

AKTIV AM LIEWEN

September 2012 / No 44



Konferenz mit Dr. Henning Scherf
„Meine gewonnenen Jahre – Schicksal oder Chance“
iPad-Workshop mam CIGL Hesperange



aktiv 60⁺

Alle Informationen zur Karte in diesem Magazin
Toutes les informations concernant la carte dans ce magazine



Le salon des 50 ans⁺

Le salon des 50 ans⁺

CASINO 2000

MONDORF-LES-BAINS

5 - 6 - 7 OCT. 2012 14H-19H

Prix d'entrée: 5 €



Um Stand vum
RBS – Center fir Altersfroen kënn Dir de
„Wegweiser für Altersfragen“
fir 10 € a plaz vun 20 € kafen.
Verpasst nët di interessant Konferenzen
zum Thema „Wunnen am Ater“
an „Technologie am Alter“.

www.top50plus.lu

4 thèmes pour vous séduire...

Venez nombreux...

TOP VOYAGES

TOP BIEN-ÊTRE

TOP LOISIRS

TOP SOLUTIONS



CENTER FIR
ALTERSFROEN



Entrée gratuite
pour toute personne ayant
la carte RBS aktiv 60⁺

Organisateur :

brain&more

Patronage :



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère des Classes moyennes
et du Tourisme

Partenaires :

COPLANING



RTL

Lieu :





Léif Frënn / Chers Amis

d'Olympesch Spiller hu mech hellhöreg gemat. Vill Gold-, Sëlwer- a Bronzegewënner goufen an Interviewe gefrot, wéi si et fäerdeg bruecht hunn, sech ëmmer erëm ze motivéieren a bei hirer Virbereedung bis un hir Grenzen ze goen. Ganz wéineg ware bereet, iwwer den „inneren Schweinehund“, d'Quälereien an esouguer iwwer geleeëntlech „Selbstzweifel“ ze schwätzen. Dat war alles „pas-sé“. An der Stonn vum gréissten Triumph war hire Bléck resolut an d'Zukunft geriicht. Wat dat mat de Senioren ze dinn huet, frot Dir lech vläicht.

„Intergenerationell“ ass bekanntlech de Vokabel vun eiser Zäit. D'Jugend léiert vun de Senioren an ëmgedréit. Hei léiert den Alter vun der Jugend. D'Seniore kucke gär zrëck, a sonne sech gär an idealiséierten Erënnerungen. Dat ass och gutt esou. Awer d'Gestaltung vun der Zukunft, vun hirer perséinlecher Zukunft läit och an hiren Hänn, an hiren eegenen Hänn, an hirer individueller Verantwortung. Gewëss, Krankheet brauch fleegend Hänn, en oppent Ouer an opponternd Wieder. Fir vill Seniore gëllt awer: Selbstverantwortung.

Zu Lëtzebuerg liewen ongeféier 95.000 Leit (Lëtzeburger an Net-Lëtzeburger) iwwer 60 Joer, mat steigender Tendenz. Vill Dëngschtleeschtinge fir Seniore sinn an de leschte Jore vum Stat a vun de Gemengen initiéiert ginn. Awer nëmmen 20% notzen dës Services. Wéi erreeche mir déi aner 80%?

An deem Sënn begrëssen ech d'Publikatioun „Seniorenfreundliche Gemeinden“, déi de „Conseil Supérieur des Personnes Âgées“ an de „Syvicol“ op Demande vum Familljeministère ausgeschafft hunn, an déi am Juni vun der Madame Minister Marie-Josée Jacobs an enger Pressekonferenz virgestallt gouf. Dëst Dokument hëlleft de Gemengen, hir Seniorepolitik innovativ an zilgeriicht ze plangen. Et ass och e wäertvollt Instrument fir déi obligatoresch kommunal 3. Alterskommissiounen an eng eemoleg Geleeënheet d'Seniore mat an eng breetgefächert Reflexiouns- a Planungsarbecht anzebezielen. Den Ist-Zoustand gëtt geprëft an de Beräicher Ëffentleche Raum an Infrastrukturen, Noversuergung, Informatioun a Berodung, Partizipatioun, Jonk an Al, Fräizäit, Kultur a Sport. „Best Practice“ ginn opgezeechent. Eng Ëmfro bei de Senioren aus deene verschiddene Gemenge soll Opschloss ginn iwwer déi spezifesch Altersbesoinen an iwwer méiglech Defiziter. Duerno ginn an engem Méijoresplang déi Mesuren ergraff, déi d'Liewensqualitéit vun eelere Mënsch verbesseren an him esou d'Méiglechkeet ginn, sou laang wéi méiglech autonom doheem kënnen ze liewen.

Léif Frënn, bréngt lech an an Ärer Gemeng, frot geleeëntlech no, wéi wäit et mam Seniorekommunalplang ass. Vergiesst awer eppes net. Den Alter ass kee Konsumartikel a gëtt net vun der Allgemengheet um sëlwer Plateau zervéiert. „D'Liewen ass e Privileg, kee Recht“, seet den Inder. Och den Alter ass e Privileg, a Privilegie muss ee selwer versuergen.

Ech wënschen „bonne chance“ beim Matmaachen.

Les Jeux Olympiques de Londres m'ont interpellée. Les médaillés, or, argent et bronze, étaient soumis à de nombreuses interviews, mais rares furent ceux qui étaient prêts à livrer des informations sur leur préparation, leur motivation d'aller jusqu'au bout de leurs limites, sur leurs craintes et doutes occasionnels. Au moment de leur plus grand triomphe ils avaient tous le regard tourné résolument vers l'avenir. Qu'est-ce à dire, vous demandez-vous peut-être.

Intergénérationnel, voilà le vocable de notre temps. Les seniors aiment regarder en arrière, à se délecter dans des souvenirs idéalisés. Rien de mal dans tout ça. Mais la construction de l'avenir, de leur avenir est de leur responsabilité à eux. Bien sûr, la maladie ou la dépendance demandent l'assistance d'autrui: la douceur d'une main soignante, une oreille attentive et des paroles encourageantes. Mais pour beaucoup de seniors la responsabilité personnelle est un devoir.

95.000 personnes (Luxembourgeois et non-Luxembourgeois) âgés de 60 ans et plus vivent au Luxembourg, tendance montante. De très nombreux services-seniors ont été initiés ces dernières années sur initiative de l'Etat et des Communes. Or il s'avère que seuls 20% des personnes âgées utilisent ces services. Comment atteindre les autres? Voilà le grand défi et un grand champ d'action et pour la politique et pour la société civile.

C'est avec un réel plaisir que je salue la publication «Seniorenfreundliche Gemeinden» (traduction libre: communes attentives aux besoins des seniors), un document élaboré par le «Conseil Supérieur des Personnes Âgées» et le «Syvicol» sur demande du Ministère de la Famille et de l'Immigration. Ce document est un outil précieux pour les responsables politiques des communes et leurs Commissions du Troisième Âge. Il offre une occasion unique aux seniors de s'investir dans une réflexion globale dans les différents domaines que sont l'espace public et les infrastructures, l'information et la consultation, la participation active, les jeunes et les seniors ou encore les loisirs, la culture et le sport. On y trouve également un relevé de bonnes pratiques. Un sondage auprès des seniors est également prévu dans le but de détecter leurs besoins spécifiques et d'éventuels déficits afin d'améliorer au mieux leur qualité de vie et de ce fait leur permettre de vivre le plus longtemps possible d'une façon autonome dans leur chez-soi.

Chers Amis, allez de l'avant, renseignez-vous auprès de vos responsables politiques. Mais n'oubliez pas: l'âge n'est pas un article de consommation et il ne vous sera pas présenté sur un plateau en argent. Les Indiens disent que «la vie est un privilège, non pas un droit». Eh bien, moi je crois que l'âge aussi est un privilège et non pas un droit. Et les privilèges, il faut s'en occuper soi-même et en prendre bien soin.

Marie-Thérèse Gantenbein-Koullen

Präsidentin / Présidente



DURCH DAS LAND

- › **06 Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah?**
- 08 D'asbl „Bei den leselen“ stellt sech vir
- 09 Gemeinsames Essen soll verbinden



VON LESERN FÜR LESER

- › **12 Ich werde 100 gute Jahre leben**
- 14 Gedichte
- 16 Aktiv am Alter
„Active ageing“ ass de Motto am Joer 2012
- 17 Gedichte



BÜCHERECKE

- 18 Autogenes Training von Günter Krampen
- 18 Der Sternrubin Roman von Joseph Burg
- › **19 Wéi mir Kanner waren**
an de 4oer Joren



GESUNDHEITSECKE

- 20 Der Tag, an dem das Vergessen kam ...
- › **24 Autogenes Training im Alter**



MITTEN IM LEBEN

- › **28 Seniorenstudium @ Uni.lu**
Vorlesungen und Seminare
- 30 Militons en chantant



ACTIVITÉS INTERCULTURELLES

- 32 Le Service Volontaire Européen
et les Club Senior



Foto: Thomas Bichler, BoW – „Best of Wandern“

06 Seniorentourismus in Luxemburg



Foto: Fotolia – © Jekellaggae

12 Ein Essay zum erfolgreichen Altern



Foto: Fotolia – © Stefan Kübler

28 Vorlesungen und Seminare Experiment „Wintersemenster“



19 **Wëi mir Kanner waren**

28 Auteuren erzielen aus
hiner Kannerzäit



24 **Autogenes Training**

Eine wirksame Entspannungsmethode

58 **Conférence: Economies endettées**

avec Dr Yves Wagner



AKTIV 60⁺



- 34 Neue Partner / Nouveaux partenaires
- 35 Informationen
zum Abonnement „Aktiv am Liewen“
- 36 Eng bluddeg Diagnos
Theater vum Cercle Dramatique Rodange
- 37 Wou ass de Kabes?
Theater vun der Chorale Municipale Schëffleng
- 38 RBS-Reise nach Zypern
- 39 Orpheus in der Unterwelt
Opéra du Trottoir

RÄTSEL



- 40 Rätsel
- 41 Sudoku / Auflösungen

ÜBER DIE NATUR



- 42 Hëllef fir d’Natur

INFO FRÄI-ZÄIT



- 43 Anzeigen
- 44 Auf einen Blick
- 45 Anmeldeformular / Formulaire d’inscription
Kurse/Cours – Veranstaltungen/Événements
- 47 Anmeldeformular / Formulaire d’inscription
Abo-Aktiv am Liewen / Anzeige/Annonce
- 49 Geschäftsbedingungen / Conditions Générales
- 50 Regelmäßige Aktivitäten
- › **52 Kurse und Veranstaltungen
Cours et manifestations**
- 62 Veranstaltungskalender Club Senior
- 78 Impressum

Durch das Land

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.



Quelle: Thomas Bichler, BoW – „Best of Wandern“

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah?

Seniorentourismus in Luxemburg

Andrée Birnbaum im Gespräch mit Marianne Origer,
Tourismusverband Region Müllerthal – Kleine Luxemburger Schweiz

Was genau ist der „Office Régional Müllerthal“ und seit wann besteht er?

Als die „Entente des Syndicats“ 2007 gegründet wurde, bestand das Team aus zwei professionellen und mehreren ehrenamtlichen Mitarbeitern.

Um den regionalen Tourismus zu stärken, wurden die regionalen Tourismusbüros (ORT) ins Leben gerufen. Es gibt in Luxemburg fünf touristische Regionen, die Region Mül-

lerthal – Kleine Luxemburger Schweiz erstreckt sich von der Untersauer (Moersdorf, Rosport) über Stegen, Nommern, Larochette, Diekirch bis nach Junglinster.

Die Initiative der Gemeinden, Jugendherbergen, der Horesca und in unserem Fall auch des Trifolions wird vom Tourismusministerium und der Chambre de Commerce gefördert. Nachdem wir bereits 2010 den Innovationspreis für Tourismus mit dem Müllerthal Trail gewonnen hatten, waren wir 2011 besonders stolz, diesen Preis ein



zweites Mal zu erhalten. Es handelt sich um ein neues Produkt, das sich besonders an die Altersgruppe der über 50-Jährigen wendet.

Das Drei-Tage-Angebot für „Fortgeschrittene“ bietet ein abwechslungsreiches Programm mit Besichtigungen, geführten Wanderungen und verschiedenen Kursen. Außerdem können die Gäste regionale Produkte in Kombination mit drei Übernachtungen in 3- oder 4-Sterne Wellness-Hotels kennenlernen.

Die Idee dazu kam eigentlich durch das Themenjahr des Ministeriums: 2013 wird das Jahr der Senioren sein, deswegen haben wir uns schon im Vorfeld Gedanken darüber gemacht, Pauschalangebote mit einem vielfältigen, aktiven Programm für ältere Menschen anzubieten. Einige Besichtigungen sind komplett neu, es gibt aber auch Klassiker wie z.B. die Besichtigung von Echternach und der Basilika. Wir versuchen die Zusammenarbeit mit unseren regionalen Produzenten auszubauen. Schließlich gibt es in Luxemburg sehr viele gute einheimische Produkte zu entdecken, Apfelsaft, Honig, Schokolade..., um nur einige zu nennen.

Möchten Sie mit Ihrem Angebot eher ausländische oder auch inländische 50+ Touristen erreichen?

Region Müllerthal – Kleine Luxemburger Schweiz ist traditionell ein Gebiet, in die viele Touristen, oftmals Niederländer, schon seit vielen Jahren, manchmal schon seit mehreren Generationen, kommen. Wir möchten aber auch die Luxemburger ansprechen. Man sagt uns öfter, dass es eine gute Initiative ist, das eigene Land besser entdecken zu können.

Das Thema Seniorentourismus ist ein weites Feld. Wir sprechen hier von Menschen in der Altersspanne zwischen 50 bis 100 Jahren, da ist es wichtig, verschiedene Angebote für die unterschiedlichen Erwartungen bereit zu stellen: Diese reichen von aktiven Wanderungen über Wellness-Angebote bis hin zu kulturellen Besichtigungen.

Richtet Ihr Angebot sich auch an Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind?


Das oben angesprochene Programm richtet sich in erster Linie an sportliche und mobile Senioren, was aber nicht bedeutet, dass weniger mobile Senioren keinen Urlaub im Müllerthal verbringen können. Es gibt ein paar sehr schöne Plätze, zu denen geteerte Wege führen und von wo aus man eine wunderschöne Aussicht hat. Viele Besichtigungen können auch im Rollstuhl durchgeführt werden.

Natürlich ist die Gegend ein regelrechtes Paradies für Wanderfans. Auch Fahrradfahrer kommen voll auf ihre Kosten. In der Heringer Millen befindet sich ein internationales Testcenter, dort ist es möglich, die gesamte Wanderkleidung von den Schuhen bis zu den Stöcken auszuleihen, so kann man in Ruhe testen, ob diese Sportart geeignet ist.

Ein weiterer interessanter Punkt ist unser Mobility-Programm, das wir gemeinsam mit dem Transportministerium ausgearbeitet haben. Rund um den Müllerthal Trail fahren von April bis November ständig zwei Buslinien, auch die Fahrräder können so transportiert werden. Dies erlaubt es jedem nach Lust und Ausdauer genau die Tour zu machen, die er für richtig hält. So können etwa Freunde oder der Partner eine längere Tour machen, während man selbst vielleicht schon gemütlich in einem Restaurant eingekehrt ist und ihre Ankunft erwartet.

Weitere Informationen

zu den Tourismusangeboten der Region Müllerthal – Kleine Luxemburger Schweiz bekommen Sie bei allen Touristeninformationszentren der Region oder beim Office Régional du Tourisme in Echternach unter

 72 04 57

D'asbl „Bei den Ieselen“ stellt sech vir



*Eine a.s.b.l. habt Ihr für uns gegründet,
weil uns ganz viel mit Euch Menschen verbindet.*

*Gerade dann, wenn Dich Sorgen bedrücken,
komm einfach mal zu uns und kraul uns den Rücken!*

*Willkommen bist Du uns auch als Autist,
weil unsere Welt für Dich offen ist.*

*Quälen Dich Stress, Depressionen und Einsamkeit,
geben wir Dir Ruhe und Geborgenheit.*

*Bei uns im Tal zwischen Wald und Feld,
entschleunigt sich auch Deine Welt.*

*Selbst wenn Deine Beine Dich nicht mehr tragen,
solltest Du deswegen nicht verzagen.*

*Denn bist Du erst mal in unserer Mitte,
führen zum Glück Dich ganz andere Schritte.*

*Dass wir Langobren dumm sind, ist ein altes Klischee.
Lern uns kennen und Du wirst das Gegenteil sehn!*

*Mit großen Ohren verstehn wir nämlich Sachen,
die Euch Menschen Kopfzerbrechen machen.*

*Wir wissen auch, dass es nicht durch Zufall passiert,
dass man Dir diesen Flyer präsentiert.*

*Denn alles ergibt irgendwann einen Sinn
und der Kontakt mit uns Eseln wird für Dich ein Gewinn.*

*Wir freuen uns schon drauf, Dich hier zu begrüßen
und scharren voll Neugier mit allen vier Füßen.*

*Willkommen sind uns natürlich auch Spenden,
denn Moos kann zum Kauf von Heu man verwenden.*

*Oder hast Du Zeit, bist geschickt und noch fit?
Dann arbeite doch in der a.s.b.l. einfach mit!*

*So, gibt's für Dich jetzt noch offene Fragen,
kannst Du mit denen unsere Meisterin plagen.*



Lieben Sie die Natur und Tiere?

*Interessieren Sie sich für Esel?
Tut es Ihnen gut, noch gebraucht zu werden?*

*In der asbl „Bei den Ieselen“, bieten wir
Ehrenamtlichen jeden Alters die Möglichkeit,
bei der Fütterung und Fellpflege der Tiere
zu helfen.*

*Willkommen sind auch geschickte Hände
für kleine handwerkliche Arbeiten.*

☎ 621 18 13 64 – www.bei-den-ieselen.lu



Gemeinsames Essen soll verbinden

Club Senior „Club Haus op der Heed“ – Hupperdange, ☎ 99 82 36

„Aber sonntags fühle ich mich immer so allein...“. Bereits vor mehr als zehn Jahren hörten wir diese Äußerungen immer öfter von unseren alleinstehenden Stammkunden. So entstand die Idee, mit Interessierten an einem Sonntag im Monat in einem Restaurant unserer Region gemeinsam zu essen und den Nachmittag in gemütlicher Runde zu verbringen. Zunächst war es nur eine kleine Gruppe, die unserem Angebot folgte. Nach und nach gesellten sich immer mehr Interessierte, auch Ehepaare dazu. Mittlerweile treffen sich monatlich regelmäßig 25 bis 30 Personen zu unserem offenen „Sonntagstreff“. Wir freuen uns, dass auch so viele Männer dabei sind.

Bei allen Treffen steht neben einem guten Mittagessen ein geselliger Nachmittag in gemütlicher Runde im Vordergrund. Dabei berücksichtigen wir die Interessen der Einzelnen, hören Ihnen zu, begleiten sie bei Spaziergängen, Gesellschaftsspielen, Kegeln, damit immer für alle eine positive, angenehme Atmosphäre entsteht und erhalten bleibt.

Da wir eine offene Gruppe sind, gesellen sich regelmäßig „Neulinge“ zu uns. Es ist uns ein wichtiges Anliegen, Ihnen den Einstieg zu erleichtern und sie in die Gruppe zu integrieren.

Die Begeisterung und die hohe Beteiligung an diesen Treffen zeigt uns, dass wir mit diesem Angebot den Wünschen und Bedürfnissen unserer Klienten entgegenkommen.

Sonntagstreff

Haben Sie auch das Gefühl, dass es als Alleinstehende(r) schwierig ist, manche Sonn- und Feiertage sinnvoll zu gestalten? Wir sind eine Gruppe älterer Teilnehmer, die sich sonntags regelmäßig in einem Restaurant zum gemeinsamen Mittagessen trifft. Anschließend gehen wir spazieren, kegeln eine Runde, spielen Karten.

Falls Sie sich angesprochen fühlen, sollten Sie sich einfach bei uns melden. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Sonntag, 14. Oktober 2012, Restaurant „op der Féitsch“, Allerborn

Sonntag, 11. November 2012, Restaurant „Wickler“, Oudler (B)

Sonntag, 9. Dezember 2012, Restaurant „Reiff“, Fischbach/Clervaux

Gemeinsamer Mittagstisch (während der Woche)

In Gesellschaft schmeckt es einfach besser!

Wenn auch Sie an einem Tag im Monat lieber in geselliger Runde essen und den Nachmittag gemeinsam verbringen möchten, melden Sie sich einfach bei uns an. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Donnerstag, 25. Oktober, Restaurant „Les Ecuries du Parc“, Clervaux

Donnerstag, 15. November, Restaurant „La Fermette“, Huldange

Donnerstag, 13. Dezember, Café Rinnen „Bei Josiane“, Weiswampech

Durch das Land

„Club Haus am Becheler“ – Bäreleng, ☎ 33 40 10-1

Mir invitéeieren vu Méindes bis Freides um 12.00 Auer op eise Mëttesdësch.

Mir zervéeieren en 3-Gang-Menu zum Präis vun 12 €. (Mëllt lech weg. 2 Deeg am virus un.)

„Club Haus beim Kiosk“ – Schëffleng, ☎ 26 54 04 92

Mëttesdësch: dënschdes mat Qualitëits-Produkter präparéiert.

Vun Zäit zu Zäit organiséeiere mir och e Sonndes-Brunch.

Club Senior „Kehlen“ – Kehlen, ☎ 26 10 36 60



Environ trois fois par mois, le mardi ou le mercredi, nous organisons une rencontre culinaire.

Nous choisissons ensemble un menu avec plat et dessert, et chacun à sa manière aide à l'élaboration du repas. Ensuite, nous dégustons le tout autour d'une bonne table, dans une ambiance très conviviale. Nous organisons également des repas à thème pour les différentes fêtes nationales, ainsi qu'un barbecue, buffet froid, des repas végétariens.

Les prochaines rencontres sont prévues: 25 septembre, 16 et 24 octobre, 6 et 13 novembre, 5 et 11 décembre 2012.

Club Senior „Schwaarze Wee“ – Diddeleng, ☎ 26 51 55-1

– Mëttesdësch: Mëttwochs, de 17. Oktober 2012 um 11.30 Auer. Umelle kënn Dir lech bis den 12. Oktober 2012.

– Beaujolais-Fest mat Kéis-Buffer a Live-Musek: Freides, de 16. November 2012.

– Stollefest mat hausmaacher Stollen a flotter Animatioun: Mëttwochs, de 5. Dezember 2012 um 14.00 Auer.

Club Senior „Nordstad“ – Ettelbrück, ☎ 26 81 37 43

Kulinarische Treffs in Oberfeulen

*Essen hält Leib und Seele zusammen und ein gemeinsam gekochtes Mahl bei guter Stimmung besonders!
Wir kochen immer frisch und verwenden Produkte der Saison.*

Mittwochs, 17. Oktober – 7. November – 19. Dezember 2012



ADVENTURE STARTS HERE.

FREELANDER'S

OUTDOOR & ADVENTURE

- Freelanders's Adventure route d'Arlon - BERTRANGE
 - Freelanders's Outdoor & Adventure 35 rue G.D. Charlotte - MERSCH
- freelanders.lu



Scheckübergabe: „Bal Mi-Carême“

Bereits zum 20. Mal fand im März der traditionelle Bal Mi-Carême der Seniorenakademie statt. Der Bal, der ein fester Bestandteil im Kalender vieler Senioren ist, wurde gemeinsam mit den Seniorentanzleiterinnen, dem Club Senior „Club Haus am Becheler“ dem Club Senior „Pränzeberg“, den Walfer Senioren, den RBS-Multiplikatoren und anderen Freiwilligen aus der Gemeinde Walferdingen organisiert.

Auch dieses Jahr wurde der Erlös des „Bal Mi-Carême“ an eine gemeinnützige Einrichtung gespendet. Die Direktorin des Foyer Sichem, Frau Isabelle Marchal, bedankte sich sehr herzlich für diese Geste.

Das Foyer Sichem beherbergt und unterstützt junge Mütter mit Kleinkindern, welche sich in einer schwierigen Lebensphase befinden (Familienkonflikte, Trennung, ungewollte Schwangerschaft, psycho-soziale Probleme oder andere Situationen) und in ihrer aktuellen Situation Unterstützung benötigen.

Frau Marie-Thérèse Gantenbein, Präsidentin des RBS – Center fir Altersfroen betonte die Wichtigkeit einer solchen Struktur und bedankte sich bei allen Beteiligten, die zum Erfolg des diesjährigen Balls beigetragen haben: Ein besonderer Dank ging an die Gemeinde Walferdingen, die wie jedes Jahr die Räumlichkeiten zur Verfügung stellte.

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. Die Redaktion ist nicht für den Inhalt der Texte verantwortlich.

Ich werde 100 gute Jahre leben

Ein Essay zum erfolgreichen Altern von Gisbert Löcher

Eine in verschiedenen Versionen überlieferte islamische Geschichte erzählt von der Antwort des Propheten Mohammed auf die Frage eines Besuchers: „Soll ich mein Kamel anbinden oder auf Allah vertrauen, dass es mir nicht fortläuft?“ Mohammed antwortete: „Binde das Kamel an und vertraue auf Allah“.



Foto: Fotolia – © Ferke Lagane

Ich möchte gern 100 gute Jahre leben. Warum? Zum einen wünsche ich mir ein langes Leben und will körperlich und geistig gesund bleiben. Ein „sportlicher“ Ehrgeiz ist auch dabei: ich will wissen, ob ich die 100 Jahre schaffe. Zum andern will ich mein Lebensende so weit wie möglich hinausschieben, da ich mich fürchte; nicht so sehr vor dem Tod, aber vor einem Sterben mit Schmerzen. Wie viel eigenes Tun aber auch Gottvertrauen brauche ich, um 100 Jahre alt zu werden?

Die moderne Alterswissenschaft unterteilt die Gruppe der Menschen ab 60 Jahre in „junge Alte“ (60 bis 80) und „alte Alte“ (Hochaltrige). Wissenschaftler sprechen vom dritten und vierten Alter. Die „jungen Alten“ leben heutzutage meist aktiv und einigermaßen gesund. Erst in der vierten Lebensphase erleben sie dann häufiger, dass sie körperlich und geistig weniger leisten können. Sie werden im Durchschnitt öfter dement und leiden an mehreren Krankheiten. Im Jahre 2012 vollende ich mein 60. Lebensjahr und gehöre dann zu den „jungen Alten“.

