

# AKTIV AM LIEWEN



**Kräuterwanderung im Ösling**

**Besichtigung des neuen Bahnhofs**

**Luxemburg-Gare**



## aktiv 60<sup>+</sup>

**Alle Informationen zur Karte in diesem Magazin**

**Toutes les informations concernant la carte dans ce magazine**

# Impressum

## Herausgeber:

RBS – Center fir Altersfroen asbl  
Seniorenakademie  
20, rue de Contern  
L-5955 Itzig  
Fax: 36 02 64  
Internet: [www.rbs.lu](http://www.rbs.lu)



CENTER FIR  
ALTERSFROEN

## Redaktion:

Andrée Birnbaum  
Claudia Kleren  
Jacqueline Orlewski  
Martine Hoffmann  
Nadine Berchem  
Nicole Duhr  
Simone Zeimes

## Grafische Umsetzung:

KA communications S.à.r.l.  
50, rue des Remparts  
L-6477 Echternach

## Titelfoto:

Josy Dahm mit 2 Schülerinnen  
beim intergenerationellen City Rallye

## Druck:

FABER Print services & solutions  
7, rue de Prés – L-7561 Mersch

## Erscheint viermal jährlich:

15. März – 15. Juni  
15. September – 15. Dezember

## Informationen:

Simone Zeimes ☎ 36 04 78-27  
Claudia Kleren ☎ 36 04 78-28  
[akademie@rbs.lu](mailto:akademie@rbs.lu)

## Die Kontonummern des

### RBS – Center fir Altersfroen asbl:

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

[www.rbs.lu](http://www.rbs.lu)

[www.internetsenioren.lu](http://www.internetsenioren.lu)

[www.luxsenior.lu](http://www.luxsenior.lu)

Senioren-Telefon

☎ 247-86000





## TRAU DECH / OSE OSER

Sou heescht eng Lëtzebuerger Initiativ, déi jonk Leit encouragéiert, sech als Patron selbstänneg ze maachen, an esou hir Talenter, hir Kompetenzen, hiert Wëssen an hir Energie anzesetzen an esou hiren eegene „Liewensplang“ oder „Zukunftsplang“ ze realiséieren.

Kënnt dëse Slogan net iergendwéi och fir d'Seniore gëllen, ganz besonnesch am Joer vum Active Ageing?

„Trau Dech“, däi Liewen an de Grapp ze huelen, sou laangs' du nach kanns, wann déi berufflech a familiär Contrainten Dech fräimaache fir nei Eerausfuerderungen.

„Trau Dech“, Pilot an Dengem Liewen ze sinn an net Passagéier.

„Trau Dech“, wann d'Schicksal Dech als Single zréckléisst.

„Trau Dech“ Dir Däi ganz perséinleche Liewensplang an Zukunftsplang opstellen an ze realiséieren.

„Trau Dech“, Dir am Alter vläicht Däi Kandheetsdram ze erfëllen.

Et wier schued, „wenn ungelebte Saiten nicht zum Klingen gebracht würden“, wéi folgend Beispiller beleechen:

„Kreativ wéi ni virdrun“, seet d'Elisabeth (Sekretärin, 65 Joer) an huet sech e Molatelier ageriicht.

„D'Holz schwätzt mat mir“, seet de Fritz (51 Joer) an huet eng Ausbildung als Sculpteur ugefaang.

„Kandheetsdram mat 61“, verréit d'Anne (76) eis, déi als Kand scho Sängerin wollt ginn an zënter 15 Joer Gesangsunterricht hëllt.

„Wee si mir Lëtzebuerger eigentlech?“ freet d'Monique (62 Joer) sech a sicht d'Äntwert op déi Fro an engem Unisstudium a wëllt mat engem Master ofschléissen.

De Clou mécht awer d'Lucie (65 Joer). Am Internet ass si fündeg ginn, nodeems si eleng zréckbliwwen ass. „Au-pair-Boma“. „Dat ass et“, sot si sech, si, déi ni verreesse konnt, wéinst Geldsuergen.

„Au-pair-Boma“ an der „großen, weiten Welt“, an Indien, a Kanada, an England an neierdénge op Mallorca.

An Dir, léif Senioren, déi Dir dës Zeile liest, hutt Dir och esou e Kandheetsdram oder hat Dir och esou ee Kandheetsdram? Loosst et mech wëssen!

D'Liewe schreift déi onwahrscheinlechste Geschichten. Dat géif eng interessant RBS-Nummer ginn. TRAU DECH!

Bis dohi mat menge beschte Wënsch fir e sonnege Summer.

*OSE OSER, tel est le slogan d'une initiative luxembourgeoise dont le but est d'encourager des jeunes à créer leur propre entreprise, d'être leur propre patron, et de ce fait valoriser leurs talents, leurs compétences, leur savoir-faire et leur énergie en vue de réaliser leur projet de vie et leur projet d'avenir.*

*Ce slogan ne s'applique-t-il pas tout aussi bien aux seniors, surtout en cette année du vieillissement actif?*

*«Ose oser», prends ta vie en main quand tes responsabilités professionnelles et familiales viennent à échéance.*

*«Ose oser», sois le pilote de ta vie et non pas passager.*

*«Ose oser», quand tu te retrouveras seul(e) face au destin.*

*«Ose oser», définis et réalise ton projet de vie et ton projet d'avenir.*

*«Ose oser», crois en ton rêve d'enfant enfoui au plus profond de ton être.*

*Libère-le, donne-lui vie, tels ces femmes et hommes rencontrés ici et ailleurs. Leur témoignage est très éloquent.*

*«Je suis plus créative que jamais», nous confie Elisabeth (secrétaire, 61 ans). Elle a aménagé un atelier de peinture à côté de sa maison. Ses tableaux connaissent un succès grandissant.*

*«Le bois s'adresse à moi et me parle», explique Fritz (51 ans) qui a commencé une formation artistique en sculpture.*

*«La réalisation d'un rêve d'enfant à l'âge de 61 ans», tel est le constat d'Anne (76) qui prend des cours de chant depuis 15 ans, elle qui, toute petite, n'avait qu'un rêve en tête: devenir chanteuse.*

*«Qui sommes-nous en fait, nous les Luxembourgeois? Monique (62 ans) a commencé des études universitaires spécifiques pour trouver une réponse à une question qui la tracasse depuis longtemps.*

*Et vous, Mesdames, Messieurs les seniors qui lisez ces lignes, quel rêve d'enfant gardez-vous au fond de vous-mêmes? Peut-être êtes-vous en train de le réaliser. Faites-le moi savoir.*

*Ce serait un enrichissement intéressant pour une de nos prochaines éditions.*

*En attendant de vous lire et avec mes meilleurs vœux pour un été ensoleillé.*

**Marie-Thérèse Gantenbein-Koullen**  
Präsidentin / Présidente



02 Impressum

03 Editorial



## DURCH DAS LAND

06 Regards – eng richtig Geschichte?

08 Mit neuen Ideen in die Zukunft  
Der Club Senior Bonneweg stellt sich vor

10 Summeraktivitäten an de Club Senior

11 City Rallye 2012

› **12 Promenades et randonnées  
en nature**

La «Fédération Luxembourgeoise de  
Marche Populaire» se présente



## VON LESERN FÜR LESER

14 Gedichte



## BÜCHERECKE

16 Muedebëtzeg vum Roland Meyer

16 ALEPH vum Paulo Coelho

› **17 Aarmeileitsteppecher**

Tapis du milieu rural luxembourgeois

17 Der Brunnen des Zamzam  
Asyl im Orient von Erika Fohl



## GESUNDHEITSECKE

18 Sucht im Alter  
RBS-Sprechstunde

› **22 „Später Frühling“ oder  
„unbezwingbarer Sommer“**



## MITTEN IM LEBEN

24 Vieillissement actif  
l'avis de la population luxembourgeoise

26 RBS makes SENS  
Seniors Network Support

30 Kunst und Kreativität im Alter

› **32 SOS Détresse – 35 Jahre**

# Inhalt



**12 Profitez de la marche  
populaire pour découvrir  
la nature**



**22 ... über Liebe,  
Lust und Sexualität**  
im höheren Lebensalter



**32 Telefonnotdienst**  
Hilfestellung in Krisensituationen



## 17 **Aarmeleitsteppecher**

Tapis du milieu rural luxembourgeois



## 42 **Reise nach Zypern**

Vorteile der RBS-Karte „aktiv 60+“ nutzen!

## 58 **Europäische Mobilitätswoche**

Besichtigung der Bahnhöfe



## ACTIVITÉS INTERCULTURELLES



- 36 «Millefeuilles»  
un voyage au Club Senior «Am Duerf»

## ÜBER DIE NATUR



- 38 Hëllef fir d’Natur

## AKTIV 60+



- 39 Informationen  
zum Abonnement „Aktiv am Liewen“
- 40 Neuer Partner / Nouveau partenaire
- › 42 **Exklusiv RBS-Reise nach Zypern**
- 43 Konzert der Militärmusik /  
Concert de la Musique Militaire

## RÄTSEL



- 44 Rätsel
- 45 Sudoku / Auflösungen

## INFO FRÄI-ZÄIT



- 46 Auf einen Blick
- 47 Anmeldeformular / Formulaire d’inscription  
Kurse/Cours – Veranstaltungen/Événements
- 48 Geschäftsbedingungen / Conditions Générales
- 49 Anmeldeformular / Formulaire d’inscription  
Abo-Aktiv am Liewen / Anzeige/Annonce
- 51 Regelmäßige Aktivitäten
- › 52 **Kurse und Veranstaltungen**  
**Cours et manifestations**
- 60 Veranstaltungskalender Club Senior

*Klein, aber fein. Luxemburg hat viel zu bieten. Sitten, Gebräuche, Aktuelles; in dieser Rubrik präsentieren wir Ihnen interessante Artikel mit thematischem Bezug zum Land Luxemburg.*

## Regards – eng richtiges Geschicht?

### En intergenerationellen Theaterprojet

Am September 2011 souz eng kleng Equipe vu Leit an der Kulturfabrik zu Esch ronderëm en Dësch an huet gedreemt ... vun engem Theaterprojet tëscht zwou Generatiounen. No engem erfollegräiche Projet mat Jugendlechen am Joer virdrun („Empreintes“) wollte si nach e Schrëtt weider goen.



***Gedreemt hu si och net laang, mee fläisseg un engem Konzept geschriwwen an ugefaangen, interesséiert Schauspiller ze sichen: Annoncen, Emailen, Artikelen an Newsletter goufen an all Richtunge gestart, de „Service National de la Jeunesse“ war d'accord fir de Projet finanziell z'ënnerstëtzen an den RBS – Center fir Altersfroen war interesséiert, als Partner beim Projet dobäi ze sinn.***

Lo huet et just nach geheescht e Proufsall ze fanne fir e grouse Grupp Schauspiller/innen, well d'Säll an der Kufa

net grouss genuch waren ... ma och deen huet net laang op sech waarde gelooss: d'Marie-Anne Maroldt vum Club Senior zu Schëffleng huet eis ouni laang ze zécke bei sech opgeholl.

Et konnt also lass goen: iwwer 40 Leit tëscht 13 an 80 Joer hate sech beim Responsabel fir de Projet an der Kulturfabrik gemellt a sinn de 25. November an déi éischt Prouf komm. Hei war direkt eng immens Stëmmung an och déi Prouf dorops war net manner gutt besicht.

Am Laf vun der Zäit ass de Grupp allerdéngs e bësse geschrumpft, wat e ganz normale Prozess an engem Theaterprojet ass. Kee Wonner! Eis Schauspiller mussen net nëmmen alt eemol an de Minett gefuer komme fir ze prouwen: nieft de regelméisseg 2 Stonne – Prouwe vu freides owes stinn nach allerlee Intensivwochen a – weekender um Programm. Jiddereen huet also seng aner Engagementen zu Gonschte vum Theaterprojet ferme missten agrenzen.

Schlussendlech hu mir elo e Grupp vun 21 Schauspiller/innen tëscht 15 an 71 Joër, alles Leit aus ganz verschidene Kulturen, sou dass mir och verschidde Sproochen



## Christiane, 53 ans

*Personnellement je peux dire que c'est une expérience unique et formidable. J'ai toujours rêvé de «jouer la comédie», «faire rire», et là, en plus de jouer, on raconte le trajet de nos «vraies vies». J'apprend de tous, des jeunes et des moins jeunes, des jeunes car ils ont une expérience de vie mais, bien sûr, aussi par leur cran, leur volonté, leur courage!*

*J'aime le fait de travailler en groupe. J'ai été amenée à m'exprimer en «dehors» du groupe et ça m'a fait un peu paniquer (même si ça ne se voit pas) c'est une expérience qui me donne confiance en moi, qui me fait aller au dessus de mes peurs!*

*J'aime être dirigée, apprendre, inventer, oser et le projet me donne tout cela.*

## Irmi, 71 Joer

*Wéi ech am Dezember d'Annonce an der Zeitung vum RBS gelies hunn an där si TheateramateurspillerInnen iwwer 60 Joer gesicht hunn, huet et mech gekribbelt fir mech mat méngen 71 Joer an deem Theaterprojet z'engagéieren. Zenter dem Scoutstheater a ménger Jugend war ech op kenger Bühn méi an duerfir sinn ech mat gemëschte Gefiller déi éischte Kéier op Schëffleng gefuer.*

*An du war ech direkt Feier a Flam. Ech war begeschtert vun der Ambiance vu gudder Laun, Frëndschaft, Gentillesse, Respekt a Kreativitéit déi ech do fonnt hunn.*

*D'Entente an d'Zesammenwuesse vun deene Jonken bis zu deene „manner Jonken“ gëtt vu Kéier zu Kéier méi staark.*

*Ech si frou dass ech zu hinne gehéieren!*

## Imany, 17 Joer

*Wéi ech déi éischte Kéier vum Projet héieren hunn, resp. wou mir de ganze Projet virgestallt kruten, hunn ech mer schon e puer Froen gestallt ob dat wierklech eppes gëtt ... AL & JONK zesummen an ENGEM PROJET?*

*Mee ech hu méng Meenung nawell geännert, well ech hun all déi „net sou jonk Leit“ richtig gutt kennegeleiert a si si wierklech super Mënschen a mega witzeg, se hu mega vill Geschichten z'erzielen an ech ginn et och zou: hir Geschichte sinn zimmlech interessant an ech hu gemierkt dass si wirklech ganz aner Perspektiven am Liewen hate wéi mir lo an eiser Zäit. Mir „Jonker“ hunn et definitiv vill méi einfach wéi si an eisem Alter.*

## Dany, 37 Joer

*Ech hunn iwwert d'Kufa-Mailing-Lëscht vun dësem Projet gelies. Ech fannen dëse Projet super. D'Zesummenaarbecht tëscht deene Jonken an deene manner Jonken ass einfach an ouni gréisser Problemer. Theater-spillen maachen ech zanter iwwer 10 Joer; trotzdem ass dëse Projet en Challenge fir mech, well ech a punkto Improvisatioun keng Erfahrung hat. Ech freeë mech ob all Freideg Owend, well dann heescht et: „Yuppi, elo geet et an d'Prouf!“ Theater bedeit fir mech: Freed, Spaass, Ofschalten, neien Horizont.*

*Wat fir mech och ganz wichteg ass: ech hunn hei vill nei a léif Persounen kennengeléiert.*



an eiser Theateraarbecht benotzt hunn a weider wäerte benotzen. No enger éischter wichtiger Kennelëierphase ass et ganz séier un d'Improvisatioun gaangen. D'Schauspiller goufen och relativ direkt dozou

bruecht, selwer kreativ ze ginn: si hunn hir eegen Zeenen erfonnt, Iddien abruucht ... jee, de ganze Projet steet ënnert dem Motto Austausch a kollektiv Kreativitéit.

Sou entsteet no an no e ganz liewegen Theatercollage aus ville verschidde-  
ne Geschichten op lëtzebuergesch a franséisch, dee mir am Juli an der Kulturfabrik op d'Bühn wëlle bréngen. Mir si selwer erstaunt iwwert déi ganz verschidden Aspekter, déi bei eiser Aarbecht erauskoumen a mir freeën eis schonn ewéi geckeg drop, dës Erstaune mat Iech ze deelen!

» Betsy Dentzer

### Et spillen:

*Christiane Adam, Jérémy Bellemain, Marcy Benoît, Irmy de la Hamette, Sonia Garavelli, Elsa Gengler, Irène Gutenkauf, Sandra Hervy, Imany Lopes, Ana Marinheiro, Vincent Marotta, Anna Monaco, Jos Nosbusch, Maya Pesch, Vlad Petrenko, Cindy Portugal, Jonny Rodrigues Ramos, Saïf Settif, Dany Troes, Diarra Vieni, Elena Vozarikova, Chiara Wahl*

### Mise en scène:

**Assistance à la mise en scène:**

**Chorégraphie/Expression corporelle:**

**Production:**

**Encadrement pédagogique &**

**assistance à la production:**

**Betsy Dentzer**

**Evelyne Bastien**

**Tebby W. T. Ramasike**

**Kulturfabrik Esch**

**Carole Belleville**

**Romi Werner**

**Abladi Yazir**

**Paulius Sokolovas**

**Karim Saoudi**

**Maria Lopez**

**Céline Suel**

**Herrade Fousse**

**Frits Boross**

**Boris Schiertz**

**Fred Entringer**

**Jang Kayser**

### Trailer:

**Création lumières:**

**Équipes Kulturfabrik Esch:**

**Am Veranstaltungskalenner op der „Säit 55“  
fannt Dir d'Terminer vun den Theatervirstellungen.**

## Mit neuen Ideen in die Zukunft

Der „Club Senior aus Bonneweg“ stellt sich vor



***Vom 23. bis 27. April 2012 hat sich der Club Senior aus Bonneweg der breiten Öffentlichkeit als Anlaufstelle für Menschen aus allen Kulturen und allen Generationen präsentiert.***

Eine große Anzahl Einwohner der Gemeinde Luxemburg nahm die Gelegenheit wahr, während der Woche der offenen Tür bei uns vorbeizuschauen und an der einen oder anderen Aktivität teilzunehmen. So hatten die Senioren einen regen Austausch mit Schulklassen aus dem Précoce, einem 2. und 6. Schuljahr. Die jungen Besucher haben den vielfältigen Lebenserfahrungen der Senioren aufmerksam zugehört und sich in Workshops flott ausgetauscht.

Jeden Tag wurde außerdem eine Konferenz zu einem aktuellen Thema wie z.B. gesetzliche Bestimmungen am Lebensende organisiert. Dabei haben wir mit „Omega 90“ und der „Association du Droit de Mourir en Dignité“ zusammengearbeitet. Ein anderes Thema war es, in einem Rundtischgespräch herauszufinden, wie man

in unserem Club Senior besser auf interkultureller Basis tätig werden kann. Wir leben in einem Land, in dem fast die Hälfte der Bevölkerung Nicht-Luxemburger sind (43,2% nach Statec). Noch bedeutender ist diese Tatsache für die Stadt Luxemburg mit 33,85% Luxemburgern und 66,15% Ausländern (Statistik über die Bevölkerung der Stadt Luxemburg von 2011).

Der „Club Senior Bonnevoie“ möchte einen Raum des Dialogs und des Austauschs sowohl im interkulturellen, intergenerationellen sowie interausländischen Bereich schaffen.

In der Tat hat der Club die Aufgabe, Menschen über 50 Aktivitäten anzubieten, die ihre Autonomie, ihre Unabhängigkeit und ihr Wohlfühlen verbessern. Er soll dazu beitragen, dass Senioren am kulturellen, künstlerischen und gemeinnützigen Leben teilhaben. Sie sollen so aktiv in das Leben der Stadt Luxemburg integriert werden und dies ist unabhängig ihres Ursprungs sowie ihrer Religionszugehörigkeit.





Das intergenerationelle Miteinander ist eine Selbstverständlichkeit in einem Club Senior: Generationen begegnen sich, teilen ihre Lebenserfahrungen, tauschen ihr Wissen aus und geben ihr Know-How weiter, um so noch besser in der Gesellschaft von heute das Zusammenleben zu begreifen und zu fördern.

Wir arbeiten sehr eng mit der Gemeinde Luxemburg zusammen, insbesondere mit dem „Service Senior“ und bieten gemeinsame Projekte an. So organisieren wir Aktivitäten, wie z.B. die City Promenade in Luxemburg-Stadt, den Besuch der Oktave-Messe und gemeinsamem Essen auf dem „Märtchen“, einen geführten Rundgang des Viandener Schlosses sowie den Besuch auf der „Schueberfouer“.

Wir kooperieren auch mit anderen Vereinigungen, um die kulturelle und soziale Vielfalt zu vertiefen und zu bereichern. So haben wir als Partner die „Amitié Portugal Luxembourg asbl“, die „Maison des Associations asbl“, das neue Jugendhaus in Bonneweg, verschiedene „Maisons relais“ etc.

Unser Club Senior ist ein offenes Haus, ein Treffpunkt für alle Einwohner der Generation 50+ des Stadtteils Bonneweg und darüber hinaus der anderen Stadtviertel der Gemeinde Luxemburg. Jeder, der sich für unsere Angebote interessiert, gerne in netter Gesellschaft ist und Lust hat, an unseren Aktivitäten teilzunehmen, sie mit zu planen und zu gestalten, ist aufs Herzlichste willkommen. Jeder Mann und jede Frau, ob Luxemburger, Nicht-Luxemburger, Jung oder Alt soll sich wohlfühlen.

Wir organisieren soziale und kulturelle Aktivitäten mit dem Ziel, Menschen zusammenzubringen. Die meisten Aktivitäten finden in Bonneweg statt; in Belair halten wir jeden Montag unser Gedächtnistraining und jeden zweiten Mittwoch meditative Kreistänze ab.

Haben Sie Lust, an einem gemeinsamen Mittagessen zum Preis von 12 € teilzunehmen? Außerdem bereiten Freiwillige jeden letzten Freitag im Monat ein internationales Menü vor und tauschen sich über die verschiedenen Länder und ihre jeweilige Küche aus. Eine Besonderheit wartet in unserem gemütlichen Keller auf Sie: Die hauseigene und behindertengerechte Kegelbahn lädt zu geselliger Betätigung und viel Spaß ein!

Ökologische und soziale Nachhaltigkeit liegt uns ebenfalls am Herzen. Wenn möglich, bieten wir biologische Produkte „Made in Luxemburg“ bzw. Produkte aus dem fairen Handel an. Seit 2011 servieren wir unseren Gästen fair gehandelten Kaffee und Obstsaft und werden noch weitere Produkte in unser Angebot aufnehmen. In naher Zukunft werden wir zur „Fair Trade Zone“ erklärt.

Zu unserer neuen Identität gehört ebenfalls ein Logo, eine Kombination aus „Bonne-voie“ lateinisch „bona via“ richtiger, guter Weg und einem Baum, dem Symbol der Stärke. An der Erstellung des Logos waren unsere Senioren beteiligt. Die Farben Rot und Braun stehen für den Herbst, die Zeit des Genießens, der Ernte und der Bewunderung.

Sie möchten uns gerne einmal in Bonneweg besuchen? Dann sind Sie herzlich eingeladen! Wenn Sie noch Fragen haben, stehen wir Ihnen gerne montags bis freitags zwischen 9 und 12 Uhr zur Verfügung.

» Nicole Reger-Beau

### **Club Senior Bonnevoie**

**26, Dernier Sol, Bonneweg  
(in der Nähe des Schwimmbades)**

**☎ 40 22 40 – Mobile: 621 771 916**

## Summeraktivitéiten an de Club Senior

### Summerlechen Danz-Owend am Club Senior „Eist Heem“ Samschdeg, den 28. Juli 2012, ab 18.00 Auer

am Club Senior „Eist Heem“, 54, rue Oscar Romero zu Bierchem

*An enger lëschtenger Gesellschaft, wou fir vill Spaass, lessen a Gedrénks gesuergt ass!*

*Ganz ongezwonge kënnst Dir bei flotter ofwiesslungsräicher Danzmusek d'Been schwéngen an lech tëscheduerch um kale Buffet stäerken.*

*E klengen Iwwerraschungsoptreitt steet och um Programm – virwëtze ginn? Da kommt laanscht!*

***Une soirée dansante en bonne ambiance et un buffet froid sont programmés au Club EIST HEEM.***

Präis: 15 € fir de Buffet mat Dessert – Mellet lech weg un: ☎ 36 55 73 (bis den 20. Juli 2012)

### Fréisummerfest am „Becheler“ Freides, de 15. Juni 2012 vu 17.00 bis 22.00 Auer

am Club Senior „Becheler“, 15a, am Becheler, Bäeldeng

*Mir invitéieren lech ganz häerzlech op waarme Summerowend an de Becheler.*

*Am Liicht vun de Lampionen ënnert de Beem verbrénge mir e romanteschen Owend.*

*Mir verwinnen lech mat gudde Saachen aus der Summerkichen vum Ben Weber a suerge fir e kille Pättchen.*

*Pétanque Tournoi um 15.00 Auer. Mir féieren de Line Dance vir an alles mecht mat!*

*Begleet vu flotter Musik danze mir an den Owend eran.*

Präis: 30 € fir lessen a Gedrénks – Mellet lech weg un: ☎ 33 40 10-1

### Grillfest und Büchertausch im Club Senior „Syrdall“ Donnerstag, den 26. Juli 2012, ab 12.30 Auer



im Club Senior „Syrdall“,  
Centre Culturel „am Medenpoull“ in Oetrange

*Sommer, Sonne, Sonnenschein... Komm, wir grillen zusammen. Wie in jedem Jahr würden wir uns freuen, Sie zu unserem kleinen Familienfest begrüßen zu dürfen. Man kennt sich, man sieht sich und man trinkt ein Gläschen zusammen, während der Duft von Ge grilltem vorbeizieht.*

*Haben Sie tolle Bücher daheim, die Sie aber bestimmt nie mehr lesen werden? Dann bringen Sie diese einfach mit und stellen Sie sie den anderen zur Verfügung. Vielleicht freut sich ja jemand anderes darüber. Möglicherweise finden Sie ja selbst eine interessante Lektüre.*

*Der Sommer kann kommen ...*

Melden Sie sich bitte an: ☎ 26 35 25 45



Europäisches Jahr für aktives Altern  
und Solidarität zwischen den Generationen 2012



Fotos: F. Kolb

De City Rallye as eng Initiative, déi vun der Conférence Générale de la Jeunesse (CGJL) an dem Centre Information Jeunes (CIJ) an d'Liewe geruff gouf, fir dass déi Jugendlech sech op eng konkret an zugläich spilleresch Aart a Weis solle mat wichtigen Themen aus eiser Gesellschaft ausersetzen. Et ass eng interaktiv Manéier fir sech iwwert gesellschaftlech relevant Themen ze informéieren.

