents, parents et enfants font des «Verwuerelter».

Jeudi, 12 février

Ernst Ludwig Kirchner in Bonn

Kirchner gehört zu den bekanntesten Malern des deutschen Expressionismus und zählt als Mitbegründer der Brücke-Gruppe am Anfang des 20. Jahrhunderts zu den wichtigsten Künstlern.

Donnerstag, 14. Februar

Töpferei trifft Eupener Stadtgeschichte

Wir gehen ins Töpfereimuseum von Raeren, das sich in der Wasserburg des Dorfes befindet und aus dem vom 16. bis ins 19. Jh. Steinzeug in alle Welt exportiert wurde.

Nach einem gemeinsamen Mittagessen besuchen wir die Chocolaterie Jacques, einen der besten Schokoladenhersteller Belgiens. Der 1896 in Eupen gegründete Betrieb lädt zur Besichtigung der Produktionshalle und des firmeneigenen Museums ein.

Vor der Rückfahrt haben wir eine Stadtführung durch Eupen. Diese Stadt blickt auf eine lange und interessante Geschichte zurück. Erstmals erwähnt wurde sie 1213. Die Tuchverarbeitung hat sie groß werden lassen.

Donnerstag, 7. März

En Dag zou Clierf

Während einer geführten Besichtigung besuchen wir Clervaux – Die Stadt, die Kirche, die Abtei und das Schloss.

Donnerstag, 28. März

**Club Haus am Becheler
Béreldange Tel. 33 40 10-1**

**Club Haus am Brill
Capellen Tel. 30 00 01**

La brochure d'activités est à votre disposition dans nos clubs. Nous vous l'envoyons volontiers à domicile sur demande!

Club Senior „Eist Heem“

**Kontaktperson: Mme Bettina FRIES
54, rue Oscar Romero – L-3321 Berchem
Tel. 36 55 73 – Fax 26 36 07-29 – e-mail: eistheem@clubsenior.lu
www.eistheem.lu**

Gesellegkeet

Oppene Méindeg

All Méindeg hu mir am Club eis Dieren op. Dir sidd wëllkomm, spontan an ouni Umeldung laanscht ze kommen. Folgend Themen invitéieren zu gesellege Stonnen, jeweils tëschent 14h00 a 17h00 Auer.

Kino am Club
Méindeg, 17. Dezember

Eisekuch mat Kiischten
Méindeg, 7. Januar

Handaarbechten
Méindeg, 14. Januar

Kino am Club
Méindeg, 21. Januar

Sëtzdanz
Méindeg, 28. Januar

Handaarbechten
Méindeg, 4. Februar

Kino am Club
Méindeg, 11. Februar

Kreativen Atelier
Méindeg, 18. Februar

Bingo
Méindeg, 25. Februar

Kultur

Film „Grand H“

De Club geht an d'Cinémathéik, wou speziell fir d'Club Senioren de Film „Grand H“ gewise gëtt. De Film ass eng Dokumentatioun iwwer d'Liewe vu Flüchtlingen zu Lëtzebuerg. Nom Film ass Zäit fir eng Diskussion an en Echange.

Mëttwoch, 23. Januar, 14h30

Ausflich

Das Geheimnis von 4711

Besichtigen Sie das Geburtshaus des Eau de Cologne und erfahren Sie mehr über die Welt der Düfte. Im Anschluss bleibt Zeit Köln auf eigene Faust zu erkunden.

Donneschdeg, 24. Januar

MNHA: Schätze aus Henan

Anhand von archäologischen Exponaten wird erstmals in Luxemburg eine Ausstellung über 3000 Jahre Geschichte der chinesischen Zivilisation gezeigt.

Mëttwoch, 6. Februar, 15h00

Visite guidée

Haus Omega 90

Mat eiser Visite vermëttele mir en Androck vun der stationärer Hospizaarbecht zu Hamm.

Mëttwoch, 16. Januar, 14h30

ASTI asbl

„D'Association de Soutien aux Travailleurs Immigrés“ engagéiert sech zanter 40 Joer fir d'Integratioun vu Migranten. Wéi kann dës geléngen? Op wat fir Erfarunge baséiert d'Integratiounsaarbecht vun der Asti asbl?

Freideg, 25. Januar, 09h30

Vitarium Luxlait

Wir schauen uns die Herstellung der unterschiedlichen Molkereiprodukte an. Anschließend findet ein gemeinsames Mittagessen statt.

Mëttwoch, 30. Januar, 10h30

Kachen a genéissen

Cuisine du Monde

Ënnert anerem léiert Dir d'togolesesch Kiche kennen. Kacht mat a genéisst zesummen e Menü a lauschtert d'Rhythme vun eisem Djembé-Cours.