Ich altere erfolgreich, wenn ich meine Grundbedürfnisse auch im Alter weitgehend erfüllen kann. Dies geschieht, indem ich meine Umwelt gestalte oder mich an sie, falls nicht anders möglich, anpasse. Aber woran messe ich meinen Erfolg? Wie äußert sich erfolgreiches Altern? Antworten finde ich in der Definition des Psychologen Rowe und des Arztes Kahn: ein Mensch altert erfolgreich, wenn er erstens körperlich und geistig möglichst gesund ist. Zweitens schützt er sich mit Einsatz und Sorgfalt davor, zu erkranken oder Pflege zu brauchen. Und drittens gestaltet er sein Leben, indem er persönliche Ziele verfolgt, mit anderen Menschen Kontakt aufnimmt, sich für das

Geschehen in seinem Umfeld interessiert und sich daran beteiligt.

Wenden wir uns zunächst den ersten beiden Antworten zu: körperlich und seelisch gesund sein und sich vor Krankheit schützen. Dazu braucht es Disziplin. Man sollte sich spätestens ab dem 30. Lebensjahr darum kümmern. Ab dann beginnt unser Körper zu altern. Jedes Tun oder Lassen in jüngeren Jahren wirkt sich positiv oder negativ bis ins Alter aus.

Allein, warum sollte ich mich diesen Mühen unterziehen, wenn – wie manche glauben – das Leben und die Todesstunde vorbestimmt sind? Ist es dann nicht gleichgültig, was ich für meine Gesundheit tue? Verlöscht die Kerze meines Lebens nicht so oder so zur vorbestimmten Stunde? Und führt Gott – oder das Leben – mich nicht in jedem Fall auf meinem vorgezeichneten Weg und macht mit mir, was er ohnehin vorhatte? Lebe ich besser und länger, wenn ich meine körperliche und geistige Gesundheit schütze?

Rowe und Kahn haben gezeigt, wie eigenes Tun aussehen könnte. Ausgangspunkt sind die allgemeine Gesundheitsvorsorge und die regelmäßige Überprüfung bereits bestehender Erkrankungen. Ich bin vorbelastet mit chronischen Krankheiten. Werde ich eines Tages hundert Kerzen auf meiner Geburtstagstorte ausblasen? Im Alter erkranken Menschen häufiger, besonders in der vierten Lebensphase ab etwa 80 Jahren. Die Kapazitätsreserven des Körpers schwinden und im Schlepptau bestehender Leiden kann der Körper Folgekrankheiten entwickeln. Um mich dafür zu wappnen, habe ich einen Generalstabsplan aufgestellt. Seine Grundregeln lauten: vorwiegend vegetarisch ernähren, keine Zigaretten, wenig Alkohol, Sport, möglichst viele Wege zu Fuß erledigen.

Die zehn Minuten Busfahrt vom Bahnhof zur Firma stehen anstatt sitzen. Die Mittagspause zu einem Spaziergang nutzen, anstatt wie im Büro auch im Restaurant wieder zu sitzen. Besuche beim Zahnarzt zweimal im Jahr, mit professioneller Zahnreinigung, Zähne putzen mit elektrischer Zahnbürste. Alle vier bis fünf Jahre Darm-

spiegelung. Jährliche Krebsvorsorge beim Urologen mit Zusatztests auf Prostata- und Blasenkrebs. Jährliche Augenkontrolle mit Untersuchung auf Makula-Degeneration und Grünem Star (Glaukom). Der Arbeitgeber zahlt für die jährliche Gripeschutzimpfung im Betrieb. Chronisch Kranke wie ich können Grippeviren weniger widerstehen. Zur Vorsorge gehört Fitnesstraining. Damit will ich beweglich und kraftvoll bleiben, um die körperlichen Leistungsreserven zu stärken. Je größer die Reserven, desto langsamer und später im Alter baut der Körper ab. Zwei Trainingsstunden in der Woche stehen auf meinem Plan. Die Trainer sagen, mit nur einer Trainingseinheit in der Woche bleibe man auf dem gleichen Leistungsstand, erst ab zwei Trainings gewinne der Körper an Kraft und Ausdauer. Es ist bekannt, dass Sport sogar die geistigen Fähigkeiten fördert. Zusätzliches geistiges Training hilft, im Kopf klar und beweglich zu bleiben. Das Kurzzeit-Gedächtnis lässt bei Älteren im Allgemeinen nach; das Langzeit-Gedächtnis hingegen bleibt oft stabil.

Meine geistige Beweglichkeit fördere ich zum einen durch meinen Beruf als Programmierer. Die betriebsinterne IT-Landschaft verändert sich ständig. Ich muss mich anpassen und bleibe in meiner beruflichen Entwicklung nicht stehen. Meine Kollegen sind alle viel jünger; von ihrem neueren Wissen lerne ich. In einem berufsbegleitenden Studium der Alternswissenschaften (Gerontologie) schaue ich mich dagegen in einer ganz anderen Welt um und weite meinen Blick. Zusätzlich arbeite ich als freiberuflicher Alterspsychologe und Seniorenberater, um Menschen beim erfolgreichen Altern zu unterstützen.

Die dritte Antwort von Rowe und Kahn auf die Frage, wie man erfolgreich altert, lautet: soziale Kontakte und persönliches Engagment. Dies scheint mir leicht und schwer zugleich. Als junger Mann war ich ein einsamer Wolf. Ich warf einen Blick über den Zaun in meine Zukunft: da saß ein alter Mann in seinem Garten und war allein. Im Laufe der Jahre wandelte sich dann mein persönliches Altersbild. Heute halte ich mein seelisches Gleichgewicht in einem Netz sozialer Beziehungen, das zwischen Freundin, Kindern, Bekannten, Arbeit, Studium und Ehrenamt schwingt.

Von Lesern für Leser

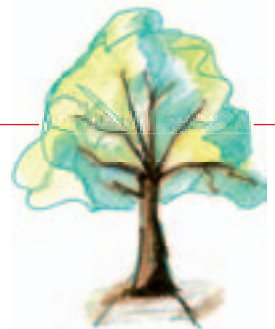
Kürzlich habe ich mir eine Eigentumswohnung reserviert. Dort gelange ich vom Kfz-Stellplatz bis in meine Dusche, ohne auf unüberwindbare Hindernisse zu stoßen. Sollte die neue Wohnung mein letztes Zuhause sein, will ich nicht ausziehen müssen, nur weil ich Barrieren nicht mehr überwinden kann. Im Alter werde ich alles daran setzen, weiterhin technisch auf dem neuesten Stand zu bleiben. Internet, Smartphone, Pad, Hausroboter und was es dann sonst noch an intelligenter Technik zu Hause geben mag, will ich nutzen können. Diese Hilfsmittel sollen mir helfen, möglichst lange zu Hause weitgehend selbstbestimmt und unabhängig zu leben. Mit anderen Menschen will ich auf diese Weise in Kontakt bleiben, auch wenn der Körper nicht mehr überall hin kann.

Wie stehen nun meine Chancen, mich am Ende meines Lebensweges umdrehen und auf 100 gute Jahre zurückblicken zu können? Meine spontane Antwort ist: ich tue eine ganze Menge, um mein Altern zu meistern. Vielleicht würde Mohammed mir nahelegen, das Kamel nicht mit der Leine zu strangulieren. Als Neunmalkluger übertreibe ich es mit der Vorsicht und Kontrolle ab und zu. Meine chronischen Krankheiten raunen mir zu, dass ich es nicht so lange machen werde.

Auf Gott vertrauen? Mir ist klar, dass ich mein Leben nur teilweise selbst in der Hand habe. Der Mensch denkt und Gott lenkt. Von heute auf morgen kann „der da oben“

mein bisheriges Leben aus der Bahn und den Generalstabs-Plan in den Papierkorb werfen. Vielleicht sähe ich mich dann gezwungen, auf meinem Lebensweg eine andere Richtung einzuschlagen, oder der Weg wäre zu Ende. Womöglich wartet der Weltenlenker aber erst einmal gespannt ab, wie ich mit seinem Geschenk leben zu dürfen umgehe. Warum sollte Gott mir die Freiheit zugestanden haben, selber über mein Leben zu entscheiden, wenn meine Beschlüsse keine Wirkung hätten? Das machte keinen Sinn. Vielleicht ist unser Verhältnis wie das zwischen Lehrer und Schüler. In dieser Hierarchie gibt der Lehrer den Lehrplan als Rahmen vor, aber der Schüler entscheidet, ob und wie er die ihm gestellten Aufgaben löst. In diesem Rahmen finde ich meine Freiheit. Die Aufgabe wäre, das Altern zu meistern und gut mit mir umzugehen, um ein gutes und langes Leben zu ermöglichen. Meine Freiheit besteht darin, die Aufgabe anzunehmen und sie in meinem Sinne auszugestalten.

Das gesetzte Ziel ist, 100 gute Jahre zu leben, besser gesagt: ein langes, gutes Leben zu leben. Ob ich 90, 98 oder 102 Jahre alt werde, ist nicht entscheidend. Lieber zu Hause die letzten Lebensjahre in ziemlich guter Verfassung erleben und mit 90 sterben als mit 100 „nach langer, schwerer Krankheit“. In jedem Fall werde ich für mein Kamel dann ein neues Zuhause finden müssen.



Mes arbres

*Mes arbres musiciens,
Vous chantez jusqu'au bord de vos branches.*

*Mes arbres lumineux,
Vous taillez des vitraux en plein ciel.*

*Mes arbres odorants,
Vous ouvrez vos temples ciselés
Pour répandre votre miel
Sur l'âcreté de nos jours.*

*Mes arbres, mes beaux arbres,
Que vous a-t-on fait?*

*Vos tempes où la vie battait des ailes sont déchirées.
Votre front où venait s'assoupir le soleil est saccagé.
Qui a renversé votre royaume?*

» **Georgette Purnôde**

est écrivain belge, née 1924 à Namur, romancière, nouvelliste et poétesse, auteur d'une bonne trentaine d'ouvrages.



Hommage fir eng Schoulschwëster

*Wann hiren Numm haut gëtt genannt,
gëtt si elo nach unerkannt.
Si woar kompetent, si woar gerecht,
wat eng gutt Léierin verspricht.*

*Nom 6. Schouljoer hu mir eis gefrot:
„Wéi soll dat am Siwente weidergeen?“
't woar unanyme: géi roueg hin.
Jiddereen huet si geluewen:
Do bass du gutt opgehuewen.*

*Si woar vu schlanker Gestalt
an hirem laange schwaarze Gewand.
E wäisse Bok an donkel Aen,
déi kucken déif an dech eran.*

*Si woar och streng, awer gerecht:
hiert ganzt Wiesen, dat woar echt.
Si huet eis wat si wollt geléiert,
vu jidderengem ugehéiert.*

*D'Schoul woar keng Plo:
si woar jo do.
Och no de Stonnen
konnt een do kommen.
„Wëlls du e Buch?
Ass dat genuch?
Fir d'éischt dat do
an dat duerno.“*

*Si hat d'Siwent, d'Aacht an d'Néngt,
dat woar genuch, wéi et mir schéngt.
Huet Englesch mat eis geléiert,
mir hu mat Freed bei hir studéiert.
Wann si gespillt huet op der Gei
hu mir gesongen an der Rei.
Egal wat si huet proposéiert
mir hu mat Spaass kooperéiert.*

*Een Dag du woar si net méi do!
Oh Gott, wat gëtt et dann elo?
Si goufersat. Wien ass dann dat?
Mir woaren ausser Rand a Band
eis huet gefeelt hir roueg Hand.
Mir deet et haut nach Leed, wann ech drun denken:
mir hate keng Uerdnong, keng Disziplin.
Wou féiert dat mat der do hin?*

*Wéi d'Schwëster Marie-Paule du koum zeréck,
wat eng Freed, wat e Gléck.*

*Ech géing hir haut gär Merci soen,
am Numm vun allen, déi si kannt.
Fir wat a wéi si eis geléiert,
sief heimat si zu déifst geéiert.*

» Simone Bonenberger

Zefriddenheet, dat schéinstent Kleet!

*Si sëtzt do
a lächelt vir sech hin
zielt d'Kueben
déi am Bam,
si rout
a sech selwer
an hir ganz Minn
ass wéi an engem Dram.*

*Si ass zefridden
a brauch guer net méi
mir sollten all
esou sinn,
wat notzt dat Gerenns
dat Striwen no méi
wa mir onzefridden dach sinn!*

» Mariette Bausch



Aktiv am Alter

„Active ageing“ ass de Motto am Joer 2012

Well d'Liewenserwaardung vun de Leit ëmmer méi héich ass, ëmsou méi ass et wichteg „active“ den Alldag ze meeschteren.

D'RBS Seniorenakademie an d'Club Senioren uechtert d'Land offrëieren sou villes, de Choix ass grouss.

Perséinlech ass mäin Agenda gutt gefällt. Säit 15 Joer spille mir zu Diddeleng am Kader vum Senioreclub „Cabaret“. Mat eisem Regisseur Ramon François, Auteur an Acteur, si mir am Moment zu 12 Leit. Déi meescht hunn iwwer 70 Joer, mat mengen 92 Joer sinn ech bei wäitem dat eelst. Zu 2 ware mir vun Ufank un derbäi, deemools hat d'Jeanne Kohl, elo Directrice vum Club Senior, d'Initiativ ergraff, fir eeler Leit ze motivéieren, opzetrieden. Sketcher ginn souwuel vum Regisseur ewéi vun eis selwer geschriwwen.

Am Ufank huet et geheescht: „Seniore spille fir Senioren“, bis mir eis de „Wëlle Wäin“ genannt hunn. Mir selwer spillen all benevole. Mä vu dass eise Pianist a Geiist bezuelt ginn, d'Sue vun de Microen, de Bus, wa mir auswäerts engagéiert sinn, kasséiert de Senioreclub vun Diddeleng. D'Schicksal vun eelere Leit ass leider, dass no an no Frënn, Bekannter, Klassekomerode stierwen oder am Altersheem ze fanne sinn. Fir mech ass et interessant, am Club Senior zu Diddeleng net nëmme passiv, mä och aktiv matzeschaffen.

D'Fangerfäerdegkeetsübungen, geleet vum Renée Bisdorff, an erfionnt vum Franz Holler, sinn en immens guden Training fir koordinativ Fähigkeeten, mat flotter Musek. Eng Erausforderung fir Geescht an Hänn. E puermol am Joer kënnt de fréiere Philosophieprofessor Hubert Hausemer eis interessant Konferenzen an eisem Club ha-

len. Dertëscht hu mir eise Philosophietreff, wou mir zesumme verschidden Themen diskutéieren. Mäin Agenda ass mat all deenen interessanten Angeboter gutt gefällt, sou dass mä Schaffen am Gaart, oft och duerch de Reen bedéngt, ze kuerz kënnt. Mä Geméis a Gromperen ouni Sprëtzmittel ze zillen ass fir mech wichteg. Sou mécht d'Liewen och am Alter e Sënn.

Kilometerwäit Wandere ass fir mech leider „passé“ an ech fille mech dobausse mat engem Bengel méi sêcher. D'Urenkelkanner hu mech erëm un d'Strécke bruecht. Flott Musteren hat ech 1940 aus der Evakuation matbruecht. Zu Ambierle (Loire) hunn deemools d'Meedercher fir e Babysgeschäft zu Roanne gestréckt. Mäi gréissten Hobby ass d'Liesen. E gutt Mëttel, fir anzeschloofen oder wann ech an der Nuecht waakreg ginn, ass meng Texter fir de Cabaret ze léieren. All Joer hu mir en neie Programm.

Obwuel ech mir soen, elo ass et mat Reesen eriwuer, ginn ech dach vu menge Kanner motivéiert, bei d'Enkelkanner an d'Ausland ze fléien oder mam TGV Paräis ze entdecken.

Merci och dem RBS fir déi flott organiséiert Rees op Madeira, wou mir am November 2011 nach Sonn tanke konnten, d'Blummeninsel bewonneren a beim Mier déi fräi Deeg a gudder Gesellschaft verbréngen konnten.

» Vicky Henges-Vuillermoz



Lächeln?

*Viel kostet ein Lächeln uns nicht,
und doch kann es so Vieles sein.
Es erhellt und verschönert das Gesicht,
und verbreitet überall Sonnenschein!*

*Das Lächeln eines kleinen Kindes
kann Engeln und Elfen gleichen.
Das Lächeln einer lieben Alten
kann Herzen erweichen.*

*Die Sprache des Lächelns
kann jeder verstehen,
man braucht nur dem Lächelnden
ins Antlitz zu sehn.*

*Ein Lächeln kann
Kinder beflügeln,
Alte beleben,
Freudlose erheitern,
Streitende versöhnen,
Zornige besänftigen,
Einsame erfreuen,
Kranke ermutigen,
Fremde anheimeln.*

*Drum lächele, denn Lächeln
bringt das Licht der Seele
in dein Gesicht
und kann andern helfen
du merkst es mal nicht.*

» Maria Lieners-Greisch

D'Quetsch an de Mued

*En décke fette rosa Mued
gemittlech an eng Quetsch sech buert.
Well dat hir awer net gefällt
si hien duerfir zur Ried da stellt.
„Mäi léiwe Mued, dat ass net fair
dee Schued geet gläich bis un de Kär.
Ech daachen näischt méi fir op d'Taart
näischt méi fir feel ze schlön um Maart
net méi gebak an net méi réi
fir anzemaachen och näischt méi.
Einfach fir näischt méi ze gebrauchen.“
Ka si mat aller Kraaft nach hauchen.*

*De Mued awer kennt kee Pardon
a schlaggert viru mat der schneekeger Zong
riicht virun duerch dat säftegt Fleesch.
Ma du gött d'Quetsch op eemol queesch
vun Äifer gött se huel a blo
a bascht dem ganze Muedbatz no.
Wourop de Mued schwéier gekränk
wéi hien op eemol blouss do hänt
d'Quetsch wéi en Hond erwëscht
„Net mol, lo bass du schéi gerëscht
mat dengem domme Baschten
dat kann een ënner Ëmstänn d'Liewe kaschten.“*

*Si platzt einfach vu Roserei
deen Dommen, dee sinn ech derbäi.
Lo wou hie fir säi Liewe fährt
weess hien eréischt, wat d'Quetsch him wäert.
E keimt: „Wat soll ech nëmme man,
sou falen ech all Meis an d'An,
fannen ech net gläich eng aner Plaz
sinn ech bestëmmt e Vull fir d'Kaz.“*

*E krëmmt a béit sech uewenaus
a rëtscht iwwerall am Muedbatz aus
a fällt esou mam eegenen Dreck
ënnen drënner an eng Kréischelsheck.
Do läit en lo op engem Blat
a kräischt, „Nee, wat e Pech, firwat?“*

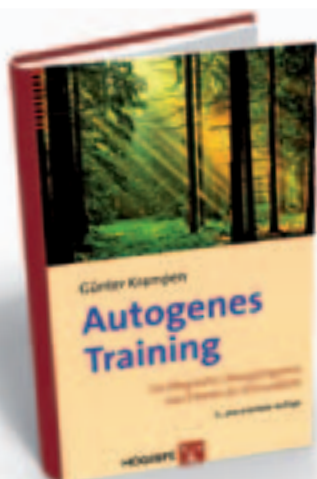
*Ma ëmmer rëm eng Stëmm ëm seet
„Schold eleng ass deng Verfroossenheet.“*

*An d'Maus, déi denkt: „Wat e Kadett!
Sou ronn gedréit, gutt mockeleg fett
botzt de Schniewel of um Blat
a päift: „Nach e puer der do an ech wier sat.“*

» Anne Schmit

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

Lesetipp



Autogenes Training von Günter Krampen

Günter Krampen (geb. 1950) ist Psychologe, Psychotherapeut und Professor an der Universität Trier. Seit 1985 ist er außerdem als Honorarprofessor in Luxemburg tätig und lehrt seit 2003 an der Universität Luxemburg.

Ein alltagsnahes Übungsprogramm zum Erlernen der AT-Grundstufe

Das autogene Training gehört zu den am häufigsten angewandten Entspannungsmethoden. Diese nachweislich wirksame Technik lässt sich gut im Alltag einsetzen, um Stresserleben vorzubeugen und das persönliche Wohlbefinden zu steigern.

Ausführlich stellt dieses Übungsbuch die sogenannten „Formelvorsätze“, die Grundübungen des Autogenen Trainings, vor. Neben hilfreichen Tipps zum Üben gibt der Band viele Anregungen, wie die erlernten Übungen auch in alltäglichen Situationen durchgeführt werden können.

Hogrefe-Verlag GmbH – ISBN: 978-3-8017-2408-5

Der Sternrubin

Roman von Joseph Burg

In dem Roman geht es um einen Mann, der zwischen zwei Welten hin- und hergerissen ist und seinen eigenen Weg erkundet auf der ihm unbekannten Insel Sri Lanka, deren Schönheit seine Fantasie beflügelt.

Sein Bruder und er, charakterlich ganz verschieden, in Begleitung einer Geologin, erleben dort unerwartete Abenteuer auf der Suche nach Edelsteinen. Thomas verliebt sich vor Ort in eine srilankische Schönheit und durch diese nicht ungefährliche Beziehung wird er sogar in einen Mordfall verwickelt.

Das Buch kann direkt beim Autor bestellt werden, portofrei durch Überweisung von 15 € auf das Konto von Joseph Burg – CCPLU57 1111 0292 5457 000.

Auch erhältlich in allen Buchhandlungen



**Dat neit Buch vum Biographiegrupp vum RBS kënnt am November eraus.
Bestellt et schonn elo zum Souscriptionnspräis vun 30 €**

Wéi mir Kanner waren an de 40er Joren



**Si waren nach kleng, sinn an d'Primärschoul,
d'Oberprimärschoul oder de Lycée gaangen.**

**28 Auteuren erzielen aus hirer Kannerzäit,
vun doheem an aus der Schoul, Alldagsgeschichten awer och
speziell Erlebnisser, spannend, lëschtég oder eescht.**

„... Den Alphonse war de beste Jickespillen von der Gaassebréck bis an d'Elsaass. Ech hat nach ni engt Spill géint hä gewonnen. Dat hott mer gewurremt. A wéi solls de dä kréien? Ech ho mat alem Knätschgummi, dä mer von den Amerikaner krit haten, kleng Bulle gedréint an se du gutt dréchene gelooss. Bei menger nächster Partie géint den Alphonse koumen déi Attrappen an den Asaz. Wéi gewéinlich honn ech eng Partie no deer annerer verloren a mäin Asaz ass Bull fir Bull am Alphonse senger Boxentäsch verschwonnen. Wéi de Knätsch eewer no enger Zäitchen aogefongen hott, waorem a peschig ze ginn, honn ech mech aus dem Stébs gemaach. Well och am Duell war den Alphonse, obschonns e Kapp méi kleng wéi ech, mer haushéich iwwerleeën.“

Joss Scheer vu Wooltz, Joergank 1939

„...Im Winter war der zugefrorene Teich ein Mittelpunkt für die Dorfjugend. Die großen Jungen zogen auf dem vom Schnee freigefegten Teil eine lange Eisbahn, eine blitzblanke „Schläch“. Nach einem Anlauf von fester Erde aus flitzten sie auf ihren genagelten Schuhen über die ganze Breite. Wir Kleinen durften die rasenden Gleiter nicht stören und mussten uns mit dem seitlichen Teil zum Tummeln begnügen. ...“

Ferdy Dumont vun Elleng, Joergank 1932, erzielt vu senger Kandheet zu Hamm

„... Lo stonge mir mat plakege Féiss hannert dem Rideau nozekucken, wéi d'Zaldoten a laange Reien laanscht eist Haus gezu sinn. Ouni Kaméidi ze maachen, d'Gewier am Uschlag „Wat geschéit elo?“, hunn ech gefrot. D'Mamm wosst et net. Mir sollten et geschwë gewuer ginn. ...“

Andrée Hansen-Rhein vu Bous, Joergank 1932, erzielt vun hirer Kandheet zu Réimech

**D'Buch huet iwwer 300 Säiten an ass mat ville Fotoen illustréiert.
D'Texter sinn op lëtzebuergesch an däitsch.**

**Wann Dir et virum 15. November bestellt,
kascht et 30 € (amplaz 35 €) a mir schécken Iech et gratis zou.**

Bestellung per Virement op de Kont CCPLULL – LU09 1111 0221 0081 0000
vum RBS – Center fir Altersfroen mam Vermierk „Buch Kandheet Code A28“.

Zousätzlech Renseignement um Telefon 36 04 78-1



CENTER FIR
ALTERSFROEN

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



Der Tag, an dem das Vergessen kam ...

Vor einigen Jahren reiste ich mit der Bahn zu einem Kongress nach Berlin. Aufgrund einer falschen Wegbeschreibung war ich in der Nähe vom Hauptbahnhof in alten Klinikgebäuden der „Charité“ gelandet. Nachdem ich zunehmend verunsichert war, fragte ich Passanten nach dem Weg, doch ich erhielt nur schnoddrige Antworten: „Das ist doch im Wedding. Fahren Sie doch mit der U-Bahn dorthin.“ Da ich weder wusste, was „Wedding“ ist, noch welche U-Bahn dort hinführt, ging ich zum Bahnhof. Noch hatte ich die Illusion, jetzt gleich die richtige Auskunft zu bekommen, um noch rechtzeitig zu den ersten Vorträgen anzukommen.

Als ich aber an dem Auskunftsschalter nach dem Weg fragte, da geschah es. Die Person hinter dem Schalter sagte in strengem Ton: „Wo wollen Sie denn hin? Wie ist die Adresse?“ Plötzlich war ich völlig durcheinander. „Sie müssen doch wissen, wo Sie hin wollen! Oder haben Sie es etwa VERGESSEN ???“ Ich stammelte noch leise „Wedding?“ und man drückte mir barsch einen Zettel mit einer U-Bahn-Nummer in die Hand.

Da stand ich dann wie ein begossener Pudel. Ich merkte, wie ich völlig verunsichert war, mir fast schwindelig wurde, weil ich nicht mehr wusste, was ich jetzt eigentlich machen sollte.