*Cette année le City-Rallye est organisé ensemble avec la «Conférence Générale de la Jeunesse luxembourgeoise (CGJL)», le «Centre Information Jeunes (CIJ)» et le «RBS – Center fir Altersfroen».*

*Den éischten intergenerationellen City-Rallye zum Thema Diskriminatioun hat e grouse Succès souwuel bei de Jugendlechen wéi och bei de Senioren.*

*Hei e puer Citatiounen déi ëmmer erëm genannt gi sinn:*

**„Ech géif direkt nächst Woch erëm matmachen“**

**„Déi intergenerationell Zesummesetzung vun de Gruppen war eng richtig gudd Iddi“**

**„Déi jonk Leit aus eisem Grupp waren immens motivéiert a begeeschtert“**

**„Am Géigesaz zu deene meeschten anere Rallyen hat dës Rallye eng uspruchsvoll Thematik“**

Datum / Date:

**Freideg, den 22. Juni 2012 vun 9.30 bis 16.00 Auer  
vendredi, le 22 juin 2012 de 9.30 à 16.00 heures**

Treffpunkt / Lieu de rencontre:

**Musée d'Histoire de la Ville de Luxembourg, 14, rue du Saint-Esprit, Luxembourg**



Conférence Générale de la  
Jeunesse Luxembourgeoise a.s.b.l.



Centre  
Information  
Jeunes



OFFICE LUXEMBOURGEOIS  
DE L'ACCUEIL ET  
DE L'INTÉGRATION



## Promenades et randonnées en nature

Profitez de la marche populaire  
pour découvrir la nature

**La «Fédération Luxembourgeoise de  
Marche Populaire» se présente**



### Qui peut participer aux marches IVV<sup>1</sup> au Luxembourg?

*Chaque personne intéressée peut participer à ces marches sans obligation d'être membre d'un des nombreux clubs affiliés à la Fédération Luxembourgeoise de Marche Populaire (FLMP). Tout le monde, jeunes, adultes et personnes âgées sont les bienvenus, la marche est un sport «populaire» pour tous. Pour deve-*

*nir membre d'un club, vous avez le choix parmi 47 clubs répartis sur tout le pays, pour ainsi profiter de l'assurance que l'Etat a contracté pour les fédérations, les clubs affiliés et leurs membres.*

<sup>1</sup> Internationale Volkssportverband



## Les marches

La marche est une des activités les plus populaires de notre pays; les dernières années plus de 75.000 personnes ont participé en moyenne aux 70 marches annuelles.

Les distances offertes sont 5, 10, 20 et parfois 42 km, ainsi chacun a la possibilité de choisir lui-même la distance en fonction de sa condition physique. Les marches ont lieu normalement les week-ends. Les départs ont lieu entre 7 et 14 heures, chacun peut, dans ces délais, choisir son heure de départ et décider lui-même dans quel temps il veut réaliser le parcours sans le caractère compétitif. Les parcours sont soigneusement balisés et des points de contrôle sont installés le long du parcours, où thé et soupe sont offerts aux marcheurs pour se désaltérer.

## Départ et arrivée

Les points de départ et d'arrivée dans une localité sont normalement les centres sportifs et culturels, dont le chemin d'accès est clairement indiqué par des pancartes IVV. Ici le marcheur reçoit au prix de 1,50 € sa carte de départ.

A l'arrivée, le marcheur peut manger une petite collation et passer quelques heures agréables en compagnie d'autres marcheurs. A l'arrivée, le marcheur peut faire valider ses prestations:

- dans un carnet de participation  
(nombre de participations)
- dans un carnet de kilométrage  
(nombre de kilomètres parcourus)



Ces carnets sont disponibles à toutes les organisations IVV (prix actuel: 4,50 €) et sont à remettre à l'adresse ci-dessous après avoir atteint la tranche prévue. Le premier carnet est offert gratuitement sur demande, ceci uniquement pour les marcheurs habitant le Grand-Duché de Luxembourg.

## Informations supplémentaires

Il y a possibilité de se procurer aux lieux de départ un calendrier annuel des différentes marches au prix de 2 €. Les marches sont également annoncées dans la presse ou peuvent être consultées sur la page internet de la FLMP.



Renseignements supplémentaires:

[www.flmp-ivv.lu](http://www.flmp-ivv.lu) Courriel: [flmp@pt.lu](mailto:flmp@pt.lu)

☎ 691 30 26 87



# Von Lesern für Leser

Diese Rubrik soll Ihnen die Möglichkeit geben, beim Gelingen von „Aktiv am Liewen“ mitzuwirken. Gerne können Sie uns Ihre Texte auch per E-Mail zusenden an: [kleren@rbs.lu](mailto:kleren@rbs.lu). Die Redaktion ist nicht für den Inhalt der Texte verantwortlich.



## Meine Sehnsucht

*Ich träume von Fjorden  
von Trollen und Meer,  
hoch oben im Norden  
ich wünsch mir's so sehr!*

*Im Geist seh ich Schiffe  
und hör das Nebelhorn,  
eine Sehnsucht, die lange schlief,  
treibt mich jetzt nach vorn.*

*Ich will sie sehen die Fjorde,  
die Berge, ihre Gipfel mit Schnee,  
auf in den hohen Norden  
das Herz tat mir lang genug weh!*

*Die wilde Schönheit soll mich berauschen,  
will sehen die Mitternachts-sonne,  
dann möcht' mit keinem ich tauschen,  
ihr Elfen und Trolle, ich komme.*

» Mariette Bausch

## Wat ass Frëndschaft?

*Wann ech am Liewe gi wär iergendwa gefrot:  
„Wat ass dat Schéinst op dëser Welt?“,  
hätt ech bestëmmt gesot:  
„Eng Frëndschaft, einfach éierlech a gutt gemengt,  
dat ass am Liewen dach wierklech e Geschenk!*

*Eng mat deeër een duerch déck an dënn ka goen  
a keen deem anere léisst eleng am Pech do stoen!  
Eng Frëndschaft fir zesumme Päerd ze stiele,  
e gudde léif gemengte Rot net duerf ze feelen.  
Wou een deem anere seng Suerge mol ka kloen  
an bei an do och eppes am Vertrauen nach ka soen!*

*Eng Frëndschaft, wou een sech an all Situatioun drop ka verlossen  
an och emol eng oder déi aner Tréin ka fale loosse,  
ouni sech schummen ze brauchen an onser haarder Zäit,  
ouni Gefiller an Emotiounen, déi haut esou wäit!  
Wann et engem mol guer net gutt ergeet,  
ass ee frou inwert esou eng Frëndschaft, déi besteet!*

*Dat ass ëmmer gewiescht mäi Wonsch,  
ma dat ass haut eng schwéier Konscht!  
Glécklech ass deem, deem no ville laange Joren,  
nach ka soen zu allerlescht,  
„Mir hunn aus onser Frëndschaft versicht  
ze maachen dat allerbescht!“.*

» Peiffer Octavie





## Bauer in Rente

*Die Hand, die sonst die Sterzen hielt  
und Furch' um Furch' den Pflug geleitet,  
die Arbeit hat sie hart geschwiegt,  
als Schar und Sech das Land bereitet.*

*Sie ruhet jetzt, sie kann nicht mehr,  
doch auch der Pflug ist längst verschrottet,  
der alte Schnuppen ist fast leer  
das Dachgebälk ist arg verrottet.*

*Die Hand, die sonst das Pferd geführt,  
im Hof, im Tal und auf den Hängen,  
die Hafer gab, soviel's gebührt,  
als Preis für Arbeit in den Strängen.*

*Sie ruhet jetzt, das Pferd ist fort,  
das Kummet fault, auch fault die Leine:  
die alte Tränke steht noch dort,  
doch Pferde, Rinder tränket sie keine.*

*Die Hand, die sonst gesteuert hat  
im Hof, im Stall und auf dem Acker,  
sie schafft nicht mehr, sie ist zu matt,  
ein ganzes Leben war sie wacker.*

*Sie ruhet jetzt, auch ruht der Mann,  
ein Altersgeld wird ihm gestattet.  
Der Tod, er kommt ganz leise ran  
und sachte sich zu ihm gesellet.*

» Vic Fischbach



J. C. Klensch

## Blumen

*Blumen sind die wahre Schönheit,  
sind das Lächeln der Natur,  
wenn sie blühen in allen Farben  
in Gärten, Wiesen, Wald und Flur.*

*Blumen sind Harmonie und Lobgesang,  
Liebe und Freude im höchsten Grad.  
Sie begleiten den Menschen ein Leben lang  
Von der Wiege bis zum Grab.*

*Wer eine Blume still betrachtet  
Und sich erfreut an ihrer Pracht,  
der kann und würd' wahrlich nicht zweifeln,  
an Gottes Dasein und seiner Macht!*

» Maria Lieners-Greisch

In dieser Rubrik präsentieren wir Ihnen u.a. Interessantes vom Büchermarkt und exklusive Ausschnitte aus geplanten Neuerscheinungen des RBS – Center fir Altersfroen.

## Lesetipp

### Muedebëtzeg vum Roland Meyer

De Roland Meyer ass den 9. Februar 1963 zu Lëtzebuerg gebuer. Hien ass vu Beruff Schoulmeeschter, ass bestued an huet zwee Jongen.

Hie schreift Bicher, Hörspiller, Zeitungsartikelen, Theater- a Kabaretstexter fir Kanner an och fir erwuesse Leit. Hient huet d'„Theaterschoul“ vum Educationnsministère gegrënnt a leet d'Kannertheater- an Zirkusequipe „Den Holzwurm“.

Donieft ass hien och nach aktiv als Musiker, bei der Bluesband „The Winklepickers“, als Kabarettist beim „Kabaret Sténkdéier“ a bei der „Lëtzebuurger Revue“ an als Regisseur bei Kabarets- an Theaterproduktiounen.

**„Natierlech war et eng idiotesch Iddi, natierlech wousst de Paul vu vireran, datt et just nach konnt schlëmmer ginn, mä hien hat ëmmer nach déi verréckt, verzweifelt an total onbegrennt Hoffnung, déi muedebëtzeg Affär mam Isabel kënn gut ausgoen. Et ass déi Zorz vu geckegeger Hoffnung, déi een niert, wann ee soss näischt méi hue, wa si dat lescht ass, wat engem bleift.“**



**D'Buch ass am Verlag „Op der Lay S.à r.l.“  
erauskomm mat der Ënnerstëtzung vum Nationale Kulturfonds  
ISBN 978-2-879967-178-9**



### ALEPH vum Paulo Coelho

Paulo Coelho, geboren 1947 in Rio de Janeiro, ist einer der meistgelesenen Schriftsteller der Welt. Alle seine Romane, insbesondere „Der Alchimist“, „Veronika beschließt zu sterben“ und „Elf Minuten“, wurden Weltbestseller, die in einer Auflage von über 135 Millionen Exemplaren in 73 Sprachen und 60 Ländern erschienen sind.

In der transsibirischen Eisenbahn begegnet ein Schriftsteller einer jungen Stargeigerin – und gleichzeitig einer dunklen Seite seines früheren Lebens. Er gerät in ein Paralleluniversum, in dem Zeit und Raum zusammenfallen – das Aleph. Und er erkennt seine Chance, eine alte Schuld wiedergutzumachen und sein Leben noch einmal neu zu beginnen.

**„Ich habe mich auf diese Reise begeben, nicht um herauszufinden, was in meinem Leben fehlt, sondern weil ich wieder König in meinem eigenen Reich sein und mich und die Welt um mich herum neu spüren wollte. Denn nur wenn man an Wunder glaubt und an Schätze, die zu finden es sich lohnt, ist das Leben lebenswert.“**

**Diogenes Verlag – ISBN 978-3-257-06810-8**



## Aarmeleitsteppecher

*Tapis du milieu rural luxembourgeois*

Früher wurde nichts weggeworfen. Ein schönes Beispiel hierfür sind die „Aarmeleitsteppecher“, die es bis in die 50er Jahre des letzten Jahrhunderts in unserem Land gab. Es handelte sich meistens um Bettvorleger, die die Frauen aus groben Wollstoffen – meist von getragener Männerkleidung aber auch Frauenkleidung – selbst nähten.

Florence Thilgen hat in den 90er Jahren Recherchen zu diesem Thema angestellt und eine Reihe dieser alten Teppiche aufgestöbert. Sie vermittelte dem Club Senior Kehlen ihre Dokumentation und gab so den Anstoß zu einer Ausstellung und zu diesem Buch.

***Neben der Sammlung alter „Aarmeleitsteppecher“ finden Sie in diesem Buch Aussagen von Frauen, die diese Teppiche noch selber nähten, sowie Beispiele, wie heute die Technik der Aarmeleitsteppecher, die luxemburger Tradition des Patchwork, neu interpretiert wird.***

**Das Buch kostet 21 € (zuzügl. Versandkosten)**

**Bestellungen beim RBS – Center für Altersfrohen unter ☎ 36 04 78-33**

## Der Brunnen des Zamzam – Asyl im Orient

*Autobiographie von Erika Fohl*

Um im alten Europa als Kind und junge Mutter bitterer Armut, Misshandlungen, Tragödien und Demütigungen zu entkommen, floh Erika Fohl allein, ohne Geld, nach Nordafrika.

Von nun an gleicht ihr Leben mit ihrer Tochter einer ständigen Flucht bis nach Indien und Ostafrika. Das Buch ist voller faszinierender Abenteuer, dramatischer Erlebnissen und Begegnungen.

Zuerst zeigt es ein lebendiges Bild vom Leben in Luxemburg vor 50-70 Jahren. Dann beschreibt es exotische Landschaften, Menschen und deren Kulturen im Orient. Nach vielen Jahren kehrte sie frei und zufrieden in die Heimat zurück.

Erika vertritt die Auffassung, dass viele Wege zu Gott führen und dass unsere Seelen ein Funke der ewigen Energie und des Lichtes sind.

***Der Text ist untermalt mit Liedern in fünf Sprachen und Fotos aus alten Zeiten.***

**Erhältlich im „August von Goethe Verlag“**

**ISBN: 978 3837210538**





Hier finden Sie interessante Beiträge zum Thema „Gesundheit“, die zur Erhaltung unseres körperlichen, seelischen und geistigen Wohlbefindens beitragen sollen.

## RBS-Sprechstunde: „Sucht im Alter“

Ein Expertengespräch mit Dr. Paul Hentgen Rund um das Thema Sucht



***Sucht im Alter wurde bis vor wenigen Jahren noch als eine „Rarität“ angesehen. Zu den gängigsten Vorstellungen gehörte, dass suchtkranke Menschen sowieso eine relativ geringe Lebenserwartung hätten und somit gar nicht erst ein hohes Alter erreichen würden.***

***Wie ist es tatsächlich um das Tabuthema „Sucht im Alter“ gestellt?***

„Sucht im Alter“ ist in der Tat ein Tabuthema, das zugleich ein ernsthaftes und zunehmend bedeutsames

Problem der öffentlichen Gesundheit darstellt. Sucht im Alter verläuft typischerweise „im Stillen“ und weitestgehend unbemerkt bis zu dem Moment, wo schwerwiegende Komplikationen auftreten.

Zudem ist Sucht im Alter oft mit Scham besetzt, sowohl für die Betroffenen selbst als auch für die Angehörigen. Hinzu kommt mitunter auch noch ein „therapeutischer Nihilismus“: älteren Menschen soll man ihre kleine, verbliebene Freude doch lassen, die Verhaltensweisen älterer Menschen können eh nicht mehr verändert werden, usw.



***Sucht ist nicht gleich Sucht und Süchtige(r) nicht gleich Süchtige(r). Was sind wichtige Unterscheidungen, die hier zu treffen sind? Ab wann redet man überhaupt von „Suchtverhalten“? Welche Arten von Sucht und welche Sucht-Typen können unterschieden werden?***

Man unterscheidet gewöhnlich zwischen *psychischer* und *körperlicher* Abhängigkeit: Erstere manifestiert sich in Form von unwiderstehlichem Verlangen und Kontrollverlust. Dagegen kommt es bei *körperlicher* Abhängigkeit typischerweise zu Entzugssymptomen (z.B. Zittern, Schwitzen, Nervosität), wenn der Konsum reduziert wird. Zudem gewöhnt sich der Körper auch schnell an eine bestimmte Dosis – man spricht dabei von „Toleranzentwicklung“ – und benötigt eine progressive Dosissteigerung, um die gewünschte Wirkung zu erzielen. Typischerweise wird das Verrichten wichtiger alltäglicher Lebensaufgaben (Haushalt, Familie, Beruf, soziale Kontakte) zunehmend vernachlässigt und dem Suchtverhalten untergeordnet.

Eine Sucht verläuft niemals problemlos. Früher oder später tauchen Komplikationen – mit oftmals schwerwiegenden Folgeschäden – auf. Darunter nicht selten gesundheitliche Beeinträchtigungen sowie familiäre und/oder soziale Konflikte wie Scheidung, Arbeitsplatzverlust, Führerscheinentzug, etc. Man unterscheidet ferner zwischen substanzgebundenen (Alkohol, Pillen, Tabak, illegale Drogen) und nicht-substanzgebundenen Süchten, den sogenannten „Verhaltenssüchten“ (z.B. Kaufsucht, Sportsucht, Internetsucht). Bei Abhängigkeiten ist immer auch die Suche nach möglichen Ursachen eine diagnostische Notwendigkeit.

Man unterscheidet hier zwischen primärer und sekundärer Abhängigkeit: Von primärer Abhängigkeit spricht man, wenn die psychischen und sozialen Veränderungen der Betroffenen in erster Linie suchtbedingt sind. Von sekundärer Abhängigkeit ist die Rede, wenn dem Suchtverhalten bereits eine psychische Störung vorausgeht, die dem Laien und sogar dem Betroffenen selbst verborgen sein kann. In dem Falle ist das Suchtverhalten das Resultat eines fehlgeschlagenen „Bewältigungsversuchs“ dieser Störung.

Suchtverhalten entsteht nicht von heute auf morgen, sondern entwickelt sich in aller Regel progressiv: Man spricht von riskantem, schädlichem und abhängigem Konsum, wobei es sich nach neueren wissenschaftlichen



**Dr. Paul Hentgen,**

*Facharzt für Psychiatrie,  
Dipl.-Psychotherapie,  
Master in Anthropologie.*

*Von 1996 bis 2007 war Dr. Paul Hentgen verantwortlicher Arzt der Station Orangerie 2 (Rehabilitation chronisch mehrfach beeinträchtigter Abhängigkeitskranker) im CHNP.*

*Seit 2007 ist er medizinischer Koordinator der Fachabteilung für alkoholbezogene Störungen im CHNP und Leiter des 1978 eröffneten Therapiezentrums von Useldingen (Alkoholentwöhnungsbehandlungen).*

*Unter anderem ist er Mitglied der 2009 geschaffenen nationalen Arbeitsgruppe Alkohol im Gesundheitsministerium.*



Erkenntnissen um fließende Übergänge ein und derselben „Spektrumsstörung“ handle. Schließlich unterscheidet man noch – auf ältere Menschen bezogen – zwischen älter werdenden Menschen mit Suchtproblemen und Menschen, die erst bei fortschreitendem Alter Suchtprobleme entwickeln („Spätbeginn“), etwa infolge belastender Lebensereignisse oder durch Bewältigungsschwierigkeiten mit altersbedingten Veränderungen.

Gerade bei älteren Menschen ist eine – eher unauffällige – „Niedrigdosis-Abhängigkeit“ relativ häufig. Etwa durch den Konsum von Beruhigungs- und Schlaftabletten bzw. von ein paar Gläsern Alkohol. Die Beschreibung und Erklärung von Suchtverhalten ist jedoch um einiges komplexer, als es die Ausführungen an dieser Stelle zulassen.

## **Verändert sich im Alter die Empfindlichkeit gegenüber Alkohol/Medikamenten und wie ist das gegebenenfalls zu erklären?**

Die Toleranz gegenüber Alkohol nimmt in der Regel mit fortschreitendem Alter *ab*, was mit den allgemeinen altersbezogenen körperlichen Veränderungen zu tun hat. Alkohol wird weniger schnell im alternden Körper abgebaut und die alternden Organe, auch das Gehirn, werden anfälliger gegenüber der alkoholtoxischen, sprich

schädlichen Wirkung. Die Anfälligkeit für alkoholbedingte organische Schäden kann – durch altersbedingte Mehrfacherkrankungen und die damit verbundene Einnahme verschiedener Medikamente – zusätzlich gesteigert werden (Wechselwirkungen mit Alkohol).

Zudem machen sich viele chronische, alkoholbedingte Folgeerkrankungen erst nach etlichen Jahren exzessiven Konsums bemerkbar – meist ab dem 50. Lebensjahr. Schließlich mehren sich mit steigendem Alter auch verschiedene typische akute Komplikationen übermäßigen Alkoholkonsums (wie z.B. Schlaganfälle, Knochenbrüche).

## **Rezente Untersuchungen zufolge sollen neben Alkohol inzwischen auch zunehmend illegale Drogen im Alter zum Problem werden. Was ist Ihre Erfahrung in der Praxis?**

In der Tat ist die sogenannte „Babyboomer-Generation“ mit ihren liberaleren Konsumgewohnheiten dabei in die Jahre zu kommen. Konsumgewohnheiten, die sich in der heutigen Gesellschaft bereits fest etabliert haben. Polytoxikomanie (d.h. Mehrfachabhängigkeit) ist heute eher die Regel als die Ausnahme unter Konsumenten illegaler Drogen.

Aber auch bei Alkoholabhängigen lässt sich eine gewisse Tendenz zum Mehrfachkonsum feststellen: Neben Alkohol, Tabletten und Tabak auch gelegentlicher bis regelmäßiger Gebrauch von Kokain, Cannabis, usw. Häufig handelt es sich im Lebensabschnitt der 40-50-Jährigen um sogenannte Suchtverlagerungen älter werdender substanzabhängiger Menschen: So kann z.B. eine erfolgreiche Heroinentwöhnung von der Entstehung einer Alkohol- oder Tablettenabhängigkeit begleitet werden – was aber dann immerhin einen beachtlichen Teilerfolg darstellt.

\* Ein Standardglas entspricht einem Glas mit ca. 10 – 12 g reinem Alkohol, z.B. ein Glas Bier (0,25 l), ein Glas Wein (0,125 l) oder ein Glas Schnaps (0,04 l).





**Was kann/soll man tun, wenn man merkt, dass man selbst oder eine nahestehende Person möglicherweise suchtgefährdet ist? Wo kann man sich gezielt informieren und Hilfe erhalten?**

Guten Rat erhält man in der Regel beim Arzt seines Vertrauens, d.h. beim behandelnden Arzt. Der gute Hausarzt interessiert sich für die Suchtprobleme seiner Patienten und seine entscheidende Rolle bei der Früherkennung, der Kurzintervention und gegebenenfalls der Vermittlung an suchtspezifische Anlaufstellen bzw. weiterbehandelnde, spezialisierte Einrichtungen. Der gute Hausarzt ist sich seiner suchtpreventiven Rolle bewusst und in diesem Sinne auch bemüht, die Ängste und Sorgen seiner Patienten bzw. ihren übermäßigen Alkoholkonsum nicht vorschnell in eine Tablettenabhängigkeit umzuwandeln. Ferner findet man auch viele hilfreiche, weiterführende Informationen auf seriösen Internetseiten.

**Weiterführende Informationen zur Suchtthematik:**

**Sucht und Suchtgefährdung**

**Centre de Prévention des Toxicomanies**  
8-10 rue de la Fonderie, L-1531 Luxembourg

Tél: +352 49 77 77-1

E-Mail: [info@cept.lu](mailto:info@cept.lu)

[www.cept.lu](http://www.cept.lu)

**Selbsthilfegruppen**

**ama.lu a.s.b.l.**

1a, rue Christophe Plantin,  
L-2339 Luxembourg (plan)

Tél: 26 78 28 58

E-Mail: [info@ama.lu](mailto:info@ama.lu)

[www.ama.lu](http://www.ama.lu)

**Alkohol und Alkoholentwöhnung**

**ctu centre thérapeutique useldange**  
14, rue d'Everlange, L-8707 Useldange

Tél.: 23 630 320

E-Mail: [ctu@chnp.lu](mailto:ctu@chnp.lu)

[www.ctu.lu](http://www.ctu.lu)

Zum Thema Sucht und Suchtgefährdung sind insbesondere folgende Links zu empfehlen: [www.sante.lu](http://www.sante.lu); [www.cept.lu](http://www.cept.lu); [www.ama.lu](http://www.ama.lu). Es gibt hierzulande mehrere Selbsthilfegruppen, sowohl für Betroffene als auch für Angehörige, und dies in mehreren Sprachen, an die man sich sinnvollerweise wenden kann (konkrete Angaben hierzu findet man besonders unter dem letztgenannten Link). Zum Thema Alkoholentwöhnung in Luxemburg findet man Hinweise unter **[www.ctu.lu](http://www.ctu.lu)**.