Samsdeg, 2. Februar, 16h00

Menü à la Maria Callas

Mëttwoch, 13. Februar, 09h00

Musek

Djembé

De Robert Bodja léiert Iech afrikanesch Rhythmen op der Djembé ze spillen.

Donneschdes, 14h30 – 15h00

Beweegung

Nordic-Walking

**Méindes, 9h00 – 10h30
Mëttwochs, 9h00 – 10h30
Donneschdes, 18h30 – 20h00**

Soft-Walking

Méindes, 9h00 – 10h00

Pilates

Freides, 17h30 – 18h30

Zumba Gold

**Méindes, 9h30 – 10h30
Freides, 18h45 – 19h45**

Qi Gong

Freides, 10h00 – 11h00

Soft Aerobic

Freides, 16h15 – 17h15

Außerdeem bidde mir regelméisseg geféiert Wanderungen, Spadséiergäng a Vëlostouren un!

Fir all Aktivitéit w.e.g umellen!

**Umellen / Inscriptions:
Tel. 36 55 73
oder / ou:
eistheem@clubsenior.lu
www.eistheem.lu**

Club Senior „Muselheem“

Kontaktperson: M. Gereon ZEIMET
12, rue St Martin – L-6635 Wasserbillig
Tel. 74 87 21 23 – Fax 74 91 20
e-mail: club.senior@muselheem.lu

Theater Konzert

Madama Butterfly

Tragedia Giapponese von Giacomo Puccini

Der amerikanische Marineoffizier Benjamin Franklin Pinkerton ist in Nagasaki stationiert, wo er nach japanischem Recht die Ehe mit der Geisha Cio-Cio-San, genannt Butterfly, eingeht. Puccinis Musik spiegelt eindrücklich das Aufeinandertreffen der Kulturen wider. Japanische Melodien werden zitiert und nachgeahmt, die japanische wie die amerikanische Nationalhymne in die Oper eingebaut.

Samstag, 9. Februar
Theater Trier

Pariser Leben

Operette in fünf Akten von Jaques Offenbach

Verleugnet von der Edelkokotte Metella beschließen die Lebemänner Bobinet und Gardefeu, nur noch Liebeleien mit sogenannten Damen von Welt zu beginnen.

„Pariser Leben“ zeichnet zwei unterschiedliche Bilder einer überschäumenden Metropole und legt sie übereinander.

Sonntag, 27. Januar
Theater Trier

Blue Jeans

Schauspiel mit Musik von Jürg Burth und Ulf Dietrich

Eine Kleinstadt, irgendwo im Deutschland der 50er Jahre: Ginge es nach den Plänen von Kaufhausbesitzer Neumann und Baustadtrat Karsuntke, würden Lisa, Tochter von Neumann und Frank, Sohn von Karsuntke, lieber heute als morgen standesgemäß heiraten. Mit Tempo, Gefühl, Witz und vielen bekannten Hits präsentiert sich bissig, spritzig und ironisch das Unterhaltungsstück „Blue Jeans“ rund um die Aufbruchstimmung im Deutschland der 1950er Jahre, als der Muff der Nachkriegszeit und eine rebellisch werdende Jugend aufeinanderprallten.

Mittwoch, 27. Februar
Theater Trier

Ausflüge

Gabriele Münter

Malen ohne Umschweife

Gabriele Münter (1877- 1962) war eine zentrale Künstlerfigur des deutschen Expressionismus und der Künstlergruppe. Ihre Offenheit und Experimentierfreudigkeit als Malerin, Fotografin und Grafikerin wird nun zum ersten Mal ausführlich präsentiert.

Samstag, 5. Januar
Museum Ludwig, Köln

Toulouse Lautrec

Henri de Toulouse-Lautrec war ein brillanter Künstler, dessen Werke die Art Nouveau-Kunstbewegung tief geprägt haben. Die rund hundert Werke, die im Palais ausgestellt werden, stammen aus Privatsammlungen belgischer und französischer Museen.

Mittwoch, 9. Januar
Arlon

Wanderungen

Jahresauftakt-Wanderung 2019

Zum Jahresauftakt wandern wir durch die luxemburgischen Weinberge.

Freitag, 11. Januar

Entspannung

Autogenes Training für Anfänger

Raus aus dem Stress! Rein in die Ruhe!

Autogenes Training ist eine wunderbare Methode, um zu mehr Ruhe und Gelassenheit zu kommen.

Bei regelmässiger Anwendung können Sie somit besser mit Stress und Hektik in ihrem Alltag umgehen.

6 Seancen / immer freitags
Beginn: Freitag, 22. Februar
Muselheem/Saal

Sanfte Gymnastik

Beweglich und fit, Sicherheit für deinen Schritt

Der Focus dieser Turnstunde liegt auf der Erhaltung der persönlichen Mobilität, der Förderung der Beweglichkeit durch einfache bis komplexere Übungen.