Zum Glück konnte ich dann nach einer endlosen Schreckensminute zu mir selbst sagen: Jetzt mal langsam. Ich ging aus dem Bahnhof raus, setzte mich auf eine Bank und holte erst einmal tief Luft. Alles halb so wild, sagte ich mir, dann verpasse ich eben zwei Vorträge. Nach einigen Minuten ging ich dann wieder in den Bahnhof hinein, beschäftigte mich mit den Plänen der U-Bahn und dem dort ausgehängten Stadtplan. Und nach einigen Stunden saß ich dann glücklich in meinem Hotel, kannte den Veranstaltungsort und wusste, wie man sich mit U-Bahnen in Berlin fortbewegt.

Doch was wäre gewesen, wenn ich mich nicht beruhigt hätte? Wie hätten Freunde und Bekannte reagiert, wenn sie gesehen hätten, dass ich plötzlich durcheinander bin und noch nicht mal richtig nach einer Auskunft fragen kann? Und überhaupt, wie sieht das denn aus, ein erwachsener Mann, Vater von zwei Kindern, mitten im Berufsleben, der plötzlich nicht mehr weiß, wo er hin will?

Sehr geehrte Leserinnen und Leser, vielleicht haben Sie ja auch schon einmal so einen „Moment des Vergessens“ bei sich oder einem Ihnen nahestehenden Menschen erlebt. Ich möchte Sie dazu einladen, mit mir darüber nachzudenken, wie es zu solchen Situationen kommen und wie man gut damit umgehen kann.

Warum vergessen wir eigentlich?

Jeden Tag werden wir mit unzähligen Informationen konfrontiert. Um diese überhaupt verarbeiten zu können, benötigen wir eine gewisse Konzentration und Aufmerksamkeit, die uns dabei hilft, aus dieser Menge an Eindrücken, Bildern, Wörtern, Tönen, Gerüchen etc. die für uns relevanten Informationen auswählen zu können. Gelingt

uns das nicht, dann entsteht eine Reizüberflutung, da wir einfach nicht mehr wissen, was wir uns eigentlich merken sollen. Wir gehen quasi unter in einem Meer von Informationen. Auch wenn wir bewundern, dass sich manche Menschen sehr viel merken können, ist es für ein gut funktionierendes Gedächtnis vor allen Dingen wesentlich, dass wir zwischen wichtigen und unwichtigen Informationen unterscheiden können.

Wir müssen in dem Sinne nicht alles wissen, sondern wir müssen das wissen, was wir für die Bewältigung unseres Lebens benötigen.

Aus diesem Grund ist es völlig normal, dass wir uns weniger oder gar nicht an Informationen erinnern, die keine Bedeutung für unsere alltägliche Lebensgestaltung haben. Das bedeutet nicht, dass wir diese Informationen niemals mehr abrufen könnten. Im Grunde kann man sich unser Gedächtnis wie einen gedeckten Tisch vorstellen, auf dem eben nur die Dinge stehen, die wir auch tatsächlich brauchen. Wenn Sie frühstücken wollen, dann stellen Sie ja auch Brötchen, Butter, Kaffeetassen, Besteck etc. auf den Tisch, während sie zum Beispiel einen Hammer oder eine Kreissäge im Schrank lassen. Nicht, dass Sie komplett vergessen hätten, dass Sie irgendwo auch einen Hammer haben, doch wenn Sie ihn nicht brauchen, dann ist er aus Ihrem Bewusstsein verschwunden. In diesem Sinne ist das Vergessen oder besser das zeitweise Ausblenden von Informationen ganz normal und sogar überlebenswichtig.

Anders ist es, wenn wir Informationen vergessen, die wir eigentlich brauchen, aber einfach nicht mehr aus dem Gedächtnis abrufen können. Wer kennt das nicht, monatelang bereitet man sich auf eine Prüfung vor, am Abend zuvor ist alles noch präsent, doch dann, wenn man es wissen müsste, dann ist der Hals wie zugeschnürt. Es liegt einem „auf der Zunge“, doch man kommt einfach nicht darauf. Dasselbe Phänomen kann geschehen, wenn man einer Autoritätsperson etwas Bestimmtes mitteilen möchte oder wenn man in einer völlig neuen unbekannten Situation ist.

Eben so, wie es mir in Berlin ergangen ist. Wenn wir unter Stress stehen, verschlechtern sich unsere Gedächtnisleistungen. Dabei können wir uns diesen Stress selbst machen, wenn wir uns etwa sagen: Das muss mir doch einfallen, warum fällt mir das denn nicht ein, ich glaube, ich werde dement. Ganz oft kann ein solcher Stress auch durch andere Menschen ausgelöst werden, weil wir uns beobachtet oder beurteilt fühlen. Niemand will dabei „ertappt“ werden, dass einem etwas nicht einfällt oder dass man etwas Wichtiges vergessen hat.

Sie merken schon, man muss keineswegs eine Krankheit haben, um etwas vorübergehend zu vergessen. Solange wir mal kurzfristig etwas nicht „parat“ haben, liegt das in der Regel daran, dass die Information gar keine große Bedeutung für uns hat oder dass wir einfach in einer Stresssituation sind.

Und die gute Nachricht:

In der Regel fällt uns nach einiger Zeit ein, was wir erinnern wollten, meistens dann, wenn wir gar nicht darüber nachdenken.

Wieso ist Vergessen so schlimm für uns?

Kaum etwas ist so auffällig, als wenn wir selbst oder andere etwas vergessen. In der Kindheit bekommen wir zu hören: Wo hast du deinen Kopf, hast du das etwa vergessen? Wer etwas vergisst, der macht anscheinend einen Fehler. Und daher verstecken bereits kleine Kinder gerne, wenn sie etwas vergessen haben. Vergesslichkeit wird sehr schnell mit einer ganzen Reihe von negativen Eigenschaften in Verbindung gebracht. Das kann von nachlässig bis dement gehen, ganz gleich, aus welchen Gründen und bei welchen Dingen jemand durch seine Vergesslichkeit aufgefallen ist. Es wird einfach erwartet, dass Menschen möglichst immer die „richtigen“ Informationen zur Verfügung haben.

Dabei wird selten danach gefragt, ob die eventuell nicht erinnerte Information überhaupt wirklich wichtig ist oder

das Vergessen nur durch eine vorübergehende Stresssituation ausgelöst wurde.

Einem Menschen seine Vergesslichkeit vorzuwerfen, ist eine der einfachsten Möglichkeiten, dessen Kompetenz insgesamt abzuwerten.

Besonders ärgerlich reagieren wir, wenn wir einem anderen etwas für uns Wichtiges erzählt haben und unser Gegenüber kann sich gar nicht mehr daran erinnern.

Dann unterstellen wir vielleicht sogar, dass der andere sich gar nicht für uns interessiert oder sogar seine Vergesslichkeit vorspielt. Wer denkt in einem solchen Moment schon daran, dass uns selbst manche Themen sehr wichtig sind, während unser Gegenüber eben nur mit einem „halben Ohr“ zugehört hat, weil er gar nicht davon persönlich betroffen ist.

Wenn man allerdings durch eine hirnorganische Erkrankung auch alltägliche Abläufe oder sogar nahestehende Personen vergisst, dann ist das deswegen so belastend, weil Betroffene zum einen ihren Alltag nicht mehr selbstständig bewältigen können und zum anderen auch Teile ihrer Identität und Persönlichkeit verloren gehen. Das führt dazu, dass man immer häufiger negativ auffällt und verzweifelt versucht, seine Erinnerungen zurückzufinden.

Sie kennen das, Sie wollen sich unbedingt an einen bestimmten Namen erinnern, doch er fällt Ihnen einfach nicht ein. Wieder und wieder denken Sie darüber nach, bis Sie endlich eine Eingebung haben und der Name ist Ihnen eingefallen. Dann fühlt man sich wieder vollständig. Doch bei einer Demenz suchen die Betroffenen und suchen, dennoch kann der Name einfach nicht erinnert werden und es kommt nicht zu der Entlastung, dass man doch noch Herr seiner Sinne ist.

Für Familienangehörige ist das eine besondere Herausforderung. Sie müssen damit fertig werden, dass der eigene Partner oder ein Elternteil plötzlich viele Dinge im Alltag nicht mehr selbst bewältigen kann. Stattdessen verhält dieser sich auffällig, wird immer unsicherer, sucht irgendwelche Gegenstände, wiederholt bestimmte Sät-



ze immer wieder und fragt einem „Löcher in den Bauch“, ohne die Antworten wirklich zu verstehen. Außerdem werden Angehörige mit dem Stigma Demenz konfrontiert.

Gnadenlos werten viele Menschen auch Verhaltensauffälligkeiten von Menschen mit Demenz ab. Die Angehörigen schämen sich deswegen oft und laufen Gefahr, sich gemeinsam mit dem Betroffenen zurückzuziehen. Aber dadurch steigt die Belastung zusätzlich. Denn ohne soziale Unterstützung findet der pflegende Angehörige zu wenig Ermutigung und Distanz, um mit dem nervenaufreibenden chronischen Vergessen und den damit verbundenen schwierigen Verhaltensweisen eines Menschen mit Demenz gelassen und rational umgehen zu können.

Was können wir tun, um mit dem Vergessen besser umzugehen?

Das Menschlichste ist es, Scham zu ersparen! Wenn wir selbst oder andere etwas vergessen, ist das keineswegs ein Grund, sich zu schämen. Wir leben in einer Zeit, in der wir an einem Tag so viel Informationen erhalten, die vor hundert Jahren für ein ganzes Jahr gereicht hätten. Daher sollten wir dazu stehen, wenn wir mal etwas vergessen haben. Wenn uns ein anderer Mensch dafür abwertet, dann sollten wir diesem selbstbewusst entgegenen:

Menschen, die nichts vergessen, gibt es nicht!

Man muss kein Drama daraus machen oder es verheimlichen, wenn man etwas vergisst. Wer darüber herfällt, diskreditiert sich selbst.

Natürlich können wir unser Gedächtnis trainieren, damit wir nicht wegen mangelnder Übung mehr vergessen als nötig. Aber wir sollten aktiv die Einstellung verbreiten, dass Vergessen etwas ganz Natürliches ist und keine Tragödie sein muss. Dann können wir uns ungezwungener erinnern. Und wenn wir mal einen „Tag des Vergessens“ erleben sollten, dann geraten wir nicht gleich in Panik. Eine solche gelassenere Einstellung im Umgang mit dem Vergessen hilft

Menschen in jedem Alter, den Druck unserer modernen Zeit besser zu ertragen. Sie erleichtert auch das Leben von Menschen mit Demenz und deren Angehörigen. Wenn es allgemein nicht mehr als Drama angesehen werden würde, dass Menschen durch Vergessen auffallen, dann würden Betroffene gerade zum Beginn ihrer Demenz weniger abfällig durch ihre Umwelt behandelt. Dann hätten auch deren Angehörige weniger Grund, sich schämen zu müssen.

Jeder Mensch ist aufgefordert, gerade pflegende Angehörige moralisch zu unterstützen, damit diese im Umgang mit den Folgen der Demenz entspannter bleiben können. Wenn mit Betroffenen ein wenig ruhiger, langsamer und ohne vorwurfsvollen Ton gesprochen würde, dann wäre schon viel erreicht. Dazu müssen pflegende Angehörige durch Familie, Freunde, Nachbarn etc. gestärkt werden und schamfrei professionelle Hilfe in Anspruch nehmen können.

Manche Momente des Vergessens lassen sich nicht verhindern, denn sie gehören genauso zum Leben wie die Momente der Erinnerung. Doch mit etwas mehr Verständnis und gegenseitiger Unterstützung für uns selbst und andere können wir vielleicht auch an „verschwundenen“ Tagen entdecken, was das Leben ist: Ein Wunder.

» Simon Groß, Direktor des RBS – Center für Altersfragen asbl

Einige Adressen, bei denen Betroffene und Angehörige Beratung und Begleitung erhalten:

Memory-Clinic ZithaKlinik

☎ 49 776-1

36, rue Sainte Zithe, L-2763 Luxemburg
www.klinik@zitha.lu

Helpline S.O.S Alzheimer

☎ 26 432 432

Association Luxembourg Alzheimer
45, rue Nicoals Hein, L-1721 Luxemburg

Weitere Informationen zum Vortrag:

**„Palliative Care bei Menschen mit Demenz aus Sicht von Angehörigen und Mitarbeitern“
auf Seite 57**

Autogenes Training im Alter



Was ist Autogenes Training?

Autogenes Training ist eine wirksame Entspannungsmethode, die in den 1920er Jahren von einem Nervenarzt namens Schultz entwickelt worden ist. Man konzentriert sich dabei auf sogenannte Entspannungsformeln, die man sich in Gedanken selbst aufsagt. Beispiele hierfür sind: „Die Atmung ist ruhig“ oder „Das Herz schlägt ruhig und regelmäßig“. Durch das wiederholte innerliche Vorsprechen dieser Formelsätze erzeugt man ganz von selbst einen Zustand tiefer körperlicher und geistiger Entspannung. Dies kommt bereits in dem Namen dieser Methode zum Ausdruck, der sich aus den griechischen Wörtern für selbst („autos“) und erzeugen („gen“) zusammensetzt.

Wie wirkt Autogenes Training?

Mit Hilfe des Autogenen Trainings kann man lernen, sich schneller und tiefer zu entspannen, als bei anderen Ruheaktivitäten wie etwa dem Dösen. Hierdurch wird die eigene Erholungsfähigkeit merklich gesteigert. Das Autogene Training kann man zudem praktisch in allen Lebenslagen einsetzen, so unter anderem auch im Wartezimmer des Arztes oder des Krankenhauses. So lässt sich auch in unangenehmen Situationen des Alltags die

innere Nervosität und Angespanntheit mindern. Das regelmäßige Trainieren dieser Form der Selbstentspannung ermöglicht einen besseren Umgang mit Stress und Belastungen und fördert somit langfristig Gelassenheit und Ausgeglichenheit.

Warum soll ich im Ruhestand noch eine Entspannungsmethode lernen?

Auch wenn man beim Autogenen Training zunächst an eine Strategie zum Umgang mit Arbeitsstress denkt, so kann es doch auch für die Zeit nach dem aktiven Berufsleben in vielerlei Hinsicht empfehlenswert sein. So kann im wohlverdienten Ruhestand schnell der Freizeitstress überhand gewinnen oder einen die Betreuung der Enkel weiter in Schwung oder auf Trab halten. Autogenes Training kann helfen, besser mit unangenehmen Gefühlen umzugehen, wie sie manchmal nach dem Ausscheiden aus dem Arbeitsleben auftreten können, wie etwa das Gefühl nicht mehr gebraucht zu werden oder Gefühle von Einsamkeit infolge des Verlustes des sozialen Kontaktes zu den Arbeitskollegen/innen.

Was bringt mir das Autogene Training im Alter?

Wenngleich Autogenes Training kein Jungbrunnen oder Wundermittel ist, so kann es doch eine sinnvolle Ergänzung zur medizinischen Behandlung von bestimmten Alterserkrankungen oder sich mit dem Alter verschlimmernden Gesundheitsproblemen darstellen. Durch die Selbstruhigstellung von Körper und Geist kann Autogenes Training bei Ein- und Durchschlafstörungen helfen und auf diese Weise dazu beitragen, die Einnahme von Beruhigungs- oder Schlafmitteln zu mindern. Autogenes Training kann therapieunterstützend zur Senkung von hohem Blutdruck und sogar erhöhtem Augeninnendruck wie beim Glaukom („grüner Star“) eingesetzt werden. Autogenes Training bietet sich darüber hinaus für die Behandlung des sogenannten Raynaud-Syndroms



Dr. rer. nat. Gilles Michaux

(„Weißfingerkrankheit“) an, das sich durch eine Minderdurchblutung der Finger und Füße auszeichnet. Die positiven Wirkungen auf das Herzkreislaufsystem machen das Autogene Training zur Entspannungsmethode der Wahl im Rahmen der Rehabilitation von Herzkrankheiten und zur Vorbeugung von kardiovaskulären Krankheitsrückfällen. Das Autogene Training eignet sich daneben zur Steigerung der mentalen Leistungsfähigkeit, indem es die Konzentrations- und Merkfähigkeit verbessert (N.B Dies gilt nicht bei bereits bestehender Demenz). Durch die Lenkung der Aufmerksamkeit auf angenehme Körperprozesse kann zudem eine Ablenkung vom Schmerzempfinden bewirkt werden, was sich gerade bei Belastungsschmerzen, wie im Falle von Arthrosen, als sehr wirkungsvoll erweisen kann.

Kann ich im Alter überhaupt noch Autogenes Training lernen?

Auch über 60-Jährige können Entspannungstechniken noch genauso gut lernen wie Jüngere. Meist gelingt es älteren Menschen sogar noch besser die Übungen in ihr tägliches Leben zu integrieren. Das Lernen in der Gruppe bietet zudem ein geselliges Trainingsumfeld und eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung in entspannter Atmosphäre.

» Dr. rer. nat. Gilles Michaux

Buchtipps

„**Autogenes Training**“ von Günter Krampen, siehe unter der Rubrik Bücherecke, Seite 18.

Kurse/Veranstaltungen

Das Institut für Gesundheitsförderung der ZithaKlinik bietet ab 8. November einen Kurs „**Autogenes Training**“ mit Gilles Michaux an, Seite 58.

1. Dikkricher SENIOREN INFODAG

Mittwoch, den 10. Oktober 2012
an der aler Seeërei zu Dikkrich

Virtreg

10.00-10.30	„Alt-Sein ist später ...“ (RBS – Center fir Altersfroen)
10.45-11.15	„Den Alter liewen“ (Servior)
11.30-12.00	Demenzen (ALA)

Paus

13.00-13.30	Assurance Dépendance
13.45-14.15	Reisen? Und andere Service (Help)
14.30-15.00	Seniorensecherheetsberoder (Club Senior Nordstad)
15.15-15.45	Gesond an aktiv am Alter, wéi geet dat? (Uni Lëtzebuerg)
16.00-16.30	Virstellung vum „Office social Nordstad“
16.30-17.00	Berodung, Patienteverfügung (Omega 90)

D'Entrée ass gratis. Interessant Stänn wou Dir lech kënnt informéieren.





Internationaler Tag der älteren Menschen

1. Oktober 2012

Der 1. Oktober wurde bereits im Jahr 1990 von der UN-Generalversammlung als internationaler Tag der älteren Menschen anerkannt. Hiermit würdigt die Weltgemeinschaft die Leistungen der älteren Generationen und den Gewinn, den sie für das gesellschaftliche Zusammenleben darstellt.

Im Rahmen des europäischen Jahres des „aktiven Alterns und der Solidarität zwischen den Generationen“ bietet sich die Möglichkeit, den Themenschwerpunkt des internationalen Tages der älteren Menschen auf die Solidarität zwischen den Generationen zu legen.

In Zusammenarbeit mit unterschiedlichen Partnern wie Schulen, „Maison Relais“, Jugendhäusern, Vereinigungen für Senioren und den Club Senior, organisiert das Ministerium für Familie und Integration zahlreiche Aktivitäten zwischen dem 27. September und dem 30. Oktober 2012 zum Thema „**intergenerationeller Dialog**“.

Programme

27/09/12

15h00-18h30

«Spillfest fir Jonk an Al»:
ateliers de jeux à l'extérieur

Partenaires du club senior Commission du 3^e âge Walferdange / Walfer Senioren /
Maison Relais / Maison des Jeunes

Contact Club Senior «Club Haus am Becheler» tél: 33 40 10-1

Lieu: Bereldange
Club Senior
«Club Haus am Becheler»

29/09/12

14h00-16h00

Ateliers créatifs
pour la fête des pères

Partenaire du club senior Ecole primaire Schiffflange, cycles 2-3

Contact Club Senior «Club Haus beim Kiosk» tél: 26 54 04 92

Lieu: Schiffflange
Club Senior
«Club Haus beim Kiosk»

01/10/12

18h30

Concert intergénérationnel et présentation
d'instruments fabriqués ensemble lors d'ateliers

Partenaire du club senior Ecole primaire Mondercange, cycle 3

Contact Club Senior «Am Duerf» tél: 26 55 36 30

Lieu: Mondercange
Centre Arthur Thinnes

01/10/12

9h00-16h30

«Fireneen-matteneen»:
participation interactive aux ateliers de la ligue HMC

Partenaire des clubs senior Ligue HMC

Contact Club Senior «Club Haus an de Sauerwisen» tél: 56 40 40
Club Senior «Club Haus beim Kiosk» tél: 26 54 04 92

Lieu: Capellen
Ligue HMC

01/10/12

16h00

«Gesank a Musek fir Jonk an Al»:
concert intergénérationnel en collaboration
avec Claudine Menghi et Camille Kerger (INECC)

Partenaires du club senior Commission du 3^e âge Sanem / Ecole primaire Ehlerange, cycle 3

Contact Club Senior «Prënzebiërg» tél: 26 58 06 60

Lieu: Ehlerange
«Kulturschapp»

01/10/12

17h30

«Musek verbënnt Generatiounen»:
concert intergénérationnel

Partenaires du club senior Maison Relais Schuttrange / Museksgrupp Club Syrdall

Contact Club Senior «Syrdall» tél: 26 35 25 45

Lieu: Munsbach
Centre culturel

01/10/12

14h30

Wii Fit (jeu video Nintendo) et
jeux de société classiques

Partenaire du club senior Maison des Jeunes Lorentzweiler

Contact Club Senior «Uelzechtdall» tél: 26 33 64-1

Lieu: Lorentzweiler
Club Senior
«Uelzechtdall»

01/10/12

10h00

«Bibliothèque vivante»:
avec la participation des enfants du cycle 4

16h00

«Bibliothèque vivante»:
avec la participation des jeunes de 12-17 ans

Partenaires du club senior Ville de Luxembourg / Ecole primaire Bonnevoie / Maison des
Jeunes / Maison des associations / Amitié Portugal Luxembourg

Contact Club Senior «Um leschte Steiwer» tél: 40 22 40

Lieu:
Luxembourg-Bonnevoie
Club Senior
«Um leschte Steiwer»

02/10/12	14h30	Table ronde intergénérationnelle - thème: les loisirs Inauguration officielle du nouveau logo pour minibus du Club Senior élaboré par des enfants de la Maison Relais	<i>Lieu:</i> Kehlen Club Senior «Kehlen»
		<i>Partenaire du club senior</i> Maison Relais Kehlen <i>Contact</i> Club Senior «Kehlen» <i>tél:</i> 26 10 36 60	
02/10/12	14h30	Table ronde - thème: l'amitié	<i>Lieu:</i> Strassen Maison Relais
		<i>Partenaire du club senior</i> Maison Relais Strassen <i>Contact</i> Club Senior «Stroossen» <i>tél:</i> 31 02 62-407	
02/10/12	14h30	Confection de pâtisserie classique et de cupcakes	<i>Lieu:</i> Lorentzweiler Club Senior «Uelzechtdall»
		<i>Partenaire du club senior</i> Maison des Jeunes Lorentzweiler <i>Contact</i> Club Senior «Uelzechtdall» <i>tél:</i> 26 33 64-1	
03/10/12	8h30-18h00	Visite de la maison des abeilles au musée «A Robbesscheier» <i>Inscriptions jusqu'au 24/09/2012</i>	<i>Lieu:</i> Munshausen Musée «A Robbesscheier»
		<i>Partenaire du club senior</i> Crèche «Villa Wichtel» Dudelange, enfants de 2-4 ans <i>Contact</i> Club Senior «Schwaarze Wee» <i>tél:</i> 26 51 55-1	
04/10/12	14h30-17h00	«Café des âges» - rencontre intergénérationnelle et échange interculturel	<i>Lieu:</i> Schiffflange Club Senior «Club Haus beim Kiosk»
		<i>Partenaires du club senior</i> Lycée-technique Bel-Val, étudiants de la section auxiliaire de vie / Partenaires de «Festivasion» <i>Contact</i> Club Senior «Club Haus beim Kiosk» <i>tél:</i> 26 54 04 92	
04/10/12	17h00	Jeux de quilles et bowling	<i>Lieu:</i> Clervaux Café Reiff
		<i>Partenaire du club senior</i> Maison des Jeunes Troisvierges <i>Contact</i> Club Senior «Club Haus op der Heed» <i>tél:</i> 99 82 36-1	
04/10/12	14h30	Face to face ou facebook	<i>Lieu:</i> Strassen Maison des Jeunes
		<i>Partenaire du club senior</i> Maison des Jeunes Strassen <i>Contact</i> Club Senior «Stroossen» <i>tél:</i> 31 02 62-407	
05/10/12	14h00-16h00	Ateliers créatifs pour la fête des pères	<i>Lieu:</i> Schiffflange Club Senior «Club Haus beim Kiosk»
		<i>Partenaire du club senior</i> Ecole primaire Schiffflange, cycles 2-3 <i>Contact</i> Club Senior «Club Haus beim Kiosk» <i>tél:</i> 26 54 04 92	
05/10/12	17h00	Atelier de danses classiques et modernes	<i>Lieu:</i> Berchem Club Senior «Eist Heem»
		<i>Partenaire du club senior</i> Maison des Jeunes Berchem <i>Contact</i> Club Senior «Eist Heem» <i>tél:</i> 36 55 73	
18/10/12	14h00-17h00	Convivialité portugaise intergénérationnelle: confection de pâtisserie classique et de muffins	<i>Lieu:</i> Rumelange Club Senior «Club Haus an de Sauerwissen»
		<i>Partenaire du club senior</i> Population portugaise locale <i>Contact</i> Club Senior «Club Haus an de Sauerwissen» <i>tél:</i> 56 40 40	
23/10/12	14h00-17h00	Danse de salon et danse orientale <i>Inscriptions jusqu'au 11/10/2012</i>	<i>Lieu:</i> Diekirch Lycée classique de Diekirch Salle des sports
		<i>Partenaire du club senior</i> Lycée classique de Diekirch, étudiants de 1 ^{ère} <i>Contact</i> Club Senior «Nordstad» <i>tél:</i> 26 81 37 43	
30/10/12	9h30-12h00	Atelier créatif: grands-parents ensemble avec leurs enfants et petits-enfants créent des objets en laine feutrée	<i>Lieu:</i> Capellen Club Senior «Club Haus am Brill»
		<i>Partenaires du club senior</i> Clients du Club Senior et leurs enfants/petits-enfants <i>Contact</i> Club Senior «Club Haus am Brill» <i>tél:</i> 30 00 01	

Mitten im Leben

*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.*



Foto: Fotolia – © contrastwerkstatt



Seniorenstudium @ Uni.lu

Ein erweitertes Angebot an Vorlesungen und Seminaren in vielen Disziplinen

Was letztes Jahr im Wintersemester als „Experiment“ begann, trägt nun erste Früchte. Das Seniorenstudium an der Uni.lu geht in die zweite Runde. Aus der internen Studierenden-Umfrage zieht die Universität eine positive Bilanz: „Drei Viertel der teilnehmenden Befragten äußerten sich „sehr zufrieden“ und ein Viertel „zufrieden“ mit dem Seniorenstudium“, erklärt Prof. Dr. Massimo Malvetti, Sonderbeauftragter für wissenschaftliche Kultur an der Uni.lu. Aber auch die Internetkompetenz und das Interesse der Seniorenstudenten sei bemerkenswert, so Prof. Malvetti. Zufriedene Seniorenstudenten und viele neugierige Interessenten warten nunmehr gespannt auf das neue und erweiterte Kursangebot im kommenden

Wintersemester. Eins steht fest: Die Lern- und Bildungsmotivation der Senioren ist ungebremsbar, und das Seniorenstudium an der Uni.lu liegt voll im Trend.