**Ist Sucht im Alter überhaupt erfolgreich behandelbar oder sind ältere Menschen in dem Sinne „therapieresistent“?**

Einem substanzabhängigen Menschen – unabhängig vom Alter – zu unterstellen, er sei nicht behandelbar oder „therapieresistent“, ist von einem zeitgemäßen, suchtherapeutischen, motivationspsychologischen und ethischen Standpunkt her gesehen unprofessionell: Durch eine solche Haltung wird die vermeintliche „Therapieresistenz“ gesteigert oder überhaupt erst heraufbeschworen. Moralisieren und/oder resignieren sind in aller Regel wenig hilfreiche Strategien.

Fakt ist, dass man Menschen grundsätzlich – ob jung oder alt – helfen kann, ihre Suchtprobleme zu bewältigen. Besonders bei Suchterkrankungen mit spätem Beginn ist die Behandlungsprognose relativ günstig. Im Idealfall sollte dabei die medizinisch geleitete Entgiftung durch altersadäquate psychosoziale Begleitmaßnahmen unterstützt werden, um den spezifischen Bedürfnissen der Betroffenen und ihrer Angehörigen Rechnung zu tragen.

» Das Interview führte Dr. Martine Hoffmann

## „Später Frühling“ oder „unbezwingbarer Sommer“

**... über Liebe, Lust und Sexualität im höheren Lebensalter**



### „Was“ und „wie oft“ ist normal?

***„Mit 66 Jahren ist noch lange nicht Schluss (...)“ versichert uns Udo Jürgens in seinem Evergreen-Schlager. Und in der Tat muss der (infolge des demographischen Wandels) errungene Zugewinn an Lebenszeit der Lebensfreude – darunter auch sexuellen Freuden – keinen Abbruch tun. Ganz im Gegenteil.***

Für viele „Late bloomers“ (Spätblühende) ergibt sich auch oder gerade im Herbst des Lebens eine neue – vielleicht auch unverhoffte – Blütezeit. Dass sexuelle Be-

dürfnisse und Wünsche nicht per se ab einer bestimmten Altersschwelle entfallen, wird eindrücklich in Andreas Dresens Film „Wolke 9“ gezeigt. Vorbehaltlos offen und mit großer Selbstverständlichkeit wird darin verdeutlicht, dass das gesamte Gefühls- und Erlebnisspektrum vom Glück und der Lust des Verliebtseins über die Ausgelassenheit beim Fremdgehen bis hin zur Enttäuschung und Frust auch im Alter ungebrochen fortbesteht.

Umso mehr verwundert es, dass gerade in unserer angeblich aufgeschlossenen Gesellschaft „Alter und Sexualität“ häufig als schwer vereinbares oder gar mystisch anmutendes (Wort)Paar verstanden werden. Angesichts



dieser dann doch etwas verkrampften Geisteshaltung muss man sich unweigerlich fragen, was es denn mit dem „unbekannten Wesen“ oder „bekannten Unwesen“ der Sexualität im Alter auf sich hat.

## Wunschdenken oder Wirklichkeit – wie ist es um diese heikle Frage gestellt?

Unerschrockene Wissenschaftler, die sich diesem „heißen“ Thema angenommen haben, kommen in ihren Untersuchungen zu eindeutigen Aussagen: Dabei sieht die faktische Alter(n)srealität so aus, dass Männer und Frauen noch bis ins hohe Lebensalter, sprich jenseits der 70 und 80-Altersgrenze, sexuell aktiv sein können und es zum Teil auch sind (Delamater, 2012). Allerdings können sich Männer und Frauen sehr wohl darin unterscheiden, welche Prioritäten sie ihren erotischen Wünschen und Bedürfnissen einräumen und wie sie diese bilanzieren.

Während für Frauen häufig auch im höheren Lebensalter Zärtlichkeit und Sexualität weiterhin bedeutsam sind, scheinen Männer – etwa infolge verminderter körperlicher Leistungsfähigkeit – oftmals verunsichert und reagieren irritiert oder ausweichend auf Intimität. Dabei sind Angst und Scham die Erotikkiller schlechthin. Unheimlich entlastend und (sexuell) befreiend kann es sein, wenn man den Mut aufbringt und mit dem Partner offen über seine Wünsche und Bedürfnisse spricht und gemeinsam überlegt, wie man seine Sexualität auch oder gerade angesichts altersbedingter Veränderungen vielleicht „neu“ entdecken kann.

Bleibt jedoch darauf hinzuweisen, dass keine festgeschriebenen Normen für Sexualität im Alter existieren (dürfen). Menschen sind generell sehr verschieden – und dies unabhängig vom Lebensalter – und unterscheiden sich in ihren Bedürfnissen, Ansprüchen und sexuellen Ausdrucksformen. Letztlich wird die Sexualität

maßgeblich von der eigenen Biographie (mit)geprägt: Ebenso wenig wie ein in die Jahre gekommener „Womazer“ darauf verzichten wird, weiterhin Frauenherzen mit seinem Charme zu umgarnen, wird wahrscheinlich jemand, der während seines gesamten Lebens wenig sexuell aktiv war, im Alter plötzlich großes Interesse daran entwickeln.

## Leistungsdruck und Jungendlichkeitswahn

Erschwert wird der offene Umgang mit dem Lebensphänomen Sexualität zum Teil aber auch durch den gesellschaftlich propagierten Jungendlichkeitswahn, der nicht selten mit rigiden Polarisierungen von Geschlechterrollen, sprich der Idealisierung von Männlichkeit und Desexualisierung von Weiblichkeit, einhergeht.

Salopp formuliert, sollten Männer also nicht nur immer können und Frauen immer wollen, sondern beide sollten zudem noch körperlich möglichst „gut“ aussehen. Daher wird heute, wie nie zuvor, gebotoxt, gestrafft, abgesaugt, gehungert, trainiert, geschmiert und mit allen möglichen Pillen kompensiert, was sich naturgemäß im Alter verändert. Ob sich der ganze Aufwand lohnt? Die Antwort ist ungewiss.

Gewonnen hat man jedoch allemal, wenn man es schafft, die natürlichen Veränderungen an und für sich selbst zu akzeptieren und kleinen Pannen im Bett mit genitaler Gelassenheit und Humor zu begegnen. Denn wie bereits Werner Fink zu sagen pflegte: „Wer lachen kann, dort wo er hätte heulen können, bekommt wieder Lust am Leben“ und an der Liebe.

» Dr. Martine Hoffmann

*Delamater, J. (2012). Sexual expression in later life: A review and synthesis. Journal of Sexual Resources, 49 (2-3), 125-141.*



Wie können wir unsere Erfahrung nutzen, um unser Leben positiv zu gestalten?  
In dieser Rubrik finden Sie interessante Artikel, die sich mit dieser Frage auseinandersetzen.

## Vieillissement actif l'avis de la population luxembourgeoise



*Dans l'UE, la proportion de la population âgée de 55 ans et plus est passée de 25% en 1990 à 30% en 2010, et devrait atteindre 40% en 2060. En liaison avec les défis démographiques découlant de cette augmentation, l'Union européenne a désigné 2012 comme Année européenne du vieillissement actif et de la solidarité intergénérationnelle.*

*Un vieillissement actif veut dire que les groupes plus âgés ont la possibilité de rester sur le marché du travail et de partager leur expérience, de continuer à jouer un rôle actif dans la société et de vivre une vie aussi saine et épanouissante que possible.*

**Pour marquer l'Année européenne, la Commission européenne a publié une enquête «Eurobaromètre» qui donne des informations sur les comportements à l'égard du vieillissement et sur la participation des personnes âgées dans la société.**

L'enquête «Eurobaromètre» révèle que dans l'UE, les personnes âgées de plus de 55 ans sont perçues de manière positive par 61% des personnes interrogées, et de manière négative par 28%. Au Luxembourg, les résultats sont très différents. Seulement 9% des personnes interrogées perçoivent ceux qui sont âgés de plus de 55 ans de manière négative, et 82% les considèrent de manière positive.



## EUROBAROMETER

Le vieillissement de la population n'inquiète que 42% des citoyens de l'UE, 39% au Luxembourg. Entre 55% (UE) et 57% (LU) des personnes interrogées ne sont pas inquiètes, ou très peu.

Les Européens pensent en moyenne pouvoir arriver à répondre aux exigences de l'emploi qu'ils occupent actuellement jusqu'à l'âge de 61,7 ans. Au Luxembourg, ils se voient travailler jusqu'à l'âge de 60,4 ans.

L'idée de travailler au-delà de l'âge qui permet de prendre leur retraite ne plaît qu'à 33% des Européens et 30% des personnes interrogées au Luxembourg.

Pour les Européens, la contribution à la société des personnes âgées de plus de 55 ans la mieux perçue est, pour 82% (LU: 81%), qu'elles s'occupent de leurs petits-enfants. Suivent le soutien financier aux autres membres de leur famille (UE: 74%, LU: 80%), leur rôle en tant que consommateurs, c'est-à-dire acheteurs de biens et de services (UE: 72%, LU: 78%), le fait qu'ils prennent soin de membres malades ou handicapés de leur famille (UE: 71%, LU: 61%), et ensuite seulement leur contribution comme personnes qui effectuent un travail rémunéré (UE: 65%, LU 53%). Finalement, on les apprécie comme bénévoles (UE: 58%, LU: 60%). Reste que dans l'UE, seulement 26% des personnes de cette catégorie d'âge font du bénévolat, 36% par contre au Luxembourg.

Qui est perçu comme âgé, qui est perçu comme jeune dans l'UE? En gros, les Européens considèrent comme

âgée une personne qui est âgée de 64 ans. Et l'on est considéré comme jeune jusqu'à 42 ans dans l'UE, jusqu'à 40 ans seulement au Luxembourg.

65% des Européens, et 78% des Luxembourgeois considèrent que l'endroit où ils vivent est adapté aux personnes âgées. Cette proportion augmente même si les personnes interrogées sont âgées de plus de 55 ans à 67% dans l'UE et 84% au Luxembourg, un très haut taux de satisfaction. Ce qui pourrait être amélioré a trait aux commodités qui permettraient aux personnes âgées de se maintenir en forme et en bonne santé (UE: 42%, LU: 29%), les transports publics (UE: 40%, LU: 35%), les passages pour piétons et les panneaux de signalisation (UE: 31%, LU: 27%), les lieux publics tels que les parcs (UE: 25%, LU 17%), les locaux commerciaux (UE: 17%, LU 25%) et les bâtiments publics (15%).

70% des Européens, et même 82% des personnes interrogées au Luxembourg pensent que les organisations de personnes âgées et d'autres ONG jouent un rôle positif face au défi que représente une population vieillissante. Les organisations religieuses et les églises ont, avec 63%, la deuxième meilleure appréciation (mais avec 61% au Luxembourg, elles n'arrivent qu'en quatrième position). Avec 50%, les autorités régionales ou locales arrivent dans l'UE en troisième position, mais au Luxembourg elles arrivent en deuxième position avec 69% de réponses positives, ce qui souligne la haute estime dans laquelle les résidents du Luxembourg tiennent les communes.

Le gouvernement national arrive, avec 39% de réponses positives en moyenne dans l'UE, en quatrième position, mais au Luxembourg, le gouvernement national bénéficie en relation avec les personnes âgées de 63% de réponses positives et arrive en troisième position, avant les organisations religieuses et églises. Les syndicats, avec 43% contre 36%, ont aussi la cote au Luxembourg. Même les institutions européennes sont jugées positivement par 36% des résidents du Luxembourg.

» Source: [www.europaforum.lu](http://www.europaforum.lu)

## RBS makes SENS

### SeNS – Seniors Network Support

Das RBS – Center für Altersfragen beteiligt sich an einem Projekt, das im Rahmen des europäischen INTERREG IVB Programms zur transnationalen territorialen Zusammenarbeit für Nordwesteuropa gefördert wird.



**MAKES**



Aktive Beteiligung und Partizipation zur nachhaltigen Förderung und Stärkung sozialer Netzwerke von Senioren

Entwicklung eines Modells für „Senior Network Support“

Erkennen vorhandener regionaler und überregionaler Netzwerke und möglicher Optimierung

Entwicklung von Strategien zur (Ver)Bindung und Zusammenführung von Menschen und Netzwerken

Entwicklung von Instrumenten und Maßnahmen zur nachhaltigen Unterstützung von „Senior Network Support“

Schaffung einer Lobby für Senioren auf lokalem und europäischem Level

Ziel ist es, Seniorenprojekte in ausgewählten Stadtteilen der teilnehmenden Regionen zu initiieren bzw. zu unterstützen. Neben Luxemburg (RBS) sind folgende Städte und Einrichtungen auf europäischer Ebene vertreten:

- › OCMW Genk (Belgien)
- › Cambridgeshire Country Council (Großbritannien)
- › Leeds City Council (Großbritannien)
- › Stockport Metropolitan Borough Council (Großbritannien)
- › Verein für Menschen mit Körperbehinderung e.V. Nürnberg (Deutschland)
- › Stadt Iserlohn (Ressort und Bildung der Generationen)

Das Projekt wird von der Freien Universität Brüssel wissenschaftlich begleitet und evaluiert.

### Der gesellschaftliche Kontext

Aufgrund des gesellschaftlichen Wandels gehen in Luxemburg und ganz Europa (z.B. durch gestiegene Mobilität, Trennungen, Kleinfamilien, Aus-/Einwanderung, Vereinzelung) natürlich gewachsene, soziale Netzwerke zunehmend verloren. Die Gefahr der Isolation steigt in jedem Alter, doch gerade für Senioren wächst die Gefahr der Vereinsamung und bringt Probleme mit sich, die nicht allein durch professionelle Strukturen aufgefangen





werden können. Obwohl in den letzten Jahren viele Angebote für Senioren ins Leben gerufen wurden, werden in ganz Europa nur ca. 20% der älteren Menschen davon auch erreicht. Informationen über entsprechende ehrenamtliche, ambulante und stationäre Aktivitäten und Einrichtungen werden oft nicht wahrgenommen oder sie werden erst im „Notfall“ eingefordert. Dadurch kann es zu Kurzschlussentscheidungen kommen und vor allen Dingen werden natürliche Hilfsressourcen wie z.B. Nachbarschaftshilfe nicht mehr ausreichend genutzt. Um diese Situation zu ändern, sollen zukünftig mehr Gemeinden sensibilisiert und motiviert werden, verstärkt ehrenamtliche und nachbarschaftliche Netzwerke von und zwischen älteren Menschen zu fördern und dafür gut integrierte Senioren als Multiplikatoren einzusetzen.

Im Rahmen des INTERREG-Projekts nehmen unterschiedliche Gemeinden teil, um die Bedingungen zum Aufbau solcher Netzwerke zu untersuchen und in der Praxis zu testen. Diese neuen, lebendigen Netzwerke sollen an die Stelle der nach und nach verlorengegangenen, natürlich gewachsenen Unterstützungsstrukturen treten. Denn: Auch vor kleinen Dörfern macht der demographische Wandel nicht halt.

## Aktueller Stand

Die Gemeinde Hesperange und die Fusionsgemeinde Val-lée de L'Ernz aus dem Nordosten des Landes haben sich bereit erklärt, das SeNS-Projekt als Pilotgemeinden zu unterstützen.

Eine erste Infoveranstaltung für den Raum Hesperingen fand am 23. März 2012 für interessierte ehrenamtliche Mitarbeiter beim RBS in Itzig statt. Hierbei ging es vor allem darum zu erklären, in welcher Form sie an dem Projekt mitarbeiten können.

So sollen die teilnehmenden Senioren in naher Zukunft geschult werden, um anschließend Kontaktgespräche mit Senioren der Gemeinde durchführen zu können.

Im Kontaktgespräch werden zum einen Informationen über alle Angebote der jeweiligen Gemeinde persönlich übermittelt. Umgekehrt können die besuchten älteren Bürger Auskunft darüber geben, über welche Informationen sie bereits verfügen, was sie davon abhält, vorhandene Angebote zu nutzen und welche Hilfen sie aus ihrer Sicht tatsächlich benötigen. Durch den persönlichen Kontakt zu den Ehrenamtlichen kann darüber hinaus der Zugang zu den Angeboten und sozialen Netzwerken erleichtert bzw. können eventuelle Hemmschwellen abgebaut werden.

Der kommunalen und nationalen Politik soll es auf diese Weise ermöglicht werden, inaktive und isolierte Senioren besser zu erreichen, zu informieren und deren Bedürfnisse zu erfassen. So kann eine gezieltere Anpassung der bestehenden Angebote im Hinblick auf die jeweilige Zusammensetzung der Bevölkerung in einer Gemeinde erfolgen. Gerade in Luxemburg wird die Gruppe der Senioren immer heterogener und es muss künftig einer Vielfalt an Nationalitäten, unterschiedlichen Bildungshintergründen etc. Rechnung getragen werden.

Ferner soll der Aufbau sozialer Netzwerke zwischen jüngeren und älteren Senioren gefördert werden, da professionelle Strukturen allein die steigende sozial – und gesundheitspolitisch bedeutsame – Isolation von älteren Menschen nicht länger kompensieren können.

In einer ersten Phase *suchen wir daher motivierte Ehrenamtliche* für die Umgebung von Hesperingen und Medernach-Ermsdorf.

**Nach dem Motto:**

***Mit Senioren in Kontakt treten,  
neue Netzwerke bilden!***

***richten wir uns an Menschen,  
die auf der Suche nach einer neuen  
Herausforderung sind, sich für das Leben in ihrer  
Gemeinde interessieren und Lust haben,  
aktiv an einem europäischen Projekt mitzuwirken.***

# Mitten im Leben

## Wer sind wir?

Wir, das Team des RBS – Center für Altersfragen in Itzig, beschäftigen uns mit aktuellen und zukünftigen Fragen, die den Lebensabschnitt Alter betreffen. Wir suchen für das Projekt SeNS engagierte Menschen im Pensionsalter, die uns beim Aufbau eines ehrenamtlichen Senioren-Besuchsdienstes innerhalb der Gemeinde Hesperange und der Fusionsgemeinde Valée de l'Ernz unterstützen.

## Was ist zu tun?

Ihre Aufgabe wird zum einen darin bestehen, über persönliche Gespräche mit älteren Mitbürgern in Kontakt zu kommen. Dadurch können Sie erfahren, welche seniorenpezifischen Angebote diese bereits kennen und nutzen bzw. welche Wünsche und Bedürfnisse die älteren Teilnehmer im Hinblick auf entsprechende Aktivitäten äußern.

Zum anderen sollen Sie Ihre Gesprächspartner gezielt über bereits bestehende Angebote informieren. Entsprechendes Dokumentationsmaterial wird Ihnen von uns bzw. den teilnehmenden Gemeinden zur Verfügung gestellt. Außerdem werden Sie in einer interessanten Schulung auf die Durchführung der Gespräche vorbereitet. In



regelmäßigen Treffen haben Sie die Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch und werden langfristig durch Mitarbeiter des RBS begleitet.

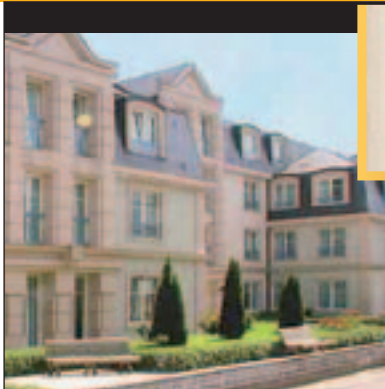
Im Rahmen des von der EU geförderten Projekts SeNS (Seniors Network Support) sollen gerade die Senioren erreicht werden, die eher isoliert sind und bislang wenige oder gar keine Angebote in Anspruch nehmen. Auf Grundlage der Gespräche und den dabei ermittelten Erkenntnissen soll es Gemeinden ermöglicht werden, ihr Programm für ältere Mitbürger ansprechender zu gestalten. So soll und kann das soziale Miteinander nachhaltig gestärkt werden.

## Neugierig geworden?

Dann melden Sie sich gerne bei uns unter:

☎ **36 04 78-24** (Martine Hoffmann) oder ☎ **36 04 78-21** (Andrée Birnbaum)

*Wir freuen uns, Sie bei einem persönlichen Gespräch über weitere Einzelheiten des Projektes informieren zu können.*



# SENIOR HOTEL

Die Service-Residenz in Echternach



***Sicherlich eines der besten Preis/Leistungsverhältnisse samt Serviceleistungen des Landes.***

Genießen Sie, als Mieter oder Besitzer Ihres Appartements oder Studios, dieselben Serviceleistungen wie in einem traditionellen Hotel, in einem Lebensrahmen, der wirklich an die Bedürfnisse der SENIOREN angepasst ist.

### ***Dauerhaftes und zuverlässiges Betreuungsteam.***

- Leben in einem auf den Menschen zugeschnittenen Rahmen • Personalisierung der Serviceleistungen
- sicherheitsüberwachte Wohnanlage • Großzügiges Animations- und Freizeitangebot
- Einkaufsmöglichkeiten in unmittelbarer Nähe

***Von teilweise im Haus anwesendem Fachpersonal  durchgeführte medizinische und paramedizinische Versorgung.***

Das ganze Jahr über Möglichkeit zu Kurzaufenthalten  
(Ferienbetten, Erholung, usw...)

Restaurant auch für auswärtige Kundschaft über Mittag 7/7 Tage geöffnet.

9, rue de l'Hôpital • L-6448 Echternach • Tél. : 72 64 50 • Fax : 72 62 72 • [www.seniorhotel.lu](http://www.seniorhotel.lu)

## Boutique Krier

50, rue de la Gare  
L-6440 Echternach  
Tél.: 72 02 18

**Hei fannt Dir déi  
nei Fréijoer- a  
Summerkollektioun 2012  
an hiren aktuellen Farwen**

Mir sin op:  
Méindes: 14.00 - 18.00 Auer

Dënsdes - Samsdes:  
09.00 - 12.00  
13.00 - 18.00

**All Sonndes Mëttes op: 14.30 - 18.00 Auer**  
an op Rendez-vous





## Kunst und Kreativität im Alter

Die „Dritte Lebensphase“ eines Menschen bezeichnet jene Zeit, die nach dem regulären Ende des Berufslebens beginnt und bis ins hohe Alter reicht.



***In dieser Lebensphase haben die Menschen die Möglichkeit, ihre verbleibenden 20 bis 30 Jahre nicht nur in Ruhe und Beschaulichkeit zu verbringen, sondern auch mit der Vision des Lebensunternehmers vorbereitet in die Pension zu gehen, das kommende Alter zu akzeptieren und die Möglichkeiten zu nutzen, um Neues zu tun und dem Alter eine eigene Gestalt zu geben.***

In dem Sinne führen kreative Tätigkeiten wie Autobiographie, Lesen, Theaterspielen, Malerei und Musik zu Selbstdenken, Selbstgestalten und Selbstorganisieren. Studien der Universität Zürich (VIA-IS) bestätigen, dass sich ältere Menschen als kreativ und sogar zum Teil kreativer als jüngere Menschen einschätzen. Interviews mit älteren Künstlerinnen (Fisher und Specht, 1999) zeigen, dass Kreativität einen Beitrag zum „erfolgreichen Altern“

leisten und entscheidend dazu beitragen kann, das gesellschaftliche Altersbild in der Hinsicht zu wandeln, dass mit dem Alter auch „das Potential zur gesellschaftlichen Produktivität und Kreativität assoziiert wird“ (Kruse, 2005).

Die „Club Senior“ hier im Land bieten die idealen gesellschaftlichen und kulturellen Rahmenbedingungen, um diese Potenziale der Kreativität der älteren Menschen zu entdecken und zu fördern. Frau Josette Melchior ist seit ihrem Eintritt in den Ruhestand eine begeisterte Hobbykünstlerin geworden. Sie ist 65 Jahre und seit 5 Jahren in der Pension, nachdem sie in ihrem Berufsleben für große Handelsketten in Luxemburg im Marketing tätig gewesen ist. Seit ihrem Austritt aus dem Berufsleben hat sie sich intensiv der Malerei gewidmet. Sie ist Mitglied im Vorstand des Differdinger Vereins „Art Vivant“, der schon



68 Jahre besteht und auf kultureller Ebene eine Art Visitenkarte der Gemeinde ist. Frau Melchior kommt regelmäßig in den Club Senior „Prénzebiërg“ in Differdingen, wo sie u.a. auch die Ausbildung zum Senioren-Sicherheitsberater gemacht hat. Im Moment ist sie dabei, eine Ausstellung ihrer Bilder im Club Senior vorzubereiten und der Leiter des Club Seniors, Jean-Marie Mousel, hat sich bei dieser Gelegenheit mit Frau Melchior über ihr Hobby unterhalten. Wir geben hier eine Zusammenfassung des Gespräches in luxemburgisch wieder.

**JMM: Josette, du hues elo 65 Joer. Wéini hues Du gemierkt, dass Du eng kreativ Begabung hues.**

J. Melchior: Ech hat nach ëmmer Begabung, mä duerch d'Schaffen hat ech ni Zäit dofir. Ech hunn ugefaang mat molen, den Dag vu menger Pensoun.

Et kann een esou kreativ sinn, wann een sech Zäit dofir hëllt. Entweder molen, bastelen oder am Toun schaffen, a wann een dann nach Kontakt mat aneren Artiste kritt, ass dat einfach immens flott.

**JMM: Dann ass et haaptsächlech d'Molerei déi Där et ugedoen huet? Du mools jo elo net kllassesch oder realistesch Biller, mä et ass éischer méi e spezielle Genre vu Molerei.**

J. Melchior: Et ass eng Micropeinture mat engem ganz rengen Pinsel mat 4 Hoer a ganz e bësse Faarf, eng ganz speziell Technik. An elo hunn ech e Bekannten zu Cannes, deen emailleiert mir se. Dat ass dann nach den Top vum Bild. Déi emailleiert Biller, et kann een se huele als Plättercher fir an d'Buedzëmmer. Ech hunn der scho gemat, dann hunn ech 4 Plättercher fir ee fir an d'Buedzëmmer gemaach an dann e Bild am groussen, deen hat esou säi perséinlecht Buedzëmmer.

