

AKTIV AM LIEWEN

Multiplikatoren Ausbildung
Ehrenamtliche leben glücklicher



Vorteile unserer Partner
Liste zum Heraustrennen im Mittelteil



aktiv 60+

Alle Informationen ab jetzt in diesem Magazin
Toutes les informations dans ce magazine

Seite / page 38 - 43

Impressum

Herausgeber:

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



CENTER FIR
ALTERSFROEN

Redaktion:

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

Grafische Umsetzung:

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

Titelfoto:

Fotoclub

Druck:

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

Erscheint viermal jährlich:

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

Informationen:

Simone Zeimes ☎ 36 04 78-27
Claudia Kleren ☎ 36 04 78-28
akademie@rbs.lu

Die Kontonummern des

RBS – Center fir Altersfroen asbl:

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

www.rbs.lu

www.internetsenioren.lu

www.luxsenior.lu

Senioren-Telefon

☎ 247-86000





Léif Frënn / Chers Amis

D’Kommunalwahlen sinn eriwuer. D’Schefferéit stinn an d’Schefferotserklärungen sinn oder gi votéiert. D’Kommunal-Kommissiounen si benannt a besat.

A ville Gemenge wäerten 3. Alters-Kommissiounen déi nächst 6 Joer funktionnéieren, hoffentlech ouni Alibi-Funktioun, mee mat engem kloren Opdrag an enger definéierter Zilsetzung.

Nieft de Club Senior, nieft den Amiperas-Sektiounen a villen aneren Associatiounen am Dénkscht vum eelere Mënsch, kënnen den 3. Alters-Kommissiounen eng ëmmer méi grouss Bedeitung zou. Si mussen méi sinn ewéi Organisatiounsgremien fir Mammen- a Pappendag, fir d’Journée du Grand-Âge oder d’Rentner- an d’Chrëschtfeier, alles Fester, déi awer hir fest Plaz am Aktivitéitskalenner mussen behalen.

Op kommunalem Plang ass et unerlässlich, d’Bedürfnisse vun den eelere Leit ze detektéieren an ze benennen, fir hinnen d’Gestaltung vun engem individuellen a selbstverantwortlechen Liewen z’erméiglechen. Desweidert mussen Rahmbedingungen geschaf ginn, déi de Senioren d’Méiglechkeet ginn, sech mat hire Kompetenzen an hire Erfahrung anzubringen an esou Matverantwortung fir d’Allgemengheet ze droen. Ganz netzlech wier et, wann an eis Gemengen sech eng Kultur géif entwéckelen, „eine Kultur, der sich sorgenden Gesellschaft und in der Abhängigkeit von Unterstützung anderer akzeptiert wird.“ (Aus: Politik und Praxis der Altenhilfe), oder einfach ausgedréckt, eng Kultur vun der geliefter Solidaritéit an der geschenktener Mënschlechkeet.

De Familljeministère ass derbäi, en Aarbechtsdokument ze finaliséieren: Seniorenfreundliche Gemeinden, wat e wäertvollt Aarbechtsinstrument fir d’Gemengen an d’Drëtt-Alters-Kommissiounen däreft sinn. Den RBS Center fir Altersfroen schafft mat un engem grenzüberschreitenden EU-Projekt „INTERREG“.

Léif Frënn, 2011 war e Joer mat Héichten an Déiften, fir den Einzelnen, fir eis Gesellschaft a fir eisen europäeschen Kontinent.

Loosst mer d’Déiften hannerun eis loossen an d’Héichten notzen, fir eis ze motivéieren, 2012 mat Zouversicht, mat Elan a mat Humor unzegoen.

Wa mir dat net selwer maachen, dat mécht keen an eiser Plaz.

An deem Sënn, schéi Feierdeeg a fir 2012, alles Gutt, fir lech perséinlech a fir déi, déi lech un d’Häerz gewuess sinn.

Les élections communales, c’est fini. Les collèges échevinaux sont constitués, les déclarations échevinales votées et les membres des commissions consultatives désignés. En ce qui concerne les commissions du troisième âge qui fonctionneront dans bon nombre de communes, sinon dans toutes, j’ose espérer qu’elles pourront bénéficier de la part des responsables politiques d’une mission clairement définie.

Les commissions du troisième âge auront un rôle majeur à jouer dans nos communes dans l’avenir, ensemble avec les Clubs Seniors, les sections de l’Amiperas et toutes les associations oeuvrant dans le domaine des personnes âgées. Mais elles ne devront pas être réduites à des comités d’organisation de fêtes diverses qui devront pourtant garder leur place dans le calendrier des fêtes.

Au plan communal, il s’agit de détecter les besoins des personnes âgées pour leur permettre de mener une vie en pleine autonomie et responsabilité personnelle. S’il est impérieux en outre que des possibilités puissent être créées pour permettre aux personnes âgées de s’investir dans l’organisation de la vie communale, il n’est pas moins important que dans nos communes, c’est-à-dire dans la société en général, s’installe une culture d’une société solidaire, se souciant de l’autre, de la personne âgée et qui accepte le principe de la dépendance de l’aide d’autrui.

Le Ministère de la Famille est en train de finaliser un document de travail qui sera un précieux instrument pour les communes et les commissions du troisième âge. Le service RBS quant à lui, élabore un projet complémentaire qu’il réalisera dans le cadre du projet de la Commission Européenne «INTERREG».

Chers Amis, l’année 2011 touche à sa fin. C’était une année avec des hauts et des bas, pour chacun d’entre nous, pour notre société et pour notre continent européen. Oublions le négatif et profitons du positif pour nous motiver à aller de l’avant, avec confiance, élan et humour.

Si nous ne le faisons pas, personne ne le fera à notre place.

Que 2012 soit pour vous personnellement et pour tous ceux que vous portez dans votre cœur, une année pleinement réussie!

Marie-Thérèse Gantenbein-Koullen

Präsidentin / Présidente

02 Impressum

03 Editorial



DURCH DAS LAND

› 06 **Malen und mehr**
Kreatives in den Club Senior

09 Aarmeleitsteppecher –
Stärenteppecher



VON LESERN FÜR LESER

10 Senior-Biker auf Tour – Teil 2

13 Gedichte
Et ass Chrëschttag / Adventszäit

14 Wie ein Licht in der Dunkelheit – Sylvie Mersch



BÜCHERECKE

16 Le jeu des 7 familles – Christiane Collange
D’Piccadilly Lilly – Vic Fischbach

› 17 **Zäitrees** – Lëtzebuerg frëier an haut

18 Duerchsichteg Kanner
Interview mat der Autorin Marielys Flammang



GESUNDHEITSECKE

› 20 **Gesundheitswoche bei SERVIR**
Mit allen Sinnen

22 Depressionen im Alter
Krankheiten über die man nicht gerne spricht



MITTEN IM LEBEN

› 24 **Seniorenstudium**
an der Uni Luxemburg

26 Alles wirkliche Leben ist Begegnung
25 Jahre Haus Franziskus in Trier

28 Der Lebensrückblick
Vergangenes sinnstiftend auf- und verarbeiten



ACTIVITÉS INTERCULTURELLES

32 La participation des
Non-Luxembourgeois aux
élections communales

Inhalt



06 **Malen und mehr**
Aktiv und Kreativ



17 **Zäitrees**
Entdecken Sie spielerisch,
wie sich das Land verändert hat



24 **Seniorenstudium**
Ewig neue und neue ewige Studenten



36 Ehrenamtliche leben glücklicher

Multiplikatorenausbildung



55 Besuch des Hauses

Les Jardins d'Alysea



20 Gesundheitswoche

Mit allen Sinnen

ÜBER DIE NATUR



34 Hëllef fir d'Natur

IN EIGENER SACHE

RBS

› 36 Ehrenamtliche leben glücklicher
Ausbildung für Ehrenamtliche

AKTIV 60+



38 Informationen
zum Abonnement „Aktiv am Liewen“

39 Vorteile unserer Partner
Liste zum Heraustrennen im Mittelteil

43 Neuer Partner / Nouveau partenaire

RÄTSEL



44 Rätsel

45 Lëtzebuergesch Quiz / Sudoku

78 Auflösungen

INFO FRÄI-ZÄIT



46 Auf einen Blick

47 Anmeldeformular / Formulaire d'inscription
Kurse/Cours – Veranstaltungen/Événements

48 Anzeigen

49 Anmeldeformular / Formulaire d'inscription
Abo-Aktiv am Liewen / Anzeige/Annonce

51 Geschäftsbedingungen / Conditions Générales

52 Regelmäßige Aktivitäten

› 53 **Kurse und Veranstaltungen**
Cours et manifestations

63 Veranstaltungskalender Club Senior

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

Malen und mehr ... Kreatives in den Club Senior

„Früher habe ich immer gerne gebastelt, gemalt oder mit Holz gearbeitet. Doch dann hatte ich durch die Kindererziehung und die Berufstätigkeit keine Zeit mehr dafür.“ Vielleicht trifft das auch auf Sie zu?!



Gerade der dritte Lebensabschnitt bietet die Möglichkeit, sich endlich wieder kreativen Dingen zu widmen, für die man während der Zeit der Kindererziehung oder aufgrund der Einbindung in das Berufsleben kaum Gelegenheit hatte.

Die schöpferische Tätigkeit im Gestalten von Farbe und Form regt Geist und Seele an. Sie sorgt dafür, dass der Mensch ganz in Harmonie mit sich selbst sein kann. Kreative, individuelle Ausdrucksmöglichkeiten lassen Alltagsorgen wie von selbst in den Hintergrund treten.

In den verschiedenen Club Senior können Sie aus einer großen Anzahl verschiedener Kreativangebote wählen und sich unter fachlicher Anleitung künstlerisch verwirklichen. Hier haben Sie Gelegenheit, in angeleiteten Kursen grundlegende Techniken zu erlernen, aber auch in zahlreichen kostenfreien Interessensgruppen Ihren Hobbys gemeinsam mit Gleichgesinnten nachzugehen.

Das Angebot ist vielfältig und Sie haben die Qual der Wahl, sich zwischen folgenden Angeboten zu entscheiden:



Kreativ-Coursen an de Club Senior

Club Senior „Haus an de Sauerwisen“ Rëmeleng

☎ 56 40 40-1

De geckege Bijou's-Atelier

Mëttwoch, den 18. Januar – Freideg, de 27. Januar – Mëttwoch, den 1. Februar 2012 von 9.30 bis 11.30 Auer

Club Senior „Syrdall“ Sandweiler

☎ 26 35 25 45

Alle 2 Wochen, **Maltreff** in Sandweiler im Centre Culturel in Sandweiler

Acryl-Malkurs ab 6. März 2012 im Centre Culturel in Sandweiler

von 14.00 bis 16.30 Uhr mit Maggy Schlessen

Club Senior „Muselheem“ Wasserbillig

☎ 74 87 87

Zeichenkurs – Perspektivisch Zeichnen

Ab 16. Januar 2012, montags um 19.00 Uhr

Kreatives Tagesseminar im „Werkhof“ in Lothringen

Keramik, Mosaik, Bleiverglasung, Seidenmalerei

Samstag, 24. März 2012

Club Senior „Haus beim Kiosk“ Schiffingen

☎ 26 54 04 92

Kréieren vun engem Spigel aus Karton

Mëttwochs, de 25. Januar 2012 vu 9.00 bis 11.30 Auer

Kréieren vun engem klénge Miwwelstéck aus Karton

Mëttwochs, den 1. Februar – freides, den 3. Februar – mëttwochs, den 8. Februar –

freides, den 10. Februar 2012 vu 9.00 bis 11.30 Auer

CAROLE'S KREATIVE WERKSTATT

Kartenatelier

Donnerstags, 15. Dezember – 12. Januar – 19. Januar – 26. Januar – 2. Februar – 9. Februar –

16. Februar – 23. Februar – 1. März – 8. März – 15. März 2012 von 19.00 bis 21.00 Uhr

Schmuckatelier

Dienstags, 13. Dezember – 17. Januar – 7. Februar – 13. März 2012 von 19.00 bis 21.00 Uhr

Mosaikatelier – Gartendekoration

Montags, 13. Februar – 27. Februar – 5. März 2012 von 19.00 bis 21.00 Uhr

Frühjahrsdekoration nach den neuesten Trends

Dienstag, den 6. März 2012 von 19.00 bis 21.00 Uhr

Knuddelbär – selbst gemacht

Montags, 16. Januar – 23. Januar – 30. Januar – 6. Februar 2012 von 19.00 bis 21.00 Uhr

Ölmalerei

Mittwoch, 25. Januar von 8.30 bis 11.30 Uhr

Donnerstag, 26. Januar von 8.30 bis 16.00 Uhr

Patchwork

Mittwoch, 4. Januar – 18. Januar – 1. Februar – 15. Februar – 29. Februar – 14. März 2012 von 9.00 bis 11.00 Uhr

Club Senior „Haus am Becheler“ Bereldange

☎ 33 40 10-1

Malkurs für abstrakte Malerei in Acryl-Mischtechnik mit Brigitte Feierstein

Ab Dienstag, 10. Januar 2012 von 14.30 bis 17.00 Uhr im Club Haus am Becheler

Ab Donnerstag, 12. Januar 2012 von 9.30 bis 12.00 Uhr im Club Haus an der Schauwenburg – Bartringen

Cours de peinture technique acrylique avec Asun Parrilla

A partir du jeudi 12 janvier 2012 de 9.30 à 12.00 heures au Club Haus am Becheler

Aquarelle oder Acrylique mam Iva Mrazkova

Ab Méindeg 9. Januar 2012 vu 9.30 bis 12.00 Auer am Club Haus am Becheler

Conseils de peinture acrylique et techniques mixtes avec Linda Markiewicz

A partir du mardi, 10 janvier 2012 de 9.30 à 12.00 heures (toutes les 2 semaines)

Club Senior „am Duerf“ Mondercange

☎ 26 55 36 30

Ab 9. Januar 2012 finden bis Ende März Malkurse in Acrylmalerei statt:

Kurs 1: von 9.00 bis 11.00 Uhr wie auch nachmittags

Kurs 2: von 14.00 bis 16.00 Uhr (10 Einheiten insgesamt)

Ab Freitag, 13. Januar 2012 von 9.00 bis 11.00 Uhr,

Die Kurse werden alle von Maggy Schlessen gehalten

Ab Donnerstag, 12. Januar 2012 findet jeden zweiten Donnerstag von 14.00 bis 16.00 Uhr ein Kurs in Ölmalerei mit Ursula Müller statt

Jeden Dienstag wird bei uns ab 15.00 Uhr gebastelt, gestrickt und gestaltet – Dekorationsartikel, Schmuck, Halstücher je nach Jahreszeit – dies ist kein Kurs, aber die, die eine besondere Technik kennen, geben ihr Wissen an andere Anwesende weiter. Gratis

Club Senior „Uelzechtdall“ Lorentzweiler

☎ 26 33 64-1

Zeichenkurs

Ab dem 2. Januar 2012, montags von 14.00 bis 16.00 Uhr

in der Salle „Jo Gaffiné“ in Lorentzweiler (6 Kurse)

Freies Sticken mit der Maschine

Hier lernt man, seine Nähmaschine zu beherrschen und wie man mit einer einfachen Maschine ohne komplizierte Programme schöne zeitgenössische Motive auf Stoff bringen kann.

Ab Mittwoch, den 25. Januar 2012 von 14.00 bis 16.00 Uhr mit Romy BOENTGES in Hünsdorf (4 Kurse)

Aquarell / Aquarelle

Acryl / Acrylique

Alle Kurse sind auch für Anfänger geeignet, denn die Leiterin widmet sich jedem Teilnehmer einzeln. Die Kurse behandeln nicht die rein abstrakte Malerei.

Ab dem 3. Januar 2012, immer dienstags (außer Schulferien). Acryl von 15.00 bis 17.00 Uhr und Aquarell von 17.30 bis 19.30 Uhr im Vereinsbau Rollingen/Mersch mit Ursula MÜLLER

Créa Atelier

Am Dienstag, den 13., 10. und 27. März 2012 von 14.00 bis 17.30 Uhr in der Schule in Gosseldange mit Thierry VANDERAVERO

Digitale Photographie

Ab dem 11. Januar 2012, mittwochs von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr, Wonerbatti in Bissen mit Christian Hoffmann (8 Kurse)



Aarmeleitsteppecher – Stärenteppecher

Alte Stoffreste wurden früher auf dekorative Weise
zu einem Nutzgegenstand verarbeitet



Früher wurde nichts weggeworfen. Ein schönes Beispiel hierfür sind die „Aarmeleitsteppercher“, die es bis in die 50er Jahre des letzten Jahrhunderts in unserem Land gab. Es handelte sich um Bettvorleger, die die Frauen aus groben Wollstoffen, meist aus getragener Männerkleidung aber auch Frauenkleidung selbst nähten. Es gab 3 verschiedene Techniken:

1. *Viereckige Stücke wurden mit einfachen, farbkraftigen Sternmotiven unterschiedlicher Größe bestickt und aneinander genäht. Die Frauen arbeiteten beim Sticken mit unterschiedlichen Schablonen, meistens Sternmotive aus Blech oder hartem Material.*
2. *Kleine farbige Stoffreste, gefaltet oder mit Festonstich umrandet, wurden dachziegelartig auf einen festen Stoffuntergrund genäht: das waren die Zungenteppiche. Sie wurden meistens von Schnei-*

der/innen gefertigt, weil viele kleinen, neuwertige Stoffmuster benötigt wurden.

3. *Geometrisch angeordnete Stickereien auf einem einzelnen, aber oftmals hochwertigeren Untergrund unterschiedlicher Größe waren die „Sonndesteppiche“.*

Alle drei Arten von Teppichen wurden meist mit einem roten oder rosa Filzband umrandet, später mit roter oder rosa Wolle umhäkelt. Florence Thilgen befasste sich in den 90er Jahren mit dem Thema und vermittelte uns im Club Senior Kehlen 2010 ihre Dokumentation. So entstand die Idee, heute eine Bilanz zu ziehen und diese Tätigkeit in den historischen Kontext einzubetten. Unser Ziel ist es, diese wertvolle Arbeit zu vervollständigen und sie zu veröffentlichen.

So haben wir ein Buch und eine Ausstellung zusammengestellt, die im März 2012 in Kehlen zu besichtigen ist:

Tapis du milieu rural luxembourgeois Aarmeleitsteppecher – Stärenteppecher

Die Sammlung von Florence Thilgen
Alte Teppiche aus dem ganzen Land
Zeitgenössische Werke

Zusammengestellt von Milly Friederes und Josée Scheller

**Sonntag, Montag und Dienstag, den 4., 5. und 6. März 2012
in der „Galerie bei der Kierch“ in Kehlen
Öffnungszeiten: 15.00-18.30 Uhr**

Führung und Lesung aus dem dazugehörigen Buch
am 5. und 6. März um 16 Uhr

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

Senior-Biker auf Tour

(Teil 2)

Als nächster Höhepunkt dieser Reise stand Santiago de Compostela auf dem Programm. Von Lugo bahnte ich mir meinen Weg dorthin natürlich über so viele Hügel wie möglich.

In Santiago schwankte meine Stimmung zwischen Bewunderung und gedämpfter Freude. Die Bewunderung galt den prächtigen, detailverzierten Bauwerken – dabei nicht alleine der Kathedrale – denn am Praza do Obradoiro ist jedes Gebäude ein Kunstwerk. Ob Hostal de los Reyes Catolicos, Colegio Jeronimo oder Ayuntamiento sowie das ein wenig abseits gelegene Monasterio de San Martin Pinario. Die Altstadt an sich ist ebenfalls sehenswert, denn hier gibt es keine Fassade ohne kunstvolle Dekorationen. Aber gerade in dieser Altstadt tritt auch offen zu Tage, dass der ganze Wirbel um diese einzigartige Pilgerreise nach Santiago, mit einigen wenigen Abstrichen, am Ende doch nur der Geschäftemacherei mit den Touristen dient. Angesichts dessen würde ich mich nicht wundern, wenn so manch geschundener Pilger nebst qualmenden Füßen auch einen emotionalen Schock erleiden würde. Wen es allerdings ohne größeren religiösen Erwartungsdruck hierher verschlägt, der dürfte in diesem Rummel unter Studenten und Touristen zwischen Souvenirläden und Kneipen voll auf seine Kosten kommen.

