

aktiv am Liewen

Tel.: 36 04 78
www.rbs.lu



25 Joer

CENTER FIR
ALTERSFROEN

BEILAGE:

„WOHNEN“
Zu Hause
leben



MIT GESAMTLISTE UNSERER PARTNER
AVEC LISTE DE TOUS NOS PARTENAIRES



Andrée Birnbaum

Verantwortliche der Seniorenakademie
RBS – Center fir Altersfroen asbl



COMFORT Ri
• Komfortable Sitzposition
• Personalisierte Programme
899 EUR



E7 Ergometer
• Schwungmasse 10kg
• Personalisierte Programme
999 EUR



PAROS PRO

- Comfort Sattel
- Schwungmasse: 7kg
- Programme: 16

399 EUR*



SKYLON 5

- Ellipsentrainer
- Induktionsbremse
- Programme: 10

1599 EUR*



BERATUNG & SERVICE

LIEFERUNG | MONTAGE | WARTUNG

Lassen Sie sich durch unsere Fitness-Spezialisten beraten um so das an Ihre Bedürfnisse am besten passende Gerät zu auswählen

FITNESSGERÄTE

EQUIPMENT & ZUBEHÖR

Die größte Auswahl Luxemburgs
Jeden Sonntag von 10h bis 13h30 für Sie geöffnet

KETTLER

LifeFitness

VISION

HORIZON

Reebok

WaterRower

FINNLO

DONIC

adidas

BOXING

NOUVEAU E-SHOP
BY FREELANDER'S
SPORT24.LU



Profitieren Sie von den Vorteilen der Freelander's Kundenkarte

FITNESS
KOMPETENZ CENTER

Montag - Freitag: 9h-18h30
Samstag: 9h-18h
Sonntag: 10h-13h30

Léif Lieser,

A wou ass déi Zäit schonn nees hin? Dat héiert ee lénks a riets, wann ee mat de Leit diskutéiert. Knapps hu mir dat neit Joer ugefaangen, hunn eis iwwert e puer Sonnestralen am Freijoer gefreet, villäicht eng Vakanz am Süde gemaach, a scho gëtt et erëm däischter an éier mer eis ëmsinn hu steet Chrëschttag erëm virun der Dier. Datt mir, niewelaanscht gesinn, bei deem Ganzen och nach e Joer méi al gi sinn, dat vergiesse mer léiwer ganz schnell!

Elo kënnt also erëm déi Zäit, an där alles soll méi lues a besënnelech zougoen, wou de Kleeschen duerch d'Gaasse schlauft a kuckt, ob d'Kanner (oder d'Enkelkanner) brav waren. Engersäits dat erwaardungsvollt Blénken an den Ae vun deene Klengen, wann se moies an de Schong kucken, anerersäits awer och de Stress vun de Cadeauen an d'Gedrécks am Supermarché, wou d'Leit engem de Cad-dy an d'Bee rennen.

Den RBS huet 2014 seng 25 Joer gefeiert, ass schonn eng Zäit aus de Kannerschong erausgewuess an huet och seng Pubertéit hannert sech. „Die Kraft liegt in der Reife“, an ech denken, datt mir eis Bescht gemaach hunn, fir lech nach besser ze informéieren, sief et duerch den neie Look vun eiser Zäitschrëft, sief et duerch grouss Konferenzen, national an international Projeten an eis Coursen a Veranstaltungen.

Mir hunn nach Villes wëlles, mir maachen duerfir och en Opruff un lech, fir eis nei Iddien ze ginn oder eng Hand als Benevole unzepaken (Artikel S. 10). Mä loosse mer elo kuerz Otem huelen, d'Feierdeeg genéissen, fir dann am neie Joer erëm voller Energie duerchzestarten. Wéi sot de Forrest Gump am Film: „D'Liewen ass wéi eng Këscht Knippercher, et weess een ni wat ee kritt.“ Mir als Team vum RBS wënschen lech an eis op alle Fall nëmmen där gudder, mat Praliné, an dass Dir lech déi erauspickt, déi Dir am léifsten hutt.

An dësem Sënn wënsche mir, zesumme mat eiser Presidentin Marie-Thérèse Gantenbein, lech schéi Feierdeeg an e gudde Rutsch an dat neit Joer!

Chers lecteurs,

«Comme le temps passe vite.» Cette phrase, vous l'avez sûrement entendue des centaines de fois et peut-être même exprimée. L'année semble à peine avoir commencée, vous profitez des premiers rayons de soleil timides de printemps, avez peut-être passé des vacances au soleil de l'été, et voilà, la nuit tombe tôt et nous nous approchons à pas de géant de Noël. En passant, nous avons vieilli d'une année, un fait que nous préférons refouler!

Nous nous retrouvons dans la période la plus paisible de l'année: Saint Nicolas fait sa ronde pour vérifier si les enfants et petits-enfants ont été bien sages. D'un côté le regard scintillant des tout-petits lorsqu'ils découvrent une petite surprise dans leur chaussure au matin, d'un autre côté le stress des cadeaux, les bousculades entre les cad-dies bien remplis aux supermarchés.

Le RBS, lui, a fêté ses 25 ans en 2014, il a passé l'âge de l'enfance depuis longtemps et est devenu adulte. «La force est dans la maturité», et je pense que nous avons réussi en 2014 à vous informer et conseiller, en améliorant le visuel de notre magazine, en organisant des cours, manifestations, conférences et en participant à des projets d'envergure nationale et internationale.

Nous avons beaucoup de projets et espérons pouvoir bénéficier de vos idées et de votre soutien. Peut-être même aimeriez-vous nous donner un coup de main en tant que bénévole? (voir article page 10)

Mais d'abord, prenons un peu de temps pour nous, profitons des jours de fête afin de pouvoir rebondir plein d'énergie en 2015. Comme le disait le personnage de Forrest Gump dans le film du même nom: «La vie est comme une boîte de chocolats, on ne sait jamais sur quoi on va tomber». Dans ce sens, l'équipe du RBS vous souhaite de ne tomber que sur les bons chocolats, ceux remplis de praliné ... et que vous puissiez choisir exactement ceux que vous préférez.

Avec notre Présidente, Marie-Thérèse Gantenbein, nous vous souhaitons de merveilleuses fêtes de fin d'année et nous vous donnons rendez-vous en 2015!



06
DIE ERFÜLLUNG
EINES GEMEINSAMEN TRAUMES

10
AUF DER SUCHE NACH
**MOTIVIERTEN
EHRENAMTLICHEN**



03	Editorial
06	Die Erfüllung eines gemeinsamen Traumes
10	Auf der Suche nach motivierten Ehrenamtlichen
13	Zwei Generationen unter einem Dach – warum nicht?
14	Riicht Eraus: Croix-Rouge-Beratungsstelle für Täter von häuslicher Gewalt
16	Von Lesern für Leser
18	Nouveau jeu de cartes RBS – More than one story
20	memories.lu Meine Erinnerungen – Unsere Geschichte
22	Notfall Schlaganfall
24	Der Schal des Seemanns
26	Sicherheits-Tipps
28	Medientipps
29	Rätselseiten

LISTE UNSERER PARTNER
IM MITTELTEIL

32

Karte aktiv60+

Die Karte und ihre Vorteile
La carte et ses avantages

33

Abonnement

Karte und Magazin
Carte et magazine

34

Neue Partner der Karte aktiv60+

35

Gesamtliste unserer Partner
Liste complète de tous les partenaires

40

Geschäftsbedingungen & Informationen
Conditions générales & Informations

42

Kurse und
Veranstaltungen

42

Auf einen Blick

43

Regelmäßige Aktivitäten

52

Anmeldung / Inscription
Kurse und Veranstaltungen
Cours et manifestations

53

Kontaktanzeigen

54

Impressum / Rätselaufösungen

55

Veranstaltungskalender
Club Senior

IN DER HEFTMITTE



51
FOTOAUSSTELLUNG
VON ALFRED SEILAND
**IMPERIUM
ROMANUM**

DIE ERFÜLLUNG

EINES GEMEINSAMEN TRAUMES

Jeanny Hilger, ehemalige Lehrerin aus Bourglinster, verbrachte eine Woche bei eisigen Minusgraden mit einem Rudel Schlittenhunde in Lappland.

Frau Hilger, wie kommt man eigentlich auf die Idee, als 70-Jährige ein solches Abenteuer anzugehen?

Das haben Freunde und Bekannte mich auch gefragt. Meine Faszination von Skandinavien hat schon eine ganz lange Vorgeschichte: Die Lust an Abenteuer und am Campleben entdeckte ich schon in meiner Jugend während der Ferien dank der Guiden und Scouten. Meine erste Lappland-Reise fand im Sommer 1968 statt, damals noch ohne meinen Ehemann, obschon er mich dazu inspiriert hatte. Er hatte mit einigen Scout-Freunden eine Tour über den „Königspfad“ in Schweden gemacht (etwa 440 km). Diese tolle Erfahrung wollte ich ebenfalls machen und wanderte über ein Teilstück der Kungsleden. Ich übernachtete in den dort üblichen Wanderhütten und das Interesse an Skandinavien war geweckt.

Unsere dreiwöchige Hochzeitsreise führte uns 1973 mit dem Auto und Rucksack nach Norwegen. Wir fuhren ohne Reservierung los, machten an diversen Orten Halt, angelten, wanderten und aßen das, was wir fanden.

Wir hatten uns vorgestellt, eine kleine Fischerhütte auf einer Insel zu mieten und fanden ein Schiff, das uns nach ungefähr acht Stunden auf einer kleinen Insel mitten im Meer absetzte. Das Schiff kam nur einmal pro Woche vorbei. Auf einer winzigen Nachbarinsel konnten wir Fisch, Mehl, Zucker kaufen, das war fast schon alles, was es dort gab. Einige Vorräte hatten wir in unserem Rucksack dabei und so blieben wir eine ganze Woche völlig auf uns allein gestellt. Eines Abends tobte ein Sturm, die Fischerhäuser waren mit Drahtseilen am Felsen befestigt und unser Häuschen schwankte bedenklich.

Wir fingen Seeigel und Muscheln, es war eine Attraktion, wenn wir in der Ferne ein Schiff sahen. Es war eine abenteuerliche Zeit, an die ich mich gerne erinnere. Nach Finnland sind wir erst später gefahren, fast immer bis nach Lappland. Von Kiel über Oslo nach Muonio und dann über die Grenze nach Finnland. Das waren jeweils weit über 3.000 km, natürlich haben wir unterwegs öfter angehalten, blieben manchmal mehrere Tage an einem Platz und fuhren dann weiter.

Innerhalb von fünf Jahren bekamen wir vier Kinder, das änderte natürlich vieles. Wir reisten nun mit viel Gepäck, dazu die vier Kinder im Auto, sechs Schlafsäcke, zahlreiche Kissen, Lebensmittel etc. Überall gab es Hütten zu mieten, fast immer an einem See und mit einem Boot. Wir hatten einen kleinen Strand nur für uns und das war natürlich auch für die Kinder eine tolle Erfahrung.

Mindestens alle zwei Jahre zog es uns nach Skandinavien. Mein Mann sagte immer, er wolle nach seinem Renteneintritt dort leben. Ich wäre sehr gerne mehrere Monate dort geblieben, um den Wandel der Jahreszeiten zu erleben.

Leider kam es nie so weit und mein Mann starb, bevor wir uns diesen Traum erfüllen konnten.



Diese Reise könnte man also als Erinnerung an schöne Zeiten und die Erfüllung eines gemeinsamen Traumes betrachten?

Ja, sicherlich. Allerdings konnte ich es in der ersten Zeit nach dem Tod meines Mannes nicht über mich bringen, Fotos unserer Skandinavienreisen anzusehen. Damals dachte ich, ich würde nie mehr dorthin fahren. Die Erinnerung daran war zu schmerzhaft. Aber mit der Zeit veränderte sich dieses Gefühl und ich habe überlegt, die Reise zu machen und so unseren gemeinsamen Traum zu erfüllen.

Nach dem Tod meines Mannes war jedoch erst einmal alles anders. Ich trug die Verantwortung für so viele Dinge, um die ich mich vorher nie kümmern musste. Zum Glück hatte ich meine Kinder, die mir sehr geholfen haben.

Und dann kam die Idee mit den Schlittenhunden?

Zunächst machte ich 2012 eine organisierte Gruppenreise nach Lappland, nach Levi. Ich war früher

schon einmal im Sommer dort gewesen, aber im Winter ist es viel schöner, es ist ein bekanntes Skigebiet. Wir fuhren mit Snowmobiles, besuchten ein Eishotel und unternahmen auch eine kleine Huskytour. So wusste ich schon ein wenig, worauf ich mich später einließ.

Im Luxemburger Fernsehen sah ich eine Reportage über eine Vereinigung, die mit ihren Schlittenhunden jedes Jahr einen Monat nach Finnisch-Lappland fährt. Es handelt sich um ein soziales Projekt, an dem sowohl jugendliche, Familien, aber auch behinderte Personen teilnehmen können. Die Idee besteht darin, Menschen mit verschiedenen sozialen Hintergründen zusammenzuführen. Jeder kann von den anderen lernen und alle müssen sich gegenseitig helfen. Diese Philosophie, die Idee des Zusammenlebens in einer kleinen Gruppe, sowohl der soziale als auch der sportliche Aspekt gefielen mir sehr gut und ich erzählte meinen Kindern davon.

Zu meinem 70. Geburtstag schenkten meine Kinder mir diese Reise, ein ganz besonderes Geschenk, für das ich ihnen sehr dankbar bin.

Wie war der konkrete Ablauf der Reise?

Ich bekam einen Platz in der Vorbereitungsphase des Projektes, also eine Woche, bevor die Gruppe jugendlicher zusammen mit einigen blinden Personen ankam. Wir sollten die Pisten vorbereiten. Unsere kleine Gruppe bestand aus einigen motivierten Frauen, einem französischen Rentner, der selber Schlittenhundbesitzer ist, den Organisatoren und ihrem kleinen Sohn.

Ich hatte einige Startschwierigkeiten, weil mein Flug nach Kopenhagen abgesagt wurde. So musste ich einige Zwischenetappen einlegen und kam erst einige Stunden nach den anderen in Kittilä (Finnland) an. Ich wurde sehr gut empfangen und lernte die anderen Teilnehmer kennen. Das Zusammenleben auf engem Raum machte mir gar nichts aus. Wie schon gesagt, war ich es gewohnt, in Hütten und auf Campingplätzen zu übernachten.

Am Anfang konnte ich mir schlecht vorstellen, wie der Umgang mit den Hunden und die Schlittenfahrten ablaufen sollten. Die Hunde waren begeistert über den neuen Besuch und empfingen uns mit lautem Heulen. Auch heute kann ich es noch genau erkennen, wenn ich einen nordischen Hund jaulen höre.

Die Organisatoren versuchten, die Aufteilung der Hunde so zu gestalten, dass die Charaktere der Hunde und ihres Schlittenführers gut zusammenpassten. Teilweise fuhren wir zu zweit mit einem Gespann, teilweise allein. Zu zweit ist es schwieriger, den Schlitten zu lenken, weil man sich auf den Partner einlassen muss. Wenn ich alleine fuhr, hatte ich immer ein bisschen das Gefühl,

dass die Hunde nicht auf mich hören wollten. Am Anfang machten sie einmal unterwegs einfach eine Kehrtwendung und brachten mich zurück zur Hütte. Ich war unzufrieden mit mir selbst, weil ich mich nicht durchsetzen konnte. Wenn man sie besser kennenlernt und sich auf sie einlässt, klappt es allerdings von Tag zu Tag immer besser. Aber das Problem mir Autorität zu verschaffen, hatte ich auch früher schon mit unserem eigenen Hund, der eigentlich nur auf meinen Mann hörte.

Und wie war es mit der Kälte?

AIso kalt war es schon, einmal saßen wir abends im Kota (Grillhütte) und es waren circa -32 Grad. Allerdings ist es eine trockene Kälte, die viel besser zu ertragen ist als das feuchtkalte Wetter in Luxemburg. Außerdem hat man ja die richtige Winterrüstung und gewöhnt sich an die Temperaturen.

Was toll ist im Winter, dass alle Flüsse und Seen zugefroren sind. Die Distanzen werden damit viel kürzer, weil man keine Brücken benötigt.

Als ich wieder zu Hause war, haben meine Familie, Freunde und Bekannten mich natürlich gefragt, wie ich das Lappland-Abenteuer empfunden habe. Ich bin froh, dass ich diese Erfahrung machen konnte, insbesondere auch in Erinnerung an meinen Mann.

Wie sportlich fit muss man sein oder welche Sportarten betreiben Sie?

In meiner Jugend war ich sehr sportlich, war im Swimming-Club, im Volleyball, in der Gymnastikgruppe und im Kunstturnen. Nach der Geburt der Kinder wurde es dann erstmal etwas ruhiger um die sportlichen

Aktivitäten. Momentan gehe ich einmal in der Woche zum Schwimmen, schwimme einen Kilometer und gehe dann wieder nach Hause, das ermüdet mich nicht. Eine Zeitlang war ich in einer Walking-Gruppe, diese wurde allerdings aufgelöst und jetzt findet das Walking morgens früh statt. Das passt mir aber nicht so gut, ich stehe nicht früher auf, nur um Walken zu gehen. Ich brauche morgens meine Zeit, um in die Gänge zu kommen.

Ich laufe noch sehr viel Ski, etwa sechs Wochen im Jahr, laufe meine Treppen im Haus bestimmt hundert Mal am Tag auf und ab, arbeite im Garten und rund ums Haus – also physisch habe ich eigentlich gar keine Probleme. Meine Kinder klagen teilweise heute schon über Rückenprobleme und beschwerten sich, dass ich so fit bin.

Was sind Ihre Zukunftspläne?

AIso, Grönland steht irgendwann noch auf meinem Programm ... Ansonsten plane ich eigentlich nicht lange im Voraus. Ich gestalte meinen Alltag und meine Pläne von Tag zu Tag. Ich versuche, autonom zu bleiben, neue Dinge zu lernen, z.B. wie man eine Motorsäge benutzt oder Treppen baut, und es erfüllt mich mit Zufriedenheit, wenn ich etwas alleine schaffe. Ich bin sehr viel selbstständiger geworden seit dem Tod meines Mannes. Er wird nie zu ersetzen sein und ich vermisse ihn, aber ich habe mittlerweile gelernt, auch die Vorteile des Alleinseins zu genießen.

Ich mache, was ich möchte und wann ich es möchte und hoffe, dies noch sehr lange zu tun.

Andrée Birnbaum





Eine RBS-Fotowanderung
unter ehrenamtlicher Leitung

AUF DER SUCHE nach motivierten Ehrenamtlichen

Jeder Mensch hat seine eigenen Vorstellungen, Bedürfnisse und Wünsche, um ein erfülltes Leben jenseits der Berufstätigkeit zu führen. Hobbys, kulturelle Interessen und familiäre Einbindung nehmen einen großen Teil der freien Zeit in Anspruch und geben dem Leben einen Sinn. Doch für viele ist dies nicht ausreichend und sie engagieren sich zusätzlich noch ehrenamtlich. Die Erwartungen an die ehrenamtliche Aufgabe sind oft den Erwartungen gegenüber einer bezahlten Arbeit sehr ähnlich: Die Arbeit sollte Sinn ergeben, Spaß machen und man sollte sich im Idealfall mit seiner Aufgabe identifizieren können.

Tatsächlich ist ehrenamtliche Arbeit schwer einzugrenzen, denn sie beinhaltet sehr unterschiedliche Aktivitäten mit spezifischen Anforderungen: Mitgliedschaft im Verwaltungsrats eines Vereins, freiwillige Feuerwehr, Besuch einer alleinstehenden Person im Altenheim, Grillen für den lokalen Sportverein uvm. Umso schwieriger ist es auch, die passende Aktivität zu finden oder überhaupt herauszufinden, was man eigentlich will. „Ich wurde immer wieder von anderen gefragt und konnte dann nicht nein sagen“, so John Weber, Gründungsmitglied und Ehren-Vizepräsident des RBS. „Als ich mit 57 pensioniert wurde, fing mein zweites Leben an.“ Neben dem RBS, als Mitglied des Verwaltungsrats und der Biographiegruppe, war der heute 84-jährige noch in zahlreichen Gesangsvereinen und -initiativen engagiert.

Seit 2001 hat die Luxemburger „Association du bénévolat“ die Aufgabe, die „Agence du Bénévolat“ zu verwalten und Initiativen im Bereich des Ehrenamts zu fördern. In den letzten Monaten wurde eine Charta des Ehren-

amts entwickelt, welche sowohl von Institutionen, Vereinen und potentiellen Ehrenamtlichen unterschrieben werden kann. Die offizielle Präsentation der Charta fand im Beisein des Großherzogs und der Familienministerin am 5. Dezember statt.

Wer sich dazu entscheidet, sich ehrenamtlich zu betätigen, steht oft vor einem Berg von Fragen. Wo, wie, wann, wie oft und in welcher Mission?

Der RBS – Center fir Altersfroen hat diverse Aufgabenbereiche, in denen motivierte Personen gebraucht werden:

Kurse & Veranstaltungen

Sie haben Zeit und Lust, Ihre Kompetenzen mit anderen Senioren zu teilen? Sie haben handwerkliche oder kreative Fähigkeiten, möchten die Erfahrungen aus Ihrer beruflichen Karriere oder Ihre Hobbys an andere weitergeben?

Haben Sie schon darüber nachgedacht, als Referent oder Kursleiter für den RBS zu arbeiten?

Seit vielen Jahren stellen Ehrenamtliche uns ihr Wissen zur Verfügung. So entstanden zum Beispiel der Computer- oder Fotoclub, der seit 6 Jahren nach dem Motto „Von Senioren für Senioren“ einen Riesenerfolg hat. Auch unser Literatur- und Philosophiekurs wurde lange Jahre von einem ehemaligen Professorenpaar geleitet und war sehr beliebt. Sei es Astronomie, Kochen, Sprachkurse oder vieles mehr, wir würden uns freuen, wenn Sie Ihre Passion mit uns teilen!

Profil:

Lust darauf, Ihre Kompetenzen zu teilen, einen guten Kontakt zu anderen Menschen?

Zeitliche Ressourcen:

Einmaliger Kurs oder Kursreihe.

Nationale und internationale Projekte

In Zusammenarbeit mit unserem Fortbildungs- und Forschungsinstitut nimmt die Seniorenakademie an nationalen und internationalen Projekten teil: Erasmus (frühere Grundtvig-Projekte wie zum Beispiel „La mythologie dans le panier de la ménagère“), Interreg-Projekte. Auch hier besteht eine große Vielfalt.

Ob Forschungsprogramme, kulturelle oder soziale Projekte, es werden engagierte Senioren gesucht für eine Testgruppe oder als eigenständige Projektmitglieder. Die jeweiligen Anforderungen werden mit den Ehrenamtlichen besprochen und wir teilen Ihnen unsere Erwartungen mit. Viele Projekte sind mit einer kleinen Aus- oder Weiterbildung verknüpft, welche Ihnen vom RBS angeboten wird.

Fortsetzung auf Seite 12



sucht ehrenamtliche MitarbeiterInnen

Sie interessieren sich für Menschen und ihre Lebensgeschichten und würden eine Ausbildung in psychologischer Gesprächsführung als Bereicherung ansehen? Sie können sich gut auf andere einstellen, setzen sich aber auch gerne mit sich selbst auseinander? Sie sind belastbar und haben die Fähigkeit mit Krisen umzugehen? Dann könnte die ehrenamtliche Mitarbeit bei „SOS Détresse – Hëllef iwwer Telefon“ das Richtige für Sie sein!

„SOS Détresse“ wurde Anfang der siebziger Jahre gegründet mit dem Ziel, Menschen in seelischer Not Hilfe anzubieten, sei es dass sie außerhalb ihres Familien- und Freundeskreises Unterstützung und Verständnis für ihre Sorgen und Nöte suchen oder aber sich in einer akuten Krise befinden. Die Grundsätze unserer Arbeit sind Anonymität, Diskretion, Toleranz und Offenheit.

Wegen konstant steigender Anrufe sowie dem Aufbau der Mailberatung „SOS OnlineHelp“ suchen wir

verstärkt MitarbeiterInnen. Voraussetzung für diese Tätigkeit sind das aufrichtige Interesse am Kontakt mit anderen Menschen (auch wenn diese in Schwierigkeiten sind), die eigene psychische Belastbarkeit und Freude an der Zusammenarbeit mit anderen.

Interessierte werden in einer einjährigen Grundausbildung auf ihre Tätigkeit vorbereitet und verpflichten sich danach, zwei- bis dreimal im Monat Telefondienst zu leisten sowie an regelmäßigen Supervisionssitzungen und anderen Fortbildungsseminaren teilzunehmen.

Wenn Sie daran interessiert sind, in unserem Team mitzumachen, dann melden Sie sich bei uns. Wir freuen uns darauf, Ihnen weitere Informationen zu geben.

SOS Détresse

Hëllef iwwer Telefon, B.P. 620
L-2016 Luxembourg

E-Mail: info@sosdetresse.lu
☎ 44 38 81 – www.454545.lu

Profil:

Sie können eigenständig oder in einer kleinen Gruppe arbeiten, die Anforderungen variieren je nach Projekt.