Am Dienstag, den **11. September** fand eine **Informationsveranstaltung** zu den Kursen von «open@uni.lu» im Hörsaal «Paul Feidert» des **Campus Kirchberg** statt.

Eine zusätzliche **Informationsveranstaltung** (mit Einschreibemöglichkeit) findet am **Mittwoch, den 19. September um 14.30 Uhr** in den Räumlichkeiten des **RBS – Center für Altersfragen** statt.



Es werden ebenfalls spezielle Einführungen in die informatische Plattform Moodle angeboten. Moodle ist eine Anwendung zur Verwaltung, Dokumentation, Betreuung und Auswertung der Studienprogramme, zur Mitteilung von Änderungen der Seminarsäle oder -zeiten sowie für Online-Events, E-Learning Programme und Inhalte der Studienprogramme.

Die Kurse und Veranstaltungen für Seniorengasthörer sind ab sofort nicht mehr auf nur eine Fakultät (FLSHASE) beschränkt, sondern umschließen jetzt zusätzlich zahlreiche Kurse der Fakultät für Naturwissenschaften, Technologie und Kommunikation (FSTC) und der Fakultät für Rechts-, Wirtschafts- und Finanzwissenschaften (FDEF). Das vorläufige Programm mit der kompletten Veranstaltungs- und Kursübersicht kann auf der Webseite der Uni www.uni.lu unter der Rubrik „Formations“ – „Auditeurs libres“ sowie auf der RBS-Webseite www.rbs.lu unter der

Rubrik „Seniorenakademie“ – „Seniorenstudium Uni.lu“ heruntergeladen werden.

Die Einschreibung erfolgt über das Online-Formular www.tiny.cc/uwnsiw oder mit Hilfe des Anmeldeformulars auf der letzten Seite der Informationsbroschüre. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an: **Danielle Schwirtz-Lejeune (Campus Limpertsberg)**
☎ 466644-6942, Fax: 466644-6951.

Um an Veranstaltungen teilnehmen zu dürfen, muss eine Bestätigung der Universität vorliegen. Diese schriftliche Bestätigung wird auch alle nötigen Einzelheiten zur Immatrikulation als Senior-Gasthörer beinhalten. Die Einschreibgebühr beträgt 50 € pro Semester.

» Dr. Martine Hoffmann

Wussten Sie schon ...

... auf einer Altenpflegemesse in Hannover gab es in diesem Jahr erstmalig eine Halle, in der neue Erfindungen für ältere Menschen vorgestellt wurden. Von speziellem Geschirr bis hin zu ganzen Wohnungseinrichtungen konnte man dort die unterschiedlichsten Produkte besichtigen und ausprobieren. An einem ganz kleinen Stand in dieser riesigen Halle wurde ein ganz unscheinbares Gerät vorgestellt, das aber auf den zweiten Blick eine wirkliche Erleichterung für manchen älteren Menschen bieten kann. Es ging um eine Vorrichtung, die das Schneiden von Brötchen und Croissants deutlich erleichtern kann.

Diese spezifische Schneidehilfe eignet sich besonders gut für Menschen mit motorischen Störungen, Schlaganfall-Patienten, Sehbehinderte, Parkinson-Erkrankte und Menschen mit Blutgerinnungsproblemen.

Vorteile

- erhöht die Selbstständigkeit und Lebensqualität
- keine Verletzungsgefahr durch das Sicherheitsmesser
- die perfekte Schmierhilfe für Butter oder Marmelade
- ermöglicht ein unabhängiges Frühstück mit Gebäck
- für Links- und Rechtshänder



Das Krümel-, Schmier- und Schneidehilfe Set

für Brötchen, Semmeln und Croissants mit Sicherheitsmesser.

Weitere Informationen erhalten Sie unter ☎ 0049 4207 / 9878858 oder unter www.uhlenhoff-ideen.de



ATELIER DE CHANT
POUR VOIX DE FEMMES

MILITONS EN CHANTANT

LE MOUVEMENT DES FEMMES SUR DES AIRES FEMINISTES

SHOUT UP WITH YOUR SONG! chantent les femmes dès 1911 dans „La marche des femmes“. Elles annoncent l'aurore pour les femmes opprimées, exploitées et privées de droits au début du 20^e siècle. Dans les années 70 leurs chants résonnent encore plus fort dans les rues: *Unter dem Pflaster, da liegt der Strand! Debout, brisons nos entraves! Non à la fatalité!* Les femmes lèvent la voix, réclamant égalité et droits dans le domaine privé et public. En début de ce 21^e siècle, les acquis sont nombreux, pourtant, il reste des défis à relever : *Gleiche Rechte, gleicher Lohn! Nos droits, faut les revendiquer.*

Envie de (re)découvrir les chansons qui ont marqué le mouvement des femmes? Envie de faire entendre votre „voix rebelle“? Rejoignez-nous, chantez avec nous !

Direction : Stephany Ortega, INECC

Répétitions :

Ve 12 et 26 octobre (19-21h30)

Di 21 octobre (10-16h, pause midi offerte)

Me 7 novembre (19-22h)

Ve 9 novembre (19-21h)

Condition : aucune, sauf envie de chanter et de (re)découvrir le répertoire

Frais : 40€ (20€ réd.)

Organisation : Cid-femmes en collaboration avec INECC



A l'occasion de ses 20 ans, le Cid-femmes organisera le **11 novembre à 17h** sa soirée « Militons en chantant ». Des femmes du Luxembourg, de Trèves et de Sarrebruck interpréteront des chansons du mouvement des femmes. Les participantes de l'atelier sont invitées à chanter ce concert. Conditions : maîtrise de la voix et présence aux répétitions ainsi qu'à la répétition générale du 10 novembre.

D'autres concerts sont prévus à Trèves, le 2 mars 2013 et à Sarrebruck, le 9 mars 2013. Les participantes de l'atelier peuvent y participer (prévoir une répétition de plus en février 2013).

**Intéressée ?
Curieuse ?
Inscription ?**

Coordonnées :
Mélissa Dreyer
55 111 111 111
55 111 111 111
55 111 111 111
55 111 111 111

Coordonnées :
Mélissa Dreyer
55 111 111 111
55 111 111 111



Notre devise : un accompagnement d'excellence à tous les stades du grand âge.

Les Centres intégrés pour personnes âgées – CIPA, Maisons de soins et Résidences seniors de SERVIOR combinent un encadrement de qualité avec convivialité et confort. Pour un quotidien plus facile et plus sûr !

SERVIOR 

Den Alter liewen
servior.lu

SERVIOR
contact@servior.lu Tél. +352 46 70 13-1

Le Service Volontaire Européen et les Club Senior

Une expérience intergénérationnelle unique promouvant la diversité culturelle



Le Service Volontaire Européen est un programme de la communauté européenne permettant aux jeunes entre 18 et 30 ans de vivre une expérience à l'étranger dans des domaines variés tels que l'environnement, le patrimoine culturel, les sports, les loisirs, les arts et la culture, l'animation pour les enfants, les jeunes ou les personnes âgées. Aucune compétence n'est requise et les jeunes choisissent la structure dans laquelle ils désirent s'engager ainsi que la durée de leur séjour qui peut aller de deux mois à un an.

Cela fait bientôt 10 ans que le Club Senior «Uelzechtdall» accueille deux à quatre volontaires par an. Il s'agit souvent de jeunes qui viennent de décrocher leur baccalauréat ou de finir leurs études universitaires et qui désirent investir leur temps et leur énergie dans le domaine social. «Notre président, Paul Bach, connaissait le programme du Service volontaire européen et lorsque notre bâtiment fût mis en place, un espace d'habitation pour volontaires y a été aménagé» explique Josy Holcher, chargé de direction du Club Senior

«Uelzechtdall». «Depuis, nous avons accueilli des volontaires venus de Hongrie, d'Autriche, d'Italie, de Pologne, d'Allemagne, de Lituanie, de la République tchèque et de Turquie!» Le programme, auquel ces jeunes ont postulé dans la commune de Lorentzweiler, s'appelle «Art Attack». Il a comme objectif de rassembler des personnes âgées et des jeunes gens autour de petits projets élaborés et mis en place par les volontaires. Ceux-ci sont encadrés par les professionnels de la Maison de Jeunes «An der Sonn» et du Club Senior «Uelzechtdall». «Mais les volontaires ne sont pas là pour faire notre travail – ils participent à 20% à nos activités avec les seniors et le reste du temps ils peuvent le consacrer à leur projet. Et puis ils peuvent profiter de leur temps libre pour connaître le Luxembourg et pour suivre des cours de langue française, allemande, anglaise ou luxembourgeoise financés par les structures d'accueil» dit J. Holcher. Les projets lancés par les volontaires sont très variés et dépendent des compétences que les jeunes peuvent mettre à profit des seniors. Ainsi des cours de photographie, des cours de sport, des cours de langue italienne ou des cours de danse ont vu le jour au fil des années.

Gafur Bektaş, de 20 ans, et Gökdağ Göktepe, de 28 ans, sont les deux volontaires de cette année. Tous deux d'origine turque, ils ont postulé pour ce projet parce qu'ils ont tout de suite été interpellés par son intitulé et l'idée de travailler avec des personnes âgées les intéressait, mais aussi parce qu'ils voulaient faire du volontariat dans un pays où ils pouvaient pratiquer l'allemand et le français. «J'ai fait des études en sociologie, me spécialisant sur les jeunes et ce volontariat me permet de faire un travail sur les générations et de voir comment fonctionnent des structures

Festivasion

Plus qu'un café... un lieu de parole citoyenne
dans un cadre convivial!

www.festivasion.lu

Café des Âges

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

20 septembre 2012 à 14h00

13h30: Accueil
14h00-14h15: Discours du Bourgmestre
14h15-15h30: Discussions
16h00: Synthèse
Café, boissons et petits snacks sur place

où:

Centre de Jour Psychogériatrique
1, rue de L'Hôpital, L-8423 Steinfort

Infos et inscriptions:
Tél.: 39 94 91 50 00

25 septembre 2012 à 14h30

14h30: Accueil
15h00-15h15: Discours
15h45-16h00: Discussions
16h30: Synthèse
Café, boissons et petits snacks sur place

où:

Centre culturel de Lorentzweiler
120, route de Luxembourg
L-7374 Helmdange

Infos et inscriptions: Tél.: 26 33 64 1

4 octobre 2012 de 14h30 à 17h00

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

où:

Club Haus beim Kiosk
11-15 rue C.M. Spoo, L-3876
Schifflange

Infos et inscriptions:
Tél.: 26 54 04 92 ou
beimkiosk@clubhaus.lu

Locaux accessibles pour personnes
à mobilité réduite

(Merci de prévenir lors de l'inscription)



pour personnes âgées à l'étranger, comme par exemple les Club Senior» explique Gökday, «car chez nous ce genre de structure n'existe pas étant donné que nous vivons dans des structures familiales élargies où les personnes âgées ne vivent jamais seules, mais toujours entourées de leurs enfants et leurs petits-enfants». «Pour ma part, je voulais apprendre à connaître une autre culture en côtoyant des personnes plus âgées que moi, pouvant partager leurs souvenirs et leur histoire personnelle avec moi. Mais je dois dire que ce n'est pas toujours évident, surtout au niveau de la communication, car mon français n'est pas assez bon et les personnes âgées avec qui je désire parler ne comprennent pas toujours le français, alors je dois trouver quelqu'un pour jouer au traducteur» nous dit Gafur.

Andrée Lemmer et Henriette Hoffmann ont pratiquement connu tous les volontaires du Club Senior «Uelzechtdall» et sont heureuses de pouvoir compter sur de jeunes gens avenants, même si au niveau de la langue ce n'est pas toujours facile de se faire comprendre. «Ils nous aident lorsque nous allons au marché, nous donnent un coup de main pour descendre du bus, lorsque nous avons eu notre fête de Noël, ils se sont déguisés en sapin,... bref, nous n'avons que des souvenirs positifs». Félicie Consbruck se souvient tout particulièrement du tout premier volontaire Abidin Karabulut, qui lui aussi était d'origine turque, et qui après son séjour en tant que volontaire est revenu au Luxembourg: «C'est un jeune homme très sympathique, et qui vient encore aujourd'hui au Club Senior me dire bonjour. Pour moi, c'est devenu un ami! Et le plus beau dans l'histoire est qu'il s'est marié ici et qu'il a eu une petite fille. Sans son volontariat au Club, tout se serait passé autrement pour lui!»

Gafur et Gökday sont en train de préparer une soirée turque au Club Senior avec des plats traditionnels, de la danse et de la musique de leur pays pour le **20 septembre** – alors avis aux amateurs pour les dernières places.

Pour plus de renseignements contactez le Club Senior «Uelzechtdall» au ☎ **26 33 64-1**.

» Sandy Lorente et Sonia Ferreira,
Agents interculturels EGIPA, ☎ **460 808 415**

Kaart Aktiv 60⁺



Neue Partner der Karte

Wir möchten Ihnen unsere neuen Partner vorstellen:
Nous vous présentons nos nouveaux partenaires:



Mister Minit

La Belle Etoile – Bertrange
Le Geant – Foetz
City Concorde – Helfenterbruck
Cactus – Howald
Cactus – Ingeldorf
Cactus – Bascharage
14a, rue des Bains – Luxembourg

☎ 31 86 03
☎ 26 55 20 97
☎ 44 81 44
☎ 40 59 68
☎ 80 75 75
☎ 26 50 25 85
☎ 26 20 21 12

15% sur l'ensemble des services / 15% auf allen Service-Leistungen



Die Gesamtliste der Partner finden Sie unter 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**



**BEKLEIDUNG
SCHUHE
AUSRÜSTUNG**



LUXEMBOURG-VILLE
70, Grand-rue
ETTELBRÜCK
111, Grand-rue
BERTRANGE
Shopping Center City Concorde
WEMPERHARDT
Shopping Center Massen

DRAUSSEN ZU HAUSE

**BON CADEAU
€10,-**



Bon à présenter en caisse, non cumulable, valable pour un achat minimum de 50 Euros et sur présentation de votre carte RBS en cours de validité. Utilisable dans les 4 Jack Wolfskin Store du G-D Luxembourg.

**Jack
Wolfskin
-STORE-**





AKTIVAM LIEWEN

www.rbs.lu

Sie haben **KEINE** Karte
„aktiv 60+“ 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



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+“ besitzen,
können Sie diese mit dem Formular anfragen.

Vous n'êtes **PAS** détenteur de la carte
«aktiv 60+» 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



Tous les détenteurs

de la carte «aktiv 60+» 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+» vous parviendra
par courrier dans les meilleurs délais.



Theatersaison 2012 Am Centre Culturel zu Rodange

Eng bluddeg Diagnos

E lëschtengen Dräiakter vum Katja THILL

*Déi dräimoleg Witfra, d'Madame Charlotte Bouveoir de St. Michele,
kënnt ganz opgeléist vum Dokter heem. Den Dokter hat hir anscheinend ze verstoe ginn,
dass si just nach 3 Méint ze liewen hätt.*

*Wat awer kee weess, ass dass d'Charlotte déi Diagnos gefälscht huet, fir erauszefannen,
wem hatt säin Ierwe soll vermaachen. An senger Famill ass nämlech net alles sou roseg,
wéi et vu bausse schéngt an hatt wëll emol Liicht hannert déi donkel Säite
vun deene gelungene Gestalte bréngen. Ausserdeem brauch hatt e Grond fir säi Butler
bestueden ze kënnen an hatt weess net richtig, wéi hatt dat soll upaken.
Bei deem ganze Plang geet et drënner an driwwer a verschidder ginn
zum Affer vun der Wourecht.*

Bestellcoupon

Den entsprechende Betrag op de Kont vum
CERCLE DRAMATIQUE bei der DEXIA-BIL iwwerweisen:
LU70 0028 1262 2487 1300 (bis den 12.10.2012)

w.e.g. schécken un:

CERCLE DRAMATIQUE RODANGE
5, rue Julien Gaspar, L-4809 RODANGE



Als Titulaire vun enger RBS Kaart „aktiv 60+“ hutt Dir Urecht op 2 Plazen zu staark reduzéierte Präiser.

Numm/Virnumm	_____	Numm	_____	Kaart-Nr.	_____
Nr. Kaart	_____	Numm	_____	Kaart-Nr.	_____
Strooss/Nr	_____	Numm	_____	Kaart-Nr.	_____
PLZ/Uertschaft	_____				
Telefon	_____	GSM	_____		

☐ **Freideg, 16. November** um 20.00 Auer

_____ Plazen zu 8 € (20% Remise – maximal 2 pro Kaart)
_____ Plazen zu 10 €

☐ **Samschdeg, 17. November** um 20.00 Auer

_____ Plazen zu 8 € (20% Remise – maximal 2 pro Kaart)
_____ Plazen zu 10 €

☐ **Sonndeg, 18. November** um 16.00 Auer

_____ Plazen zu 8 € (20% Remise – maximal 2 pro Kaart)
_____ Plazen zu 10 €

Wann Dir wëllt mat Frënn a Bekannten zesumme sëtzen, da maacht w.e.g. eng **Sammelbestellung op een Numm an iwwerweist och zesumme mat deemselwechten Numm**. Gitt awer d'Nimm a Kaartennummere vun deenen aneren Tituläre bei der Bestellung un.

Är Plaze ginn eréischt definitiv reservéiert, wann den entsprechende Betrag op de Kont vum CERCLE DRAMATIQUE RODANGE (DEXIA-BIL: LU70 0028 1262 2487 1300) iwwerweisen ass. Enn Oktober/Ufank November kritt Dir är Billjeeën heem geschéckt.

Theater vun der Chorale Municipale Schëffleng

Wou ass de Kabes?

E flott a spannend Stéck an 3 Akte
vum Beate Irmisch
fräi bearbecht op lëtzebuergesch
vun der Theaterequipe

An der „cité jardinière“ um Gaalgebierg gouf dem Anni
säi Kabes geklaut. Zur selwechter Zäit sinn och nach zwou
Banken iwwerfall ginn. D'Police stät virun engem Rätsel.

De rüstegen Emil Schlamme seng geckeg Band sinn op
Zack a wëllen op äge Fauscht alles opklären. A schonn ass de
Chaos perfekt! Wéi et weider gët, dat gitt der fréistens op der
Première vum Stéck, e Freiden, den 18. Januar 2013,
am Hall Polyvalent zu Schëffleng gewuer.



w.e.g. schécken un:
**Chorale Municipale
Reservatioun Theater**

15, rue Pierre Frieden
L-3838 SCHIFFLANGE

Bestellcoupon

Numm/Virnumm _____

Strooss/Nr _____

PLZ/Uertschaft _____

Telefon _____ Nr Kaart **aktiv** ⁶⁰⁺ _____

Reservéiere fir: (gewünschten Datum ukräizen an d'Zuel vun de Billjeeën uginn)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Freideg, 18. Januar 2013 um 20.00 Auer | ___ Plazen à 5 € (50% Remise – maximal 2 pro Kaart) P |
| | ___ Plazen à 10 € |
| <input type="checkbox"/> Sonndeg, 20. Januar 2013 um 15.30 Auer | ___ Plazen à 8 € (20% Remise – maximal 2 pro Kaart) R |
| | ___ Plazen à 10 € |
| <input type="checkbox"/> Freideg, 25. Januar 2013 um 20.00 Auer | ___ Plazen à 8 € (20% Remise – maximal 2 pro Kaart) E |
| | ___ Plazen à 10 € |
| <input type="checkbox"/> Sonndeg, 27. Januar 2013 um 17.00 Auer | ___ Plazen à 8 € (20% Remise – maximal 2 pro Kaart) D |
| | ___ Plazen à 10 € |



Als Titulaire vun enger RBS Kaart „aktiv 60+“ hutt Dir Urecht op 2 Plazen zu staark reduzéierte Präisser fir d'Freides- an d'Sonndesvirstellungen.

Wann Dir wëllt mat Frënn a Bekannten zesumme sëtzen, da maacht w.e.g. eng **Sammelbestellung op een eenzegem Numm an iwwerweist och zesummen** (deeselwechten Numm), **gitt awer d'Nummere vun den zousätzlech benotzten RBS aktiv 60+ Kaarten op der Bestellung mat un.** Nummeren vun den RBS Kaarten:

_____/_____/_____/_____/_____

Är Plaze ginn eréischt definitiv reservéiert, wann den entsprechende Betrag op dem Postscheckkont vun der CMS IBAN LU71 1111 0228 4550 0000 iwwerweisen ass. Enn Dezember/Ufank Januar kritt Dir är Billjeeën an d'Haus bruet oder geschéckt.

RBS-Reise nach Zypern

vom 19. bis 26. November 2012



im Hotel Amathus Beach Limassol ***** einem „Leading Hotel of the World“
(Es sind nur noch wenige Plätze frei!)

Unsere Leistungen sind:

RBS-Reisebegleitung, Zubringerdienst ab/bis Wohnort, Flughafengebühren und Kerosin (Stand Januar 2012), Flug mit Luxair Luxemburg-Paphos-Luxemburg (Economy Class), 7 Übernachtungen in Superior Twin Zimmern, inklusive Halbpension, Ausflüge und Besichtigungen, Abschlussabend mit Musik im Hotel, deutschsprachige lokale Reiseleitung, ULT-Reisebegleitung.

Einen Teil des Programms der Seniorenakademie verlegen wir während dieser Woche in die Sonne:

Diskussionsrunden, Training für Körper und Geist, Wassergymnastik u.v.m. werden von den Mitarbeiterinnen des RBS angeboten.

Preis pro Person in einem Superior-Doppelzimmer

1.335 €

Einzelzimmer-Zuschlag: 95 €

Zuschlag Meerblick: 85 €

Weitere Informationen und Anmeldungen erhalten Sie unter

☎ 36 04 78-35 (Nadine Berchem)



Senioren-Académie

méindes um 11:05 an 19:05

1. Oktober 2012

5. November 2012

3. Dezember 2012

Dir hutt d'Wiel. Abonnéiert eist
gratis Programmheft um Telefon:
44 00 44-1.

Mai Programm

Mäin100komma7.lu



Vorankündigung

„Orpheus in der Unterwelt“

Opéra du Trottoir

Jacques Offenbachs Meisteroperette, humorvoll ins luxemburgische übersetzt und spritzig inszeniert von Yannchen Hoffmann und Carlo Hartmann.

*Die Musik wurde speziell für die Opéra du Trottoir live eingespielt vom
Latvian Philharmonic Chamber Orchestra, RIGA.*

Den berühmten „Cancan“ tanzen Tänzerinnen der Tanzschule Li Marteling.



Sie werden Zeuge, wenn Gott Pluto (der Teufel in Person) sich erdreistet, die bereits arg lädierte Ehe des Violinprofessors Orpheus komplett zu ruinieren, indem er dessen Frau Euridike in den Hades entführt.

Zum Glück interveniert eine Skandaljournalistin der Sendung „**Den Nool uni Kapp**“ beim Göttervater Jupiter, damit dieser die Entführung verurteilt. Mittlerweile hat der chronische Fremdgeher jedoch selbst Interesse an der verheirateten Frau gefunden und er beschließt höchstpersönlich die Hölle zu inspizieren.

Zu Jupiters Leidwesen (aber zum Vergnügen der Zuschauer) reist das ganze „Olympische Komitee“ mit in den Hades.

Ein Versuch, sich Euridike mitten im größten Trubel – in Verkleidung einer Stubenfliege – zu nähern, hat fatale Folgen...

Termin: Freitag, den 12. April 2013 um 16.00 Uhr

Preis: 25 €, für Karteninhaber 23 €



Den jeweiligen Betrag überweisen Sie bitte nach Ihrer Anmeldung auf das Konto RBS – Center fir Altersfroen – CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk „M 54“.

Nach Eingang Ihrer Zahlung werden Ihnen Ihre Eintrittskarten per Post zugeschickt.