Mich zog es weiter in Richtung Portugal und zwar südöstlich nach Bragança: durch mit Ginster bewachsene Hänge entlang der Flüsse Sil und Bibei über den Alto de Covelo und den Alto de Canizo, beide locker über tausend Höhenmeter zählend, hinauf zur frühlingshaften Wildblumenpracht, die sich auf dem verlassenem



» Kathedrale von Santiago de Compostela

Hochplateau fast bis nach Puebla de Sanabria ausdehnt. Herrliche Kurvenfolgen beiderseits der Grenze versetzten mich in einen Schräglagenrausch höchster Güte, bevor ich zu meiner Stadtrundfahrt in Bragança ansetzte. Bragança wirkt erfrischend lebendig in den neueren Stadtteilen sowie klassisch in der Altstadt zwischen Stadttheater und Burg, in jedem Fall aber sauber und aufgeräumt, demnach dürften auch Touristen sich hier wohlfühlen.

Auf den Parque Natural de Montesinho folgte nach Bragança die Durchquerung der Serra de Nogueira, die auf ihren Höhen noch sagenhaftere Ausblicke in die Täler und die Tiefe der Landschaft gewährt als zuvor der Montesinho. Ich schaffte es an diesem Tag noch bis Chaves, wo ich im Hotel „Fortes San Francisco“, einer

herrlichen Hotelanlage, gleich drei Übernachtungen buchte. Diese Vorgehensweise ermöglichte mir nun zwei ausgedehnte Erkundungstouren ohne zeitraubende Hotelsuche am Abend. Dann führte mich die erste Tour an mehreren Staudämmen entlang nach Braga. Der historische Kern der Stadt, übersät mit Kirchen und Klöstern, stellt den ehrwürdigen Rahmen für ein überaus quirliges und geschäftiges Straßenleben einer vorwiegend jungen Bevölkerung. Auf meinem Rückweg passierte ich Guimarães und, was ich viel lustiger fand, die beiden Partnerstädte von Wiltz und Vianden, nämlich Celorico de Basto und Ribeira de Pena.

Für die zweite Tagestour ab Chaves hatte ich mir Vila Real ausgesucht. Zuerst stattete ich der historischen Altstadt einen Besuch ab, danach suchte ich den Palacio Mateus auf. Den kennen Sie sicher von der Etikette seiner berühmten Bocksbeutelflasche, aber diesen Palast sollten Sie sich wirklich einmal ansehen, er ist ein kulturelles Kleinod in jeder Beziehung. Ganz gleich ob Ihre Vorliebe der Park- und Gartenanlage gilt oder der Architektur, den Verzierungen an den Fassaden, den Innenausstattungen, seinen kulturellen Aktivitäten oder gar einer Weinprobe, Sie werden Ihren Besuch keineswegs bereuen. Nach meinem Besuch der Tras os Montes fuhr ich weiter südwärts, durch die berühmten Weinbergterrassen des Alto Douro über kulturhistorische Orte wie Murça und Lamego oder militärhistorische Orte wie Trancoso, Castelo Rodrigo oder erneut auf den Spuren Vaubans in Almeida, hinunter bis nach Guarda.

Hier buchte ich auch gleich wieder zwei Übernachtungen, um in Ruhe die Serra da Estrela zu erkunden. Hierbei hat mich das Gletschertal des Rio Zêzere ab Manteigas am meisten beeindruckt, sicherlich auch, weil ich mental überhaupt nicht darauf vorbereitet war, in Portugal das „Machwerk“ eines längst geschmolzenen Gletschers vorzufinden. Aber schön war es allemal, besonders die rund gescheuerten Felsnasen, die, je näher sie am Gipfel des Torre auf 1 993 Metern lagen, umso bizarrer in ihren Formen wurden.



» Kuhhirte bei Portalegre

Von der Serra da Estrela, über Covilha und Castelo Branco zog es mich weiter nach Süden in die Serra de Sao Mamede. Dort heißen die herausragenden Städte Castelo de Vide, Marvão und Portalegre, denen ich jeweils eine Stippvisite abstattete, bevor ich mich in der Pousada in Elvas an der spanischen Grenze für zwei weitere Übernachtungen einquartierte. Alle diese Städte sind für ihre ehemaligen Festungsanlagen bekannt, wobei Elvas und Marvão, von der Lage und der Komplexität der Anlage her, am beeindruckendsten sind. In Elvas blieb mir reichlich Zeit diese Festungsstadt mit ihrem Aquädukt zu Fuß zu erkunden. Dieses Aquädukt ist der römischen Bauart nachempfunden, aber erst 1622 fertiggestellt worden. Des Weiteren wird die Stadt im Norden von dem Forte da Graça und im Süden von dem Forte de Sta. Luzia flankiert. Nach einer Woche reizvollster Entdeckungen ging mein diesjähriger Besuch in Portugal zu Ende, aber ich kann Ihnen versichern, Portugal hat in mir einen neuen Fan gewonnen.

Also dann wieder zurück nach Spanien, jetzt in die Extremadura mit Badajoz, das leider noch mit sehr vielen Instandsetzungsmaßnahmen historischer Bausubstanz beschäftigt ist. In Mérida hingegen ist man schon etwas weiter. Die reichlich vorhandenen Überreste aus römischer und maurischer Vergangenheit sind längst zur touristischen Hauptattraktion einer ganzen Gegend geworden und sichern somit eine ständige Einnahmequelle. »

Von Lesern für Leser



» Monasterio de Guadalupe

Mérida hat das gleiche Los gezogen wie Trier. Die heutige Stadt gründet auf einer bedeutenden römischen Siedlung. Neben den sichtbaren Anlagen wie der Theater-Amphitheaterkomplex, den Aquädukten, dem Dianatempel und dem Trajansbogen stößt man bei jeder Ausschachtung auf verborgene Überbleibsel, wie es die Casa Mitreo und die Zona Arqueologica de Moreria bezeugen. Selbst die maurische Alcazaba fußt zum größten Teil auf römischem Fundament.

Wer sich also weiter in die römische Kultur vertiefen möchte, dem sei ein einwöchiger Aufenthalt in Mérida empfohlen, denn Museen zu selbigem Thema sind auch vorhanden. Allerdings sei bemerkt, dass gute Sprachkenntnisse in Spanisch das Unterfangen vereinfachen. Das Gleiche gilt auch für Toledo, meinem nächsten Zielort. Auf dem Wege dorthin stieß ich in Guadalupe, am Vorplatz des Monasterios und in den angrenzenden Straßen, nochmals auf die gleiche Jahrmarktstimmung wie schon vorher in Santiago de Compostela. Die Einsamkeit auf schmalen Sträßchen in wildschöner Naturlandschaft wie längs der Embalse de Garcia de Sola steht hierzu in krassem Gegensatz.

Um es vorweg zu nehmen, die gesamte Reise war nur so gespickt von lauter Höhepunkten; müsste ich allerdings einen einzelnen als besonderes Glanzlicht hervorheben, so würde meine Wahl auf Toledo fallen. Zu Toledo gehört so unendlich vieles, niemand merkt ihr noch den Schutt und die Asche aus dem spanischen Bürgerkrieg von 1936

an. Es ist die sagenhafte Lage der Stadt, im Schoße einer Tajo-Schleife, besonders gut erkennbar vom Parador auf der gegenüberliegenden Anhöhe. Es ist das sanfte Verschmelzen dreier Kulturen mit deren altherwürdigen Prunkbauten, es ist das junge, quirlige Leben der Studenten und Touristen, sei es in den Straßen, Plätzen und auf den vielen Terrassen. Es sind die typischen Läden für Messer, Dolche und Säbel, andere wieder für farbenfrohe Keramik, Gold- und Silberschmiedekunst. Es sind die vielen verwinkelten, schmalen Gassen, in denen man sich so leicht verlaufen und doch Erstaunliches entdecken kann.



» Toledo

Es sind die Kunst- und Geschichtsmuseen, es sind die Kirchen, vor allem die mächtige Kathedrale, die selbst wieder zu Museen von sakraler Kunst werden. Es ist das ansteckende Engagement von Ricardo, meinem Tourguide. Es ist auch die Gelassenheit der einheimischen Autofahrer. Es ist das kulinarische Verwöhnen im Parador. Es ist die Freundlichkeit der Einheimischen, sobald man sich in spanischer Sprache auszudrücken versucht. Ist es das etwas andere, eigene Flair einer Stadt, von der man sich so angezogen fühlt, dass das Verlangen auf ein Wiedersehen erweckt wird?

Ich für meinen Teil werde wiederkommen und zwar für einige Tage länger als dieses Mal.

» Arsène Friden

Die Fortsetzung können Sie in unserer März-Ausgabe lesen.



» Foto: Lex Kleren

Et ass Chrëschttag

Ech sinn hei heem,
a feieren eleng.

Ouni Käerz an ouni Bam,
awer duerfir mat ganz vill Elan.

Et gëtt esou vill fir glécklech ze sinn,
hunn dat elo och agesinn.

No puer Deeg dem Dennebam seng Nole fallen,
an dann ass d'Sach erëm gehalen.

De Weihnachtsstär dee kräischt,
dann ass hien och erëm gebeicht.

Vergiess ginn d'Kadoe ganz séier,
dat fällt kengem ganz schwéier.

D'Bulle ginn erëm op de Späicher gedroen,
an da soll nach ee sech bekloen.

Et ass wuel dee schéinsten Dag am Joer,
dat ass mir scho ganz kloer.

» Marcelle Steil

Adventszeit

Ganz stëll setzen ech virum Adventskranz.

Déi éischt Käerz ass ugefaangen.

Hell a waarm steet se op engstem Raum.

Si beliicht mech mat all hirer Kraaft.

Ech loosse mech op d'Chrëscht dagsfest astëmmen.

Meng Gedanke bleiwen net nëmmen bei mir stoen.

Ech denken un all déi Leit,
deenen et net esou gutt geet ewéi mir.

Ech denken un déi onheelbar Krank,
déi keng Aussiicht op Besserung hunn.

Ech denken un déi Verzweifelt,
déi keng Aarbecht fannen.

Ech denken un all déi Kanner, deenen et feelt
u Wäermt, Gebuergeheet, genuch lessen.

Ech denken un all déi eeler Leit,
déi eleng doheem setzen an traureg sinn.

Ech denken un déi am Krich,
déi an der Angscht sinn, hiert Liewen ze verléieren.

A mengen Gebiet sollen si all net vergiess ginn.
Chrëschttag soll fir si eng Trouscht plooschter sinn.

» Elly Schmit-Weber



» Foto: Lex Kleren

Wie ein Licht in der Dunkelheit



An einem feuchtkalten Mittwochnachmittag im Oktober saß ich im Zug, um zu meinem Sohn und seiner Familie in die Schweiz zu fahren. Normalerweise brauche ich nicht umzusteigen, doch wegen des Eisenbahner-Streiks in Frankreich hatte ich am Fahrkartenschalter erfahren, dass meine Reise diesmal länger dauern würde. Ich musste in Metz, Straßburg und Basel den Zug wechseln, jeweils mit Wartezeiten zwischendurch, weil verschiedene Zugverbindungen ausfielen.

Ich hatte mich darauf eingestellt und hatte genug zu lesen dabei. Seit meinem ersten Zugwechsel in Metz hatte ich mich mit einem schwierigen Kreuzworträtsel beschäftigt und fühlte nach einiger Zeit eine bleierne Müdigkeit in mir. Ich bin wohl eingnickt, jedenfalls zuckte ich zusammen, als mehrere Reisende mit ihrem Gepäck hereinkamen und nach freien Plätzen Ausschau hielten. Gleich drei auf einen Schlag setzten sich zu mir. Es begann ein Hin- und Herschieben von Reisetaschen und es dauerte eine Weile, bis wieder Ruhe herrschte.

Wie spät mag es wohl sein?, dachte ich und schaute auf meine Uhr. Wir werden bestimmt bald in Straßburg sein. Es war 19.20 Uhr – oh Gott, wie elektrisiert starrte ich auf den Zettel, wo man mir Ankunft- und Abfahrtszeiten meiner Zugverbindungen aufgeschrieben hatte. Da stand: Straßburg, Bahnhof Ankunft 19.10 Uhr. Dann hätte ich ja vorhin aussteigen müssen! Was nun?

Ich zwang mich Ruhe zu bewahren, denn durch meine innere Anspannung verstärkte sich das Zittern meiner Hände. Ohne hinzusehen, spürte ich die Blicke meiner Mitreisenden. Ich nahm meine Handtasche und zog meinen Koffer rollend hinter



mir her, Richtung Ausgang. Hier wollte ich warten und beim nächsten Halt aussteigen. Als ich fröstelnd auf dem Bahnsteig stand, kam mir der Schaffner entgegengelaufen und fragte mich wo ich hinwollte. „Zurück nach Straßburg!“ erwiderte ich. Er zeigte auf das leere, dunkle Bahnhofsgebäude und erklärte mir, dass an diesem Abend kein Zug mehr vorbeikommen würde. „Steigen Sie wieder ein, Madame. Jetzt müssen Sie mit bis nach Saverne! Von dort aus können Sie dann mit dem nächsten Zug zurück nach Straßburg!“ Der Schaffner war sehr hilfsbereit. Weil ich am ganzen Körper zitterte vor Kälte und Aufregung, erzählte ich ihm, dass ich Parkinson habe. Daraufhin telefonierte er mit seinem dortigen Arbeitskollegen, um mir die nötigen Informationen sofort zu geben.

Sein Kollege in Saverne erwartete uns bereits und bot mir an, in seinem warmen Büro zu warten. „In zweieinhalb Stunden können Sie erst nach Straßburg, Madame. Halten Sie solange durch? Es wird fast Mitternacht sein, bis Sie in Basel sind.“

Ich versicherte ihm, dass es mir gut ging und dass ich froh wäre, überhaupt noch in dieser Nacht da anzukommen und telefonierte mit meinem Sohn,

damit er mich zu gegebener Zeit dort abholen konnte. „Es gibt noch eine andere Möglichkeit! Hier sehe ich gerade, dass der Schnellzug (TGV) in einer Viertelstunde hier durchfährt. Warten Sie, ich werde jetzt etwas nachfragen!“ Ich wusste nicht, was er meinte und sah, wie er nach einem kurzen Gespräch enttäuscht den Hörer seines Telefonapparates wieder auflegte. „Schade, es hat nicht geklappt! Ich wollte, dass der TGV stoppt und Sie mitnimmt bis nach Straßburg.“ Da klingelte sein Telefon, er hob ab und strahlte übers ganze Gesicht. „Der TGV wird extra Ihretwegen hier halten und Sie sogar bis nach Basel mitnehmen. Es ist unglaublich, das habe ich noch nie erlebt. Aber das ist eine Ausnahme und nur weil Sie Parkinson haben, nicht weil Sie eingeschlafen sind!“

Er nahm meinen Koffer und ich folgte ihm zu dem Bahnsteig, wo kurze Zeit später der TGV hielt.

Als ich meinen Sohn anrief und ihm sagte, dass er mich früher abholen könnte als vereinbart, war er ganz erstaunt. Ich selbst konnte kaum fassen, was an diesem kalten Oktoberabend geschah.

Jedenfalls glaube ich, ENGEL gibt es wirklich, auch heutzutage. Man erkennt sie nicht, denn sie haben keine Flügel, aber wenn man sie braucht, sind sie da. Wie ein Licht in der Dunkelheit.

» Sylvie Mersch

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

Lesetipp

Le jeu des 7 familles

Pour réussir une cohabitation harmonieuse entre les générations d'adultes
de Christiane Collange

Journaliste, écrivain, Christiane Collange, qui a seize petits-enfants et deux arrière-petits-enfants, a consacré toute sa carrière aux problèmes de société et de vie privée.

Dans son nouveau livre, elle ausculte l'évolution des liens familiaux et les relations intergénérationnelles. Trois générations d'adultes cohabitent désormais dans la majorité des familles: les jeunes, les grandes personnes et les aînés. En relatant les histoires, les espoirs, les besoins et les refus de ces trois générations, ce livre dit tout haut ce que l'on hésite si souvent à confier à ses proches.



Disponible en librairie – Robert Laffont – ISBN 978-2-221-11678-4



D'Piccadilly Lilly

Ee Kriminalroman
vum Vic Fischbach

Mat dem Buch „Piccadilly Lilly“ publizéiert de Vic Fischbach scho säi véierte Krimi an zwar an zwou verschiddene Sproochen, lëtzebuergesch a franséisch.

De Vic Fischbach huet och an dësem Krimi déi fiktiv Handlung an den Ettelbrécker Raum verluecht, wou hie gebierteg ass, wouduerch et dann och eng ganz Partie flotten, authentesch Lokalkolorit gëtt. Et geléngt dem Auteur duerch, eng gewësse Spannung opzebauen, wouzou och déi ganz precis Detailer bei der Recherche vun der Police a bei der Beschreibung vum Tatuert an den Ëmstänn vun der Dot bäidroen.

Déi 2 Kriminalromaner sinn erhältlech an de Bicherbutteker:

Lëtzebuergesch Fassung: ISBN 978-99959-712-12

Franséisch Fassung: ISBN 978-99959-712-0-05

Neuerscheinung – rechtzeitig für die Feiertage:

Zäitrees

Lëtzebuerg fréier an haut

Das neue Spiel des RBS – Center fir Altersfroen

Entdecken Sie spielerisch, wie sich das Land verändert hat

Für 1 bis 8 Spieler ab 8 Jahren

Begeben Sie sich auf eine **Bilderreise durch Luxemburg** und entdecken Sie bekannte Orte des Landes, wie sie früher aussahen und wie sie heute sind. Auf **208 Karten** sind **52 Motive** abgebildet, jedes Motiv zweimal auf einem alten Foto und zweimal auf einem neuen Foto, jeweils mit und ohne Ortsangabe.


Verschiedene Spielvarianten sind möglich: vom bewährten Memory-Spiel hin zu Erkennungs- und Erinnerungsspielen. Um zu gewinnen sind Konzentration, Gedächtnis, aber auch Lebenserfahrung gefragt, wenn es gilt, Bildpaare richtig zuzuordnen.



Das Spiel kostet 35 €

(zuzügl. Versandkosten)

Bestellungen beim RBS – Center fir Altersfroen unter:

 **36 04 78-33**



CENTER FIR
ALTERSFROEN

www.rbs.lu

Duerchsiichteg Kanner

Et war emol e klenzt Meedchen, dat kee gesinn huet oder jiddefalls bal keen. Jiddereen huet sech ëm seng Sëschterche gekëmmert an ëm aner Saachen, just nit ëm hatt. Bis op eemol, du gouf et ganz anescht ...



Madame Flammang, Dir hutt schon dräi Bicher erausginn. War Dir schon als Kand um Schreiwenden interesséiert?

An der Primärschoul konnt ech eréischt am 8. Schouljoer richtig liesen. Ech war also guer keen Dichteg am Liesen a Schreiwenden.

An eiser Klass waren d'Kanner vum 1. bis 8. Schouljoer alleguerten zesummen an ech gehéieren zu deene Leit, déi net kënnen net oppassen. Ech hunn ëmmer gelauschtert a gelauschtert, ma näischt geschriwwen. Ech hätt dann doheem misse fäerdeg schreiwenden, ma mir ware Baueren an do war ëmmer eppes lass. Da war de Radio un an et si Leit laanscht komm an esou sinn ech net zum Schreiwenden komm.