Zeitliche Ressourcen:

Sind vom jeweiligen Konzept abhängig.

Repräsentation des RBS

Der RBS – Center fir Altersfroen organisiert Großveranstaltungen, Ausstellungen, Konzerte und ist im Laufe des Jahres auf vielen Messen vertreten.

Auch hier benötigen wir Ihre Unterstützung. Wer, wenn nicht ein aktiver Senior könnte den RBS besser vertreten? Wir bieten Ihnen eine kurze Einführung, damit Sie die am häufigsten gestellten Fragen über den RBS problemlos beantworten können.

Profil:

Sie haben Lust, den RBS gemeinsam mit unserem Team auf Großveranstaltungen zu präsentieren? Sie können Besichtigungen im Namen des RBS begleiten?

Zeitliche Ressourcen:

Bei Bedarf, circa 3-4 Mal pro Jahr.

Biographiegruppe

Die Mitglieder der Biographiegruppe schreiben ihre eigenen Erinnerungen sowie die anderer zu diversen Themen der Alltagsgeschichte auf. Hierzu recherchieren sie Fakten und interviewen Zeitzeugen. Bisher haben sie sechs

Bücher herausgegeben. Einzelne Texte veröffentlichen sie auch auf der Internetseite www.memories.lu.

Die Gruppe trifft sich alle 3 Wochen im RBS um Ideen auszutauschen und Texte zu lesen und zu diskutieren. Die verschiedenen Mitglieder bringen sich je nach ihren Vorlieben in die Gruppe ein: sie schreiben eigene Erinnerungen auf, befragen Freunde und Bekannte, verbessern Texte oder helfen bei der Ausarbeitung des Buches.

Profil:

Wir suchen neue feste Mitglieder für die Biographiegruppe, aber auch Menschen, die einfach gerne erzählen und bereit sind, ihre Lebenserinnerungen zwecks Veröffentlichung zu teilen.

Zeitliche Ressourcen:

Alle 3 Wochen einen Vormittag im RBS und je nach Belieben von zuhause aus arbeiten.

Sollten Sie neugierig geworden sein,
Lust darauf haben, sich ehrenamtlich zu engagieren oder vielleicht eigene kreative Ideen zu neuen Projekten, Kursen, Veranstaltungen haben ... wir würden uns freuen wenn Sie sich bei uns melden:

Andrée Birnbaum

☎ 36 04 78-21

Jacqueline Orlewski (Biographiegruppe)

☎ 36 04 78-32



Die Universität in Luxemburg ist seit ihrer Gründung sehr stark international geprägt; die dort Studierenden kommen aus allen Herren Ländern. Nicht allein das Studium, sondern auch das Land, seine Mehrsprachigkeit und die interkulturelle Offenheit sind bei dieser Wahl ausschlaggebend. Jedoch ist erschwinglicher Wohnraum für Studierende knapp und die „Studentenzimmer-Vermietungs-Kultur“ hat sich in Luxemburg noch nicht etabliert. Für manche Neuankommende bereitet die Wohnungssuche richtiges Kopferbrechen.

Eine Lösung könnte heißen:
„2 GENERATIONEN
UNTER EINEM DACH“

ZWEI GENERATIONEN
UNTER EINEM DACH

WARUM NICHT?

Neugierig? Interessiert?

Gerne geben wir Ihnen mehr Informationen – schriftlich, per Telefon oder treffen Sie zu einem Gespräch.

Konkret würde das so aussehen: Sie bieten einem Studenten oder einer Studentin für eine begrenzte Zeit ein Zimmer in ihrer Wohnung an, je nach Absprache entweder kostenlos oder zu einem günstigen Mietpreis. Dafür wird er oder sie Präsenz und Hilfe zur Verfügung stellen. Diese könnte zum Beispiel aus kleinen Arbeiten im oder um das Haus, Einkaufen oder Begleitung beim Einkaufen, Ausführen des Hundes, gemeinsames Plaudern usw. bestehen.

LISEL asbl (Lieu d’initiatives et de services des étudiants au Luxembourg) hat eine langjährige Erfahrung mit Studierenden, auch im Wohnbereich, und ist gerne bereit, sich als Vermittler und Begleiter einzubringen.



Marguerite Ries

☎ 621 784 784

Edith Weber-Sinner (Lisel)

☎ 621 300 339

www.lisel.lu



Häusliche Gewalt schadet der ganzen Familie

Luxemburg hat seit 2003 ein Gewaltschutzgesetz gegen häusliche Gewalt: Jeder hat das Recht auf Unversehrtheit und niemand hat das Recht, dem anderen seelischen oder körperlichen Schaden zuzufügen. Dem besonderen Charakter der Gewalt in sozial engen Beziehungen und Familien trägt dieses Gesetz Rechnung.

Das Gesetz wurde 2013 überarbeitet. Hier ein paar wichtige Eckpfeiler:

Falls die Polizei zu einer Situation von häuslicher Gewalt gerufen wird, macht sie Bericht an die Staatsanwaltschaft. Diese entscheidet, ob der/die mutmaßliche TäterIn die Wohnung für 14 Tage verlassen und während dieser Zeit jedweden Kontakt zu seinem Opfer unterlassen muss. Der/Die mutmaßliche TäterIn muss dann von Gesetz wegen mit der Beratungsstelle „Riicht Eraus“ Kontakt aufnehmen und dort innerhalb von 14 Tagen vorstellig werden.

Dem Opfer wird vom „Service d'Assistance aux Victimes (femmes et hommes) de Violence Domestique“, einem speziellen Interventionsdienst von „Femmes en Détresse“, Unterstützung angeboten. Die Erfahrung zeigt inzwischen, dass auch eine fachliche Begleitung der TäterInnen wichtig ist, um Rückfälle zu verhindern.

Weitere Informationen bietet das Ministerium für Chancengleichheit unter ☎ 247-85806 oder www.gewalt.lu.

Beratung für Opfer von häuslicher Gewalt (Kinder, Jugendliche, Frauen und Männer) bietet die Organisation „Femmes en détresse“ unter ☎ 2648-1862 oder www.fed.lu.

www.gewalt.lu



Riicht Eraus

Croix-Rouge-Beratungsstelle für Täter von häuslicher Gewalt

In allen Familien, ob mit oder ohne Kinder, ob jung oder alt, ob arm oder reich und egal aus welcher Kultur, kommt es von Zeit zu Zeit zu Schwierigkeiten. Diese können verschiedenen Ursprungs sein. Manchmal kommen Partner oder Eltern, aber auch Töchter und Söhne, in Situationen, in denen Sie nicht mehr weiter wissen, in denen Sie die Kontrolle verlieren und anderen Schmerzen zufügen. Es kommt zu einer Grenzüberschreitung. Diese Gewalt gegenüber dem anderen kann physisch (tätlich), psychologisch, verbal, direkt oder indirekt sein.

Wenn jemand in seiner Beziehung, gegenüber seiner Partnerin, seinem Partner oder seinen Kindern Gewalt ausgeübt hat, fühlt er sich danach meistens „schlecht“. Die Person versucht dann, dieses Gefühl loszuwerden, indem sie die Schuld bei dem anderen sucht. Sie sagt: „Du hast mich provoziert!“, „Du weißt, dass du mich in Ruhe lassen sollst, wenn ich getrunken habe!“ oder auch „Du hues dir se jo gesicht“. Manchmal werden auch Kindheitsgeschichten zitiert oder die Tatsache, dass man ja getrunken hatte, oder man benutzt einfach das Modethema „Stress“. Diese Schutzbehauptungen führen zu einem wegschieben der eigenen Verantwortlichkeit und verhindern eine Veränderung. Dies ist ein Teufelskreis, der in allzu vielen Fällen zu dem oft zitierten Kreislauf der häuslichen Gewalt führt.

Der Schritt zur Veränderung

Der Einzige, der mit dem Gewaltausüben aufhören kann, ist der Täter oder die Täterin. Der erste Schritt ist die Wahrnehmung, dass „etwas“ in der Beziehung, sei es mit dem PartnerIn oder mit dem Kind, schief läuft. Es ist nicht „alles ok“, wenn in einer Beziehung Gewalt ausgeübt wird. Leider fehlt oft diese Selbstwahrnehmung, die dem Täter/der Täterin zeigt, dass er/sie etwas tut oder tat, was er/sie nicht mehr wiederholen sollte.

Und übrigens: Das „schlechte“ Gefühl, das wir empfinden, nachdem wir Schmerzen zugefügt haben ist die SCHAM. Die sollten wir nutzen, nicht vermeiden. Sie ist Wegweiser zum Stolz, den wir haben, wenn wir bestimmte Fehler nicht mehr machen.



Dann gibt es noch etwas, was man interessanterweise NICHT tun sollte in diesen speziellen Situationen. Man sollte sich nicht „Entschuldigen!“ Wenn ich dich schlage und mich danach entschuldige, wer ist dann schuld? Wenn die Person, die verletzt wurde, die Entschuldigung annimmt, wer, glauben Sie, wird dann in Zukunft aufpassen, dass es nicht mehr passiert? Genau: Das Opfer. Nur der Täter ist – und bleibt – verantwortlich für sein gewalttätiges Verhalten.

Beim nächsten Schritt geht es dann darum, sich Hilfe zu holen. Die richtige Unterstützung von außen ist notwendig. Jeder, der seiner Frau, seinem Mann oder seinem Kind in der Vergangenheit wehgetan hat, kann sich bei „Riicht Eraus“ beraten lassen. Der Schritt der Kontaktaufnahme ist sehr wichtig, da die Anfrage schon ein wichtiger Teil der Veränderung ist.

Welche Beratung bietet „Riicht Eraus“?

Gewaltberater suchen keine Entschuldigungen für das Verhalten, sondern unterstützen den Ratsu-

chenden, neue Kompetenzen zu entwickeln und ein sicheres, friedvolles Leben zu gestalten. Falls jemand sich aus freiem Willen für eine Beratung entscheidet, findet diese absolut vertraulich und diskret statt. Viele Menschen erleben in dieser Beratung erstmals, wie sie bei solch einem Thema verstanden werden können und wie sie als Person ganz angenommen sind. Die Verantwortung für alles Handeln bleibt beim Ratsuchenden: Dadurch behält er Kompetenz und Handlungsfähigkeit für seine Lebensgestaltung. /

Georges Haan
Gewaltberater

Leiter der Beratungsstelle Riicht Eraus

Helpline:

croix-rouge 
luxembourgeoise

☎ 27 55

www.croix-rouge.lu

Weihnachten allein

Ketty Lentz-Berkes

Du denkst zurück, wie es früher war
Dein Mann und du, die Kinderschar
Der Tannenbaum so schön geschmückt
Hat die Familie jedes Jahr beglückt
Ihn zierten bunte Kugeln und Lametta
Das Jesulein in der Krippe, glücklicher Tag.

Heute bist du allein in deinem Zimmer
Wehmut umfasst deine Gedanken
Weihnachten im Alter soll schön wie immer
Freue dich, steh gerade nur nicht wanken
Lade Jesus in dein Kämmerlein ein
Dann wird dir leuchten ein heller Schein.

Weihnachten allein, mach dir es gemütlich
Genieße die Ruhe, es ist heute so friedlich
Weihnachten, singe dem Herrn zu Ehren
Das Kindlein wird es tausendfach hören
Weihnachten, niemals wirst du einsam sein, allein
Nicht traurig sein, Jesulein wird bei dir sein.

Neubeginn

Sr Lotty Jacoby

Neubeginn
geschieht dort, wo der Blick sich weitet,
wo der große Zusammenhang
zwischen Schmerz und Freude,
Ausstrahlungskraft und Leiden,
zwischen Leben und Tod
erkannt und bejaht wird.

Dann blüht plötzlich das Leben
mitten im Zerfall
und die Wurzel des Stammvaters
treibt einen neuen Spross.
Wenn dies geschieht
sind wir alt genug
um wirklich von vorne anzufangen.

Dann wird die Nacht,
so wie damals,
zur Weihnacht,
und der Engel des Trostes und der Zuversicht
geleitet auch uns
in das Neue Jahr.

Die guten Dinge sind gratis

Mariette Bausch

Ich kann verweilen
Wo andere meinen
Da gibt's nichts zu seh'n.

Ich kann genießen
Wenn Blumen sprießen
Und laue Winde weh'n.

Ich kann mich erfreuen
Auch wenn andere es bereuen
Und schnell vorüber geh'n.

ABER

Ich kann's nicht vertragen
Wenn andere sagen
Heut ist nicht viel gescheh'n
Denn Sie haben keine Augen
Um es zu seh'n!

Dat kanns du net!

Simone Rosen-Bonenberger

Dat kanns du net!

Kann ech dat net?

Wéi wëlls du dat wëssen?

Wéi kann ech et wëssen?

Ech wëll et léieren
ech wëll probéieren
ech wëll studéieren
wëll promouvéieren

eréischt dann, weess ech et
ob ech et kann, oder net.

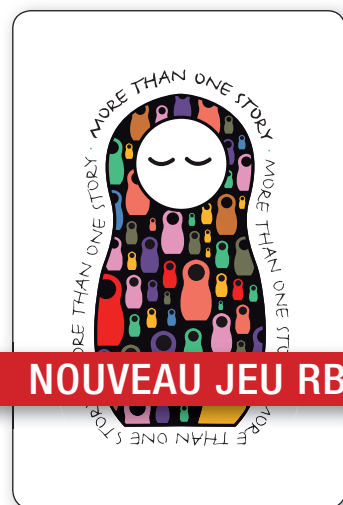


More than one Story est un jeu de cartes conçu pour créer des liens entre des personnes de tous les âges, de toutes origines et de tous horizons.



Plus qu'une histoire – Méi ewéi just eng Geschicht

MORE THAN ONE STORY



A partir de décembre 2014 un jeu de cartes innovant complétera la collection de jeux du RBS – Center fir Altersfroen. L'édition spéciale luxembourgeoise est quadrilingue (luxembourgeois, français, allemand et anglais) et offre, avec un format plus grand que la version originale, une bonne prise en main et une meilleure lecture pour les aînés et les petits enfants.

Chaque carte porte une inscription qui invite les participants à raconter une histoire personnelle d'un événement qu'ils ont vécu. Ceci peut être aussi bien un souvenir d'école ou le récit d'un voyage exceptionnel qu'une anecdote familiale ou la description d'un sentiment,... bref des histoires personnelles à partager avec les autres personnes rassemblées autour de la table. Ce jeu, très simple à utiliser et à comprendre, connu pour son effet brise-glace, rapprochera tous les

participants et leur fera remarquer qu'ils ont beaucoup de choses en commun.

Mais d'où vient ce jeu de cartes qui entend favoriser l'intégration, la tolérance, la curiosité et le respect entre personnes de différentes cultures et générations?

Le jeu initial a été développé par le département de culture et de loisirs de la municipalité de Simrishamn en Suède avec le but de faire parler les participants de leur histoire personnelle et d'écouter les récits d'autres participants. Seth Selleck, 52 ans, originaire de Floride aux Etats-Unis, père de deux enfants et marié à une suédoise, est le coordinateur pour le service jeunesse de cette commune depuis une quinzaine d'années.

Il a eu l'idée de créer un jeu suite à une conférence de l'auteure d'origine africaine Chimamanda Ngozi Adichie qui traitait du danger d'avoir une seule version de l'histoire, c'est-à-dire d'avoir une seule représentation d'une culture ou d'un individu et de ne voir l'autre qu'à travers ces lunettes. Inspiré par cette présentation, Seth s'est mis comme but de trouver une solution. Sachant que toutes les générations aiment jouer aux cartes, il développa avec son équipe et de jeunes volontaires cet outil formidable qu'est aujourd'hui le jeu **More Than One Story**.

«Ce jeu a comme but l'ouverture du cœur et de la tête: accroître la compréhension entre des personnes que l'on croit différentes de par leur âge, leur culture, leurs habitudes, ... avec ce jeu on peut apprendre à les connaître, à les comprendre et à les apprécier au lieu de se laisser emporter par ses peurs et ses préjugés et de créer de la distance et de la méfiance», nous confie l'initiateur du jeu.

More Than One Story peut être utilisé dans les contextes les plus divers: lors de nouvelles rencontres, comme outil de reminiscence et de partage de souvenirs dans des ateliers avec des personnes âgées dans des Clubs Seniors, des maisons de retraite, des associations issues de la migration, des maisons de jeunes, mais aussi dans des structures pour enfants prêts à partager leurs jeunes expériences. Il n'est pas interdit d'y jouer entre amis et en famille, tous les contextes s'apprentent à une partie plus ou moins longue. «La plupart des gens ont le coup de foudre immédiat après une partie», nous confie Seth. «C'est l'outil idéal pour les travailleurs sociaux et en même temps il permet de se rapprocher de sa famille et de ses amis. Facile à utiliser et à transmettre. Voilà aussi la raison pour laquelle d'autres versions du jeu se développent autour du

globe!» En effet, il n'y a pas que le RBS – Center fir Altersfroen qui édite sa propre version du jeu au Luxembourg; le Canada, l'Allemagne, l'Islande, la Lituanie, l'Italie, la Bosnie et les Etats-Unis réalisent ou ont réalisé des versions du jeu en différentes langues.

«Mais pourquoi diffuser le jeu dans le monde, me demandent les gens, et je leurs répond: pour aider à la paix sur terre, une histoire après l'autre! Donner la possibilité au plus grand nombre de faire l'expérience d'abandonner ses peurs et de se donner la permission de découvrir de nouvelles personnes intéressantes, de partager le sentiment que nous faisons tous partie d'une seule et même famille,» dit Seth, le sourire aux lèvres.

More Than One Story a d'ores et déjà reçu plusieurs prix en Suède et en Europe, mais la plus grande fierté de Seth Selleck est d'avoir remporté le prix de l'innovation interculturelle de l'Alliance des civilisations des Nations unies à Bali en présence de Ban Ki-moon, l'actuel secrétaire général des Nations unies. «C'est un honneur de recevoir ce genre de prix et un vrai coup de pouce pour continuer à développer le jeu à travers le monde. Cela nous a même donné des idées et nous réfléchissons à créer un nouveau jeu pour lequel la langue n'a aucune importance, ce qui compterait c'est de s'amuser et d'apprendre la langue de l'autre. Mais ce n'est pas pour tout de suite.»

Venez découvrir notre nouveau jeu de cartes dans un cadre convivial au RBS le 12 janvier (voir détails page 46).

LËTZEBUERGESCH / FRANÇAIS / DEUTSCH / ENGLISH!

BON DE COMMANDE

Découvrez l'édition luxembourgeoise du jeu en 4 langues (luxembourgeois, français, allemand et anglais)!
Entdeckt déi lëtzebuergesch Ausgab vum Spill a 4 Sproochen (Lëtzebuergesch, Franséisch, Däitsch an Englesch)!

Je commande _____ exemplaires du jeu „More Than One Story“.

Nom/Prénom

Rue/Numéro

Code postal/Localité

A renvoyer à:

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

Online Shop: www.rbs.lu

AVEC LA CARTE «aktiv60+»
8€ (+ frais d'envoi)
Prix normal: 10 €



Machen auch Sie mit!

Mit memories.lu hat der RBS einen Platz geschaffen, um Lebenserinnerungen aus den 20er bis 60er Jahren zu erhalten. Jeder kann seine persönlichen Erlebnisse, aus Luxemburg oder mit einem Bezug zu unserem Land, auf dieser Internet-Seite veröffentlichen. Als Leser können sie auch gerne Kommentare zu den bestehenden Texten abgeben, ergänzende Informationen oder passende Fotos und Dokumente liefern.

Weitere Informationen unter ☎ 36 04 78-32/-40

Meine Erinnerungen

UNSERE GESCHICHTE

Jetzt als
PDF-Version
auf
memories.lu



Déi Gefiller sinn net ze beschreiwen

Unter dem Titel „Déi Gefiller sinn net ze beschreiwen“ veröffentlichte die Biographiegruppe des RBS 2005 ein Buch über die Befreiung Luxemburgs. Über 50 Autoren beschrieben damals ihre Erinnerungen an diese historischen Monate von 1944/45 und illustrierten sie mit persönlichen Fotos und Dokumenten.

Das Buch hatte einen großen Erfolg und war innerhalb von kurzer Zeit vergriffen.

Anlässlich des 70. Jahrestages der Befreiung stellt der RBS dieses Buch jetzt als kostenlose PDF-Version auf seiner Internet-Seite memories.lu zur Verfügung.

www.memories.lu

Einige Auszüge aus dem Buch:

Ech ka mech erënneren, wéi d'Preisen sech zrëckgezunn hunn. Si sinn aus der Belsch mat de Veloë komm. Een hat e Platten, a säi Rad huet esou e gelungene Kaméidi gemaach, ech mengen, ech géif et nach haut héieren!

Jos Dittgen, 1934, Käl

D'Amerikaner sinn ennerwee. Elo komme se wierklech. Se komme vu Käl eriwwer.

(...) Déi, déi op der Kälstrooss stoungen, hunn all an eng Richtung gekuckt. Angscht an Hoffnung ware ganz no beieneen. Op eemol, e bësse Beweegung. Si hunn d'Käpp gestreckt, hunn ugefaang ganz schéin ze wénken. Militärwee, wéi mer nach keng gesinn haten. Amerikanesch Fändelen, Zaldoten, schwaarzer, wäisser. (...)

Jean Braquet, 1933, Diddeleng

Mäi Papp, de Friidchen, hott Transporter fir d'Eiseboan a fir Privatpersoune gemät. Doafir hat e säi Camion koonten am Krëich halen, an en hat en och nach, wéi d'Rundstedt am halwen Dezember aogangen ass.

Wéi et lassung, ho vill Lägd probéiert fortzelafen; déi eng mam Läderweelchen, wou se dat allernéidegst drop gepackt haten. Owen drop souz dann och alt emol d'Bomi, déi nik méi gutt zu Fous war, oder dat Jingst, dat nach nik esou zolitt op de Bän war. Bauerelägd koonten och alt emol engt Päerd oder en Ooss viraon den Teimer spannen. Ma de Friidchen hat säi Camion, an en hat sougaor nach Bensin fir an den Tank. (...)

Marie-Louise Tancredi-Marth, 1938, Nidderwooltz

„WIE AUS HEITEREM HIMMEL ...“

Notfall Schlaganfall



„Ich glaub mich trifft der Schlag“ heißt es umgangssprachlich, wenn einem etwas Unerwartetes und völlig Überraschendes widerfährt. Genauso geht es Menschen, die einen Schlaganfall erleiden. Es trifft sie meist plötzlich, ohne vermeintliche Vorwarnung, wie aus heiterem Himmel. Dabei können sich durchaus auch Vorboten eines Schlaganfalls abzeichnen, vergleichbar den kleineren Vorbeben, die sehr häufig ein schweres Erdbeben ankündigen. Diese gilt es schnellstmöglich zu erkennen und sofort richtig zu (be)handeln.

Ganz allgemein bezeichnet der Begriff Schlaganfall einen „schlagartigen“ Ausfall bestimmter Fähigkeiten des Gehirns und verursacht typischerweise plötzlich eintretende Beschwerden und Veränderungen, deren Ausprägung und Schweregrad stark variieren können. Zu den **Alarmzeichen** zählen u.a. Muskelschwäche im Gesicht, in den Armen oder Beinen, Einengungen des Blickfeldes, Doppelsehen

oder völliger Sehverlust, Gangunsicherheit, plötzliches Schwindelgefühl, plötzlich einsetzender heftigster Kopfschmerz, sowie Sprach- oder Wortfindungsstörungen.

Herr G. (55) „Es war ein ganz gewöhnlicher Sonntagmorgen, ich war eben aufgestanden, wollte den Hund raus in den Garten lassen, als ich plötzlich zerreißen-de Kopfschmerzen verspürte. Ich habe mir allerdings nichts weiter dabei gedacht. Eine Migräneattacke vielleicht oder eine Erkältung. Nach einer Weile wurde mir dann richtig übel und ich spürte ein beängstigendes Kribbeln in der linken Kopfhälfte. Ich musste mich hinsetzen, für einen kurzen Moment verschwamm die Welt vor meinen Augen. Dass dies ein leichter Schlaganfall war, hätte ich nicht gedacht ...“

Der Grund, weshalb viele Betroffene diese Alarmzeichen dennoch auf die leichte Schulter nehmen, liegt auch daran, dass „der Spuk“ nach wenigen Minuten wieder vorbei zu sein scheint und der Betroffene wieder völlig beschwerdefrei sein kann. Das kann jedoch fatale Folgen haben! Denn neben den genannten Vorboten, kommt es beim Schlaganfall selbst zu weit **schwerwiegenden und teils irreversiblen Symptomen**.

Je nachdem welche Gehirnregion betroffen ist, können einseitige Lähmungserscheinungen auftreten:

➔ Ein Arm oder eine Hand hängt plötzlich schlaff herab oder fühlt sich taub an, der Händedruck wird kraftlos, die Gabel fällt aus der Hand. Oder aber man spürt plötzlich sein Bein nicht mehr

richtig, hat Probleme den Fuß anzuheben, entwickelt einen unsicheren, hinkenden oder schlurfenden Gang, hat Gleichgewichtsstörungen, stolpert beim Gehen.