Beginn: Mitwoch, 9. Januar
Muselheem/Saal

Reisen

Weitere Informationen und die aktuelle Broschüre erhalten Sie bei uns im Büro oder unter Tel: 2755 3660

Club Senior „Nordstad“

Kontaktperson: Mme Barbara WIESEN
B.P. 54 L-9001 Ettelbruck – Centre Kennedy
Tel. 26 81 37 43 – Fax 26 81 01 63 – e-mail: nordstad@clubsenior.lu
www.nordstad-clubsenior.lu

Ausflüge – Excursions

Legende Queen Elizabeth II Völklinger Hütte

Elizabeth II. ist eine lebende Legende, in ihrem Leben spiegelt sich eine ganze Epoche. Alle deutschen Bundeskanzler hat Queen Elizabeth II. als Königin erlebt, auch die englischen Premierminister von Winston Churchill bis Theresa May. Queen Elizabeth II. ist die am meisten dargestellte Person des 20. und 21. Jahrhunderts. Die Ausstellung lässt 90 Jahre in Bildern der Queen lebendig und erlebbar werden.

Donnerstag, 3. Januar

Wintertag am Schalkenmehrener Maar

Wir verbringen einen entspannten Wintertag in Schalkenmehren, atmen die frische Luft der Vulkaneifel während eines Spaziergangs um das Schalkenmehrener Maar.

Ein gutes Mittagessen in einer gemütlichen, warmen Stube darf anschließend natürlich nicht fehlen. Wir werden kulinarisch verwöhnt im Wohlfühlhotel Landgasthaus Michels.

Am Nachmittag besuchen wir die Kerzenmanufaktur Moll in Manderscheid und erfahren hier Interessantes über dieses traditionelle Handwerk.

Donnerstag, 7. Februar

Culture

«Grand H» – Projection du film de Frédérique Buck

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

Dans son documentaire, la réalisatrice luxembourgeoise, Frédérique Buck donne la parole à des personnes concernées par la migration, comme par exemple des personnes travaillant sur des questions liées à la migration ou des particuliers accueillant des demandeurs d'asile dans leur foyer, mais aussi à Jean Asselborn, Ministre des Affaires étrangères, de l'Asile et de l'Immigration qui se livre également à une interview.

Mercredi 23 janvier à 14h30

Schicksalswege einer Kriegsgeneration

De Groupe de Recherches et d'Etudes sur la Guerre 1940-1945 / Musée Patton invitéiert op eng Liesung iwwer d'Erliefnesser vun zwangsrekrutéierte Jongen aus der Zäit vum Zweete Weltkrich aus dem Buch „Schicksalswege einer Kriegsgeneration“.

Donnerstag, 24. Januar, 14h30

Préparation à la retraite

Comment passer de la vie de travail active à une retraite dynamique et engagée

Rentier et alors? Cette 3e mi-temps, nous l'espérons toutes/tous être une possibilité d'un épanouissement personnel, mais aussi une opportunité de se mettre volontairement au service d'une bonne cause.

Cette période de la vie est idéale pour apprendre des choses nouvelles, car nous restons toujours curieux. Cette séance interactive nous permet de découvrir une multitude d'activités.

28 février, 15h00

Sicherheit

Selbstbehauptungskurs für Senioren

Senioren fühlen sich häufig unsicher, bedroht und wehrlos. Einen absoluten Schutz vor Belästigungen, bzw. gewalttätigen Übergriffen gibt es nicht, aber es gibt Prinzipien, die hilfreich sind und die man lernen kann.

Erfahrungsgemäß greifen Täter bevorzugt unsichere oder unsicher wirkende Senioren an. Täter suchen Opfer, von denen sie glauben, auf geringen Widerstand zu stoßen. Ziel unseres Kurses ist es, Senioren Wissen zu vermitteln, sowie sie aufmerksam und selbstbewußt zu machen, um in Konfliktsituationen adäquat reagieren zu können.

10 Sitzungen, donnerstags, ab 31. Januar (außer Schulferien)
14h30 – 16h30

Nordstad Senioren Netzwerk

Dabei sein – Prendre part!

Bestellen Sie sich den Flyer mit allen regelmäßigen Veranstaltungen für Senioren in der ganzen Nordstad!

Bleiben Sie nicht alleine!