Am Rechnen awer war ech gutt an d'Schwëster huet gesot: „Een dee rechnen kann, ass net domm, deen ass héchstens liddereg.“



Ech wollt net Bauer ginn, well ech net gär am Gaart geschafft hunn. Eng Frëndin vu mir war zu Dikrech am Internat an ech wollt och dohinner goen. Meng Mamm war d'accord, well si war der Meenung, dass jiddweree selwer sollt decidéieren, wat hie wéilt ginn. Ech hunn direkt gutt geléiert a konnt alles, well kee mer dragebraddelt huet wéi an der Primärschoul.

Wéi sidd dann zum Schreiwenden komm?

Ech war Léierin zu Stengefort. Mäi Mann an ech waren do am Syndicat d'Initiative an ech hu Geschichten, richtig geschitt oder erfionnt, fir an hir Zeitung geschriwwen. Wann ech mam Vëlo an d'Schoul gefuer sinn, dann hunn d'Leit am Duerf mech dacks ugehalen, fir mer ze soen, wéi gutt meng Texter hinne gefall hunn.

Du gouf et eng schwéier Zäit a mengem Liewen a fir domat ëmzegoen, hunn ech geschriwwen. Och wéi déi Situatioun iwwerstane war, hunn ech weidergeschriwwen an ech hat d'Gefill, dass d'Geschichten einfach op mech eroffalen.



Interview mat der Autorin Marielys Flammang

Doraus ass 2005 mäin éischt Buch „Bilder aus den Zwischenräumen“ ginn. Ech hunn e Verleger op der Frankfurter Buchmesse fonnt a mäi Komerod, de Konschtprofessor Raymond Weiland, huet meng Geschichten illustréiert. D'Geschichten iwwer meng Kannerzäit, déi ech schonn an de Stengeforter Neiegkeete verëffentlecht hat, sinn 2009 zu enger Autobiografie ginn: „Mat all Wäiwaasser geseent“. D'Leit hunn sech gutt iwwer déi lëschteng Geschichten ameséiert. Mir perséinlech gefällt mäin éischt Buch awer besser. Well ech e Liewe laang Léierin war, wollt ech och emol e Kannerbuch maachen.

Wéi sidd Dir op d'Thema vun dësem Kannerbuch komm?

Dat ass schonn e bëssen autobiografesch. Ech war e ganz problemlost Kand an hunn net vill Opmierksamkeet op mech gezunn. Esou hat ech ëmmer d'Gefill, ech wier duerchsiichteg. Et ass e Buch fir Kanner vun circa 5 Joer, awer och fir erwuesse Leit. Et ass schonn en nodenklecht Buch.

Wéi ass dann Ären Dagesoflaf am Allgemengen?

Bal all Moie ginn ech lafen an da schreiwen ech. Ech liesen och ganz vill. Heiansdo liesen ech eppes an engem Buch, wat mech beschäftegt a wann ech da lafen, dann tiermen ech driwwer an op eemol ass eng Iddi do.

Wéi loost Dir Iech inspiréieren?

Ech hunn d'lescht Joer am Theatre du Centaure matgemaach. Ech hat e Stéck geschriwwen an hunn och selwer matgespillt. Ënnerwee beim Lafen hunn ech ëmmer meng Roll opgesot. An der Roll war eng Plaz, wou ech mech bekräizegt hunn, an dann hunn ech mech beim Lafen am Bierg och bekräizegt.

Wann ee mech gesinn hätt, deen hätt sécherlech gemengt, ech hätt se net méi all. Mä doraus ass dunne och eng Geschicht entstanen. Et kann also villes sinn, dat mech inspiréiert: eppes wourun ech denken oder wat ech grad erliewen.

Meng Mamm a mäi Papp konnte gutt erzielen. Wéi mäi Papp al wor an nach just eng Kou hat, souz hien dacks bei der Kou an huet Geschichten erzielt. Meng Mamm huet dat dann opgeschriwwen. Wéi d'Kou gestuerwen ass, hunn d'Geschichten opgehalen. Mir hunn ëmmer gesot, d'Kou wier seng Muse gewiescht. Also d'Schreiwen an d'Erziele läit schonn e bëssen an der Famill.

An Är Pläng fir d'Zukunft?

Ech hunn nach weider Geschichte fäerdeg an dat nächst Buch ass schonn an der Preparatioun. Mä dat dauert dann nach bis d'nächst Joer.

Ma da freeë mer eis schonn drop ...

» Andrée Birnbaum

D'Marielys Flammang ass 1942 zu Käerch op d'Welt kouw. Si ass bestuet a Mamm vun zwee Kanner. Dir fannt d'Buch an de Bicherbutteker an et kascht 16 €. 32 Säiten. D'Biller si vum Rebecca Demecheleer.

ISBN: 978-2-87953-107-6 – Editions Schortgen

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

Gesundheitswoche bei SERVIOR

Mit allen Sinnen – Angefangen hat alles mit dem Fitnesstag im Altenheim in Niederkorn. Dort haben die Mitarbeiter des „Service Animation“ bereits vor über 15 Jahren damit begonnen, Aktivitäten zum Thema Gesundheit für die Bewohner auszuarbeiten.



Das Pilotprojekt wurde zum Erfolg und so entwickelte man ähnliche Thementage in anderen SERVIOR-Häusern. Seit 2008 ist die Projektwoche Teil der interministeriellen Initiative „Gesond iessen, méi bewegen“ und darf sich mit dem offiziellen Logo schmücken.

„Mit allen Sinnen“ – so lautete dieses Jahr das landesweite Motto für die Gesundheitswoche, die vom 26. September bis zum 2. Oktober dauerte. Demnach passete SERVIOR die Animationsangebote für die Senioren in seinen Wohneinrichtungen dem Thema entsprechend an. Beispielsweise mit Vorträgen, Gesundheitschecks, Kochateliers, Fußbädern und Handmassagen, Qi-Gong und Seniorengymnastik. Herausgepickt seien im Fol-

genden nur die Wahrnehmungstests, organisiert in Niederkorn in Zusammenarbeit mit dem „RBS – Center für Altersfragen“, sowie eine interaktive Konferenz von Claudine Mertens, „diététicienne“ bei SERVIOR.

Mit zunehmendem Alter verändern sich die Sinne. So vermindern sich u.a. die Geschmacksknospen. Süßes wirkt weniger süß und die so sehr geschätzte „Zockerboun“ schmeckt irgendwann ganz anders als früher. Salziges schmeckt weniger salzig, bis zu elfmal weniger übrigens. Die Bewohner konnten auf eine klangliche Entdeckungsreise gehen und zwar mit einem Geräusch-Memory, das den Hörsinn herausforderte. In einem schönen, abgedunkelten Raum mussten die Teilnehmer aus mehreren Hörproben die beiden gleich klingenden identifizieren. Ganz schön knifflig! Denn mit dem Alter verkleinert sich die Hörfläche, hohe und leise Töne werden schwieriger wahrnehmbar.

Schlechter schmecken, hören, sehen, fühlen... Alt werden als Katastrophenszenario? Nicht so für Erich Schütendorf, Pädagoge, Lehrbeauftragter für Altersfragen sowie stellvertretender Direktor der Volkshochschule Viersen. Bei seinem Vortrag in Niederkorn verriet er, dass es wohl kaum etwas Spannenderes gibt als zu erfahren, wie man altert. Doch der Pädagoge betonte auch, dass der „Abbauprozess“ langsam und behutsam vonstattengehen sollte, dass man möglichst viel Zeit hat, sich zu entpflichten und zu entschleunigen. Bis der Moment kommt, wo man einfach nur Zeit hat da zu sein, nichts zu tun. Umgeben von Menschen, die das zu schätzen wissen, und



die einen weiterhin achten, wenn man anfängt Bananen in Brillenschachteln zu stecken und die dazugehörigen Schalen in Büchern zu pressen. Wenn es so weit ist, möchte Erich Schützendorf im Sommerregen nach draußen gefahren werden, um die Tropfen auf seiner Haut zu spüren... Ein sehr sinnliches Referat!

Zum Abschluss der diesjährigen Gesundheitswoche wurden Anfang Oktober ein speziell gestaltetes Zertifikat und ein kleines Geschenk an die zirka 1000 Teilnehmer in den einzelnen SERVIOR-Häusern überreicht.

» Sophie Thomé

Wie Singen das körperliche und seelische Wohlbefinden beeinflusst

Gesang und Musik sind Teil unseres Lebens und tragen zum menschlichen Wohlbefinden bei. Musik kennt keine Grenzen, keine Sprachbarrieren, keine Entfernungen. Eine alte Weisheit besagt dass Sänger länger leben und dass man das Leben singend besser meistern und somit „besser leben“ kann.

„Ist“ in dem Augenblick, wo es er-klingt, ein Teil von uns, von euch, von ihnen... schwingendes Sein in all seinen Farben und Tönen das sich im Augenblick manifestiert...

Wieso leben Sänger gesünder als Nicht-Sänger? Wissenschaftliche Studien haben erwiesen, dass Singen „gesundheitsfördernd“ ist. Welche Reaktionen entstehen beim Singen in unserem Körper?

Singen wirkt schmerzstillend und stimmungserhellend

Unser Körper ist in der Lage, seine eigene Medizin zur Behandlung von Schmerzen zu produzieren.

Dabei handelt es sich um die Endorphine, ein Stoff, ähnlich dem Morphin.

Diese Ausschüttung geschieht bei biologisch wichtigen Vorgängen (Essen, Sex) – und beim Singen.

Endorphine haben eine starke antidepressive Wirkung, erzeugen in uns ein Gefühl von „Glück“ und „Flow“.

Musik – und Singen – sind in der Lage, die Ausschüttung von Endorphinen wirksam anzukurbeln.

(In manchen unserer Nachbarländern wird Singen, wegen der schmerz dämpfenden Wirkung, von Gynäkologen und Hebammen während der Geburt eingesetzt...!)

Stärkung des Immunsystems

Gesang fördert die Produktion von Immunglobulin A, einem Antikörper, der sozusagen die „vorderste Front“ bei der Verteidigung des Körpers gegen Krankheitskeime und Allergene bildet.

Immunglobulin A wehrt die krankmachenden Eindringlinge bereits an den Schleimhäuten von Nase, Rachen und Darm ab, und neutralisiert sie.

Singen schüttet das „Liebeshormon“ (Oxytocin) aus

Wissenschaftliche Forschungen haben ergeben, dass Singen (alleine oder in der Gruppe) die Produktion des Hormons Oxytocin erhöht, auch noch „Hormon der Liebe“ genannt.

Oxytocin wird besonders bei der Geburt eines Kindes ausgeschüttet, es löst fürsorgliche Impulse und Liebesgefühle aus, es macht euphorisch (ähnlich dem Opium) und es beruhigt.

Es verstärkt in bedeutendem Ausmaß die Bindung zwischen Menschen, indem es eine Atmosphäre von Liebe, Geborgenheit und Vertrauen entfacht.

Oxytocin sorgt bei Menschen dafür, dass (im wahrsten Sinn des Wortes) die „Chemie“ stimmt.

Stressabbau durch Singen

Durch das Singen werden Stresshormone (u. a. Kortisol) abgebaut und die Ausschüttung des Aggressionshormons Testosteron wird gehemmt.

Somit schafft Gesang (und Musik) die chemisch-hormonelle Basis zur Verringerung von Aggression und Spannungen zwischen Menschen und erleichtert das Entwickeln von Geborgenheit und sozialer Bindung.

Quelle: Buch „Die heilende Kraft des Singens“ von Wolfgang Bossinger

» Christiane Feinen

Weitere Informationen zum Kurs „Ganzheitliches Singen“ finden Sie auf Seite 59.

Depressionen im Alter

Depressionen sind Krankheiten über die man – obwohl sie sehr häufig auftreten – nicht gerne spricht.



Doch gerade in den letzten Jahren ist das Tabuthema auch in der Öffentlichkeit bekannt geworden, so berichteten Zeitschriften wie der Focus „*Depression – die Krankheit des 21. Jahrhunderts*“, am 20. Juli 2007 oder der Spiegel „*Volk der Erschöpften*“, in 04/2011 über dieses Problem.

In Fachkreisen ist bekannt, dass für Depressionen eine Lebenszeitprävalenz von etwa 20-25% besteht, das heißt im Laufe eines Lebens bekommen bis zu ein Viertel aller Menschen mindestens einmal eine Depression. Die Punktvalenz liegt bei etwa 7%, das heißt 7 von 100 Menschen sind zu jedem Zeitpunkt depressiv. Eine Krankheit, die so viele Menschen betrifft, heißt dann „Volkskrankheit“. Für jeden Einzelnen ist eine Depression eine schlimme Erkrankung, die seinen Antrieb, seine Freude und seine Interessen stark beeinträchtigt und ihn zur Passivität zwingt. Auch ist seit langem nachgewiesen, dass man bei depres-

siven Erkrankungen eine kürzere Lebenserwartung hat als bei einer ausgeglicheneren Stimmungslage. Gesamtwirtschaftlich gesehen, ist dies natürlich auch von enormer Bedeutung. So haben psychische Erkrankungen die Erkrankungen des Kreislaufsystems oder aber orthopädische Beeinträchtigungen als Hauptursache einer vorzeitigen Berentung während der letzten Jahren abgelöst. Der hieraus resultierende Schaden für die Volkswirtschaft ist groß, wobei die Behandlungskosten der Depression nur ein Teilaspekt sind. Weit mehr Schäden entstehen durch die Rentenkosten und durch den Ausfall der Produktivität dieser Menschen.

Denkt man über die Depression beim reiferen Menschen nach, so sind hier einige Besonderheiten zu beachten. Der reifere Mensch hat oft das Arbeitsleben schon beendet und der Teil der älteren Menschen, der alleine lebt, ist höher als bei der Gesamtbevölkerung. Daraus resultiert, dass die



Dr. med. Hans-Peter Weber

*Chefarzt der psychosomatischen Abteilung,
Rehaklinik Saarschleife*

Gefahr der Vereinsamung und des sozialen Rückzugs weit höher ist als bei jüngeren Menschen. Zudem bestehen häufig auch körperliche Einschränkungen, die es zum einen schwer machen, soziale Kontakte zu pflegen, zum anderen körperlich aktiv zu sein. Ein dritter wesentlicher Punkt ist, dass Antidepressiva oft gleichzeitig mit anderen Medikamenten genommen werden müssen und es hier zu Wechselwirkungen kommen kann, dass also eine erhöhte Gefahr von Unverträglichkeiten besteht. All diese Faktoren bedingen, dass die depressiven Phasen schwerer behandelbar sind und oft länger auftreten. Zudem sind die äußeren Anlässe häufiger, die einen Menschen traurig machen, wie beispielsweise chronische Erkrankungen, die zum Teil mit Schmerzen verbunden sind, oder auch der Tod eines langjährigen Lebenspartners.

Diese extremen Ausprägungen spiegeln sich ebenfalls in der Selbstmordstatistik. Hierin sieht man, dass junge Frauen mit Abstand die meisten Selbstmordversuche unternehmen (nicht selten auf Grund von Liebeskummer), dass die meisten zu Tode führenden Selbstmordversuche allerdings durch ältere Menschen, insbesondere durch ältere Männer durchgeführt werden. Bei dieser Personengruppe sammeln sich die seelisch belastenden Faktoren und zudem haben sie auch oft nicht mehr die Kraft und manchmal auch nicht mehr den Mut, etwas dagegen zu tun. Dabei gibt es heutzutage jede Menge Möglichkeiten schon im Vorfeld darauf zu achten, dass man nicht in eine Depression, besonders in eine Erschöpfungsdepression, gerät. Und wenn man eine Depression hat, gibt es auch hier Wege etwas dagegen zu tun. So ist es gerade dann, wenn es keinen äußeren Zwang zum Tagesplan mehr gibt, umso wichtiger, sich selbst einen strukturierten Ablauf zu erstellen, der z.B. regelmäßige Aufstehzeiten, auch

am Wochenende, beinhaltet. Man sollte körperlich aktiv bleiben und, soweit möglich, Spaziergänge unternehmen und hierbei das natürliche Tageslicht ausnutzen. Soziale Kontakte sollte man unbedingt pflegen, hierbei bieten sich auch Seniorenkaffees, Begegnungsstätten oder Erfahrungsaustausch in Selbsthilfegruppen an. Wichtig ist auch, dass man sich realistische Ziele setzt und bereits kleine Fortschritte als persönliche Erfolge anerkennt. Im Umgang mit einem Menschen, der an einer Depression leidet, ist es wichtig, geduldig und rücksichtsvoll zu sein, ohne zu verletzen sowie mit Zuwendung und Verständnis auf ihn einzugehen. Hingegen sollte es vermieden werden, gute Ratschläge, oder Aufmunterungsversuche („Reiß dich doch mal zusammen“) zu geben, mit ihm mit zu leiden oder den Depressiven „überzubehüten“. Dieses führt wiederum eventuell dazu, dass er gegenüber Anderen ein schlechtes Gewissen bekommt, weil er sich als Belastung empfindet.

Wichtig ist auch eine rechtzeitige ärztliche Behandlung. So wurden während des letzten Jahrzehnts einige antidepressiv wirksame Medikamente entwickelt, die auch von reiferen Menschen gut vertragen werden. Diese machen nicht abhängig und vertragen sich meist auch gut mit den sonstigen erforderlichen Medikamenten.

Lassen Sie mich enden mit einer Aussage von dem bekannten Arzt und Humorist Eckard von Hirschhausen, dass „Hunde vor Depressionen“ schützen können. Ob schon dieser Tipp sicherlich nicht ganz falsch ist, so greift er doch etwas zu kurz, um die Depressionsproblematik in ihrer Gesamtheit zu erfassen. Nichtsdestotrotz können Vierbeiner die Entstehung von Depression indirekt vorbeugen, indem sie eine regelmäßige Bewegung an der frischen Luft erzwingen und soziale Kontakte fördern.

» Dr. med. Hans-Peter Weber

Sie finden unsere neue Vortragsreihe „Ganzheitliche Gesundheitsförderung und Krankheitsprophylaxe“ auf der Seite 57.

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

Seniorenstudium an der Uni Luxemburg

Ewig neue und neue ewige Studenten



Es ist 10 Uhr Freitag morgens. Die Vorlesung zu „Lernen und Gedächtnis“ im Studienfach Psychologie steht an:

Eine beliebte Veranstaltung bei den jungen Erstsemestern – und seit kurzem auch bei den Seniorenstudenten. Der Hörsaal ist gut gefüllt, auf den Bänken sitzen junge und ältere Studenten bunt gemischt. Eifrig werden Schreibunterlagen ausgebreitet, Laptops hochgefahren und letzte Informationen ausgetauscht, dann richtet sich die gesamte Aufmerksamkeit auf den Dozenten.

Alltagsroutine an der Uni - oder doch nicht so ganz? Nein, denn erst kürzlich hat die Uni ihre Pforten auch für Seniorenstudenten geöffnet.

„Ich begrüße es sehr, dass die Uni Luxemburg ab diesem Wintersemester die Möglichkeit des Seniorenstudiums anbietet“, so Dr. Dieter Ferring, Professor für Psychologie und Direktor der Forschungseinheit INSIDE an der Uni Luxemburg. Damit werde gleichermaßen dem Bedürfnis nach wissenschaftlicher Information, lebenslangem Lernen und dem Miteinander der Generationen Rechnung getragen. Ins-



gesamt haben sich 110 Senioren in 17 Kurse darunter z.B. Geschichte, Philosophie, Psychologie, Soziologie sowie Latein, Deutsche Literatur und Altgriechisch eingeschrieben.