➔ Weiter zählen auch Gesichtslähmungen zu den Symptomen eines Schlaganfalls, wobei Ausprägung und Schweregrad variieren und von einer „Senkung eines Mundwinkels“ über die Unfähigkeit das Auge der betroffenen Seite zu schließen bis hin zur halbseitigen Gesichtslähmung führen können.

➔ In schweren Fällen erleiden Betroffene auch Bewusstlosigkeit, eventuell sogar Herz- und Atemstillstand, sowie Lähmungserscheinungen der gesamten Körperhälfte.

Frau B. (71) „Ich stand in der Küche, als ich plötzlich das Gefühl hatte, Ameisen in den Beinen zu haben. Das Kribbeln verstärkte sich, erfasste den Oberkörper und das Gesicht. Ich erinnere mich noch, wie mich meine Kräfte verließen, ich zu Boden fiel und auf die rechte Seite kippte. Ich dachte noch, dass es nichts Schlimmes sei, schließlich war ich bei Bewusstsein, konnte weiterhin klar denken und rief meinen Mann zu Hilfe. Dieser war bei meinem Anblick sehr besorgt und brachte mich umgehend ins Krankenhaus. Zum Glück, denn die Diagnose lautete: Schlaganfall. Meine rechte Körperhälfte war gelähmt. Noch im Krankenhaus begannen die Therapien, anschließend monatelang Reha. Heute geht es mir wieder gut, aber meine Gehfähigkeit ist weiterhin leicht eingeschränkt.“

Der Schlaganfall kennt verschiedene Ursachen. Für die Mehrzahl der Schlaganfälle kann eine Gefäßverengung durch Verkalkung hirnversorgender Arterien (Arteriosklerose) der Grund sein, dass das Gehirn unzureichend mit Blut und Sauerstoff versorgt wird. In diesem Fall kann ein zu hoher oder auch ein zu niedriger Blutdruck zu einer Durchblutungsstörung oder einer Blutung im Gehirn führen. Auch kann eine Verstopfung einer Arterie, etwa durch ein Blutgerinnsel, verantwortlich gemacht werden. Derartige Gerinnsel können bei Menschen mit bestimmten Herzrhythmusstörungen oder erkrankten bzw. künstlichen Herzklappen entstehen und dann über die Blutbahn vom Herz bis ins Gehirn gespült werden. Letztlich kann auch ein geschädigtes Gefäß einreißen und das Blut in das umliegende Gehirngewebe fließen und so einen Schlaganfall auslösen.

Was ist zu tun, wenn man eine Situation miterlebt, in der eine Person über Symptome klagt, wie zuvor beschrieben? Hier lautet die Devise: Nicht zögern, handeln – und zwar richtig. Denn ähnlich wie beim Herzinfarkt kommt es beim Schlaganfall oft auf Minuten an.

Rufen Sie sofort die 112 an, um eine schnelle Behandlung in einer spezialisierten Schlaganfallstation („Stroke Unit“) zu gewährleisten. Schildern Sie dem Notarzt die Symptome möglichst genau, sofern der Betroffene dazu nicht mehr in der Lage ist. Je schneller die Ursache geklärt und medizinisch behandelt wird, desto besser sind die Aussichten, bleibende Schäden zu verhindern.

Dem Kranken selbst sollten Sie bis zum Eintreffen des Notarztes **Erste Hilfe** leisten: Öffnen Sie die Fenster im Zimmer, um die Sauerstoffzufuhr zu verbessern. Reden Sie beruhigend auf ihn ein. Ist der Betroffene bewusstlos, bringen Sie ihn in die stabile Seitenlage, bei Herz-Kreislaufstillstand ergreifen Sie Wiederbelebungsmaßnahmen. In einem Erste-Hilfe-Kurs lässt sich das korrekte Vorgehen erlernen.

Was kann man zur Vorbeugung tun? Viele Risikofaktoren des Schlaganfalls lassen sich beeinflussen! Hier ein paar Tipps:

- ➔ Bluthochdruck vermeiden. Messen Sie regelmäßig ihren Blutdruck zu Hause und klären Sie mit Ihrem Arzt, welche Werte Sie anstreben sollen.
- ➔ Cholesterinwerte im Auge behalten. Vor allem bei hohen LDL-Cholesterin-Werten steigt das Risiko von Ablagerungen in den Blutgefäßen. Hier hilft eine ausgewogene, vitaminreiche und fettarme Ernährung.
- ➔ Rauchen am besten ganz aufgeben. Nikotin verengt die Blutgefäße und erhöht den Blutdruck. Wer mit dem Rauchen aufhört, senkt sein Schlaganfall-Risiko drastisch.
- ➔ Auch erhöht übermäßiger Alkoholkonsum das Risiko, einmal einen Schlaganfall zu erleiden. Daher sollte hier das Credo gelten: Weniger ist mehr!
- ➔ Ran an den Speck. Übergewicht ist ein wichtiger Risikofaktor und kann durch langfristige Ernährungsumstellung und mehr Bewegung effizient bekämpft werden. /

Dr. Martine Hoffmann

Tipps und Infos zum Thema

Blätz a.s.b.l. www.bletz.lu
www.sante.public.lu/publications



Literatur

Rieger, B. (2013). Schlaganfall. Vorbeugen und ganzheitlich behandeln. München: Herbig.



„Ich konnte anhand des Fotos das Muster mit einer Lupe herausfinden und strickte den Schal des Matrosen nach. Ich sah, dass er in etwa ein Wellenmuster ergab und setzte am Anfang und Ende mit gesponnener weißer Wolle den Schaum der Wellen an. Auch strickte ich ihn länger zum Verknoten oder Umschlagen“.

DER SCHAL DES SEEMANNS

Vor einiger Zeit stieß ich beim Räumen auf Notizen, die ich vor Jahren beim Lesen der amerikanischen Textilfachzeitschrift „PieceWork“ gemacht hatte.

Eine sehr intelligente Mutter in Massachusetts hatte zwei Söhne und zwei Töchter. Sie lehrte alle stricken. Zu den Jungen sagte sie: „Ihr wisst nie, wo ihr es brauchen könnt.“ Tatsache war, dass Mrs Walker eine Künstlerin in Sachen Strickspitze war. Der jüngste Sohn, Charly, war hellauf begeistert. Mit einem langen Faden konnte er Kleider, Gebrauchsgegenstände und gar Kunst zaubern!

Als junger Mann musste er natürlich zur Armee und tat Dienst als Matrose. Hier gab es manchmal unendliche Zeiten des Leerlaufs auf hoher See oder in Häfen. Die Matrosen langweilten sich und vertrieben sich die Zeit ganz einfach mit Dummheiten. Charly aber hatte ge-

sehen, dass es aus irgendeiner Ursache Wolle an Bord gab. Er organisierte sich Stricknadeln und bat den Offizier vom Dienst um ein Knäuel Garn. Dann begann er mit einem Schal, und zwar, bitte, mit Lochmuster. „Einfach drauflos stricken wäre ja auch langweilig gewesen.“

Also entschied ich mich für ein einfaches Muster. Hier verlor ich mich bei Unterbrechungen nicht, aber es hielt mir den Kopf klar und beschäftigt. Ich musste zählen und überbrückte so schwierige Momente, lange Stunden und immer wieder den Spott meiner Kameraden. Auch in den Häfen blieb ich oft an Bord und strick-

te. So sparte ich mir Probleme und die einschlägigen Krankheiten.“

Den abgebildeten Schal strickte Charly um Kap Hoorn. Hier fingen so manche Kameraden an, ihn zu beneiden und einige baten sogar um Unterweisung in seiner Kunst.

Während des zweiten Weltkrieges kam Charly als Sanitäter nach Europa. Hier strickte er in Quartieren, auf endlosen Truppentransporten oder während etwas ruhigeren Nachtwachen im Lazarett. Er hatte nur ein Problem: das Garn. Wie beschaffte er sich Garn? Er entwickelte hierfür einen eigenen Blick. Da er nicht rauchte, hatte er immer genügend Zigaretten zum Tauschen.

Als er erfuhr, dass seine Schwester ein Baby erwartete, tauschte er sehr zur Erleichterung einer jungen Dame Schokolade und Zigaretten gegen ein Knäuel Häkelgarn. Nach einiger Zeit brachte die Feldpost ein kleines Paket nach Massachusetts, das ein Taufkleidchen mit einem einfachen Muschelmuster enthielt. „Man sieht da auch Dachböden in den Quartieren mit anderen Augen“, sagte er.

Ein anderes Mal fand er einen arg mitgenommenen Baseball. Er trennte die Nähte auf, entnahm die Wolle, improvisierte mit Nagel, Stein und Schnur eine Spindel und spann einen Faden. Seitdem war er erpicht auf leidende, mitgenommene Baseball-Bälle.

Übrigens, neben der Überschrift des Artikels war ein Foto von Charly. Er war ein recht flotter Bursche, der breitbeinig an Deck seines Schiffes stand, die weiße Navy-Mütze hatte er kess in die Stirn gezogen. Auf dem Gesicht spielte ein verschmitztes Lächeln. Er stand ganz einfach über so manchen Dingen.

Viele seiner kleinen Kunstwerke verschenkte oder tauschte er – gegen Garn oder Wolle natürlich – doch den hellen Schal, den er um Kap Hoorn gestrickt hatte, trug er noch lange Jahre an besonders guten und kalten Tagen. Ansonsten strickte er sich durch den Krieg und kam gesund wieder in Massachusetts an.

Mariette Leuck



**SENIOR
HOTEL**
Die Service-Residenz in Echternach



Sie genießen In Ihrer Wohnung
in voller Unabhängigkeit den
zuvorkommenden Service und das
herzliche Ambiente unseres Hauses.

Allein oder als Paar
werden Sie Ihren Aufenthalt zu schätzen
wissen; Ihr Partner trägt zum
Vorzugspreis lediglich die Essenskosten
bei.

Um das Senior Hotel zu entdecken

Pensionspreis (Studio 40 m2) monatlich
ab 2.063 € pro Einzelperson; als Paar
fällt lediglich ein Aufpreis von monatlich
435 € für den Partner an; der monatliche
Gesamtpreis beträgt somit 2.498 € für 2
Personen.

SENIOR HOTEL | 9, rue de l'Hôpital | L-6448 Echternach | Tél. : 72 64 50 | Fax : 72 62 72 www.seniorhotel.lu



SMARTPHONES

sind vor allem Computer!
avant tout des ordinateurs!

Anlässlich der Messe
„Top 50+“ im CASINO 2000 in
Mondorf war BEE SECURE
am Stand des RBS vertreten,
um den Internet-Guide

SILVER SURFER
Sicher im Netz

sowie die aktuelle Kampagne
„Clever klicken!“ gegen
Online-Betrug vorzustellen.

Ein Tablet-PC wurde unter
allen Besuchern verlost.
Der glückliche Gewinner
war Herr Lucien Karier aus
Bascharage.



In unserer Gesellschaft gibt es mehr Smartphones als PCs. Kein Wunder, denn die kleinen Geräte sind selbst Hochleistungscomputer, die uns rund um die Uhr mit Freunden, Familie und, wenn wir wollen, mit der ganzen Welt verbinden. Telefonieren war gestern – heute wird mit dem Handy gesimst, getweetet und geschattet, was das Zeug hält. Wieviel Potenzial in den kleinen Geräten steckt, haben jedoch auch Betrüger längst entdeckt ...

Teure Abonnements kommen schnell und leider oft unbemerkt zustande. Etwa, indem der Benutzer vom Angebot einer Webseite profitiert, über das Handy zu bezahlen. Dazu gibt er seine Telefonnummer online ein und erhält schnell eine Bestätigung-SMS und den Zugriff auf den gekauften Inhalt.

Eine andere Möglichkeit zum Beziehen von Inhalten (z.B. Handygames, Teilnahme an Gewinnspielen) ist das Senden einer Premium-SMS. Diese kann bis zu 5 Euro zzgl. dem regulären Versandpreis kosten.

WWW.BEE-SECURE.LU/
DE/CLEVER-KLICKEN

Notre société compte plus de smartphones que d'ordinateurs. Rien d'étonnant à cela puisque ces petits appareils sont en fait des ordinateurs ultra-puissants qui nous connectent, 24h/24, à nos amis, à notre famille et même au monde entier si nous le souhaitons. Utiliser son téléphone uniquement pour passer un appel appartient désormais au passé – aujourd'hui, on l'utilise pour envoyer des SMS, tweeter et tchatcher à tout bout de champ. Or, les escrocs eux aussi sont au fait du formidable potentiel de ces machines ...

Malheureusement, des abonnements coûteux sont aisément et rapidement souscrits, souvent même à l'insu de l'utilisateur. Par exemple, lorsque celui-ci profite d'une offre d'un site Web de payer via le téléphone portable. Il saisit en ligne son numéro de téléphone avant de recevoir quelques instants plus tard un message de confirmation et accède ensuite au contenu acheté.

Un autre moyen pour recevoir des contenus (p.ex. participation à des jeux concours) est l'envoi d'un SMS surtaxé. Ce message peut coûter jusqu'à 5 euros, hors coûts d'envoi de l'opérateur.



TIPPS

Verträge unbedingt akribisch durchlesen. Bei Zweifel die Finger davon lassen. Um sicher zu gehen, können Sie bei ihrem Netzanbieter eine Drittanbietersperre beantragen, um Premiumnummern komplett sperren zu lassen.

Allgemein gilt:

- ➔ Handy Nummer nicht unüberlegt weitergeben.
- ➔ Äußerste Vorsicht im Umgang und der Weitergabe von vertraulichen Daten wie Passwörtern, Adressen, etc, zumal beim Herunterladen von „Apps“.
- ➔ Auch Handys sind nicht vor Schadprogrammen gefeit. Deshalb: „Anti-Virus“ App installieren.

RECOMMANDATIONS

Lisez soigneusement les détails de votre contrat avant de commander un contenu.

Il est possible de demander auprès de votre opérateur un blocage des numéros surtaxés facturés à prix fort en amont.

En général:

- ➔ Réfléchissez bien avant de communiquer votre numéro.
- ➔ Soyez extrêmement prudents avec la divulgation de données sensibles, telles que mots de passe, adresse, etc, surtout pour les téléchargements d'applis.
- ➔ Les smartphones ne sont pas protégés contre les logiciels malveillants. Pensez à installer une application antivirus.



Musek um radio 100,7

Lauschtert all Mount
230 Stonne klassesch Musek
315 Stonne Pop, Rock, Jazz, World ...

Noriichten, Kultur, Musek



Alles, wat wichteg ass. Zu Lëtzebuerg an doriwwer eraus.



Christmas-Chansons / Weihnachts-Lidder

fir ze lauschteren an ze sangen

von Karin Melchert

Stimmungsvolle Weihnachtslieder, die uns seit Generationen begleiten, sind von der luxemburgischen Sängerin Karin Melchert neu arrangiert und aufgenommen worden: „An der grousser hell’ger Nuecht“, „Petit Papa Nol“, „O Tannenbaum“, „Santa Claus is Coming to Town“ und viele weitere Klassiker.

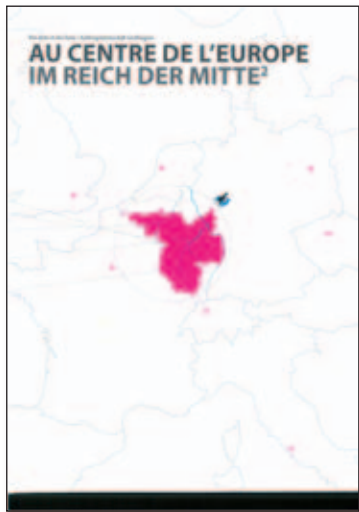
Zum Package gehören:

– Eine Weihnachts-CD zum Zuhören und Genießen

- Eine Karaoke-CD zum Mitsingen. Die Musik ist extra in einer tieferen Tonlage arrangiert, die für ältere Menschen angenehmer zum Mitsingen ist
- Ein Begleitbuch mit sämtlichen Liedtexten (in gut leserlicher Großschrift) sowie Übersetzungen auf Deutsch, Luxemburgisch, Französisch und Englisch

Das Liederbuch mit den CD’s kostet 19,90 .

Bestellungen unter Tel. 28 77 66 71, 661 816 597 oder e-mail karin@audio.lu



Au Centre de l’Europe / Im Reich der Mitte

Des liens et des lieux – Kulturgemeinschaft Großregion

Herausgeber: Eva Mendgen

Was hat Karl der Große mit dem „Blauen Hirsch“ zu tun und China mit der Großregion? Wie sieht Schengen aus und was haben Nicolaus von Kues und Karl Marx gemeinsam? Kann man ein Leben lang am selben Ort bleiben und dennoch mehrfach die Nationalität wechseln? Warum sehen sich Lüttich und Saarbrücken auf den ersten Blick so ähnlich? Wer spricht „francique“ (fränkisch), platt, deutsch, französisch, niederländisch, wann und wo und warum? Ist die Großregion zu groß oder nicht vielleicht viel zu klein? Liegt sie links vom Rhein oder nicht etwa doch rechts davon?

Knapp 100 Menschen haben, generationen- und grenzübergreifend, eine Liebeserklärung an die Großregion verfasst. Fakten über Kulturgeschichte und Industrieerbe, Politik und Tourismus vermischen sich mit persönlichen Erinnerungen und Eindrücken in diesem zweisprachigen Werk (deutsch/französisch), das mit wunderschönen Fotos illustriert ist.

Das Buch kostet 50.

Bestellen können Sie es unter

Tel. 0049 681 85 55 10 oder info@regiofactum.com

Setzt di richtig Wierder an!

Hei sinn 8 Sprch, an deene jeeweils e Wuert feelt.
Setzt di richtig Wierder an a schckt eis d’ntwerten eran.

Maacht mat,
gewannt mat !

1. Un enger dcker _____ ass nach keen erhngert.
2. Den Hunger dreift de _____ aus dem Bsch.
3. Lier keen alen _____ Grimasse schneiden.
4. Am _____ si Gaart ass gutt kraude goen.
5. Et mussen och dr Dommer ginn, soss htten di _____ kee Schin.
6. Zefriddenheet, dat schinste _____.
7. Déi eng droen hiert _____ um Rck, di aner fieren et spazieren.
8. Deen d’Onglck huet, brcht sech de Fanger an der _____.

A Af	D Bir	G Gescheit	J Kleed	M Noper	P Wollef
B Baach	E Box	H Helleg	K Kriz	N Nues	
C Been	F Fra	I Hond	L Mann	O Schmier	

Ze gewanne gtt et d’Spill:
„Den neie Sprchfax“ aus deem ds Sprch sinn.



NTWERTSCHIN

Schéckt eis d’ntwert virum 9. Januar 2015 eran:

RBS – Center fir Altersfroen asbl – Bote Postale 32 – L-5801 Hesperange

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1	2	3	4	5	6	7	8

Numm, Virnumm

Strooss, Hausnummer

Postleitzuel, Uertschaft

... was verbirgt sich hinter diesem RÄTSEL?

Handels- gut	Opern- lied	Parla- ments- gruppe	↙	Folge, Serie	Urheber eines Textes	kurz für Abonne- ment	elasti- sches Material	↘	weibl. Märchen- gestalt	↙	Schwär- mer, Phantast	↘	gelände- gängiges Motorrad	amerik. Olympia- sieger †
↗	↻ 8	↘		unbe- stimmt	↗	↻ 2	↘		süd- amerik. Tanz	↗		↻ 6		
Touristik- unter- nehmen	↗										Schau- spieler		Laub- baum	
die eigene Person	↗			Haupt- stadt in Europa	↗			ungleich	Schlagin- strument	↗			↘	
↗						kleines Bauhebe- fahrzeug	↘							
Ersatz	Stolz, Überheb- lichkeit		Starthilfe an Autos	organi- sche Stick- stoffbase	↗				Stapel	↗				
↗	↘		↘	Wind- jacke mit Kapuze		Vorsilbe: jenseits	Bewohner des Baltikums	↗				Gegenteil von Pro		Schau- spiel von Goethe
Darmer- krankung (Epidemie 2011)		über- stürzt	↗	↘		↘			weit weg	Erlass des Zaren	↗			↘
↗					↻ 5	Beleidi- gung, Schmä- hung	↗							↻ 1
Schutz- bezug		Unter- wasser- tier (Riff)	↗						Götter- vater der nord. Sage	zu keiner Zeit	↗			
↗	↻ 10				Stadt in der Lom- bardei		Tanz-, Ballett- röckchen	roter Zei- chen- stift	↘					
Bienen- züchter		Halbgott, Held	Zwi- schen- raum, Distanz	↗						mutig			Hotelhalle	
Schank- tisch	↗	↘				biblischer Prophet	Bergpfad	älteste lat. Bibel- über- setzung	↗					
Haut- öffnung	Gaststät- tenange- stellter		Zeitungs- falsch- meldung	griech. geharzter Weißwein	↗				↻ 4		veralt.: junger Bursche, Geck		Stachel- tier	
↗	↘		↘	glühende Masse	↗		↻ 9	flau, matt	Ausruf des Ekels	↗				↘
japan. Zwerg- baum	↻ 7						Aufnah- me, Be- grüßung	↗					↻ 3	
↗				Geheim- bund auf Sizilien	↗				schmale Stelle, wenig Raum	↗				
Teil des Gartens		langes er- zählend. Helden- gedicht	↗				Leib- riemen	↗						

© RateFUX | 2014-275-004

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

SUDOKU

Schwierigkeitsgrad „leicht“

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

Schwierigkeitsgrad „mittel“

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

OPLÉISUNG
VUM BILLERRÄTSEL

„Ëm wat fir e Beruff
handelt et sech?“

aus dem „Aktiv am Liewen“
Nummer 52

- Foto 1: GIERWER
- Foto 2: GARDE-BARRIÈRE
- Foto 3: KÉIFER
- Foto 4: SPËNNESCH

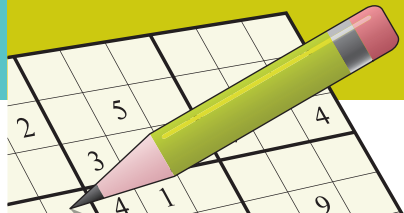
Ze gewanne gouf
et d’Buch vum RBS:

„Et war een
deemools net
méisseg“

Al Beruffer a Broutverdénsgchter
(Band 1)



Et hu gewonnen:
Den Här Albert Binsfeld vun Diddeleng,
d’Madame Marie Cannels aus der Stad
an d’Madame Jeannette Reding-Pepin
vu Schweech.





JAHRES-
BEITRAG
COTISATION
ANNUELLE
10 €



NUTZEN SIE DIE VORTEILE DER KARTE

**Vergünstigungen und Vorteile bei den
RBS-Partnern im ganzen Land**

**4-mal im Jahr erhalten Sie unser Magazin
„Aktiv am Liewen“**

**Diverse gratis Veranstaltungen
speziell für Karteninhaber**

**Ermäßigungen auf RBS-Produkte sowie auf
verschiedene Veranstaltungen und Kurse**

Neuanmeldung

Schicken Sie uns das Anmeldeformular zusammen mit
einer Kopie Ihrer Personalausweise.

Überweisen Sie den Jahresbeitrag von 10 € auf das
Konto des RBS: **CCPL LU88 1111 1080 5190 0000**

Die Karteninhaber

werden kurz vor Ablaufdatum schriftlich von uns
benachrichtigt und können Ihre Mitgliedschaft durch
Überweisung erneuern.

Personen unter 60 Jahren

können die Zeitschrift „Aktiv am Liewen“ abonnieren,
indem sie den Jahresbeitrag von 10 € auf das Konto des
RBS überweisen.

PROFITEZ DES AVANTAGES DE LA CARTE

**Conditions spéciales et réductions chez les
partenaires RBS dans tout le pays**

**4 fois par an notre magazine
«Aktiv am Liewen»**

**Diverses manifestations gratuites
réservées aux titulaires de la carte**

**Réductions sur les produits RBS ainsi que
sur une sélection de manifestations et cours**

Nouvelle adhésion

Envoyez-nous le formulaire d'adhésion ensemble avec
une copie de vos cartes d'identité.

Virez la cotisation annuelle de 10 € sur le compte RBS:
CCPL LU88 1111 1080 5190 0000

Les détenteurs de la carte

seront avertis par écrit avant la date d'expiration et
pourront renouveler leur abonnement par virement.

Les personnes de moins de 60 ans

peuvent s'abonner au magazine «Aktiv am Liewen»
en versant la cotisation annuelle
de 10 € au compte RBS.

Weitere Informationen / Informations complémentaires

Karte / Carte: aktiv60+:

☎ **36 04 78-35** (Nadine Berchem)

Zeitschrift / Magazine: Aktiv am Liewen:

☎ **36 04 78-28** (Claudia Kleren)

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

Postanschrift / Adresse Postale:

Boîte Postale 32 – L-5801 Hesperange

CCPL LU88 1111 1080 5190 0000 – BIC: CCPLLULL



Die aktuelle Broschüre ist bei allen RBS-Partnern
erhältlich. Sie kann auch auf www.rbs.lu
eingesehen und heruntergeladen werden.

La brochure actuelle est disponible chez tous les
partenaires du RBS. Elle peut également être
consultée et téléchargée sur www.rbs.lu.