Ort: Conservatoire de Musique 33, rue Charles Martel in Luxemburg

Rätsel

Wiesen- pflanze	▼	Griechen	Arznei- röhrchen	▼	ein Binde- wort	▼	elektr. Schalt- platte	▼	Haupt- stadt Pakistans	▼	Länge der Begren- zungs- linie	▼	Stadt in Ober- österreich	Schaf-, Ziegen- laut
franz. Mode- schöpfe- rin †1971	▶	▼	▼				An- zeichen e. Krankheit	▶						4
Wäsche- stück	▶		3		schlan- genförmig- er Spei- sefisch	▶			franz. Vernei- nung		Wurfseil		Kasten, Schränk	
österr.: Hoch- gebirgs- weide	▶				Eisen an- ziehender Stahl	▼	systema- tische Unter- suchung	▶			▼		▼	
Voll- gummi- ball	▶				▼		Allein- herrscher	▶						
gallert- artige Substanz	▶			zuerst	▶						1	frühere türk. Anrede: Herr		Vorname von Feuer- bach
Bei- gefügt	▶						Deck- schicht		Musik: wieder- holen (da ...)	▼	Impf- stoffe	▶		▼
▶	6			nicht fertiges Gebäude	▼	Bratröhre	▶		▼					
engl.: frei		Araber- fürst	Zier- pflanze	▶						heiter, vergnügt	▶	Kälte- produkt		
▶		▼			9	derb, unge- hobelt		Bratgefäß	▶					11
hilfsbe- dürftige Lage e. Schiffs		Fanatiker		Stadt der Schild- bürger		am.-ungar. Schau- spielerin (Zsa Zsa)	▶				gericht- liche Streit- sache	▼	Binde- wort	
schwim- mender Gletscher	▶	▼	▼					zurück- geschl. Ball beim Tennis		Rausch- gift	2			
▶					Beweis- zettel, Quittung		Flüssig- keits- leitung	▶					Binde- wort (je- ...)	Holz- fäller- werkzeug
ungefähr		Welt- raum- teleskop	7		▼				ehem. Reifen- druckmaß (Abk.)	▼	Buchma- cherkurse b. Renn- sport	▶		▼
▶				Abk.: Internat. Währungs- fonds		Abk.: Internat. Gerichts- hof	▶	Pranke, Klaue			10		engl. Anrede und Titel	
Vorsilbe: halb		Zwergen- land bei J. Swift	▶	▼		8				hoher Fabrik- schorn- stein	▶		▼	
▶	5						gut bei Kräften	▶						
unbe- festigte schmale Straße		ein Windhund	▶							Gauner- sprache: Diebesgut	▶			

© RateFUX 2012-275-003

... was verbirgt sich hinter diesem Rätsel?

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



Journée Nationale de l'Arbre

le 10 novembre 2012

**Spenden Sie auch
für Bäume und Hecken!**

IBAN LU 89 1111 0789 9941 0000



Une action de



natur&ëmwelt Fondation Hëllef fir d'Natur

En partenariat avec



**Nationalen Dag vum Bam
National tree day
Tag des Baumes**

**Planzt Hecken a Beem
fir méi Biodiversitéit !**

www.naturemwelt.lu

Sous le Haut Patronage de S.A.R. le Grand-Duc Jean

et le patronage des Ministres de l'Agriculture, de la Viticulture et du Développement rural,
du Développement durable et des Infrastructures, de l'Éducation nationale et de la Formation
professionnelle, de la Famille et de l'Intégration, de la Coopération et de l'Action humanitaire.

Mat der Ënnerstëtzung vun
HSBC

Viva
Luxembourg



Zu verkaufen an ältere, kranke, behinderte Person:
Elektro Scooter mit 4 Rädern, MEYRA Cityliner 412,
bis 12 km schnell, 35 km Reichweite, wie neu, nur 1.650 €
(Süden) (1343)

Ech (65 J.), suche Partner/in am Raum Miersch-Ettelbréck
fir d'Fräizäit zesummen ze verbréngen.
(Tréppelen, Velofueren, Kultur an evtl Reesen)
(Zentrum) (1344)

Dame, 71 ans, très jeune d'allure, aimant sorties, restau-
rants, expositions, manifestations, recherche compagnie
avec Monsieur souhaitant partager les mêmes intérêts.
(Zentrum) (1345)

Dame, gehbehindert, seit Jahren chronisch krank, sucht ein
oder zwei zuverlässige Fahrer, die bereit wären, sie regel-
mäßig von Luxemburg nach Trier zum Arzt zu fahren. Auto,
Automatik, leicht fahrbar, vorhanden mit Fahrer-Versiche-
rung. Alle zwei bis vier Wochen ca. 4 Stunden, Hin- und
Rückfahrt mit 2stündigem Aufenthalt, zur freien Verfügung!
(Zentrum) (1346)

Einsendeschluss für Anzeigen in unserer nächsten Ausgabe ist der 23. November 2012
Dernier délai pour les annonces dans la prochaine édition sera le 23 novembre 2012

Université du Temps Libre – Arlon

Tous les jeudis dans la salle „Ysaye“ à 14h30, place des Chasseurs Ardennais à Arlon

Programme des conférences

- | | |
|--|---|
| 4 octobre | <i>Les nouvelles droites et le pouvoir en Europe</i>
par Monsieur Pascal DELWIT, politologue, professeur ULB |
| 11 octobre | <i>L'humour en musique</i>
par Monsieur André VAN OEKEL, philologue classique, musicologue |
| 18 octobre | <i>Le cerveau – siège de la conscience</i>
par Monsieur Christian RAFTAPOULOS, neurochirurgien, professeur ULB |
| <u>16h15 Assemblée Générale</u> | |
| 25 octobre | <i>Le français en Belgique, la fin des complexes</i>
par Monsieur Michel FRANCARD, Doc en Philo et Lettres UCL |
| 8 novembre | <i>Le journal de Charles Burney (1726-1814) Gentleman et historien: l'Allemagne musicale au XVIIIème, vue par les yeux d'un anglais</i>
par Madame BOURGUIGNON, Musicologue, Historienne de l'Art |
| 15 novembre | <i>Les tziganes entre enracinement, marginalité et devenir</i>
par Monsieur Alain REYNIERS, professeur UCL |
| 22 novembre | <i>Sarah Bernhardt, icône du théâtre et de l'art nouveau</i>
par Madame Martine CARDIERE, écrivaine, conférencière |
| 29 novembre | <i>Iles de France de la manche à la méditerranée</i>
par Monsieur Philippe LANNOY, journaliste, conférencier |
| 6 décembre | <i>Rire et mourir sont toujours des cousins, un voyage en nécrologie</i>
par Monsieur Gabriel RINGLET, prêtre, écrivain, vice-recteur UCL |
| 13 décembre | <i>Impacts atmosphériques des grandes éruptions volcaniques</i>
par Monsieur Alain BERNARD, géochimiste, minéralogiste ULB |

Pour des renseignements complémentaires:

☎ (0032) 63 23 60 60 ou (0032) 63 21 93 97 – E-Mail: UTLARLON@hotmail.fr

Auf einen Blick

September/septembre

ab Montag, 17. September	Scrabble für Anfänger und Fortgeschrittene
ab Dienstag, 18. September	Rückenfitness
ab Dienstag, 18. September	Fotoclub
ab Dienstag, 18. September	Offenes Singen
ab Mittwoch, 19. September	Fitness 60+
ab Mittwoch, 19. September	Computerclub
dimanche, le 30 septembre	Gala dansant au Cercle Cité

Oktober/octobre

Montag, 1. Oktober	Konferenz mit Dr. Henning Scherf
ab Dönschdeg, 2. Oktober	Internetführerschäin
ab Mittwoch, 3. Oktober	Herz-Kreislauf-Training
ab Mittwoch, 3. Oktober	Osteofit
ab Donnerstag, 4. Oktober	Poesie-Atelier
ab Freideg, 5. Oktober	Internetführerschäin
Freitag, 5. bis Sonntag, 7. Oktober	Salon „Top50+“ aktiv 60+
mercredi, le 10 octobre	Journée 60+ au Konviktsgaart
Donnerstag, 11. Oktober	Vortrag „Europäischer Rettungsschirm“ mit Birgit Grandhomme
Donnerstag, 18. Oktober	Besichtigung der Bahnhöfe

November/novembre

Montag, 5. November	Vortrag „Ich weiß nicht, was soll es bedeuten“ mit Stephan Kostrezwa
ab Méindeg, 5. November	Multimedia-Führerschäin
ab Mittwoch, 7. November	Herz-Kreislauf-Training
ab Mittwoch, 7. November	Osteofit
ab Donnerstag, 8. November	Autogenes Training
jeudi, le 8 novembre	Conférence «Economies endettées» avec Dr Yves Wagner aktiv 60+
ab Montag, 12. November	Philosophiekurs mit Hubert Hausemer
ab Dienstag, 13. November	Literaturkurs mit Fernie Hausemer
ab Mëttwoch, 14. November	Computerworkshop – Facebook-Säit erstellen
Donnerstag, 15. November	Intergenerationelle Aspekte in der Arbeitswelt
Donnerstag, 15. November	Gedichtetreff in Irrel
ab Méindeg, 26. November	Computerworkshop – iPad

Dezember/décembre

ab Mëttwoch, 5. Dezember	Digital Fotoe verschaffen
--------------------------	---------------------------



Anmeldeformular/ Formulaire d'inscription

Infos unter
36 04 78 -27/-28

KURSE/COURS – VERANSTALTUNGEN/EVENEMENTS

September / septembre

☐ Gala dansant au Cercle Cité

dimanche, le 30 septembre

Oktober / octobre

- ☐ Konferenz mit Dr. Henning Scherf
- ☐ Internetführerschäin
- ☐ Herz-Kreislauf-Training
- ☐ Osteofit
- ☐ Poesie-Atelier
- ☐ Internetführerschäin
- ☐ Salon „Top50+“
- ☐ Journée 60+ au Konviktsgaard
- ☐ Vortrag „Europäischer Rettungsschirm“ mit Birgit Grandhomme
- ☐ Besichtigung der Bahnhöfe

Montag, 1. Oktober
ab Dönschdeg, 2. Oktober
ab Mittwoch, 3. Oktober
ab Mittwoch, 3. Oktober
ab Donnerstag, 4. Oktober
ab Freideg, 5. Oktober
Freitag, 5. bis Sonntag, 7. Oktober
mercredi, le 10 octobre
Donnerstag, 11. Oktober
Donnerstag, 18. Oktober

November / novembre

- ☐ Vortrag „Ich weiß nicht, was soll es bedeuten“ mit Stephan Kostrezwa
- ☐ Multimedia-Führerschäin
- ☐ Herz-Kreislauf-Training
- ☐ Osteofit
- ☐ Autogenes Training
- ☐ Conférence «Economies endettées» avec Dr Yves Wagner
- ☐ Philosophiekurs mit Hubert Hausemer
- ☐ Literaturkurs mit Fernie Hausemer
- ☐ Computerworkshop – Facebook-Säit erstellen
- ☐ Intergenerationelle Aspekte in der Arbeitswelt
- ☐ Gedichtetreff in Irrel
- ☐ Computerworkshop – iPad

Montag, 5. November
ab Méindeg, 5. November
ab Mittwoch, 7. November
ab Mittwoch, 7. November
ab Donnerstag, 8. November
jeudi, le 8 novembre
ab Montag, 12. November
ab Dienstag, 13. November
ab Mëttwoch, 14. November
Donnerstag, 15. November
Donnerstag, 15. November
ab Méindeg, 26. November

Dezember / décembre

☐ Digital Fotoe verschaffen

ab Mëttwoch, 5. Dezember

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.

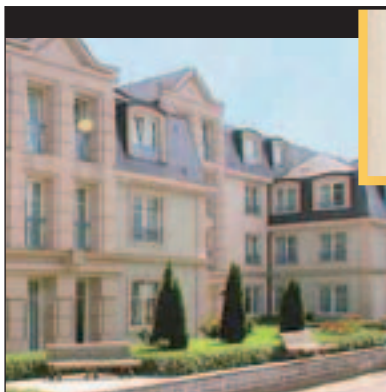
Datum/Date: _____ Unterschrift/Signature: _____

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**



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

Boutique Krier

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

**Kommt lech eis
nei Hierscht- a
Wanterkollektioun
an hiren aktuellen Farwen
ukucken.**



Mir sin op:
Méindes: 14.00 - 18.00 Auer
Dönschdes - Samschdes:
09.00 - 12.00
14.00 - 18.00

All Sonndes Mëttes op: 15.00 - 18.00 Auer
an op Rendez-vous

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 Dezember-Ausgabe aufzugeben.
Einsendeschluss ist der 23. November 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 décembre.

Dernier délai sera le 23 novembre 2012.

ANNONCE

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

☐ Oui ☐ Non

Veillez noter le texte de votre annonce ici!

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.*

Regelmäßige Aktivitäten der Seniorenakademie

Von Senioren für Senioren

Computerclub

Termine: 19. September – 26. September – 3. Oktober – 10. Oktober – 17. Oktober – 24. Oktober – 7. November – 14. November – 21. November – 28. November – 5. Dezember – 12. Dezember – 19. Dezember 2012, jeweils mittwochs um 9.30 Uhr in der Seniorenakademie

Sie sollten jedoch möglichst mit einem Notebook (Laptop) ausgerüstet sein, das mit **Windows 7 Home Premium** (Vista oder XP sind auch erlaubt, kein **Apple** (Macintosh)) schon voll funktioniert.

Außerdem brauchen Sie die, im Handel erhältliche **Microsoft Office Home and Student 2010** Software.

Von einem „Netbook“-Kauf raten wir ab, da es Ihnen nicht die Anwendungsmöglichkeiten bietet, die Sie bei uns geboten bekommen. Der Computerclub findet auf Luxemburgisch statt.

Fotoclub

Termine: 18. September – 2. Oktober – 16. Oktober – 6. November – 20. November – 4. Dezember – 18. Dezember 2012

jeweils dienstags um 10.00 Uhr in der Seniorenakademie

Scrabble für Anfänger und Fortgeschrittene

Termine: 17. September – 24. September – 1. Oktober – 8. Oktober – 15. Oktober – 22. Oktober – 5. November – 12. November – 19. November – 26. November – 3. Dezember – 10. Dezember – 17. Dezember 2012

jeweils montags um 14.00 Uhr in der Seniorenakademie

Offenes Singen

Termine: 18. September – 2. Oktober – 16. Oktober – 6. November – 20. November 2012

jeweils dienstags von 14.30 bis 16.30 Uhr in der Seniorenakademie

(Preis: 5 € pro Termin, an Ort und Stelle zu bezahlen)

ZithaGesondheetsZentrum

Ab September finden wieder 2 Kurse im ZithaGesondheetsZentrum statt:



Rückenfitness

Termine: 18. September – 25. September – 2. Oktober – 9. Oktober – 16. Oktober – 23. Oktober 2012
dienstags, von 10.30 bis 11.30 Uhr (Preis: 90 €)

Fitness 60+

Termine: 19. September – 26. September – 3. Oktober – 10. Oktober – 17. Oktober – 24. Oktober 2012
mittwochs von 10.30 bis 11.30 Uhr (Preis: 90 €)

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



multiplicity



VILLE DE
LUXEMBOURG
www.vdl.lu

Gala dansant pour seniors

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

Orchestre: «Rob Roeser»

Prévente: 10€

Veuillez vous inscrire avec le formulaire d'inscription et virer le montant de 10 €
sur le compte: CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 avec la mention «M 53».
Votre ticket d'entrée vous sera envoyé par courrier.



CENTER FIR
ALTERSFROEN



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



Europäisches Jahr für aktives Altern
und Solidarität zwischen den Generationen 2012



Konferenz mit Dr. Henning Scherf: „Meine gewonnenen Jahre – Schicksal oder Chance“



Dr. Henning Scherf, bekannter deutscher Politiker und Autor, schildert seine Erfahrungen im Hinblick auf aktives Altern. Der Alt-Bürgermeister der Stadt Bremen gibt Anregungen zur Eigenverantwortung und verweist auf die Chancen, die sich nach dem Austreten aus der Berufswelt eröffnen können.

So sieht er das Altwerden als Chance für die Generationen, plädiert für eine verstärkte Solidarität in der Gesellschaft und fordert neue Altersbilder.

Zur Person:

Henning Scherf wurde am 31.10.1938 in Bremen geboren. Er gilt als einer der beliebtesten deutschen Politiker. Von 1995 bis 2005 war er Bürgermeister und Präsident des Senats der Freien Hansestadt Bremen; von 1978 bis 2005 Mitglied der Landesregierung. Seit 1963 ist Dr. Henning Scherf Mitglied der SPD und war von 1972 bis 1978 Landesvorsitzender der SPD Bremen.

2006 veröffentlichte Henning Scherf ein viel beachtetes Buch, in dem er für einen veränderten Umgang der deutschen Gesellschaft mit alten Menschen wirbt:

„Grau ist bunt – was im Alter möglich ist“

Zitat: „30 Jahre in wunderbaren Bedingungen, weil wir nämlich eine Rente haben, die uns ernährt, weil wir plötzlich Zeit haben, weil wir noch fit sind, weil wir uns noch interessieren können, einmischen können, weil wir uns noch beteiligen können, ohne immer zu fragen: Kriege ich da auch das richtige Geld dafür?“

Henning Scherf lebt mit seiner Frau Luise in einer Hausgemeinschaft in der Bremer Innenstadt, die er selber als Wohngemeinschaft bezeichnet.

Termin: Montag, 1. Oktober 2012 um 14.30 Uhr

Preis: Der Vortrag ist gratis, bitte melden Sie sich mit dem Anmeldeformular Seite 45 an!

Ort: Kinneksbond, Centre Culturel Mamer, 42, route d'Arlon, L-8210 Mamer

Computercours

Internetführerschäin



- 1. Cours:** Dönschdeg, 2. Oktober – Donneschdeg, 4. Oktober – Dönschdeg, 9. Oktober – Donneschdeg, 11. Oktober – Dönschdeg, 16. Oktober – Donneschdeg, 18. Oktober – Dönschdeg, 23. Oktober 2012 vu 14.30 bis 16.30 Auer
- 2. Cours:** Freideg, 5. Oktober – Méindeg, 8. Oktober – Freideg, 12. Oktober – Méindeg, 15. Oktober – Freideg, 19. Oktober – Méindeg, 22. Oktober – Freideg, 26. Oktober 2012 vun 9.00 bis 11.00 Auer

Präis: De Präis vun engem Internetführerschäin ass vun „eLëtzebuerg“ op 12 € festgeluegt. Dee Betrag kënn 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 „C 24“ oder „C 25“ iwwerweisen.

Wou: CIGLIothéik – 2, Avenue Grand-Duc Jean auf Howald

D'Seniorenakademie proposéiert lech an Zesummenaarbecht mam „CIGL Hesperange“ e Computercours fir Ufänger. Den Internetführerschäin ass e Cours, deen lech weist, wéi e Computer funktionnéiert, wéi ee mam Computer ëmgeet, wéi een Texter verschafft, wat den Internet ass, wéi een drop surfe kann, wéi een eng Mail schreift a verschéckt.

Den Internetführerschäin huet de Qualitéitslabel vun „eLëtzebuerg“. Wann Dir dee Cours matgemaach hutt, kritt Dir e Certificat, dee bestätegt, dass Dir mam Computer ëmgoe kënn. Well d'Formatioun op maximal 6 Plaze limitéiert ass, steet de Formateur och fir méi individuell Besoinen zur Verfügung.

Herz-Kreislauf-Training



Kurs 1: mittwochs, von 14.00 bis 15.00 Uhr (4 Sitzungen)
3. Oktober – 10. Oktober – 17. Oktober – 24. Oktober 2012

Preis: Den Betrag von 60 € überweisen Sie bitte nach Erhalt Ihrer Teilnahmebestätigung auf das Konto RBS – Center fir Altersfroen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk „C 30“.

Kurs 2: mittwochs, von 14.00 bis 15.00 Uhr (6 Sitzungen)
7. November – 14. November – 21. November – 28. November – 5. Dezember – 12. Dezember 2012

Preis: Den Betrag von 90 € überweisen Sie bitte nach Erhalt Ihrer Teilnahmebestätigung auf das Konto RBS – Center fir Altersfroen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk „C 31“.

Ort: ZithaGesondheetsZentrum (3. Etage) Eingang in der „rue d'Anvers“ beim unterirdischen Parkplatz der Zitha

Der heutige Alltag ist von Bewegungsmangel geprägt, der sich in der Abnahme körperlicher Fitness äußert. Die Folgen sind Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und des Muskel-Skelett-Systems. Ausdauersport wirkt sich nicht nur positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus, sondern ebenso auf den aktiven Bewegungsapparat, das Immunsystem und auf die Psyche.

In diesem Kurs findet ein dosiertes Ausdauertraining auf Ergometern statt. Es wird abwechselnd auf Rad- und Ruderergometern, Laufband und Crosstrainern trainiert. Während des Trainings wird die körperliche Beanspruchung über Herzfrequenz-Geräte kontrolliert. Der Kurs wird von Alex Volpert, Diplom-Sportlehrer geleitet.

Kurse & Veranstaltungen

Osteo-Fit

OKT
ab **03.**



Kurs 1: mittwochs, von 9.30 bis 10.30 Uhr (4 Sitzungen)
3. – 10. – 17. – 24. Oktober 2012

Preis: Den Betrag von 90 € überweisen Sie bitte nach Erhalt Ihrer Teilnahmebestätigung auf das Konto RBS – Center fir Altersfroen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk „C 28“.

Kurs 2: mittwochs, von 9.30 bis 10.30 Uhr (6 Sitzungen)
7. – 14. – 21. – 28. November – 5. – 12. Dezember 2012

Preis: Den Betrag von 90 € überweisen Sie bitte nach Erhalt Ihrer Teilnahmebestätigung auf das Konto RBS – Center fir Altersfroen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk „C 29“.

Ort: ZithaGesondheetsZentrum (3. Etage) Eingang in der „rue d'Anvers“ beim unterirdischen Parkplatz der Zitha

Der Kurs Osteo-Fit ist ein Gesundheitstraining, dessen Ziele die Prävention und die Minimierung des Fortschreitens von Osteoporose sind. Die Trainingsschwerpunkte liegen daher bei der Kräftigung, der Koordination und der Körperhaltung.

Die Hauptziele des Kurses sind die Erhöhung der Knochenfestigung und die Erhaltung der Knochenelastizität, die Erhöhung der Kraftfähigkeit und Belastungstoleranz, die Vorbeugung gegen Beschwerden am passiven Bewegungsapparat, das Aneignen gesunder Körperhaltung in Ruhe und Bewegung, die Unfallprophylaxe durch Gleichgewichts- und Reaktionstraining.

Der Kurs wird von *Alexander Volpert*, Diplom-Sportlehrer geleitet.

OKT
ab **04.**



Poesie-Atelier

mit *Lotty Jacoby*

Termine: donnerstags, 4. Oktober – 29. November 2012
jeweils von 14.30 bis 16.30 Uhr

Preis: Den Betrag von 10 € überweisen Sie bitte nach Erhalt Ihrer Teilnahmebestätigung auf das Konto RBS – Center fir Altersfroen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk „C 34“.

Ort: „Maison Vatelot“ 7, rue Duchscher, Luxemburg
(neben der Privatschule „Fieldgen“)

Dieses Atelier unter Leitung von Sr. *Lotty Jacoby* richtet sich an alle, die gerne Gedichte lesen oder schreiben und bietet die Gelegenheit, sich auf kreative Weise auszudrücken und die Freude an der Poesie mit andern zu teilen.

Sie bekommen auch Hilfsmittel, um aus eigener Inspiration heraus eigenständige Texte zu schreiben. Wir werden Beispiele aus der Luxemburger Literatur lesen, lauschen, innehalten, schweigen, schreiben, einander zuhören, lachen und miteinander ins Gespräch kommen.



Wandergruppe „GUSTI“

Termine: Montag, 8. Oktober 2012 in Beaufort
 Montag, 12. November 2012 in Irrel (D)
 Montag, 10. Dezember 2012 in Mesenich (D)

Die GrenzUeberSchreitende Touristik Initiative, kurz GUSTI, organisiert im Herbst drei Wanderungen, die Wanderfreunde ab 60 besonders ansprechen sollten. Dabei ist es selbstverständlich, den Titel der Aktion nicht wortwörtlich zu nehmen, das heißt in diesem Fall konkret: Auch „jüngere“ Teilnehmer sind herzlich willkommen! Die Wanderungen finden vorwiegend in der Region Müllerthal – Kleine Luxemburger Schweiz und Südeifel (Verbandsgemeinde Irrel) statt. Unter fach- und ortskundiger Leitung wird eine Wanderung – vielleicht besser ausgedrückt – ein „Spaziergang“ vorgeschlagen, der nicht mehr als 5 bis 6 km lang sein sollte und kaum Schwierigkeiten aufweist. Die Geselligkeit steht im Vordergrund, Erinnerungen und Erlebnisse werden ausgetauscht und zum Besten gegeben. Allgemeine Informationen über Natur, Vogelkunde, Geologie, Geschichte, Heimatkunde, Sagen und Legenden usw. werden gegeben, wenn die Gelegenheit sich bietet. Die Wegstrecke kann sowohl ein Rundweg als auch eine Streckenwanderung sein.

Die Geselligkeit steht im Vordergrund, Erinnerungen und Erlebnisse werden ausgetauscht und zum Besten gegeben. Allgemeine Informationen über Natur, Vogelkunde, Geologie, Geschichte, Heimatkunde, Sagen und Legenden usw. werden gegeben, wenn die Gelegenheit sich bietet. Die Wegstrecke kann sowohl ein Rundweg als auch eine Streckenwanderung sein.

Den Startort, die Streckenführung und eventuelle zusätzliche Informationen finden Sie auf www.gusti.lu. oder bei Gusti asbl, Elvire ALBERT ☎ 73 02 15



mult ipl c t y

VILLE DE LUXEMBOURG
www.vdl.lu

Journée 60+

Mercredi, 10 octobre 2012 de 10h00 à 17h30
 au KonviktsGaart, 11 av. Marie-Thérèse, L-2132 Luxembourg

Journée informative pour seniors avec de nombreux stands d'associations du domaine 60+, des animations, expositions et conférences

Entrée libre

Plus d'infos : 4796-2428



Vortrag

Ein Rettungsschirm für die europäische Union



Termin: Donnerstag, 11. Oktober 2012
um 14.30 Uhr

Preis: GRATIS, bitte melden Sie sich mit dem Anmeldeformular Seite 45 an!

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

Birgit Grandhomme von EUROP'age Saar-Lor-Lux e.V. erklärt in ihrem Vortrag die Hintergründe des „Fond EFSF“ (europäische Finanzstabilisierungsfazilität). Sie zeigt, dass die Ursachen der Staatsverschuldung in allen betroffenen Ländern unterschiedlich sind und daher nicht nach einem Schema gelöst werden können. Es werden Lösungsansätze diskutiert und Sie sind herzlich eingeladen durch Ihre Fragen und Anregungen an einer gemeinsamen Diskussion teilzunehmen.