**JMM: Du has och scho vill Ausstellungen, wéi zum Beispill beim „Senioren-Konschtweekend“ zu Déifferdeng. Mee net nëmme hei am Land, Du hues esouguer zu Cannes am „Palais du Festival“ ausgestellt. Do gëtt et bestëmmt Interessantes driwwer ze verzielen.**

J. Melchior: jo, op alle Fall! Duerch dee Bekannten, dee mir meng Biller emailleiert, krut ech d'Méiglechkeet fir am „Palais du Festival“ auszustellen. Do waren esouvill Nationalitéiten vertrueden ënnert den Interessenten, ech hunn souguer Biller un Australier a Südamerikaner verkaaft. An ech hat och e Client vu Péiteng, ech wunnen zu Lénger, aus der Nopeschuertschaft, deen hat e Bild zu Cannes kaf. Et waren och ganz vill Kënschtler ënnert de Keefer. D'Nofro war esou grouss, ech hat net genuch Biller matgeholl a molen esouguer elo op Commande. Et war eng fantastesch Erfahrung, well ech vill Kënschtler kennegeleiert hunn, déi selwer och schonn zu Cannes ausgestellt hunn. Di nächst Ausstellung zu Cannes ass och schonn nees geplangt fir den Dezember. Da muss ech op alle Fall méi Biller mathuelen an dat heescht, dass ech mech muss drugi mat Molen. Am Summer verbréngen ech zwee Méint a Südfrämkraich fir ze molen.

**JMM: Josette, kanns du de Leit an denger Alterskategorie vläicht e Rot mat op de Wee ginn, wéi och si hir Zukunft méi flott a méi interessant kënne gestalten.**

J. Melchior: Jo, si sollen Ausstellungen kucke goen, och Hobbyausstellungen, an sollen sech eppes eraussichen, wat hinne gutt gefällt. Da sollen se sech mat deem ausernee setzen an einfach ufänken. Also dat léiert een esou séier, an dat ass dach esou flott, wann een seng éischt Ausstellung huet: Dat ass eng Réussite, et gesäit een, dass een eppes gemat huet, d'Enkelkanner si frou, d'Famill ass frou, an et léiert ee vill interessant Leit kennen.

**JMM: Dat gëtt engem bestëmmt immens vill Satisfaction a Liewensfreed!?**

J. Melchior: Jo, sou ass et. Et ass einfach wichteg, datt een net am Eck sétzt a näischt mécht. Et soll een d'Liewe genéissen.

**JMM: Josette, ech soen Där villmools merci fir dat Gespréich a wënschen Dir nach vill Erfolleg fir d'Zukunft.**

» Jean-Marie Mousel

## SOS Détresse

**Immer ein „offenes Ohr“ für Probleme und konkrete Hilfestellung in Krisensituationen**



*Am 15. Mai sind es exakt 35 Jahre, dass der Telefonnotdienst von SOS Détresse ins Leben gerufen wurde und sieben Tage die Woche, jeweils von 15.00 bis 23.00 Uhr für akute Kriseninterventionen, aber auch Prävention, Beratung und psychologische Begleitung zur Verfügung steht. Zu diesem Anlaß führte Andrée Birnbaum dieses Interview mit Marcelle Walch.*

**Frau Walch, Sie sind seit 15 Jahren die Direktionsbeauftragte von SOS Détresse, wie ist Ihr Mitarbeiterteam zusammengestellt?**

Momentan wird der Telefondienst von insgesamt mehr als 40 ehrenamtlichen Helfern gewährleistet. Diese sind organisatorisch gut aufeinander abgestimmt und tei-

len sich die verschiedenen Schichten untereinander auf. Dazu sind bei uns zwei Diplom-Psychologen beschäftigt, die die Ausbildung, Begleitung und kontinuierliche Supervision der ehrenamtlichen Mitarbeiter garantieren.

### **Wie ist SOS Détresse entstanden?**

Gegründet wurde SOS Détresse von einigen Sozialarbeitern, Ärzten und Psychologen aus der Psychiatriearbeit, die vergleichbare Projekte im nahen und fernen Ausland kennengelernt hatten.

Der erste Telefondienst dieser Form wurde in New York initiiert – gleich im Anschluss an die Erfindung des Telefons. Allerdings war die Inanspruchnahme dieses Dienstes zu Beginn recht dürftig, was dadurch (mit)bedingt



war, dass nur wenige Personen ein Telefon besaßen. Fast 50 Jahre später startete das Projekt dann in Europa – zuerst in London und Berlin. Luxemburg zog dann zeitgleich mit mehreren europäischen Ländern einige Jahre später nach.

Die Grundidee dieses Angebotes beinhaltet zwei wesentliche Aspekte: akute Krisenintervention und niedrigschwellige Beratung. Zum einen sollte es Personen mit schwerwiegenden psychischen Problemen ermöglicht werden, sich bei akuter Krise an eine „neutrale“ außenstehende Person zu wenden. Zum anderen war – besonders in den 70er Jahren – eine offene (Problem-)Gesprächskultur eher die Ausnahme als die Regel, und so sollte hier mit niedrigschwelligen Beratungsangeboten angesetzt werden. Damals wie heute begleiten wir sowohl Menschen mit schwerwiegenden Problemen, die in therapeutischer Behandlung sind, als auch solche, die einen Ansprechpartner für ihre persönlichen Anliegen suchen. Auch die Prävention spielt eine wesentliche Rolle in unserem Arbeitsbereich. Anstatt abzuwarten, bis sich die Problemlage bis ins Unerträgliche zugespitzt hat, empfehlen wir frühzeitig Hilfe und Entlastung zu suchen, um gemeinsam eine konstruktive Lösung erarbeiten zu können.

### **Welche Zielgruppe nimmt Ihr Angebot an?**

Unsere Anrufer sind überwiegend Erwachsene, in der Mehrzahl liegt die Altersstufe zwischen 40 und 60 Jahren, aber auch die Altersgruppe der 60 bis 90jährigen ist häufig vertreten. Kinder und Jugendliche gehören weniger zu unserer Zielgruppe, für sie existiert seit 1990 das Kinder- und Jugendtelefon.

### **Als nationales „Center für Altersfragen“ interessieren wir uns natürlich besonders für die Anliegen der Senioren. Welches sind die Hauptprobleme bei den älteren Menschen?**

Das Spektrum an Problemen und Anliegen ist sehr breitgefächert. Oft handelt es sich um Probleme mit Familienmitgliedern, mit den eigenen Kindern oder den Partnern

der Kinder. Vor allem in Fällen, wo Kränkungen oder Missverständnisse vorliegen, ist es wichtig, dass der/die Betroffene seine Gefühle ausdrücken kann und darf. Ein unbeteiligter Zuhörer kann diese Gefühle auffangen und versuchen, gemeinsam mit dem Gesprächspartner Lösungswege zu erarbeiten. Ein paar konkrete Beispiele von Anrufern: „Bald ist Weihnachten, wie wird dieses Fest aussehen? Werde ich von den Kindern eingeladen oder nicht? Sollte ich es ansprechen?“ Oder: „Ich habe Geburtstag, aber niemand hat daran gedacht, mich anzurufen...“

Bei älteren Personen kommt es infolge des zunehmenden Autonomieverlustes und der Entscheidung, die eigene Wohnung zu verlassen nicht selten zu krisenhaften Zuspitzungen. Auch nachdem derartige Entscheidungen eigenständig getroffen wurden, kann es zu Zweifeln, Unsicherheiten und Abwehrreaktionen kommen. Die Familienmitglieder sind in solchen Fragen nicht immer die besten Ratgeber. Oftmals sind sie von Schuldgefühlen geplagt und/oder akzeptieren die Entscheidung der älteren Person nicht. Auch Erkrankungen sind ein wichtiges Thema: Sei es im Falle einer eigenen Erkrankung oder wenn der/die Partner/in oder ein Familienmitglied erkrankt ist. Es gibt viele schwierige Situationen, in denen man ein offenes Gespräch und einen neutralen Gesprächspartner benötigt.

Daneben ist zunehmend auch Isolation ein häufiges Thema: Wir haben das Gefühl, dass das Problem der Einsamkeit in den letzten Jahren zugenommen hat. Der zunehmende Zeit- und Leistungsdruck in der Arbeitswelt führt dazu, dass die Menschen grundsätzlich angespannt(er) sind. Ein Termin folgt dem nächsten, dazwischen noch zwei bis drei Telefonate, Mails checken, usw. Sogar die Freizeit der meisten Menschen ist voll durchorganisiert, wodurch die zeitliche Verfügbarkeit für die eigenen Mitmenschen immer geringer wird. Oftmals kommt dabei das eigene Familienleben zu kurz und nahestehende Freunde bleiben für kurz oder lang auf der Strecke. Nach dem emsigen Arbeitsleben kommt dann nicht selten die große Leere – und Einsamkeit ist die Langzeitfolge.

# Mitten im Leben

Schafft man es nicht rechtzeitig, seine Netzwerke zu reaktivieren oder neue Netzwerke aufzubauen, kann die Einsamkeit – ganz im Sinne einer Negativspirale – chronisch werden und es wird immer schwieriger, sich daraus zu befreien. Gemeinsam mit den Betroffenen versuchen wir deren belastenden und zum Teil diffuse Gefühle wahrzunehmen, zu klären und in kleinen Schritten Trainingsmethoden Wege zu erarbeiten, die dazu verhelfen, aus der Isolation herauszuführen.

**Das sind eine ganze Menge verschiedener Anforderungen, die an Ihre Ehrenamtlichen gestellt werden. Wie werden diese auf ihre Arbeit vorbereitet?**

Jede(r) ehrenamtliche Mitarbeiter/in muss eine einjährige Ausbildung bei SOS Détresse absolvieren bevor er/sie den Telefondienst übernehmen darf. In der Ausbildung bereiten wir die Teilnehmer auf alle möglichen Situationen vor.

Wir beginnen mit der Basis: Was braucht ein Mensch zum Glücklichein und was passiert, wenn diese wichtigen Bedürfnisse nicht befriedigt werden. Natürlich ist ein wichtiger Aspekt das Erlernen der Gesprächstechniken, das aktive Zuhören und eine empathische Haltung. Es handelt sich nicht nur um theoretischen Input, sondern wir versuchen ebenfalls, sehr viele praktische Übungen zu integrieren.

Nach der Ausbildung werden unsere Mitarbeiter ein weiteres Jahr begleitet, bevor sie den Telefondienst alleine

durchführen können. Wie bereits gesagt, das Spektrum an Problemen, mit denen wir in unserer Arbeit konfrontiert werden, ist sehr breitgefächert. Daher ist eine fundierte Ausbildung und kontinuierliche Begleitung unabdingbar. Die professionellen Mitarbeiter begleiten die ehrenamtlichen Mitarbeiter und stehen ihnen für Supervision, Weiterbildung und Beratung zur Verfügung.

**Was wünschen Sie sich für die nächsten 35 Jahre?**

Wir wünschen uns, dass wir die Angebote unseres Telefondienstes noch ausweiten können. Obwohl sehr viel Arbeit in den letzten 35 Jahren geleistet wurde, gibt es noch eine Menge Herausforderungen, denen wir uns stellen möchten. Das verstärkte Einbeziehen der ausländischen Mitbürger wäre ein Punkt, das Nutzen der modernen Kommunikationsmethoden ein weiterer.

Wir versuchen, zeitgemäße Alternativen zu erkunden. So hoffen wir, dass wir zusätzlich zu unserem Telefonservice bald (ab 2013) ebenfalls über die Möglichkeit verfügen werden, Anfragen per Mail auf interaktive Weise beantworten zu können – und vielleicht sogar eine Chatfunktion zu integrieren.

Uns freuen besonders die positiven Rückmeldungen, die wir regelmäßig sowohl von unseren Anrufern wie auch von unseren ehrenamtlichen Mitarbeitern erhalten. In dem Sinne wollen wir einerseits so weiter machen wie bisher, uns andererseits aber auch weiterentwickeln, um unsere Angebote noch weiter optimieren zu können.





multiplicity



VILLE DE  
LUXEMBOURG  
[www.vdl.lu](http://www.vdl.lu)

# Gala dansant pour seniors

Dimanche, 30 septembre 2012  
14h30 - 18h00  
Cercle, Place d'Armes

**Prévente: 10 €**

**Réservation à partir du 1<sup>er</sup> août 2012**

 **36 04 78-27/28**



CENTER FIR  
ALTERSFROEN



# Activités interculturelles

## «Millefeuilles»

### un voyage au Club Senior «Am Duerf» sous le thème «La joie de vivre»



***Chaque deuxième jeudi du mois, une soirée culturelle «MILLEFEUILLES» a lieu. Jeudi 10 mai 2012, c'était le tour du Club Senior «Am Duerf» de Mondercange d'accueillir l'évènement. Organisée autour de la thématique «la joie de vivre», il y a eu des présentations de fado, de musique populaire luxembourgeoise au piano, des poèmes, des contes émouvants, ... et tout cela par des amateurs!***

Les associations Maison des Associations (MA), Institut Culturel Luxembourgeois Péruvien (ICLP), Confédération de la Communauté Portugaise au Luxembourg (CCPL) et African Women Movement, se sont regroupées pour concevoir ce projet des soirées littéraires. Une grande importance est donnée au partage interculturel et à l'ouverture à l'enrichissement culturel, à travers la littérature, et ceci sous toutes ses formes d'expression.

Gualter Verissimo, coorganisateur des soirées s'exprime: «A chaque soirée littéraire «MILLEFEUILLES», associations et particuliers, amateurs et professionnels, sont invités à exprimer leurs goûts littéraires en rapport à un thème choisi pour la soirée et ceci à travers la lecture, la musique, la danse, le théâtre ou toute autre forme d'expression. La prestation littéraire peut se faire dans sa propre langue maternelle, voire dans une langue de son choix – ce qui favorise une grande variété linguistique.» Une projection en langue française est assurée à chaque soirée, pour que la barrière de la langue puisse être surmontée. «A ce jour les interventions ont eu lieu en luxembourgeois, créole du Sénégal et du Cap Vert, bulgare, perse, quechua, albanais, roumain, français, anglais, portugais, allemand, espagnol, catalan, et beaucoup d'autres langues!» continue Gualter V.





Comme à chaque intervention de «MILLEFEUILLES», une moyenne de 15 amateurs et bénévoles ont animé la soirée cette fois-ci. Or ce qui a particulièrement fait le charme de cette soirée, c'était l'intervention de plusieurs seniors du Club Senior «Am Duerf» de Mondercange que ce soit en lisant un texte, en chantant ou en proposant quelques pas de danse. Ils ont fait l'admiration des plus jeunes, eux aussi très talentueux, jouant à la guitare ou lisant des poèmes dans leur langue d'origine. Avant la pause, Nadine Courtois a fait participer le public à une mini-séance de sophrologie, dans le but de faire ressentir la joie aux gens présents dans la salle, et c'est avec le sourire que la deuxième partie de «Millefeuilles» a débuté. Jean Ziata sortit son accordéon pour nous offrir un voyage musical dans son pays natal, l'île de la Réunion, suivie par la prestation d'un senior portugais chantant un fado joyeux et non pas mélancolique comme le veut la tradition.

## **Prochaines soirées «Millefeuilles»:**

**lundi, le 2 juillet 2012  
à Steinfort «Schmelz Kultur»**

**jeudi, le 13 septembre 2012  
au Club Senior de Bonnevoie**

**jeudi, le 11 octobre 2012  
à Heffingen**

**à partir de 20 heures**

**Inscriptions et infos:  
[soirees.millefeuilles@gmail.com](mailto:soirees.millefeuilles@gmail.com)**

**☎ 26 68 31 09**

**Organisateurs:**  
**Maison des Associations,**  
**Confédération de la communauté**  
**portugaise au Luxembourg et African**  
**Women Movement**

**Entrée libre!**

Anna Mathieu, chargée de direction du Club «Am Duerf» était enchantée par cette soirée au concept original: «Nous pensions accueillir une trentaine de personnes, et finalement l'évènement en a compté 60! C'était une soirée unique en son genre, une ambiance très agréable et très enrichissante pour tous les participants. Nous sommes déjà en train de voir quand nous pourrions organiser une deuxième édition de «MILLEFEUILLES» chez nous.»

«MILLEFEUILLES» représente la richesse de la diversité que nous proportionne le Grand-duché du Luxembourg! Voici un bain de culture en deux heures de présentations, de convivialité et de rires, dont vous vous rappellerez encore longtemps ...

**Festivasion**  
28 juin 2012 de 14h30 à 17h00  
Plus qu'un café... un lieu de parole citoyenne  
dans un cadre convivial!

**Café des Âges**  
Thème lié à l'Année européenne du vieillissement actif et de la solidarité intergénérationnelle 2012

- 14h30: Accueil
- 15h00-15h20: Discours
- 15h30-16h20: Discussions
- 16h30: Synthèse
- Café, boissons et petits snacks sur place

**Où:** École privée Sainte-Anne  
108, Grand Rue  
L-9051 Ettelbruck

**Infos et inscriptions:**  
Club Senior Nordstad: 26.81.37.43.  
Locaux accessibles pour personnes à mobilité réduite  
(merci de prévenir lors de l'inscription).

[www.festivasion.lu](http://www.festivasion.lu)



**Jim Schmitz**

*Secrétaire-Administrateur*

*Vice-Président, Fondation Hëllef fir d'Natur*

**natur&ëmwelt  
fondation**

**Kontakt:**

**natur&ëmwelt  
Fondation Hëllef fir d'Natur**

 **29 04 04-1**

**[www.naturemwelt.lu](http://www.naturemwelt.lu)**

## Un grand merci pour 30 ans de solidarité exemplaire au profit de la nature

Lors de la création de la **Fondation Hëllef fir d'Natur** en 1982 les fonds disponibles étaient minimales c.à.d. exactement 500.000.- francs (12.500 €). Ce n'est qu'en cherchant des alliés, en dénichant des fonds européens, en lançant des projets concrets, tels que la Journée Nationale de l'Arbre ou l'action Schoul a Natur, actions joignant la sensibilisation et l'information à la conservation concrète et pratique de la nature tout en n'oubliant pas la collecte des fonds nécessaires que la **Fondation Hëllef fir d'Natur** a su acquérir presque 1085 hectares de terrains à haute valeur écologique.

En s'associant avec le secteur social, une bonne gestion desdites réserves naturelles était assurée.

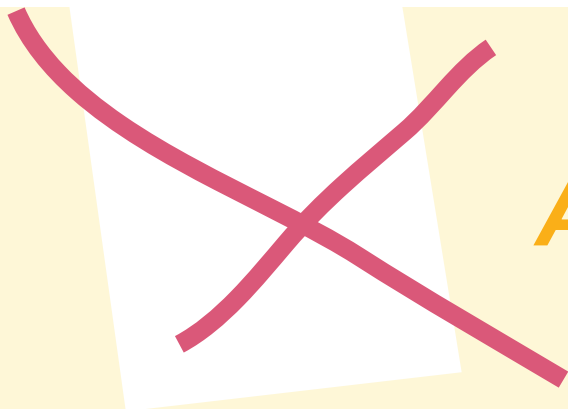
La **Fondation Hëllef fir d'Natur** est une adepte du concret, de l'action pratique pour sauvegarder la biodiversité des espèces – faune et flore – assurant aussi à nos paysages un aspect digne et champêtre aux yeux des touristes et de nos habitants.

Le lancement du programme de gestion et de plantations de haies vives, des arbres fruitiers ou solitaires, de concert avec les administrations communales a permis la conservation de réseaux complets de biodiversité. Ce programme est à généraliser avec toutes les communes du Grand-Duché de Luxembourg.

Enfin, je tiens à exprimer en mon nom personnel, et celui du conseil d'administration de la Fondation et au nom des multiples espèces sauvegardées un énorme merci aux associations, firmes, entreprises, ministères et administrations, administrations communales, donateurs et testamentaires, aux donateurs par ordre permanent pour leur soutien inestimable.

**Enfinement la Fondation Hëllef fir d'Natur remercie la famille Grand-Ducale et très spécialement S.A.R. le Grand-Duc Jean pour Son Haut Patronage de la Journée Nationale de l'Arbre et SAR le Grand Duc pour Son Haut Patronage de la Fondation Hëllef fir d'Natur (Fondation natur&ëmwelt).**

**Merci à tous, de tout cœur**



## AKTIVAM LIEWEN

[www.rbs.lu](http://www.rbs.lu)

Sie haben **KEINE** Karte „aktiv 60<sup>+</sup>“ und wollen die Zeitung „Aktiv am Liewen“ abonnieren?

Wir möchten Sie bitten, den Jahresbeitrag 2012 von 10 € (4 Ausgaben pro Jahr) auf das Konto RBS – Center fir Altersfroen asbl CCPL LU88 1111 1080 5190 0000 mit dem Vermerk „Aktiv am Liewen“ zu überweisen.

➤ **Neue Abonnenten** bitten wir zusätzlich, das Anmeldeformular auszufüllen und uns zuzusenden:

RBS – Center fir Altersfroen asbl  
Boîte Postale 32  
L-5801 Hesperange

Vous n'êtes **PAS** détenteur de la carte «aktiv 60<sup>+</sup>» mais vous désirez recevoir le magazine «Aktiv am Liewen»?

Nous vous prions de bien vouloir verser la cotisation de 10 € pour 2012 (4 parutions par an) sur le compte RBS – Center fir Altersfroen asbl CCPL LU88 1111 1080 5190 0000 avec la mention «Aktiv am Liewen».

➤ Nous prions **les nouveaux adhérents** de remplir le formulaire d'inscription «nouvelle adhésion» et de nous l'envoyer au:

RBS – Center fir Altersfroen asbl  
Boîte Postale 32  
L-5801 Hesperange



### Als Karteninhaber

werden Sie von uns – wie bisher – rechtzeitig über das Ablaufen Ihrer Karte informiert. Verlängern Sie Ihre Karte, verlängert sich automatisch das Gratisabonnement der Zeitschrift **AKTIVAM LIEWEN**.

➤ Wenn Sie noch keine Karte „aktiv 60<sup>+</sup>“ besitzen, können Sie diese mit dem Formular anfragen.



### Tous les détenteurs

de la carte «aktiv 60<sup>+</sup>» seront avertis par nos soins et en temps utile de l'expiration de leur carte. En payant la cotisation annuelle vous recevez automatiquement notre magazine **AKTIVAM LIEWEN**.

➤ Si vous n'êtes pas encore détenteur de la carte. Veuillez nous renvoyer le formulaire «nouvelle adhésion» et votre carte «aktiv 60<sup>+</sup>» vous parviendra par courrier dans les meilleurs délais.



## Neuer Partner der Karte

Wir möchten Ihnen unseren neuen Partner vorstellen:

*Nous vous présentons notre nouveau partenaire:*



### Boutique Krier

*Damme-Moud  
prêt-à-porter dames*

50, rue de la Gare – L-6440 ECHTERNACH

 **72 02 18**

**Heures d'ouverture:**

**Lundi de 14h00 à 18h00**

**Mardi à samedi de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 18h00**



**Tous les dimanches après-midis  
de 14h30 à 18h00**

**Beachten Sie die Ankündigung zur Sommerkollektion auf Seite 29.  
Veuillez trouver l'annonce sur la nouvelle collection à la page 29.**

STIZZOLI

WEILL

lila



**Die Gesamtliste der Partner finden Sie unter [www.rbs.lu](http://www.rbs.lu)**

Unsere Partner erkennen Sie am RBS-Aufkleber am Eingang der Geschäfte und Einrichtungen.  
*Vous reconnaissez nos partenaires aux autocollants à l'entrée du magasin.*

Für Informationen zur Karte

wenden Sie sich bitte an Nadine Berchem  **36 04 78-35**





## Neue Preise / Nouveaux prix ab 15. Juni 2012 / à partir du 15 juin 2012

### 10<sup>er</sup> Eintrittskarten (Gültigkeit 1 Jahr) / 10 entrées (validité 1 année)

Preis für Kunden ohne RBS-Karte „aktiv 60+“

Prix pour clients sans carte «aktiv 60+»:

**162 €**

Vorzugspreis für Inhaber der RBS-Karte „aktiv 60+“

Prix pour membres de la carte RBS «aktiv 60+»:

**130 €**

### Monatskarte / abonnement mois

Preis für Kunden ohne RBS-Karte „aktiv 60+“

Prix pour clients sans carte RBS «aktiv 60+»:

**91 €**

Vorzugspreis für Inhaber der RBS-Karte „aktiv 60+“

Prix pour membres de la carte RBS «aktiv 60+»:

**73 €**



## Dir hutt d'Wiel

Abonnéiert gratis eist Programmheft.

Numm \_\_\_\_\_

Virnumm \_\_\_\_\_

Adress \_\_\_\_\_

Schéckt dëse Coupon u radio 100,7:  
Postkëscht 1833, L-1018 Lëtzebuerg, en e-Mail op  
programmheft@100komma7.lu oder rufft un um 44 00 44-1.