ABONNEMENT

Coupon bitte senden an / Veuillez envoyer le coupon à:

RBS – Center fir Altersfroen asbl – B.P. 32 – L-5801 Hesperange – FAX 36 02 64

Bitte ankreuzen! / Cocher s.v.p.!

☐ Frau / Madame ☐ Herr / Monsieur ☐ Herr und Frau / Monsieur et Madame

Name / Nom

Vorname / Prénom

Straße und Hausnummer / Rue et numéro

PLZ und Ort / Code Postal et Localité

Telefon / E-Mail

Muttersprache / Langue maternelle

L ☐ D ☐ F ☐ GB ☐

Geläufige Sprachen / Langues courantes

Andere Sprachen / Autres langues

☐ Ich bin über 60 Jahre alt und möchte die **Karte aktiv60+ und die Zeitschrift Aktiv am Liewen** zum Jahresbeitrag von
10 € abonnieren. Der Beitrag für Paare beträgt ebenfalls 10 € und umfasst 2 Karten. Bei Paaren reicht es, wenn einer der
Partner über 60 Jahre ist.

J'ai atteint l'âge de 60 ans et aimerais abonner la **carte aktiv60+ et le magazine Aktiv am Liewen** au prix annuel de 10 €.
La cotisation annuelle pour couples s'élève également à 10 € et inclut 2 cartes. Pour les couples, un des partenaires doit
avoir atteint 60 ans.

☐ Ich bin unter 60 und wünsche ein **Abonnement der Zeitschrift Aktiv am Liewen** (4 Ausgaben) zum Jahresbeitrag von 10 €.
Je n'ai pas encore atteint l'âge de 60 ans et j'aimerais **m'abonner au magazine Aktiv am Liewen** (4 éditions) au prix
annuel de 10 €.

☐ Ich erkläre mich mit den allgemeinen Geschäftsbedingungen auf S. 40 einverstanden.
J'accepte les conditions générales à la page 40.

Datum und Unterschrift / Date et signature

PREIS
7,50 €
anstatt 10 €
gültig bis
15. März 2015

IHR BESONDERES WEIHNACHTS-GESCHENK für Ihre Enkelkinder

Schenken Sie ihren Enkelkindern zwischen 12 und 30 Jahren
die europäische Jugendkarte!

Genießen Sie eine Menge Vorteile in Luxemburg und darüber hinaus,
sehenswerte Vorteile in mehr als 38 europäischen Ländern
und eine weltweite Reiseversicherung inklusive.

Ermöglichen Sie ihren Enkelkindern
Jugendinformationen, Ersparnisse und
günstigeres Reisen!



BESTELLSCHEIN FÜR DEN ENKELSDER ENKELIN

Name _____ Vorname _____
Hausnummer und Straße _____
PLZ und Ortschaft _____
Telefon _____ Geburtsdatum _____

Geschenkt von (Name der Großeltern) _____

Überweisung von 7,50€ auf das BIL-Konto des CIJ: IBAN LU39 0029
1394 8430 0000, mit Betreff: RBS & Name des Enkels/der Enkelin

Weitere Informationen zur „europäischen Jugendkarte“
erhalten Sie unter:

Telefon: 26 29 32-02 oder www.cartejeunes.lu

NEUER PARTNER DER KARTE

WIR MÖCHTEN IHNEN UNSEREN NEUEN PARTNER VORSTELLEN:
NOUS VOUS PRÉSENTONS NOTRE NOUVEAU PARTENAIRE:



BASTELBUTTEK ZIMMER

32, Grand-Rue, L-9240 DIEKIRCH

☎ 26 80 33-57

- 10% (außer Sonderangebote) /
10 % (sauf promotions)

Gesamtliste aller Partner auf den nächsten Seiten /
Liste complète de tous les partenaires sur les pages suivantes

VORTEILE UNSERER PARTNER AVANTAGES DE NOS PARTENAIRES

Stand / version:

12/2014

100% LUXEMBOURG –

Centre de produits du terroir luxembourgeois

GREVENMACHER, 23, route de Trèves

☎ 26 72 95-45

- 5% auf alle Produkte / 5% sur tous les produits

A

AURISYS SA – SYSTÈMES INFORMATIQUES

BASCHARAGE, 16, op Zaemer

☎ 30 53 32-1

- Spezielle Vorzugsbedingungen / Conditions spéciales

AUTOPOLIS CITY

LUXEMBOURG, 8, av. de la Porte-Neuve

☎ 43 96 96-2570

- 10% auf Produkte aus dem Autopolis City Store
(außer Sonderangebote) / 10% sur tous les produits du
Autopolis City Store (sauf promotions)

AUTOPOLIS

BERTRANGE, Z.A. Bourmicht

☎ 43 96 96-2500

- 5% auf Zubehör bei allen Marken von Autopolis
(außer Sonderangebote) / 5% sur les accessoires des
marques Autopolis (sauf promotions)
- 5% auf Dreh- und Schwenksitze von Autopolis Mobility / 5% sur
les sièges pivotants et assises pivotantes Autopolis Mobility

AUTOPOLIS – RESTAURANT

BERTRANGE, Z.A. Bourmicht

☎ 43 96 96-2971

- 1 Getränk gratis beim Mittagmenü / 1 boisson gratuite lors
du déjeuner

B

LA BELLE ETOILE – SHOPPING CENTER

Bigor Bijouterie – Bistro Avanti – Boutique Campus – Bistro
Black & White – Boutique LOOK – Brasserie Beim Zapert –
Chaussures Vedette sàrl – C-Inn – Coiffure Shana sàrl – comma –
Damart – Etoffe & Maison – Freelander Adventure – Gerry
Weber – Les Tentations, montres et bijoux – Maroquinerie
Schweich – Maroquinerie du Passage – Mister Minit – Post
Telecom – „San Marco“ Pizza & Pasta – s.Oliver – The Body
Shop – Um Juck – Villeroy & Boch

- Die Details dieser Partner finden Sie unter dem
Geschäftsnamen in der alphabetischen Liste!
- Vous trouvez les détails de ces partenaires sous le nom
de société dans la liste alphabétique!

BASTELBUTTEK ZIMMER

DIEKIRCH, 32, Grand-Rue

☎ 26 80 33-57

- 10% (außer Sonderangebote) / 10% (sauf promotions)

BIGOR BIJOUTERIE

BERTRANGE, City Concorde

☎ 26 25 87-66

BERTRANGE, La Belle Etoile, route d'Arlon

☎ 26 31 08-04

MERSCH, Topaze Shopping Center

☎ 26 32 09-70

REDANGE, Centre Commercial Cactus

☎ 26 62 08-17

WALFERDANGE, Walfer Shopping Center

☎ 26 33 44-07

FOETZ, Centre Commercial CORA

☎ 24 55 93-29

- 10% auf Artikel der Marke Bigor / 10% sur les articles de la
marque Bigor
- 5% auf alle anderen Marken / 5% sur les autres marques

BOUTIQUE KRIER

ECHTERNACH, 54, rue de la Gare

☎ 72 02 18

- 10% auf alle Artikel (außer Sonderangebote) / 10% sur tous
les articles (sauf promotions)

BOUTIQUE CAMPUS

BERTRANGE, La Belle Etoile, route d'Arlon

☎ 31 88 01

- 10% (außer Sonderangebote) / 10% (sauf promotions)

BOUTIQUE LOOK

BERTRANGE, La Belle Etoile, route d'Arlon

☎ 31 23 46

- 10% (außer Sonderangebote) / 10% (sauf promotions)

C

CAMPING BIRKELT

LAROCLETTE, 1, um Birkelt

☎ 87 90 40

- 10% im Restaurant / 10% au restaurant
- 15% beim Anmieten eines Wohnmobils / 15% sur la location
d'un chalet

CENTRE MOSELLAN – MAISON & MUSÉE DU VIN

EHNEN, 115, route du Vin

☎ 75 88 88

- Eintrittspreis reduziert auf 3€ pro Person / Entrée réduite à
3€ par personne

CHAUSSURES KIMY

MONDORF-LES-BAINS, 11, av. Lou Hemmer

☎ 26 67 10-65

- 10% (außer Sonderangebote) / 10% (sauf promotions)

CHAUSSURES SCARPA MIA

BONNEVOIE, 16, rue Pierre Krier

☎ 24 87 30-87

- 10% (außer Sonderangebote) / 10% (sauf promotions)

CHAUSSURES VEDETTE SÀRL

BERTRANGE, La Belle Etoile, route d'Arlon

☎ 31 02 12-25

INGELDORF, Cactus, 4, route d'Ettelbruck

☎ 80 99 81

ESCH/ALZETTE, 12, rue de l'Alzette

☎ 53 02 68

- 10% (außer Sonderangebote) / 10% (sauf promotions)

COIFFURE NOIRÉ SANDRINE SÀRL

LUXEMBOURG, 10, rue Jean Origer

☎ 48 48 60

- 10% auf Damenhaarpflege / 10% sur coiffure dames
- 5% auf Nagelpflege / 5% sur service ongles
(Nur gültig dienstags und mittwochs, außer an Tagen vor
einem Feiertag. / Uniquement les mardis et mercredis,
sauf la veille d'un jour férié).
- 5% auf Perücken und Haarteile / 5% sur perruques et postiches

COIFFURE SHANA SÀRL

BERTRANGE, La Belle Etoile, route d'Arlon

☎ 31 88 06

- 10% auf Haarschnitt, Brushing, Dauerwelle / 10% sur coupe,
brushing, permanente

COMMA – S.OLIVER – GERRY WEBER

BERTRANGE, La Belle Etoile, route d'Arlon

COMMA

☎ 27 39 26-70

S. OLIVER (mode pour hommes et dames)

☎ 27 39 26-60

GERRY WEBER

☎ 27 39 26-50

- 10% (außer Sonderangebote) / 10% (sauf promotions)

CONFORAMA S.A.
STRASSEN, 296, route d’Arlon ☎ **31 91 11**
• 7% auf Möbel & Dekoration / 7% sur meubles & déco
• 5% auf kleine Elektrogeräte in den Farben weiß und braun / 5% sur petit électro-ménager blanc et brun

CONSERVATOIRE DE MUSIQUE
LUXEMBOURG, 33, rue Charles Martel ☎ **47 96 55-55**
• RBS-Vorzugspreise / prix préférentiels RBS: 8€ / 6€ / 2,50€ anstatt/au lieu de 12€ / 9€ / 6€

CT GO SERVICES & ASSISTANCES
PETTINGEN, 9, Chemin d’Essingen ☎ **26 65 20-05**
• Service Card zum Vorzugspreis von 99€ / La Service Card au prix préférentiel de 99€

D
DAMART
BERTRANGE, La Belle Etoile, route d’Arlon ☎ **26 31 05-08**
• 10% (außer Sonderangebote) / 10% (sauf promotions)

E
EIDA S.A.
BECKERICH, 6, Jos Seylerstrooss ☎ **26 47 47**
• Die ersten 150 kWh Stromverbrauch sind gratis (min. Vertragsdauer 2 Jahre) / Les premiers 150 kWh de consommation d’électricité sont gratuits (durée de contrat min. 2 ans)

ELECTRICITÉ G. SCHEUER
OBERPALLEN, 2, Réidenerwee ☎ **26 62 34-1**
• 5% auf Elektrohaushaltsgeräte (außer Sonderangebote) / 5% sur produits électroménagers (sauf promotions)
• 10% auf Alarmanlagen / 10% sur systèmes d’alarme
• 10% auf Wartungs- & Pannendienst / 10% sur service entretien & dépannage

ENTENTE TOURISTIQUE DE LA MOSELLE LUXEMBOURGEOISE ASBL
GREVENMACHER, 10, route du Vin ☎ **75 82 75**
• 10% auf reguläre Fahrten / 10% sur courses régulières

ETOFFE & MAISON
BERTRANGE, La Belle Etoile, route d’Arlon ☎ **31 42 25**
• 10% (außer Sonderangebote) / 10% (sauf promotions)

F
FITNESS DU CRPA
Centre de rééducation et de la performance des Ardennes
WILTZ, 44, rue Jos Simon ☎ **95 75 99-220**
• 10% auf alle Abonnements / 10% sur tous les abonnements

FLEURS TREICHEL-GOELLES
HOWALD, 39, av. Grand-Duc Jean ☎ **48 39 82**
• 10% (außer bei Hauslieferungen) / 10% (sauf livraisons)

FREELANDER’S
FREELANDER ADVENTURE
BERTRANGE, La Belle Etoile, route d’Arlon ☎ **26 31 63-40**
FREELANDER SPORTS FASHION
BERTRANGE, La Belle Etoile, route d’Arlon ☎ **26 31 63-20**
OUTLETSTORE BY FREELANDER’S
MERSCH, 11a, allée John W. Léonard ☎ **26 31 63-1**
• 10% (außer Sonderangebote) / 10% (sauf promotions)

G
GARAGE M. LOSCH
ESCH/ALZETTE, 1, an der Schmelz ☎ **55 53 12-1**
LUXEMBOURG, 78-90, route de Thionville ☎ **40 07 07-1**
BERELDANGE, 6, cité Grand-Duc Jean ☎ **26 33 55-1**
• 5% auf Zubehör (außer Sonderangebote) / 5% sur accessoires (sauf promotions)

H
HOME DOM Luxembourg
Medizinische Artikel für Autonomie & Wohlbefinden / Equipement Médical & Confort du Domicile
REMICH, 39, rue Enz ☎ **621 359 290**
• Kostenloser Beratungstermin auf Anfrage / conseil personnalisé sur demande
• 10% auf alle Artikel aus unserem Katalog (per Telefon anfragen), keine Ausstellung im Geschäft / 10% sur tous les produits du catalogue (commandez-le par téléphone), pas d’exposition au magasin

HÔTEL-BRASSERIE-RESTAURANT AUX ANCIENNES TANNERIES
WILTZ, 42a, rue Jos Simon ☎ **95 75 99**
• Im Hotel: 1 Nacht: -5% • 2 Nächte: -10% • 3 Nächte -15% / Séjour hôtel: 1 nuit: -5% • 2 nuits: -10% • 3 nuits: -15%
• Im Restaurant: 1 Aperitif oder Digestif gratis / Au restaurant: 1 apéritif ou digestif gratuit

J
JACK WOLFSKIN – STORE
LUXEMBOURG-VILLE, 70, Grand-rue ☎ **27 47 17-1**
ETTELBRUCK, 111, Grand-rue ☎ **26 88 29-1**
BERTRANGE, City Concorde ☎ **26 44 49-1**
WEMPERHARDT, Shopping Center Massen ☎ **26 90 84-50**
• 10% in Form eines Einkaufsgutscheines / 10% sous forme de bon d’achat

K
KEEP FIT FITNESS – WELLNESS-STUDIO
REMICH, 42, rue de Maacher ☎ **26 66 01-05**
• 10 bis 15% auf unsere Produkte / 10 à 15% sur nos produits

KLENGE KADOBUTTEK
HOWALD, 39, av. Grand-Duc Jean ☎ **48 39 82**
• 10% (außer Sonderangebote und Marke Steiff) / 10% (sauf sur promotions et la marque Steiff)

L
LA CAVE ROMMES
ESCH/ALZETTE, 54, rue des Jardins ☎ **54 05 91**
• 10% (außer Sonderangebote) / 10% (sauf promotions)

LES TENTATIONS – MONTRES ET BIJOUX
BERTRANGE, La Belle Etoile, route d’Arlon ☎ **26 31 38 98**
MERSCH, Topaze Shopping Center ☎ **27 33 80 58**
• 10% auf Artikel der Marke Bigor, 5% auf alle anderen Marken / 10% sur les articles de la marque Bigor, 5% sur les autres marques

LIBO LIBRAIRIE-PAPETERIE
LUXEMBOURG-GARE, 11, rue du Fort Bourbon ☎ **40 30 30-1**
DIEKIRCH, 2-4, rue de Brabant ☎ **40 30 30 200**

ETTELBRUCK, 39-41, rue Prince Henri ☎ **40 30 30 300**
WILTZ, 20, Grand-Rue ☎ **40 30 30 400**
GREVENMACHER, 24, route de Trèves ☎ **40 30 30 500**
• Spezielle Vorzugsbedingungen / Conditions spéciales

M
MAROQUINERIE DU PASSAGE
BERTRANGE, La Belle Etoile, route d’Arlon ☎ **22 54 81 30**
KIRCHBERG, Auchan ☎ **22 54 81 20**
LUXEMBOURG, 32, rue Philippe II ☎ **22 54 81 10**
• 10% (außer Sonderangebote) / 10% (sauf promotions)

MAROQUINERIE SCHWEICH Euro-Bagages
BERTRANGE, La Belle Etoile, route d’Arlon ☎ **31 05 17**
• 10% (außer Sonderangebote) / 10% (sauf promotions)

MEDIREL MEDTECH
LUXEMBOURG, 22, rue de la Barrière ☎ **44 01 69**
• Sonderpreise auf Anfrage / Réductions sur demande

MISTER MINIT
Bertrange – Foetz – Helfenterbrück – Howald – Ingeldorf – Bascharage – Luxembourg
• 15% auf alle Serviceleistungen / 15% sur les services

MONDORF WELLNESS & FITNESS
MONDORF-LES-BAINS, av. des Bains ☎ **23 666-666**
• Vorzugspreise für 4-Stunden-, Tages- und Monatskarten (nur erhältlich und gegen Barzahlung beim RBS) / Conditions spéciales sur entrée 4 heures, entrée journalière et abonnement mensuel (uniquement en vente chez RBS, paiement au comptant)

N
NAVITOURS SÀRL „ROUDE LÉIW“
REMICH ☎ **75 84 89**
• 1 Getränk gratis / 1 boisson gratuite

NEW SPIRIT INCENTIVE & EVENTS
ALTWIES, Le Moulin, route de Luxembourg ☎ **40 62 71**
• 1 Heißluftballonfahrt zum Vorzugspreis von 144€ anstatt 180€ / 1 vol en montgolfière au prix réduit de 144€ au lieu de 180€

O
OPTIQUE BIEWER SÀRL
DIEKIRCH, 4, Am Deschensgaart ☎ **80 27 62**
• Spezielle Vorzugsbedingungen / Conditions spéciales

OPTIQUE PAOLONI
MONDORF-LES-BAINS, 5, rue Lou Hemmer ☎ **26 67 04 01**
• 10% auf Einstärken-Brillen, 5% auf Mehrstärken-Brillen / 10% sur lunettes unifocales, 5% sur lunettes multifocales

P
PHOTO DICHTER SÀRL
DIEKIRCH, 13, Grand-Rue ☎ **80 32 65**
• 5% auf die Entwicklung Ihrer Fotos, 10% auf Fotoalben und Rahmen / 5% sur développement de photos, 10% sur albums et cadres
POST TELECOM ☎ **8002-8004**
TROISVIERGES – JUNGLINSTER – ETTELBRUCK – DUDELANGE – LUXEMBOURG – BERTRANGE, La Belle Etoile et City Concorde –

ESCH/ALZETTE – MERSCH – KIRCHBERG
• 5% auf Mobiltelefone, 10% auf Zubehör / 5% sur GSM, 10% sur accessoires

PRIMAFOOD SA
BASCHARAGE, 16, op Zaemer ☎ **39 77 22-1**
• Spezielle Vorzugsbedingungen, Lieferung frei Haus ab 100€ / Conditions spéciales, livraison gratuite à partir de 100€

R
RECKINGER PEINTURE ET DÉCORS
ESCH/ALZETTE, 57, rue Victor Hugo ☎ **54 78 81-1**
• 10% auf alle Artikel aus unserem Geschäft (außer Bestellungen und Sonderangebote) / 10% sur tous les articles du magasin (sauf commandes et promotions)

RENTABIKE MISELERLAND
Fahrradvermietung an 13 Stationen zwischen Wasserbillig und Schengen ☎ **621 217 808**
• Reduzierter Tagespreis von 7€ pro Fahrrad, Fahrradkorb, -helm und -schloß gratis zur Verfügung / Tarif journalier réduit à 7€ par vélo, mise à disposition gratuite du panier, casque & cadenas

RETOUCHES GINETTE
REDANGE-SUR-ATTERT, 67, Grand-Rue ☎ **26 88 08-69**
• 10% auf Wolle und Kurzwaren (außer Sonderangebote) / 10% sur laines et produits mercerie (sauf promotions)

RETOUCHES MINUTE
BERTRANGE, 57, rue de Strassen ☎ **31 60 12**
• 10% (außer Sonderangebote) / 10% (sauf promotions)

ROLANDA – GUTT LIEWEN AM ALTER
Luxembourg-Bonnevoie, 25, rue Pierre Krier ☎ **26 29 66-64**
• Kleines Präsent / Petit cadeau

Restaurants – Brasseries
BISTRO AVANTI
BERTRANGE, La Belle Etoile, route d’Arlon ☎ **28 28 21-82**
• 5% auf jeden Verzehr / 5% sur toute consommation
BISTRO BLACK & WHITE
BERTRANGE, La Belle Etoile, route d’Arlon ☎ **28 28 40-32**
• 5% auf jeden Verzehr / 5% sur toute consommation
BRASSERIE „beimmëller“
BECKERICH, 103, Huewelerstrooss ☎ **26 62 10-53**
• 5% auf jeden Verzehr / 5% sur toute consommation

BRASSERIE BEIM ZAPERT
BERTRANGE, La Belle Etoile, route d’Arlon ☎ **28 28 20-89**
• 5% auf jeden Verzehr / 5% sur toute consommation

ROMANTIK HOTEL BEL-AIR – SPORT & WELLNESS RESTAURANT „LES JARDINS GOURMANDS“
BRASSERIE „LES TERRASSES FLEURIES“
ECHTERNACH, 1, route de Berdorf ☎ **72 93 83**
• 15% auf jeden Verzehr (außer Tagesmenü und besondere Veranstaltungen) / 15% sur toute consommation (hors menu du jour et soirées/repas événements)

CACTUS INN
IM GANZEN LAND / DANS TOUT LE PAYS
• 5% auf jeden Verzehr / 5% sur toute consommation

LA VERANDA – RESTAURANT-PIZZERIA-AUBERGE

HOWALD, 175, route de Thionville ☎ 40 04 03

- 10% auf jeden Verzehr / 10% sur toute consommation

PIZZA & PASTA „SAN MARCO“

BERTRANGE, La Belle Etoile, route d’Arlon ☎ 31 67 77

- 5% auf jeden Verzehr / 5% sur toute consommation

RESTAURANT „andermillen“

BECKERICH, 103, Huewelerstrooss ☎ 26 62 10-53

- 5% auf jeden Verzehr / 5% sur toute consommation

RESTAURANT „AAL BRAUEREI“

REDANGE-SUR-ATTERT, 61A, Grand-Rue ☎ 26 62 13-33

- 1 Digestif gratis / 1 digestif offert

RESTAURANT DE LA RÉSIDENCE SÉNIOR BEL-ÂGE

ESCH/ALZETTE, 2-4 rue de l’Eau ☎ 26 65 86-550

(nur mit Vorab-Reservierung / sur réservation préalable)

- 15% auf jeden Verzehr (außer Tagesmenü) / 15% sur toute consommation (hors menu du jour)

RESTAURANT OKE

KEHLEN, 12, rue de Nospelt ☎ 27 32 52-52

- 15% auf jeden Verzehr (außer Tagesmenü und besondere Veranstaltungen) / 15% sur toute consommation (hors menu du jour et soirées / repas événements)

RESTAURANT POT AU FEU

DIEKIRCH, 4, rue Alexis Heck ☎ 27 80 81-60

- 15% auf jeden Verzehr (außer Tagesmenü und besondere Veranstaltungen) / 15% sur toute consommation (hors menu du jour et soirées / repas événements)

RESTAURANT-PIZZERIA DOLCE VITA

MONDORF-LES-BAINS, 4, av. Dr Klein ☎ 23 66 80-73

- 10% auf jeden Verzehr / 10% sur toute consommation

RESTAURANT „UM JUCK“

BERTRANGE, La Belle Etoile, route d’Arlon ☎ 28 28 21-40

- 5% auf jeden Verzehr / 5% sur toute consommation

RESTAURANT CORNELYSHAFF

HEINERSCHIED, 83, Haaptstrooss ☎ 26 90 75-1

& ROBBESSCHEIER – MUSÉE & RESTAURANT MUNSHAUSEN, 1, Frummeschgaass ☎ 92 17 45-1

- 10% auf das Animationsprogramm / 10% sur le programme d’animation
- 10% in den Geschäften (außer Sonderangebote) / 10% dans les boutiques (sauf promotions)
- 10% auf Übernachtungen (ohne Verpflegung) / 10% sur l’hébergement (consommations exclues)
- 10% in den Restaurants (jeden letzten Samstag im Monat) / 10% dans les restaurants (chaque dernier samedi du mois)

RESTAURANT „LE MENHIR“

FLAXWEILER, 20, rue Principale ☎ 26 78 70-70

- 10% auf jeden Verzehr (ausgenommen Tagesmenü & Menü Menhir) / 10% sur toute consommation (sauf menu du jour et menu menhir)

S

SALZGROTTE – LA GROTTE DE SEL

JUNGLINSTER, 31, Um Rälend ☎ 26 78 27-30

- Einzeltherapie 11€, 5er Eintrittskarte 50€ / 1 entrée 11€, Carnet 5 entrées 50€

SENIOR HOTEL

ECHTERNACH, 9, rue de l’Hôpital ☎ 72 64 50

- 5% für Kurzaufenthalte, 5% auf alle Mahlzeiten / 5% sur courts-séjours, 5% sur les repas

SERVIOR

☎ 46 70 13-1

CENTRE INTÉGRÉ POUR PERSONNES ÂGÉES: RUMELANGE – NIEDERKORN – HOWALD – ECHTERNACH – DUDELANGE – BOFFERDANGE – ESCH/ALZETTE – LUXEMBOURG-RHAM

MAISON DE SOINS: ECHTERNACH – VIANDEN – DIFFERDANGE – WILTZ – DIEKIRCH

RÉSIDENCE SENIORS: TROISVIERGES

- Aufenthalt von 14 Tagen zum Preis von 10 Tagen / Séjour de 14 jours au prix de 10 jours

STOFF & WOLLBUTTEK

REDANGE-SUR-ATTERT, 67, Grand-Rue ☎ 26 88 08-69

- 10% auf Stoffe (außer Sonderangebote) / 10% sur tissus (sauf promotions)

STOLL MAÎTRE MATELASSIER SÀRL

LUXEMBOURG, 271, route d’Arlon ☎ 44 88 60

EHLERANGE, Zone ZARE Ouest ☎ 26 57 62-1

- Spezielle Vorzugsbedingungen / Conditions spéciales

T

THE BODY SHOP

BERTRANGE, La Belle Etoile ☎ 26 31 00-83

- 10% (außer Sonderangebote) / 10% (sauf promotions)

U

ULT – UNION LUXEMBOURGEOISE DE TOURISME

LUXEMBOURG, 3, place de la Gare ☎ 26 49 59-1

- Spezielle Vorzugsbedingungen / Conditions spéciales

V

VILLEROY & BOCH

BERTRANGE, La Belle Etoile, route d’Arlon ☎ 26 31 09-71

LUXEMBOURG-VILLE, 2, rue du Fossé ☎ 46 33 43

LUXEMBOURG, 330, rue de Rollingergrund ☎ 46 82 11

- 10% (außer Sonderangebote und Hochzeitslisten) / 10% (sauf promotions et listes de mariage)

VIVACITAS RÜCKEN- UND GESUNDHEITSZENTRUM

FLAXWEILER, 40, rue Principale ☎ 203 33 203

- 10% auf unsere Wohlfühl- und Entspannungsmassagen, spezielle Kursangebote / 10% de réduction sur nos massages de bien-être et de relaxation, offre de cours spécifiques

Z

ZithaGesondheetsZentrum

LUXEMBOURG, 36, rue Zithe

Entrée: 56-61, rue Michel Welter, 3^{ème} étage ☎ 28 88 63 63

- 10% auf alle Kollektiv-Kurse, außer auf RBS-Kurse (Vorzugspreise) / 10% sur tous les cours collectifs, sauf sur les cours RBS (prix préférentiels)
- 5% auf alle individuellen Behandlungen / 5% sur consultations individuelles

© J.M. „Lupo“ Ludowicy



Exklusiv für Inhaber der Karte aktiv60+
Exclusivement pour les titulaires de la carte aktiv60+

Die Seniorenakademie des RBS – Center fir Altersfroen möchte Sie wieder herzlich zum Konzert der Militärmusik im „Conservatoire de Musique“ in Luxemburg am Mittwoch, den 11. März 2015 um 16.00 Uhr einladen.