„Europa ist mehr als nur eine Wirtschafts- und Handelsmacht, Europa ist die Zukunft unserer Kinder und Enkel und die sollen auch in Frieden leben können, wie wir in den letzten 67 Jahren.“

Es ist immer noch besser, bankrotten Miteuropäern unter die Arme zu greifen und zu deren Rettung mit anderen Europäern draufzuzahlen, als wieder einen Krieg zu riskieren.“

» Zitat von Birgit Grandhomme



Foto: Henri Goergen

Besichtigung des Bahnhofs

Luxemburg-Stadt und Belval-Universität
Europäische Mobilitätswoche



Termin: Donnerstag, 18. Oktober 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 30 Personen begrenzt ist,
bitten wir Sie, sich mit dem Anmeldeformular auf Seite 45 anzumelden.*

Aufgrund der großen Nachfrage wiederholen wir die Besichtigung des neuen Bahnhofs in Luxemburg-Stadt und werfen einen Blick hinter die Kulissen der Umbau- und Modernisierungsmaßnahmen. 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.

Das detaillierte Programm mit Zeitplan wird Ihnen mit der Bestätigung zugeschickt.



CENTER FIR
ALTERSFROEN



Vortrag: „Ich weiß nicht, was soll es bedeuten“

Termin: Montag, den 5. November 2012 von 18.00 bis 19.00 Uhr

Preis: GRATIS, bitte melden Sie sich mit dem Anmeldeformular Seite 45 an!

Ort: Banque BNP Paribas, Bd Royal/Avenue Monterey, Luxemburg-Stadt

Palliative Care bei Menschen mit Demenz aus Sicht von Angehörigen und Mitarbeitern

von Stephan Kostrezwa

Der Angehörige hat mehrere Aufgaben gleichzeitig zu erfüllen. Ganz praktisch muss er sich um den Menschen mit Demenz kümmern, ihn pflegen und begleiten. Gleichzeitig ist er aber auch gefordert, sich mit seiner Trauer zu beschäftigen. Denn obwohl der Mensch mit Demenz „noch“ lebt, erlebt der Angehörige den demenziellen Prozess des Betroffenen als Trauerprozess, da er den zu Pflegenden jeden Tag etwas mehr verliert. Diese Doppelaufgabe ist für viele Betroffene eine große Zerreißprobe.

Stephan Kostrzewa ist Exam. Altenpfleger, Dipl. Sozialwissenschaftler (Soziologie, Psychologie, Soziale Arbeit und Erziehung), Autor, Dozent, Fachreferent auf Pflegemessen sowie Inhaber des Instituts für palliative und gerontopsychiatrische Interventionen (Mülheim an der Ruhr).

In dem Vortrag wird er die besondere Situation pflegender Angehöriger aus Sicht seiner langjährigen Erfahrung u.a. in der Hospizarbeit darstellen und Wege aufzeigen, wie sie, auch mit der Unterstützung professionell Pflegender, besser mit dieser Herausforderung umgehen können.



Computercours

Multimedia-Führerschäin



Wéini: Méindeg, 5. November – Freideg, 9. November –
Méindeg, 12. November – Freideg, 16. November –
Méindeg, 19. November – Freideg, 23. November 2012
vun 9.00 bis 11.00 Auer

Präis: De Präis vum Multimedia-Führerschäin ass 96 €. Dee Betrag 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 „C 32“ iwwerweisen.

Wou: CIGLiothéik – 2, Avenue Grand-Duc Jean, Howald

Fir de „Multimedia-Führerschäin“ ze maachen, muss een den Internetführerschäin hunn.

Dëse Cours besteet aus dräi Modulen: Audio, Photo an Diaporama-Film.

Dir léiert, wéi Dir den Inhalt vun enger CD op de Computer ofspäichert a wéi Dir eng Musek-CD brennt, wéi Dir Fotoen op de Computer copéiert, Fotoen erausdréckt a kleng Korrektur maacht. Mam Windows Movie Maker gesitt Dir och wéi eng Diashow mat Fotoen kann als Film ëmgewandelt ginn.

Conférence: Economies endettées

avec Dr Yves Wagner (en langue luxembourgeoise)



Date: jeudi, le 8 novembre 2012 à 15.00 heures

Prix: Après réception de votre confirmation de participation, veuillez virer le montant de 8 €
(5 € pour détenteurs de la carte aktiv 60+) sur notre compte RBS – Center fir Altersfroen – CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 avec la mention «M 56».



Lieu: Académie pour seniors – RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

L'économie mondiale en général, et l'économie européenne en particulier, tournent au ralenti depuis de nombreuses années, caractérisées par un endettement public sans précédent qui précipite certains pays dans une faillite réelle ou virtuelle. Les politiques économiques, budgétaires et monétaires traditionnelles n'ont dans cet environnement qu'une marge de manœuvre très limitée. Afin de mieux comprendre la situation économique notamment américaine et européenne, il convient d'expliquer l'origine de l'endettement, les risques financiers et économiques qui y sont associés, et le rôle des principaux acteurs comme les gouvernements et les banques centrales.

Yves Wagner, docteur en sciences économiques, a débuté sa carrière professionnelle en 1982 comme professeur d'université en France. Il enseigne toujours dans différents instituts financiers ainsi qu'à l'Université de Luxembourg. En 1986 il a commencé auprès de la «Banque Générale de Luxembourg» où plus tard il a assumé la fonction de président de «Fortis Investment Management Luxembourg». En 2003 il a fondé avec quatre autres personnes «The Director's Office».

Autogenes Training



Termine: donnerstags, 8. November – 15. November – 22. November – 29. November – 6. Dezember – 13. Dezember 2012 von 10.00 bis 11.00 Uhr

Preis: Den Betrag von 90 € überweisen Sie bitte nach Erhalt Ihrer Teilnahmebestätigung auf das Konto RBS – Center fir Altersfroen – CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk „C 27“.

Ort: ZithaGesondheetsZentrum (3. Etage). Eingang in der „rue d'Anvers“ beim unterirdischen Parkplatz der Zitha

Autogenes Training ist eine wirksame Entspannungsmethode, bei der man sogenannte Entspannungsformeln in Gedanken selbst auf sagt. Durch das wiederholte innerliche Vorsprechen dieser Formelsätze erzeugt man ganz von selbst einen Zustand tiefer körperlicher und geistiger Entspannung. Das regelmäßige Trainieren dieser Form der Selbstentspannung ermöglicht einen besseren Umgang mit Stress und Belastungen und fördert somit langfristig Gelassenheit und Ausgeglichenheit. Durch die Selbstruhigstellung von Körper und Geist kann Autogenes Training unter anderem bei Ein- und Durchschlafstörungen helfen, die Einnahme von Schlafmitteln zu mindern.

Der Kurs wird von Dr. rer. nat. Gilles Michaux, Diplompsychologe geleitet.



Philosophiekurs mit Hubert Hausemer

Termine: 12. November – 19. November – 26. November – 3. Dezember 2012
jeweils montags von 15.00 bis 17.00 Uhr

Preis: Den Betrag von 8 € überweisen Sie bitte nach Erhalt Ihrer Teilnahmebestätigung auf das Konto
RBS – Center fir Altersfroen – CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk „C 35“.

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

Am Schluss des letzten Kurses war der Gedanke aufgekommen, diesmal als Thema philosophische Grundbegriffe zu nehmen. Ich möchte dementsprechend vorschlagen, uns mit einigen solcher Begriffe zu beschäftigen, die nicht nur philosophisch grundlegend sind, sondern zudem gesellschaftliche und existentielle Bedeutung haben.

Wir werden beginnen mit dem Begriff der **Freiheit**, der in verschiedener Richtung wichtig und aktuell ist:

Freiheit und Verantwortung (Joachim Gauck)

Freiheit und Hirnforschung: Sind wir überhaupt frei oder werden wir nicht völlig durch unser Gehirn bestimmt?

Freiheit und Autonomie, Selbstbestimmung, Entscheidungsfreiheit. Hierzu passt die Diskussion in Deutschland über die Beschneidung der Jungen (sollen sie nicht eher selbst darüber entscheiden?), sowie die Forderung in den USA nach Selbstverteidigung auch mit Waffengewalt.

Andere Themen könnten anschließend sein:

Glauben und Wissen / Trennung von Kirche und Staat / Ich – Selbst – Subjekt – Person / Wahrheit – Irrtum – Lüge – Skepsis



Literaturkurs mit Fernie Hausemer

Termine: 13. November – 20. November – 27. November – 4. Dezember 2012
jeweils dienstags von 15.00 bis 17.00 Uhr

Preis: Den Betrag von 8 € überweisen Sie bitte nach Erhalt Ihrer Teilnahmebestätigung auf das Konto
RBS – Center fir Altersfroen – CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk „C 36“.

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

Auf Vorschlag einer Teilnehmerin im letzten Literaturkurs und mit Zustimmung der ganzen Gruppe steht für den nächsten Kurs folgendes Buch auf dem Programm:

Nikolaus Welter: *Lene Frank, Theaterstück in 4 Aufzügen*

Lëtzebuerger Bibliothéik N° 3

Editions du Centre d'études de la littérature luxembourgeoise

Die Handlung versetzt uns zurück in den Problemkreis Schule zur Zeit der Wende zum 20. Jahrhundert. Vorrangig ist hierbei die Praxis der LehrerInnenernennungen. (Frühere LehrerInnen, die jetzt im Ruhestand sind, erinnern sich bestimmt an das Vorgehen, das zu ihrer Zeit hierbei üblich war und nicht immer zur Zufriedenheit des/der Anwärter/in verlief).

Das Thema der LehrerInnenernennung ist in „Lene Frank“ eng gekoppelt mit dem Thema der Situation der Frau als Lehrerin zur damaligen Zeit und erfährt dadurch eine tiefgehende Verschärfung.

Welche Möglichkeiten sich zu wehren standen damals einer Lehrerin zur Verfügung, wenn man sie ungerecht behandelt hatte? Und was riskierte sie dabei? Lene Frank wehrt sich – auf ihre Weise – aber die Rechnung geht nicht auf, und es kommt für sie anders als geplant.

Kurse & Veranstaltungen



Computerworkshop

Facebook-Profil erstellen



- Wéini:** **Mëttwoch, 14. November – Freideg, 16. November – Mëttwoch, 21. November – Freideg, 23. November 2012 vu 14.30 bis 16.30 Auer**
- Präis:** **De Betrag vu 50 € kënnt 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 33“ iwwerweisen.**
- Wou:** **CIGLiothéik – 2, Avenue Grand-Duc Jean, Howald**

D'Seniorenakademie proposéiert an Zesummenaarbecht mam „CIGL Hesperange“ e Workshop fir ze léieren, wéi een eng Facebook-Säit mécht.

Hei léiert Dir, wéi Dir e Kont kënnt maachen, wat d'Méiglechkeete vum Facebook sinn: Frënn zréckfannen, Fotoe lueden, „Instant Messages“ an e-Maile schécken. Fotoen, Berichter, Videoen deelen, „Mauer“ (Wall), Spiller an aner Applikatiounen. Dir kritt och gewisen, wou d'Risiko vu Facebook sinn: wéi ee kann d'Sécherheetsparameter astellen, wat ee besser net soll maachen, d'Bedeutung vum 'Like' op aner Plazen um Internet an d'Geforen déi domat zesummenhänken.

Well d'Formatioun op 6 Plaze limitéiert ass, steet de Formateur och fir méi individuell Besoinen zur Verfügung.

Gedichtetreff

im Caritashaus der Begegnung in Irrel



- Termin:** **Donnerstag, 15. November 2012 um 15.00 Uhr**
- Preis:** **GRATIS, bitte melden Sie sich mit dem Anmeldeformular Seite 45 an!**
- Ort:** **Caritashaus der Begegnung, Zentrum „Neue Mitte“, Niederweiser Str. 31, Irrel**

Unser Thema bei diesem Treffen wird sein: „Gedichte, die zu Volksliedern wurden“:

Einige bekannte Beispiele:

Sah ein Knab ein Röslein steh'n (Goethe)

Am Brunnen vor dem Tore / Das Wandern ist des Müllers Lust (Wilhelm Müller)

Alle Vögel sind schon da (Fallersleben)

Durch den Nachmittag führt *Emil Angel*, pensionierter Professor und Autor von mehreren Erzählungen und Reisereportagen, dem es dank seiner humorvollen Art stets gelingt, für eine entspannte Atmosphäre und angeregte Diskussionen zu sorgen.

Machen auch Sie sich auf die Suche nach Gedichten, die zu bekannten Volksliedern wurden! Sie können diese vortragen, kommentieren, mitsingen oder einfach einen gemütlichen, musikalisch umrahmten Nachmittag zusammen mit anderen Literatur- und Musikbegeisterten verbringen.

Bitte schicken Sie Ihre Gedichtsvorschläge bis zum **31. Oktober 2012** an die Adresse der Seniorenakademie, damit Emil Angel den Nachmittag thematisch strukturieren kann.

Bei Bedarf werden Mitfahrgelegenheiten organisiert.

Save the date!
► Intergenerationelle Aspekte in der Arbeitswelt 15. November 2012 (früher Abend)

Am 15. November organisieren das Informationsbüro des europäischen Parlaments, das Familienministerium und das Arbeitsministerium gemeinsam mit dem RBS – Center fir Altersfroen eine Vortragsveranstaltung zu intergenerationellen Aspekten in der Arbeitswelt.

Gerade im Hinblick auf die zukünftigen demografischen Veränderungen ist eine zentrale Herausforderung für Unternehmen, dass einerseits ältere Menschen länger im Arbeitsprozess verbleiben können sowie andererseits ein Wissens- und Kompetenztransfer zwischen den Generationen erleichtert wird. Daher wird die Veranstaltung branchenübergreifend konzipiert und richtet sich gleichermaßen an Arbeitgeber und Arbeitnehmer.

Die Details der Veranstaltung finden Sie unter www.rbs.lu (Rubrik „Aktuelles“) oder können Sie der Tagespresse entnehmen.



Computerworkshop

iPad



Wéini: Méindeg, 26. November – Freideg, 30. November – Méindeg, 3. Dezember 2012 vun 9.30 bis 11.30 Auer

Präis: De Betrag vu 50 € kënnt 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 37“ iwwerweisen.

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

D'Seniorenakademie proposéiert an Zesummenaarbecht mam „CIGL Hesperange“ e Workshop, wou Dir gewuer gitt, wat ee mat engem iPad maachen a wéi een domat schaffe kann. Dir léiert mam iPad am Internet surfen, e-mailen, kommunizéieren a Fotoe maachen. Dir braucht keen iPad ze kafen, Dir kritt een fir de Cours zur Verfügung gestallt.

Computercours

Digital Fotoe verschaffen



Wéini: Mëttwoch, 5. Dezember – Donneschdeg, 6. Dezember – Mëttwoch, 12. Dezember – Donneschdeg, 13. Dezember 2012 vu 14.30 bis 16.30 Auer

Präis: De Betrag vu 50 € kënnt 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 26“ iwwerweisen.

Wou: CIGLiothéik – 2, Avenue Grand-Duc Jean, Howald

D'Seniorenakademie proposéiert an Zesummenaarbecht mam „CIGL Hesperange“ e Cours fir Leit, déi léiere wëllen, wéi ee Fotoe vum Fotosapparat op de Computer transferéiert, wéi ee kleng Verbesserungen un de Fotoe mécht, z.B. rout Aen ewechhëlt, Faarwe verbessert, méi hell oder méi donkel mécht, asw. Dir léiert och wéi een d'Fotoen ofspäicheren an erausdrécke kann.

Well d'Formatioun op 6 Plaze limitéiert ass, steet de Formateur och fir méi individuell Besoinen zur Verfügung.

Vergiesst net, Äre Fotosapparat an d'Kabeln fir en un de Computer unzeschleissen, matzebréngen!

Découvertes et Passions

Kultur a Konscht

Arts et culture

Kreativitéit

Créativité

Fräizäit

Loisirs

Beweegung

Activité physique

Kontakt an Austausch

Contacts et échanges



*16 Club Seniores sinn iwwert
d'ganz Land verdeelt.*

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

*16 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.*



Jetzt auch ein Club Senior im Kanton Redingen



Regelmäßiges Programm

Nordic Walking

Halten Sie sich fit in einer sympathischen und freundlichen Runde. Wir wählen und ändern die Strecke je nach Wünschen und Kapazitäten der Teilnehmer.

Eine Nordic Walking Runde dauert eine gute Stunde, mit Aufwärmen davor und Stretching danach.

Jeden Dienstag, ab dem 9. Oktober

Gymnastique 50+

Sur le site de Colpach, dans une salle équipée. «Être bien dans son corps» c'est également «être bien dans sa tête».

Le concept de gymnastique douce permet de combiner des étirements, des contractions musculaires, des exercices de visualisation, des méthodes de respiration et des autos massages, bien adapté à votre rythme.

Les mardis, à partir du 9 octobre

Konzerte

Mainzer Hofsänger in Mersch



Ob in Deutschland, Europa oder Amerika, überall haben sie sich durch ihre hervorragenden Gesangsdarbietungen einen großen Freundeskreis erworben. Der Chor ist nicht nur ein Markenzeichen der Fastnacht, sondern begeistert das Publikum auch mit einem abendfüllenden Programm bei ihren zahlreichen Konzertauftritten und Kirchenkonzerten im In- und Ausland.

Sonntag, den 25. November

Ausflüge

Besichtigung des „Musée des Mines“ in Rumelange



Die Sammlung des nationalen Grubenmuseums umfasst Werkzeuge, Maschinen, Geräte und Archivdokumente der Eisenerzförderung, ein Großteil davon ist in den unterirdischen Stollen ausgestellt.

Die Entdeckungsreise beginnt mit der Fahrt mit der Grubenbahn, um anschließend die Stollen zu Fuß in ungefähr 1,5 Stunden zu besichtigen. Das Verlassen der Mine erfolgt ebenfalls mit der Grubenbahn und die Rückkehr durch das Empfangsgebäude des Museums.

AUFGEPASST! Die Temperatur in der Grube beträgt durchschnittlich 8°C. Es ist somit unbedingt notwendig, ein warmes Kleidungsstück mitzunehmen. Denken Sie auch an bequemes Schuhwerk.

Die Besichtigung beginnt nach dem Mittagessen in der Gaststätte des Museums.

Freitag, den 12. Oktober

Visite guidée du Centre Pompidou et/ou shopping



Le Centre Pompidou-Metz est un centre d'art dédié à l'art moderne et contemporain. Le projet culturel du Centre comporte la présentation d'expositions temporaires, la programmation de spectacles vivants, des séances de cinéma et des conférences.

Journée culturelle et/ou shopping, à vous de choisir.

Mercredi, le 14 novembre

Wellness

Yoga du Rire



Yoga du rire – obtenir la tranquillité gaie. Le rire, c'est contagieux, ça soulage et détend et c'est la meilleure médecine. La science a prouvé que les personnes heureuses ont la santé. Dans ce cours, nous rirons ensemble.

Après une petite introduction, nous commencerons par des exercices simples de danse et de mouvements pour se décontracter. Ensuite, nous essayerons des exercices du yoga de rire et continuerons par des exercices de respiration et de la méditation du rire. Nous terminerons la séance par des exercices de relaxation et un voyage imaginaire.

Les jeudis, 11 et 25 octobre

Les jeudis, 8 et 25 novembre

Nähere Informationen erhalten Sie über

Telefon 27 55 – 33 70

Gerne lassen wir Ihnen unser gesamtes Programmheft zukommen.

Toutes les informations nécessaires au numéro de téléphone

27 55 – 33 70

N'hésitez pas à demander le programme détaillé.

Bienvenue aux trois Clubs!
Am Becheler Bäreldange
An der Schauweburg Bertrange
Am Brill Capellen

Nous vous invitons au voyage,
aux grandes expositions, soirées
littéraires, conférences et à la
participation active lors de nos
cours et manifestations

Rothenburg op der Tauber: Ein Wintermärchen



Wir laden zu einer kleinen Adventsreise ein, und entdecken das historische Rothenburg und die romantische Straße, die zu den bedeutenden Riemenschneider Altären führt.

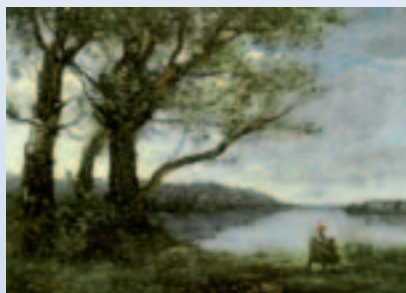
Vom 4. – 6. Dezember

Am Härrescht op d'Musel

Mir freeën eis fir mam Christiane Steinmetzer e schéinen Tour duerch eis Wënzerdierfer bis op Mondorf ze maachen.

Freideg, den 5. Oktober

Camille COROT – Natur und Traum in Karlsruhe



Die Staatliche Kunsthalle Karlsruhe richtet den Fokus auf eine Künstlerpersönlichkeit, die sich den gängigen Vorstellungen – Traditionalist oder Avantgardist – entzieht. Die frühen Ölstudien im Freien gehören der klassischen Landschaftsauffassung des 17. Jhd. an. Später entwickelte Corot eine Malerei, die von komplexen Bildideen und lyrischem Zauber durchwoben ist.

Lëtzebuerg de Lëtzebuerger oder den Nuebel vun der Welt...

En Exkurs iwwer eis Identitéit. De Pierre Puth versicht dem Stacklëtzebuerger a senger Séil op de Fong ze goen.

Freideg, den 12.10., ëm 17h00
am Club Haus Am Becheler

Musicals op der Marie-Astrid

Dir erlieft déi schéinst Melodien aus de bekannte Musical-Klassiker virgedroen vu Yannchen Hoffmann, Carlo Hartmann a Frënn.

Freideg, den 16. November

Altes Leinen – neu entdeckt

Workshop mit Kostbarkeiten aus Großmutter's Wäschtruhe! Unterschiedliche Stücke werden harmonisch neu arrangiert und von Hand appliziert.

2 mal: 14.11. + 21.11. um 14h00
im Club Haus an der Schauweburg

Accompagnement festif du champagne

Le chef cuisinier Ben Weber vous montre la préparation de plats, verrines, cuillères... des délices pour vous mettre en appétit!

Jeudi, le 22.11. à 17h00
au Club Haus an der Schauweburg

D'Ierwschaftsrecht Viertrag

De Maître Marco Fritsch féiert eis an enger verständlicher Sprooch duerch des complexe Matière. Hie leet d'Hauptgewiecht op déi praktesch Aspekter vum Ierwschaftsrecht.

Donneschdeg, den 8.11., 17h00
am Club Haus Am Brill Capellen

Puppenkurs

Veronique Geimer näht mit Ihnen eine „Schlamperle“, sie eignet sich besonders gut für Nähanfänger. Eine gute Idee, um schon Mal an „Kleeschen“ zu denken und an ein liebevolles Geschenk für Ihr Kind, Enkelkind oder für Sie selber.

3 mal: Beginn am 9.11. um 9h00
im Club Haus Am Brill Capellen

Kunsteintopf

Marmorieren, schöpfen, kaschieren, gautschen, kardieren, abformen, verdrillen, filzen, stanzen, die Techniken sind unerschöpflich. Mit Ursula Scheuern lernen Sie die unterschiedlichsten Materialien und deren Verarbeitung kennen.

10 mal: Beginn am 9.10. um 9h30
im Club Haus Am Brill Capellen

Klangreisen



Der Ton der Klangschalen bringt die Seele zum Schwingen und löst Spannungen. Dabei mobilisiert er die Selbstheilungskräfte und wirkt lösend und ausgleichend auf Körper, Geist und Seele.

3 mal: Beginn am 24.10. um 14h30
im Club Haus Am Brill Capellen

Automassage

Octavia Vandewiele ist ausgebildete Krankengymnastin. Sie möchte Sie mit einer Form der Selbstmassage bekanntmachen, die es Ihnen erlaubt, den Energiefluss Ihres Körpers zu aktivieren.

6 mal: Beginn am 9.11. um 10h00
im Club Haus Am Brill Capellen

Englischanfängerkurs

10 mal: Beginn am 8.10. um 9h00
im Club Haus Am Brill Capellen

Spanischanfängerkurs

10 mal: Beginn am 3.10. um 9h00
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

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

Royal Palace Kirrwiller

Wir entführen Sie wieder in die Welt des Variétés. Das Royal Palace im elsässischen Kirrwiller wartet mit einem neuen Programm auf Sie, das Sie nicht verpassen sollten.

Mittwoch, den 14. November

Weihnachtsmarkt Reims



Schlendern Sie in toller Weihnachtsstimmung gemütlich über den beliebten Weihnachtsmarkt, besuchen Sie die bekannte Kathedrale Notre-Dame de Reims oder nutzen Sie Ihre Freizeit zum Shoppen.

Freitag, den 30. November

Chocolat Jacques Eupen



Geführte Besichtigung des Töpfereimuseums in Raeren und der Schokoladenfabrik Jacques in Eupen mit gemeinsamen Mittagessen.

Montag, den 17. Dezember

Kursus

Bernstein

Heute erklärt Ihnen Herr Gerhardt die Besonderheiten des mexikanischen Bernsteins. Das Highlight dieses Kurses ist sicherlich das Schleifen des eigenen Bernsteins.

Dienstag, den 16. Oktober

Jelly Roll Race

Nehmen Sie teil an unserem Jelly Roll Race-Wettbewerb und stellen Sie in einem Mittag Ihre ganz persönliche Patchwork-Decke her. Der Schnellste gewinnt!

Dienstag, den 13. November

Visiten

ABC Luxembourg

In dieser Sonderausstellung im Historischen Museum wird mit 26 Buchstaben ein originelles Porträt von Luxemburg erstellt.

Freitag, den 19. Oktober

Escher Wasserwerk

Heute erfahren Sie alles rund um das Thema Wasser.

Donnerstag, den 15. November

Mudam

Rückblick auf die seit 1988 für den luxemburgischen Pavillon auf der Biennale in Venedig realisierten Projekte.

Montag, den 26. November

Konferenzen

Rahna-Hond



Fräi nom Motto „Muppen ennerstëtze Leit am Rollstull“ gitt Där an dëser interessanter Konferenz alles iwwert de Rahna-Hond, deen als Therapiehund souwuel an der Einzel- wéi och an der Gruppenebetreung agesat gëtt, gewuer.

Méindeg, den 8. Oktober

Sicherheit im Internet

Informationsversammlung über die Sicherheit im Netz und am Computer.

Donnerstag, den 11. Oktober

Gluten-Intoleranz

Konferenz zum Thema Gluten-Intoleranz.