Mäi Programm

Mäin100komma7.lu



# Exklusiv

## RBS-Reise nach Zypern

Entfliehen Sie mit uns  
dem kalten November vom

**19. bis 26. November 2012**

und entspannen Sie eine Woche auf  
**Zypern**

im Hotel Amathus Beach Limassol \*\*\*\*\*  
einem „Leading Hotel of the World“

*Wir bieten Ihnen nicht nur Entspannung, sondern  
haben interessante Aktivitäten für Sie vorbereitet.*

*Während diesem Urlaub werden MitarbeiterInnen  
vom RBS Ihre Ansprechpartner sein.*

*Wir starten am 19. November, Sie werden in Ihrem  
Wohnort abgeholt und wir treffen uns im  
Flughafengebäude. Anschließend Flug mit der Luxair  
und Transfer zum „Limassol Amathus Beach Hotel“,  
einem traumhaften Hotel, welches zu den „Leading  
Hotels of the World“ gehört.*

### Preis pro Person:

**In einem Superior Doppelzimmer 1.335 €**

Einzelzimmer-Zuschlag 95 €

Zuschlag Meerblick 85 €

(Bei Sitzplatzreservierung im Flugzeug,  
zzgl. 5 € für den Hinflug und 5 € für den Rückflug)

*Reiserücktrittsversicherung 3,25% des Reisepreises,  
Versicherungspaket mit Gepäck-, Unfall-, Kranken- und  
Rücktrittsversicherung 3,8% des Reisepreises.*

### Gutschein über 30 € pro Person

*Dieser Gutschein ist **nur** gültig für die SPA-Anwendung im Hotel.*

### Unsere Leistungen:

- RBS-Reisebegleitung
- Zubringerdienst ab/bis Wohnort
- Flug mit Luxair Luxemburg – Larnaca / Paphos – Luxemburg (Economy Class)
- Flughafengebühren und Kerosin (EUR 20,- Stand Januar 2012)
- 7 Übernachtungen in Superior Twin Zimmern  
im Amathus Beach Hotel Limassol\*\*\*\*\* inklusive Halbpension
- Transfers, Ausflüge und Besichtigungen lt. Programm
- Abschlussabend mit Musik im Hotel
- Deutschsprachige lokale Reiseleitung
- ULT-Reisebegleitung (Mindestteilnehmerzahl)

### Auf dem Programm stehen drei Ausflüge, die im Reisepreis inbegriffen sind:

*Limassol, die neu restaurierte Altstadt und seinen quirligen Markt. Malia mit  
Weinprobe in einer der größten Weinkellereien Zyperns. Omodhos mit Besuch  
einer alten Klosteranlage und das unter Denkmalschutz stehende Dorf Lophou.*

*Lefkara, ein Bergdorf bekannt durch seine berühmten Handarbeiten. In Larnaca  
besichtigen Sie die St. Lazarus Kirche aus dem 10. Jhd. An der Ostseite der Insel  
besuchen Sie die Stadt Famagusta sowie die Großstadt Salamis.*

*Am 26. November Rückflug nach Luxemburg und Transfer zu Ihrem Wohnort.*



*Wir möchten Sie ganz herzlich zu einer Infoveranstaltung einladen,  
wo wir Sie über nähere Einzelheiten der Reise informieren.*

*Diese findet am **Freitag, den 13. Juli 2012** um 14.30 Uhr  
in der Seniorenakademie des RBS – Center fir Altersfroen  
20, rue de Contern in Itzig statt. Wir bitten Sie, sich telefonisch bei  
Nadine Berchem ☎ **36 04 78-35** anzumelden.*

*Buchung nur beim RBS – Center fir Altersfroen (Kreditkartenzahlung nicht möglich).*

# Konzert der Militärmusik

## Concert de la Musique Militaire Grand-Ducale

am 24. Oktober 2012 / le 24 octobre 2012



**Exklusiv für Inhaber**

der Karte **aktiv**<sup>60+</sup>

Das Konzert  
ist für alle Abonnenten  
kostenlos

## Konzert der großherzoglichen Militärmusik

Die Seniorenakademie des RBS – Center für Altersfragen möchte Sie wieder herzlich zum Konzert der Militärmusik im „Conservatoire de Musique“ in Luxemburg am Mittwoch, den 24. Oktober 2012 um 16.00 Uhr einladen.

Es erwartet Sie ein anspruchsvolles Programm aus klassischer Musik.

*Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich. Bitte benutzen Sie zur Bestellung Ihrer Eintrittskarten den untenstehenden Anmeldecoupon. Die Karten werden Ihnen 2 Wochen vor dem Konzert per Post zugestellt.*

**Exclusivement pour les titulaires**

de la carte **aktiv**<sup>60+</sup>

Le concert est  
gratuit pour tous  
les abonnés

## Concert de la Musique Militaire Grand-Ducale

L'Académie pour seniors du RBS – Center für Altersfragen a l'honneur de vous inviter au Concert de la Musique Militaire Grand-Ducale, mercredi le 24 octobre 2012 à 16.00 heures au «Conservatoire de Musique» à Luxembourg.

Un programme, riche et varié de musique classique vous sera présenté.

*Nous vous prions de réserver votre/vos ticket(s) par écrit à l'aide du coupon-réponse ci-dessous. Le(s) ticket(s) vous seront envoyé(s) par voie postale, 2 semaines avant le concert.*

Hiermit bestelle ich ..... Eintrittskarte(n) für das Konzert der Militärmusik am **24. Oktober 2012**.

**Veuillez me réserver ..... ticket(s) pour le concert de la Musique Militaire du 24 octobre 2012.**

Pro Coupon können maximal 2 Eintrittskarten bestellt werden.

Par coupon-réponse vous pouvez commander au maximum 2 tickets.

Name/Vorname – nom/prénom .....

Strasse/Hausnummer – rue/numéro .....

Postleitzahl/Ort – code postal/localité .....

Wir bitten Sie den Bestellcoupon an folgende Adresse zu schicken:  
Veuillez envoyer le coupon-réponse à l'adresse suivante:

**RBS – Center für Altersfragen – B.P. 32 – L-5801 Hesperange**





# Rätsel

Garten- gerät, Harke	↓	Abk.: Int. Auto- mobilaus- stellung	↓	digital. Datennetz	↓	je, jedes Mal	↓	Begrün- der der Was- serheilkur	Vorname des Sängers Bocelli	franz.: dich	↓	Greif- vogelnest	frei, leger, zwanglos	knapp, wenig Raum lassend
spezieller Qualitäts- wein	→	↓						Korallen- inseln	↓	↓			↓	↓
konstru- ieren am PC (Abk.)	↻ 15			EDV- Daten- träger		Sport- ruderboot	↻ 17					einges- chaltet	→	↻ 8
→				↓		Situa- tionsko- mödie		Baum- frucht		Kampf- gewinn	→			
günstige Gelegen- heit		Gestell zum Kran- ken- transport	ungleich- artig	→		↓		↓	↻ 2			Kampf- platz		Stecken, Stab
→		↓			↻ 6					ital. Stadt mit Amphi- theater		hohe Spielkarte	→	↓
Teil des Mundes	Bewohner d. österr. Haupt- stadt		Himmels- richtung	→		mutmaß- licher Sieger im Sport	→					↻ 7		
Tempera- turbe- zeich- nung	↻ 13				streng, unnach- giebig		griech. Buch- stabe		ehem. Titel der Kardinäle		das eigene Ich	→		
Abk.: In- dustrie- gewerk- schaft	→		bay.- österr.: Meer- rettich	Kinder- fahrzeug	↻ 12		↓		↓		Satz zu- sammen- gehöriger Dinge		Abgott	
→			↓					zusam- menge- setztes Bild	→		↻ 10		↓	
maritime Witterung		pfeilerart. Mauer- streifen		mit Hilfe von, durch		besitzan- zeigendes Fürwort	→					pflanz- liche Nahrung		der neunte Bruchteil
tropi- sches Harz	→	↻ 4		↓		Einheit der el. Strom- stärke	↓	Bestand- teil von Back- pulver	→			↓		↓
→						↓		Edelgas		Zufluss der Adria		span. Ausruf: hurra!, bravo!	→	↻ 11
Insel der Kleinen Antillen	ugs.: verblüfft		Musik- stück für drei		Zufluss zur Seine	→	↻ 14	↓		↓	Widerhall		Nacht- vogel	
nächts- liches Ruhe- lager	↓		↓		Abk.: getauft		mexik. Indianer- volk	→			↓		↓	
stimulie- rend	→				↻ 9				Pfad- finder (engl.)	→			↻ 3	
→	↻ 1						Maß für d. spezif. Most- gewicht	→			↻ 5			
stützen- des Bau- teil		Fest der Auf- erstehung Christi	→					↻ 18	Beherber- gungsbe- trieb	↻ 16				

... was verbirgt sich hinter diesem Rätsel?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----





# Sudoku

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



© Dhoax - Fotolia.com



# Opléisung

## Rätsel

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

## Sudoku

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

## Auf einen Blick

### Juni / juin

Freideg, den 22. Juni	City-Rallye 2012
Dienstag, 26. Juni	Kräuterwanderung in Wilwerwiltz
jeudi, le 28 juin	Café des Âges

### Juli / juillet

ab Dönschdeg, den 3. Juli	Digitale Fotocours fir Ufänger
Mittwoch, 4. Juli	Schnuppertag in Orscholz
ab Freideg, de 6. Juli	Regards – eng richtig Geschicht?
Freitag, den 13. Juli	Malen mit den Farben direkt aus der Natur
Mittwoch, den 25. Juli	Café philosophique mit Jacques Wirion

### September / septembre

Donneschdeg, de 6. September	Kletterpark	
Donnerstag, 13. September	Veranstaltungsreihe „Diskutéieren beim Dégustéieren“	<b>aktiv</b> 60+
ab Méindeg, de 17. September	Fotoclub (Zousätzlech Aktivitéit)	
Mittwoch, 19. September	Besichtigung der Bahnhöfe	

### Oktober / octobre

ab Freitag, den 5. Oktober	Salon Top50+
----------------------------	--------------



# Anmeldeformular/ Formulaire d'inscription

Infos unter  
**36 04 78 -27/-28**

## KURSE/COURS – VERANSTALTUNGEN/EVENEMENTS

### Juni / juin

- ☐ City-Rallye 2012
- ☐ Kräuterwanderung in Wilwerwiltz
- ☐ Café des Âges

Freideg, den 22. Juni  
Dienstag, den 26. Juni  
jeudi, le 28 juin

### Juli / juillet

- ☐ Digitale Fotocours fir Ufänger
- ☐ Schnuppertag in Orscholz
- ☐ Malen mit den Farben direkt aus der Natur
- ☐ Café philosophique mit Jacques Wirion

ab Dönschdeg, den 3. Juli  
Mittwoch, 4. Juli  
Freitag, den 13. Juli  
Mittwoch, den 25. Juli

### September / septembre

- ☐ Kletterpark
- ☐ Veranstaltungsreihe „Diskutieren beim Dégustieren“
- ☐ Fotoclub (Zousätzlech Aktivitéit) – Parc Merveilleux
- ☐ Besichtigung der Bahnhöfe
- ☐ Fotoclub (Zousätzlech Aktivitéit) – Seniorenakademie RBS

Donneschdeg, de 6. September  
Donnerstag, den 13. September  
Méindeg, de 17. September  
Mittwoch, den 19. September  
Méindeg, de 24. September

### Oktober / octobre

- ☐ Fotoclub (Zousätzlech Aktivitéit) – Seniorenakademie RBS

Méindeg, den 1. Oktober

Name/Nom: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

PLZ und Ortschaft/Code postal et ville: \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

Straße/Rue: \_\_\_\_\_

**Die allgemeinen Bedingungen habe ich zur Kenntnis genommen./J'ai pris connaissance des conditions générales.**

Datum/Date: \_\_\_\_\_ Unterschrift/Signature: \_\_\_\_\_

*Bitte in Druckbuchstaben schreiben / Veuillez écrire en lettres majuscules s.v.p.*

**Bitte schicken Sie das Anmeldeformular an folgende Adresse / Veuillez envoyer le formulaire d'inscription à l'adresse suivante:**

**RBS – Center fir Altersfroen asbl**  
Boîte Postale 32 – L-5801 Hesperange

Sie können sich auch mit Fax anmelden / Vous pouvez vous inscrire aussi par fax au:  **36 02 64**



## Geschäftsbedingungen für Kurse und Veranstaltungen

Sie möchten sich für eine Veranstaltung oder einen Kurs verbindlich anmelden? Bitte benutzen Sie das hierfür vorgesehene Anmeldeformular.

Falls Sie sich nach verbindlicher Anmeldung wieder abmelden, erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von 25%, mindestens jedoch einen Betrag von 4 €.

Wenn Sie sich krankheitsbedingt nach Ihrer verbindlichen Anmeldung für einen Kurs oder eine Veranstaltung abmelden, bitten wir Sie, uns ein ärztliches Attest vorzulegen. In diesem Falle entstehen für Sie keine Kosten.

Die komplette Kursgebühr wird auch dann erhoben, wenn Sie aus persönlichen Gründen (Krankheit, Urlaub, u.a.) an einzelnen Sitzungen eines Kurses nicht teilnehmen können.

Die vollständige Kurs-/Veranstaltungsgebühr ist auch dann fällig, wenn Sie nach verbindlicher Anmeldung nicht teilnehmen, ohne sich abzumelden.

Die Teilnahme an Kursen oder Veranstaltungen erfolgt auf Ihr eigenes Risiko, wir übernehmen keine Haftung für eventuelle Schäden.

## Conditions générales pour cours et manifestations

*Vous désirez vous inscrire à une manifestation ou un cours? Veuillez vous servir du formulaire d'inscription.*

*Si, après votre inscription effective vous retirez votre candidature, nous retenons des frais de dossier de l'ordre de 25% mais au minimum 4 €.*

*Si après votre inscription effective à un cours ou une manifestation vous vous désistez pour des raisons de maladie, nous vous prions de nous fournir un certificat médical. Dans ce cas nous ne retenons pas de frais.*

*Les cours doivent être payés dans leur intégralité, même si pour des raisons personnelles (maladie, congés, etc.) vous n'assistez pas à chaque séance.*

*Les frais pour les cours ou manifestations sont également dus si, après inscription vous n'y participez pas sans prévenir de votre absence.*

*La participation aux cours et manifestations est à vos risques et périls, sans responsabilité de notre part pour des dégâts éventuels.*

## Ehrenamt und Begegnung

- Sie suchen Kontakt zu Menschen, die gleiche Hobbys und Interessen haben und möchten sich mit ihnen austauschen? Mit dem Formular „Anzeige“ können Sie ein kostenloses Inserat aufgeben, das wir unverbindlich unter Chiffre veröffentlichen.
- Sie verfügen über besondere Kenntnisse und Fertigkeiten und möchten Ihr Wissen ehrenamtlich an andere weitergeben? Wir sind Ihnen beim Aufbau neuer Initiativen, z.B. der Gründung einer Gesprächs- oder Selbsthilfegruppe behilflich.
- Sie können sich in der Seniorenakademie auch zum „Multiplikator“ ausbilden lassen und später Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten in den Dienst einer guten Sache stellen.
- Gerne können Sie sich an unseren bestehenden Angeboten beteiligen, die „Von Senioren für Senioren“ organisiert werden (Computerclub, Fotoclub, Internetsenioren, Scrabble).
- Wir möchten Sie einladen, aktiv an der Gestaltung unserer Zeitschrift mitzuwirken, indem Sie Texte oder Gedichte darin veröffentlichen.

## Bénévolat et rencontres

- Vous cherchez le contact avec d'autres personnes qui ont les mêmes loisirs et intérêts que vous et désirez des échanges avec elles? Avec le formulaire «annonce» vous pouvez passer une annonce gratuite que nous publions sous chiffre et sans engagement.
- Vous avez certaines connaissances et facultés et vous voudriez partager votre savoir bénévolement? Nous vous donnons un coup de main pour mettre en route de nouvelles initiatives, p.ex. la création d'un groupe de discussion ou d'entraide.
- L'Académie Seniors vous offre la possibilité de vous former comme «multiplicateur» afin de mettre vos connaissances au service de la bonne cause.
- Vous êtes les bienvenus aux manifestations organisées «par les seniors pour les seniors» (cours d'informatique, club photos, internet pour seniors, scrabble).
- Nous voudrions vous inviter à participer activement à l'élaboration de notre magazine en publiant des textes ou des poèmes.



## ANMELDEFORMULAR


für neue Abonnenten/Karteninhaber

☐ Herr ☐ Frau ☐ Herr und Frau

Name / Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_ Wohnort: \_\_\_\_\_

Muttersprache: \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

### Bitte ankeuzen:

☐ Ich bin mindestens 60 Jahre alt und möchte die Karte „aktiv 60+“ und ein Abonnement des Magazins „Aktiv am Liewen“ (Jahresabonnement 10 €). **Bitte senden Sie uns eine Kopie Ihres Personalausweises.**

☐ Ich bin noch nicht 60 Jahre alt und wünsche ein Abonnement des Magazins „Aktiv am Liewen“ (Jahresabonnement 10 €).

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_



**Hier haben Sie die Möglichkeit eine Anzeige in der September-Ausgabe aufzugeben.**  
*Einsendeschluss ist der 24. August 2012.*

## ANZEIGE

Mit der Weitergabe meiner Telefonnummer bin ich einverstanden

☐ Ja ☐ Nein

---

---

---

---

---

---

---

Bitte den Anzeigentext hier eintragen!



## FORMULAIRE D'INSCRIPTION

☐ M ☐ Mme ☐ M et Mme

Nom / Prénom: \_\_\_\_\_

Rue: \_\_\_\_\_

Code postal: \_\_\_\_\_ Localité: \_\_\_\_\_

Langue maternelle: \_\_\_\_\_ ☎ \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

### **Veillez cocher s.v.p.:**

☐ J'ai 60 ans ou plus et j'aimerais avoir la carte «aktiv 60+» et un abonnement du magazine «Aktiv am Liewen» (Abonnement annuel: 10 €). **Veillez nous envoyer une copie de votre carte d'identité s.v.p.**

☐ Je n'ai pas encore 60 ans et j'aimerais avoir un abonnement du magazine «Aktiv am Liewen» (Abonnement annuel: 10 €).

Date: \_\_\_\_\_ Signature: \_\_\_\_\_

**Vous avez la possibilité d'insérer dans l'édition de septembre.**  
**Dernier délai sera le 24 août 2012.**

## ANNONCE

Je suis d'accord que vous transmettiez mon numéro de téléphone

☐ Oui ☐ Non

---

---

---

---

---

---

Veillez noter le texte de votre annonce ici!

# Regelmäßige Aktivitäten der Seniorenakademie

## Von Senioren für Senioren

### Computerclub

**Termine:** 20. Juni – 27. Juni – 4. Juli – 11. Juli – Sommerpause – 5. September – 12. September – 19. September 2012

*jeweils mittwochs um 9.30 Uhr in der Seniorenakademie*

### Fotoclub

**Termine:** 19. Juni – 3. Juli – Sommerpause – 18. September 2012

*jeweils dienstags um 10.00 Uhr in der Seniorenakademie*

### Zousätzlech Aktivitéit vum Fotoclub:

**Wéini/Wou:** méindes, de 17. September um 14.00 Auer

**Rendez-vous bei der Entrée vum Beetebuerger Park, Route de Mondorf, Beeteburg**

méindes, de 24. September an 1. Oktober vu 15.00 bis 16.30 Auer

**Seniorenakademie RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Izeg**

**Präis:** De Betrag (Entrée fir de Parc Merveilleux) vu 9 € (7 € fir Seniors 60+) kënnt Dir op der Plaz bezuelen.

*De Fotoclub wëllt Iech weisen, wéi ee vun digitale Biller e Fotobuch erstellen kann.  
Si ginn de 17. September fir eng begleete Fotosafari an de Parc Merveilleux.*

*De 24. September an 1. Oktober treffen si sech an der Seniorenakademie vum RBS fir vun deene beschte Biller e Fotobuch ze maachen.*

**Fir dës 3 Datummer kënnt Dir Iech unhand vum Umeldeformular umellen!**

### Scrabble

**Termine:** 18. Juni – 25. Juni – 2. Juli – 9. Juli – Sommerpause – 17. September 2012

*jeweils montags um 14.00 Uhr in der Seniorenakademie*

### Offenes Singen

**Termine:** 19. Juni – 10. Juli – Sommerpause – 18. September 2012

*jeweils dienstags von 15.00 bis 16.30 Uhr in der Seniorenakademie*

**Weitere Infos und Anmeldung unter ☎ 36 04 78-27/-28**



## City-Rallye 2012

Du wäerts mech emol kenne léieren! – Eng Entdeckungsrees



**Wéini:** Freideg, den 22. Juni 2012 vun 9.30 bis 16.00 Auer

**Präis:** D'Participatioun ass gratis,  
Dir musst lech awer mam Umeldeformular op der Säit 47 umellen.

**Lieu:** Musée d'Histoire de la Ville de Luxembourg, 14, rue du Saint-Esprit, Luxembourg

- › *Acht Statiounen an der Stad Lëtzebuerg*
- › *vill Spaass*
- › *Kontakt zwëschen de Generatiounen*
- › *flott Präisser*
- › *a gudd Stëmmung!*

Dir kënnt lech aleng, als Club oder mat Frënn umellen.  
All Equipe besteet aus 2 Leit.

Loosst lech op en (inter)aktiven Parcours invitéieren. All Participant kritt e Lunch-Pack mat op de Wee.  
Gudd Stëmmung an attraktiv Präisser waarden op lech.



## Kräuterwanderung in Wilwerwiltz



**Termin:** Dienstag, den 26. Juni 2012 um 10.00 Uhr  
am Bahnhof Luxemburg

**Preis:** Den Betrag von 14 € überweisen Sie bitte nach Erhalt Ihrer  
Teilnahmebestätigung auf das Konto RBS – Center fir Altersfroen,  
CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk „M 45“.

**Ort:** Wilwerwiltz  
Abfahrt mit dem Zug: 10.15 Uhr Luxemburg-Bahnhof nach  
Wilwerwiltz. Die Personen welche im Norden wohnen,  
treffen wir in Wilwerwiltz.

Überall in der Natur werden Sie von wild wachsenden Pflanzen begleitet. Viele, uns allen als „Unkräuter“ bekannte Pflanzen, sind Heilpflanzen oder essbare Wildkräuter, aber das Wissen über ihre Heilkräfte ist leider vielfach verloren gegangen.

Auf dieser Kräuterwanderung mit Jacqueline und Bea Reuter werden Ihnen unzählige Wildkräuter begegnen. Sie werden Wissenswertes erfahren und Tipps für die feine Kräuterküche erhalten.

*Lassen Sie sich einfach überraschen!*

Nach der Kräuterwanderung gehen wir gemeinsam in die „Lellger Stuff“, wo die gesammelten Kräuter zu einer Suppe, der Vorspeise, verarbeitet werden. Anschließend gibt es „Hausmaacher-Schmierer, Zalôt a Bärlauchbotter“ und als Dessert ein Stück Torte. Wir fahren gegen 17.00 Uhr mit dem Zug zurück nach Luxemburg.

## Café des Âges



**Date:** jeudi, le 28 juin 2012 à 14h30

**Prix:** La participation est gratuite. Veuillez vous inscrire avec le formulaire à la page 47.

**Lieu:** Ecole privée Sainte Anne – 108, Grand-Rue à Ettelbruck

**FESTIVASION** organise six Cafés des âges en 2012 dans le cadre de l'année européenne du vieillissement actif et de la solidarité intergénérationnelle.

Après le franc succès des deux premiers Café des âges 2012, l'équipe de Festivasion répète l'expérience à l'Ecole privée Sainte Anne à Ettelbruck. Le Café des Âges offre un lieu de parole citoyen où des participants de tous les âges et de toutes les origines se rassemblent dans un cadre convivial pour discuter sur une thématique donnée. L'objectif de ces rencontres n'est pas de parler pour parler, mais de récolter des avis, des vécus, afin de détecter les attentes et les besoins de chacun. Chacun aura la possibilité de s'exprimer librement (*dans sa langue maternelle*) sur la question du vieillissement actif et de la solidarité entre les générations.

Les participants se retrouvent autour d'une table et d'une tasse de café pour réfléchir et discuter ensemble. Encadrés par un modérateur, tout le monde est sur un pied d'égalité et chacun a la possibilité de donner son point de vue et d'enrichir le débat.

» Veuillez trouver l'affiche à la page 37



## Digitale Fotocours fir Ufänger



**Wéini:** Dënschdeg, den 3. Juli – Donneschdeg, de 5. Juli –  
Dënschdeg, den 10. Juli –  
Donneschdeg, den 12. Juli 2012 vu 15.00 bis 16.30 Auer

**Präis:** De Betrag vun 20 € kënn Dir, nodeems Dir d'Bestätegung vun  
eis geschéckt kritt hutt, op de Kont RBS – Center fir Altersfroen,  
CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mam Vermierk „C 21“ iwwer-  
weisen.

**Wou:** Seniorenakademie – RBS – Center fir Altersfroen asbl  
20, rue de Contern, Itzig

Nom Succès vun eise Fotocoursen an deene leschte Joren, organiséiere mir erëm en neie Fotocours. Wann Dir en digitale Fotoapparat hutt an Dir sidd net zefridde mat Äre Biller, da proposéiere mir lech eisen digitale Fotocours fir Ufänger.

Hei léiert Dir:

- › wéi verhënneren ech verwickelt oder onschaarf Biller,
- › wéi maachen ech mat einfachen Tricken meng Biller méi interessant (Regele vum Bildopbau)
- › wéini muss ech de Blëtz asetzen a wéini net
- › wéi stellen ech mäin Apparat an fir datt d'Biller esou gutt wéi méiglech schonns op d'Späicherkaart kommen, fir keng Nobearbechtung um Computer maachen ze mussen.

De Cours ass esou opgebaut datt Dir d'Geleeënheet hutt zu all Moment Äer Froen ze stellen.

De Cours gëtt gehalen vun engem Member vum RBS Fotoclub, dem Gilbert Kleren, passionéierten Hobby-Fotograf.

## Schnuppertag in Orscholz

Reinschnuppern und sich wohl fühlen ...



**Termin:** Mittwoch, den 4. Juli 2012 ab 8.00 Uhr

**Preis:** Den Betrag von 30 € (inkl. Gruppentherapien, Raummiete, Getränke, Mittagessen, Eintritt in die Bäderlandschaft) überweisen Sie bitte nach Erhalt Ihrer Teilnahmebestätigung auf das Konto RBS – Center für Altersfrohen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk „M 50“.