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm unter der Leitung von Capt Jean-Claude Braun.

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

Das Konzert ist für alle Karteninhaber kostenlos.

L’Académie pour seniors du RBS – Center fir Altersfroen a l’honneur de vous inviter au Concert de la Musique Militaire Grand-Ducale, mercredi le 11 mars 2015 à 16.00 heures au «Conservatoire de Musique» à Luxembourg.

Un programme riche et varié vous sera présenté sous la direction de Capt Jean-Claude Braun.

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

Le concert est gratuit pour tous les titulaires de la carte.

Hiermit bestelle ich Eintrittskarte(n) für das Konzert der Militärmusik am 11. März 2015
Veuillez me réserver ticket(s) pour le concert de la Musique Militaire du 11 mars 2015

Pro Coupon können maximal 2 Eintrittskarten bestellt werden.
Par coupon-réponse vous pouvez commander au maximum 2 tickets.

Name/Vorname – nom/prénom

Strasse/Hausnummer – rue/numéro

Postleitzahl/Ort – code postal/localité

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

RBS – Center fir Altersfroen / B. P. 32 / L-5801 Hesperange

GESCHÄFTSBEDINGUNGEN UND INFORMATIONEN
CONDITIONS GÉNÉRALES ET INFORMATIONS

KURSE UND VERANSTALTUNGEN

Offene Teilnahmemöglichkeiten für alle interessierten Personen unabhängig von Alter, Geschlecht, Nationalität, Religion und Wohnort.

Die Teilnahme an allen unseren Aktivitäten (Kursen, Reisen, Tagesfahrten, Veranstaltungen) erfolgt auf eigene Gefahr! Bei gesundheitlichen Risiken, besonders vor sportlichen Aktivitäten und Reisen, bitten wir Sie vor der Anmeldung, Ihren Arzt zu konsultieren!

Sie möchten sich für eine Veranstaltung oder einen Kurs verbindlich anmelden? Bitte benutzen Sie das hierfür vorgesehene Anmeldeformular. 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. Wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist, erhalten Sie eine Bestätigung mit weiteren Details zur Veranstaltung/zum Kurs und den Zahlungshinweisen. Eine Festanmeldung können wir erst nach Erhalt Ihrer Zahlung garantieren. 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 abgemeldet zu haben.

KARTE aktiv60+

Sie oder Ihr Partner müssen 60 Jahre alt sein. Die Karte ist strikt persönlich und nicht auf andere Personen übertragbar. Ihre persönlichen Daten sind geschützt. Bei Verlust der Karte wird Ihnen gegen eine Gebühr von 5 € eine neue ausgestellt.

Die Karte muss vor jedem Einkauf an der Kasse vorgelegt werden. In den Restaurants muss sie bei Anfrage der Rechnung vorgelegt werden.

EHRENAMT

Sie verfügen über besondere Kenntnisse und Fertigkeiten und möchten Ihr Wissen ehrenamtlich an andere weitergeben? Sie wollen den RBS auf Veranstaltungen repräsentieren? Bitte melden Sie sich bei uns, wir werden die weiteren Schritte mit Ihnen besprechen.

Sie möchten Texte oder Gedichte für die Seiten „Von Lesern für Leser“ verfassen? Gerne können Sie diese per Post oder E-Mail an kleren@rbs.lu einsenden. Diese namentlich gekennzeichneten Beiträge geben nur die Meinung des jeweiligen Autors wieder. Die Redaktion behält sich die Auswahl und Bearbeitung der eingereichten Beiträge vor. Mit der Einsendung eines Beitrags erklären Sie sich einverstanden, dass dieser in den Veröffentlichungen und auf den Internetseiten des RBS erscheinen kann.

COURS ET MANIFESTATIONS

Participation libre pour toute personne intéressée indépendamment de l'âge, du sexe, de la nationalité, de la religion et du domicile.

La participation à toutes nos activités (cours, voyages, excursions, expositions) est à vos propres risques et périls. En cas de problèmes de santé, surtout avant des activités physiques et des voyages, nous vous prions de consulter votre médecin avant l'inscription.

Vous désirez vous inscrire à une manifestation ou un cours? Veuillez utiliser le formulaire d'inscription dans ce magazine. Si, après votre inscription effective, vous vous désistez pour des raisons de santé, nous vous prions de nous fournir un certificat médical. Dans ce cas nous ne retenons pas de frais. Dès que le minimum de participants est atteint, nous vous envoyons une confirmation avec les détails de la manifestation/du cours ainsi que les modalités de paiement. Une inscription définitive n'est garantie qu'après réception de votre paiement. 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 nous avoir prévenus de votre absence.

CARTE aktiv60+

La carte est réservée aux personnes de 60 ans et plus (pour les couples, un des partenaires doit avoir atteint les 60 ans). La carte est strictement personnelle. En cas de perte ou de vol, une nouvelle carte vous sera remise contre paiement d'une redevance de 5 €. Vos données personnelles sont sécurisées.

Elle doit être présentée à la caisse du magasin-partenaire avant tout achat. Dans les restaurants, elle doit être présentée lors de la demande de l'addition.

BÉNÉVOLAT

Vous avez certaines connaissances et facultés et vous voudriez partager votre savoir en tant que bénévole? Vous voulez représenter le RBS lors de manifestations? Veuillez nous contacter, nous discuterons des démarches à faire avec vous.

Vous voulez contribuer activement aux pages „Von Lesern für Leser“ de notre magazine? Vous pouvez nous envoyer vos textes ou poèmes par courrier ou courriel kleren@rbs.lu. Les opinions exprimées n'engagent que l'auteur. La rédaction se réserve le droit de sélectionner et modifier les contributions reçues. Par l'envoi de votre contribution, vous vous déclarez d'accord de sa parution dans les publications et sur les sites internet du RBS.

Merci pour votre soutien, votre don est important!
Danke für Ihre Unterstützung, Ihre Spende ist wichtig!
Fondation Hëllef fir d'Natur: CCPLLULL LU89 1111 0789 9941 0000



SAVE BIODIVERSITY

natur&ëmwelt
FONDATION
HËLLEF FIR D'NATUR

WËNSCHT IECH ENG
GUDD GESONDHEET
FIR 2015!

Tel.: 29 04 04-1
www.naturemwelt.lu

12'2014

41

KURSE & VERANSTALTUNGEN / COURS & MANIFESTATIONS

AUF EINEN BLICK

DEZEMBER / DÉCEMBRE

Ludo-groupe ludi, 29 décembre

JANUAR / JANVIER

iPad Workshop (fir Leit mat iPad)
«IFS» – iPad Kurs (fir Leit mat iPad)
Danse Flamenco
HerzKreislauftraining (Kurs 1)
Kartenspiel „More than one story“
Literatur Café in der LIBO-Bourbon
«IFS» – Cours iPad (pour personnes possédant un iPad)
Sophrologie mit Colleen Besch
Danse Hip Hop
Digital Fotoe verschaffen

ab Méindeg, 5. Januar
ab Dënschdeg, 6. Januar
à p. de mardi, 6 janvier
ab Mittwoch, 7. Januar
ab Méindeg, 12. Januar
Dienstag, 13. Januar
à p. de lund, 19 janvier
ab Montag, 19. Januar
à p. de mardi, 20 janvier
ab Mëttwoch, 28. Januar

FEBRUAR / FÉVRIER

Lëtzebuergesch richtig schreien
Schnupperkurs – Bioenergetische Massagen
Vortrag: Mit 70 hat man noch Träume
Literatur Café in der LIBO-Bourbon
HerzKreislauftraining (Kurs 2)
Bal „Mi-Carême“

ab Dënschdeg, 3. Februar
Donnerstag, 5. Februar
Donnerstag, 12. Februar
Mittwoch, 18. Februar
ab Mittwoch, 25. Februar
Donneschdeg, 26. Februar

MÄRZ / MARS

Besichtigung der Ausstellung Imperium Romanum
Dokumentarfilm: Atelier Luxembourg

Mittwoch, 4. März
Méindeg, 16. März

Infos und Anmeldung unter: ☎ 36 04 78-35 / -28

REGELMÄSSIGE AKTIVITÄTEN

SENIORENAKADEMIE

VON SENIOREN FÜR SENIOREN in der Seniorenakademie

COMPUTERCLUB FÜR ANFÄNGER jeweils montags, von 9h30 bis 11h30
5./12./19./26. Januar – 2./9./23. Februar – 2./9./16. März 2015

COMPUTERCLUB FÜR FORTGESCHRITTENE jeweils mittwochs, von 9h30 bis 11h30
7./14./21./28. Januar – 4./11./25. Februar – 4./11./18. März 2015

SCRABBLE jeweils montags, um 14h00
5./12./19./26. Januar – 2./9./23. Februar – 2./9./16. März 2015

ZUMBA ZU LATEINAMERIKANISCHER MUSIK



Termine:

1. Kurs: 6./13./20./27. Januar – 3./10./24. Februar – 3./10./17. März 2015
jeweils dienstags, von 17h30 bis 18h15 in der Seniorenakademie
2. Kurs: 6./13./20./27. Januar – 3./10./24. Februar – 3./10./17. März 2015
jeweils dienstags, von 18h30 bis 19h15 in der Seniorenakademie

Preis: 80 € für Karteninhaber „aktiv 60+“ – 100 € für Teilnehmer ohne Karte „aktiv 60+“

BIODANZA cours séniors: 16h30 – 18h00 cours tout public: 19h00 – 20h30
7./14./21./28. Januar – 4./25. Februar – 4./11./18./25. März – 1. April 2015

QI GONG KURS jeweils donnerstags, von 15h00 – 16h30
8./15./22./29. Januar – 5./12./26. Februar – 5./12./19./26. März – 2. April 2015
Ort: „Mein Raum“, 6, av. Berchem – L-1231 Howald – Preis: 192 €



ZithaGesondheetsZentrum

OSTEOFIT

Mittwochs, von 9h30 bis 10h30 (Preis pro Kurs: 100 €)

1. Kurs: 7./14./21./28. Januar – 4./11. Februar 2015
2. Kurs: 25. Februar – 4./11./18./25. März – 1. April 2015

FITNESS 60+

Mittwochs, von 10h30 bis 11h30 (Preis pro Kurs: 100 €)

1. Kurs: 7./14./21./28. Januar – 4./11. Februar 2015
2. Kurs: 25. Februar – 4./11./18./25. März – 1. April 2015

RÜCKENFIT

Dienstags, von 10h30 bis 11h30 (Preis pro Kurs: 100 €)

1. Kurs: 6./13./20./27. Januar – 3./10. Februar 2015
2. Kurs: 24. Februar – 3./10./17./24./31. März 2015

GESUNDER SCHLAF

Freitags, von 10h00 bis 11h00 (Preis pro Kurs: 100 €)

1. Kurs: 9./16./23./30. Januar – 6./13. Februar 2015
2. Kurs: 27. Februar – 6./13./20./27. März – 3. April 2015

MIGRÄNE-PRÄVENTION

Donnerstags, von 10h30 bis 11h30 (Preis pro Kurs: 100 €)

1. Kurs: 8./15./22./29. Januar – 5./12. Februar 2015
2. Kurs: 26. Februar – 5./12./19./26. März – 2. April 2015

29 DÉCEMBRE

GESELLSCHAFTSSPILLER / JEUX DE SOCIÉTÉ
LUDO-Groupe



LUDO-GROUPE, organisé en collaboration avec l'AVR et la Spillfabrik, est une rencontre autour de jeux de société permettant de créer des liens entre des personnes de tout âge et de toutes les cultures. N'hésitez pas à ramener vos jeux favoris que ce soit le jeu de cartes de votre enfance ou un jeu plus récent. Vous pouvez aussi venir les mains vides accompagnés de votre curiosité pour participer à cette expérience où il n'y a que des gagnants!

En Treffpunkt ronderëm Gesellschaftsspiller mat Leit vun all Alter a Kulturen, dat ass de LUDO-GROUPE!

Dir kënnt är Lieblingsspiller matbréngen sief et e Kaartespill, e Spill aus ärer Kandheet oder en neit Spill. Dir kënnt och mat eidelen Hänn kommen, begleet vun ärem Virwëtz fir un dësem Nomëtteg deelzehuelen, wou et nëmme Gewënner gëtt.

Quand:
Lundi, 29 décembre 2014, de 14 à 16 heures

Prix: Gratuit
Inscriptions auprès de l'AVR (Association des Victimes de la Route) au 26 43 21 21 ou au RBS en nous envoyant le formulaire d'inscription. Vous recevrez ensuite une lettre de confirmation avec des détails supplémentaires

Où:
Siège de l'Association des Victimes de la Route
4, rue Joseph Felten à Howald (Premier étage, salle Alpha)

Lignes de bus: 144, 125, 170, 192, 194
Arrêt de bus: Jangli

ab 05. JANUAR

FIR LEIT MAT EEGENEM IPAD
iPad – Workshop




D'Seniorenakademie proposéiert an Zesummenaarbecht mam „CIGL Hesperange“ e Workshop, wou Dir léiert, wat ee mat engem iPad maachen a wéi een do-mat schaffe kann: am Internet surfen, e-mailen, kommunizéieren a Fotoe maachen.

De Cours gëtt op lëtzebuergesch gehalen.

! Dëse Cours ass nëmme fir iPad an net fir Tablets vun anere Marken!

Wéini:
Méindeg, 5. Januar – Donneschdeg, 8. Januar –
Méindeg, 12. Januar – Donneschdeg, 15. Januar –
Mëttwoch, 21. Januar 2015
vun 09.30 bis 11.30 Auer

Präis: 80 €
Schéckt eis w.e.g. den Umeldeformular zréck. Dir kritt dann e Bestätigungsbrëif mat den Detailer vum Paie-ment an zousätzlechen Informatiounen.

Wou:

CIGLiothéik – 2, Avenue Grand-Duc Jean, Howald

ab 06. JANUAR

FIR LEIT MAT EEGENEM IPAD
iPad Internet-Führerschäin



Dësen neie Cours ass a 5 Moduler opgedeelt, déi entwe-der eenzel oder als Ganzt beluecht kënnen ginn (Schwie-regkeetsgrad steigend). D'Bedelegung an engem Modul gëtt certifiéiert an no der Participatioun an de 5 Moduler kritt Dir en Diplom vum Erzéiungsministère.

! Dëse Cours ass nëmme fir iPad an net fir Tablets vun anere Marken!

Modul 1: Den iPad an d'Software kenneléieren,
Modul 2: Den Internet kenneléieren
Modul 3: i-cloud, Fotostream, Fotoe behandelen
Modul 4: Elektronesch Post (e-mailen)
Modul 5: Internet fir Fortgeschrattener (e-banking, etc.)

Wéini: Ëmmer vu 14.30 bis 16.30 Auer
Modul 1: 6.1. – 9.1. – 13.1.
Modul 2: 16.1. – 20.1. – 23.1.
Modul 3: 27.1. – 30.1. – 3.2.
Modul 4: 6.2. – 10.2. – 13.2. – 24.2. – 27.2.
Modul 5: 3.3. – 6.3. – 10.3. – 13.3. – 17.3. – 20.3.2015

Präis: De Präis vum iPad Internetführerschäin ass fir déi 5 Moduler op 120 € festgeluecht. De Präis vun de respektive Moduler ass: Modul 1: 36 €, Modul 2: 36 €, Modul 3: 36 €, Modul 4: 60 € oder Modul 5: 72 €.

Schéckt eis w.e.g. den Umeldeformular zréck. Dir kritt dann e Bestätigungsbrëif mat den Detailer vum Paie-ment an zousätzlechen Informatiounen.

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

ANMELDEFORMULAR AUF SEITE 52

à partir du 06 JANVIER

COURS D'INITIATION GRATUITS
Hip Hop et Flamenco



Flamenco
Le flamenco, danse connue du sud de l'Espagne, per-met d'exprimer ses émotions à travers tout son corps. Les mouvements servent à augmenter la concentration et à raffiner les sensations. Les articulations sont tra-vaillées en douceur.

Hip Hop
Le hip-hop est un mouvement culturel et artistique qui décrivait le mode de vie des ghettos noirs américains du début des années 70. Pendant deux séances vous pourrez découvrir la musique et les bases de cette danse qui aujourd'hui passionne toutes les généra-tions.

Quand:
Flamenco
Mardi, 6/13 janvier 2015
de 15 à 16.15 heures

Hip Hop
Mardi, 20/27 janvier 2015
de 15 à 16.15 heures

Prix: Gratuit
Nombre limité de participants. Veuillez nous envoyer le formulaire d'inscription. Vous recevrez ensuite une lettre de confirmation avec des détails supplémentaires.

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

ab 07. JANUAR

GESUND DURCH BEWEGUNG

HerzKreislauftraining

Der heutige Alltag ist von Bewegungsmangel geprägt. Dieser Bewegungsmangel äußert sich in der Abnahme körperlicher Fitness, die Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems und des Herz-Kreislauf-Systems zur Folge hat.

Diesem Vorgang kann mit einem geeigneten sportlichen Training entgegen gewirkt werden. Aus diesem Grund beinhaltet dieser Kurs eine Kombination aus Ausdauertrainingseinheiten an Ergometern.

Es wird abwechselnd auf Rad- und Ruderergometern, Laufband und Crosstrainern trainiert. Während des Trainings wird die körperliche Beanspruchung über Herzfrequenz-Geräte kontrolliert.

Wann:

1. Kurs: 7. Januar – 14. Januar – 21. Januar – 28. Januar – 4. Februar – 11. Februar 2015

2. Kurs: 25. Februar – 4. März – 11. März – 18. März – 25. März – 1. April 2015

jeweils mittwochs, von 14.00 bis 15.00 Uhr

Preis: 100 € pro Kurs

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

Wo:

ZithaGesondheetsZentrum,
Eingang: 59-61, rue Michel Welter
(Parking ZithaKlinik, blaues Gebäude, 3. Stock)

ab 12. JANUAR / à p. du 12 JANVIER

KAARTESPILL / JEU DE CARTES

More than one story

Den RBS – Center fir Altersfroen invitéiertlech, fir dat neit Kaartespill „More Than One Story“ op Izeg spillen ze kommen. Et gouf entwéckelt, fir Brécken tëscht Leit vun all Alter, Hannergrond a Kultur ze bauen. Dir sidd häerzlech wëllkomm, fir matzespillen an Är Souveniren an Erlebnisser ze deelen. Et ass e Spill, bei deem jidder gewënnt! Méi Detailler fannt Dir an eisem Artikel op der Säit 18.

RBS – Center fir Altersfroen vous invite à découvrir le nouveau jeu de cartes «More Than One Story». Il a été conçu pour créer des liens entre personnes de tous âges, origines et cultures. Vous êtes tous les bienvenus à venir jouer et à partager vos souvenirs et expériences. C'est un jeu où tous les participants sont gagnants! Voir notre article détaillé page 18.

Wéini/Quand:

12./26. Januar – 9./23. Februar – 9./23. März 2015
Ëmmer méindes, vu 14.00 bis 15.30 Auer

12/26 janvier – 9/23 février – 9/23 mars 2015
Les lundis de 14.00 à 15.30 heures

Präis/Prix: Gratis/Gratuit

Schéckt eis w.e.g. den Umeldeformular zréck.

Dir kritt dann e Bestätigungsbrëif.

Veuillez nous envoyer le formulaire d'inscription.

Vous recevrez ensuite une lettre de confirmation.

Wou/Où:

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

ab 13. JANUAR

IN DER LIBO-BOURBON

Literatur Café

Wenn es draußen langsam ungemütlich wird, können Sie hier bei Kaffee und Kuchen die Seele baumeln lassen. Diese Oase der Ruhe lädt zum Zurücklehnen, Zuhören und entspannten Schmökern ein.

Georges Haas liest aus seinem Buch „Der verrückte Mister Glück“ vor. In 27 humorvollen Geschichten, die frei erfunden sind, sammelt Friedhelm nützliche Erfahrungen, zieht daraus Lehren und wird auf seine ganz eigene Weise glücklich. Das Buch mit vielen kleinen Weisheiten regt an, das eigene Dasein nicht allzu ernst zu nehmen und auf eine heitere und etwas verrückte Art das Leben zu genießen.

Im Februar stellt Dr. Pierre Marmann Ihnen sein Buch „Weichenwächter“ vor. Es ist die Geschichte von zwei alten Freunden, die sich nach Jahren der Trennung in London wiedersehen, in einer zukünftigen Welt, die vom tiefen Unbehagen eines nahezu global übergreifenden Totalitarismus geprägt ist.

Wann:

Dienstag, 13. Januar – Mittwoch, 18. Februar 2015
Jeweils von 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Preis: 5 € für Lesung, Getränke und Kuchen.

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

Wo:

LIBO Librairie-Papeterie
11, rue du Fort Bourbon, Luxembourg-Gare (1. Etage)

à partir du 19 JANVIER

POUR PERSONNES POSSEDANT UN IPAD

Internet-Führerschäin pour iPad

Ce nouveau cours d'initiation à l'internet se compose de 5 modules. Vous pouvez vous inscrire soit pour l'ensemble des 5 modules soit pour des modules séparés. La participation au cours complet donne droit à un Certificat du Ministère de l'Education, chaque module séparé à un certificat de la Ciglotheik.

Module 1: manipuler l'iPad et ses applications

Module 2: naviguer sur Internet

Module 3: iCloud, PhotoStream, manipuler des photos

Module 4: courrier électronique (e-mail)

Module 5: Internet avancé (e-banking, guichet.lu, etc.)

Quand: de 9.30 à 11.30 hrs

(excepté pour les dates marquées en rouge)

Module 1: 19.1. – 22.1. – 26.1.

Module 2: 28.1. (14.30-16.30) – 2.2. – 4.2. (14.30-16.30)

Module 3: 9.2. – 12.2. – 23.2.

Module 4: 26.2. – 2.3. – 5.3. – 9.3. – 12.3.

Module 5: 16.3. – 19.3. – 23.3. – 26.3. – 30.3. – 2.4.2015

Prix: Le prix du cours «Internet-Führerschäin pour iPad» est de 120 €. Le prix des modules respectifs est: module 1: 36 €, module 2: 36 €, module 3: 36 €, module 4: 60 € ou module 5: 72 €.