Fordern Sie unser ausführliches Programmheft kostenlos telefonisch an oder schauen Sie es sich direkt an unter:

www.nordstad-clubsenior.lu

Club Senior „Prënzebierg“

Kontaktperson: Mme Lynn ELVINGER
27-29, rue Michel Rodange – L-4660 Differdange
Tel. 26 58 06 60 – e-mail: prenzebierg@clubsenior.lu
http://homepages.internet.lu/clubseniorprenzebierg

PC a GSM Coursen

Individuell Coursë fir Computer/ Laptop oder Smartphone

Op Rendez-vous,
15 € / Stonn

Sport a Gesondheet

Nordic-Walking

Méindes/lundi,
14h00 – 16h00

Zumba Gold

Dënschdes/mardi,
10h00 – 11h00

Trëppeltour – Groupe de marche

Mëttwochs/mercredi,
14h00 – 17h00

Taiji-Qigong

Mëttwochs/mercredi,
10h00 – 11h00

Coursen

Uelegmolerei – Peinture à l’huile

Donneschdes/jeudi,
15h00 – 17h00

Virträg

Omega 90 – Les dernières volontés de l’être humain

Palliativgesetz und Patientenverfügung (Directive anticipée).
Euthanasiegesetz und Bestimmungen zum Lebensende (Dispositions de fin de vie).
Explications en langue française.

Mardi, 5 février à 15h00
au Club Senior à Differdange

Ausflich

Escape Room „Enigmo“

Een Themeraum, 60 min Zäit, vill spannend a kniwweleg Rätselen ze léisen Fannt Dir de Wee eraus, éier d’Zäit ofgelaf ass?

Freideg, 11. Januar, 10h00,
Diddeleng

Projektion Film „Grand H“

Dokumentatiounsfilm, an deem déi lëtzebuergesch Realisatrice, Frédérique Buck, Leit zu Wuert komme léisst, déi vun der Migratioun betraff sinn, mat uschléissender Diskussiounsronn. De Film ass zum groussen Deel op Lëtzebuergesch. Ënnertitelen op Franséisch an Englesch.

Mëttwoch, 23. Januar, 14h30
Cinemathèque

Lunch-Concert an der Philharmonie

Hutt Dir Loscht, Äert Mëttegiessen emol an enger méi origineller Versioun ze genéissen? Musek mat Gastronomie ze vermëschen ass eng flott Occasioun fir emol zesummen an der Philharmonie ze lunchen, wou een op der Plaz ënnert verschiddene Plate wiele kann. Gutt gestäerkt héiere mir e flotte Concert vum Philharmonie Orchester.

Dënschdeg, 12. Februar, 11h30

Ouschtermuart zu St. Wendel (D)

Der besondere Reiz dieses Frühlingsmarktes liegt in dem mit viel Liebe ausgesuchten Angebot von der klassischen Osterdekoration bis hin zum raffinierten Kunsthandwerk. An rund 90 Ständen können sie alles bewundern, kaufen oder sogar Verschiedenes ausprobieren. Die Stadt St Wendel lädt nebenbei auch zum Bummeln ein.

Freideg, 5. Abrëll, 9h00

Gesselleges

Musek a Gesank

Méindes, 15h00 – 16h00,
bei eis am Club Senior,
Déifferdeng

Kaffisstuff

Donneschdes, 14h30 – 17h00,
bei eis am Club Senior zu
Déifferdeng

Den 1. Donneschdeg am Mount spille mir Bingo, 15h00 – 16h00

Seniorefuesbal

D’Fuesboke sinn erëm lass! Verkleet a mat gudder Laun gi mer op de Fuesbal, wou de „Käpt’n Ändä & Matrous K1000“ fir gutt Stëmmung suergen.

Méindeg, 11. Mäerz, 14h30 – 19h00,
Hall de la Chiers

Pour toute inscription, l’envoi de notre brochure ou toute autre information, contactez nous au Club!

Fir Umeldungen, fir eist Programmheft geschéckt ze kréien oder all weider Informatioune kënnt Dir lech bei eis am Club mellen!
Tel.: 26 58 06 60

Club Senior „Stroossen“

Kontaktperson: Mme Patricia PETRUCCIOLI
Centre Barblé 203, route d’Arlon – L-8011 Strassen
Tel. 31 02 62-407 – Fax 31 02 62-447
e-mail: stroossen@clubsenior.lu

Ausflüge

Kaempff-Kohler

Wir besichtigen die Produktion und genießen danach die Köstlichkeiten

Dienstag 5. Februar

Maastricht

Shopping oder Flanieren, Maastricht ist immer eine Reise wert

Freitag 8. März

Royal Palace Kirrwiller

Gemeinsamer unterhaltsamer Tag in Kirrwiller mit wunderbarem Essen und einer faszinierenden Show.

Mittwoch 20. März

Ausstellungen

Peindre la nuit

Ausstellung im Centre Pompidou in Metz

Donnerstag 7. Februar

Schwaarz Konscht

Taken-Ausstellung im Citymuseum

Donnerstag 7. März

Bewegung

Sitzgymnastik

Jeden 2. Donnerstag, ab 17. Januar

Gesunde Ernährung

Suppenküche

Wir nutzen die Wintermonate um gemeinsam eine moderne und gesunde Suppe zu kochen.