**Ort:** Seniorenakademie – RBS – Center für Altersfrohen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

*Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.*



Im Gesundheits-Zentrum Saarschleife können Sie Gesundheit und Urlaub unmittelbar miteinander verbinden. Das Zentrum mit integrierter orthopädischer und psychosomatischer Rehaklinik liegt mit seiner parkähnlichen Anlage direkt zwischen Orts- und Waldrand.

In den rehabilitativen Abteilungen Orthopädie und Psychosomatik wird großen Wert auf medizinisches Know-How gelegt. Unsere Ärzte und Therapeuten nehmen regelmäßig an Weiterbildungen teil und sind somit immer auf dem neuesten fachspezifischen Stand.

### **Ein umfangreiches Programmangebot erwartet Sie im Gesundheits-Zentrum Saarschleife**

8.00 Uhr	Treffen im RBS – Center für Altersfrohen, Itzig <i>Die Fahrt erfolgt im Privatauto, es besteht auch eine Mitfahrgelegenheit</i>
9.15 Uhr	Ankunft in Orscholz
9.30-10.30 Uhr	Hausführung mit Vorstellung der Therapieangebote
10.45-12.15 Uhr	Vorstellung und praktische Anwendung der Progressiven Muskelentspannung
12.15-14.00 Uhr	Mittagspause mit Essen im Bistro
14.00-15.00 Uhr	Atemgymnastik im Sitzen

**Nach 15 Uhr besteht die Möglichkeit, die Badelandschaft im Haus zu nutzen oder einen Spaziergang zur Cloef zu machen.**

## Regards – eng richtig Geschicht?

Intergenerationell Theatervirstellung



**Wéini:** Freideg, de 6. Juli – Samschdeg, de 7. Juli –  
Dönschdeg, den 10. Juli – Donneschdeg, den 12. Juli 2012  
jeweils um 20.00 Auer  
Sonndeg, den 8. Juli 2012 um 16.00 Auer

**Präis:** 10 € fir Senioren a Jonker (12 € normalen Tarif)

*Dir kënnt Är Tickets direkt bei der KUFA um ☎ 55 44 93-1  
oder [ännerjang@kulturfabrik.lu](mailto:ännerjang@kulturfabrik.lu) reservéieren*

**Wou:** Centre Culturel Kulturfabrik KUFA  
116, route de Luxembourg, Esch-Alzette

E Park, e puer Beem, Gesträich a Gestrëpp ... iergendwou.  
22 Schauspiller/innen tëschent 15 an 72 Joer.

Eng Rees duerch haut a gëscht, mat vill Humor, Fantasie an enger Grëtz  
Wourecht.

Iwwert Viruerteeler a Versteesdemech, iwwert Dreem, Erënnerungen a Wënsch mat e puer Tréinen a vill Gelaachs  
... an engem ale Petzi.



## Malen mit den Farben direkt aus der Natur



**Termin:** Freitag, den 13. Juli 2012 um 14.30 Uhr

**Preis:** Gratis, bitte melden Sie sich mit dem Anmeldeformular Seite 47 an!

**Ort:** Naturschutzzentrum – Centre d'Accueil „Mirador“  
1, rue Collart in Steinfort

Nur mit einem Block ausgerüstet sammeln wir färbendes Naturmaterial aller Art und bringen die Farben ohne weitere Hilfsmittel direkt zu Papier. Erstaunliche Ergebnisse entstehen wie von selbst; dazu muss man kein großer Künstler sein.

*Irene Schrouff, Waldpädagogin wird Sie begleiten.*

*Lassen Sie sich überraschen!*



## Café philosophique

mit Jacques Wirion



**Termin:** Mittwoch, den 25. Juli 2012 von 9.30 bis 10.30 Uhr

**Preis:** Den Betrag von 8 € pro Sitzung überweisen Sie bitte nach Erhalt Ihrer Teilnahmebestätigung auf das Konto des RBS – Center fir Altersfroen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk „M 48“.

*Während der Veranstaltung wird Ihnen Kaffee und Kuchen serviert.*

**Ort:** Seniorenakademie – RBS – Center fir Altersfroen asbl 20, rue de Contern, Itzig

Wir freuen uns Ihnen noch vor der Sommerpause einen „café philosophique“ mit *Jacques Wirion* anzubieten.

Es gibt viele Formen von Dummheit und die gefährlichste ist nicht in erster Linie eine Frage des IQ, des Intelligenz-Quotienten. Wenn denn ein Quotient her muss, so sollte man Dummheit schon eher als Defizienz der Emotionalen Intelligenz verstehen, die durch den EQ gemessen wird. Dem Dummkopf fehlt zum Beispiel das Gefühl dafür, dass er seine Mitmenschen nervt, indem er immer alles besser weiß und nicht den geringsten Zweifel an der eigenen Intelligenz aufkommen lässt. Und de facto verfügt er durchaus über eine gewisse Intelligenz.



## Kletterpark



**Wéini:** Donneschdeg, de 6. September 2012 um 15.00 Auer

**Präis:** De Betrag vun 20 € (ab 60 Joër 10 €, ab 70 Joër gratis)  
kënnt Dir, nodeem dass Dir d'Bestätegung vun eis geschéckt kritt  
hutt, op de Kont RBS – Center fir Altersfroen, CCPL LU09 1111 0221  
0081 0000 mam Vermierk „M 46“ iwwerweisen.

**Wou:** Kletterpark, Parc Le'h, Diddeleng

Balancéieren, klammen, schwiewen, an dat an enger Héicht vu véier Meter a méi. Am Kletterpark zu Diddeleng kënnt Dir e ganz besonnescht Abenteuer, zesummen mat Äeren Enkelkanner, aus enger ongewéinlecher Perspektiv erliewen.

Et ginn hei sechs Parcoursen wou Kanner, Jugendlecher, Erwuessener a Senioren hire Mutt, hir Geschécklechteet an hiert Selbstvertrauen bewiese kënnen.

Awer keng Angscht: Dir kritt gewise wéi dir lech sollt verhalten a gitt och de ganze Parcours vun Moniteure begleet. Weider Informatiounen iwwer de Kletterpark fannt Dir ënner **[www.aventure.lu](http://www.aventure.lu)**.

*Kommt an hutt zwou Stonne laang Spaass!*

Selbstverständlech kënnen och Leit kucke kommen an am Park Le'h spazéiere goen. Dat ass gratis!

# „Diskutieren beim Dégustieren“

## Thema: Wohnen im Alter

„Altenheim“ – ein Wort, das mit unterschiedlichen Vorstellungen, Wünschen und Anforderungen, aber nicht selten auch mit Ängsten und Befürchtungen verknüpft wird – und das nicht nur bei älteren Menschen.



*Fest steht, Wohnen im Alter ist eine aktuelle Thematik, die – nicht zuletzt auch infolge des demographischen Wandels – in den kommenden Jahren auf gesellschaftspolitischer und individueller Ebene zunehmende Bedeutsamkeit gewinnen wird. Eine Thematik, die polarisiert und zu der es ganz unterschiedliche Meinungen gibt: Das Aussagenspektrum reicht von Horrorszenarien wie „Da lasse ich mich lieber lebendig begraben, als in eine solche Verwahranstalt zu gehen“ bis zu tröstlichen Vorstellungen wie „Hier kümmert man sich um mich und ich bin für meine Kinder keine Belastung“.*

- › Wie stehen Sie persönlich zu dieser Thematik?
- › Was wünschen Sie sich für sich selbst?
- › Welches sind die Vor- und Nachteile der verschiedenen Wohnformen, gibt es Alternativen?

*Diese und weitere Fragen werden in einer offenen Diskussionsrunde unter der Leitung von Marcello Loguercio, Direktor der Seniorenresidenz „Konviktsgaard“ und einem Vertreter eines ambulanten Pflegedienstes erörtert. Werden Sie zum aktiven Mitdenker und Mitgestalter dieser Gesprächsrunde, denn nur durch das Gewinnen von verschiedenen Erfahrungswerten kann letztendlich eine zufriedenstellende Entscheidung bezüglich der eigenen Zukunft getroffen werden.*

**Die Gesprächsrunde findet im Rahmen eines sommerlichen 3-Gänge-Menüs statt.**



### MENU

*Croquette de jambon,  
salade roquette et mesclun  
\*\*\**

*Papillote de poisson aux petits légumes,  
sauce safran,  
pommes de terre vapeur  
\*\*\**

*Mousse au chocolat maison*



**Donnerstag, den 13. September 2012**

**von 12.00 bis 15.00 Uhr**

**Preis:** Den Betrag von 40 € (38 € mit Karte Aktiv 60+) überweisen Sie bitte nach Erhalt Ihrer Teilnahmebestätigung auf das Konto RBS – Center fir Altersfroen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk „M 51“.

*Im Preis inbegriffen sind das 3-Gänge Menu mit Getränken (Wein und Wasser)*

**Ort:** „Septime Restaurant“ 3, route du Luxembourg, L-6195 Imbringen





## Besichtigung der Bahnhöfe

Luxemburg-Stadt und Belval-Universität – Europäische Mobilitätswoche

**Termin:** Mittwoch, den 19. September 2012  
von 10.00 bis 16.00 Uhr

**Preis:** Die Zugfahrt ist gratis, CFL lädt Sie zu einem Erfrischungsgetränk ein.

**Ort:** Bahnhof Luxemburg

*Da die maximale Teilnehmerzahl auf 20 Personen begrenzt ist, bitten wir Sie, sich mit dem Anmeldeformular auf Seite 47 anzumelden.*

Foto: Henri Goergen



Im Rahmen der „Europäischen Mobilitätswoche“ zur klimaschonenden Mobilität vom 16. bis 22. September 2012, laden die CFL und RBS – Center für Altersfragen Sie ein, vor der offiziellen Eröffnung des neuen Bahnhofs in Luxemburg-Stadt einen Blick hinter die Kulissen der Umbau- und Modernisierungsmaßnahmen zu werfen. Barrierefreiheit, zuverlässige Reiseinformationen und Reisesicherheit zählen zu den zentralen Anliegen.

Nutzen Sie die Gelegenheit, die Neuerungen des renovierten Bahnhofs in Luxemburg-Stadt in einer geführten Besichtigung zu entdecken. Anschließend geht es per Zug nach Esch/Alzette, wo Sie ebenfalls eine Besichtigung des futuristisch anmutenden Bahnhofs „Belval-Universität“ erwartet. Danach haben Sie freie Zeit zur Verfügung, um die multifunktionale Erlebniswelt Belval-Plaza mit ihren Einkaufs- und Freizeitmöglichkeiten zu erkunden, bevor es wieder per Zug zurück nach Luxemburg-Stadt geht.

### Programm und Zeitplan

10.00 Uhr	Ankunft und Treffen der Gruppe im Bahnhof Luxemburg (Stand Oberweis in der Bahnhofshalle Luxemburg)
10.00-10.30 Uhr	Präsentation: Nützliche Informationen zum Bahnfahren in Luxemburg
10.30-11.00 Uhr	Führung durch den renovierten Bahnhof Luxemburg
11.00-11.40 Uhr	Kaffeepause im vorherigen Pavillon Grand-Ducal der früher exklusiv von der großherzoglichen Familie genutzt worden ist
11.50 Uhr	Zugfahrt nach Belval-Universität
12.15-13.00 Uhr	Führung durch den Bahnhof Belval-Universität
Ab 13.00-15.00 Uhr	Freie Zeit zur Verfügung in Belval-Plaza (Restaurants, Geschäfte, ...)
15.11 Uhr	Gemeinsame Rückfahrt nach Luxemburg und Ende der Führung





Le salon des 50 ans<sup>+</sup>

## Salon Top50+

la 2ème édition du seul salon luxembourgeois consacré  
à la génération des 50+ aura lieu du

**5 au 7 octobre 2012**

**de 14h00 à 19h00 au Casino 2000 à Mondorf-les-Bains**

*Le salon Top 50+ a rencontré un véritable succès lors de sa première édition avec plus de 4000 visiteurs séduits par une cinquantaine d'exposants. Vu cet écho plus que favorable, l'agence en communication «Brain & More» réitère cette année cet événement unique qui saura charmer cette génération dynamique.*



**L'entrée est gratuite  
pour les détenteurs de la  
carte aktiv 60<sup>+</sup>.**

**Et y animera des conférences  
au sujet des 4 thèmes.**



CENTER FIR  
ALTERSFROEN

[www.rbs.lu](http://www.rbs.lu)

**Au cours de ce salon,  
4 grands thèmes seront représentés pour séduire les visiteurs:**

**LES VOYAGES**

**LES LOISIRS**

**LE BIEN-ÊTRE**

**LES SOLUTIONS**

**Complémentairement aux nombreux stands, le salon sera rythmé par de nombreuses animations et conférences.**

*Le salon Top 50+ est l'événement à ne pas manquer lorsque l'on fait partie de cette génération à qui la vie tend les bras, venez-y nombreux!*

# Gienussurlaub für Fortgeschrittene

**50+**

**3 Tage Pauschalurlaub  
in der Region Müllerthal –  
Kleine Luxemburger Schweiz**

**27. - 30. Juni und 26. - 29. September 2012**

## Weitere Informationen & Reservierung:

*Tourismusverband Region Müllerthal – Kleine Luxemburger Schweiz  
Tel.: (+352) 72 04 57 - Fax: (+352) 72 75 24 - Email: [info@mullerthal.lu](mailto:info@mullerthal.lu)*

**[www.mullerthal.lu](http://www.mullerthal.lu)**



**Région Mullerthal**  
Petite Suisse Luxembourgeoise



# Découvertes et Passions

Kultur a Konscht

Arts et culture

Kreativitéit

Créativité

Fräizäit

Loisirs

Beweegung

Activité physique

Kontakt an Austausch

Contacts et échanges



**15 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.**

**15 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.**



## Visites

### Grand Marché de Maastricht

Rendez-vous au Grand Marché de Maastricht, avec ses nombreux stands présentant un grand choix d'étoffes, cuirs, parfums, bijoux, fleurs, ... Repas de midi et après-midi libre en ville

**Vendredi, le 22 juin 7h00 CS Kehlen**

### Liège – Gare des Guillemins Médiacité – Coeur historique de la ville



Ce parcours vous fera découvrir deux réalisations majeures achevées récemment à Liège. Visite guidée de la nouvelle gare des Guillemins, œuvre de l'architecte espagnol Santiago Calatrava; et de la Médiacité, dont la forme en long serpent de verre a été conçue par le designer Ron Arad. Ce complexe est dédié au commerce, aux loisirs et à l'image. Après le repas de midi, nous visiterons le cœur historique de Liège, avec la majestueuse Place Saint-Lambert aux impasses fleuries, en passant par le Perron, emblème de Liège.

**Jeudi, le 12 juillet 7h30 CS Kehlen**

### Les Chocolats d'Edouard à Florenville et l'Abbaye d'Orval



Nous allons pouvoir lever une part du mystère qui enveloppe toute l'alchimie du créateur Edouard lorsqu'avec son équipe, il vous mitonne de savoureuses

pralines, des gâteaux aux saveurs inoubliables. Nous ferons ensuite un petit tour sur le marché de Florenville. L'après-midi, nous visiterons la célèbre Abbaye d'Orval et ferons un petit détour dans le tout petit village d'Avioth pour y découvrir son étonnante Basilique.

**Mercredi, le 1 août 8h15 CS Kehlen**

### Parcours Chagall Sarrebourg Musée Lalique Wingen-sur-Moder



Dans la Chapelle des Cordeliers, vous pourrez découvrir le plus grand vitrail réalisé par Marc Chagall, intitulé „La paix, ainsi que d'autres oeuvres exceptionnelles, dont des vitraux de Sarrebourg.

Les cubes de verre et végétaux aux couleurs changeantes au fil des saisons, prolongent le dialogue avec les vitraux et la métaphore du bouquet éclatant de Marc Chagall.

Le Musée Lalique temple de l'élégance et du luxe, expose des bijoux Art Nouveau ainsi que des créations verrières Art déco de René Lalique; mais également des oeuvres en cristal réalisées après 1945 par son fils Marc

**Mercredi, le 12 septembre 7h30 CS Kehlen**

### Marché Arlon

**Jeudi, le 26 juillet et le 6 septembre**

## Conférence

### My Image – Analyse des couleurs

Madame Mylène Voncken propose un programme intéressant pour découvrir nos points forts, et permettre ainsi d'être plus confiant et positif, par une analyse personnelle des couleurs. Elle nous donnera un aperçu des conseils qu'elle peut donner pour choisir notre couleur de vêtement, de maquillage ainsi que des accessoires

**Mercredi, le 11 juillet  
15h00 CS Kehlen**

## Sport

### Marche 8-10 km

**Chaque lundi départ 9h30 CS Kehlen**

### Jeu de quilles

**Mercredi, le 20 juin, le 25 juillet et  
le 15 août**

### Qi Gong

**Chaque jeudi à 17h15 à Keispelt,  
avec Christian Colombo.**

### Gymnastique douce

**Chaque jeudi de 9h45 à 10h30 au  
centre culturel de Nospelt avec  
Madame Coryse Blaise**

## Rencontre

**Atelier pâtisserie  
Rencontre culinaire  
Billard  
Echange littéraire  
Zäitrees**

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

**Vous pouvez également  
consulter notre programme  
complet des activités  
sur le site [www.kehlen.lu](http://www.kehlen.lu)  
sous le volet «Club Senior»  
à la page d'accueil**



# 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](mailto:eistheem@clubsenior.lu)

[www.eistheem.lu](http://www.eistheem.lu)

## Virtrëg, Visites guidées

### Villa Vauban: Kunstschatze aus der Sammlung Brukenthal

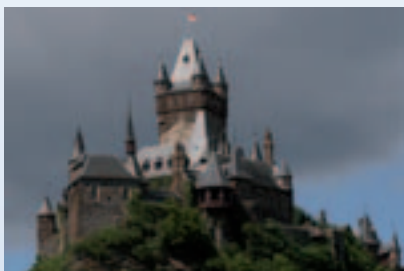
Visite guidée vun der Ausstellung vum Samuel Brukenthal, déi hien opgestallt huet an ënner anerem Wierker vu folgende Kënschtler befaasst: Jan van Eyck, Lucas Cranach, Pieter Bruegel d.J., Lorenzo Lotto an Tizian. De S. Brukenthal, bekannt am 18. Jhd, war Gouverneur vu Siebenbürgern am Déngscht vun der eisterräischescher Kayserin Maria-Theresia. Säin Ziel war et, net vill Kënschtwierker fir sech ze erschafen, mä him goug et ëm d'Bildung vun der Bevëlkerung – d'Konscht soll erzéieresch wierken. Hie war vun der Philosophie vun der Opklärung, fir déi Zäit e ganz nei Gedanken, gedriwwen a genau ënner dësem Aspekt soll een des Ausstellung och betruechten.

*Visite guidée de l'exposition «Trésors de la collection Brukenthal» avec les œuvres de Jan van Eyck, Hans Memling, Frans Boels, Jacob Jordaens, Lucas Cranach etc.*

**Méindeg, den 23. Juli,**  
**um 14h50 bei der Villa Vauban, 10 €**  
**(Entrée a Féierung)**

## Ausflug / Excursions

### Cochem, Beilstein a Rittermahl



Moies steet eng Schëfffahrt vu Cochem bis op Beilstein um Programm. Jidderree kann a sengem Rhythmus duerch d'Gaasse flâneieren a sech et gutt goe loosse. Fräizäit bis 15h00. Duerno geet et erëm mam Schëff Richtung Cochem.

Entdeckt Cochem op eege Fauscht: et ginn schéi Fachwierkhaiser ze kucken, e klengen Trëpeltour laanscht d'Musel ass derwäert an en Tiirchen mat der Panoramabunn, wou Dir vill Wëssenswertes iwwert Cochem gewuer gitt, ass ze rekommandéieren.

Um 18h30 geet et weider op déi bekannte Reichsbuerg mat enger geféierter Besichtigung. Duerno erwaart lech ee rustikaalt Rittermahl wéi a fréieren Zäiten.

Nodeems ee fir e puer Stonnen een Abléck an d'Ritterzäit hat, geet et da géint Mëtternuecht erëm op d'Heemrees.

*Visitez avec nous les deux petites villes charmantes, Cochem et Beilstein en Allemagne. En bateau, nous partons de Cochem vers Beilstein où vous pouvez flâner dans les petites ruelles pendant votre temps libre. De retour à Cochem, il vous reste assez de temps pour découvrir les beaux bâtiments anciens et faire du shopping. A 18h30 nous montons en taxi vers la forteresse. Lors d'une visite guidée vous apprendrez des choses intéressantes sur son histoire. Pour clôturer la journée, nous dînerons comme les chevaliers au Moyen-Âge! Ne ratez pas ce spectacle.*

**Freideg, den 27. Juli,**  
**um 8h10 op der Gare Bierchem, 85 €**

## Sport

### Summerwanderung mat alle Sënner

Meeschtens wann een duerch d'Natur trëppelt, an et geet ee schnell doduerch ouni seng Ëmwelt richteg ze betruechten. Wien hëlt sech nach Zäit, d'Natur méi genau ënnert d'Lupp ze huelen an och ze lauschteren? Eise Geroch- a Geschmaachsënn komme vergläichsweis weéneeg a selten zum Asaz. Erleift mat der Madame Irene Schouff e flotten entspannenden a virun allem spannenden Ausflug an d'Natur, wou all eis Sënner op hir Käscht kommen.

*Une petite promenade d'été en admirant la nature avec tous nos sens.*

**Méttwoch, den 11. Juli,**  
**um 9h00 beim Club, 5 €**

## Geselligkeet

### Summerlechen Danz-Owend

Verbréngt e flotten summerlechen Danz-Owend an enger lëschtger Gesellschaft, wou fir vill Spaass, lessen a Gedréns gesuergt ass!

Ganz ongezwonge kënnt Dir bei flotter ofwiesslungsräicher Danzmusek d'Been schwéngen an lech tëscheduerch um kale Buffet stäerken.

E klengen Iwwerraschungsoptreitt steet och um Programm. Virwëtzeg ginn? Da kommt laanscht!

*Une soirée dansante en bonne ambiance et un buffet froid sont programmés au Club EIST HEEM.*

**Samschdeg, den 28. Juli,**

**um 18h00 am Club,**  
**15 € (Buffet, Dessert)**

### Vakanz ouni Wallis

Éier de Club an de grousser Congé geet, huet en déi lëscht Woch am Juli lauter flott Aktivitéiten fir lech Vakanz ouni Wallis ënnert dem Motto „Vakanz ouni Wallis“.

All Dag steet eng Aktivitéit um Programm, et kann een all Dag um Tour sinn, halt ouni Wallis. Sech et gutt goe loosse an d'summerlecht Wieder zesumme genéissen.

### Hei e klengen Abléck!

(fir weider Détailler, ruft eis un)

**Sonndeg, den 22. Juli:**

**Fräiliichtmusée „Roscheider Hof“**

**Méindeg, den 23. Juli:**

**Villa Vauban**

**Dönschdeg, den 24. Juli:**

**Footing Draufelt Munshausen 7 km**

**Méttwoch, den 25. Juli:**

**Glacemëtteg op der Terrass**

**Donneschdeg, den 26. Juli:**

**Minibus on Tour:**

**Musée Henri Tudor an lechternach**

**Freideg, den 27. Juli:**

**Cochem, Beilstein a Rittermahl**

**Samschdeg, den 28. Juli:**

**Summerlechen Danz-Owend**

**Net ze vergiessen ass de flotten Oweesstamminet**

**Vum 16.7 – 27.7, Méindes,**  
**Donnëschdes a Freides**  
**vun 16h30 – 20h30,**  
**a Méttwochs vun 13h30 – 17h30**

**Fir all Aktivitéit weg umellen!**

**Tél.: 36 55 73**

**Oder/ou:**

**[eistheem@clubsenior.lu](mailto:eistheem@clubsenior.lu)**

**Fir de komplette Programm**  
**surft op:**

**Le programme complet**  
**en ligne sur:**  
**[www.eistheem.lu](http://www.eistheem.lu)**



## Club Senior „Club Haus op der Heed“

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

### Erwachsene und Kinder

#### Our-Leben unter der Lupe



Wir treffen uns an der Kalborner Mühle, wo wir zunächst die Perlmuschelstation besichtigen. Von dort aus wandern wir in Begleitung eines Biologen der Stiftung „Hëllef fir d'Natur“ durch feuchte Wiesen zur Our, wo wir die kleinen Bewohner des Flusses aufspüren. Mit Lupen werden wir die Tierchen genauestens beobachten, bevor wir sie wieder in den Bach zurückbringen.

**Donnerstag, den 19. Juli, um 14h00**

#### Eselreiten und Picknicken

Es ist ein außergewöhnliches Ferienerlebnis, wenn die Kinder abwechseln auf dem Rücken von Eseln die Natur erleben.

Die Erwachsenen wandern gemächlich nebenher. Nach 2-3 Kilometern legen wir eine ausgedehnte Picknick-Pause ein. Damit Sie unbelastet wandern können, fahren wir Ihre Picknick-Pakete zum Rastplatz.

**Donnerstag, den 30. August, um 10h30**

### Kreativität

#### Goldschmiedeworkshop

Einsteiger und Fortgeschrittene können die Grundtechniken wie sägen, feilen, biegen, löten und schmieden erlernen und vertiefen. Fortgeschrittene erweitern das bereits vorhandene Wissen und lernen zusätzliche Techniken.

Kreative Gestaltung und handwerkliches Arbeiten mit verschiedenen Techniken und Materialien ermöglichen die Fertigstellung eines individuellen Schmuckstückes. Zur Verfügung stehen Silber, Gold, Kupfer, Messing und eine Auswahl von Edelsteinen in kleineren Mengen. Andere Materialien können gerne mitgebracht werden.