Veuillez nous envoyer le formulaire d'inscription.

Vous recevrez ensuite une lettre de confirmation avec les modalités de paiement et des détails supplémentaires.

Où:

CIGlotheik – 2, Avenue Grand-Duc Jean, Howald

ab 19. JANUAR

FIT UND AKTIV IN JEDEM ALTER

Sophrologie mit Colleen Besch



Sophrologie sollte man erleben. Deshalb bieten wir Ihnen einen weiteren Basiskurs von sechs Kurseinheiten an. Jede Session umfasst:

- Etwas Theorie über Sophrologie oder über ein Thema im Zusammenhang mit Sophrologie
- Erlernen von Basistechniken und Haltungen
- Atemübungen oder andere Kurzübungen, die wir in unseren Alltag einbinden können

Dieser Basiskurs arbeitet u.a. mit bewussten Atemtechniken und Körperwahrnehmungen, gezieltem Aktivieren von Positivem und Loslassen von Negativem, dies mit dem Ziel der geistigen, seelischen und körperlichen Ausgeglichenheit.

Wann:

19. Januar – 2. Februar – 16. Februar – 2. März – 16. März – 30. März 2015

jeweils montags von 15.45 bis 17.15 Uhr

Im Frühjahr 2015 folgt diesem Basiskurs ein Aufbaukurs.

Preis: 85 €

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

Wo:

Seniorenakademie – RBS – Center für Altersfragen
20, rue de Contern, Itzig

ab 28. JANUAR

COMPUTERCOURS

Digital Fotoe verschaffen



D'Seniorenakademie proposiert an Zesummenaarbecht mam „CIGL Hesperange“ e Cours für 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 Dir d'Fotoen ofspäichert an erausdréckt.

Well d'Formatioun op 6 Plaze limitéiert ass, steet de Formateur och für méi individuell Besoinen zur Verfügung. Vergiesst net, Äre Fotosapparat an d'Kabeln, für en un de Computer unzeschléissen, matzebréngen!

De Cours gett op lëtzebuergesch gehalen.

Wéini:

Mëttwoch, 28. Januar – Donneschdeg, 29. Januar –
Mëttwoch, 4. Februar – Donneschdeg, 5. Februar –
Donneschdeg, 11. Februar 2015
vun 9.30 bis 11.30 Auer

Präis: 70 €

Schéckt eis w.e.g. den Umeldeformular zréck. Dir kritt dann e Bestätigungsbrëif mat den Detailen vum Paie-ment an zousätzlechen Informatiounen.

Wou:



CIGLiothéik – 2, Avenue Grand-Duc Jean, Howald

ab 03. FEBRUAR

ORTHOGRAPHIE

Lëtzebuergesch richtig schreiwen

■ Den h gëtt nëmme geschriwwen, wann en och ausgeschwat gëtt.																									
<table><tr><td>h</td><td>aus</td></tr><tr><td>h</td><td>att</td></tr><tr><td>h</td><td>ut</td></tr><tr><td>h</td><td>ieren</td></tr><tr><td>h</td><td>ouschten</td></tr><tr><td>h</td><td>verhalen</td></tr></table>	h	aus	h	att	h	ut	h	ieren	h	ouschten	h	verhalen	<table><tr><td>h</td><td>Ausnam</td></tr><tr><td>h</td><td>Drot</td></tr><tr><td>h</td><td>Erfahrung</td></tr><tr><td>h</td><td>Feeler</td></tr><tr><td>h</td><td>Walbüro</td></tr><tr><td>h</td><td>Weier</td></tr></table>	h	Ausnam	h	Drot	h	Erfahrung	h	Feeler	h	Walbüro	h	Weier
h	aus																								
h	att																								
h	ut																								
h	ieren																								
h	ouschten																								
h	verhalen																								
h	Ausnam																								
h	Drot																								
h	Erfahrung																								
h	Feeler																								
h	Walbüro																								
h	Weier																								
■ An eiser Schreifweis gëtt et keen ß an och kee jh.																									
<table><tr><td>h</td><td>bei-en</td></tr><tr><td>h</td><td>Faas</td></tr><tr><td>h</td><td>mu-</td></tr><tr><td>h</td><td>naa-</td></tr><tr><td>h</td><td>No-</td></tr></table>	h	bei-en	h	Faas	h	mu-	h	naa-	h	No-	<table><tr><td>h</td><td>ang</td></tr><tr><td>h</td><td>emp</td></tr><tr><td>h</td><td>icken</td></tr><tr><td>h</td><td>ust</td></tr><tr><td>h</td><td>vi enzeg</td></tr></table>	h	ang	h	emp	h	icken	h	ust	h	vi enzeg				
h	bei-en																								
h	Faas																								
h	mu-																								
h	naa-																								
h	No-																								
h	ang																								
h	emp																								
h	icken																								
h	ust																								
h	vi enzeg																								

Ganz vill Lëtzebuurger schreiwen Texter, Bréiwer, E-Mai-len, SMSen a.s.w. op Lëtzebuergesch, ouni sech un eng offiziell Orthographie ze halen, well se déi ni geléiert hunn.

Wéi schreift een da richtig Lëtzebuergesch, wat sinn d'Haaptregelen?

Et ass guer net esou schwéier, et brauch een och keng Angscht virun engem décke Buch ze hunn, wou een d'Iwwersiicht verléiert.

Dëse Cours mam Nicole Thilges went sech u Lëtzebu-erger oder all aner Leit, déi d'Lëtzebuenger Sprooch gutt beherrschen an se och wëlle korrekt schreiwe léieren.

D'Haaptregele vun der Schreifweis ginn hei virgestallt.

Wéini:

Dëschdeg, 3. Februar – 10. Februar – 17. Februar 2015
vun 14.30 bis 16.00 Auer

Präis: 25 €

Wou:

Seniorenakademie – RBS – Center für Altersfragen
20, rue de Contern, Itzig

05. FEBRUAR

GRATIS SCHNUPPERKURS

Bioenergetische Massagen



Die Bioenergetische Massage ist eine professionelle Behandlungsmethode, die in der Medizin, Therapie, Sport und im Wellness-Bereich mit großem Erfolg an-gewendet wird.

Sie kann innerhalb kürzester Zeit Alltagsanspannungen und Stressreaktionen lösen, neue Lebenskräfte schöp-fen, belastbarer werden, tiefer und ruhiger schlafen und sich wohl fühlen und ausgeglichen sein.

Besonders erfolgreich werden die Massagen eingesetzt gegen Burnout, seelische Verstimmungen, Nervosität, Schlafstörungen, Zähneknirschen, Schmerzen, Kopf/Migräneschmerzen, Wechseljahrs-Beschwerden, Rest-less-Legs Syndrom.

Wann:

Donnerstag, 5. Februar 2015
von 14.30 bis 15.30 Uhr

Preis: Gratis

Begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit weiteren Informationen.

Wo:

ZithaGesondheetsZentrum,
Eingang: 59-61 rue Michel Welter
(Parking ZithaKlinik, blaues Gebäude, 3. Stock)

12. FEBRUAR

VORTRAG MIT GEORGES CALTEUX

Hat man mit 70 noch Träume?



Natürlich hat man sie – und zwar jede Nacht. Nur der Tiefschlaf soll traumlos sein. Genauso überkommt uns das Träumen im Wachzustand, wenn unser Bewusstsein uns zu diesen Wunschträumen treibt. Bei einigen entsteht daraus ein Kreativitätsschub, der zu erstaunlichen Erfindungen, sei es in der Kunst, sei es in der Technik führen kann. Diesen Visionen muss eine rege Phantasie zu Grunde liegen, um Gedanken in Taten umzusetzen. Ohne starken Willen sind Wünsche jedoch nicht umsetzbar. Das kann zu Erfolg führen, aber der muss nicht endgültig sein. Misserfolge marschieren sozusagen im Gleichschritt mit daher. Man macht die Erfahrung: es kommt auf den Mut an, Träume in eine bodenfeste Wirklichkeit zu verwandeln.

Wann:

Donnerstag, 12. Februar 2015, 15.00 Uhr

Preis:

Gratis
Herr Calteux würde sich über eine Spende freuen, die Sie vor Ort machen können.

Es handelt sich um eine Stiftung, die Schüler im Collège National SPIRU HARET mit einer Börse unterstützt. Die Schule befindet sich in der rumänischen Stadt Tecuci.

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

Wo:

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

26. FEBRUAR

FUESBAL

Bal „Mi-Carême“



Der traditionelle Bal „Mi-Carême“, organisiert von der Seniorenakademie gemeinsam mit den Club Seniors und den Seniorentanzleiterinnen findet dieses Jahr bereits am 26. Februar statt. Damit Sie sich so richtig in Karnevalsstimmung befinden, haben wir unseren Ball vorverlegt. Tolle Musik, eine Tombola mit attraktiven Preisen sowie ein leckeres Kuchenbuffet warten auf Sie. Der Erlös wird für ein Hilfswerk gespendet.

Le traditionnel bal „mi-carême“ organisé en collaboration avec les Clubs Seniors et les formateurs/trices de danses, aura lieu le 26 février. Musique, une tombola et un délicieux buffet de tartes et gâteaux vous attendent. Le don sera versé en faveur d’une œuvre de bienfaisance.

Wann/Quand:

Donnerstag, 26. Februar 2015, 14.00 bis 18.00 Uhr
Jeudi, 26 février 2015, 14.00 à 18.00 hrs

Preis/Prix:

5 €
Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.

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

Wo/Où:

Centre Culturel „Prince Henri“, Walferdange

04. MÄRZ

FOTOAUSSTELLUNG VON ALFRED SEILAND

Imperium Romanum



Alfred Seiland, Professor für Fotografie an der Staatlichen Akademie der Bildenden Künste in Stuttgart, zählt zu den führenden Landschaftsfotografen unserer Zeit. Seit vielen Jahren reist er mit seiner analogen Großbildkamera an Orte, an denen das Imperium Romanum Geschichte geschrieben hat. Auf diesen Reisen quer durch das einstige römische Weltreich gelangt er auch an schwer zugängliche Plätze, die dem Touristen normalerweise verborgen bleiben.

Seilands Arbeit steht in der langen Tradition jener Fotografen, die der Faszination der Antike erlagen. Seine Vorgehensweise ist jedoch insofern einzigartig, als dass sie uns als Betrachter miteinbezieht und dazu einlädt, unser Verhältnis zur Geschichte und zum kulturellen Erbe zu hinterfragen.

Ausführliche Erklärungen gibt Ihnen Julia Rousseau, die mit Ihnen die Ausstellung im Nationalmuseum erkundet.

Wann:

Mittwoch, 4. März 2015, 15.00 Uhr

Preis: 10 €, inklusive Eintritt und Führung
Mindestteilnehmerzahl 12 Personen

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

Wo:

MNHA Musée national d’histoire et d’art
Marché-aux-Poissons, L-2345 Luxembourg

16. MÄERZ

DOKUMENTARFILM / FILM DOCUMENTAIRE

Atelier Luxembourg



„Atelier Luxembourg“ ass e Film, deen engem d’Zeen vun der zäitgenëssescher Konscht zu Lëtzebuerg méi no bréngt. D’Tina Gillen, de Marco Godinho, d’Catherine Lorent an de Jean-Marie Biwer si 4 Kënschtler, déi de Réalisateur Yann Tonnar an hirer Aarbecht suivéiert, fir e Bléck hannert d’Kulisse vun der zäitgenëssescher Konscht ze werfen. Nom Film steet de Réalisateur Iech Ried an Äntwert.

Le film documentaire de Yann Tonnar nous plonge dans la scène de l’art contemporain au Luxembourg. Tina Gillen, Marco Godinho, Catherine Lorent et Jean-Marie Biwer sont quatre artistes que le film suit dans leur pratique, pour glisser un regard derrière les coulisses de l’art contemporain et du contexte dans lequel il évolue. Une discussion avec le réalisateur aura lieu après la projection du film.

Wéini/Quand:

Méindeg, 16. Mäerz 2015, 14.00 bis 17.00 Auer
Lundi, 16 mars 2015, 14 à 17 heures

Präis/Prix:

8 €
Schéckt eis w.e.g. den Umeldungsformular zrëck. Dir kritt dann e Bestätegungsbrëif mat den Detailer vum Paiement an zousätzlechen Informatiounen. Veuillez nous envoyer le formulaire d’inscription. Vous recevrez ensuite une lettre de confirmation avec les modalités de paiement et des détails supplémentaires.

Wou/Où:

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

IMPRESSUM

AKTIV AM LIEWEN

Herausgeber



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

Redaktion

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

Erscheinungsweise und Abonnement

Erscheint viermal jährlich, am 15. März, 15. Juni,
15. September und 15. Dezember,
zum Jahresabonnementspreis von 10 € inkl. Porto.

Abo-Service / Informationen

Nadine Berchem, Tel. 36 04 78-35
Claudia Kleren, Tel. 36 04 78-28

E-Mail: akademie@rbs.lu
Fax: 36 02 64
www.rbs.lu

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

Druck

FABER Print services & Solutions
7, rue des Prés – L-7561 Mersch



Grafische Umsetzung

Danyel Michels
proFabrik – Ein Projekt der KA communications S.à r.l.
50, rue des Remparts – L-6477 Echternach

Titelbild Andrée Birnbaum

Titelbild AktivDOSSIER Lex Kleren

www.rbs.lu

LUXSENIOR.LU



Senioren-Telefon

247-86000

AUFLÖSUNGEN

Rätsel von Seite 30

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

Lösungswort: **TANNENBAUM**

Sudoku (leicht) von Seite 31

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

Sudoku (mittel) von Seite 31

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

Découvertes et Passions

Kultur a Konscht

Arts et culture

Kreativitéit

Créativité

Fräizäit

Loisirs

Beweeegung

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.**



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 und Ausflüge

Pâtisserie Namur

Visite de la plus ancienne pâtisserie du Luxembourg qui a fêté ses 150 ans l'année passée.

Jeudi, le 29 janvier

Ourdaller Brauerei und Cornelyshaff

Besuch der Ourdaller Hausbrauerei in Heinerscheid mit einer Einführung in das traditionelle Brauverfahren verschiedener Biere.

Dienstag, den 3. Februar

Salzgrotte in Junglinster

Die Anwendung in der Salzgrotte unterstützt die schnellere Heilung bei Atemwegserkrankungen und wirkt sich auch positiv bei Hautkrankheiten aus.

Donnerstag, den 5. Februar

Cipa Heisdorf

Im Rahmen der Besichtigungen der Alters- und Pflegeheime besuchen wir das Cipa Maredoc in Heisdorf.

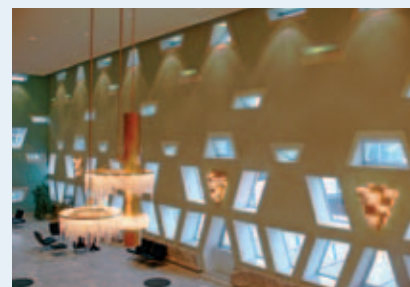
Dienstag, den 3. März

Vitarium Luxlait

Bei unserer Besichtigung erfahren wir unter anderem wie Milch, Käse oder auch Joghurt hergestellt werden.

Donnerstag, den 12. März

Visite Groussen Theater



1964 öffnete das imposante Schauspielhaus neben der Roten Brücke seine Tore und konnte so letztes Jahr mit der Aufführung der „Westside Story“ seinen 50. Geburtstag feiern.

Donnerstag, den 19. März

Ostermarkt St. Wendel

Auf dem St. Wendeler Ostermarkt rund um den Dom werden sich die Besucher in ein Osterdorf versetzt fühlen, in dem man außer der Ausstellung „Lustiges Hasenleben“ auch viele wunderschöne handwerklich hergestellte Osterdekorationen bestaunen kann.

Freitag, den 20. März

Visite Nikloskierfecht

Geführte Besichtigung des hauptstädtischen Liebfrauenfriedhofs auf Limpertsberg.

Mittwoch, den 25. März

Toul, la gotique

Visite de Toul, une des villes les plus anciennes de la Lorraine qui a su garder un patrimoine gotique important.

Jeudi, le 26 mars

Vorträge

Les aliments de santé

Conférence de la diététicienne Simone Dégardin

Mercredi, le 4 mars

Blätz asbl

Conférence de l'asbl Blätz sur la prévention de l'AVC et les facteurs de risque.

Mardi, le 10 mars

Pflege der Haare im Alter

Wie verändert sich das Haar im Alter und was kann man tun, um seine gute Struktur solange wie möglich zu erhalten.

Mittwoch, den 11. März

Geselleages

Erzielnomëtteger vu gësch an haut

de 26. Januar, den 12. Februar an den 30. März

Gedächtnisspiller

de 15. Januar, den 23. Februar an de 5. März

Mëttesdësch

**Dënschdeg, den 13. Januar
Dënschdeg, den 10. Februar
Dënschdeg, den 10. März**

Neijooschpatt

Dënschdeg, den 20. Januar

Kreatives

Handaarbechtstreff

All Mëttwoch vun 9h00 bis 11h00

Atelier: Art floral

Passend zur Jahreszeit gestalten wir ein farbenfrohes und originelles Frühlingsarrangement.

Montag, den 16. März

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

Sport und Bewegung

**Sitztanz
Spazieren**

**Ausstellungen
Imperium Romanum
Sosthène Weis**

**Konzerte
André Rieu
Peter Kraus
Wiener Walzerklänge
Jonas Kaufmann
in Baden-Baden**



Visites

Marché de Noël à St. Wendel



Charmés par le Marché de Noël de St. Wendel, nous avons décidé de lui rendre à nouveau hommage. Vous pourrez y découvrir les nombreuses échoppes et y trouver vos derniers cadeaux à offrir à vos proches.

**Mercredi, le 10 décembre,
8h30, CS Kehlen**

Ägypten Völklinger Hütte

Le patrimoine culturel mondial Völklinger Hütte invite ses visiteurs à découvrir l'univers de l'Égypte ancienne. Les 250 pièces d'exposition de haut niveau font revivre 4000 ans de civilisation égyptienne avant notre ère; elles retracent les divinités, dieux rois, pharaons, hauts fonctionnaires et grands prêtres, mais aussi la vie quotidienne des hommes et des femmes ordinaires. Ces pièces proviennent du Musée Egizio Turin, considéré comme le plus important musée égyptologique après le musée du Caire

**Mercredi, le 29 janvier,
7h30, CS Kehlen**

Vitarium et chocolaTRI à Bissen

Partez à la découverte du lait et des produits laitiers en vous laissant guider au fil des 45 stations interactives. Plongez-vous dans un parcours ludique et rafraîchissant autour de la nature, du corps et de la santé. Venez également découvrir les secrets de fabrication des chocolats du cœur. Produits artisanaux de qualité supérieure, à base d'ingrédients issus du commerce équitable.

**Jeudi, le 12 mars,
CS Kehlen**

Créativité

Ateliers de travaux manuels et apprentissage de techniques

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

Créativa Luxembourg



„Boutique-atelier-exposition“ alliant l'explication et la démonstration de techniques, une galerie de savoir-faire dans quantités d'activités manuelles créatives ainsi que la vente de produits.

**Vendredi, le 09 janvier,
14h00, CS Kehlen**

Santé et mouvement

Aquagymnastique

**Chaque mercredi,
17h30, 18h30 et 19h20
au Lycée Josy Barthel à Mamer
avec Madame P. Wengler**

Qigong

**Chaque jeudi à 17h15
à la salle polyvalente Keispelt
avec Monsieur Christian Colombo**

Gymnastique douce

**Chaque jeudi à 9h45,
Centre Culturel Nospelt
avec Madame C. Blaise**

Nouvel Horaire! Cours de Danse de Salon

Peggy Octave, professeuse diplômée par l'Imperial Society of Teachers of dancing de Londres et reconnue par le Luxembourg National Dance Council, vous propose des cours de danse de salon.

Club Senior „Kehlen“

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

Venez apprendre à danser la Valse viennoise, le Tango, le Foxtrot, le Cha-Cha-Cha, la Rumba, dans une atmosphère joviale et détendue.

Si vous n'avez pas de partenaire, ceci n'est pas un problème...

**Chaque mardi à 18h00,
salle de musique Kehlen**

Train pédestre Luxembourg – Sandweiler/Contern (9,9 km)

**Lundi, le 26 janvier
Départ 8h45 CS Kehlen
ou 9h19 Gare de Capellen**

Interculturel

Rencontres francophones

Vous êtes francophone et souhaitez rencontrer d'autres personnes, vous avez des notions de français et souhaitez les rafraîchir. Nous vous proposons des après-midi de convivialité dans la langue française pour échanger, parler de faits d'actualités ou d'un livre...

Marches interculturelles

**Chaque lundi 9h30,
CS Kehlen (Cuisine du monde)**

Cours

Cours d'Anglais

„COME AND HAVE FUN WITH ENGLISH“. Notre but est de développer, dans une atmosphère chaleureuse, votre capacité de vous exprimer dans la langue de Shakespeare.

**Chaque vendredi
à 10h00 au CS Kehlen
avec Madame Alison Wilson**

**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 „Club Haus am Becheler“

Kontaktpersonen: Mme Liliane FRISING (Becheler), Mme Birgid KOGLIN (Brill)
15a, am Becheler – L-7213 Bärelendeng
Tel. 33 40 10-1 – Fax 33 40 10-29
e-mail: becheler@clubsenior.lu – www.50-plus.lu



Club Senior „Club Haus an de Sauerwisen“

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

Bienvenue aux trois clubs!

Am Becheler Bérelendeng
An der
Schauwebuerg Bertrange
Am Brill Capellen

Vous trouverez ici quelques
annonces de notre programme
de l'automne.

Kunst- und Industriekultur im Ruhrpott



Von der Villa Hügel über die Margarethenhöhe in Essen, Folkwangmuseum und Skulpturenpark von Tony Cragg, Lehmbruckmuseum und Villa Hohenhof, im Kaiserwagen mit der Schwebebahn in Wuppertal und mit dem Schiff durch den großen Binnenhafen in Duisburg, so erleben wir den Strukturwandel der einstigen Industrieregion.

vom 19. – 23. Mai

Frankfurt: Kunst- und Wirtschaftsmetropole

Fantastische Welten im Städel Museum. Albrecht Altdorfer und das Expressive in der Kunst um 15h00.

Frankfurt: Finanz-, Wirtschafts- und Eurometropole

Auf einer Rundfahrt und von der Aussichtsplattform des Main Tower, erleben wir die Entwicklung von der mittelalterlichen Messestadt zur modernen Finanzmetropole.

Freitag, 30. Januar

Pissarro: Vater des Impressionismus im „Von der Heydt-Museum“ Wuppertal

Der Lebensweg und die künstlerische Entwicklung Camille Pissaros zeigt sich anhand von 130 Werken, von seinen

ersten bis zu seinen letzten Bildern, die Pissarro in Paris und an der Küste der Normandie malte.

Donnerstag, 5. Februar

Kirchen in Mainz und Gutenbergmuseum



In der Ketteler Kapelle sehen wir den Marienaltar mit der „Schönen Mainzerin“. St. Stephan beherbergt die Kirchenfenster Marc Chagalls und die Augustinerkirche ist eine beeindruckende Barockkirche.

Donnerstag, 26. März

Wat den Noper seet ... an aner Geschichten

Literareschen Owend mat Texter a Gedichter vu Lëtzebuerg Schrëftsteller. Geschichten iwwert d'Nopere erzielen ons eppes iwwert dee klengen Mikrokosmos vu Frëndschaft, Freed, Näid a Kontroll.

Méindeg, 23. März – 20h00
am Club Haus Am Becheler

„Wéi hunn ech d'Häerz esou wéi“ Immigration an Emigration zu Lëtzebuerg

Doriwwer schwätzt de Georges Calteux an de Jos Schartz séngt Auswandererlieder derzou.

Méindeg, 9. März – 17h00
am Club Haus Am Becheler

Bartreng gësch an haut

Trëppeltour mam Roger EVEN, Member vun de Geschichtsfreënn

Donneschdeg, 12. März – 14h30
Club Haus an der Schauwebuerg

Self-Defense auf Basis von Ju-Jutsu für Senioren

mit Luis Pereira, Meister Ju-Jutsu
Dies ist ein modernisiertes, offenes Selbstverteidigungssystem aus Japan für die Praxis des täglichen Lebens.

Ab 7. Januar (10. Mai) 9h30-11h00
Club Haus an der Schauwebuerg

Improvisez-vous!

Rire et humour seront les deux maîtres-mots de cet atelier! Grâce à de nombreux exercices ludiques et amusants, les participants pourront jouer rapidement de petits sketches totalement improvisés. Aucune expérience théâtrale n'est demandée pour participer à cet atelier qui est ouvert à tout public adulte. Bien que le français soit la langue véhiculaire, il n'est pas nécessaire de le parler à la perfection pour s'amuser. C'est la magie de l'impro! Bienvenue à tous!

Ab 14. Januar – 16h00-18h00
Club Haus am Brill, Capellen

English conversation class

English Conversation is an opportunity to take part with other people, in a relaxed manner, enjoying, practicing and making mistakes in the language. The course is aimed at non-experts who would like an informal approach to gaining experience in the language. The basis of the course will be discussion around activities and topics suggested by the Course Leader and agreed by the members. The objective is to have a comfortable and enjoyable afternoon conversing with other people.