Freitags, 18.1./8.2./1.3.

Kreatives

Handaarbechtstreff

Mittwochs, 9h00 – 11h00

Kosmetiktasche nähen

Freitags, 1. + 8. Februar

Geselliges

Bowling

Freitag, 25. Januar
Freitag, 15. Februar
Freitag, 22. März

Mëttesdësch

Dienstags, 15. + 29. Januar
Dienstags, 12. + 26. Februar
Dienstags, 12. + 26. März

Kino

Donnerstags, 31.1. + 28.2.

Frot eist Programmheft un, mat allen Aktivitéiten an Detailer
Tel: 31 02 62 407

Club Senior „Mosaïque Club“

MOSAÏQUE CLUB
CLUB SENIOR ESCH-SUR-ALZETTE

Personne de contact: Mme Manuela LORENZO
31-37, rue Léon Metz – L-4238 Esch-sur-Alzette
Tél. 27 55 33 90 – Fax 27 55 33 91
e-mail: mosaique-club@croix-rouge.lu

Workshops

Ateliers créatifs

Un mercredi par mois, 14h00 – 17h00
23/01, 13/02, 06/03, 27/03

Sorties

Soirée ciné-pizza à la Maison des jeunes

1 février, 19h00

Grotte de sel à Aubange

5 février

Activité physique

Initiation à l’escalade

31 janvier

Randonnée à Differdange

10 avril

Convivialité

Après-midi de jeux

Les mercredis à 14h00
16/01, 06/02, 27/02, 20/03

Quilles

Les lundis, 16h00 – 18h00
14/01, 11/02, 11/03, 08/04

Initiation au jeu de quilles et jeu

Visites

Natur Musée – Musée National d’Histoire Naturelle

Visite guidée de l’exposition permanente

11 janvier

Benu village, Esch-sur-Alzette

Visite du premier écovillage

21 janvier

Excursions

Bruxelles – Exposition «Porsche 70th Anniversary»

25 janvier

Metz – Exposition «L’Aventure de la couleur»

8 mars

Idar-Oberstein

2 avril

Projets

Coaching de luxembourgeois

2 février à 10h00: séance d’information et d’échange

Vous souhaitez aider un apprenant à pratiquer la langue luxembourgeoise?
Rejoignez notre pool de coachs!

Club Senior „Syrdall“

Kontaktperson: M. Gerry GROSSER
1, Square Peter Dussmann – L-5324 Contern
Tel. 26 35 25 45 – Fax 26 35 25 46 – e-mail: syrdall@clubsyrdall.lu
www.syrdallheem.lu

Ausstellung:
Die Ursprünge der chinesischen Zivilisation- Archäologische Schätze aus Henan

Diese spektakuläre Ausstellung zeigt erstmals in Luxemburg und in der gesamten Großregion einen Überblick über 3000 Jahre Geschichte der chinesischen Zivilisation, von den Dynastien der Xia und Shang bis zur Dynastie der Song.

Über 150 Objekte zeichnen die Entstehung und Entwicklung streng hierarchisierter Gesellschaften sowie zentralisierter Staaten in der Zentralchinesischen Ebene nach. Zweifellos handelt es sich um eine der wichtigsten bislang in Luxemburg gezeigten archäologischen Ausstellungen.

Das Projekt wurde in enger Zusammenarbeit mit dem Henan Museum und den wichtigsten Museen der Provinz Henan entwickelt.

Mittwoch, 6. Februar

Unsere Festung – das Rhamplateau

Im Londoner Vertrag von 1867 wird die „dauerhafte Neutralität“ von Luxemburg festgeschrieben. Die einst so mächtige Festung wird geschleift. Das, was wir heute davon noch sehen, sind nur noch kleine Reste des gewaltigen Bauwerks. Viele der Überbleibsel befinden sich unsichtbar unter der Erde. Der Bockfelsen, dessen Kasematten für Besucher aufwändig hergerichtet wurden, ist schon beeindruckend. Natürlich sieht das heute alles sehr schick aus und ist didaktisch wertvoll aufbereitet.

Aber sehr große Teile der Anlage sind für das Publikum im Allgemeinen nicht zugänglich. Viele wissen auch nicht, wo sich überall unterirdische Gänge befinden.

Dieses Mal werden wir uns die Anlagen um das Rhamplateau herum ansehen. Hier befanden sich die Verteidigungsanlagen nach Osten hin. Zudem können wir hier noch die alten mittelalterlichen Befestigungsanlagen sehen. Wir werden uns überdies eine Tasse Kaffee im neu umgebauten Altersheim gönnen. Wir bitten Sie wie immer um gutes Schuhwerk und eine Taschenlampe.