„In meinem Kurs in Allgemeiner Psychologie sind derzeit elf Seniorenstudenten dabei, die kontinuierlich und sehr engagiert an den Veranstaltungen teilnehmen“, fährt Prof. Ferring fort. Das Seniorenstudium fordert heraus, regt an, baut Brücken zwischen jung und alt und bietet ganz neue und effiziente Wege des Wissenstransfers. In der Tat bringen die Senioren nicht nur jede Menge Leben, sondern vor allem auch Lebenserfahrung mit in den Hörsaal. „Es ist faszinierend zu beobachten“, betont Prof. Ferring, „wie Senioren komplexe theoretische Sachverhalte vor dem Hintergrund ihrer eigenen Lebenserfahrung beschreiben, erklären und verstehen können. Davon können die jungen Studenten sehr wohl profitieren“.

Diese neue Form der Senioren-Gasthörerschaft sorgt für neuen Wind im Universitätsalltag. Der Mehrwert des Seniorenstudiums ist unbestritten und hat neben dem Erhalt der geistigen Fitness auch eine hohe soziale Komponente: Durch den direkten Kontakt zwischen jungen und alten Studenten werden Altersklischees und -vorurteile nicht nur auf natürliche Weise abgebaut, ihnen wird auch regelrecht der Nährboden entzogen. „Probleme mit den jüngeren Studierenden gibt es nicht. Ganz im Gegenteil, man ist freundlich zueinander, man tauscht sich über Lerninhalte aus, schätzt und respektiert sich gegenseitig“, berichtet eine Seniorenstudentin. Lernen ist bis ins hohe Alter

möglich, sinnvoll und notwendig – aber ältere Menschen lernen anders als jüngere. „Die Art und Weise der Wissensvermittlung muss auf die Zielgruppe abgestimmt werden. Für mich als Dozent erfordert das eine ganz andere Qualität der Lehre“, betont Prof. Ferring. Theorien werden besser rezipiert, wenn sie nicht abstrakt und isoliert, sondern möglichst anschaulich und in ganzheitlichen Sinnzusammenhängen eingebettet, dargestellt werden. Die Seniorenstudenten benötigen in der Regel auch mehr Zeit, um die Lerninhalte zu verarbeiten, und sie verfügen meist über weniger Lerntechniken als ihre jüngeren Kommilitonen. Dies kann aber durch sorgfältiges Auf- und Nacharbeiten des Lernstoffes ausgeglichen werden. „Wir werden im Kurs sehr zum Mit- und Nachdenken angeregt, das macht Lust auf mehr. Meistens arbeite ich die Vorlesung zuhause noch etwas nach oder google im Internet zu bestimmten Inhalten“, berichtet eine begeisterte Seniorenstudentin.

Obwohl das Seniorenstudium erst kürzlich ins Leben gerufen wurde und die Kursvielfalt noch recht begrenzt ist, erfreut sich diese neue Form der Gasthörerschaft einer großen Beliebtheit bei den hiesigen Seniorenstudenten. Was die Alma Mater im Sommersemester an neuen und weiterführenden Veranstaltungen und Kursen anbieten wird, darauf sind die wissbegierigen Senioren bereits jetzt sehr gespannt.

» Dr. Martine Hoffmann

Sie können sich zwischen dem 30. Januar und dem 10. Februar 2012 für das Sommersemester auf www.uni.lu einschreiben!



Alles wirkliche Leben ist Begegnung

25 Jahre Haus Franziskus in Trier



Das Begegnungsforum Haus Franziskus in Trier ist auch vielen Luxemburgern gut bekannt. Nicht zuletzt durch seinen umtriebigen Leiter Franz-Josef Euteneuer, der sich hierzulande mit seinen humorvollen und geistreichen Vorträgen u.a. über das Älterwerden oder die Ehrenamtsarbeit einen Namen gemacht hat.

Sogar strahlendstes Sommerwetter hielt die zahlreichen Sympathisanten des Haus Franziskus nicht davon ab, Ende August an einer Podiumsdiskussion anlässlich des 25-jährigen Bestehens unter dem Motto „Begegnungen – Verändern“ teilzunehmen. Der Saal füllte und füllte sich, immer neue Stühle mussten herbeigeschafft werden, um den über 150 Gästen genügend Sitzgelegenheiten zu bieten. Trotz der hitzigen Temperaturen war die Atmosphäre angeregt und die Zuhörer ließen es sich nicht nehmen, sich mit Fragen und Anmerkungen später auch selbst überaus aktiv an dem Rundtischgespräch zu beteiligen.

Zu diesem hatten sich eine ganze Reihe interessanter Redner eingefunden: Malu Dreyer, Ministerin für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen aus Mainz, Christa Garvert, Geschäftsführerin der St. Elisabeth GmbH Waldbreitbach, Prälat Franz-Josef Gebert, Vorsitzender Diözesan-Caritasverband Trier, RBS-Direktor Simon Groß sowie Franz-Josef Euteneuer; die Moderation übernahm Dieter Lintz, leitender Redakteur beim Trierischen Volksfreund.

Im Mittelpunkt stand die Frage, wo und wie es heute möglich ist, Orte der Begegnung zu schaffen, wenn sich durch räumliche Entfernung, aber auch unterschiedliche Interessen und Aktivitäten die Distanz zwischen den Generationen zunehmend vergrößert. Als eine zentrale Herausforderung kristallisierte sich dabei auch heraus, wie man künftig Menschen erreichen kann, deren ungebundene und unorganisierte Lebensweise einem konkreten Angebot an Begegnung entgegensteht. Franz-Josef



Euteneuer betonte in dieser Hinsicht, dass es bei der Gründung des Haus Franziskus ausdrücklich nicht darum ging, eine zusätzliche Versorgungsstruktur zu schaffen: „Wir verstehen uns als Begegnungsforum, was eine deutlich aktivere Bedeutung inne hat als der Begriff ‚Stätte‘, wo man unwillkürlich immer an Ruhestätte denken muss.“

Malu Dreyer betonte die Wichtigkeit, Möglichkeiten der Begegnung gerade und vor allem auch im Alltag zu schaffen: „Das Alter hat sich verändert, die oft negativen Assoziationen stimmen nicht mehr, das muss die Gesellschaft neu begreifen. Wir müssen dafür sorgen, älteren Menschen die Teilhabe am gesellschaftlichen Geschehen zu erleichtern.“ Insgesamt gilt es, die Grenzen zwischen Alt und Jung wieder durchlässiger zu machen. Dies kann durch eine Öffnung von Freizeit- und Bildungsangeboten, wie z.B. Seniorenstudiengänge sowie umgekehrt auch durch eine stärkere Hinwendung der Pflegeeinrichtungen zum öffentlichen Leben geschehen. „Die verschiedenen, eigens für ältere Menschen eingerichtete Clubs oder auch Programme wie Life Long Learning sind eigentlich ‚Nachbauten‘ von sozialen Treffpunkten, wie es sie früher z.B. in dörflichen Strukturen oder in Vereinen auf natürliche Art und Weise gab“, sagte Simon Groß und verwies darauf, dass gezielte Angebote für Senioren oft tatsächlich nur zu 20% von diesen genutzt werden. Prälat Gerbert forderte, dass die Kirche weiterhin eine wichtige Rolle im gesellschaftlichen Austausch spielen müsse, schließ-

lich sei es einer ihrer Grundaufgaben, Begegnungsmöglichkeiten zu schaffen. Im Hinblick auf das Schlagwort soziale Inklusion wurde außerdem ein Aufbrechen alter Denkmuster und eine Abkehr von Schubladendenken gefordert: Jeder Mensch, gleich welchen Alters, sollte so akzeptiert werden, wie er ist mit all seinen Fähigkeiten, aber auch seinen eventuellen Einschränkungen. Um dies zu gewährleisten, müsste in Zukunft darauf geachtet werden, besonders im sozialen Bereich eine engere Verbindung zwischen professioneller und ehrenamtlicher Tätigkeit sowie eine Balance zwischen Selbstbestimmung und Teilhabe herzustellen. Erst so kann ein neues Selbstverständnis aller Beteiligten ermöglicht werden. In dieser Hinsicht könnte, so der Vorschlag von Christa Garvert, auch das Haus Franziskus eine neue, zentrale Aufgabe übernehmen, indem es in seiner spezifischen Form als Begegnungsforum eine stärkere Vernetzung der unterschiedlichen sozialen Einrichtungen in Trier generationsübergreifend unterstützt.

Zum Dank erhielten Redner und Publikum anschließend von Franz-Josef Euteneuer und seinen engagierten Mitarbeiterinnen ein originelles „Mit-Gebssel“ unter dem Motto: „Gott sucht sich das Kleine aus..., wenn er Großes vorhat“. Auf die nächsten 25 Jahre Haus Franziskus darf man also gespannt sein.

» Vibeke Walter

Der Lebensrückblick

Vergangenes sinnstiftend auf- und verarbeiten



Im Seniorenalter angekommen zu sein bedeutet für die meisten von uns, von einem Alltag der beruflichen und privaten Pflichten befreit zu sein und endlich Raum zu haben für die Kür (*den Luxus, sich seine Zeit so zu gestalten, wie man möchte*).

Die Altersforschung hat gesicherte Belege dafür, dass die meisten Menschen bis zu allerletzt „lebendig“ bleiben wollen, neugierig und wissbegierig. Leider können sie diese Kür nicht immer genießen und sie haben gute Gründe dafür: in jedem Leben gibt es helle Seiten, aber auch dunkle Gelungenes aber auch Momente, die als Scheitern erlebt wurden Erfahrungen, die bereut werden, vielleicht nicht verstanden, aber derer man sich schämt, aus denen man Schuldgefühle auf die nachfolgende Lebensreise mitgenommen hat.

Dabei haben wir alle das Bedürfnis, ohne Zorn auf die vergangenen Stufen des Lebens zurückzublicken um

kraftvoll die Möglichkeiten nutzen zu können, die uns das Leben auch im Alter noch bietet.

„Sarah, die 80jährige Frau Abrahams im Alten Testament, hört eines Tages, dass sie noch ein Kind bekäme(...). Eine symbolische Rede natürlich. Eine Geburt auf einer anderen Bühne ist gemeint. Soll heißen (...): Jederzeit sind wir imstande, ein Anderer zu werden oder etwas Neues zu gebären, etwas total Neues uns widerfahren zu lassen. Bis ins Alter, bis zum Ende.“¹

Wie kann das gelingen? Indem wir uns darauf einlassen uns mit dem eigenen Werden, dem eigenen Leben, den eigenen Lebensentscheidungen auseinanderzusetzen. Unsicherheit, Unwissen und oft die Unfähigkeit zu Trauern haben verhindert, dass das eigene Leben als Ganzes mit dem wohlwollenden und weisen Blick desjenigen,



der sich verstanden hat und der es sich erlaubt hat, Aspekte und Episoden zum Abschluss zu bringen, betrachtet werden kann. Das bedingt, dass auch im Alter noch Entscheidungen aus den unverdauten Erfahrungen der Vergangenheit heraus getroffen werden und sich so die Bandbreite der Möglichkeiten auf ein schmales Fenster reduziert.

Ein sehr wirksames Instrument, entwickelt von diversen Altersforschern in den USA, adaptiert für unsere hiesigen Verhältnisse (u.a. von Prof. Verena Kast²), ist die Lebensrückblickarbeit (Gruppenarbeit). Sie erlaubt es uns, nach und nach die diversen Episoden unseres Lebens zu betrachten, zu verstehen, zu integrieren, zu ordnen, uns mit uns selbst aber ggf. auch mit anderen Menschen und Erlebnissen zu versöhnen.

Oft haben wir einen unbarmherzigen Blick auf unser eigenes Leben: unbewältigte Ereignisse und Gefühle färben die eigene Biographie grau, hinterlassen einen bitteren Geschmack und machen uns unfrei.³ Sind sie jedoch bewältigt, verändern sich die Fakten zwar nicht, aber sie werden anders bewertet, das Grau wird aufgehellt und verliert seine eintrübende Wirkung. Viele Menschen kranken daran, dass das eigene Leben nicht das geworden

ist, was sie sich vorgestellt haben oder was andere ihnen als Auftrag mit auf den Weg gegeben hatten. Wir bewerten Einzelheiten kritisch, vergleichen, erleben Gefühle der Scham, der Schuld; der Blick für das, was tatsächlich stattgefunden hat wird uns versperrt, das was gelungen ist, kann nicht wertgeschätzt werden. Die Lebensrückblickarbeit sammelt die Ereignisse, Fakten, Gefühle, entschlüsselt unser Bewertungssystem und erlaubt uns eine Neuordnung: aus Erinnerungsbruchstücken wird ein Ganzes, wir können unser bisheriges Leben als etwas Rundes betrachten, das den Blick frei gibt für ein junges, genussvolles Alter voller Neugierde.

Dazu Margarete Mitscherlich:

„Was ist Lebenswerk? Ich bin 93 Jahre alt. Was hat diese Jahre beeindruckt, beeinflusst, was scheint mir, von heute aus gesehen, wesentlich für den Gang oder Lauf meines bisherigen Lebens gewesen zu sein? Ich möchte versuchen, Erkenntnisse über mich, mein Denken und Handeln, meine Welt, meine Geschichte zu gewinnen und wiederzugeben, was ich als Wahrheit in und um mich herum zu erkennen glaubte.“⁴

» Mireille Schmitz,
Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin

**„Unser Leben ist nicht das, was geschah, sondern das, was wir erinnern und wie wir es erinnern“
(Gabriel García Márquez).**

Der Lebensrückblick allgemein und die biographische Aufarbeitung der eigenen Vergangenheit im Besonderen, stellen effiziente Wege dar, um eigene Erfahrungen und Erlebnisse – positiver wie negativer Art – sinnstiftend zu be- und verarbeiten. Durch die Integration des Erlebten und Erfahrenen in das Hier und Jetzt wird ermöglicht, sich „einen Reim auf das Leben“ zu machen und sich selbst quasi „neu“ zu erschaffen.

» ¹ Prof. H-E Bahr am 3.12.2006, 8.30 h im SWR2.

» ² Verena Kast, *Zurückblicken und nach vorne schauen. Die Kraft des Lebensrückblicks. Vortrag auf dem Kongress „Freiheit und Schicksal“, Lindau 2007.*

» ³ „Wenn Trauer und Erinnerung verdrängt werden, verliert ein Mensch oder auch ein Volk den Zugang zum eigenen Innenleben, [zur eigenen Kraft]. Seine Selbstwahrnehmung ist getrübt, auch wenn die äußeren Ereignisse erinnert werden. Von Gefühlen, die verdrängt werden, kann man sich nicht lösen. Die Folge ist, dass Ideale, Bindungen, Verhaltensweisen, die längst nicht mehr ‚aktuell‘ sind, untergründig bestehen bleiben. Eine Auseinandersetzung mit ihnen findet nicht statt, das Tor zur Gegenwart bleibt verschlossen, die Offenheit für neue Erfahrungen und neues Denken ist eingeschränkt.“

» ⁴ „Die Radikalität des Alters“, 2010, S.183.

Université du Temps Libre – Arlon

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

Programme des conférences

- 19 janvier** *Produits de combustion, environnement et glaces*
par Monsieur Roland SOUCHEZ, Professeur Honoraire. ULB
- 26 janvier** *Théodore Géricault: les passions d'un romantique réaliste*
par Professeur Jean-Marie GILGENKRANTZ, Professeur Honoraire, Université de Nancy
- 2 février** *La douleur: comment l'apprendre?*
par Monsieur Dominique LOSSIGNOL, Dr en Médecine
- 9 février** *La Rome baroque de Bernini à Borromini* – par Monsieur SKA, Père Jésuite
- 16 février** *Les cellules Héra ou la vie immortelle d'Henriette Lacks*
par Madame Simone GILGENKRANTZ, Professeur Honoraire, Université de Nancy
- 1^{er} mars** *Incivilités, question de civilisation?* – par Monsieur Christian PANIER, Magistrat
- 8 mars** *Fabuleux trésors archéologiques d'Iran*
par Monsieur Alexandre TOUROVETS, Dr en Archéologie Orientale, chargé de Cours à la Sorbonne
- 15 mars** *Les connivences artistiques entre Picasso et Stravinsky*
par Madame BOURGUIGNON, musicologue et historienne de l'Art
- 22 mars** *Le voyage de Laperouse* – par Monsieur BONNEFONT, Professeur Honoraire, Université de Nancy
- 29 mars** *Des aspects peu connus de la Révolution de 1830*
par Monsieur Francis BALACE, Professeur Honoraire, ULG

Pour des renseignements complémentaires: ☎ (0032) 63 23 60 60 ou (0032) 63 21 93 97 – Email: UTLARLON@hotmail.fr



Senioren-Académie

méindes um 11:05 an 19:05

- 2.1.2012**
Wann d'Angscht an d'Isolatioun dreift
- 30.1.2012**
D'Hautfleeg am Alter
- 6.2.2012**
Kachen fir a mat Enkelkanner
- 5.3.2012**
Senioren am Bauerebetrieb

Mai Programm

Mäin100komma7.lu



Après les bras de maman



le meilleur endroit
pour dormir :

www.stoll.lu

Ehlerange
Zare Ouest

Tél. (+352) 26 57 62

Luxembourg
vis à vis Maternité

271 route d'Arlon
Tél. (+352) 44 88 60

STOLL



Maître Matelassier

La participation des Non-Luxembourgeois aux élections communales

Depuis 1999, les étrangers communautaires résidant au Grand-Duché peuvent participer aux élections communales.

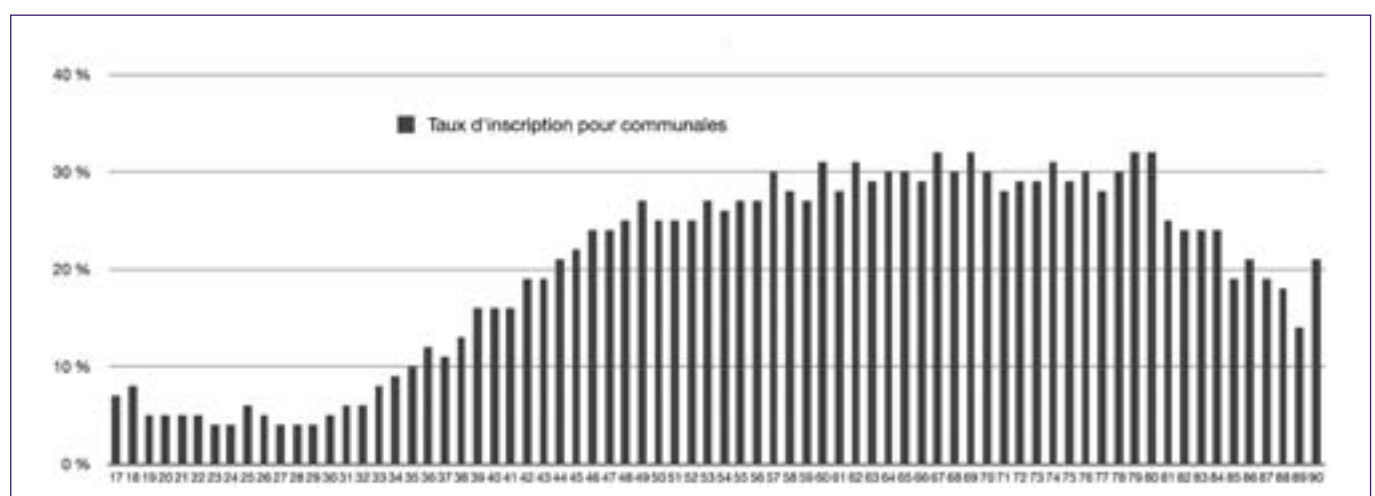
Les modalités de cette participation ont été plusieurs fois adaptées et depuis 2005, tous les étrangers qui résident plus de 5 ans au Luxembourg peuvent participer, sous condition qu'ils s'inscrivent sur les listes électorales. De ce fait, contrairement aux Luxembourgeois qui sont inscrits d'office à l'âge de 18 ans, les étrangers doivent faire une démarche volontaire pour devenir électeurs. L'analyse des taux d'inscription chez les étrangers permet donc de se faire aussi une idée de leur «intégration» dans la vie locale et plus particulièrement dans la vie politique du Luxembourg.