Mittwoch, den 17. Oktober

ReConSat

Informationsversammlung iwwert déi nei Methode „Mat Hëllef vun eiser eegener Kraaft all Liewenssituatioun meeschteren“.

Donneschdeg, den 18. Oktober

Aromatherapie

In dieser Konferenz erfahren Sie alles zur Anwendung der Aromatherapie.

Mittwoch, den 7. November

Events

Hobbymoart

Eisen traditionellen Hobbymoart mat viller flotte Verkafsstänn, lessen a Gedrénks steet erëm virun der Dier. Kommt laanscht!

Freideg, den 23. November

Chrëschtmoart & „Rahna-Dag“

Dëst Joër organiséiere mir eisen Aktivitéitsdag fir e gudden Zweck zu Gonschten vum Rahna-Hond. Gläichzäiteg fënnt och eise Chrëschtmoart mat lessen a Gedrénks statt.

Donneschdeg, den 13. Dezember

Regelméisseg Aktivitéiten

Soft Indoor Cycling 50+
Komm „DANZ MAT!“
Réflexologie – Massages
Nordic Walking
Soft Walking
Réckenturnen
Pétanque
Donneschdestreff
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

Männersportkurs

In diesem Kurs, der sich speziell an unsere Herren richtet, werden wir zuerst Stretching und Muskelübungen anbieten (Bauchmuskulatur, Arme und Beine), und den Kurs dann immer mit einer Ball-sportart (Fussball, Handball, ...) beenden. Überwinden Sie ihre Trägheit und nehmen Sie an diesem Kurs teil, denn im Moment haben im Club die Frauen die Überhand, was die Sportlichkeit anbelangt.

Immer freitags, von 10h30 bis 11h30 in der neuen Sporthalle Lintgen für 30 € / Trimester

PILATES – Gleichgewicht und Muskelstärkung

Pilates ist eine Form von Sport, bei der das Gleichgewicht und die Muskulatur des ganzen Körpers gezielt gestärkt werden. Pilates beruht auf 8 Prinzipien:

Konzentration, Regelmässigkeit, Präzision, Atmung, Zentrierung, fließende Bewegungen, spezifische Körperbewegung, Beherrschung der Bewegung. Ausgehend von diesen 8 Prinzipien werden spezielle Übungen erlernt, beginnend mit der Atmung und der Zentrierung des Körpers.

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

Wir bieten Ihnen 4 Kurse an, entweder morgens oder nachmittags!

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

Immer mittwochs, entweder morgens von 9h30 bis 10h30 oder 10h45 bis 12h00 oder nachmittags von 14h00 bis 15h00 oder 15h00 bis 16h00, in der Sporthalle Lintgen, für 70 € / Trimester

Trainingsleiter sind Thierry Vanderavero und Josy Holcher

Kurse

Schmuckkurs / Cours de création de bijoux

An insgesamt 4 Nachmittagen stellen wir mehrere Schmuckstücke her, und lernen dabei einige Grundtechniken der Schmuckherstellung. Die Kurse finden in entspannter Atmosphäre statt und Sie brauchen weder besondere Vorkenntnisse noch Spezialwerkzeug und können sich über Ihr selbstgemachtes Schmuckstück freuen.

Am Montag, den 5., 12., 19. und 26. November 2012 von 14h00 bis 17h00 in Gosseldange, unter der Leitung von Gabi BECK zum Preis von 60 €, Material nicht inbegriffen

Line Dance

Mit Line Dance Körper und Geist fit halten. Die Tänzer stehen in Reihen. Jeder tanzt einzeln, jedoch in der Gruppe, zu einer bestimmten Schrittfolge, so dass sich alle synchron zur Musik bewegen.

Immer mittwochs von 14h00-15h30, mit Rose MUEHLEN, in der Sporthalle in Steinsel

Photoshop Elements für Einsteiger

Das Computerprogramm Adobe Photoshop Elements bietet Hobbyfotografen, die mit Digitalkamera arbeiten, alle Werkzeuge, um Fotos effizient zu bearbeiten, das Optimum aus Bildern heraus zu holen und Werke z.B. in Alben, Kalendern und Collagen wirkungsvoll zu präsentieren.

PC Grundkenntnisse sind Voraussetzung. Auch für Macintosh-Anwender geeignet. Die Teilnehmerzahl ist auf 7 Personen begrenzt. Bitte eigenen Laptop mitbringen.

Ab dem 4. Oktober, immer donnerstags von 17h00 bis 19h00 im Saal „Jo Gaffine“ in Lorentzweiler mit Christian Hoffmann für 75 € / 6 Kurse

Gedächtnistraining mal anders: Westafrikanisches Trommeln



Wir tauchen ein in die Welt der westafrikanischen Trommelrhythmen! Die Übungen an den Trommeln sind für Anfänger leicht zu erlernen. Das Zusammenspiel mehrerer Trommeln ist ein besonderes Gemeinschaftserlebnis. Trommeln bedeutet Ausgelassenheit, Spaß und einfach abschalten vom Alltag. Ausserdem ist es eine spielerische und kollektive Form des Gedächtnistrainings.

Ab dem 19. April, immer donnerstags von 14h00–15h30 in Heffingen, mit Christian Hoffmann für 25 € / 10 Kurse

Ausflüge

Obstweinkellerei „Am Wässerchen“

Im Sommer 1983 entstand in Eschfeld, gelegen im Deutsch-Luxemburgischen Naturpark, die Obstweinkellerei „Am Wässerchen“. Hier stellen Rudi und Sigi Wagner bis zu 12 Sorten Obst- und Fruchtwein her.

Das Sortiment reicht vom unbekannten Rhabarberwein bis zum traditionellen Met-Honigwein und natürlich auch alkoholfreie Fruchtsäfte. Zu ihren Spezialitäten gehört auch der Eifeler Viez.

Wir werden dort die verschiedenen Obstweine probieren und an einer Betriebsbesichtigung teilnehmen.

Am Mittwoch, den 10. Oktober, um 10h00 in der Lorentzweiler-Gare, für 40 €

Bulldog- und Landmaschinenmuseum im Dreiländereck und Schloss Thorn

Das Museum wurde aus privater Initiative und aus Liebe zur ländlichen Kultur und Technik gegründet. Das Museumsgebäude ist ein traditionelles Blockhaus mit zwei Etagen – selbst gebaut!

In der Sammlung finden Sie verschiedene Bulldogtypen der Firma Heinrich Lanz sowie Traktoren der Fabrikate Hanomag, Fendt, Kramer, Allgaier u.a. Nicht nur die Entwicklung der Technik zu dieser Zeit, sondern auch das ländliche Handwerk ist in den Themenstuben ausgestellt. So hält das Museum bäuerliches Leben und Technik der 20er bis 50er Jahre lebendig.

Nach dem Mittagessen besichtigen wir das 5 km entfernte Schloss Thorn. Es ist das älteste Schlossweingut der Mosel.

Am Samstag, den 6. Oktober, um 9h00 in Mersch-Gare, zum Preis von +/- 15 €

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

Genealogie und mehr



Selten haben sich so viele Menschen für die Genealogie, die volkstümlich als Ahnenforschung bezeichnet wird, interessiert. Natürlich ist die Frage: „Wo komme ich her?“ eine der großen brennenden Fragen der Menschen.

Der Computer macht uns da natürlich vieles leichter. Wir möchten Ihnen eine Art „Einleitungskurs“ anbieten.

Wie suche ich Informationen nach? Wie bewege ich mich in Archiven, bzw. wie gehe ich mit Dokumenten um und wo finde ich Sie?

Wie kann ich die Resultate meiner Nachforschungen übersichtlich darstellen?

Ein weites, passionierendes Feld.

Ab Dienstag, dem 9. Oktober

Neu bei uns: Pilates

Pilates ist eine Trainingsmethode, die Ihrem Körper unabhängig von ihrem Alter und Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht.

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte Körperhaltung verantwortlich sind.

Alle Bewegungen werden langsam, konzentriert und fließend im Einklang mit dem eigenen Atem ausgeführt, wodurch sich die Lungenkapazität erhöht und die Gelenke geschont werden.

Ab Mittwoch, dem 26. September

Arbeiten mit Pappmaché

Pappmaché ist eine uralte Technik, die seit dem 15. Jahrhundert in Europa bekannt ist. Was kann man nicht alles daraus machen? Nanas (in der Art von Nikki de St Phalle); Weihnachts-, Herbst- oder Winterdekorationen, Spiele, Schmuck und vieles andere mehr.

Das Material hat ungeheuer viele Möglichkeiten. Steigen Sie in die Technik ein und lernen Sie die Möglichkeiten kennen. Sie werden sich über Ihre eigene Kreativität wundern.

Ab Montag, dem 5. November

Visite der „Cité Judiciaire“



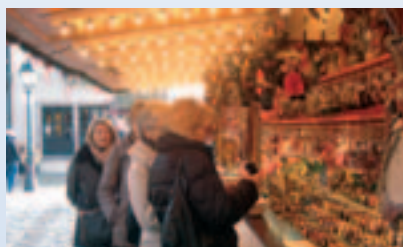
Diese moderne Anlage stand häufig in der Kritik, hat aber nun seit einigen Jahren ihre Arbeit aufgenommen.

Wir möchten mehr über die Funktionsweise unserer luxemburgischen Justiz erfahren. Wie funktioniert das Gericht eigentlich, was bedeuten die einzelnen Kammern, wie arbeitet ein Untersuchungsrichter und vieles andere mehr.

Wir werden auch versuchen, uns eine laufende, öffentliche Verhandlung und das Gebäude selbst anzusehen.

Mittwoch, den 7. November

Weihnachtsmarkt in Heidelberg



Die alte Studentenstadt am Neckar hat noch immer Ihren Charme von damals. Kommen Sie mit uns und verbringen Sie einen Tag in vorweihnachtlicher Atmosphäre.

Sie können durch die Gassen schlendern, sich hinauf zum Schloss begeben oder einfach den Weihnachtsmarkt auf sich wirken lassen.

Übrigens: Wir werden Heidelberg erst abends gegen 18h00 verlassen, um den Markt noch in der Dunkelheit erleben zu dürfen.

Donnerstag, den 29. November

Sushikurs
Acryl Workshop
Hüte filzen
Visite des Hauses OMEGA
Besuch im CIPA Remich
Gondwana Prähistorium
Kulturhuof Grevenmacher
Museum Wallraf in Köln
Pilze
Osteopathie
Visite Centre d'intervention
Sanem
Scrabble
Tunnel Staffelter
3 Deeg Velostour
Ferrari / Völklinger Hütte
De Fligermusée
3 Eechelen
Und vieles andere mehr...

Teneriffa

8.12. – 15.12.2012



Es ist bei uns eine Tradition, dass wir Anfang Dezember in den Süden reisen, um in der kalten Jahreszeit, kurz vor Weihnachten, noch einmal Sonne zu tanken und den Tag zu genießen und die Seele baumeln zu lassen.

Wollen Sie mehr erfahren, dann rufen Sie uns an.



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

Kreatives

Bernsteinschleifen mit Oliver Gerhardt

Sie haben die Möglichkeit, den Erklärungen von Herrn Oliver Gerhardt über den Gewinn von Bernstein zuzuhören. Im Anschluss daran, unter seiner Anleitung, können Sie selbst einen Bernstein schleifen und gestalten.

Wenn Sie „Ihren“ Stein geschliffen haben und ihn dann zum Schmuckstück gestaltet haben möchten, werden wir einen Besuchstermin bei einer Goldschmiedin vereinbaren und uns dort beraten lassen.

**Donnerstag, den 11.10.
von 14h30-17h30**

Ausflüge

Besuch von „A-Z Danny Meyers Concept“

Mit welchen modischen Neuheiten kommt der Herbstwind um die Ecke geweht? Kommen Sie mit uns zu „A-Z DANNY MEYERS CONCEPT“, vielen auch als „Boutique Meyers“ bekannt, dann werden Sie vor Ort erfahren, ob Farben, Schnitte und Muster in dieser Herbstsaison auch Ihnen gefallen werden. Auch in diesem Herbst werden die Türen an diesem Vormittag nur für uns geöffnet, so dass wir „ganz exklusiv“ beraten werden und zu interessanten Preisen einkaufen können.

Im Anschluss essen wir gemeinsam in Esch zu Mittag.

**Montag, den 17.9.
Treffpunkt um 10h00 bei Danny Meyers Concept in Esch/Alzette**

Herbstliche Wanderung mit Eugene Conrad und Teilnahme bei einer Vogelberingung

Mit Eugène CONRAD werden wir eine Wanderung mit Erklärungen zu Flora und Fauna auf dem Widdebiert bei Niederanven unternehmen. Im Anschluss daran besuchen wir zusammen mit Jim SCHMITZ die Vogelberingungsstation „Schlammwiss“ und dürfen dort bei der Beringung zusehen.

Bitte nehmen Sie Ihr Fernglas und gutes Schuhwerk mit.

Auch dieses Mal gehen wir im Anschluss gemeinsam zum Abendessen.

**Dienstag, den 18.9.
Abfahrt um 13h15 beim Club Senior**

Besuch bei der Feuerwehr von Monnerich



Wir nehmen an einer geführten Besichtigung bei der Feuerwehr von Monnerich teil. Wir bekommen Informationen über ihre Aktivitäten und Einsätze, erfahren, wie wir uns im Falle eines Brandes schützen können und dürfen mit einem Feuerlöscher umgehen.

Montag, den 19.11. um 14h00

... und Außerdem

Adventsfeier mit Vernissage im Club Senior

Am Donnerstag, den 29.11. findet in den Räumen des Club Senior eine Vernissage der Künstlerinnen des Malkurses in Acryl von Maggy SCHLESSER statt. Exponate, die im Laufe der vergangenen Monate in diesem Kurs entstanden sind, werden zum ersten Mal bei uns ausgestellt.

Im Anschluss stimmen wir uns gemeinsam auf die Vorweihnachtszeit ein: Mit Glühwein und weihnachtlichem Gebäck sowie Weihnachtsliedern von Nah und Fern.

Donnerstag, den 29.11. ab 14h30

Frauen und Rente – Konferenz mit Siggy Farys

Das Thema „Rente“ bzw. „Rentenreform“ ist in aller Munde. Was bedeutet das für Frauen in Luxemburg? Wie weit sind wir abgesichert? Werden wir im Alter über die Runden kommen und wenn ja, wie? Was können wir heute, unabhängig von unserem Alter, tun, um unsere Rente aufzubessern?

Auf diese und ähnliche Fragen wird Siggy FARYS im Rahmen seines Vortrages bei uns eingehen. Sie werden feststellen, dass seine langjährige Erfahrung auf diesem Gebiet auch bei schwierigen Fällen sehr hilfreich ist.

Dienstag, den 16.10. um 14h30

Erben und Vererben – mit Maître Pierrot Schiltz



Was werde ich wem und unter welchen Umständen vererben? Wie verfasse ich ein Testament? Worauf muss ich hier besonders aufpassen? Gibt es einen speziellen Zeitpunkt, den es zu beachten gilt? Muss ich ein Testament verfassen? Was geschieht, wenn ich kein Testament verfasse? Was geschieht, wenn ich nicht mehr ganz gesund bin und doch noch ein Testament verfassen möchte?

Gebe ich mit „warmer Hand“ oder sollen meine möglichen Erben meinen Nachlass regeln? Muss ein Erbe immer angetreten werden?

Maître Pierrot SCHILTZ kommt zu uns in den Club, um dieses Thema ein wenig näher zu beleuchten. Er wird uns hier mit vielen Informationen und Erklärungen beiseite stehen, so dass wir im Anschluss an die Konferenz eine Vorstellung davon haben, wie unser Testament geändert oder ganz neu verfasst werden könnte.

Donnerstag, den 25.10. um 14h30

Sport

Regelmäßige Angebote

Kleiner Nordic Walking

Kegeln mit Claude BENTZ

**jeden zweiten Donnerstag:
ab dem 5.7.**

**Abfahrt jeweils um 14h15
im CS „Am Duerf“**

Und außerdem:

**Mittagstisch, Kaffeestube,
Fußpflege, Gesichtspflege**

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

Ausflüge und Reisen

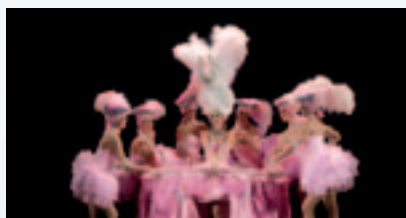
Tagesausflug nach Raeren und Eupen



Besichtigen Sie mit uns ein Töpfereimuseum und die Schokoladenfabrik Jacques.

Montag, den 17. Dezember

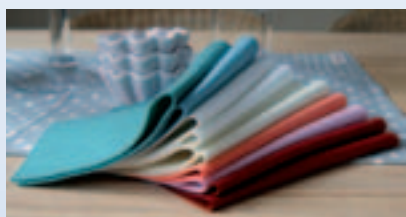
Royal Palace in Kirrwiller



Im neuen Programm „Séduction“ erleben Sie Jongleure, fliegende Akrobaten, Trapezkünstler, Tänzerinnen und Sänger. Verbunden mit einem „Déjeuner dansant“.

Mittwoch, den 14. November

Herbstmesse in Dortmund



In der Westfalenhalle besuchen wir ein umfangreiches Ausstellerangebot: Basteln, Dekorieren, Leben im Alter, Wohlbefinden, Essen und Trinken, Freizeit...

Mittwoch, den 3. Oktober

Haus der Geschichte in Bonn

In diesem Museum können Sie die Geschichte der Bundesrepublik Deutschland bis in die heutige Zeit nachvollziehen. Anschließend haben Sie genügend Zeit, um im Zentrum von Bonn zu flanieren.



Freitag, den 16. November

Geselligkeit

Lëtzebuurger Dag

De Nic Baumann liest haut aus senge Gedichter vir. Typesch lëtzebuurger Kascht setzt de gastronomeschen Kader. Den Orchester Lux Duo suert fir flott Ambiance.

Donnerstag, den 29. November

Beaujolaisnomëtteg mat Danzmusek



Mam Duo Blue Night kënt Dir haut op bekannte franséisch Rythmen tanzen, lech e gudde Kéis – oder Hameplat schmache lossen a selbstverständlech och de Beaujolais Nouveau.

Sonndes, den 18. November

Konferenzen

Bee Secure- Mehr Sicherheit im Netz und am Computer

Das Internet bietet ein grenzenloses Angebot. Doch mit all seinen Vorteilen hat es leider auch Schattenseiten: bedenkliche Inhalte, Datenklau, Computerviren... Sich informieren hilft, diesen Gefahren vorzubeugen.



Donnerstag, den 11. Oktober

Glutenintoleranz

Erfahren Sie mehr über diese Intoleranz, ihre Symptome und Behandlungsmöglichkeiten. Dr. Monique Bamberg, eine Ernährungsberaterin und die „Association Luxembourgeoise des intolérants au gluten“ vermittelt Ihnen theoretisches und praktisches Wissen.

Mittwoch, den 17. Oktober

Sport und Bewegung

Yoga

Über Körperstellungen, Atemübungen und Meditation gewinnen Sie mehr Lebensenergie und beruhigen Geist und Seele.

10 Kurse jeweils mittwochs abends ab dem 19. September

Zumba und Zumba Gold

Sie haben die Wahl zwischen zwei verschiedenen Schwergraden dieses Ganzkörpertrainings. Gerne informieren wir Sie über die Daten und Uhrzeiten dieser beiden Kurse.

Mittwoch, den 1. August

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

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

Konzerte / Theater

„Musical Evita“

Evita, die Tochter eines armen argentinischen Farmers, erklimmt in Buenos Aires die Karriereleiter: Sie avanciert zur erfolgreichen Sängerin und verschafft sich Zutritt zur einflussreichen Gesellschaft der Hauptstadt. Nachdem sie den jungen Politiker Perón kennen gelernt hat, beginnt ein kometenhafter Aufstieg: Nach einem Volksaufstand übernimmt Perón die Macht und heiratet Evita, die sich für die Armen und Unterdrückten engagiert. Von den Massen verehrt, sieht sie sich zugleich einem Kampf um die Macht ausgeliefert, der auf tragische Weise mit Krankheit und Tod endet.

Sonntag, den 14. Oktober

„La Traviata“

Oper von Giuseppe Verdi

Dienstag, den 13. November

Kurs / Workshop

Feuer und Eisen



Ein Schmiedekurs für Kunst und Handwerk im Muselheem

Riskieren Sie einen Blick ins Feuer, erleben Sie, wie rot glühendes Eisen eine neue Gestalt annimmt!

Sie haben noch nie mit Eisen gearbeitet? Wir fangen ganz am Anfang an. Nach einer Einführung im Umgang mit Feuer und Eisen wird an Übungsstücken gearbeitet, die Ihnen Material- und Werkzeuggefühl vermitteln und zu Ihren ersten Objekten werden. Ideen für die Kunst fliegen Ihnen aus der Schmiedeluft zu. Rasch entstehen eigene Skulpturen, Windspiele, Schmuck... Vielleicht erliegen Sie dem Charme des Kupfers mit seinen kontrastierenden Rottönen und arbeiten an ei-

nem Windspiel aus Kupfer und Eisen. Sie können ein altes Stück oder ein Messer schmieden. Schmieden pur? Sie sehen alle Techniken, ob Spalten, Lochen oder Feuerschweißen. Auch Schweißen, Löten und Schneidbrennen können Sie lernen. Die berühmten Bärenkräfte brauchen Sie nicht.



Freitag / Samstag, 19. bis 20. Oktober

Kreativtag im Werkhof

Der Werkhof, das ist ein uralter lothringischer Hof, umgebaut zu einem Seminarhaus, ein ruhiges Plätzchen am Ortsrand von Ste. Marguerite in Frankreich. In der Werkstatt liegt eine Fülle von Farben, Material und Werkzeug bereit zum Gestalten mit Seide, Speckstein, Holz, Spiegel und Glas, Fliesen und Scherben. Sie können einen Tag lang all diese Materialien benutzen und ausprobieren. Ihrer gestalterischen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Für Fragen steht Ihnen eine kompetente Beraterin zur Verfügung.

Samstag, den 27. Oktober

Ausflug

1912 – Mission Moderne Die Jahrhundertschau des Sonderbundes



Große Retrospektive mit Van Gogh, Gauguin, Picasso, Munch

Vor 100 Jahren fand in Köln eine der wichtigsten Ausstellungen der jüngeren Kunstgeschichte statt. Die heute legendäre Kölner Sonderbundaussstellung war im Sommer 1912 angetreten, dem konservativen Kaiserreich die moderne Kunst nahe zu bringen. Das Spektrum der ausgestellten Kunst reichte vom Postimpressionismus bis hin zum deutschen Expressionismus, den jungen Malern der Brücke und des Blauen Reiters.

Anlässlich des Jubiläums der Sonderbundaussstellung zeigt das Wallrats-Museum mit „1912 – Mission Moderne“ vom 31. August bis 30. Dezember 2012 einen spektakulären Rückblick auf diese Jahrhundertschau. Mit mehr als hundert Meisterwerken, die damals zu sehen waren, wird die ursprüngliche Ausstellung in ihren Schwerpunkten und Zielsetzungen rekonstruiert. Die hochkarätigen Exponate kommen aus der ganzen Welt nach Köln, u.a. Van Gogh, Cézanne, Gauguin, Giacometti, Schiele, Macke, Hodler, Munch

Dienstag, den 23. Oktober

Reisebericht

Der Jakobsweg



Die menschliche und spirituelle Dimension des Jakobswegs. Ein Pilger auf dem Camino von St. Jean-Pied de Port nach Santiago de Compostela. Digitale Bilder-show mit Musik und Video Einspielungen.

Montag, den 12. November

**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

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

PC an GSM Couren

WINDOWS-Basis-Kur (fir Leit ab 55)

ëmmer Mëttwochs, vun 09h30 bis 11h00
an der Salle Informatique vun der Primär-
schoul zu Zolwer.

**vum 26.9. un – 6 Séancen vun 1h½
98 € mat den Ënnerlagen**

LapTop – Berodung PC oder MAC

Vu Méindes bis Freides, mam Claudi-
ne Gansen-Formatrice e-Lux ëmmer op
Rendez-vous!

10,50 € / Stonn

Handy-Berodung

Entdeckt d'Funktiounen vun ärem Handy,
Smartphone oder iPhone. Wat sin Apps?
D'Christiane Merker erklärt iech et.

**Méindes bis Freides,
op rdv 10,50 € / Stonn**

Sport

Pétanque



Zesumme mat der Drëtt-alterskom-
missioun vun der Geméng Suessem, ënnert
der Leedung vum Richard MULLER an
Claudine Gansen.

Bei schlechtem Wieder spillen mer an
enger iwverdeckten Haal.

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

Nordic-Walking

Profitéiert vun desem gesonden Sport an
der frëscher Loft.

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

Turnen mat Musik

Beweeg dech a bléif aktiv! Mme Wilma
Jungels présentéiert eis e flotten Gym-
nastiksprogramm

**Emmer Dënschdes Mëttes
vun 14h00 bis 15h00**

Kultur

Philosophie

Wat ass d'Roll vum Mënsch? Ass
d'Moral nëmmen eidelt Geschwätz? In-
teressant Diskussioun an enger oppener
Ronn mam Här Mathieu.

(et mussen min. 6 Leit matmachen)

Dënsdeg, den 9.10., um 15h00

Senior-ART

Seniorekünstler kënnen hier Wierker
ausstellen (Biller, Skulpturen, Photoen,
asw.). Zesummen mat der Stad Déif-
ferdeng an der Seniorekommissioun.

**2.-7.10., Sportshall zu Uewerkuer
Umeldung an Info: Tel. 26 58 06 06**

Dagesausflich

Ausflug op Bernkastel-Kues

D'asbl Prénzebiërg organiséiert dësen
interessanten Ausflich:

**Visite vum Musée „Brauhaus
Kloster Machern“ mat
Mëttegiessen. Am Nomëtteg,
visite vun Mannesbach.**

**Fréideg, den 21.9.
50 € Départ ass um 8h45 um Parking
Contournement zu Déifferdeng
Umeldung an Info: Tel. 26 58 06 06**

Expo: „Caves Mercier“

Mär besichen dëss eemoleg Ausstellung
am Postmusée

Dënsdeg, den 18. September

Gesondhéit

Réflexologie plantaire

D'Foussreflexmassage mam Lucie
Charles wierkt entspannend ob den Or-
ganismus.