Freitag, 25. Januar

Studio 352 et Melusine Productions

Créé en 1997, Studio 352 est aujourd'hui l'un des studios d'animation et de simulation les plus réputés en Europe.

Formé de manière continue aux différentes techniques d'animation à destination de l'audiovisuel, de la 2D traditionnelle à la 3D intégrée en temps réel, le studio est en mesure de développer et de réaliser des productions destinées au cinéma, à la télévision ainsi que sur les médias portables tels que tablettes et smartphones.

Du concept à la postproduction, ils développent des programmes de divertissement en animation ou interactifs.

Melusine Productions, créée en 1998 par Stéphan Roelants, a pour but de produire des films et séries d'animation, des documentaires et des films de fiction avec une recherche constante de qualité.

Jeudi, 24 janvier

Bostalsee und Ostermarkt St. Wendel

Victor's Seehotel Weingärtner ist vielen von Ihnen bekannt: hier kann man sich sonntags mit einem leckeren, vielseitigen Lunchbuffet so richtig verwöhnen lassen. Jeder müsste beim abwechslungsreichen Büffet etwas finden, das seinen Gaumen erfreut. Nach dem Mittagessen geht es mit dem Bus weiter ins 22 km entfernte Sankt Wendel. Hier findet heute der bekannte Ostermarkt statt. An rund 90 Ständen kann gekauft, geschaut, gebastelt und gespielt werden. Der besondere Reiz des Frühlingsmarktes liegt in dem mit viel Liebe ausgesuchten Angebot von der klassischen Osterdekoration bis hin zu raffiniertem Kunsthandwerk. Mit dem klingenden Hasendorf, der prächtigen Osterkrone, dem Riesen-Osterei, einer faszinierenden Ausstellung handgefertigter Osterhasenstuben, spannenden Mitmach-Aktionen für Kinder, Walk-Acts und vielem mehr ist für jeden Geschmack etwas dabei. Heute lädt zudem die St. Wendeler Geschäftswelt zum österlichen Einkaufsbummel ein.

Sonntag, 7. April

Regelmäßig

Kegeln – Nordic Walking – Wanderungen – Tai-Chi – Self Défense – Qi-Gong – Zumba Gold – Pilates – Rückengymnastik – Line Dance – Musiktreff – u.v.a.m.

Fréijoerspatt

Léif Frënn vum Club Syrdall!

Mir wiere frou, lech op eisem Fréijoerspatt begréissen ze dierfen.

Ëm Neijoerschdag ass esou vill doruechter lass, datt mir fonnt hunn, et kéint een dee Patt och méi spéit drénken.

Mir hunn am leschte Joer vill zesummen erlieft, hunn eis kennegeléiert, hu munch schéin Amenter matenee gedeelt.

Et wier flott, wa mir eis op e Patt an e klenge Maufel kéinte gesinn, iwwer Vergaangenes schwätzen a schonn Neies plangen.

Mir invitéieren lech dëst Joer an de Centre Culturel ob Éiter, am Medenpoull
Freideg, 22. Mäerz, um 18h00

Nous invitons tous les amis du Club Syrdall au pot de l'amitié lors de notre réception vendredi, le 22 mars à 18h00 au Centre Culturel d'Oetrange, am Medenpoull.

Nous vous proposons de passer un moment agréable avec nous et de laisser passer en revue les moments vécus ensemble tout en parlant de nos projets pour l'année nouvelle.

Bitte melden Sie sich an /
Veuillez vous inscrire

Club Senior „Club Haus op der Heed“

Kontaktperson: Mme Tania DRAUT
2, Kaesfurterstrooss – L-9755 Hupperdange
Tel. 99 82 36 – Fax 99 82 36-209 – e-mail: opderheed@pt.lu
www.50-plus.lu

Ayurvedische-Yoga Massage

Die Ayurvedische-Yoga Massage ist eine entspannende und zugleich energetische Tiefengewebemassage, die den ganzen Körper umfasst. Verspannungen in den Muskeln werden gelöst, der Energiefluss aktiviert und die Beweglichkeit der Gelenke und der Wirbelsäule durch eine Variation von Yoga-Drehungen verbessert. Bei der Massage wird warmes Öl und Pulver von der Kalmus-Pflanze verwendet, um Muskeln und Gewebe zu entgiften. Diese Mischung stimuliert den Blutkreislauf, wirkt entschlackend und reinigt die Haut.

Samstags, 19.1./16.2./9.3./13.4., 10h00 – 17h30

Zero-Waste Workshop mam Tania Gibéryen

An enger interaktiver Presentatioun kritt Dir gewisen wéi ee säin Alldag mat einfache Gesten a Richtung „Zero Waste“ ëmstelle kann. Am prakteschen Deel vum Workshop kritt dir gewisen, wéi ee selwer Zahnpasta, Deo, Botz- a Wäschmëttel asw. hierstellt.