Pour les élections communales d'octobre 2011, un peu plus de 30.000 étrangers étaient électeurs, ce qui signifie que 17% des étrangers s'étaient inscrits¹.

Le CEFIS (Centre d'étude et de formation interculturelles et sociales) étudie cette participation depuis 1999 et pour 2011, avec le concours des communes, il a été possible d'analyser assez finement les caractéristiques sociodémographiques des électeurs inscrits.

Une des questions que l'on peut se poser est celle des taux d'inscription selon les âges.

Taux d'inscription des étrangers pour les élections communales selon les âges:



¹ Ce taux d'inscription de 17% se base sur la population de 18 ans et plus, mais ne prend pas en compte la condition de résidence de 5 ans. La durée de résidence au Luxembourg n'est pas reprise dans les fichiers communaux. Dès lors on doit parler d'un taux «approché», et nous en déduisons que le taux exact doit être légèrement supérieur.



On voit d'emblée que ce taux varie énormément et que ce sont les personnes plus âgées qui ont des taux bien supérieurs à ceux constatés pour les jeunes. En général, on constate un intérêt croissant de participation aux élections communales chez les personnes âgées de 48 ans ou plus (à voir 25%).

Ce taux global peut être décomposé selon les différentes nationalités.

Nationalité	espagnole	néerlandaise	britannique	allemande	belge	italienne	française	portugaise	Total général
Nombre de personnes	3126	3388	4471	10765	14509	16373	26467	65408	183144
Taux d'inscr. communales 55 ans et plus	24%	38%	29%	32%	30%	37%	31%	29%	29%
Taux d'inscription communal	14%	26%	14%	20%	20%	23%	15%	19%	17%
Différence	10%	12%	15%	12%	9%	14%	16%	10%	13%

On remarque que pour chacune des grandes communautés au Luxembourg, le taux d'inscription des personnes de plus de 55 ans dépasse largement le taux de l'ensemble des ressortissants de cette nationalité.

L'explication doit être recherchée du côté du processus d'intégration. Les étrangers âgés sont pour la plupart des personnes qui résident depuis longtemps au Luxembourg. Les migrants «nouveaux arrivants» sont habituellement des jeunes qui entrent sur le marché du travail. Les personnes étrangères âgées sont aussi celles qui se sont installées d'une manière durable dans le pays et se sont intégrées dans la société luxembourgeoise. Il est donc logique qu'elles soient plus réceptives à l'idée de participer à la démocratie locale.

» Paul Estgen, CEFIS



30€

Eine einzigartige Sammlung

Briefmarken aus dem Großherzogtum Luxemburg 2011

23 Postwertzeichen,
sowie 2 Kleinbogen, ein Briefmarkenheft
+ ein „Schwarzdruck“ der Sondermarke „Weihnachten“
in einem Set.

Bitte schicken Sie diesen Bestellschein an : **Office des Timbres - L-2992 Luxembourg**

☐ Übersenden Sie mir bitte alle Informationen bezüglich eines Abonnements auf luxemburgische Briefmarken.

☐ Liefern Sie bitte ohne Aufpreis und gegen Rechnung die Jahreskollektion 2011 zum Preis von 30,00 €.

Name _____ Vorname _____

Straße _____ N° _____

Plz _____ Ortschaft _____ Land _____

Philatélie

Office des Timbres - L-2992 Luxembourg - Téléphone : (+352) 4088 8840 - www.philately.lu



AL2011

Über die Natur



Kontakt:

natur&ëmwelt / Fondation Hëllef fir d'Natur

 **29 04 04-1**

www.naturemwelt.lu

natur&ëmwelt / Fondation Hëllef fir d'Natur ist Eigentümer von 1050 ha Naturschutzflächen (Feuchtgebiete, Trockenrasen, Kleingewässer, Wälder, Hecken, Streuobstwiesen, Weinbergterrassen, Brachen und Ardenner Bergtäler), die ein Kleinod für die Biodiversität darstellen.

Unsere Mission ist der Ankauf und Unterhalt von Naturschutzflächen, Informations- und Sensibilisierungskampagnen zum Schutz der Natur und der Biodiversität, wissenschaftliche Arbeiten, der Schutz des Waldes, die Durchführung von nationalen, interregionalen und europäischen Projekten zum Schutz der Natur. Spenden und Erbschaften geben uns die finanziellen Mittel, diese Projekte umzusetzen.

Der Unterhalt der Naturschutzflächen erfolgt in enger Zusammenarbeit mit den Landwirten, Ehrenamtlichen oder sozialen Einrichtungen.

natur&ëmwelt steht für Naturschutz in Luxemburg und über die Landesgrenze hinaus. Moderner Naturschutz beinhaltet auch die Dimensionen Ressourcenschonung und nachhaltige Entwicklung, bei uns und weltweit: natur&ëmwelt vereint die Organisationen „Lëtzebuerger Natur- a Vulleschützliga a.s.b.l., Natura a.s.b.l., D'Haus vun der Natur a.s.b.l. und Fondation Hëllef fir d'Natur“ unter einem gemeinsamen Namen. Wir sind begeistert von der Schönheit der Natur und möchten den nachfolgenden Generationen eine lebenswerte Umwelt hinterlassen.

Danke für Ihre Spende und Ihre Unterstützung im Jahr 2011! Danke auch für Ihr Vertrauen für das Jahr 2012.

Haben Sie ein Stück Land, das Sie nicht mehr nutzen?

Stellen Sie es natur&ëmwelt / Fondation Hëllef fir d'Natur zur Verfügung durch Verkauf, Schenkung, Verpachtung, usw. Wir bauen es in unser Netz kleiner Naturreservate ein. Rufen Sie uns doch an! 621 29 36 95 (Jim Schmitz)

Spenden, Nachlässe, Testamente

Den größten Teil ihrer Mittel verdankt die Fondation Hëllef fir d'Natur monatlichen, jährlichen oder einmaligen Spenden und sogar Testamenten. Weitere Mittel verdankt sie Spenden, die ihr anlässlich von Geburten, Hochzeiten, Geburtstagsfeiern und Todesfällen zukommen. Spenden ab 120 € / Jahr sind steuerlich absetzbar. Spenden kleinerer Beträge an andere gemeinnützige Organisationen sind zu diesem Zweck kumulierbar. Alle Spender/innen erhalten eine Spendenquittung. Rufen Sie uns doch im Sekretariat an und fragen Sie nach unserer Broschüre! Tel.: 29 04 04 - 1

Fondation Hëllef fir d'Natur
IBAN LU89 1111 0789 9941 0000



natur&ëmwelt



Madeira 2011

*No Allerhellgen ass et sou wäit
Do gënne mir eis eng Auszäit*

*Mat ULT an RBS op Madeira goen
Dat loosse mer eis net zweemol soen*

*De 7ten November do geet et lass
Et gött sech an de Fliger geflass*

*No 3 Stonne Flug komme mir un
Dann ass scho bal den Aperitif drunn*

*Nom Buffet do si se all prett
Do rifft déi meescht Leit just hiert Bett*

*Um 9 Auer moies krute mir gesot
Pünktlech starte mer, et ass e „sans Faute“*

*Biergop, biergof si mir um Tour
Schlecht ginn ass et just e puer*

*Rëndflesch um Spiess, Musik an Danz
Do kann ee soen, dat ass Vakanz*

*Moies opstoen ass net liicht
Bis ee mol ass operiicht*

*Ob dir zu Monte fuert mam Schlitt
Oder bis op Funchal gitt*

*Fir Ofwiesslung, sidd net besuergt,
Hu mir op alle Fall gesuergt*

*Sauna, Schwammen, Raschte beim Pool
Dat fënnt bal jiddferee cool*

*Mëttes gött da mol gerascht
An da geet et op de Kascht*

*Mat Musek an Danz geet et weider
Männer déi danzen gött et net, „leider“*

*D'Sonn huet de ganzen Dag geschéngt
D'Wieder huet et gutt mat eis gemengt*

*E flotten Tour mat ville Kéieren
Mir loosse eis rondrëm kutschéieren*

*Ob Ost- oder Westtour mam Bus
De Chauffeur dee verdéngt e Kuss*

*Wanderfreake kommen op hir Käschten
Beim Aquagym gött midd gemaach de Leschten*

*De Sonndeg ass zum Rouen do
Dat steet jo sécher ausser Fro*

*Mir si just an den Hafe spadséiert
An hunn d'Alstad kenne geléiert*

*A schonns si mir ukomm um Enn
Mir koumen als Friem, mir ginn als Frënn*

*Fir dass mir an Erënnerung bleiwen
Mir lech kuerz eist Team beschreiwen*

*Eise gudden ale Bim
Zoustänneg fir Qi Gong a Gym*

*Beim Aquagym an Theraband
Dir eist sportlecht Nadine fannt*

*D'Martine steet fir lech bereet
Och wann et lech net sou gutt geet*

*Eise Mann fir all Fäll
Den Tommy, efficace a schnell*

*An ech (seet de Geck) probéieren
lech mat engem Gedicht ze amuséieren*

*Mir hoffen et huet lech gefall
A prosten duerfir mat lech all*

*Eng gutt Heemrees ouni Gefor
An hoffentlech bis zum nächste Jor.*



» Begleitungsteam: Bim, Nadine, Martine, Andrée, Tommy (v. l.)

Ehrenamtliche leben glücklicher

Ausbildung für Ehrenamtliche beim RBS – Center für Altersfragen



» Foto: Fotoclub

Das europäische Jahr des Ehrenamtes neigt sich seinem Ende zu und wird 2012 vom europäischen Jahr des aktiven Alterns abgelöst.

Aktuelle wissenschaftliche Studien konnten zeigen, dass Ehrenamtliche sich in der Regel glücklicher fühlen und länger aktiv bleiben. Eine Tätigkeit auf ehrenamtlicher Basis bietet die Möglichkeit zur Erweiterung des eigenen Wissens- und Erfahrungshorizontes und zur Förderung der eigenen Kompetenzen.

Die Ausbildung von freiwilligen „Multiplikatoren“ gehört nicht umsonst seit über 20 Jahren zu den Prioritäten des RBS – Center für Altersfragen. Da sich das Ehrenamt oder „Bénévolat“ jedoch in den vergangenen Jahren verändert

hat, ist auch unsere Schulung mittlerweile den „Kinderschuh“ entwachsen und hat sich den neuen Bedürfnissen der Ehrenamtlichen und der Gesellschaft angepasst. Demografische Entwicklungen, veränderte Verfügbarkeit, die Lust nach Verwirklichung von persönlichen Projekten müssen verstärkt in Betracht gezogen werden, um eine bestmögliche Ausbildung zu gewährleisten.

Sie sind im Ruhestand und suchen nach einer neuen Herausforderung?

Sie haben Lust, sich freiwillig zu engagieren?

Sie wollen Ihre Kompetenzen und Ressourcen erkennen und weiter ausbauen?



» Foto: Fotoclub

Dann nehmen Sie an der Ausbildung teil und entdecken für sich selbst neue Wege und Möglichkeiten einer erfüllenden und sinnvollen ehrenamtlichen Tätigkeit.

Ausbildungsinhalte

Das *Basismodul* widmet sich vorrangig den Schwerpunktthemen Kommunikation, Gruppendynamik und Konfliktlösung. Praktische Übungen und Rollenspiele befruchten die theoretischen Ausführungen und ermöglichen eine

konstruktive und anwendungsbezogene Auseinandersetzung mit den Lerninhalten.

Das Basismodul umfasst 40 Unterrichtsstunden und wird von optionalen, d.h. frei wählbaren, *Zusatzmodulen* ergänzt. Verschiedene Aufgabenfelder erfordern verschiedene Kenntnisse. Abhängig davon, ob Sie Ihre ehrenamtliche Tätigkeit lieber im Altenheim, im Kinderhort oder in einem Club Senior ausüben wollen, müssen Sie über die verschiedenen gruppenspezifischen Anforderungen Bescheid wissen.

Im Anschluss an das Basismodul werden wir mit Ihnen Ihre konkreten Wünsche und Ziele besprechen, um Sie bei der Verwirklichung Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit angemessen unterstützen zu können.

Sollten Sie Interesse an der Ausbildung haben, können Sie sich unter der ☎ **36 04 78 21/27** anmelden.

Vorankündigung

„Titanic“ oder „Davon geht die Welt nicht unter“

Opéra du Trottoir



Eine internationale Musik-Revue mit unter anderem Musik von ABBA, The Beatles, den Comedian Harmonists, Leonard Bernstein, Gilbert Bécaud, Franz Lehár, Giacomo Puccini, Georges Bizet, Jacques Offenbach ...

Termin: Freitag, 4. Mai 2012 um 16.00 Uhr

Preis: 20 €, 17 € für Karteninhaber

Den jeweiligen Betrag überweisen Sie bitte nach Ihrer Anmeldung auf das Konto – RBS Center fir Altersfroen – CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk „M 09“. Sie werden keine Teilnahmebestätigung erhalten, wir schicken Ihnen eine Woche vor Beginn der Veranstaltung Ihre Eintrittskarte zu.

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



Kaart Aktiv 60⁺



AKTIVAM LIEWEN

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

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

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

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



Als Karteninhaber

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

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

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

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

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

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



Tous les détenteurs

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

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



Wir möchten Ihnen die **Vorteile unserer Partner** vorstellen:
*Nous aimerions vous présenter les **avantages de nos partenaires**:*



Aurisys SA – Systèmes Informatiques

MAMER, 113, route d'Arlon

Tel.: 30 53 32-1

>> Spezielle Vorzugsbedingungen

>> Conditions spéciales

BELLE ETOILE

LA BELLE ETOILE – RESTAURANTS

Beim Zapert
 Boulevard Café
 Um Juck
 Bistro Avanti
 Pizza & Pasta „San Marco“
 Cactus-Inn

>> 10 % auf jeden Verzehr

>> 10 % sur toute consommation

BELLE ETOILE

LA BELLE ETOILE – SHOPPING CENTER

Boutique Campus
 Etoffe & Maison
 The Body Shop
 Street One
 Boutique LOOK
 Flora-Shop
 Maroquinerie Schweich

>> 10 % (außer Sonderangebote)

>> 10 % (sauf promotions)

Shana sàrl

Tel.: 31 88 06

>> 10 % auf „Haarschnitt-Brushing-Dauerwelle“

>> 10 % sur «coupe-brushing-permanente»

Mercerie Marx sàrl

Tel.: 31 42 80

>> 10 % (außer auf Wolle, Zwirn und Sonderangebote)

>> 10 % (sauf laine, fil et publications)

Cactus Inn – Im ganzen Land



>> 10 % auf jeden Verzehr

>> 10 % sur toute consommation

Carpe Corpus Fitness – Wellness – Club



MERSCH, rue de Colmar-Berg

Tel.: 27 03 04

>> Ein besonderes Fitnessangebot wurde für die Inhaber der Karte aktiv 60+ zusammengestellt (www.carpecorpus.lu)

>> Offres spéciales fitness pour les clients de la carte

Centre mosellan Maison & Musée du Vin Ehnen



EHNEN, 115, route du Vin

Tel.: 75 88 88

>> Reduzierter Eintrittspreis, 3 € pro Person

>> Entrée réduite, soit 3 € par personne

Chaussures Scarpa Mia

Chaussures SCARPA MIA

BONNEVOIE, 16, rue Pierre Krier

Tel.: 24 87 30-87

>> 10 % (außer Sonderangebote)

>> 10 % (sauf promotions)



Chaussures Vedette sàrl

BERTRANGE, Belle-Etoile, route d'Arlon

Tel.: 31 02 12-25

INGELDORF, 4, route d'Ettelbruck

Tel.: 80 99 81

ESCH/ALZETTE, 12, rue de l'Alzette

Tel.: 53 02 68

>> 10 % (außer Sonderangebote)

>> 10 % (sauf promotions)

Kimy Vestes en cuir chaussures – accessoires



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

Tel.: 26 67 10-65

>> 10 % (außer Sonderangebote)

>> 10 % (sauf promotions)

Kaart Aktiv 60+

CT Go

VICHTEN, 2D rue d'Useldange



Tel.: 26 80 35 28

- >> Service-Card zum Vorzugspreis von 100 €
- >> La Service Card au prix préférentiel de 100 €

Coiffure

Noiré Sandrine sàrl

LUXEMBOURG, 26, place de la Gare



Tel.: 48 48 60

- >> 10 % auf Haarpflege für Damen
- >> 5 % auf Nagelpflege (für Haar- und Nagelpflege, gültig dienstags und mittwochs, außer an Tagen vor einem Feiertag)
- >> 5 % auf Perücken und Haarteile
- >> 10 % sur tous nos services dames
- >> 5 % sur service ongles (sur services dames et services ongles, uniquement les mardis et les mercredis, sauf si le lendemain est un jour férié)
- >> 5 % sur perruques et postiches

Conforama SA

STRASSEN, 296, route d'Arlon



Tel.: 31 91 11

- >> 7 % auf Möbel & Dekorationsartikel
- >> 5 % auf kleine Elektrogeräte in den Farben weiß und braun
- >> 7 % sur meubles & déco
- >> 5 % sur petit électro-ménager blanc et brun



Conservatoire de musique

LUXEMBOURG, 33, rue Charles Martel

Tel.: 47 96-55 55

- >> 50 % auf alle Konzerte organisiert vom Konservatorium
- >> 50 % sur concerts organisés par eux-mêmes

Damart

LUXEMBOURG, 48, av. de la Gare

BERTRANGE, Belle-Etoile, route d'Arlon



Tel.: 49 58 98

Tel.: 26 31 05-08

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

Entente Touristique

de la Moselle Luxembourgeoise asbl

GREVENMACHER, 10, route du Vin



Tel.: 75 84 12

- >> 10 % auf reguläre Fahrten
- >> 10 % sur courses régulières



Freelander's

BERTRANGE, Belle-Etoile, route d'Arlon

CLERVAUX, 30, Grand-Rue

MERSCH, 35, rue G.D. Charlotte

Tel.: 26 31 63-27

Tel.: 92 00 55

Tel.: 32 75 97-1

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



Garage M. Losch

ESCH/ALZETTE, 1, an der Schmelz

LUXEMBOURG, 78-90, route de Thionville

BERELDANGE, 6, cité Grand-Duc Jean

Tel.: 55 53 12 1

Tel.: 40 07 07-1

Tel.: 26 33 55-1

- >> 5 % auf Zubehör (außer Sonderangebote)
- >> 5 % sur accessoires (sauf promotions)

Keep Fit Fitness – Wellness-Studio

REMICH, 42, rue de Maacher



Tel.: 26 66 01 05

- >> 10% - 15% auf unseren Produkten
- >> 10% - 15% sur nos produits

La Cave Rommes

ESCH/ALZETTE, 54, rue des Jardins



Tel.: 54 05 91

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

La Grotte saline

LUXEMBOURG, 9 A, Boulevard Prince Henri



Tel.: 27 85 80 85

- >> 15 % Rabatt auf die Benutzung der Salzgrotte, der Salzkabine und der Massageliegen
- >> 15% de réduction sur usage de la grotte saline, de la cabine de sel et des fauteuils de massage



La Veranda Restaurant – Pizzeria – Auberge

HOWALD, 175, route de Thionville

Tel.: 40 04 03

- >> Lieferservice von 18.00 bis 22.45 Uhr, täglich geöffnet, 10 % auf jeden Verzehr
- >> Livraisons à domicile de 18.00 à 22.45 heures, ouvert 7/7 jours, 10% sur toute consommation



Librairie-Papeterie LIBO

DIEKIRCH
ETTELBRUCK
WILTZ
GREVENMACHER
LUXEMBOURG-GARE

Tel.: 40 30 30 200
Tel.: 40 30 30 300
Tel.: 40 30 30 400
Tel.: 40 30 30 500
Tel.: 40 30 30-1