**Samstag, den 6. und Sonntag, den 7. Oktober, jeweils 10h00-17h00**

### Gesundheit und Bewegung

#### Tagesseminar: Essbare Wildkräuter kennen lernen

Die Wildkräuterexpertin wird Sie in die Welt der essbaren Wildkräuter entführen. In einem theoretischen Teil erfahren Sie wichtiges zu Standorten, Erntezeiten und Zubereitungsmöglichkeiten. Anschließend geht es hinaus in die freie Natur, wo Sie einen Teil der besprochenen Pflanzen direkt an ihrem natürlichen Standort kennen lernen und sammeln. Diese werden Sie gemeinsam zu einem leckeren Salat, einer Suppe und einem Brotaufstrich verarbeiten und genießen.

**Samstag, den 21. Juli, von 10h00-15h00**

**Auf Anfrage erhalten Sie gerne unser gesamtes Programm**



## Club Senior „Um Leschte Steiwer“

**Kontaktperson: Mme Nicole REGER-BEAU**  
26, Dernier Sol – L-2543 Luxembourg  
Tel. 40 22 40 – Fax 26 29 64 44 – e-mail: derniersol@clubsenior.lu

### Kulturreise nach Portugal

#### GUIMARÃES Kulturhauptstadt Europas 2012 und andere Städte im Norden Portugals



Wir bieten die Kulturreise Ende September an, um dieses facettenreiche Land besser kennen zu lernen.

Leute vor Ort und Portugalkenner begleiten uns auf dieser Reise.

*Nous organisons ce voyage culturel ensemble avec l'association APL et la Maison des Associations, pour découvrir les belles villes du Nord du Portugal, de Guimarães, par Porto, Viano do Castelo, Celerico de Basto, ...*

**24. September bis 1. Oktober**  
**1.280 € / Person im Doppelzimmer**  
**(+ 130 € Einzelzimmer)**

### Cuisine Internationale

#### Land und Leute kennen lernen

Jeden letzten Freitag im Monat laden wir Freiwillige oder eine Vereinigung ein, die uns eine Spezialität aus ihrem Land kocht. Wir lernen Land und Leute vor Ort besser kennen.

**Freitag, den 25.5. marokanische Küche,**  
**29.6. indonesische Küche**  
**27.7. kamerunesische Küche**  
**12 € pro Teilnehmer + Getränke**

### Kochkursus für Männer

#### Männer unter sich!

**Zwei Hobbyköche**  
**möchten mit Männern an**  
**6 Abenden kochen und**  
**gemeinsam die Speisen**  
**genießen.**

**Es werden einfache Menüs**  
**gekocht, die jeder auch**  
**zu Hause anwenden kann**

**Juni / Juli**

**50 € / Person für die 6 Abende,**  
**alles inbegriffen**

### Ausflug

#### Geführter Rundgang im Viandener Schloss

Sie haben die Möglichkeit, das restaurierte Schloss in Vianden mit Touristenführer zu besuchen. Gemeinsames Mittagessen und Freizeit. Eine Zusammenarbeit des Club Senior Bonne-Voie und des Service Seniors der Stadt Luxemburg.

**Dienstag, den 3. Juli**

### Programm – programme

**Pour toute autre information,**  
**adressez-vous au Club,**  
**nous vous envoyons notre**  
**brochure avec le programme**  
**bi-mensuel ou trimestriel**

**Tel.: 40 22 40 – GSM 621 771 916**  
**Email: derniersol@clubsenior.lu**



## Bienvenue aux trois clubs!

### Am Becheler Bäreldange

#### An der Schauweburg Bertrange Am Brill Capellen

*Nous vous invitons au voyage, à la floraison dans les parcs et jardins et au charme des festivals d'été.*

### Fachwerkidylle in Monreal Lavadom in Mendig



Wir laden ein zu einem Sommerausflug in die Vordereifel. Hier spüren wir noch vergangene Dorfidylle beim Spaziergang durch die verträumten Winkel. Nach einem guten Mittagessen geht die Fahrt weiter nach Mendig. Im Lavamuseum warten zahlreiche Highlights zum faszinierenden Thema Vulkanismus und einzigartig sind auch die historischen Lavakeller.

**Mittwoch, den 11. Juli**

### Bruges charme et tradition, le Cortège de l'Arbre d'Or

*Bruges avec ses trésors artistiques et architecturaux nous invite au fameux Cortège de l'Arbre d'Or qui a lieu tous les 5 ans et qui nous fait participer aux fastes de la cour de Bourgogne. Au Musée Groeninge nous allons découvrir les Maîtres anciens, dits Primitifs Flamands. Une promenade dans le bourg paisible de Lissewege le long du petit canal et un déjeuner dans un restaurant gastronomique clôturent ce petit voyage estival.*

**Du 18 au 20 août**

### Orgelwanderfahrt Moselmusikfestival

Die traditionsreiche Orgelwanderfahrt führt durch interessante Kirchen der deutschen Moselregion in denen schöne Orgelmusik erklingt. Die Musikliebhaber erobern sich während der Fahrt und besonders beim leichten Wandern die herrlichen Ausblicke auf die Flußlandschaft.

**Samstag, den 7. Juli**



### Festival de Wiltz Hommage à Pavarotti

#### La nuit des Tenors Italiens

*Les chefs-d'oeuvre du Bel Canto par des voix exceptionnelles avec l'Orchestre Symphonique de l'Opéra National Wroclaw.*

**Dimanche, le 8 juillet**

### Festival de Wiltz West Side Story Musical

Shakespeares Romeo-und-Julia-Handlung in das New York der 50er Jahre verlegt, erzählt neben einer tragischen Liebesgeschichte von Einwandererkonflikten, Kriminalität und Hoffnungslosigkeit. Die sehr bewegende Musik von Leonard Bernstein macht dieses Musical immer wieder zu einem besonderen Erlebnis.

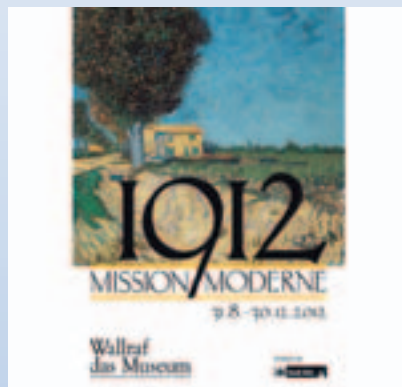
**Freitag, den 27. Juli**

### Singer Pur – Salve Regina Liebfrauenkirche Trier

Das derzeit führende deutsch-sprachige Vokalensemble SINGER PUR singt ein Konzert mit ausschließlich marianischer Musik in der ältesten gotischen Kirche Deutschlands. Wir laden herzlich zu diesem sicher sehr schönen Konzert der geistlichen Musik ein.

**Freitag, den 21. September**

### 1912 – Mission Moderne Die Jahrhundertschau des Sonderbundes im Wallraf Richartz Museum Köln



Vor 100 Jahren fand in Köln eine der wichtigsten Ausstellungen der jüngeren Kunstgeschichte statt. Anlässlich dieses Jubiläums zeigt das Wallraf Richartz Museum einen spektakulären Rückblick auf diese Jahrhundertschau mit mehr als hundert hochkarätigen Meisterwerken aus Museen der ganzen Welt. So wird verdeutlicht wie revolutionär und bahnbrechend die Sonderbundaussstellung für ihre Zeit war.

**Donnerstag, den 18. Oktober**

### Wonderful Watercolours Meisterklasse mit Alan Johnston



Nach einem Intensivkurs mit Alan Johnston, Meister des Aquarellierens, werden Sketching, Blinddrawing, Komposition und Farbe keine Fremdwörter mehr sein. Das Übungsspektrum ist groß: Stilleben, Landschaft, Federn, Steine, Pflanzen, trockene und nasse Techniken etc.

Bei Einschreibung bitte Material und Zeitplan erfragen.

**Donnerstag, Freitag  
und Samstag 5. + 6. + 7. Juli  
im Club Haus Am Brill, Capellen**

**Afin de vous offrir une grande  
panoplie d'activités,  
nos trois clubs présentent  
leurs cours et manifestations  
dans une brochure commune  
qui est à votre disposition  
dans nos clubs et que nous  
vous envoyons volontiers  
sur demande.**

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

**Club Haus an der Schauweburg  
Bertrange Tel. 26 31 22 50**

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

## Dagesausflich a Kuerztripp

### Dirty Dancing in Oberhausen



„I’ve had the time of my life...“ Wir besuchen mit Ihnen das Musical des Kultfilms „Dirty Dancing“ in Oberhausen. Auf dieser zweitägigen Reise bieten wir Ihnen außerdem die Gelegenheit zum Einkaufsbummel im riesigen Einkaufszentrum „CentrO Oberhausen“, eine geführte Besichtigung des Folkwang-Museums in Essen und ein gemeinsames Mittagessen im Restaurant „Zum Hackstück“ in Hattingen an.

**Donnerstag, den 6. und Freitag, den 7. September**

### Aareler Moart

Haut fuere mär mat lech op den Aareler Moart.

**Donneschdeg, den 21. Juni**

### Japanischer Garten Kaiserslautern

Besuch des traumhaften japanischen Gartens in Kaiserslautern mit anschließender Freizeit in Kaiserslautern.

**Freitag, den 20. Juli**

### Lécker Moart

Der Markt „La Batte“ ist einer der größten und ältesten Märkte in Belgien. Tauchen Sie mit uns in diese spezielle Marktatmosphäre ein.

**Sonntag, den 29. Juli**

**Auf Anfrage erhalten Sie gerne unser gesamtes Programm**

### Maastricht

Maastricht, Hauptstadt der niederländischen Provinz Limburg und eine der ältesten Städte der Niederlande, ist ein populärer Ort für Bildung, Kultur, Erholung und Shopping. Besuchen Sie mit uns diese tolle Stadt und schlendern Sie über den großen wöchentlichen Markt.

**Freitag, den 10. August**

### Blieskastel

Heute erwartet Sie eine äußerst interessante Tagesfahrt nach Blieskastel mit Besichtigung des Neukahlenberger Hofes (landwirtschaftliches Therapiezentrum für Menschen mit Behinderung), gemeinsamen Mittagessen und Stadtbesichtigung. Am Nachmittag gemeinsame Kaffeepause.

**Freitag, den 21. September**

### Frankfurter Buchmesse 2012



Die Frankfurter Buchmesse ist die weltweit größte und bedeutendste Fachmesse für Bücher und Medien. Dieses Ereignis dürfen Sie nicht verpassen! Für diejenigen, die nicht zu den Leseratten gehören, besteht die Möglichkeit, die sehenswerte Stadt Frankfurt, auch noch als „Mainhattan“ bekannt, auf eigene Faust zu erkunden.

**Samstag, den 13. Oktober**

## Visiten

### Moutarderie de Luxembourg & Trier

Geführte Besichtigung der „Moutarderie de Luxembourg“ mit Senf-Verkostung. Anschließend Weiterfahrt nach Trier, Mittagessen und Freizeit zum Shoppen.

**Dienstag, den 10. Juli**

### Visite Musée „Dräi Eechelen“

Mär maachen haut mat lech eng Visite guidée vum Musée „Dräi Eechelen“, deen no 10 Joer Renovierungsarbeiten endlich färdech ass.

**Mëttwoch, den 1. August**

### Godchaux-Rundweg

Entdecken Sie bei einem Waldspaziergang die Anfänge der industriellen Entwicklung auf dem Gebiet der Stadt Luxemburg.

**Donnerstag, den 23. August**

## Konferenzen

### Organspend

D’Organisatioun Lux-Transplant informiert lech iwwert d’Spenden vun Organer hei zu Lëtzebuerg.

**Mëttwoch, den 18. Juli**

### „Mam Charel um Jakobswee“



Den Här Nicolas Schweicher erzielt lech iwwert säin Erliednes um Jakobswee zesumme mat sengem lesel Charel.

**Freideg, den 27. Juli**

## Regelméisseg Aktivitéiten

**Soft Indoor Cycling 50+ Komm "DANZ MAT!"**  
**Réflexologie – Massages**  
**Nordic Walking**  
**Soft Walking**  
**Réckenturnen**  
**Pétanque**  
**Belote**  
**Scrabble**  
**Bingo mat flotte Präisser**  
**Englësch-Cours**  
**Parliamo italiano**  
**Conversation française**  
**Convivialité portugaise**  
**Sangtreff**  
**Computercoursen**

Fir de Rescht vun eisen Aktivitéiten oder weider Informatiounen frot lech eist Programmheft un um

**Tel.: 56 40 40-1 oder surft op den www.50-plus.lu**

# 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: uelzechtdall@clubsenior.lu**

## Sportliche Aktivitäten

### Rad fahren

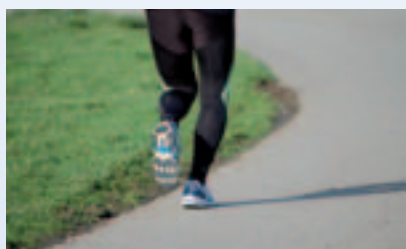


Nach den langen Wintermonaten ist es endlich wieder soweit. Wir steigen wieder aufs Fahrrad. Haben Sie Lust, mit dem Rad in angenehmer Gesellschaft durch die Gegend zu fahren? Wir treffen uns jeden Montag um 14h00 und suchen immer Strecken (Fahrradwege), die für jeden geeignet sind.

*Vous aimez rouler en vélo? Tous les lundis à 14h00 nous nous rencontrons sur une des nombreuses pistes cyclables pour pédaler ensemble.*

**Immer montags ab 14h00, mit Denise Kips**

### Jogging



*Ce printemps nous avons commencé un entraînement progressif et doux pour pouvoir courir 30 min. Cet été nous continuons le programme pour augmenter le temps de course et la distance tout en suivant un programme adapté à chacun. L'entraînement aura lieu 2x semaines, avec une présence obligatoire à un des deux cours.*

Seit diesem Frühjahr bieten wir Ihnen eine spezielle Form Joggens an, die „Start to run“ Methode. Hier wird zwischen Gehen und Laufen abgewechselt, wobei sich diese Abwechslung mit dem Training immer steigert. Vorher wird ein Test mit Ihnen gemacht, um ihre persönlichen Grenzen zu definieren.

**Ab dem 3. Juli, immer dienstags und freitags von 9h00-10h00, mit Thierry Vanderavero**

## Freizeitaktivitäten

### Autopédestre



Das Ziel unserer Wanderungen ist das gesellige Zusammensein in der Natur. Dabei tun wir auch noch was Gutes für die Gesundheit. Unsere Wanderungen betragen zwischen 8 und 12 Kilometer und sind in einem angemessenen Tempo für jeden zu bewältigen, der etwas Übung hat. Dabei bleibt auch noch genug Zeit, die schönen Aussichten oder seltenen Pflanzen zu bestaunen. Nach Ende unserer Wanderungen gehen wir noch gemeinsam etwas trinken.

*Se promener en groupe et profiter de la nature, tel est le but de nos autopédestres. Nous marchons entre 8 et 12 km, sans courir. A la fin, nous nous retrouvons autour d'un bon verre.*

**Immer donnerstags von 14h00-17h00 mit Denise Kips**

## Ausflüge

### Fotografiewanderung

Genießen sie die Landschaft und verbessern sie nebenbei im Austausch mit anderen Interessierten ihre Fotografie-fertigkeiten. Die Tour ist 8,8 km lang und führt uns von Larochette zur malerischen Meysemburg und zurück.

**Am Mittwoch, den 4. Juli um 12h00 an der Kirche in Larochette (Fiels)**

### Citytrip nach Köln

Entdecken sie die viertgrößte Stadt Deutschlands! In Begleitung eines Gästeführers geht unsere Tour vom Dom zum Historischen Rathaus und über den Alten Markt durch das Martinsviertel zum Rhein. Dieser 1,5-std. Spaziergang führt Sie zu den schönsten Sehenswürdigkeiten Kölns, und auf unterhaltsame Art lernen Sie Köln und die Kölner besser verstehen.



Nach dem Mittagessen besichtigen wir den bekannten Kölner Dom und eine anschließende freie Zeit zum Einkaufen darf natürlich nicht fehlen!

**Am Mittwoch, den 8. August, Mersch-Gare um 6h30, zum Preis von +/- 60 €**

### Zweitägiger Ausflug nach Oberhausen



Verbringen Sie mit uns zwei Tage in Oberhausen. Dort werden wir das Sea Life besuchen, wo wir auf 4.000m<sup>2</sup> die unterschiedlichsten Meeresbewohner in über 50 Großaquarien erleben können. Auch werden wir uns das bekannte Musical „Dirty Dancing“ ansehen.

Ebenfalls werden Sie genug Zeit zur Verfügung bekommen, das CentrO, Europas größtes Einkaufszentrum, zu besuchen.

**Vom Mittoch den 5. bis Donnerstag den 6. September, Mersch-Gare um 7h00, der Preis hängt von der Teilnehmerzahl ab**

**Unser gesamtes Programm senden wir Ihnen gerne auf Anfrage zu oder**

**Sie können sich unsere Aktivitäten auf unserer neuen Internetseite anschauen**

**[www.clubuelzechtdall.lu](http://www.clubuelzechtdall.lu)**



# Club Senior „Syrdall“

**Kontaktperson: M. Gerry GROSSER**

**18, rue Principale – L-5201 Sandweiler**

**Tel. 26 35 25 45 – Fax 26 35 25 46 – e-mail: syrdall@clubsenior.lu**

**www.syrdallheem.lu**

## Klassik am See



Zu unseren Traditionen im Club Senior gehört seit mehreren Jahren der Besuch eines klassischen Konzertes in Losheim. In diesem Jahr tritt dort als besonderer Gast die lettische Mezzosopranistin Elīna Garanča auf.

Was uns immer wieder besonders fasziniert, ist die außergewöhnliche Atmosphäre in Losheim. Wir werden uns einen Platz auf der Liegewiese erobern, mitgebrachte Stühle um unsern Tisch herum gruppieren und zunächst einmal edel speisen. Zu späterer Stunde werden wir unsere Kerzenleuchter entzünden, die Musik genießen und uns auf das Feuerwerk freuen, das den Abend beschließen wird.

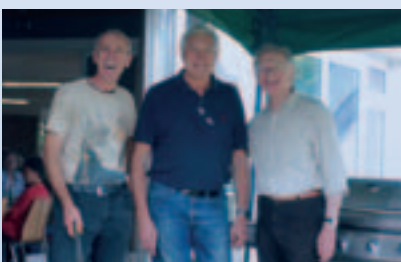
**Samstag, den 7. Juli**

## Die Kirche von Junglinster

Diese Kirche gehört zu den bedeutendsten sakralen barocken Bauwerken des 18. Jahrhunderts und steht unter Denkmalschutz. In den letzten Jahren wurde sie absolut hochwertig renoviert. Ausgewiesene Fachleute haben sich um die Renovierungsarbeiten gekümmert.

Wir laden Sie zu einer Besichtigung der Kirche ein. Sie werden viel über Sinn und Zweck einer Kirche erfahren, über die Symbolik, die durch den Bau ausgedrückt wird; über die Zeit, in der die Kirche entstanden ist und über die eigentlichen Renovierungsarbeiten. Es ist immer wieder erstaunlich, welche Schätze unser Land bereit hält und wie viel wir noch im Ländchen entdecken.

**Montag, den 16. Juli**



## Grillfest

**Wie in jedem Jahr laden wir Sie wieder zu unserem kleinen Grillfest ein.**

***Es ist eine Gelegenheit,  
sich mal wieder zu treffen,  
miteinander zu reden,  
vielleicht neue Menschen  
kennenlernen und das  
zu genießen, was unsere  
erfahrenen Grillmeister auf  
unsere Teller zaubern***

**Donnerstag, den 26. Juli**

## Der Trierer Hafen

Trier besitzt den einzigen Binnenhafen an der deutschen Mosel. Das hängt natürlich auch mit der Lage zusammen. Der Hafen ist verkehrstechnisch exzellent angebunden, Millionen Menschen leben im nahen Umkreis.

Uns interessiert vor allen Dingen, wie der Warenumsatz funktioniert, welche Waren heute noch per Schiff transportiert werden, und wie die internationalen Handelsrouten verlaufen. Welche Maschinen braucht man in einem Hafen? Welchen Platz nehmen Containertransporte ein? Sie sehen, bereits wenn man sich nur wenige Gedanken macht tauchen sofort immer mehr interessante Fragen auf. Wir sind auf den Hafen gespannt.

**Donnerstag, den 6. September**

## Wir paddeln auf der Sauer



Bereits im letzten Jahr hatten wir uns Kanus gemietet, um von Wallendorf bis nach Echternach zu paddeln. Wir laden Sie in diesem Jahr wieder ein. Von Wallendorf bis nach Echternach sind es rund 18 km. Das ist in zwei Stunden zu schaffen. Die Fahrt ist einfach ein besonderes Erlebnis. Die Kanus sind recht sicher – immerhin fahren damit jedes Jahr tausende von Touristen in Richtung Abteistädtchen. Die Strecke ist einfach nur schön. So haben Sie die Sauer sicherlich noch nicht erlebt. Gemächliche Passagen wechseln ab mit wilderen Teilen. Das Ganze mitten in der Natur.

Letztes Jahr waren wir danach noch gemeinsam Essen. Kommen Sie in diesem Jahr auch mit?

**Freitag, den 20. Juli**

## Der Godchaux-Rundweg

Der Rundgang trägt den Namen der Familie, welche die Textilindustrie im Tal der Alzette eingeführt hat. Die Brüder Guetschlique und Samson Godchaux errichteten um 1825 eine Weberei im Pfaffenthal. Nur wenige Jahre später wurde die Manufaktur zur Schleifmühle hin verlegt, wo sie einen bemerkenswerten Aufschwung erlebte.

Der Spaziergänger wird erstaunt sein, wenn er erfährt, dass Luxemburg vor dem Aufstieg zum internationalen Finanzzentrum eine industriell geprägte Stadt war.

Der Rundgang dauert 2 Stunden.

**Donnerstag, den 23. August**

## Aus dem Programm

**Villa Vauba – Sammlung  
Brukenthal**

**Besuch der „Fouer“**

**Marie-Astrid**

**Schloss Sayn-Wittgenstein**

**Rodemack**

**Villa Borg**

**Die Barockstrasse im  
Saarland**

**Wir machen unser Eis selbst**

**Besuch des Naturmuseums**

**Falls Sie auf unser Programm  
neugierig geworden sind, dann  
rufen Sie uns doch einfach für  
weitere Informationen an.**

**Selbstverständlich ist  
unser gesamtes Angebot  
umfangreicher, als es auf dieser  
Seite dargestellt werden kann**







# Club Senior „Am Duerf“

Kontaktperson: Mme Anna MATHIEU

16, rue d'Esch – L-3920 Mondercange

Tel. 26 55 36-30 – Fax 26 55 36-36 – e-mail: amduerf@clubsenior.lu

www.foyeramduerf.lu

## Sport

### Regelmäßige Angebote

#### Yoga mit Augusta SAGRAMOLA

Kurs 1: jeden Dienstag,  
bis Anfang Juli von 18h15-19h15

Kurs 2: jeden Mittwoch,  
bis Anfang Juli von 9h30-10h30

## Kreatives

#### Malen in Acryl mit Maggy SCHLESSER

Kurs 1: jeden Freitag,  
bis Anfang Juli, um 9h00

Kurs 2: jeden Montag,  
bis Anfang Juli, um 9h00

## Ausflüge

#### Academy Chamber Orchestra Schengen-Bratislava



**Ein wunderbarer Konzertabend erwartet uns am 18.6. unter der Leitung von Jack Martin HÄNDLER in der Philharmonie Luxembourg mit folgenden Werken:**

Antonio VIVALDI: Concert pour deux violons, cordes, basso continue, en ré mineur, en, en do mineur et en ré majeur  
Antonin DVORAK: Sérénade pour cordes, op. 21, en mi majeur

Solistes: Jan FISER, Jakob FISER, violon  
In der Pause erhalten Sie, wie immer bei diesen Konzertabenden, ein kleines Erfrischungsgetränk.

**Montag, den 18.6.**  
**Abfahrt am CS um 19h00**

## Maastricht

Endlich wieder nach Maastricht! Dort erwartet uns auf dem herrlichen Markt nicht nur frisches Obst und Gemüse, Stoffe, Nähutensilien, Blumen und einfach zum Hinschauen: ein ausgelassenes Markttreiben sondern auch unvergessen, der Obststand mit den jungen Männern, die sich einen Spass daraus machen, Ihre Obsttasche lautstark und sportlich für 5 € zu füllen...

Diesen Ausflug unternehmen wir zusammen mit dem

Club Senior Kehlen

**Freitag, den 22.6.**

**Abfahrt am CS um 6h00**

## ... und außerdem

### Boule

Auch in diesem Sommer-Quartal bieten wir Ihnen an, mit uns zum Boule-Spiel zu kommen.

**Jeden 2. Montag**

**Abfahrt am CS um 14h30**

### Flohmarkt für einen guten Zweck

Hatten Sie sich nicht schon immer mal vorgenommen, Ihren Keller und Ihren Speicher zu räumen? Jetzt haben Sie die Gelegenheit. Wir veranstalten einen Flohmarkt auf unserem regengeschützten „Duerfplatz“ für einen guten Zweck.

Auch wenn Sie meinen, dass man manche Dinge gar nicht unter die Leute bringen kann – Sie werden sich wundern, was alles so gebraucht wird oder ganz einfach nur Freude macht. Termin auf Anfrage im CS „Am Duerf“.

## Vernissage

Mit großem Vergnügen und voller Stolz laden wir Sie herzlich ein zu unserer ersten Vernissage nach langer Zeit im Club Senior „Am Duerf“. Wir freuen uns sehr, dass unsere Teilnehmer aus dem Kurs von Maggy SCHLESSER bereit sind, ihre Kunstwerke bei uns auszustellen

**Donnerstag, den 27.9. ab 15h00**

## Ausblick auf unsere Kurzreise nach Brügge und Gent

Nun steht das Datum für unsere herbstliche Clubreise nach Brügge und Gent fest: von Montag, 8.10. bis Mittwoch, 12.10.