Samstag, 23. März, 11h00

Weitere Informationen und das kostenlose Programmheft erhalten Sie unter

Tel. 99 82 36 oder per Mail opderheed@pt.lu

„Grand H“ an der Cinémathèque

Dëst ass eng Séance spéciale vum Frédérique Buck sengem Film „Grand H“, e Film op Lëtzebuergesch, dee vun der Flüchtlingsthematik erzielt a vun der Mënschlechkeet vu verschiddenen Acteuren, déi sech hei am Land, sief et berufflech oder privat, engagéiere fir Mënschen déi no hirer Flucht zu Lëtzebuerg ukomm sinn.

De Film weist an erkläert déi kompliziéert Prozedure fir en Demandeur d'Asile; déi permanent Angscht an e Land zréckgeschéckt ze ginn, wou si keen Doheem méi hunn; wat en DPI, demandeur de protecion internationale an en BPI, bénéficiaire de protection internationale ass; ma och staark mënschlech Relatiounen, déi entstinn tëscht Leit, déi mat Flüchtlinge schaffen oder bei sech doheem ophuelen.

De Film ass gréisstendeels op Lëtzebuergesch a ganz op Fransésich an Englesch ënnertitelt.

Mittwoch, 23. Januar, 14h30

Zumba Gold

ZUMBA GOLD bietet ein ganzheitliches Training zum Rhythmus latein-amerikanischer Musik. Zumba Gold kann in jedem Alter erlernt werden.

Freitag, 8 Februar, 9h30

Workshop: Sauerkraut selbst herstellen

Das Sauerkraut ist mehr als nur eine Gemüsesorte. Es zählt auch zu den ältesten Hausmitteln, denn Sauerkraut ist nicht nur lecker, sondern auch sehr gesund. Reich an Vitamin C und mit probiotischer Wirkung ist es ein unverzichtbarer Bestandteil in der gesunden Ernährung. Die Kursleiterin zeigt Ihnen an diesem Tag, wie man Weißkohl zu Sauerkraut verarbeitet.

Sie können auch direkt vor Ort für sich selbst Sauerkraut herstellen. Bringen Sie dazu bitte einen 10-Liter Steintopf mit Rille mit. Adele zeigt Ihnen auch, wie Sie Sauerkraut in sterilisierte Gläser einmachen können. Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen.

Samstag, 19. Januar, 10h00 – 16h00

Großelternclub – Patchworkfamilien

Die Veränderungen in unserer Gesellschaft stellen auch Großmütter und Großväter vor eine besondere Herausforderung. Vor allem die Trennung oder Scheidung der eigenen Kinder bringt Ängste, Schuld- und Ohnmachtsgefühle mit sich.

Kommt es danach zu neuen, ungewohnten Familienkonstellationen (Patchworkfamilien), dann sind altbewährte Modelle und Verhaltensmuster nicht mehr gültig. Unsicherheiten entstehen und viele Fragen stellen sich. Diese Gesprächsrunde soll Anregungen und Austausch zu diesem Thema bieten.

Diese Veranstaltung ist eine Zusammenarbeit mit der Eltereschoul.

Dienstag, 12 März, 19h00

Gymnastik für Menschen ab 50

Die Gymnastikübungen trainieren Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Mit Musik und in einer Gruppe Gleichgesinnter wird es Ihnen Spaß machen sich fit zu halten!

Dienstag, 8 Januar, 14h00 – 15h00

Wassergymnastik

Wassergymnastik ist ein sanftes, gelenkschonendes Training. Es stärkt das Herz-Kreislaufsystem, fördert die Kondition, erhöht die Muskelkraft und ist zugleich eine Entspannung für Körper und Seele.

Auch Nichtschwimmer und ältere Menschen können ohne Angst und mit viel Freude an der Wassergymnastik teilnehmen, da die Übungen im Nicht-schwimmer-Bereich stattfinden.