Op RDV bei eis am Club Senior

Pilates fir Ufänger



Mär weisen iech d'Pilatesotmung, esou-
wéi déi aner Prinzipien vum Pilates- Kon-
zept (Bewegungsfloss, Präzisioun, Kon-
zentration, asw.)

(et mussen min. 6 Leit matmachen)

**Info an Demo: France Leclercq
Méideg, den 24. September**

Seniore-Schung

Presentatioun a Verkaaf vun Therapie- a
Pflege-Schung bei Arthrose, Oedeme an
Drockempfindlechkeet.

Iwwer 50 verschidde Modelle sinn aus-
gestallt.

**Freideg, den 12.10., um 15h00 am
Club Senior – Kaffisstuff mat
frëschen Eisekuchen**

Feieren a Fester

Gesank fir Jonk an Aal

Intergenerationnellen Konzert organisé-
iert zesummen mat der Drëttalterskom-
missioun vu Suessem an der Primärschoul
vun Éileréng.

**Méideg, den 1.10.,
am Kultuschapp zu Éileréng,
um 16h00**

Info: Tel. 26 58 06 06

Beaujolais-Nouveau

Mär schmaachen de neie Beaujolais mat
Kéis a Baguette. Musik an Animation
garantéiert.

**Fréideg, den 16.11.
ab 15h00 un am Club Senior**

Regelméisseg bei eis am Club

**Musék a Gesang
Méindes 15h00**

**Keelen spillen
Mëttwochs 14h30**

**Cafétéria
Donneschdes 15h00**

**Op de Moart
Fréides 10h30**

**Eis nei Aktivitéiten a ganz
aktuel Informatiounen op
[http://homepage.internet.
lu/clubseniorprenzebiërg](http://homepage.internet.lu/clubseniorprenzebiërg)**



Club Senior „Schwaarze Wee“

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

Ënnerwee

Beien-Ausflug op der Robbesscheier



Am Kader vun der „Journée Internationale des personnes âgées“ verbréngt mir e flotten Dag zesumme mam Här Lex Kraus, Imker, a mat de Kanner aus der Crèche „Villa Wichtel“ zu Munshausen op der Robbesscheier.

Mir kucken eis d'Beien un a kréie vill interessant Erklärungen fir Grouss a Kleng. Mir schleiden Hunneg, baken Hunneg-Kichelcher a bauen nei Kaderen fir d'Beiewaben. Als Ofschloss fuere mir zesumme mat de Kanner en Tour mat der Kutsch. Fir d'Mëttegiessen kréie mir am Restaurant e Menu zerwéiert.

Mëttdes, den 3.10. ëm 8h30 am Club Senior – 48 € fir d'Memberen
50 € fir d'Nët-Memberen
Umeldeschluss ass den 24.9.

Chrëschtmaart zu Tréier



Kommt verbréngt mat eis e flotten Dag zu Tréier, fir vläicht e puer schéi Cadeaue fir d'Feierdeeg ze kafen a gemitterlech iwwert de Chrëschtmaart ze trëppelen.

Freides, de 7. Dezember
Méi Detailler bei eis am Club Senior

Champignonswandertour zesumme mam Naturschutz- zentrum „Mirador“

„Bei einer Führung durch das Naturschutzgebiet „Sténgforter Steekaulen“ erhalten Sie Einblick in die Welt der Pilze. Sie sind mehr als ein kulinarischer Genuss. Ihre Vielfalt an Formen, Farben und Gerüchen lösen immer wieder Staunen und Begeisterung aus.“

Eise Guide ass den Här François Kurborn. Denkt w.e.g. bei dësem Wandertour drun, fest Schong an dem Wieder ugepasste Kleeder unzedeien. Fir d'Mëttegiessen gi mir an de Restaurant „La table de Frank“ zu Sténgfort.



Freides, den 12.10., ëm 8h15 am Club Senior fir mam Minibus mat ze fueren, oder ëm 9h00 beim Naturschutzzentrum Mirador (1, rue Collart, Steinfort)
25 € – Visite + Menu, 10 € – Minibus
Umeldeschluss ass den 5.10.

Coursen

Zumba Gold



Mam Här Celestino Fecchi

„Zumba ist eine neue Art des Tanzens auf den Takt von mitreißender, latein-amerikanischer Musik. Bei seniorengerechten und leicht erlernbaren Bewegungen werden Sie fit und gewinnen an Energie, noch bevor Sie es bemerken. Das Training ist effektiv und macht Spaß, probieren Sie es selbst aus.“

10 Séancen fir 70 € – all Méinden vum 8.10. un
Vun 9h00-10h00 am Club Senior
Umeldeschluss ass den 4.10.

Flott Nomëtterger

Beaujolais-Fest

Kommt schmaacht de Beaujolais-Nouveau mat guddem Kéis vun eisem Kéisbuffet, a verbréngt mat eis e flotten Nomëtterger mat Live-Musek.

Freides, de 16. November
Méi Detailler bei eis am Club Senior

Stollen-Nomëtterger



Eist Fest mat hausmaacher Stollen, flotte Concerten a gudder Stémmung. Daat däreft Dir op kee Fall verpassen.

Mëttdes, de 5.12.
ëm 14h00 am Club Senior

Film-Nomëtterger

Mir weisen de Film vun eisem Cabarets-Grupp „De wëlle Wäin“ vun hierem Op-trétt 2012, mam Programm „Drénner an Driwwer“, um groussen Ecran.

Freides, de 19.10.
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

**WEIDER AKTIVITEITEN
FANNT DIR AN EISER
PROGRAMMZEITUNG**

**Weider Informatiounen kritt
Dir bei eis am Club Senior**



Tagesfahrten – Excursions

La maison des truffes et trufficulture

Faire découvrir un des trésors les mieux cachés de Lorraine, les truffes d'automne, c'est une des missions de la maison des truffes et de la trufficulture qui a ouvert ses portes en automne 2010. Sur 450 m² une exposition et un film présentent un véritable parcours initiatique dans l'univers de la truffe. Des démonstrations culinaires, des dégustations ainsi qu'une boutique sont également proposées au visiteur.

Jeudi, le 4 octobre

Hasselt in Belgien



Die Stadt Hasselt in Belgien hat mehr zu bieten als den japanischen Garten, für den sie sehr bekannt ist. Wir entdecken während einer Stadtführung welche Sehenswürdigkeiten die Stadt beherbergt und verbringen den Nachmittag in der wunderschönen Fussgängerzone.

Donnerstag, den 25. Oktober

Châlons-en-Champagne

La capitale de la Champagne-Ardenne est la Venise pétillante, la ville d'art et d'histoire. Châlons se visite donc sur l'eau, mais aussi à pied. Après avoir visité la ville avec un guide, nous allons déjeuner dans le restaurant «Les Caudalies». L'après-midi nous allons visiter les caves de Joseph Perrier.

Jeudi, le 15 novembre

Weihnachtsstadt Valkenburg (NL)

Bis Ende Dezember ist Valkenburg DAS besondere Weihnachtserlebnis der Euregion. Besuchen Sie einen der unterirdischen Weihnachtsmärkte in der Fluweelengrotte oder in der Gemeindegrotte. Sie werden von der romantischen Umgebung und der schönen Dekoration, die in Harmonie mit den angebotenen Weihnachts- und Geschenkartikeln stehen, beeindruckt sein. Genießen Sie die Atmosphäre der Weihnachtsstadt Valkenburg.

Donnerstag, den 6. Dezember

Geselligkeit

Royal Palace



En pleine campagne alsacienne, le Royal Palace vous offre un voyage vers un monde magique. La revue «Séduction» vous emmène dans un monde plein d'émotions. Il s'agit d'un festival de beauté croustillante. La poésie sans cesse réinventée et le secret d'une mise en scène diabolique, une apogée de moments forts et inoubliables. Rien n'est trop beau pour vos yeux.

Jeudi, le 8 novembre

Gesundheit

Informationsnachmittag zum Thema „Inkontinenz“

Eine Erkrankung, die mit zunehmenden Alter immer häufiger, bei Frauen, wie auch bei Männern vorkommt, ist die Harninkontinenz. Viele Betroffene wissen sehr wenig über diese Erkrankung, die sich heutzutage oft heilen, oder zumindest lindern lässt. Für uns Anlass genug dieses tabuisierte Leiden zu thematisieren und betroffenen Frauen und Männer zu ermutigen und zu informieren, wie und wo Hilfe zu erhalten ist.

Mittwoch, den 17. Oktober

Diabetes, betrifft dat mech?



D'Madame Sylvie Post-Kieffer, Infirmière aus der Maison du Diabète, erzielt iwwert Zockerkrankheet: Diabetes, wat ass dat genee? Wei eng Formen vun der Krankheet gët et? Wat sinn d'Präventionsmoossnamen? Wei eng Aarte vu Behandlungen ginn et? Wei wichteg sinn d'Ernährung an d'Bewegung? Uschleissend Froeronn.

Mëttwoch, den 5. Dezember

Bewegung

Wanderung am Moseltor

Begleiten Sie uns auf eine kleine Weinwanderung auf Markusberg und Stromberg. Sommelier Frederik Theis aus dem Restaurant „Alte Maimühle“, Perl, wird uns auf dieser Wanderung begleiten.

Freitag, den 12. Oktober

Wanderung ins Tal der 7 Schlösser

Vom „Mirador“ aus führt uns der Weg vorbei am früheren Steinforter Hüttenwerk in die Natur mit seinen verschiedenen Baumbeständen und intensiver Landschaft bis hinab nach Koerich, zum Tor des Tal der 7 Schlösser.

Wir sehen „das Grevenschloss“ und die Barockkirche mit seinem Zwiebelturm. Durch den „Schockebësch“ und über die Felder gelangen wir wieder nach Steinfort zu unserem Ausgangspunkt.

Dienstag, den 4. Dezember

Kultur

My Fair Lady

Freitag, den 26. Oktober

Klangfaarwen

Eng Liesung mam Jhemp Hoscheit mat musikalischer Ennerstëtzung vum Julien Arpetti, Gitar a Gesank.

Donneschdeg, den 18. Oktober

Frühjahrsreise

Barcelona



Vom 15.-19. April 2013

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 Ausfluch

Schloss Sayn

Die fürstlichen Räume im Schloss Sayn, der Schmetterlinggarten 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

Völklinger Hütte „Mythos Ferrari“



Die Ausstellung zeigt auf Fotografien von Günther Raupp die Träume, mit denen man die Marke Ferrari seit jeher verbindet. Zudem kann man Original Ferraris bestaunen.

Donnerstag, den 18. Oktober

Böschkierfecht in Roodt-Syr

Der „Rieder Böschkierfecht“ ist der erste Waldfriedhof in Luxemburg. Es handelt sich um ein Pilotprojekt der Gemeinde Betzdorf, das 2010 gemeinsam mit der Naturverwaltung und den Organisationen Omega90 und „Natur & Umwelt“ ausgearbeitet wurde.

Montag, den 12. November

Seniorerie Contern

In unserer Reihe der Alten- und Pflegeheime besuchen wir die neue Seniorerie in Contern.

Donnerstag, den 22. November

Chrëschtmaart Koblenz

Mehr als 130 festlich geschmückte Weihnachtshäuschen verwandeln zur Weihnachtszeit eine der ältesten Städte Deutschlands in ein romantisches Bummelparadies.

Dienstag, den 4. Dezember

Musée 3 Eechelen



No laangem Waarden huet de Musée op den 3 Eechelen elo seng Diere fir de Public obgemaach.

Donnerstag, den 6. Dezember

Konferenzen, Virtreeg a Liesungen

Palliativstatioun

Wat ass eigentlech eng Palliativstatioun? Antworten op dës a vill aner Froe kréie mir vum Dr. Bernard Thill an dem Här Christian Schmitz vun der Palliativstation aus dem CHEM.

Mëttwochs, den 21. November

Tagebuch der Anne Frank

D'Madame Friederich huet dem jiddesche Meedchen - dat am zweete Weltkriich verstoppt an duerno am KZ ëmkomm ass - säin Tagebuch op Lëtzebueresch iwwersat.

Dönschdes, den 11. Dezember

Briefmarkensammlung

Här Mangers zeigt uns seine umfangreiche Briefmarkensammlung über unsere Grand-Duchesse Charlotte.

Donnerstag, den 13. Dezember

Geselles

Mëttesdösch

Dönschdes, de 16. Oktober

Dönschdes, de 27. November

Dönschdes, den 18. Dezember

Lesetreff

In einem guten Buch zu lesen und sich mit anderen darüber auszutauschen, lässt Raum und Zeit vergessen.

Mëttwochs, den 3. Juli

Keelespillen

Mëttwochs, vum 10. Oktober un

Kreatives

Handaarbechtstreff

All Mëttwochs, vum 9h00 bis 11h00

Bernstein schleifen

Mëttwochs, de 17. Oktober

Coursen

English Conversation

Méindes, vum 8. Oktober un

**Frot lech eist Programmheft
un, mat all den Aktivitéiten
an Detailer**

Beweeegung a Relaxatioun

Nordic Walking

Gymnastik

Aquagym

Spazéieren

Kulturelles

Glenn Miller im Conservatoire



Buchmesse in Frankfurt

De Renert im

Kapuzinertheater

Ballet: Nussknacker

Visites

Journées Européennes du Patrimoine Moulin de Beckerich



Dans le cadre des «Journées Européennes du Patrimoine 2012, «Ierwen a weiderginn», avec pour thème «Les femmes dans l'artisanat artistique hier et aujourd'hui», Milly Friederes et les dames de l'atelier «Handaarbechtstreff» du Club Senior Kehlen présenteront la technique des tapis du milieu rural luxembourgeois.

Dimanche, le 23.9. de 10h00-18h00

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 œuvres exceptionnelles, dont des vitraux de Sarrebourg.

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 œuvres en cristal réalisées après 1945 par son fils Marc.

Mercredi, le 26.9., à 7h30 au CS

Moutarderie de Luxembourg

Installée dans de spacieux locaux, l'entreprise produit actuellement quelque 270 tonnes de moutarde et 40 tonnes de mayonnaise par an, essentiellement destinées au marché national. De la macération au conditionnement, nous dé-

couvrons les secrets de la fabrication. La visite sera suivie d'une dégustation.

Vendredi, le 4.12., à 10h15 au CS

Dialogue intergénérationnel



Dans le cadre de la Journée Internationale des Personnes âgées, une table ronde intergénérationnelle sera organisée autour du thème des loisirs: «Comment occupait-on nos loisirs hier et aujourd'hui».

Aura lieu également l'Inauguration officielle du nouveau logo pour le minibus du Club Senior, élaboré par des enfants de la Maison Relais.

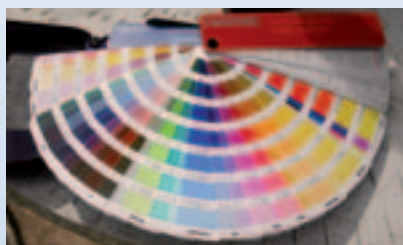
Mardi, le 2.10. à 14h30 à la Maison Relais Kehlen

En collaboration avec la Commission «Egalité des Chances» de la commune de Kehlen, dans le cadre de la semaine de la diversité des Cultures et de l'Intégration, une rencontre intergénérationnelle aura lieu entre Club Senior, Amiperas et Maison des Jeunes. Au programme est prévu une soirée de jeu de quilles et un repas en commun.

Vendredi, le 19.10. à 17h00 au Restaurant «New Inn» à Bertrange

Workshop

My Image – Analyse des couleurs



Madame Mylène Voncken vous propose une analyse personnelle des couleurs, qui se déroulera en trois ateliers. Le premier aura pour thème les couleurs, le second, le style et le troisième concernera les bijoux et lunettes.

Judi, les 18.10., 15.11., et 29.11. à 14h30 au CS

Reprise des cours

Santé et mouvement

Aquagym: nouveau 3^{ème} séance

Mercredi, 3.10. à 17h30, 18h30 et 19h20 au Lycée Josy Barthel à Mamer avec Madame Patrizia Wengler

Marche 8-10 km

Chaque lundi, départ 9h30 au CS

Sophrologie: Relaxation-découverte

Vendredi, le 5.10. à 9h30 au CS avec Madame Nadine Courtois

Qi Gong

Judi, le 4.10. à 17h15 à la Salle Polyvalente de Keispelt, avec Monsieur Christian Colombo

Gymnastique douce

Judi, le 4.10. à 9h45 au Centre Culturel Nospelt avec Madame Coryse Blaise

Cours Anglais

Mardi, 2.10. à 13h45 et 15h00 au Centre Culturel Nospelt avec Madame Katerina Kühn

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 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

www.eistheem.lu

Visite guidée

Visite guidée: SuperdrecksKëscht

„Die SuperDrecksKëscht in Luxemburg, das sind Aktionen vom Ministerium für nachhaltige Entwicklung und Infrastrukturen mit den Gemeinden, der Handwerkskammer und der Handelskammer in der nationalen Abfallwirtschaft.“

Wien huet de Numm SuperdrecksKëscht net schon héieren, mä wat genau stécht hei hannen drun, a wéi eng Tätigkeiten deckt d'SDK oof?

Äntwerten ob dës Froen an Erklärungen zu der SDK fir Bierger, SDK fir Betriber, der Aktioun „Clever akaafen“, dem Entsorgen a Recycléieren vun de Produkter gidd Dir während enger moderner Film- a Billerpresentatioun an dem Besuch vum Logistikcenter vun der SDK gewuer.

Visite guidée du site de la SuperdrecksKëscht à Colmar-Berg.

**Méindeg, den 5.11., um 13h30
beim Club, de Präis ass 12 €**

Virtrag

Help 24



Fir vill Leit, déi alleng am Alter liewen, stellt sech öfters Fro: „Wien hëllef mir am Fall wou ech faalen, oder kënn, wann ech net méi fähig sinn, mir selwer ze hëllefen?“

An eisem Virtrag gëtt eis HELP 24, een neit Hausnotrufsystem erkläert. Mat dësem Gerät kennt Dir, am Fall wou Dir Hëllef dobannen oder dobaussen braucht, Signaler an d'Zentral schécken. Dir kënn: Zentral uruffen, d'Nummer vun engem Familljemember späicheren, äre Standort iwwer GPS matdeelen, an aner Iwwerraschungsapparaten doheem uschléissen. Mat Help 24 kënn Dir méi secher am Alter elleng doheem liewen.

Natierlech ginn op dësem Virtrag och all Är Froen beäntwert.

Le Club organise une conférence sur le thème du système d'aide à la maison HELP 24 (en cas d'une chute p. ex.).

**Freideg, den 9.11. um 14h30
am Club, gratis**

Excursioun

Bonn, Rees an d'Vergaangenheet bis elo



Ween kennt nët nach de gudden aalen Trabi? D'Joer 1957, an déi ganz DDR Zäit?

Mir besichen „Haus der Geschichte“ wou mir an d'Welt vun der jéngster Vergaangenheet vun Däitschland vum zweete Weltkrich bis elo tauchen. Op enger Fläch vun 4000 Quadratmeter sinn iwwert 7000 Ausstellungsstécker an 150 Medienstationen ausgestellt, déi de Besiicher duerch Zäitgeschichte féieren.

No der Visite guidée ka jiddereen op eege Fauscht iesse goen. Am Nomëtteg ass Fräizäit virgesinn, fir e flotte Bummel duerch Alstad.

Sidd Dir kulturell interesséiert? Da bitt Bonn lech och eng Villzuel un flotte Muséeën, ënnert anerem den impressionanten Beethoven Musée.

Excursion à Bonn avec visite de la «maison de l'histoire», qui retrace l'histoire de l'Allemagne à partir de la deuxième guerre mondiale jusqu'à aujourd'hui. L'après-midi vous pouvez découvrir l'ancienne capitale de l'Allemagne de votre propre chef.

**Freideg, den 11.11., um 07h00,
Gare Bierchem, de Präis ass 45 €**

Atelier

E flotten intergenerationellen Danzatelier mam Jugendhaus

De Rendezvous ass um 17h00. Da kënn d'Jugendhaus an de Club Senior, an dann gëtt gemittlech eng Taass Kaffi mat engem Stéck Kuch zerwéiert. Duerno gi mer zesammen riwwer an d'Jugendhaus.

Dësen intergenerationellen Danzatelier soll een Austausch an en Apprentissage vun den Dänzen sinn, dat heescht, d'Jugend weist hir modern Dänzen wéi z.B. Hip Hop Dänzen, Streetdance oder Funk-

style, a léiert eis déi bekannten einfach Schrëtt, déi mir da mat de Jugendlechen zesammen nomaachen. Duerno taucht d'Jugend zesumme mat eis an d'Welt vun de Standarddänzen. Ween weess haut nach vun de Jonke wéi een eng Walz dantz? Dat gëtt haut um Nomëtteg geännert! Zwou Generatiounen treffen openeen a léieren hir Dänzen kennen! Vläit entsteet jo zum Schluss nach eng flott a modern Choreographie.

Sidd mat dobäi a léiert d'Welt vun de Jugendlechen Dänzen kennen a verstoen!



Le Club vous invite à un work-shop de danse intergénérationnel. En fait les adolescents de la Maison des Jeunes de Berchem viennent au Club pour entrer en contact et faire les premières connaissances. Ensuite vous allez ensemble dans la Maison des Jeunes où les jeunes vous montrent leurs danses modernes, et vous leur montrez et apprenez les danses classiques. A la fin de la soirée vous créez peut-être ensemble une chorégraphie de danse classique-moderne.

**Freideg, den 5.10., um 17h00
am Club, gratis**

Fir all Aktivitéit weg umellen!

Tél.: 36 55 73

Oder/ou:

eistheem@clubsenior.lu

**Fir de komplette Programm
surft op:**

**Le programme complet
en ligne sur:
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

Lesung und Foto-Präsentation „De Mann aus dem Séi – e Liewenvirum Stau“



Im Vorfeld der Flutung des Stausees von Esch-Sauer (1959) wurden alle Bauwerke im Tal von Lultzhausen, zwei Einfamilienhäuser, sechs Mühlen, Brücken, etc. abgetragen. Léon Hoffmann, ein junger Bewohner des Tales, fotografierte sämtliche Stadien der Vorbereitungsphasen.

Die Autorin, Frau Nittel (Nichte von Léon Hoffmann), lässt die Geschichte vom Leben der ehemaligen Bewohnervor der Flutung durch Lesung, Erzählungen und Foto-Präsentation für uns alle wieder lebendig werden.

Sonntag, den 21.10., um 14h00

Kurrent- und Spitzschrift



Jos Müller ist durch seine vielen Recherchen in alten Chroniken im Entziffern dieser alten Schrift erfahren.

Er ist gerne bereit, Neulinge in diese Materie einzuführen und gemeinsam, auch mit Fortgeschrittenen, in einer Gruppe an mehreren Nachmittagen Texte zu lesen.

Montag, den 1.10., um 14h00

Bei einer herbstlichen Tageswanderung Pilze und Wildfrüchte entdecken

Mit unseren „Naturexperten“ Marianne und Claude Michels werden Sie Pilze (witterungsabhängig) und die verschiedensten Wildfrüchte an den jeweiligen Standorten finden und kennen lernen.

Sie geben Ihnen auch Tipps, wie Sie diese Wald- und Heckenfrüchte zubereiten und auch haltbar machen können.

Wir starten zu dieser „Berg- und Talwanderung“ am Bahnhof Drauffelt, so dass die Teilnehmer auch mit dem Zug anreisen können. Die Entdeckungstour beträgt max. 10 Kilometer.

Samstag, den 6.10., 10h00 – 17h00

**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 York

Mini-Kreuzfahrt nach York

Wir bieten einen Kurztrip nach England an

Anreise am Morgen von Luxemburg über Merzig nach Zeebrügge und Einschiffung auf einem modernem Fährschiff der PO Ferries. Am Morgen des 2. Tages legt das Schiff in Hull an (wir sind die zwei Nächte auf dem Schiff) und wir fahren mit dem Bus weiter nach York. Diese aussergewöhnliche mittelalterliche Stadt hat eine Menge an Attraktionen und eine Fülle von Einkaufsmöglichkeiten zu bieten.

Vom 9.11. bis 11.11.

Doppelkabine innen 222 € / Pers.

Doppelkabine aussen 247 € / Pers.

Zuschlag von 40 € für Einzelkabine

Anmeldeschluss: 15.9.

Sonntagsbrunch

Land und Leute kennen lernen

Jeden dritten Sonntag im Monat laden wir Sie ein, den Sonntag mit uns zu verbringen.

Nächste Termine: 23.9., 21.10. und 18.12.

12 € pro Teilnehmer + Getränke

Découvrir la Grande Région

Visite du Parlement Européen et de Strasbourg



Monsieur Georges Bach, Député européen, nous invite à une visite du Parlement Européen.

20. November 2012

Projet intergénérationnel

Bibliothèque vivante dans le cadre de la Journée Internationale des personnes âgées

Les seniors avec leurs expériences de vie échangeront avec des jeunes de la Maison des Jeunes – Studio Bonnevoie.

Les buts sont d'éviter des préjugés, favoriser le contact.

Nous comptons sur vous pour préparer le projet et échanger avec les jeunes.

1^{er} octobre

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

Herausgeber:

RBS – Center fir Altersfroen asbl
Seniorenakademie
20, rue de Contern
L-5955 Itzig
Fax: 36 02 64
Internet: 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:

Françoise Chefdhomme

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

Die Kontonummern des**RBS – Center fir Altersfroen asbl:**

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

www.rbs.lu

www.internetsenioren.lu

www.luxsenior.lu

Senioren-Telefon

☎ 247-86000



Enfin un GSM qui vous ressemble !

Doro PhoneEasy® 612

un GSM conçu pour vous faciliter la vie

109€*

avec un abonnement
Basic à 0€/mois

Ecran extra-large

Son extrêmement
clair et puissant

Livré avec chargeur de table !

Large touches pour
une saisie facile



LUXGSM

*Prix valable uniquement avec un abonnement Basic à 0€ par mois souscrit pour une période de 12 mois : vous ne payez que ce que vous consommez. Dans la limite des stocks disponibles, voir conditions détaillées en boutique.

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



ThyssenKrupp