- >> Spezielle Vorzugsbedingungen
- >> Conditions spéciales



LUXGSM SA

TROISVIERGES – REDANGE-SUR-ATTERT – JUNGLINSTER –
ETTELBRUCK – DUDELANGE – LUXEMBOURG –
BERTRANGE, Belle-Etoile – ESCH/ALZETTE

- >> 10 % auf Zubehör
- >> 5 % auf Mobiltelefone
- >> 10 % sur accessoires
- >> 5 % sur GSM



Mondorf – Le Club

MONDORF-LES-BAINS, av. des Bains

Tel.: 23 666-651

- >> Vorzugspreis für Monatskarten & 10er Eintrittskarten
- >> Conditions spéciales sur abonnements par mois et carnet de 10 entrées journalières



Navitours sàrl – Roude Léiw REMICH

Tel.: 75 84 89

- >> 1 Getränk gratis
- >> 1 consommation gratuite



Optique Biewer sàrl

DIEKIRCH – 4, Am Deschensgaart

Tel.: 80 27 62

- >> Spezielle Vorzugsbedingungen
- >> Conditions spéciales

Optique Paoloni

gianni **Paoloni** ^{optique}

MONDORF-LES-BAINS, 5, rue Lou Hemmer Tel.: 26 67 04-01

- >> 10 % auf Einstärken-Brillen
- >> 5 % auf Mehrstärken-Brillen
- >> 10 % sur lunettes optique unifocal
- >> 5 % sur lunettes multifocal

Photo Dichter sàrl



DIEKIRCH, 13, Grand-Rue

Tel.: 80 32 65

- >> 5 % auf die Entwicklung Ihrer Fotos
- >> 10 % auf Fotoalben und Fotorahmen
- >> 5 % sur développement de photos
- >> 10 % sur albums et cadres photos



Primafood SA

BASCHARAGE, 16, op Zaemer

Tel.: 39 77 22-1

- >> Spezielle Vorzugsbedingungen, Lieferung frei Haus ab 100 €
- >> Conditions spéciales, livraison gratuite à partir de 100 €



Restaurant Cornelyshaff

HEINERSCHIED, 83, Haaptstrooss

Tel.: 26 90 75-1



Robbesscheier Musée & Restaurant

MUNSHAUSEN, 1, Frummeschgaass

Tel.: 92 17 45-1

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



RentaBike miselerland

13 Stationen zwischen
WASSERBILLIG UND SCHENGEN

Tel.: 621 217 808

- >> Reduzierter Preis 5 € pro Fahrrad (24 Stunden), Fahrradkorb, -helm und -schloß gratis zur Verfügung
- >> Tarif réduit soit 5 € par vélo (24 heures), mise à disposition gratuite de panier, casque & cadenas

Kaart Aktiv 60⁺

Restaurant Le Menhir

FLAXWEILER, 20, rue Principale

Tel.: 26 78 70-70



- >> 10 % auf jeden Verzehr
(ausgenommen „Tagesmenu“ & Menu „Menhir“)
- >> 10 % sur toute consommation
(sauf «menu du jour» et menu «Menhir»)

Stoll Maître Matelassier sàrl

LUXEMBOURG, 271, route d'Arlon

EHLERANGE, Zone ZARE Ouest

Tel.: 44 88 60

Tel.: 26 57 62



- >> Spezielle Vorzugsbedingungen
- >> Conditions spéciales

Restaurant-Pizzeria Dolce Vita

MONDORF-LES-BAINS, 4, av. Dr Klein

Tel.: 23 66 80-73



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

ULT – Union Luxembourgeoise de Tourisme

LUXEMBOURG, 3, place de la Gare

Tel.: 26 49 59-1



- >> Spezielle Vorzugsbedingungen
- >> Conditions spéciales

Retouches Minute

BERTRANGE, 57, rue de Strassen

Tel.: 31 60 12



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

Villeroy & Boch

BERTRANGE, Belle-Etoile, route d'Arlon

LUXEMBOURG-VILLE, 2, rue du Fossé

LUXEMBOURG, 330, rue de Rollingergrund

Tel.: 26 31 09 71

Tel.: 46 33 43

Tel.: 46 82 12 78



- >> 10% auf alle Produkte
(außer auf Sonderangebote und Hochzeitslisten)
- >> 10% sur tous les produits
(sauf promotions et listes de mariage)



Sënn fir Qualitéit.

Servior

Tel.: 46 70 13-21 02

Centre Intégré pour Personnes Agées:

RUMELANGE – NIEDERKORN – HOWALD – ECHTERNACH

– DUDELANGE – BOFFERDANGE – ESCH/ALZETTE –

LUXEMBOURG – NIEDERANVEN – WILTZ – VIANDEN – MERZIG

Maison de Soins:

ECHTERNACH – VIANDEN – DIFFERDANGE – WILTZ

Résidence Seniors:

TROISVIERGES

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

Vivacitas Rücken- und Gesundheitszentrum

WECKER, 14, Op Huefdréisch

Tel.: 20 33 32 03



- >> 10% auf unsere Wohlfühl- und Entspannungsmassagen,
Hausbesuche möglich im Umkreis von 20 km zzgl.
Berechnung der Fahrtkosten, spezielle Kursangebote.
- >> 10% de réduction sur nos massages de bien-être et de
relaxation, visites à domicile sont possibles dans un rayon
de 20 km (majorée de l'indemnisation des frais de routes),
offre de cours spécifiques.



Neuer Partner der Karte

Wir möchten Ihnen unseren neuen Partner vorstellen:

Nous vous présentons notre nouvel partenaire:



CT GO Services & Assurances

Mir hunn d'Rad nët nei erfongt, mee behaalen Är um Laafen!

Nie mehr in der Warteschleife in Sandweiler, Esch oder Wilwerwiltz stehen!

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

Preis ohne RBS-Karte: 135 €
Vorzugspreis mit RBS-Karte: 100 €

Dienstleistungen von CT-Go:

1. Aufbereitung und Bearbeitung der notwendigen Borddokumente.
2. „Check-up“ Service, welcher das Fahrzeug in kurzen Handgriffen auf seine Konformität prüft.
3. Hin- und Rückfahrt zur nächstgelegenen Kontrollstation.
4. Vorzeigen des Fahrzeuges in der technischen Kontrollabnahme inklusive Kosten der SNCT (Société Nationale de Contrôle Technique).
5. „Pick up“ Service welcher dem Kunden ermöglicht sein Fahrzeug an einem beliebigen Platz in Luxemburg an uns abzugeben (Arbeit, Supermarkt, Zuhause, usw.).
6. „Remise“ Service wir bringen das Fahrzeug an den Ausgangspunkt zurück.
7. Sicherheit, das Fahrzeug ist während der Fahrt über eine Versicherung bis zu 250.000 € geschützt.

Die Service Card von CT GO ist **ausschließlich** für Inhaber der RBS-Karte „aktiv 60+“ zum Vorzugspreis von 100 € erhältlich. Sie ist im Sekretariat des RBS gegen Barzahlung erhältlich, oder Sie überweisen den Betrag auf das Konto vom RBS: CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk „Sanip70“ und Sie bekommen die Karte zugeschickt.

Unsere Dienste sind geeignet für:



Weitere Informationen finden Sie unter: www.ctgo.lu

Plus jamais perdre de temps au Service de contrôle technique annuel SNCT Sandweiler, Esch et Wilwerwiltz.

Conditions spéciales pour les titulaires de la carte RBS «aktiv 60+»

Tarif sans carte RBS: 135 €
Tarif préférentiel avec carte RBS: 100 €

Les services de CT-Go:

1. Préparation et élaboration du dossier de présentation pour le contrôle technique (papiers de bord, assurance, vignette, etc.).
2. Service «Check-up» contrôle du véhicule sur la conformité de la sécurité routière.
3. Trajet (aller et retour) à la station de contrôle la plus proche.
4. Passage du véhicule au contrôle technique y inclus frais SNCT.
5. Service «Pick up» de votre véhicule à l'adresse demandée de votre choix.
6. Service «Remise» de votre véhicule à l'endroit du «Pick up».
7. Assurance de responsabilité civile lors du trajet à la station de contrôle couverte jusqu'à 250.000 €.

La Service Card de CT Go s'adresse **uniquement** au prix préférentiel de 100 € aux titulaires de la carte «aktiv 60+». Vous pouvez l'obtenir au secrétariat du RBS en payant en espèces ou vous virez le montant sur le compte du RBS: CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 avec la mention «Sanip 70» et vous l'aurez, par courrier.

Nos services se proposent pour:

Pour plus d'informations veuillez consulter le site: www.ctgo.lu

Rätsel

schweiz.: Berg- weide	↘	Haupt- schlag- ader	↘	Darstel- lung des nackten Körpers	uner- messlich	Kohle- produkt	Teil des Fußes	↘	ausüben, betätigen	südl. Teil Großbri- tanniens	↘	Gebühr, Steuer	↘	winter- licher Straßen- zustand
Süßig- keit, Nasch- werk	→	↘			↘	6	↘		afrik. Viruser- krankung	↘				
↗				Treffen, Ver- samm- lung	→							arglistig, höhnisch		zurück- gehende Ver- packung
kurzer Werbe- film	im Morast wälzen (Schwein)		Pep, Schwung	nicht weniger	→				Teil des Bestecks	↘	1			↘
Lenkvor- richtung	↘		↘				Schnell- zusteller der Post	→						
↗				Staat in Ostafrika		empor- bewegen	Kurzform von Ulrich		Baumteile	→				
Zweiheit, Zweizahl		ausge- baggerte Erdmasse	→	↘		↘	↘		Musik- zeichen		hin und ...	→		
↗					jammer- voller Zustand, Misere	→			↘	2	Bewohner des Baltikums			früh. Gold- münze der USA
lässige Sprache		span. Maler † (Salva- dor)	Weißling	→						Kletter- pflanze	↘			↘
↗		↘		5	radioakt. chem. Element		säch- licher Artikel	Zeugnis, Beschei- nigung	→					
aufhören	Gestalt aus 1001 Nacht (2W.)		Kinofigur (Crocodile ...)	→	↘		↘			Feiertag		errichten		Heiligen- erzählung
Opfer- tisch	↘					Ruhe- losigkeit		grob, grausam	redlich	↘		↘		↘
↗			Pflanzen- spross	Erweite- rung, Ver- größe- rung	→	↘	↘				Segel- kom- mando	→		
ehem. Boxer (Muham- mad)		poet.: Nadel- wald	↘				Frauen- name		Kolben- weg im Motor	→			..., vidi, vici	
↗				zu keiner Zeit	Fisch- fanggerät	→	↘				lat. Grußwort	→	3	
Gaststät- tenange- stellter		Füllung, Ver- packtes	→	↘					schmel- zen	→				
↗			4		Grad- leiste, Tonleiter	→					Spielab- schnitt beim Curling	→		
großes Mönchs- kloster		Säckchen	→						höchst begabter Mensch	→				

... was verbirgt sich hinter diesem Rätsel?

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Die Auflösung
aus dieser Ausgabe finden
Sie auf Seite 78



Wéi gutt kënnt Dir

LËTZEBUERGESCH schreiwen?

Vill Leit schreiwen net gär Lëtzebuergesch, well si fäerten, se géifen ze vill Feeler maachen. Wann ee sech awer un e puer Regeln hält, ass eis Sprooch guer net esou schwéier.

Wéi gewinnt, präsentéiere mir Iech hei e kuerzen Text op Lëtzebuergesch, an dee sech e puer Feeler ageschlaach hunn.

- Liest dës flott Kuerzgeschicht vum Emil Angel.
- Kuckt Iech déi ënnerstrache Wierder genee un: an deenen 10 Wierder si 4 Feeler!
- Erkennt Dir dës Feeler a wësst Dir wéi d'Wierder richteg geschriwwen ginn?
- D'Opléisung fannt Dir op der Säit 78.

Vill Spaass!

Sudoku

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

D'Häerz ass an der Rei

Ech gesinn direkt, dass en hippt.

„Ass eppes?“

„Ech war beim Dokter de Moien.“

„Ass et esou schlëmm?“

„Gottsedank net“, seet hien.

„Mä a mengem Alter méchs de der direkt Sourgen.“

Zënter e puer Deeg hätt en esou eng Péng am Aarm gehat.

„Wisou am Aarm?“ *Ech waisen op säi Fouss.*

„Majo, am Aarm!“ seet hien, schonn e wéneg ongedëlleg. „An och nach grad am lénken. Esou e Räissen, weess de. Bis an d'Fangerspëtzen erof.“

Da kréich een et schonn emol mat der Angscht ze dinn. Mä den Dokter hätt hie berouegt. D'Häerz wier tipptopp an der Rei, hätt hie gesot, an déi Péng am Aarm, dat wier eng Grimmel Rheuma.

„Dat gött sech erëm.“ *Hie schmunzelt. Den Dokter hätt him e formidabelt Schmiir verschriwwen.*

„Maach emol lues!“, soen ech. „An däi Fouss?“

E fänkt un ze laachen. „De Fouss! Dat ass dat Mannst. Du kanns der denken, ewéi et mir war, wéi ech beim Dokter erauskomm sinn.

Ech hunn e puer Träppleke wëlle mateneen huelen, tja, an du ass et geschitt.“

„Nëmmen e wéneg verstaucht“ seet en, an d'Schmier wier och gutt fir de Fouss. *Et géif op der Tube stoen.*

(aus: Vun Hippches op Haapches, Emil Angel, Verlag S.M.O., 2010)

Auf einen Blick

Januar / janvier		
Ab Dienstag, 3. Januar	Computercours: Internetführerschäin	
Ab Dienstag, 3. Januar	Fotoclub: Von Senioren für Senioren	
Ab Donnerstag, 5. Januar	Computercours: Internetführerschäin	
Ab Montag, 9. Januar	Computercours: Multimedia-Führerschäin	
Ab Dienstag, 10. Januar	Computerclub für Anfänger: Von Senioren für Senioren	
Ab Mittwoch, 11. Januar	Poesie-Atelier mit Lotty Jacoby	
Mittwoch, 11. Januar	Besuch „Les Jardins d'Alysea“	
Dienstag, 17. Januar	„Café philosophique“ mit Jacques Wirion „Kommunikation“	aktiv 60*
Mittwoch, 18. Januar	Ganzheitliche Gesundheitsförderung: „Depression im Alter“	
Freitag, 20. Januar	Vortrag: Europa verstehen, Europa erklären	
Februar / février		
Mittwoch, 1. Februar	Ehrenamtliches Engagement von Senioren in Luxemburg	
Dienstag, 7. Februar	Senioren-Kabarä „Flantermais“ und Ehrung unserer „Multiplikatoren“	
Ab Donnerstag, 9. Februar	Ganzheitliches Singen	
Dienstag, 14. Februar	„Café philosophique“ mit Jacques Wirion „Willensfreiheit“	
Mittwoch, 15. Februar	Europa „live“ 2012	
März / mars		
Mittwoch, 1. März	Ganzheitliche Gesundheitsförderung: „Altersbedingte Krankheiten“	aktiv 60*
Sonntag, 4. März	Konzert mit dem Kammerchor des „Conservatoire de Musique“	aktiv 60*
Ab Donnerstag, 8. März	Computercours: Multimedia-Führerschäin	
Donnerstag, 8. März	Bal „Mi-Carême“	
Dienstag, 13. März	„Café philosophique“ mit Jacques Wirion „Zeit“	
mardi, le 13 mars	Ringvorlesung „Bilder der Wissenschaft“ mit Dr. Francis Leroy	
Donnerstag, 15. März	Infoveranstaltung zur Multiplikatorenausbildung	
Donnerstag, 22. März	Veranstaltungsreihe: Diskutieren beim Degustieren	aktiv 60*
Donnerstag, 29. März	Ganzheitliche Gesundheitsförderung: „Osteoporose“	aktiv 60*
Mai / mai		
Freitag, 4. Mai	„Titanic“ oder „Davon geht die Welt nicht unter“	aktiv 60*



Anmeldeformular / Formulaire d'inscription

Infos unter
36 04 78 -27/-28

KURSE/COURS – VERANSTALTUNGEN/EVENEMENTS

Januar / janvier

<input type="checkbox"/> Computercours: Internetführerschäin	Ab Dienstag, 3. Januar
<input type="checkbox"/> Fotoclub: Von Senioren für Senioren	Ab Dienstag, 3. Januar
<input type="checkbox"/> Computercours: Internetführerschäin	Ab Donnerstag, 5. Januar
<input type="checkbox"/> Computercours: Multimedia-Führerschäin	Ab Montag, 9. Januar
<input type="checkbox"/> Computerclub für Anfänger: Von Senioren für Senioren	Ab Dienstag, 10. Januar
<input type="checkbox"/> Besuch „Les Jardins d'Alysea“	Mittwoch, 11. Januar
<input type="checkbox"/> Poesie-Atelier mit Lotty Jacoby	Ab Mittwoch, 11. Januar
<input type="checkbox"/> „Café philosophique“ mit Jacques Wirion „Kommunikation“	Dienstag, 17. Januar
<input type="checkbox"/> Ganzheitliche Gesundheitsförderung: „Depression im Alter“	Mittwoch, 18. Januar
<input type="checkbox"/> Vortrag: Europa verstehen, Europa erklären	Freitag, 20. Januar

Februar / février

<input type="checkbox"/> Ehrenamtliches Engagement von Senioren in Luxemburg	Mittwoch, 1. Februar
<input type="checkbox"/> Senioren-Kabarä „Flantermas“ und Ehrung unserer „Multiplikatoren“	Dienstag, 7. Februar
<input type="checkbox"/> Ganzheitliches Singen	Ab Donnerstag, 9. Februar
<input type="checkbox"/> „Café philosophique“ mit Jacques Wirion „Willensfreiheit“	Dienstag, 14. Februar
<input type="checkbox"/> Europa „live“ 2012	Mittwoch, 15. Februar

März / mars

<input type="checkbox"/> Ganzheitliche Gesundheitsförderung: „Altersbedingte Krankheiten“	Mittwoch, 1. März
<input type="checkbox"/> Konzert mit dem Kammerchor des „Conservatoire de Musique“	Sonntag, 4. März
<input type="checkbox"/> Computercours: Multimedia-Führerschäin	Ab Donnerstag, 8. März
<input type="checkbox"/> Bal „Mi-Carême“ / Bal „mi-carême“	Donnerstag, 8. März
<input type="checkbox"/> „Café philosophique“ mit Jacques Wirion „Zeit“	Dienstag, 13. März
<input type="checkbox"/> Ringvorlesung „Bilder der Wissenschaft“ avec Dr Francis Leroy	mardi, le 13 mars
<input type="checkbox"/> Infoveranstaltung zur Multiplikatorenausbildung	Donnerstag, 15. März
<input type="checkbox"/> Veranstaltungsreihe: Diskutieren beim Degustieren	Donnerstag, 22. März
<input type="checkbox"/> Ganzheitliche Gesundheitsförderung: „Osteoporose“	Donnerstag, 29. März

Mai / mai

<input type="checkbox"/> „Titanic“ oder „Davon geht die Welt nicht unter“	Freitag, 4. Mai
---	-----------------

Name/Nom: _____ E-mail: _____

PLZ und Ortschaft/Code postal et ville: _____ ☎ _____

Straße/Rue: _____

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

Datum/Date: _____ Unterschrift/Signature: _____

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

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

RBS – Center fir Altersfroen asbl

Boîte Postale 32 – L-5801 Hesperange

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

Anzeigen

Ech sichen eng Persoun déi mir um Computer Updates ka machen an och iwwert de Programm Windows 7 home premium kann Informatiounen ginn.

(Norden)

(1334)

Dame cherche une dame de confiance âgée de 55 à 60 ans, de préférence luxembourgeoise, avec voiture, pour l'accompagner lors des courses, promenades, excursions, concerts etc.