Montags, ab 7. Januar, 18h00 – 19h00

Regelmäßige Aktivitäten

Wandern
Spazieren
Yoga
Stretching
Pilates
Meditation
Schachtreff
Rummikub-Nachmittage
Stammtisch – nur für Männer
Gemeinsame Restaurantbesuche
Computerkurse

Club Senior „Schwaarze Wee“

Kontaktperson: Mme Jeanne RUBBINI-KOHL
48, rue de la Libération – L-3511 Diddeleng
Tel. 26 51 55-1 – Fax 26 51 55-33
e-mail: schwaarzewee@clubsenior.lu

Eis regelméisseg Coursen

Konscht-Treff
Rendez-vous des artistes
Mëttwochs, 14h30 am Club Senior

Rhythmesch Handübungen
Mëttwochs, 9h00, Cours débutants
10h00, Cours avancés

Philos-Krees
All 1. an 3. Donneschdeg am Mount, 9h30 am Club Senior

Eis Ausflich

Film «Grand H»
Mercredi, 23 janvier, Cinémathèque de la Ville de Luxembourg

Blue Man Group
Samschdeg, 2. Mäerz, Rockhal Esch/Alzette

Eis Sportsaktivitéiten

Gym Douce
Méindes, 10h00 am Club Senior

Tai-Chi
Méindes, 18h30
am Centre Sportif René Hartmann

Fitness-Walking
Méindes a Freides, 9h00
Rdv um Parking Gehaansbierg

Fir all eis Aktivitéiten fannt Dir méi genau Informatiounen an eiser Programmzeitung oder Dir frot bei eis am Club Senior no.

Mir beäntwerten lech gär all Är Froen.

Pétanque
All 2. a leschte Méindeg am Mount, 15h00, um Boulodrome Dudelange

Spadséiergank vum Mount
Randonnée du mois
All 1. Donneschdeg am Mount, 9h00, Rdv um Parking beim ale Kierfecht

Danztreff – Danse pour Seniors
Freides, 16h00 am Club Senior

Devenez membre pour recevoir notre programme d'activités régulièrement (traduction française)

N'hésitez pas à nous contacter pour avoir plus d'informations

Club Senior „An der Loupescht“

Kontaktperson: Mme Carole VAN DER ZANDE
2, rue de l'école – L-6235 Beidweiler
Tel. 27 55-33 95 – Fax 27 55-33 96
e-mail: club-loupescht@croix-rouge.lu

AN DER LOUPESCHT
CLUB SENIOR

Vakanz 2019

Vakanz an de Provënzen Zeeland an Noordbrabant
Iwwernuechtung zu Domburg. Mam Highlight „De Bloemen Corso“ zu Zundert waarde véier besonnescher Deeg op lech.

29.8. – 1.9.

Musek

ABBA GOLD Live-Concert-Show
Mëttwoch, 16.1.

Lunch Concert Philharmonie
Dënschdeg, 12.2.

Italieneschen Owend
Freideg, 22.2.

Geselleges

Beer Tasting Owend
Verschidde Béierzorten aus anere Länner schmaachen a kenneléieren. Um éischten Owend ass d'Thema „Aféierung an déi däischter Matière“ Stout & Porter. Den zweeten Owend steet ganz ënnert dem Motto „Béier mat extra Happ“, Pale Ale & India Pale Ale.

Mëttwochs, 13.3. & 27.3.

Kreativ

Hobby Treff
All zwou Wochen

Pärelsbijouen
Léiert déi verschidden Technike fir e Bijou no Ärer Wiel a no Äre Faarwen ze realiséieren.

Donneschdes, 10.1. – 28.3.

Beweegung

Vini Yoga
Vini Yoga ass e flexibele Yogastil, deen sech un all eenzelne Mënsch upasst. Zil ass d'Gesondheet ze erhalen a kierperlecht, séilescht a geeschtegt Leed ze verréngeren.

Mëttwochs, 9.1. – 27.3.

Blackroll Training
Faszien-Training fir Verspanungen a Wéi entgéintzewierken. Duerch geziilten Übungen a verschidden Technike gi Muskele geléist an d'Beweeglechkeet ënnerstëtzt.

Dënschdes, 5.2. – 30.4.

Fir all Aktivitéit muss een sech umelle w.e.g.

Frot eis Broschür mat allen Aktivitéiten an Detailer un!

Nationalen Dag vum Bam 2018
Journée Nationale de l'Arbre 2018

natur&ëmwelt Fondation Hëllef fir d'Natur
TEL: 29 04 04 -1 / www.naturemwelt.lu

natur&ëmwelt Fondation Hëllef fir d'Natur
IBAN LU89 1111 0789 9941 0000 (réf. AL03/18)

Don en Confiance Luxembourg a.s.b.l.

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

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

Spende an / Faites un don à

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

natur&ëmwelt
FONDATION
HËLLEF FIR D'NATUR

Ihre Treppe leicht hinauf und hinunter!

Entdecken Sie den Treppenlift und den Hauslift von
THYSSENKRUPP Ascenseurs

Ob kostenloses Preisangebot oder Beratung,
Rufen Sie uns einfach an: 40 08 96

THYSSENKRUPP ASCENSEURS S.à r.l.
22, Rue Edmond Reuter, L-5326 Contern
Tel.: 40 08 96, E-mail: luxembourg@thyssenkrupp.com

engineering.tomorrow.together.

thyssenkrupp