15. Januar 14h30-16h00
Club Haus am Brill, Capellen

La brochure d'activités
commune à nos 3 clubs est
à votre disposition dans nos
clubs. Nous vous l'envoyons
volontiers à domicile sur
demande.

Club Haus am Becheler,
Bérelendeng, Tel. 33 40 10-1

Club Haus an der Schauwebuerg,
Bertrange, Tel. 26 31 22-50

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

Tagesausflüge und Kurztrips

Ostermarkt St. Wendel

Zum Angebot des Ostermarktes gehören eine Sonderausstellung zum Thema „Lustiges Hasenleben“ und eine mittelalterliche Handwerkerhalle. Hier können Sie verschiedene Handwerker in Aktion erleben und ihre Produkte kaufen.

Freitag, 20. März

Besuch beim Tageblatt

Wie entsteht eine Zeitung?
Wir besichtigen die Redaktion des Tageblattes in Esch/Alzette.

28. Januar, um 15h00

Konzertbesuch – Konstantin Wecker

Der bekannte deutsche Liedermacher besucht mit seiner Band in diesem Jahr das Konservatorium in Luxemburg. „40 Jahre Wahnsinn“ ist der Titel seiner Tour – mit dem Besten zu seinem Bühnenjubiläum.

Dienstag, 10. März

3-Tages-Reise an den Rhein

Während einer 3tägigen Kurzreise an den Rhein besuchen wir die Städte Bonn, Düsseldorf und Bad Honnef mit einem umfangreichen Besuchs- und Ausflugsprogramm.

Freitag, 8. Mai bis Sonntag, 10. Mai

Kurse

Kochkurs mit Fabian!

Unser Koch M. Varoqui lässt sich an zwei Terminen etwas Raffiniertes für Sie einfallen. Von A bis Z bekommen Sie die feinen Tricks der großen Küche präsentiert.

Freitag, 23. Januar und Freitag 6. März
jeweils ab 17h00

Nähkurse

Mme Philippe aus Dudelange erstellt gemeinsam mit Ihnen in einem abgeschlossenen Nähkurs ein Projekt.

1. Kurs: ab Mittwoch, 21. Januar,
von 8h30 bis 11h30

2. Kurs: ab Donnerstag, 22. Januar,
von 14h00 bis 17h00

Shabby Chic-Kurs

In diesem Kurs gestalten Sie Möbel und Gebrauchsgegenstände (z.B. vom Flohmarkt) auf künstlerische Art, so dass diese gealtert aussehen. Dies geschieht durch das Zufügen von Gebrauchsspuren und dem Anmalen mit hellen Natur- und Pastelltönen.

ab 23. Februar,
immer montags von 19h00 bis 21h00

Malkurs – Australisch Malen

Mme Nathalie Krawzyk bietet bis April 2015 ihren beliebten Malkurs an. Hier werden Sie in freier Arbeit die von den australischen Ureinwohnern entwickelte „Dot-Paint“-Technik erlernen und praktisch anwenden.

immer mittwochs von 19h00 bis 21h00

Fragen Sie uns nach unserem
aktuellen Programmheft:

Tel.: 56 40 40
www.50-plus.lu/Rumelange

Sportliche Aktivitäten

Spinning

Zu motivierender Musik fahren wir auf unseren Spinning-Rädern; jeder bestimmt die Intensität dabei selber. In der Gruppe macht es mehr Spaß – und gute Laune ist garantiert.

montags und donnerstags,
von 9h30 bis 10h30
mittwochs von 18h30 bis 19h30

Rückenschule

Der Physiotherapeut und Osteopath M. Frank Gutenkauf bietet einmal in der Woche einen Kurs zur Stärkung der Rückenmuskulatur an. Dabei werden Sie von Anfang an unterstützend begleitet.

immer freitags von 8h30 bis 9h30

Weiterer Kurs mit M. Gutenkauf:

Tai chi – asiatische
Kampfkunst zum Entspannen
freitags von 9h30 bis 10h30

Danz mat

Mme Ilona Pelletier sorgt mit ihrem umfangreichen Angebot an Tänzen für einen kurzweiligen Nachmittag. In geselliger

Runde erlernen Sie neue Tänze und sind gleichzeitig noch sportlich aktiv.

Montags von 14h30 bis 17h00

Wenn Sie an Kursen und
Angeboten interessiert sind,
fragen Sie nach oder rufen
Sie uns an

Die erste Teilnahme an
einem Kurs ist immer
kostenlos – garantiert

Events

Kino-mat-Genoss

Unsere Filmreihe mit dem besonderen Genuss:

Montag, 8.12.2014, 17h00:

Tatsächlich Liebe

Sonntag, 11.1.2015, 10h30:

Konzert mit Andrea Bocelli

Montag, 9.2.2015, 17h00:

Valentinstag

Montag, 9.3.2015, 19h00:

Sein letztes Rennen

Die Veranstaltung findet im Kino „Kursaal“ in Rümelingen statt. Ein Essen wird eine halbe Stunde vor Beginn serviert.

Konferenzen und Sonstiges

Mohn und Mohnöle

Frau Modesta Bersin geht an diesem Nachmittag in einem lebendigen und informativen Vortrag auf die Bedeutung des einheimischen luxemburgischen Mohns und dessen Verarbeitung zu Mohnöl ein – ein aktuelles Thema, besonders im Hinblick auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung.

Mittwoch, 11. März,
von 15h00 bis 17h00, gratis

Patt fir dat Neit Joer

Als Dankeschön für die Treue und als Willkommen für Neuinteressierte laden wir an diesem Nachmittag in unseren Club ein. Hier können Sie in geselliger Runde mit uns gemeinsam auf das neue Jahr anstoßen.

Freitag, 16. Januar, ab 15h00

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 a GSM COURSEN



Laptop, Smartphone oder MAC – (Individuell Coursen)

D’Claudine Gansen beréit iech iwwer Windows-Programmer, Fotoalbum asw. an och iwwer MAC.

D’Christiane Merker erkläert iech d’Funktiounen vun ärem Handy, Smartphone oder iPhone.

**méindes bis freides ëmmer op
Rendez-vous! Fir 12 € / Stonn**

SPORT

Turnen mat Musek

Beweeg dech a bléif aktiv!

D’Mme Wilma Jungels presentéiert eis e flotte Gymnastiksprogramm mat Musek.

**Nei Interessente si wëllkomm
nëschdes vun 14h00 bis 15h00
Präis: 90 € (fir d’Joer)**

Nordic-Walking

Profitéiert vun dësem gesonde Sport an der frëscher Loft.

**Nei Interessente si wëllkomm
méindes vun 14h00 bis 15h30
Christiane Merker a Josée Morang**

KULTUR

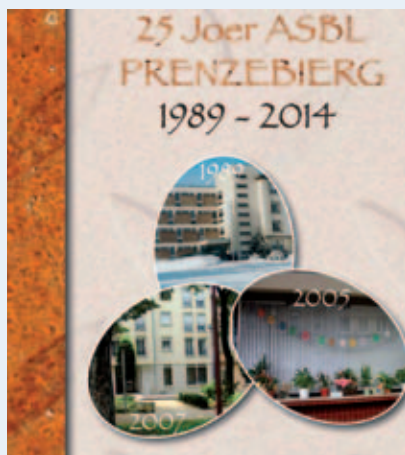
KINO

Zesumme mat CARAMBA presentéiere mer iech de lëtzebuerger Film: 50. Anniversaire vum Trounwiessel:

„JEAN DE LUXEMBOURG“

**Fréideg, de 27. Februar
15h00 am KINOSCH zu Esch
Präis: 6,50 € + 10 € fir den Transport**

**Film-Projektioun:
„25 Joer Prénzebiërg asbl“**



Mär weisen iech dësen flotte Film mat ale Sequenze vu fréier an aktuellen Aktivitéiten, esou wéi interessanten Interviews.

Eng Produktioun vun AMCIS Video Schëffleng.

**donneschdeg, de 15. Januar
um 15h00 am Club Senior
Den Entree ass fräi
Kaffis-Stuff an der Paus**

FEIEREN A FESTER

Dräi Kinneksfeier

Traditionellt grousst Fest fir all eis Club-Memberen.

Stëmmung an Ambiance mam Joël THIERRY um Accordeon.

Fir lessen an Drénken ass gesuergt

**dënsdeg, de 6. Januar
um 15h00 am Club Senior**

**Eise Club ass zou vu
Méindeg,
22. Dezember 2014 bis
Sonndeg,
4. Januar 2015**

GESONDHEET

Taiji – Qigong

Et si lues Beweegungen, déi eng physech an eng mental Harmonie schafen. Dat wierkt sech positiv op d’Gläichgewicht, d’Ootmung an d’Konzentratioun aus.

**mëttwochs, vun 10h00 bis 11h30
am Spigelsall vun der Sportshal zu Uewerkur**

**Mat der Madame Anita CAMARDA
Nei Interessente si wëllkomm
Präis: 60 € (fir 6 Seancen)**

Gedächtnistraining

Eist Gehir muss regelméisseg trainéiert ginn. Dofir bidde mir an dësem Cours Übunge fir Konzentratioun an Gedächtnisfunctiounen ze verbesseren.

**méindes, vun 10h00 bis 11h30
am Club Senior zu Déifferdeng
Mam Jean-Pierre Dahm
Präis: 25 € (fir 4 Seancen)
(19.01./26.01./02.02./09.02.2015)**

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



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

Der Winter ist da!

*aber deswegen bleiben wir
nicht zu Hause sitzen ...*

Neujahrsempfang

Wir laden Sie auch dieses Jahr wieder herzlichst zu unserem traditionellen Neujahrsempfang ein.

Details dazu in der nächsten Broschüre.

Kletterwand Coque



Die Coque besitzt seit einigen Monaten eine nagelneue Kletterwand. Wir werden uns dranwagen, diese zu erklimmen. Es gibt verschiedene Niveaus, es ist also für jeden etwas dabei.

Freitag, den 23.01.2015

Pirmasens Dynamikum

Ein Museum der anderen Art bietet das Science Center im Pirmasens.

Nicht nur zum Betrachten ist dieses Museum, nein es ist zum Anfassen, Ausprobieren, Erleben.

Kommen Sie mit uns auf Entdeckungsreise ...

Donnerstag, den 19.02.2015

Tarzan Das Musical

Der berühmteste Dschungelbewohner aller Zeiten als Musical in Stuttgart.

Lassen Sie sich in Tarzans Welt entführen ... Sie werden natürlich auch Gelegenheit haben, die Stadt zu erkunden – denken Sie beispielsweise an das bekannte Mercedes-Museum.

**Samstag, den 07. und
Sonntag, den 08.03.2015**

Peter Kraus in Saarbrücken

**Sie wollen den berühmten Sänger
live erleben?**

„Sugarbaby“, „Rote Lippen soll man küssen“, ... ja ja diese Lieder kennen wir.

Ja, es ist Peter Kraus. Und er tritt in unserer Nähe auf.

Wir haben noch Plätze frei!

Dienstag, den 17.03.2015

Die Kathedrale von Toul

Das kleine mittelalterliche Städtchen Toul liegt in der Nähe von Metz. Auch wenn der Ort bei uns weitestgehend unbekannt ist, steht dort eine bemerkenswerte Kathedrale, die zwischen dem 13. und 15. Jahrhundert erbaut wurde. Die Kirche lohnt die Reise auf jeden Fall, genau wie das charmante Städtchen.

Donnerstag, den 26.03.2015

Sonstige Aktivitäten:



- Videotraining mit Adobe Elements
- Stoffstempel
- Auto Ecole
- Acrylmalkurs
- Patisserie Namur
- Wanderungen
- Nordic Walking
- Kegeln

Sprachkurse:

- Englisch
- Spanisch



Verschiedene Sportkurse:

- Tai Chi
- Self-Defense
- Qi Gong
- Zumba
- Rückentraining
- Line Dance
- Yoga, Hatha Yoga
- Pilates

...

Unsere Reisen 2015:

- 2 Tage Baden-Baden
- Irland
- Titisee
- Eifelwanderung
- Große Radtour

**Für weitere Informationen
und Anmeldungen:
Club Senior Syrdall
Tél: 26 35 25 45**

Club Senior „Am Duerf“

Kontaktperson: Mme Anna MATHIEU
16, rue d'Esch – L-3920 Mondercange
Tel. 26 55 36-30 – Fax 26 55 36-36 – e-mail: amduerf@clubsenior.lu
www.foyeramduerf.lu



SPORT

Regelmäßige Angebote

Marche Interculturelle

Treffpunkt:
montags um 9h00
Eingang Lallinger Friedhof

Kleiner Nordic Walking

Treffpunkt:
mittwochs um 14h00 im CS

Kegeln mit Claude BENTZ

Treffpunkt:
Jeden zweiten Donnerstag ab dem 8.1.2015 jeweils um 14h30
Ort: nach Vereinbarung

Pétanque



Jeden zweiten Dienstag gehen unsere Boulisten bei gutem Wetter nach Monnerich Pétanque spielen. Bei schlechten Wetterbedingungen weichen wir ins Boulodrome nach Beles-Metzerlach aus. Machen Sie mit bei dieser immer beliebter werdenden geselligen Aktivität.

Treffpunkt: Jeden zweiten Dienstag ab dem 13. 1. jeweils um 14h30
Ort: nach Vereinbarung

Yoga mit Sabrina Christophe

Ab Dienstag, 6.1. von 18h15-19h15

Pilates mit Christelle Mauer

Ab Montag, 5.1. von 9h30-10h30

Stretching mit Christelle Mauer

Ab Freitag, 9.1. von 10h30-11h30

Modern Dance mit Maggy Koenig

Ab Mittwoch, 7.1. von 10h00-11h00

Progressive Muskelentspannung mit Achtsamkeitstraining mit Anne Molitor

Ab Mittwoch, 7.1. von 9h00-10h00

Qi Gong mit Pascale Travaglini

Ab Dienstag, 6.1. von 15h30-16h30

Karten spielen



freitags von 14h30-17h30

Basteln am Dienstag

Jeden Dienstagnachmittag trifft sich die Bastelgruppe, um Dekorationen entsprechend der Jahreszeiten zu gestalten. In diesem Kreis entstehen unter anderem auch die Herzkissen, die schon viel Freude bereitet haben.

Gesellschaftsspiele

„Mensch ärgere dich nicht“: Kommen Sie an Montagnachmittagen zu uns, um in Gesellschaft zu spielen.

montags, von 14h30-16h30

Kaffeestube

Seien Sie herzlich willkommen um im Club in gemütlicher Runde zu plaudern – bei einem Stück Kuchen und einer Tasse Kaffee.

mittwochs, von 14h30-16h30

Spaziergang

Auf Grund der großen Nachfrage bieten wir Ihnen einen zusätzlichen Spaziergang am Donnerstagvormittag an. Bringen Sie festes Schuhwerk und gute Laune mit.

donnerstags, von 10h00-11h30

SPRACHEN

Englisch für Fortgeschrittene mit Jean-Paul Molitor

Ab Donnerstag, 8.1. von 14h00-15h30

Spanisch für Fortgeschrittene mit Magdalena Fey

Ab Mittwoch, 14.1. von 10h30-11h30



Ausflüge und Reisen

Dagesausflug ennert dem Thema Ägypten a Saarlouis

An der Völklinger Hütte ass eng Visite guidée vun der bekannter Ausstellung „Ägypten: Götter, Menschen, Pharaonen“, fir eis organisiert. Duerno geet et weider op Saarlouis fir d'Mëttegiessen a Fräizäit an der Stat.

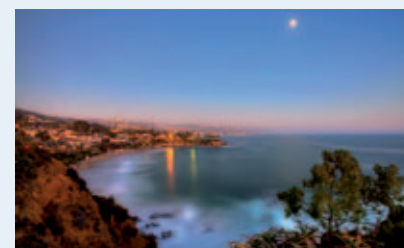
Mëttwoch, de 4. Februar

Le Metz historique

Notre guide M. Christophe Rodermann nous plongera dans l'histoire militaire de la ville de Metz: l'Arsenal de Metz, ancienne citadelle, église de Saint-Pierre-aux-Nonnains.

Vendredi, 27 février

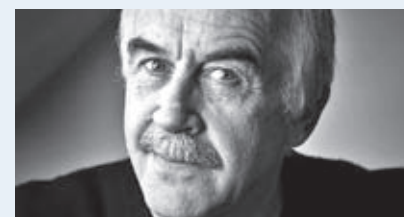
9 Tage in den Norden vom 26.9. bis 4.10.2015



Auch wenn die Minikreuzfahrt mit der Color Line ein Highlight dieser Reise ist, so stehen noch sehr viele andere interessante Städte und Besichtigungen auf dem Programm dieser Reise: Bremerhaven, Oslo, Lübeck, Schwerin, Hameln, Bad Pyrmont und Soest. Auf Anfrage schicken wir Ihnen gerne das detaillierte Programm zu.

Kultur

Liesowend mam Schrëftsteller Jhemp Hoscheit



Club Senior „Club Haus beim Kiosk“

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

Informationsversammlung iwwer d'Testament

D'Madame Christine Doerner, Notaire, informéiert Iech iwwer dës wichteg Thema.

Mëttwoch, den 25. Februar um 14h30

Palliativgesetz und Patientenverfügung/ Unterschiede zu den Bestimmungen zum Lebensende

In dieser Konferenz erfahren Sie Wichtiges zu diesen Themen.

Donnerstag, den 26. Februar um 14h30

Sport

In diesem Bereich bieten wir Ihnen ein vielfältiges Angebot an: Turntreff, Fahrradfahren, Wandern, Pilates, Modern Dance, Qi Gong, Orientaltanz Yoga, Bowling, Kegeln.

Modern Dance

Dieser Tanzstil tut Körper und Seele gut, er ermöglicht Bewegung zu Tanzrhythmen, kombiniert den Einsatz von Schwerkraft, Gleichgewicht sowie Schwung- und Falltechniken.

freitags von 8h30 bis 9h30 ab dem 9. Januar

Sport für Anfänger

Auch wenn Sie schon lange keinen Sport mehr gemacht haben, es ist nie zu spät, wieder damit anzufangen. In dieser Gruppe werden Sie sanft angeleitet und zusammen macht es einfach mehr Spaß.

montags und freitags um 9h00

Kreatives

Viele Ateliers erwarten Sie in unserem neuen Programm: Keramik, Schmuckateliers, Stoffstempeldruck, Paverpol, Acrylmalerei, Nähen, Kartenateliers, Blumenarrangements ...

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

Wir schicken Ihnen auf Anfrage gerne unser komplettes Programm zu!

Club Senior „Muselheem“

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



Club Senior „Uelzechtdall“

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

Kreativkurse

Filzen

Filzen ist vermutlich die älteste Textiltechnik überhaupt. Die Schafswolle wird als Vlies oder Kammzug angeboten. Mit Hilfe von heißem Wasser, Seife und Reibung entsteht der Filz. Wolle lässt sich auf vielfältige Weise filzen, zum Beispiel in Form von Schnüren, Kugeln oder Flächen. Näheres zu den verschiedenen Techniken erfahren Sie in unserem Filztreff.

Filzpantoffeln fertigen

Freitag, 06. Februar

gefülte Schlüsselanhänger oder Mobiles

Freitag, 13. März

Patchwork



Sie erfahren die Grundbegriffe des Patchworkens. Aus vielen kleinen Einzelteilen wird ein großes Ganzes.

Freitag, 23. Januar

Stricken

Unser Strickkreis trifft sich regelmäßig freitags nachmittags zum Stricken und „Poteren“.

Freitag, 9. Januar

Bewegung

Sich regen bringt Segen

Gymnastik- und Bewegungskurs für Männer und Frauen.

Gymnastik und Bewegung ist wichtig – auch wenn man zur Altersgruppe „50 plus“ zählt. Unser Bewegungskurs tut gut und macht Spaß. Gemeinsam bewegen wir uns zu schöner Musik, trainieren sanft Herz und Kreislauf und kräftigen

und lockern unseren Stützapparat. Wir treiben Gymnastik nicht nur wegen der Gesundheit, sondern weil Bewegung in der Gruppe Spaß macht und Kontakte und Geselligkeit fördert.

Montag, 12. Januar

Ausflüge

Dynamikum Pirmasens

Ein Museum zum Anfassen und Mitmachen. Phänomene der Natur und Technik werden hier erleb- und erfahrbar. Probieren Sie an über 160 Modellen aus, wie einfach Technik sein kann.

Sonderausstellung

BIONIK: Lernen von der Natur

Wie reden Delfine miteinander? Warum frieren Eisbären nicht? Und wieso perlt am Blatt der Lotus-Blüte das Wasser ab? Diese und noch mehr Fragen beantwortet die neue Sonderausstellung „Faszination Bionik“ des Internationalen Bionikzentrums im Dynamikum.

Dieser Ausflug ist insbesondere für Großeltern mit Enkelkindern interessant.

Donnerstag, 19. Februar

Kurse

Autogenes Training nach J.H. Schultz

In diesem Kurs erlernen Sie Grundübungen, mit denen Sie einen Zustand der Ruhe, Schwere und Wärme erfahren. Hierbei soll die Aufmerksamkeit dem natürlichen Atemrhythmus folgen. Die Verbesserung körperlicher und seelischer Ausgeglichenheit wird gefördert.

Mittwoch, 25. Februar

Ukulelenkurs

Neuer Anfängerkurs

Der „hüpfende Floh“ aus Hawaii ist kein Spielzeug, sondern ein vollwertiges Musikinstrument. Es ist sehr leicht zu erlernen. Schon nach wenigen Stunden kann man einfache Lieder begleiten. Das ist vielleicht besonders interessant für Großeltern, die ihren Enkelkindern etwas vorsingen, oder zusammen mit den Kindern musizieren möchten.

Donnerstag, 22. Januar

Reisen 2015

Frühjahrsreise



Amsterdam-Scheveningen-Keukenhof

Das wollen wir zusammen erleben:

- Amsterdam
- Rijksmuseum
- Grachtenfahrt in Amsterdam
- Scheveningen
- Porzellan-Manufaktur in Delft
- Keukenhof, Blumenshow
- Windmühlenmuseum
- Hafenrundfahrt in Rotterdam

Die ausführlichen Reiseunterlagen können Sie ab sofort bei uns im Büro erhalten.

4. Mai – 7. Mai

Weitere Informationen und die aktuelle Broschüre erhalten Sie bei uns im Büro oder unter
Tel.: 74 87 21 23

Sportliche Aktivitäten

Zumba & Zumba Sentao

Wir bieten weiterhin Zumba Kurse an. Zusätzlich zu dem eigentlichen Zumba Kurs werden wir in diesem Trimester noch eine neue Art des Zumba Tanz-fitnessprogramms mit einbauen. Dies nennt sich „Zumba Sentao“.

Bei dieser Erweiterung werden die verschiedenen Übungen unter Einsatz eines Stuhls durchgeführt. Sie lernen, wie Sie mithilfe eines Stuhls und des eigenen Körpergewichts die Muskelkraft, Definition und Ausdauer verbessern und ebenso Ihre Konzentrationsfähigkeit verbessern oder aufrecht erhalten können.

Dieser Zumbakurs ist durch das Tempo und auch durch die Übungen speziell auf Senioren abgestimmt.

Wann/Quand?
Ab dem 8. Januar
immer donnerstags von 17h00-18h30
(außer Schulferien)

Wo/Öù? Pfarrsaal in Mersch
Preis/Prix? 50 € / pro Trimester

Fit for Fun

Dieser Kurs ist sehr aktiv und wird unter professioneller Leitung mit folgenden Schwerpunkten organisiert: Step mit Choreographie, Aerobic mit Musik, Entspannungsgymnastik, Theraband.

Cours très actif autour du step, bodyshaping, aérobic, sous la surveillance d'un entraîneur professionnel et ouvert à tout âge!

Wann/Quand?
Ab dem 5. Januar, immer montags
von 20h00-21h00 (außer Schulferien)

Wo/Öù? Sporthalle Lintgen

Wer/Qui? Sadok Hakimi

Preis/Prix? 40 € / Trimester

Kurse

Curso de Computador para Novatos

Proposemos um curso de base do Computador em língua Portuguesa. O curso permite-lhe conhecer as noções básicas. A começar pela utilização do rato e do teclado, e a seguir pelo conhecimento dos programas principais. Este curso permite-lhe aprender a saber trabalhar com um computador.

As Quintas-feiras das 14h00 as 16h00
Quando? A partir do 26 de janeiro
Preço? 75 € / 5 curços

Curso de lingua Luxemburguesa

Queria sempre saber falar e perceber luxemburgues e nao sabia como nem aonde aprender a lingua do pais no qual vive? Nos oferecemos-lhe a possibilidade de aprender a base de palavras/frases da lingua Luxemburguesa. 10 Aulas, Segundas-feiras as 14:00 horas a partir do 12 de janeiro, o sitio ainda lhe sera comunicado.

Quando? A partir do 12 de janeiro
Preço? 50 € / trimestre

Kreativ-Werkstatt

Wir treffen uns nun einmal im Monat zur Kreativ-Werkstatt.