(Centre)

(1335)

Von Privat zu verkaufen: verschiedene handbrodierte Tischdecken aus Grobleinen bzw. Mittलगrob-Leinen (farbige Handstickerei), teils mit Mittelnaht, sowie mit Borte und/oder handgehäkelter Spitze, teilweise dazu passende Servietten, außerdem diverse Läufer und Deckchen, ebenfalls handbestickt und mit handgehäkelter Spitze (Sammlerwert).

(Zentrum)

(1336)

Dammen am beschten Alter sichen danz freedeg Hären déi sech wéi si gären mat Musek kierperlech a geeschteg fit halen. Foxtrott, Walz, Cha-Cha, a.s.w. kennen enner fachmännischer Leedung geléiert oder opgefrescht ginn. D'Course fannen eemol d'Woch statt.

(Zentrum)

(1337)

Einsendeschluss für Anzeigen in unserer nächsten Ausgabe ist der 13. Februar 2012

Dernier délai pour les annonces dans la prochaine édition sera le 13 février 2012

Theaterprojekt

sucht MitspielerInnen ab 60 Jahre

Für ein generationenübergreifendes Theaterprojekt suchen wir neugierige, offene, leise, verrückte, schüchterne Menschen ab 60 Jahre, die bereit sind, sich mit uns auf eine Suche zu begeben:

*nach der eigenen Kindheit,
nach Erinnerungen und Wünschen,
nach Anekdoten und Ereignissen
nach Gemeinsamkeiten und Unterschieden.*

In diesem Projekt begegnen sich Jugendliche und ältere Menschen, tauschen sich aus, erzählen sich Geschichten und werden unter der Leitung professioneller Theatermacher ein Stück auf die Bühne bringen. Dieses soll im Juli 2012 in der Kulturfabrik in Esch vor Publikum aufgeführt werden.

In unserer Arbeit wollen wir aus den verschiedensten Kulturen schöpfen und uns mehrerer Sprachen bedienen.

Für Anmeldungen oder Fragen wenden Sie sich an:

☎ **+352 691 55 44 89** oder auch jang@kulturfabrik.lu





ANMELDEFORMULAR


für neue Abonnenten/Karteninhaber

☐ Herr ☐ Frau ☐ Herr und Frau

Name / Vorname: _____

Straße: _____

PLZ: _____ Wohnort: _____

Muttersprache: _____  _____

Bitte ankreuzen:

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

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

Datum: _____ Unterschrift: _____



ANZEIGE

Mit der Weitergabe meiner Telefonnummer bin ich einverstanden

☐ Ja ☐ Nein

Bitte den Anzeigentext hier eintragen!




FORMULAIRE D'INSCRIPTION

☐ M ☐ Mme ☐ M et Mme

Nom / Prénom: _____

Rue: _____

Code postal: _____ Localité: _____

Langue maternelle: _____  _____

Veillez cocher s.v.p.:

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

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

Date: _____ Signature: _____



ANNONCE

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

☐ Oui ☐ Non

Veillez noter le texte de votre annonce ici!

Geschäftsbedingungen für Kurse und Veranstaltungen

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

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

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

Die komplette Kursgebühr wird auch dann erhoben, wenn Sie aus persönlichen Gründen (Krankheit, Urlaub, u.a.) an einzelnen Sitzungen eines Kurses nicht teilnehmen können. Die vollständige Kurs-/Veranstaltungsgebühr ist auch dann fällig, wenn Sie nach verbindlicher Anmeldung nicht teilnehmen, ohne sich abzumelden.

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

Conditions générales pour cours et manifestations

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

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

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

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

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

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

Ehrenamt und Begegnung

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

Bénévolat et rencontres

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

Regelmäßige Aktivitäten der Seniorenakademie

Von Senioren für Senioren

Computerclub

Termine: 4. Januar – 11. Januar – 18. Januar – 25. Januar – 1. Februar – 8. Februar – 15. Februar – 29. Februar – 7. März – 14. März 2012
jeweils mittwochs um 10.00 Uhr in der Seniorenakademie

Computerclub für Anfänger

Termine: 3. Januar – 17. Januar – 31. Januar – 14. Februar – 28. Februar – 13. März 2012
jeweils von 10.00 bis 12.00 Uhr in der Seniorenakademie

Fotoclub

Termine: 3. Januar – 17. Januar – 31. Januar – 14. Februar – 28. Februar – 13. März 2012
jeweils dienstags um 10.00 Uhr in der Seniorenakademie

Scrabble

Termine: 2. Januar – 9. Januar – 16. Januar – 23. Januar – 30. Januar – 6. Februar – 13. Februar – 27. Februar – 5. März – 12. März 2012
jeweils montags um 14.00 Uhr in der Seniorenakademie

Weitere Infos und Anmeldung unter ☎ 36 04 78-27

ZithaGesondheetsZentrum



Tai Chi

Termine: 9. Januar – 16. Januar – 23. Januar – 30. Januar – 6. Februar – 13. Februar 2012
jeweils montags von 14.30 bis 15.30 Uhr im ZithaGesondheetsZentrum (Preis: 90 €)

Die Bewegungen des Tai Chi werden langsam und fließend ausgeführt. Die ruhige Atmung und die sanften Bewegungen können innere Ruhe, Ausgeglichenheit, Konzentration und Ausdauer bewirken. Die Übungen sind weder anstrengend, noch besteht eine Verletzungsgefahr. Deshalb eignet sich Tai Chi für alte und junge Menschen. Regelmäßiges Üben verleiht dem Körper Kraft und Beweglichkeit.

Fitness 60+

Termine: 11. Januar – 18. Januar – 25. Januar – 1. Februar – 8. Februar 2012
jeweils mittwochs von 10.30 bis 11.30 Uhr im ZithaGesondheetsZentrum (Preis: 90 €)

Weitere Infos und Anmeldung unter ☎ 36 04 78-27

Computercours

Internetführerschäin



1. Cours: **Dönschdes, 3. Januar – 10. Januar – 17. Januar – 24. Januar – 31. Januar – 7. Februar – 14. Februar 2012 vu 14.30 bis 16.30 Auer**

2. Cours: **Donneschdes, 5. Januar – 12. Januar – 19. Januar – 26. Januar – 2. Februar – 9. Februar – 16. Februar 2012 vu 9.00 bis 11.00 Auer**

Präis: De Präis vun engem Internetführerschäin ass vun „eLëtzebuerg“ op 12 € festgeluegt. Dee Betrag kënn Dir, nodeem dass Dir d’Bestätegung vun eis geschéckt kritt hutt, op de Kont – RBS Center fir Altersfroen – CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mam Vermierk „C 01“ oder „C 02“ iwwerweisen.

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

D’Seniorenakademie proposéiert lech an Zesummenaarbecht mam „CIGL Hesperange“ zwee Computercourse fir Ufänger. Den Internetführerschäin ass e Cours, deen lech weist, wéi e Computer funktionnéiert, wéi ee mam Computer ëmgeet, wéi een Texter verschafft, wat den Internet ass, wéi een drop surfe kann, wéi een eng Mail schreift a verschéckt. Den Internetführerschäin huet de Qualitéitslabel vun „eLëtzebuerg“. Nom Cours kritt Dir e Certificat, dee bestätegt, dass Dir mam Computer ëmgoe kënn. Well d’Formatioun op maximal 6 Plaze limitéiert ass, steet de Formateur och fir méi individuell Besoinen zur Verfügung.

Fotoclub

Von Senioren für Senioren



Termine: **dienstags, 3. Januar – 17. Januar – 31. Januar – 14. Februar – 28. Februar – 13. März 2012**
jeweils von 10.00 bis 12.00 Uhr

Preis: gratis

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

Alle Foto interessierten, egal ob versierte „Knipser“ oder Anfänger ohne Vorkenntnisse, sind herzlich eingeladen zu unseren regelmässigen Treffen zu kommen. Hier geht es um den gegenseitigen Austausch von Informationen und die Bereitschaft andere zu unterstützen. Es existiert kein festes Programm. Regelmässige Themen sind: Technik des digitalen Fotoapparates, Bildaufbau, Bildverbesserung auf dem PC und Archivierung.

Computercours

Multimedia-Führerschäin



1. Cours: **Méindes, 9. Januar – 16. Januar – 23. Januar – 30. Januar – 6. Februar – 13. Februar 2012**
vu 14.30 bis 16.30 Auer

2. Cours: **Donneschdes, 8. März – 15. März – 22. März – 29. März – 5. Abrëll – 12. Abrëll – 19. Abrëll – 26. Abrëll 2012 vu 9.00 bis 11.00 Auer**



Kurse & Veranstaltungen

Präis: De Präis vum Multimedia-Führerschäin ass 96 €. Dee Betrag kënnt Dir, nodeem dass Dir d'Bestätegung vun eis geschéckt kritt hutt, op de Kont – RBS Center fir Altersfroen – CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mam Vermierk „C 03“ iwwerweisen.

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

Fir de „Multimedia-Führerschäin“ ze maachen, muss een den Internetführerschäin hunn. Dëse Cours besteet aus dräi Modulen: Audio, Photo an Diaporama-Film. Dir léiert, wéi Dir den Inhalt vun enger CD op de Computer ofspäichert a wéi Dir eng Musek-CD brennt, wéi Dir Fotoen op de Computer eriwwe spillt, Fotoe print a kleng Korrekture maacht. Mam Windows Movie Maker gesitt Dir och nach wéi eng Diashow mat Fotoe kann als Film ëmgewandelt ginn.

Computerclub für Anfänger

Von Senioren für Senioren



Termine: dienstags, 10. Januar – 24. Januar – 7. Februar – 6. März 2012
jeweils von 10.00 bis 12.00 Uhr

Preis: gratis

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

Unser im Jahr 2008 ins Leben gerufener Computerclub hat erfreulich große Resonanz gefunden! Es hat sich erwiesen, dass der Bedarf an Information und Unterstützung unerwartet groß und die Vielfalt der Themen sehr breit gefächert sind. Deshalb möchten wir ab Januar einen Computerclub für Anfänger starten.

Gegenseitige Hilfen zu Themen rund um den Computer sorgen für kurzweilige Stunden. Wer will, bringt nach Möglichkeit seinen Laptop mit. Bei speziellen Fragen im Umgang mit dem Computer können wir in den meisten Fällen auch eine Lösung anbieten. Ob Sie Ihren Lieben eine Email schicken wollen, interessante Beiträge im Internet suchen oder einfach nur Spaß am Computer haben – bei uns sind Sie richtig! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Poesie-Atelier

mit Lotty Jacoby



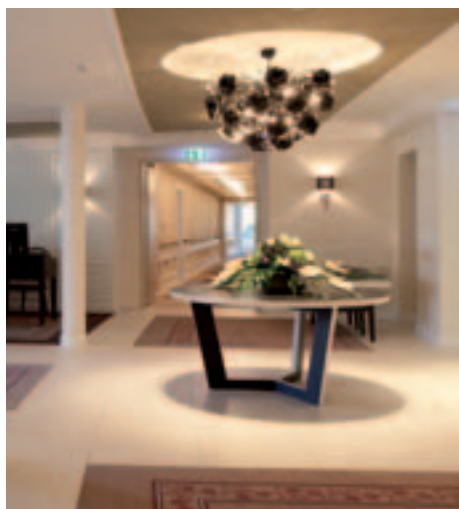
Termine: mittwochs, 11. Januar – 29. Februar – 18. April – 23. Mai 2012
jeweils von 14.30 bis 16.30 Uhr

Preis: Den Betrag von 20 € überweisen Sie bitte nach Erhalt Ihrer Teilnahmebestätigung auf das Konto RBS - Center fir Altersfroen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk „C 04“.

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

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

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



Besuch des Hauses

„Les Jardins d’Alysea“

Termin: Mittwoch, 11. Januar 2012 um 14.30 Uhr

Preis: gratis

Ort: 48, rue de Hellange, Crauthem

Ein Pflegekonzept der Extraklasse bietet die im Juni 2011 eröffnete Einrichtung „Les Jardins d’Alysea“, die auch exklusive Ansprüche im Hinblick auf Komfort erfüllen möchte. Pflege und Begleitung der Bewohner sind ganz auf Individualität und Respekt der Persönlichkeit ausgerichtet. Pflegebedürftigkeit steht der Lebensqualität und auch der Lebensfreude nicht im Wege. Ganz im Gegenteil: Ein täglich wechselndes Angebot an Aktivitäten steht dafür ein. Das Haus bietet den Komfort eines Sternehotels, denn auch die Gastronomie wird hier großgeschrieben. Davon können Sie sich zum Abschluss des Besuches bei einer Einladung in die hauseigene Cafeteria selbst überzeugen.



Europa verstehen, Europa erklären

Vortrag mit Fons Theis: Die EU – ein Überblick über die Funktionsweise

Termin: Freitag, 20. Januar 2012 um 14.30 Uhr

Preis: gratis

Ort: Maison de l’Europe, 7, rue du marché-aux-herbes, Luxemburg

Für die meisten Menschen ist die EU noch immer ein abstraktes Gebilde. Oft unverständliche Entscheidungen werden hinter anonymen Mauern getroffen. Weitreichende Verordnungen entstehen in einer schier undurchdringlichen Bürokratie. Aber ist das tatsächlich so? Alles Schaffen in einer Gesellschaft will organisiert sein. Organisationen sind von ihrem Wesen her nicht immer attraktiv, aber eben doch notwendig. Mit dieser Konferenz möchten wir die Instrumente erklären, die sich die Europäische Union geschaffen hat. Stichworte sind das Parlament, der Rat, die Kommission, der Gerichtshof, der Rechnungshof, die Zentralbank oder die Investitionsbank. Was ist die jeweilige Aufgabe, wie geht alles zusammen?

Die Union und ihre Institutionen sind gerade im Moment wieder topaktuell. Deshalb sollten wir auch genau wissen, wie diese EU funktioniert. Eine ergänzende Reihe weiterer Konferenzen, die wir zusammen mit dem „Club Senior Syrdall“ organisiert haben, wird folgen. Unser Referent, Fons Theis ist übrigens ein ehemaliger Journalist, er war Leiter des Pressedienstes von Eurostat und Direktor der Vertretung der EU-Kommission in Luxemburg.

L’Union Européenne est souvent critiquée. On a parfois l’impression, qu’une bureaucratie anonyme nous impose ses lois. Beaucoup de décisions sont difficiles à comprendre. Nous voulons apporter un peu de lumière dans l’obscurité. Comment, l’Union est-elle organisée? Quels sont les instruments dont elle s’est dotée? Qui prend des décisions et sur base de quoi? Une conférence intéressante vous attend.

„Café philosophique“

mit Jacques Wirion



Ab Januar möchten wir Ihnen das „Café philosophique“ mit Jacques Wirion anbieten.

Jacques Wirion wurde 1944 in Luxemburg geboren und hat Germanistik und Geschichte studiert. Er promovierte im Fach Philologie und unterrichtete anschließend als Deutsch- und Geschichtslehrer am Athenäum.

Diese Art von Veranstaltung ist kein Vortrag, sondern hauptsächlich ein Gespräch zu dem angekündigten Thema innerhalb der Teilnehmergruppe. Der Gesprächsleiter, *Jacques Wirion*, führt kurz ein in die Thematik, erteilt den Teilnehmern, die sich zum Thema äußern wollen, das Wort und äußert sich auch selbst dazu.

Kommunikation

Dienstag, der 17. Januar 2012 von 9.30 bis 10.30 Uhr

In der Welt der alten und neuen Medien ist Kommunikation ein Schlüsselwort. Aber sie reicht zurück ins Tierreich und neuerdings auch bis zur atomaren Ebene. Sie ist ein Grundthema jeder Form von Kultur. Je nachdem, ob Verständnis, Un- oder Missverständnis vorherrschen, spricht man von gelungener und misslungener Kommunikation. Das Gelingen auf der Ebene des Bewusstseins verdankt sich einer Förderung von Verständnis und dem Wegräumen von Verständnishürden. Das gute und anregende Gespräch stellt einen Höhepunkt gelungener Kommunikation dar.

Willensfreiheit

Dienstag, der 14. Februar 2012 von 9.30 bis 10.30 Uhr

Das Thema ist mit der Entfaltung der aktuellen Hirnforschung wieder ins Zentrum des philosophischen Interesses gerückt. Es hat wichtige juristische Implikationen, und ein vollständig determinierter Mensch ist nur schwer mit unserer Vorstellung der menschlichen Würde zu vereinen. „Der Mensch kann zwar tun, was er will, aber er kann nicht wollen, was er will.“ Der Satz soll von Schopenhauer stammen und bringt das Problem auf den Punkt. Wir wollen uns fragen, wie weit wir fähig sind, unseren Willen zu bestimmen.

Zeit

Dienstag, der 13. März 2012 von 9.30 bis 10.30 Uhr

Die Zeit, dieses kostbarste Element des Lebens, in dem es sich abwickelt, entfaltet und endet, hat noch nie jemand in seinem Wesen erkennen können. Auch der Kirchenvater Augustin stieß hier an eine Grenze der Erkenntnis: „Was also ist die Zeit? Wenn niemand mich danach fragt, weiß ich es; wenn ich es jemand auf seine Frage hin erklären will, weiß ich es nicht.“ (Bekenntnisse XI. Buch) Unsere Erfahrungen mit und unsere Gedanken zu dem Thema lassen sich trotzdem ausdrücken.

Preis: Den Betrag von 8 € pro Sitzung überweisen Sie bitte nach Erhalt Ihrer Teilnahmebestätigung auf das Konto des RBS – Center fir Altersfroen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk „M 04“.

Während der Veranstaltung wird Ihnen Kaffee und Kuchen serviert.

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

Sie können sich zu einzelnen Themen anmelden!



Neue Vortragsreihe:

Ganzheitliche Gesundheitsförderung und Krankheitsprophylaxe

in Zusammenarbeit mit dem
Gesundheits-Zentrum Saarschleife

Mittwoch, 18. Januar 2012 um 15.00 Uhr (Vermerk „M 10“)

Depression im Alter

mit Dr. med. Hans-Peter Weber, Chefarzt der psychosomatischen Abteilung Rehaklinik Saarschleife in Orscholz

Warum spricht man kaum über eine Erkrankung, unter der doch jeder Vierte in seinem Leben mindestens einmal leidet? Depressionen sind noch immer ein Tabu-Thema, auch wenn sich das in den letzten Jahren etwas gebessert hat. Besonders im Alter muss man darauf eingestellt sein, an einer depressiven Episode zu erkranken. Man lebt dann oftmals sozial zurückgezogen und ist durch körperliche Erkrankungen in dem Handlungsspielraum eingegrenzt. Deswegen ist es wichtig, über die Gefahr zu wissen und Vorsorgemaßnahmen zu treffen.

Donnerstag, 1. März 2012 um 15.00 Uhr (Vermerk „M 11“)

Altersbedingte Krankheiten – was kann die Traditionelle Chinesische Medizin tun?

mit Alexander Pan, Leitender TCM-Arzt des Europäischen Zentrums für Traditionelle Chinesische Medizin

Die TCM ist eine 3000 Jahre alte Medizin. Sie betrachtet den Menschen ganzheitlich und möchte Krankheiten vorbeugen, bzw. da wo schon Symptome vorhanden sind heilend oder stabilisierend wirken. Gerade im Alter gehäuft auftretende Krankheiten wie die Arthrose, Osteoporose, Schlafstörungen und Erschöpfung usw. bedürfen einer Betrachtungs- und Behandlungsweise, die den ganzen Körper sieht und therapiert. Wo liegen die eigenen Kräfte des Körpers verborgen und wie kann ich diese mit TCM Heilkräutern, Akupunktur/Akupressur, TCM Ernährungslehre und Qi Gong gezielt und langfristig zur Gesundung fördern.

Donnerstag, 29. März 2012 um 15.00 Uhr (Vermerk „M 12“)

Osteoporose und Sturzprophylaxe bei Senioren

mit Prof. Dr. med. Wolfgang Menke, Chefarzt der orthopädischen/rheumatologischen Abteilung Rehaklinik Saarschleife in Orscholz

Die Zusammenhänge zwischen Osteoporose, Sturz- und Frakturrisiken werden erörtert. Behandlungsmöglichkeiten der Osteoporose und Maßnahmen zur Prävention von Stürzen und Frakturen werden aufgezeigt.