Unser \*\*\*\* Hotel „NH Hotel Brügge“ liegt in Brügge selbst. Von dort aus starten wir morgens nach einem guten Frühstücksbuffet zu unseren Ausflügen.

Mit einem örtlichen Gästeführer lernen wir bei Stadtrundgängen Brügge, Gent und Antwerpen kennen. In Gent erwartet uns eine kleine Grachtenrundfahrt und in Antwerpen besichtigen wir das Diamantenmuseum.

Das detaillierte Reiseprogramm erhalten Sie bei uns im CS „Am Duerf“.

## Intergenerationelles Theater-Projekt der Kulturfabrik Esch/Alzette

Die Escher Kulturfabrik hat ein intergenerationelles Theaterstück produziert, bei dem Jugendliche und Erwachsene zwischen 14 und 72 Jahren mitwirken, und lädt jeden Interessierten zur Aufführung ein. Die Akteure haben das Stück selbst verfasst, mit Hilfe ihrer Erinnerungen, Begegnungen, Texten und Gedichten. Bei Erfolg dieses Projekts findet eine Fortsetzung statt, an der dann auch neue Hobby-Schauspieler mitwirken können. Neugierig und motiviert? Dann melden Sie sich für diesen kulturellen Ausflug zur intergenerationellen Theaterarbeit an – ein unterhaltsames Beispiel für den Kontakt und die Solidarität zwischen den Generationen.

**Freitag, den 10.7. um 20h00**

**Abfahrt: 18h00 am CS mit vorherigem Essen im Restaurant K116**

**Treffpunkt ohne Essen:  
19h45 bei der Kulturfabrik**

**Anmeldung bitte im CS**

Und außerdem:

**Mittagstisch, Kaffeestube,  
Fußpflege, Gesichtspflege**

**Nähere Informationen  
erhalten Sie unter  
Telefon 26 55 36 30**

## Ausflüge und Reisen

**Erleben Sie das Burgund und die Champagne vom 24. bis 28. September 2012**



Im Programm dieser Busreise: Stadtführung in Reims und Troyes, Besichtigung des Malateliers von Auguste Renoir in Essoyes, Champagnerprobe, Stadtführung in Auxerre und dem Wallfahrtsort Vézelay, Dijon und die Route des Grands Crus.

**Reise: Titisee, Freiburg und Europapark Rust vom 10. bis 12. Oktober 2012**



Besichtigung der Dorotheenhütte mit Glasmuseum und Mundblashütte in Wolfach – Schifffahrt auf dem Titisee – Stadtführung mit der historischen Straßenbahn – einen ganzen Tag Aufenthalt im Europapark.

**Musical Dirty Dancing Oberhausen: 6. und 7. September 2012**

Versetzen Sie sich in die 80iger zurück, in den Kult des Mambo-Fiebers und der heißen Tänze, den dieser Film vermittelte. Im riesigen Einkaufszentrum CentrO Oberhausen können Sie zudem Ihre Shoppingträume erfüllen. Aber auch Kultur ist angesagt im Museum Folkwang, eines der renommiertesten deutschen Kunstmuseen.



© Michelles Stuff

**Cochem, Beilstein und Rittermahl**



Zwei charmante Städtchen mit Fachwerkhäusern entdecken Sie heute, sei es vom Schiff aus oder zu Fuß. Am späten Nachmittag, nach der geführten Besichtigung der Reichsburg, speisen Sie wie die Ritter.

**Freitag, den 27. Juli**

**Marktluft schnuppern**

**Drei verschiedene Märkte können Sie mit uns besuchen:**

**Arlon: Donnerstag 21. Juni**

**Liège: Sonntag 29. Juli**

**Maastricht: Freitag 10. August**

**Tagesausflug zum japanischen Garten in Kaiserslautern**

In diesem Garten finden sich die Einflüsse von verschiedenen Religionen wieder. Im historischen japanischen Teehaus wohnen Sie einer Teeverkostung bei. Freizeit im Stadtkern von Kaiserslautern.

**Freitag, den 20. Juli**

**Mär kache fir Stëmm vun der Strooss**

Mir siche Léit, déi bereet sinn, eis bei dëser Aktioun ze hëllefen: beim Kachen, Zervéieren, Spullen... Mëllt lech bei eis fir weider Détailler.

**Donneschdes, den 9. August**

**Aktioun Häerzkëssen**

Fir Fraen, déi no enger Broschtoperatioun an engem schwéiere Moment ze ënnerstetzen. Mir sichen nach Léit, déi hëllefen, dës Këssen ze bitzen. Hire Zweck ass, de Risiko vun engem Aarmödem no der Operatioun ze reduzéieren.

**Mëllt lech bei eis fir weider Détailler**

## Sport und Bewegung

**Wanderungen**

In den Sommermonaten bieten wir viele Wanderungen in allen Teilen des Landes an. Oft starten wir schon morgens mit dem Zug, wandern über Stock und Stein, essen gemeinsam zu Mittag und legen anschließend den Rest des Weges zurück. Fragen Sie die genauen Daten und Ziele bei uns nach.

## Geführte Besichtigungen

**Musée Dräi Eechelen**

**Mittwoch, den 1. August**

**Godchaux-Rundweg**

**Donnerstag, den 23. August**

**Seniorie Ste Zithe Contern**

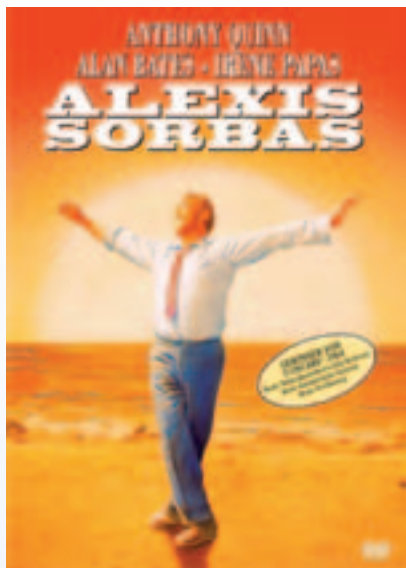
**Donnerstag, den 19. Juli**

**In unserer Broschüre bieten wir Ihnen noch viele weitere Aktivitäten an!**

**Wir schicken Ihnen auf Anfrage gerne unser komplettes Programm zu!**

## Konzerte / Theater

### Alexis Sorbas



Musical frei nach dem gleichnamigen Roman von Nikos Kazantzakis  
Burgfestspiele Mayen  
**Mittwoch, den 4. Juli**

### Sonny Boys



Die 1972 am Broadway uraufgeführte Komödie von Neil Simon ist ein Theater-Evergreen und immer noch Kult. Sie bietet Paraderollen für leidenschaftliche Vollblutkomiker und wird auch Ihr Zwerchfell enorm strapazieren. Lassen Sie sich überraschen.

**Studiobühne Trier**  
**Donnerstag, den 5. Juli**

## Ausflüge

### Maastricht



Ein Marktbesuch in Maastricht, das bedeutet gemütliche Straßencafés und viele interessante Läden in der direkten Umgebung. Er ist beliebt wegen seiner freundlichen Atmosphäre, der großen Auswahl, der günstigen Preise und seines internationalen Flair. Und das alles inmitten der historischen Maastrichter Innenstadt. Ein Marktbummel in Maastricht weckt Urlaubsgefühle.

**Freitag, den 17. August**

### Mat der CFL iwer Land

Warum in die Ferne reisen wenn das Gute liegt so nah. Wir „verreisen“ mit dem öffentlichen Transport. Das Ziel in diesem Jahr ist das Bauernmuseum in Peppange und der Parc Merveilleux in Bettembourg

**Dienstag, den 21. August**

### Päiperleksgaart

Der Schmetterlingsgarten ist der ideale Ort für Freunde der Natur und ihrer Schönheiten. Der tropische Garten mit seinen Hunderten exotischen Schmetterlingen lädt zu einem Spaziergang ein.

**Montag, den 27. August**

### Floriade in Venlo



Alle 10 Jahre findet in Holland diese Welt-Gartenbau-Ausstellung statt. Lassen Sie sich dieses Ereignis nicht entgehen und besuchen Sie mit uns die FLORIAD.

**Mittwoch, den 29. August**

## Umsonst und Draussen

### Wikingerschach



Geselliges Wurf- und Geschicklichkeitsspiel, auch bekannt unter dem Namen Kubb.

**Montag, den 16. Juli**  
**Montag, den 28. August**

### Morgenwanderung an der Mosel mit Frühstück

**Mittwoch, den 5. September**

### Abendwanderung durch den Wingerten

**Donnerstag, den 12. Juli**

### Boule

**Dienstags, 15h00**  
**Buvette beim Aquarium Wasserbillig**

### Velotouren

**Abfahrt am Muselheem**  
**Termine bitte nachfragen**

## Geselliges im Muselheem

### Sommerkino – Open Air

**Montag, den 3. September**

### Schlemmerkino

**Freitag, den 21. September**

**Weitere Informationen und die aktuelle Broschüre erhalten Sie bei uns im Büro oder unter der Tel.: 74 87 87**



# Club Senior „Prénzebiërg“

Kontaktperson: M. Jean-Marie MOUSEL

27-29, rue Michel Rodange – L-4660 Differdange

Tel. 26 58 06 60 – Fax 26 58 06 57 – e-mail: [prenzebiërg@clubsenior.lu](mailto:prenzebiërg@clubsenior.lu)

<http://homepages.internet.lu/clubseniorprenzebiërg>

## Feieren a fester

### Mammendagsfeier

#### Eng flott Feier fir Mammendag

Ambiance mam Accordéoniste Joël Thiery. De Foyer de la Femme vun Déiferdéng baakt Eisekuchen.

Super TOMBOLA!

**Donneschden, den 14. Juni um 15h00 am Club Senior**

### Grousst Musiksfeest

Organiséiert zesummen mam RGL an der Drëttalterskommissioun vun der Geméng Suessem. Eng ganz Rei bekannten Artisten, an eng super Tombola.

**Fréideg, den 29. Juni um 15h00**  
Scheierhaff zu Zolwer, 5 € Entrée

### Repas gastronomique

Loost iech verwinnen vun zwee talentéierten Hobby-Käch: de Manu an de Guy. Sie preparéieren lech een exklusiven Menu. Den Erléis ass fir de Projet Senioresecherheet.

**Samsdeg, den 11. August um 18h30 am Club Senior „Haus beim Kiosk“ zu Schëffleng**  
Präis an Umeldungen Tel.: 26 58 06 60

## PC Couren

### EXCEL -Basis-Kur

(fir Leit ab 55)

(Windows Kënntnisser erwënscht)



Emmer Mëttwochs, vun 09h30 bis 11h00 an der Salle Informatique vun der Primärschoul zu Zolwer (vis-à-vis vun der Kierch)

**Vum 6. Juni, 4 Séancen vun 1 Stonn ½, fir 63 € mat den Ennerlagen vum Cours**

### LapTop – Berodung

#### PC oder MAC

Vu méindes bis freides, mam Claudine Gansen ëmmer op Rendez-vous!

**10,50 € / Stonn**

## Sport

### Pétanque

Zesumme mat der Drëttalterskommissioun vun der Geméng Suessem, ënnert der Leedung vum Richard MULLER an Claudine Gansen.

Bei schlechtem Wieder spillen mer an enger iwwerdeckten Haal.

**Emmer Donneschdes, um 14h45 am Boulodrome am Metzerlach**

### Nordic-Walking

Profitéiert vun deem gesonden Sport an der frëscher Loft.

**Emmer méindes Mëttes vun 14h00 bis 15h30 mam Martine SCHAUS (Animatrice Sport-Loisirs)**

## Gesondheet

### Réflexologie plantaire

D'Foussreflexmassage mam Lucie Charles wierkt entspannend ob den Organismus.

**Op RDV bei eis am Club Senior**

### Konferenz iwwer Diabetes

D'Ernährungsberoder vun der ALD aus der „Maison du Diabète“ erklären lech d'Zockerkrankheet.

**Freideg, den 13. Juli um 15h00 am Club Senior, 5 € Entrée**

**Eis nei Aktivitéiten a ganz aktuell Informatiounen op**

**<http://homepage.internet.lu/clubseniorprenzebiërg>**

## Kultur

### KINO fir Senior(in)en

Zesumme mat CARAMBA presentéieren mer iech en nostalgischen Dokumentär vum Andy BAUSCH.

„D'BELLE EPOQUE“ – Eng ganz interessante Zäitrees durch Geschicht vun eise Land am lëschten Joerhonnert.

**Freideg, den 20. Juli um 15h00 am KINOSCH zu Esch**  
Entrée 6 € + 6 € fir den Transport

## Tour des Mélodies – INECC

Concert mat Gesangsgruppen fir Senioren an der Abtei Neimünster.

**Fréideg, den 15. Juni um 15h00**

### „Tierreich“

Eng interessant Photo-Ausstellung iwwer „Schwärme-Herden-Kolonien“.

**Dënsdeg, den 24. Juli um 15h00**

## Fairen Handel vun Dukani

Informatioun an Presentatioun vun Produkter aus Fairem Handel.

**Donneschden, den 21. Juni**

## Regelméisseg bei eis am Club

### Musék a Gesang

Méindes um 15h00

### Keelen spillen

Mëttwochs um 14h30

### Cafétéria

Donneschdes um 15h00

### Op de Moart

Fréides um 10h30

## Dagesausflich

### Floriade 2012 zu Venlo (NL)

Besicht mat eis dess grouss Gaarden Ausstellung am Floriade Park. Op iwwer 66 Hektar presentéieren 40 Länner hier schéinsten Kreatiounen.

**Freideg, den 27. Juli um 7h30**  
Départ um Parking Contournement zu Déifferdeng

Präis an Umeldungen Tel.: 26 58 06 60

### Astérix & Kelten

#### Völklinger Hütte

**Freideg, den 3. August**

### Parc Merveilleux

#### Beetebuerg

**Freideg, den 10. August**

### Congé Collectif: 2012

**vum 12. August bis den 26. August**





# 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: [schwaarzewe@clubsenior.lu](mailto:schwaarzewe@clubsenior.lu)

## Flott Nomëtteger

### Wee kennt Ween oder Wat, Wou a Wéini?



Mir sichen Zäitzeien déi sech erënnere an eis kéinten hëllef!

Mat der Commission ad hoc „Mémoire Collective“ Stad Diddeleng. Mat dem AL-CAD deen amgang ass en „Diddelenger Sportsmusée“ opzebauen. Déi al Fotoë weise mir vergréissert op enger grousser Leinwand.

**Méindes, den 2. Juli**

**Méindes, den 6. August**

**Méindes, den 3. September  
ëm 14h00 am Club Senior**

### Diddelenger verzielen:

**vun der Schoul vu gëschter, iwwer  
de Militärdéngscht bis zum Afloss  
vun der Stolindustrie**



Mat filmesche Beiträg vun: Irma Lepine, Vicky Henges, Amélie Steinfert, François a Germaine Dickes, André Gilson.

D'Moderatioun vun der Animatioun gëtt vum Antonia Ganeto, Katja Seefeldt a Fabienne Schneider vun „IKL“ assuréiert.

Dës Kéier mat dem Schwéierpunkt „Zeitzeugenberichte / Temoignagen“

Si weisen Iech wéi si d'Material zesummegeallt hunn, dat d'lescht Joer opgeholl ginn ass. Si géife sech freeën, wann och dës Kéier d'Leit erëm derbäi wäert fir déi al Erënnerungen opzefrëschen.

**Freides, den 6. Juli  
ëm 15h00 am Club Senior**

## Regelméisseg Aktivitéiten

Am September geet et nees lass, kommt schnupperen. Fir nei Participanten ass déi éischt Stonn fir näischt.

### Gym Douce



**Méindes ëm 10h00 am Club Senior**

### Yoga

**Méindes ëm 16h30 am Club Senior**

### Fitness-Walking

**Méindes a Freides ëm 9h00  
um „Gehaansbiertg“**

### Kraaft- a Cardio Training, Shape-Training

**Dönschdes ëm 9h00 am Centre  
Sportif René Hartmann**

### Philostreff

**All 1. an 3. Donneschdeg  
vum Mount ëm 9h30 am Club Senior**

### Pétanque

**All 2. a leschte Méindeg vum  
Mount ëm 15h00 am Boulodrome**

### Aqua Gym

**Dönschdes ëm 14h00  
um „Strutzbiertg“**

### Cabaret

**Méittwochs ëm 15h00  
am Club Senior**

### Tai Chi

**Donneschdes ëm 18h30  
am Centre Sportif René Hartmann**

### Danztreff

**Freides ëm 16h30 am Club Senior**

**Weider Informatiounen kritt  
Dir bei eis am Club Senior**

**WEIDER AKTIVITEITEN  
FANNT DIR AN EISER  
PROGRAMMZEITUNG**

## Ënnerwee

### Trëppeltour mat eise Muppen op d'Léiffrächen zu Kayl



Klengen Trëppeltour fir Iech mat äre Muppen. Wee keen Hond huet ass natierlech och häerzlech wellkomm, fir mat eis ze trëppelen. Mir trëppelen e gemittlechen Tour, a gi begleet vun der Madame Marie-France Kieffer an hire Galgo-Hënn. Nom Trëppeltour si Dir all häerzlech invitéiert op der Platz mat eis zesummen eng Taass Kaffi mat engem Stéck Kuch ze genéissen. Mir suerge fir eng kléng Sätzgeleeënheet.

**Freides, den 22. Juni  
ëm 14h00 Club Senior / Minibus  
ëm 14h30 um Parking Léiffrächen**

Ënnerwee gi Fotoe gemaach, déi mir am Club Senior um groussen Ecran weisen. D'Madame Kieffer stellt eis dann och hir Aarbecht an der Association Galgo-Lovers vir.

**Freides, den 13. Juli  
ëm 15h00 am Club Senior**

**La traduction française de  
nos activités se trouve dans  
notre programme d'activités**

**Devenez membre pour  
recevoir notre publication  
régulièrement hors  
Dudelange**



## Tagesfahrten

### Monschau

Abseits der bekannten Touristenpfade besichtigen wir die historische Altstadt von ihrer schönsten Seite. Besuchen sie außerdem mit uns die römische Glashütte in Monschau und erleben Sie das uralte Handwerk der Glasbläserei. Diese Kunst hat ihren Ursprung im Römischen Reich, dessen handwerkliche Techniken bis heute erhalten geblieben sind.

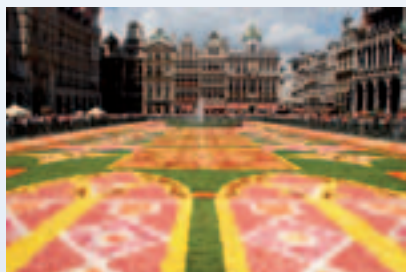
**Freitag, den 13. Juli**

### Bastogne

Visite de l'exposition «j'avais 20 ans en 45», qui dévoile un des événements les plus tragiques qui ont marqué et clôturé l'histoire de la deuxième guerre mondiale: la bataille des Ardennes. Nous allons également visiter «Bastogne Baracks», l'ancien quartier du Général Mc Auliffe.

**Vendredi, le 27 juillet**

### Le tapis de fleurs de Bruxelles



La beauté et la diversité de ce tapis sont largement dues à leur principale composante, à savoir le célèbre bégonia. Pendant seulement trois jours et quatre nuits, un public conquis, souvent venu de très loin, viendra s'extasier devant cette création exceptionnelle et éphémère. D'autant qu'elle peut être admirée, photographiée et filmée depuis le balcon de l'Hôtel de Ville.

**Jeudi, le 16 août**

### Orval

Die Brauerei der Abtei in Orval ist der Öffentlichkeit nur an einem Wochenende im Jahr zugänglich. Hier wird belgisches Trappistenbier hergestellt.

Die Ruinen der ehemaligen Abtei sind auf jeden Fall auch einen Besuch wert. Wir werden in der Auberge de l'Ange Gardien zu Mittag essen.



**Samstag, den 22. September**

## Gesundheit

### Sensationen in den Sehnen mit Intendons

Einführungsnachmittag mit Harald Zander. Die Intendons-Methode zeigt einen einfachen Weg, um überall und jederzeit das Bindegewebe zu stärken. Unabhängig vom Alter, von der Bewegungsfähigkeit oder der körperlichen Fitness. Sie lernen gezielt sauerstoffreiches Blut in einzelne Körperregionen zu lenken.

**Dienstag, den 7. August**

## Bewegung

### Abendspaziergänge

2 x im Monat, jeweils dienstags, treffen wir uns um 17.00 Uhr zu einer leichten bis mittelschweren Wanderung. Erkundigen Sie sich bei uns im Büro nach dem jeweiligen Treffpunkt.

**10. und 24. Juli, 7. und 21. August, 4. und 18. September**

### Geführte Schmugglertour

Diese Tour führt zurück in die Zeiten der „Wilden Kaffeejahre“ der Eifel nach dem 2. Weltkrieg. Sie beginnt auf deutscher Seite in Roth bei Prüm. Die Wanderung führt uns über Schmugglerpfade zu dem belgischen Ort Weckerath.

**Donnerstag, den 2. August**

### Circuit Wenzel

Un circuit à travers le temps et l'espace qui relie la ville haute et la ville basse: Rocher du „Bock“, vieille ville, enceinte de Wenceslas, vallée de l'Alzette avec ses fortifications extraordinaires.

**Mardi, le 14 août**

## Visites guidées

### SuperDrecksKëscht

**Freitag, den 6. Juli**

### Confiserie Namur

**Mardi, le 17 juillet**

## Kultur

### Westside Story – Festival Wiltz



**Donnerstag, den 26. Juli**

### Mittelalterfest in Vianden

**Dienstag, den 31. Juli**

## Reise

### Gran Canaria



Wir verbringen unsere traditionelle Erholungsreise diesmal an der Playa del Ingles auf Gran Canaria im 4 Sterne Hotel Riu Palmeras.

Das Hotel verfügt über eine herrliche Gartenanlage, liegt zentral und dennoch ruhig, ganz in der Nähe der Strandpromenade.

**Vom 21. bis 28. November**

**Découvrez notre programme complet sur notre Site Internet:**

**www.nordstad-clubsenior.lu**



# Club Senior „Stroossen“

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

## Visiten an Ausflich

### Barockstrasse SaarPfalz

An zwei Tagen machen wir uns auf zur Entdeckung der zwei lebendigen Städte der Barockstrasse SaarPfalz: Blieskastel und Ottweiler.

**Mittwoch, den 11. + 25. Juli**

### Centre résidentiel pour personnes âgées Riedgen

Visite du centre résidentiel Riedgen à Strassen.

**Lundi, le 16 juillet**

### Haus vun der Natur

Bei unserer Führung erfahren wir Näheres über das Dokumentations- und Informationszentrum sowie über das 3ha grosse Gelände, das zum Naturschutzzentrum „Haus vun der Natur“ gehört.

**Dönschdes, de 24. Juli**

### Visite im Atelier des Malers Nico Hienckes



„Dass es vielen Menschen gelingt in meine Bilder einzutauchen, ihre Tiefen zu verstehen und zu fühlen und ein Gefühl der Freude erleben durch die Entdeckung der Werke.“, so der Wunsch und die Hoffnung des Malers Nico Hienckes.

**Dönschdes, de 26. Juli**

## Floriade

Alle zehn Jahre wird Holland zum Veranstaltungsort der größten Gartenausstellung der Welt.

**Mittwoch, den 29. August**

## Die Burgen Luxemburgs

Unter den vielen schönen Schlössern und Burgen Luxemburgs, besichtigen wir die Burgen von Bourscheid und Useldingen.

**Dienstag, den 4. September**

## Cent Buttek

Visite du Cent Buttek à Beggen. Cette structure pour personnes nécessiteuses, inaugurée en 2010, fonctionne avec une équipe entièrement bénévole.

**Mardi, le 11 septembre**

## Schloss Sayn



Die fürstlichen Räume im Schloss Sayn, der Schmetterlingsgarten sowie der Schlossgarten sind einige Höhepunkte unseres Ausflugs.

**Dienstag, den 18. September**

## Trauwelies



En Tour op d'Musel fir eis d'Aarbechte bei der Trauwelies unzekucken.

**Dönschdeg, de 25. September**

## Konferenzen a Virtreeg

### Fit duerch de Summer



Eis Diététicienne prépariert mat eis zesumme frësch Summerzaloten.

**Mëttnochs, den 3. Juli**

## Geselleges

### Mëttesdösch

**Dönschdes, de 17. Juli**

**Mëttnochs, de 26. September**

### Schueberfouer

**Méindes, den 10. September**

## Kreatives

### Handaarbechtstreff



**All Mëttnochs, vun 9h00 bis 11h00**

**Frot lech eist Programmheft un, mat all den Aktivitéiten an Detailler**

## Beweeegung a Relaxatioun

**Nordic Walking**

**Gymnastik**

**Aquagym**

**Spazéieren**

**Kulturelles**

**Klassik am See, Losheim**

**Hommage à Liszt, Casino**



DIR SIDD MODERN,  
**ÄREN LAPTOP AN HANDY OCH.**

BEI LUXGSM FANNT DIR  
**EASY PHONES & LAPTOPS**

FIR EINFACH CONNECTEERT ZE SIN.



**LUXGSM**

[www.luxgsm.lu](http://www.luxgsm.lu) - Gratis Helpline 24/7: GSM 4321 - Tél. fixe 8002 4321

LUXEMBOURG VILLE | LUXEMBOURG GARE | CLOCHE D'OR | BELLE ÉTOILE | CITY CONCORDE | DUDELANGE | ESCH-SUR-ALZETTE | ETTTELBRUCK | JUNGLINSTER | KIRCHBERG | MERSCH | TROISVIERGES



# Ihre Treppe leicht hinauf und hinunter!

Entdecken Sie den Treppenlift von  
**THYSSENKRUPP Ascenseurs**



Ob kostenloses Preisangebot für Treppenlifte 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](mailto:luxembourg@thyssenkrupp.com)



**ThyssenKrupp**