Ist es nicht schön zu jeder Jahreszeit die passende Dekoration für die Wohnung oder fürs Haus selbst zu gestalten? Oder auch spezielle Sachen wie Schmuck oder Kerzen herzustellen? Dann melden Sie sich für den jeweiligen Kurs an und seien Sie zusammen mit uns kreativ.

Januar: Kerzen selber herstellen

Februar: Trockenfilzen

März: Mosaik erstellen

April: Osterdeko

Mai: Frühlingsdeko

Wann/Quand?
Donnerstag, den 8. Januar,
5. Februar und 5. März
jeweils von 14h00 bis 16h00
Wo/Öù? Primärschule Gosseldange
Preis/Prix? Materialabhängig

Ausflüge

HENKELL Sektkellerei

Ein Ausflug in die Welt des prickelnden Getränks bietet Ihnen einen faszinierenden Einblick in die Geschichte seiner Herstellung: In die Tiefen des sich über sieben Stockwerke erstreckenden Weinkellers in Wiesbaden, in dem die Weine in 200.000 Liter großen Fässern bis zu ihrer Weiterverarbeitung lagern, erwartet Sie ein Sektmuseum, das die Anfänge der Sektherstellung veranschaulicht. Am Nachmittag besteht die Möglichkeit, noch frei durch Wiesbaden zu spazieren.

Wann/Quand?
Donnerstag, den 8. Januar
Abfahrt/Départ?
Lorentzweiler-Gare 8h00
Preis/Prix? 40 €

Die Nacht der Musicals

Die Nacht der Musicals: Sister Act, Tarzan, König der Löwen, Les Misérables, Mamma Mia, Elisabeth, Das Phantom der Oper, Cats uvm. In über zwei Stunden präsentiert das hervorragende Ensemble einen Querschnitt durch die faszinierende Musicalwelt. Von gefühlvollen Balladen bis hin zu klangvollen Rhythmen ist bei dieser Musicalgala alles vertreten. Die perfekt aufeinander abgestimmten Darsteller lassen den Abend durch ihre Stimmgewalt sowie durch schauspielerisches Talent zu einem kurzweiligen Erlebnis werden. Durch das immer zum Thema angepasste Lichtkonzept wirken die einzelnen Szenen noch authentischer.

Wann/Quand?
Donnerstag, den 19. März
Abfahrt/ Départ?
17h00 Bissen
Preis/Prix? +/- 70 €

Mozart Group

Des musiciens classiques qui ne se prennent pas au sérieux et revendent le droit à l'humour. Depuis plus d'une décennie, ces quatre virtuoses, diplômés des prestigieuses académies de Varsovie et Łódź, sillonnent la planète avec leur cabaret musical unique. Lauréat en 2013 de trois récompenses (Prix du jury, Prix du public et Prix de la presse) au Festival des Arts Burlesques de Saint-Etienne, le MozART Group, quatuor à cordes pas comme les autres, maîtrise à cette combinaison subtile de grande musique et de gags bon enfant, que Mozart et Chaplin auraient sans doute adorés.

Wann/Quand?
Dienstag, den 12. Mai
Abfahrt/Départ? Mersch-Gare 18h00
Preis/Prix? +/- 40 €

Für jede unserer Aktivitäten müssen Sie sich telefonisch anmelden!

Club Senior „Um Leschte Steiwer“

Kontaktperson: Kim MONDOT
26, Dernier Sol – L-2543 Luxembourg
Tel. 40 22 40 – Fax 26 29 64 44
e-mail: derniersol@clubsenior.lu



Coursen

Gediechnistraining

All Méindeg: 14h30 – 15h30

Mëttesdësch am Club Senior

ZESUMMEN IESSEN A GUDDER GESELLSCHAFT!

All Dag, ausser dënschdes an donneschdes bidde mir lech e Mëttesdësch un!

Op Ufro kënt Dir eise Menüs-programm heemgeschéckt kréien!

3. Freiden/Mount:

International Kichen mat
Präsentatioun vum Land

16.1.15: Russland

13.3.15: Däitschland-Bayern

Agenda vun den Aktivitéiten

Neijoerspatt

Méindeg, de 5. Januar

Visite vum europäesche Musée zu Schengen

Donneschdeg, den 8. Januar

Kabaret mam Fernand Poos am Club Senior

„MIR SCHENKEN IECH 2015 LÄCHELN“

Freideg, den 23. Januar

Eng Massage vun der Nuque mam Institut „Beauty Line“

Mëttwoch, den 28. Januar

Projektioun mam M. Perrard Jos vun der Fédération Luxembourgeoise de la Photographie mam Thema „Wanterdreem“

Freideg, den 30. Januar

Sidd Dir e „Gourmet“? Mat Genoss lessen an Drénken

Virtrag mat der Mme Simone Zeimes, RBS

Mëttwoch, den 11. Februar

Fest vun der Léift



Freideg, den 13. Februar

Visite vum Radio 100,7

Mëttwoch, den 18. Februar

Eng kulinarisch a kulturell Rees op d'Philippinen mat der Asbl Pilipinas Poverty Peace Education (PPPE)

Freideg, den 20. Februar

Visite guidée vun der Mozzarella-Fabrik zu Fenteng

Mëttwoch, de 25. Februar

St Patrick's Day am Club

Dënschdeg, de 17. Mäerz

Ouschtermaart zu St. Wendel

Freideg, den 20. Mäerz

Ouschterarrangementen mam Fleuriste vun Arte Viva

Mëttwoch, de 25. Mäerz

Ägyptisches Schwarzkümmelöl a seng Wierkung op de Mënsch – e Virtrag mat der Mme Ramona Kessler

Donneschdeg, de 26. März

Fir déi Méint dono ...

Abrëll:

2 Deeg Keukenhof/Antwerpen

23.4. – 24.4. (Do-Fr)

Revue 2015 Ramba T'Samba

Juni:

Den Hoppen Théid

September:

5 Deeg Titisee am Schwarzwald

18.-22.09. (FR-DI)

Fir weider Renseignementer rufft eis un!

Wat lech nach interesséiere kéint ...

Verschidden Visiten

Computer-Coursen

Keelen

Kulinarisch Reesen

Auswäertsaktivitéiten

Lëschteg Nomëtteger

Theater

Ausstellungen

Concerten

...

ZESUMMEN AKTIV BLEIWEN A FLOTT MOMENTER ERLIEWEN!

Fier weider Informatiounen a fier eisen kompletten Programm: Mëllt lech w.e.g. am Club Senior Bouneweeg

Tel: 40 22 40 – Fax: 26296444

E-Mail: derniersol@clubsenior.lu



Club Senior „Nordstad“

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

Ausflüge

Weinessigut Doktorenhof



Der Doktorenhof ist eine kleine Manufaktur der „säuerlichen Elixiere“ in der Pfalz. Bei einer Führung durch den Essigkeller und die Kräuterkammer verweilen wir in kerzenbeleuchteten Räumen, wo die Essige in hundertjährigen Fässern gären und reifen. Anschließend können wir verschiedene Edelessige kosten. Wir werden in der Ortschaft St. Martin zu Mittag essen.

Donnerstag, 22. Januar

Demeterbetrieb Kass-Haff



KASS-KAFF

Mit dem Bau eines Aussiedlerhofes möchten Tom Kass und seine Partnerin Anja Kass-Staudenmayer den Fortbestand des Betriebes und dessen biologisch-dynamische Bewirtschaftung sichern. Auf dem neuen Hofkomplex soll die ganze Vielfalt der Tiere an einem Ort leben und dort neue und verbesserte Haltingsbedingungen vorfinden, die in beispielhafter Weise den Ansprüchen der Demeter-Richtlinien entsprechen.

Freitag, 6. März

Bewegung und Sport

Drums Alive®



Beats, Bälle und Bewegung – diese drei Elemente ergeben zusammen die neue Trendsportart: „Drums Alive®“

„Drums Alive®“ ist ein einzigartiges Fitnessprogramm, das energiegeladene Trommeln mit traditionellen Aerobic-Elementen verbindet und mit viel Spaß zu effektiven Fitnessresultaten führt.

„Drums Alive®“ fördert Konzentration und Koordination. Das Trommeln hilft Stress und Aggressionen abzubauen.

„Drums Alive®“ begeistert alle Menschen, ob jung, alt, gesund oder körperlich beeinträchtigt. .

Mittwoch, 7. Januar

(Schnupperkurs),

Kurs 10 x ab 14. Januar

Pilates

Le Pilates est une approche complète pour renforcer votre corps et votre bien-être. Quel que soit votre âge, il est destiné à améliorer votre posture, développer votre musculature profonde, coordination, souplesse ainsi que d'augmenter votre capacité de concentration et de prise de conscience de soi.

12 x les mercredis,
du 7 janvier au 1 avril

Beratung und Information

Visite Servior Schlusbléck

Nous allons visiter la maison de soins «Schlusbléck» à Vianden, qui a pris ses fonctions à partir d'avril 2013. Les 72 chambres individuelles donnent toutes sur l'arrière de la maison, direction de l'Our. Avec ses chambres individuelles avec salle de bains et balcon individuels, son beau restaurant, sa cafétéria, sa cuisine, sa petite épicerie, son salon de coiffure, ses locaux pour kinésithérapie,

il s'agit d'un endroit idéal pour seniors, qui malgré leur état de dépendance, veulent bénéficier de confort et d'une prise de charge optimale.

jeudi, 29 janvier

Kreativität

Brico pour tous

Bricoler, dessiner, coudre, s'amuser ensemble à créer des nouvelles décorations pour embellir son domicile selon la saison. Venez partager vos idées avec nous, les lundis après-midi de 14h00 – 16h00.

12, 26 janvier, 9, 23 février,
9, 23 mars

Kultur

Mudam Akademie

A travers d'œuvres appartenant à la collection du musée, la Mudam Akademie retrace différentes thématiques et techniques à travers les grands mouvements et artistes du XXe siècle.

jeudi, 12 février

Life Long Learning

Lëtzebuergesch Orthographie

Hutt Dir Loscht d'Regele vun der lëtzebuergesch Schreifweis ze léieren an Äre Mammesprooch richteg ze schreien? Wëllt Dir Äre Bréjwer, E-mailen, SMSen oder Affichë fir Äre Veräin feelerfräi op Lëtzebuergesch schreien? An dësem Cours léiert Dir déi offiziell Schreifweis, sou wéi se sech no der Reform vun 1999 presentéiert.

10 x jeweils mëttwochs,
vum 14. Januar bis 23. März

Unser ausführliches Programm können Sie kostenlos telefonisch anfordern, oder auf unserer Internetseite anschauen:

www.nordstad-clubsenior.lu

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



Ënnerwee

Köln: Geschichte, Kultur ... oder Shopping

En Dag zu Köln. Mir bidden lech folgend Optionen, an Dir kënnst den Dag selwer wielen, op lech no Kultur oder Shopping ass:



Paul Klee und der Ferne Osten im Museum für ostasiatische Kunst

Erstmals präsentiert das Zentrum Paul Klee mit dieser Ausstellung den vielseitigen Einfluss von Paul Klee auf die japanische Kunst und Kultur bis zur Gegenwart.

Kolumba ist das Kunstmuseum des Erzbistums Köln. Der neue Name beruht auf dem 2007 eröffneten Neubau des Schweizer Architekten Peter Zumthor für das Museum an der Stelle der kriegszerstörten spätgotischen Kirche St. Kolumba. (www.kolumba.com)

No enger Stärkung zur Mëttesstonn kënnst Dir lech am Nomëtteg engem Spadséiergang duerch d'Alstad uschléissen, deen lech en lwwerbléck iwwer d'Geschéie vu fréier an haut ronderëm den Doum erméiglecht.

Une journée à Cologne selon vos désirs. Soit vous découvrez la ville d'un point de vue culturel avec des visites aux musées et un tour guidé de la vieille ville. Soit vous profitez de la journée pour faire du shopping.

Freideg, den 30. Januar
um 08h00 op der Gare Bierchem
25 € (Transport)

Visite guidée

Imperium Romanum: Alfred Seiland / MNHA

Alfred Seiland, Professor für Fotografie an der Staatlichen Akademie der Bildenden Künste in Stuttgart, zählt zu den führenden Landschaftsfotografen unserer Zeit. Seit vielen Jahren reist er mit seiner analogen Großbildkamera an Orte, an denen das Imperium Romanum Geschichte geschrieben hat.

Visite guidée: Alfred Seiland, professeur de photographie à l'Académie des Beaux-Arts de Stuttgart, est l'une des figures de proue de la photographie de paysage contemporaine.

Donneschdeg, den 22. Januar
14h03 op der Gare Bierchem
12 € (Visite guidée)

Gesondheet

Ernährungscours: Fit in den Frühling

D'Ernährungsberaterin a Personal Trainerin Monique Hentgen-Stoffel bitt lech e Virtrag mat uschléissendem gemeinsame Kachen un.

„Mit den Jahren verändert sich der Körper. Der Stoffwechsel schaltet im Laufe der Zeit auf Sparflamme und wir brauchen immer weniger Kalorien. Wer sich dann weniger als früher bewegt, kann auf Dauer zunehmen. Mit Übergewicht steigt das Risiko für verschiedene Erkrankungen wie Zuckerkrankheit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Gelenkverschleiß. Was kann ich vorbeugend tun?“

Conférence sur le thème «en forme pour le printemps» suivi d'une préparation et d'un repas en commun.

Mëttwoch, den 11. Februar
um 10h00 am Club
5 € (Virtrag) 18 € (Virtrag + lessen)

Regelméisseg Aktivitéiten

Spillmëtteg

Méindes, ab 13h30 am Club,
gratis

Softwalking

Méindes, um 09h00,
gratis

Gemittlech Trëppeltir

Mëttwochs, um 14h00 am Club,
gratis

Vakanz 2015

Nordic-Walking an Naturerliewen am „Naturpark Eifel“ an „Hohes Venn“

Vun eisem Standort „Monschau“ aus, erliewe mir d'Natur am „Nationalpark Eifel“ an am „Hohen Venn“. Geféiert Touren a Visitte bidden Naturfrënn en Abléck an dës eemoleg Naturlandschaften. Kulturell fir dës Region bedeitend Uertschaften, wéi Monschau an d'Abtei Marienwald ergänzen de Programm zu enger gemittelter 4-Dages-Rees.

Dënsdeg, den 30. Juni bis
Freideg, den 3. Juli



Fir all Aktivitéit weg umellen!

Umellen / Inscriptions:
36 55 73

oder / ou:
eistheem@clubsenior.lu

Fir de komplette Programm
surft op:

Le programme complet en
ligne sur:

www.eistheem.lu



Club „Atertdall“

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

Der Club Atertdall
wünscht Ihnen allen frohe
Weihnachtstage und ein
glückliches und gesundes
neues Jahr 2015!

Le Club Atertdall vous
souhaite de joyeuses fêtes de
Noël et une bonne année 2015,
pleine de joie et de santé!

Sport et Mouvement



Yoga sur chaise

Le yoga sur chaise est une forme douce de Yoga. Parmi de nombreux types de Yoga disponibles, voici celui que peuvent pratiquer la plupart d'entre nous. Inversions et manœuvres compliquées ne sont pas nécessaires. Le yoga sur chaise offre un soutien de sorte que chaque personne puisse le pratiquer en toute sécurité. Il aide à développer la flexibilité, à réduire le stress et à tonifier les muscles, la circulation du sang et les articulations mobiles tout en nourrissant l'esprit.

Même les gens sans expérience avec le yoga peuvent participer à ces exercices.

Les lundis, à 14h00

Les dates précises à voir dans notre
brochure

Naturerlebnis

Wandern

Entdecken Sie zusammen mit anderen Naturfreunden das eine oder andere unbekannte Fleckchen und plaudern Sie mit Gleichgesinnten.

Gerne können Sie Ihre Nordic Walking Stöcke mitbringen.

Nach der +/- 10 km-Wanderung suchen wir uns ein gemütliches Fleckchen, wo wir bei einer guten Tasse Kaffee den Nachmittag ausklingen lassen.

Dienstag, den 20. Januar in Saeul
Dienstag, den 24. Februar in Eischen

Geführte Besichtigung

Eglise de Rindschleiden – Rindschleider Pad – Musée rural vivant Thillenvogtei

Passez une journée suprenante au plus petit village du pays et découvrez avec nous ses différentes richesses.

Le matin sera consacré à des moments méditatifs. Commençons par le Rindschleider Pad, un chemin de recueillement et de méditations avec 12 stations pour se détendre.

Pour compléter nous allons visiter l'église romane de Rindschleiden avec ses magnifiques fresques et nous nous laissons porter par sa spiritualité.

L'après-midi sera réservé au musée rural vivant de Wahl – Thillenvogtei – où nous avons l'occasion d'entrer dans le monde d'antan avec ses différents ateliers reflétant les caractéristiques de ce temps.

Jeudi, le 26 mars

Convivial



An der Stuff

Passez l'après-midi dans l'ambiance agréable d'une ronde sympathique «An der Stuff»!

Peut-être vous aurez l'occasion de faire un jeu, ou un tour dans le parc, s'il fait beau. Éventuellement vous voudrez lire un livre de notre bibliothèque ou discuter de thèmes spécifiques en petites groupes ou encore simplement papoter.

Tous les 2^e vendredis, à 14h00
Vous trouvez les dates dans notre
brochure

Kreatives



Pastell – Farbe pur

Als Fortsetzung des Zeichenkurses der letzten Saison versuchen wir uns nun in der Pastellmalerei.

Pastellkreide, Pastellpapier... und schon können wir loslegen: beginnen bei den Grundlagen bis hin zum fertigen Bild.

Jeweils montags,
von 9h00-11h00

Weiteres und vieles mehr

Spielenachmittage

Kegelnachmittage

Bibliothek und Büchertausch

Konzerte

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
notre brochure

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



Spaß am spontanen Zeichnen und Malen als Selbsterfahrung



Es gibt viele Möglichkeiten, die Kreativität spielerisch herauszukitzeln. Britt Bernard leitet Sie sanft zu improvisierten, spontanen Linien. Diese werden dann zum Leben und Erzählen geweckt. Die entstandenen Bilder werden in der gewählten Technik weiterverarbeitet. Alles ist richtig! Spielraum und Freude ist am Wichtigsten. (Text B. Bernard)

Samstag, den 31. Januar,
10h00-17h00

Seien Sie Ihr eigener Braumeister



Wollen Sie sich einmal selbst als Braumeister betätigen? Unter fachkundiger Anleitung können Sie während eines eintägigen Workshops die Kunst der Bierherstellung erlernen. Im Wiltzer Biermuseum hat man zu diesem Zweck eine Miniatur-Brauanlage eingerichtet, originalgetreu mit einem Läuterbottich aus Kupfer. Vom Schrotten des Malzes über das Bierbrauen bis hin zu Gärung und Lagerung können in dieser Mikrobrauerei bis zu 50 Liter Bier gebraut werden. Nach ca. fünf Wochen wird das Bier abgezapft und verteilt.

Samstag, 28. März,
08h30-16h30

Wir filzen Elfen und Feen

Samstag, den 24. Januar,
10h00-16h00

Filme schneiden am PC

Samstag, den 7. März,
09h00-ca. 16h30

„Kabesdag“

Samstag, den 7. Februar,
10h00-16h00

Schmuck aus Nespresso-Kapseln – Neuheiten

Dienstag, den 24. Februar ,
19h00-21h30

Auf Anfrage schicken wir Ihnen
gerne unser umfangreiches
Programmheft zu!

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



Seniorecabaret

„De Wëlle Wäin“

Neie Programm 2015:

Samschdeg,
28.03.2015 um 19h00

Sonndeg,
29.03.2015 um 15h00

Regie: Ramon Francois
am Diddelenger
Gewerkschaftsheim
31, av.Gr.D.Charlotte
Entrée 10 €

Virverkauf: ab 16.02.2015
am Club Senior
„Schwaarze Wee“

Am Club Senior

“Les services d’aide et soins à domicile au Luxembourg” stellen hir Servicer vir. Hutt Dir Froen zu den eenzelnen Hëllefsservicer hei zu Lëtzebuerg, da loosst lech op hiren Informationsstänn beroden an är Froe beäntweren.

Mëttwoch, 11. Februar

Achtsamkeit zur Stressbewältigung für Jedermann

Konferenz mat uschlëssendem Cours vu 4 Séancë vun der Madame Marie-Paule Theisen.

Mëttwoch, 25. Februar

Ausflug: Ausstellung Ägypten

Visite guidée an der Völklinger Hütte & Mëttegiessen a fräien Oppenthalt zu Saarlouis.

Mëttwoch, 4. Februar

An nach vill aner flott Aktivitéiten

Fir all eis Aktivitéite fannt Dir méi genau Informatiounen an eiser Programmzeitung oder Dir frot bei eis am Club Senior no. Mir beäntweren lech gär all är Froen.

Eis Öffnungszäite sinn:

méindes, mëttwochs a freides

9h00-12h00 a 14h00-18h00

dönschdes an donneschdes

9h00-11h30



SCOUBIDO

L'offre mobile
que vous composez
selon vos envies

JACQUES
25€/MOIS

M CALL/SMS

SCOUBIDO, c'est la nouvelle offre mobile de POST pour rester connecté, selon vos besoins et vos envies. JACQUES a choisi les appels et SMS inclus en national.

À vous maintenant !
Composez votre SCOUBIDO comme vous voulez sur www.scoubido.lu

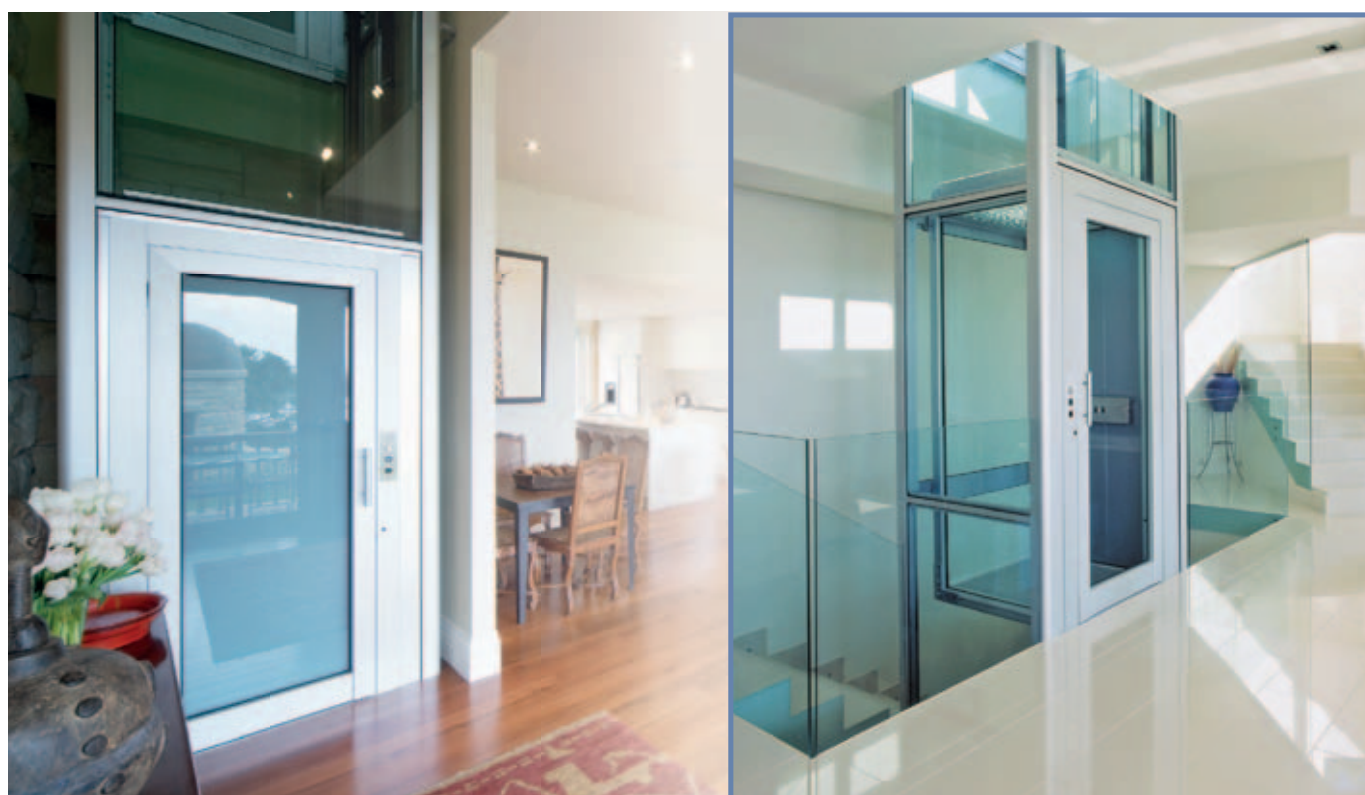


www.post.lu • 8002 8004



Kompakt und erschwinglich: der Hauslift

Entdecken Sie den Hauslift von
THYSSENKRUPP Ascenseurs



Ob kostenloses Preisangebot oder Beratung,
Rufen Sie uns einfach an: 40.08.96

THYSSENKRUPP ASCENSEURS S.à r.l.
22, Rue Edmond Reuter, L-5326 Contern
Tel.: 40.08.96, E-mail: luxembourg@thyssenkrupp.com