Preis: Den Betrag von 10 € pro Vortrag (7 € für Karteninhaber) überweisen Sie bitte nach Erhalt Ihrer Teilnahmebestätigung auf das Konto des RBS – Center für Altersfragen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit jeweiligem Vermerk.

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



Ehrenamtliches Engagement von Senioren in Luxemburg



Ergebnisse einer Pilot-Studie des RBS – Center fir Altersfroen

Termin: Mittwoch, 1. Februar 2012 von 15.00 bis 17.00 Uhr

Preis: gratis

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

Vom Erwerbsleben ins bürgerschaftliche Engagement oder doch lieber dem Müßiggang fröhnen und seinen eigenen Interessen und Hobbies nachkommen? Mit der zunehmenden Lebenserwartung gewinnt der Lebensabschnitt nach dem Austritt aus dem aktiven Berufsleben unweigerlich an Bedeutung. Dennoch existieren kaum gesellschaftliche Leitbilder zur aktiven Ausgestaltung dieses Lebensabschnittes. Was motiviert Senioren sich ehrenamtlich zu engagieren? Welche Rolle spielen Persönlichkeitsmerkmale, Erfahrungen, Werthaltungen, Wünsche, sowie kontextuelle Faktoren? In einem erstmalig in Luxemburg durchgeführten Pilot-Projekt wurden ehrenamtlich engagierte Senioren zu ihren Leitmotiven befragt.



Senioren-Kabarä „Flantermais“

Ehrung unserer „Multiplikatoren“



Termin: Dienstag, 7. Februar 2012 um 14.00 Uhr

Preis: Für Multiplikatoren mit offizieller Einladung ist der Eintritt natürlich frei. Alle anderen sind herzlich willkommen und können den Betrag von 10 € (Vortrag, Getränke und Imbiss) nach Erhalt der Teilnahmebestätigung auf das Konto – RBS Center fir Altersfroen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk „M 03“ überweisen.

Ort: Centre Culturel „an Henkes“ 1, rue de Luxembourg, Contern

In ihrem neuen Programm „Beschassen Zäiten“ setzen sich die 6 Damen des Ensembles nicht nur mit dem Thema „Beschass“, sprich „Klatsch und Tratsch“ auseinander, das in seinen vielen Facetten auch einen gewichtigen Teil des Programms darstellt. Es geht aber auch in humoristischer und satirischer Form um Vorurteile, menschliche Schwächen und um die Probleme unserer heutigen, ziemlich „beschassenen“ Zeit.

So entstand ein fröhlicher, manchmal auch nachdenklicher Mix aus Texten, die Regisseur Guy Geimer zum Teil selbst geschrieben oder ausgesucht und überarbeitet hat. Die musikalische Gestaltung liegt wie schon immer in den bewährten Händen von Marc Schmidt.

Es spielen und singen Alice Adam, Karin Goffinet, Ilse Hardt, Irène Leonard, Marie Claire Muller und Yvette Sprunck.

Im Anschluss werden wir wie jedes Jahr unseren Ehrenamtlichen für ihren Einsatz mit einem kleinen Geschenk danken.

Bei einem Glas Wein und einem Häppchen lassen wir dann den Nachmittag ausklingen.

Ganzheitliches Singen Viele Menschen halten sich für unmusikalisch und überlassen das Singen vermeintlichen Profis



Termine: Donnerstag, 9. Februar – dienstags, 21. Februar – 6. März – 20. März 2012
von 15.00 bis 17.00 Uhr

Preis: 5 € pro Sitzung die Sie vor Ort bezahlen können

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

Dabei fördert es unsere körperliche und seelische Gesundheit – ganz gleich, ob wir im Chor singen oder alleine unter der Dusche. (Wolfgang Bossinger, aus „Singen heilt“/PSYCHOLOGIE HEUTE-Januar 2007)

- » Basierend auf neuesten Erkenntnissen der Gesangs- und Gesundheitsforschung bietet der Kurs „Ganzheitliches Singen“ eine besondere Art von „Sound-Wellness“ für jede(n): spielerisch den Klang erforschen, mit der eigenen Stimme improvisieren
- » eintauchen in die Welt vom „Chanten“ und vom „Tönen“ ... um dadurch sich selbst (und andere) neu zu entdecken und zu definieren
- » so wie jeder einzigartig ist, ist jede Stimme einzigartig...

Zielgruppe: Jeder Mensch ist musikalisch und jeder kann singen! Ohne Notenkenntnisse und ohne jeglichen Leistungsdruck bietet unser Kurs die Möglichkeit, auf Entdeckungsreise zur (ur-)eigenen Stimme zu gehen, und sich somit „frei – zu – singen“! Einzige Voraussetzung: Humor, Neugierde und ... Offensein ...! „Singen baut Stresshormone ab und schüttet Glückshormone aus“ (W. Bossinger).

Der Kurs wird geleitet von Christiane Feinen, klassisch ausgebildete Sängerin, Musikerin, Gesangspädagogin, Chorleiterin, Vocal-Coach mit Zusatz-Ausbildung in „Ganzheitlichem Singen“ u.a. bei Carien Wijnen, Yvan Trunzler.



Europa „live“ 2012

Das „Musée Européen Schengen“



Termin: Mittwoch, 15. Februar 2012 um 14.30 Uhr

Preis: Den Betrag von 8 € überweisen Sie bitte nach Erhalt Ihrer Teilnahmebestätigung auf das Konto des RBS – Center fir Altersfroen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk „M 03“.

Ort: Centre Européen Schengen, rue Robert Goebbels, Schengen

Das „Musée Européen Schengen“ wurde am 13. Juni 2010, 25 Jahre nach der Unterzeichnung des Schengener Abkommens, eingeweiht. Ein Besuch im „berühmtesten Dorf der Welt“ erklärt, warum der Begriff „Schengen-Raum“ nach über 25 Jahren ein positives Symbol für die Reisefreiheit und die Abschaffung von Grenzen in Europa geworden ist. Gemeinsam mit den Teilnehmern des Club Senior „Syrdall“ machen wir einen geführten Rundgang, besuchen das Denkmal „Accord de Schengen“, das Europazentrum, die Europa-Informationsstelle „Centre d'information Europe Direct“ und das Koch'haus mit seiner Fotoausstellung europäischer Persönlichkeiten. Nach der Besichtigung lassen wir den Nachmittag bei einem guten Glas Luxemburger Wein ausklingen.

Konzert mit dem Kammerchor des Conservatoire de Musique



Ein deutsches Requiem nach Worten der heiligen Schrift – Johannes Brahms (1833-1897)

Termin: Sonntag, 4. März 2012 um 16.30 Uhr im Auditorium des Conservatoire

Preis: Inhaber der RBS-Karte „aktiv 60+“ bezahlen 6 € (regulärer Preis 12 €). Den Betrag überweisen Sie bitte nach Erhalt Ihrer Teilnahmebestätigung auf das Konto RBS – Center fir Altersfroen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk „M 08“.

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

Bitte bis zum 13. Februar anmelden!



Im Gegensatz zum traditionellen christlichen Requiem mit der Bitte um Erlösung der Toten steht bei Brahms der lebende, zurückgelassene, trauernde Mensch im Vordergrund. Die musikalische Totenfeier soll Trost spenden, Hoffnung und Geduld, Ruhe und Zuversicht vermitteln. Zu seinem „Deutschen Requiem“ erstellte Johannes Brahms bereits vor der Uraufführung des sinfonischen Werkes eine Version für Klavier zu vier Händen. Mit dieser Einrichtung folgte Brahms einer im 19. und 20. Jahrhundert verbreiteten Gepflogenheit, wonach viele sinfonische Werke in derartigen Ausgaben erschienen. Ohne die Verfahren der Tonaufnahmen boten Bearbeitungen die Möglichkeiten zum Kennenlernen und Erarbeiten neuer Kompositionen und sie so dem breiten Publikum zugänglich zu machen.

Aufgeführt wird das Werk in der Version für Klavier zu 4 Händen, Orgel, Harfe, und Pauke. (Leitung: Pierre Nimax)

Bal „Mi-Carême“



Termin/Date: Donnerstag, 8. März 2012 von 14.00 bis 18.00 Uhr
jeudi, le 8 mars 2012 de 14.00 à 18.00 heures

Preis/Prix: Den Betrag von 5 € überweisen Sie bitte nach Ihrer Anmeldung auf das Konto RBS – Center fir Altersfroen – CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk „M 07“. Sie werden keine Teilnahmebestätigung erhalten, wir schicken Ihnen eine Woche vor Beginn der Veranstaltung Ihre Eintrittskarte zu.

Veuillez virer le montant de 5 € après inscription, sur notre compte RBS – Center fir Altersfroen – CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 avec la mention „M 07“. Le ticket d'entrée vous sera envoyé une semaine avant la manifestation.

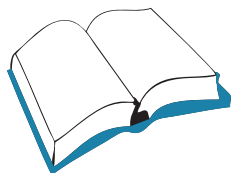
Ort/Lieu: Centre Culturel „Prince Henri“, route de Diekirch in Walferdingen

Der Erlös geht an: / Le don sera pour:

«Foyer Siche» Maison jeunes mamans – structure d'accueil pour femmes en détresse.

Der traditionelle Bal „Mi-Carême“, organisiert von der Seniorenakademie gemeinsam mit den Club Senior und den SeniorentanzleiterInnen findet am 8. März statt. Tolle Musik mit dem Duo „Willy & Marc“, eine Tombola mit attraktiven Preisen sowie ein leckeres Kuchen- und Tartenbuffet warten auf Sie.

Le traditionnel bal «mi-carême» organisé en collaboration avec les Club Senior et les formateurs/trices de danses, aura lieu le 8 mars. L'orchestre «Willy & Marc», une tombola et un délicieux buffet de tartes et gâteaux vous attendent.



Veranstaltungsreihe:



Ringvorlesung „Bilder der Wissenschaft“ Konferenz mit Dr. Francis Leroy

Résumé de la conférence „Nature Humaine et faute d'Adam“

Qu'il soit rappelé que si la science moderne a établi l'invraisemblance du récit biblique des origines du genre humain, elle n'a pas pour autant invalidé l'intuition qui l'a inspirée. L'humanité est, de fait, entachée, comme le souligne le biologiste et Prix Nobel de Médecine Christian de Duve, d'une tare, d'un «péché originel génétique», avec pour effet le comportement non pacifique de notre espèce et, ainsi que le montre chaque page de nos livres d'histoire, sa capacité latente d'autodestruction. Cette tare, les plus anciennes civilisations l'ont soupçonnée et ont, chacune à leur manière, invoqué tel ou tel dieu afin de la sauver de ce qui, à terme, menace sa survie.

Ce salut ne peut, à notre sens, venir que de notre aptitude à jeter un pont entre notre conscience et l'approche pressentie d'une réalité sous-jacente, encore voilée et révélatrice de l'origine du monde et de notre propre émergence.

Face à une telle situation, il est non seulement capital mais urgent que nos politiques, mais également nous-mêmes, s'avèrent capables de comprendre en profondeur notre propre nature et prennent acte des limites réelles, actuellement perceptibles, des conditions qui la maintiennent dans la biosphère.

Francis Leroy est PhD en biologie moléculaire et auteur d'ouvrages de biologie et du Dictionnaire Encyclopédique de Biologie et de Termes médicaux /directeur du Comité Editorial pour le Centenaire des Prix Nobel de Sciences.

Date: **mardi, le 13 mars à 15.00 heures**

Prix: Après réception de votre confirmation de participation, veuillez virer le montant de 8 € sur notre compte – RBS – Center fir Altersfroen – CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 avec la mention «M 05».

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

Mit unserer Veranstaltungsreihe:

„Diskutéieren beim Dégustéieren“



Diskussion rund ums Thema: „Liebe, Sexualität und Partnerschaft“

Die Demografie spricht eine eindeutige Sprache: Wir werden nicht nur immer älter, sondern bleiben auch länger körperlich und geistig fit. Obschon Liebe und Zärtlichkeit im Alter längst keine Tabuthemen mehr sind, bleiben Klischeevorstellungen, wie „Alter und Sexualität passen nicht zusammen“ weiterhin in den Köpfen vieler Menschen verankert. In der öffentlichen Diskussion werden Sexualität und Lust immer noch überwiegend mit Jugend in Verbindung gebracht. Doch wie sieht die (Lebens)Wirklichkeit aus?

Was ist dran an der berühmt-berüchtigten „Torschlusspanik“?

Ist mit 50 Jahren wirklich Schluss oder fängt mit 66 Jahren das Leben erst an?

Ist Alter (k)ein Ausschlusskriterium für Liebe, Sexualität und Lust?



Let's talk about it! Josée Thill, Projektleiterin bei der Croix-Rouge, Autorin der Reihe „ABC des guten Alterns“, möchte ihre Sichtweise zu diesem wichtigen Thema diskutieren und fordert Sie auf Ihre Meinung zu äußern.

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



Donnerstag, 22. März 2012
von 12.00 bis 15.00 Uhr

Preis: 50 € (48 € mit Karte Aktiv 60+)

Im Preis inbegriffen sind Apéritif, Menu mit Getränken, Dessert und Kaffee.

Bitte überweisen Sie nach Erhalt Ihrer Teilnahmebestätigung auf das Konto

RBS – Center fir Altersfroen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk „M 06“.

Ort: La Brasserie „Côté Cour“ 8, rue du Château – Château de Bourglinster



Découvertes et Passions

Kultur a Konscht

Arts et culture

Kreativitéit

Créativité

Fräizäit

Loisirs

Beweeegung

Activité physique

Kontakt an Austausch

Contacts et échanges



**15 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.**

**15 Clubs Seniors sont répartis
à travers tout le pays.**

**Les pages suivantes vous donnent un
aperçu de leurs programmes
et un avant-goût de leurs activités.**



Theater und Konzerte

Sie gehen gerne in ein Theaterstück oder ein Konzert, möchten aber nicht alleine sein? Der Club Senior Nordstad bietet Ihnen Gelegenheit, sich einer Gruppe Gleichgesinnter anzuschließen. Wir haben gute Plätze für folgende Veranstaltungen reserviert. Auf Wunsch holen wir Sie ab oder bringen Sie gerne nach Hause (Region NORDSTAD)

Centre des Arts Pluriels

Film: Léif Lëtzebuerger

Mittwoch, den 18. Januar 2012

Film: EMIL

Mittwoch, den 29. Februar 2012

Cabarenert: Elauter Popenetti

Freitag, den 2. März 2012

Revue 2012

Donnerstag, den 19. April 2012

Trifolion Echternach

Poèmes visuels

Freitag, den 20. Januar 2012

Boulevard Royal

Mittwoch, den 15. Februar 2012

Philharmonie

Des soirées musicales et amicales à la Philharmonie avec les Solistes Européens

Montag, den 27. Februar 2012

Montag, der 20. März 2012

Kreativität

Jeans und Ordnung

Wir sammeln wieder alte Jeans, die wir aufarbeiten können. Als Grundlage nähren wir einen Wandbehang. Auf diesen kommen alle Taschen und Bundverarbeitungen von den alten Hosen. Wir können allen möglichen Krimskrums aufarbeiten den wir noch zu Hause rum liegen haben, z.B. Spitze, Perlen oder Bordüren. Mit diesem individuellen Wandbehang den wir selber nach Lust und Laune gestalten, können wir schnell überall für Ordnung sorgen.

6 x montags, von 14h30 – 17h00, in Schieren

1., 30. Januar, 13., 27. Februar und 12., 26. März 2012



Lifelong Learning

Luxembourgeois pour Débutants francophones

Vous avez envie d'apprendre la langue du pays? Elle vous ouvrira plus d'une porte mais avant tout celle du coeur des luxembourgeois. Ce cours vous permettra d'indiquer l'heure, de poser des questions, de décrire vos activités.

10 x les mercredis du 18 janvier au 28 mars 2012 de 9h30 à 11h00 à ETTelBRUCK



Englisch Niveau 2

10x jeweils montags 9h45-11h15 ab 16. Januar 2012 in ETTelBRUCK

Spanisch Niveau 2

10x jeweils donnerstags 9h30-11h00 ab 19. Januar 2012 in INGELdORF

LAPTOP, GSM, GPS

Si vous avez des questions concernant le travail avec votre ordinateur, GSM ou GPS? Veuillez nous contacter afin de fixer un rendez-vous individuel.

Haben Sie persönliche Fragen zur Arbeit mit Ihrem Computer, GSM oder GPS? Machen Sie einen individuellen Termin mit uns aus!

Tem perguntas ou dúvidas de como trabalhar com seu computador, GSM, GPS? Basta, para isso, contactar-nos para marcar um encontro personalizado.

Prix/Preis/Preço 10 €

Sport

Seniorentanz



Jeweils freitags von 14h00-16h00 Ab 20. Januar 2012 in INGELdORF

Pilates

10x les vendredis de 10h00 à 11h00 à partir du 20 janvier 2012 à ETTelbruck

Gymnastique douce

10x les vendredis de 8h45 à 9h45 à partir du 20 janvier 2012 à ETTelbruck

Belly Dance

10x les mardis de 10h00 à 11h00 à partir du 17 janvier 2012 à ETTelbruck

Qi Gong

10x dienstags nachmittags ab dem 17. Januar 2012 in INGELdORF

Aqua Gym

Mittwochs von 8h45-9h30 in der Réidener Schwemm

Découvrez notre programme complet sur notre Site Internet:

www.nordstad-clubsenior.lu



Club Senior „Stroossen“

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

Visiten an Ausflich

Sidor

Besichtigung unserer nationalen Müllverbrennungsanlage.

Donnerstag, den 9. Februar

Euro Space Center



Nach dem Mittagessen in Habay-la-Neuve, besuchen wir am Nachmittag das Euro Space Center. Bei einer Führung kommen wir durch verschiedene Themen-Zonen, vom Big Bang, dem Ursprung des Universums, bis zu den Zukunftsplänen in der Raumfahrt. Steigen Sie in eine Raumsonde und entdecken Sie die Komplexität eines Cockpits.

Mittwoch, den 14. März

Diekirch

Moies Visite vum neie Geschichtsmuseum, des Festspielhauses sowie als Höhepunkt ein Konzert mit Anne-Sophie Mutter.

Mëttwochs, den 21. März

Unsere Kulturreise nach Baden-Baden



Eine Besichtigung des Frida Kahlo Museums, des Festspielhauses sowie als Höhepunkt ein Konzert mit Anne-Sophie Mutter.

Vom 9. bis 11. März

Coursen a Seminären

Patchwork fir Ufänger



D'Madame Theisen ass zënter Joren passionéiert vum Patchwork. Léiert mat hir dës kreativ Technik kennen a bitzt fir d'Fréijoer eng Nappe an/oder aner Dekorationsartikelen

All Donneschdeg, 9h30-11h30, ab 5. Januar

Aféierung an de Laachyoga



Laachyoga besteet aus verschiddenen Übungen um Niveau vum der Otmung a vun der Muskellockerung. An dësem Seminar kritt dir Informatiounen iwwert den Ursprung an déi positiv Auswirkungen vum Laachyoga. Awer natierlech gëtt och an enger praktescher Sessioun mateneen gelaacht.

Dënschdes, den 28. Februar, 14h30-16h30

Laachyoga-Cour

4 Séances am Club Senior Dënsdes, 6./13./20./27.3. 10h00-11h00

Ausstellungen a Virtreeg

Fotokonferenzen

Holland, d'Ägäis, den Hochschwarzwald a Chile-Argentinien stinn op eisem Programm.

Vum 12. Januar bis den 7. Februar

Geschicht vun der Arbed



Virtrag vun der Mme Julie Rousseau iwwert d'Entstehung vun eiser Sidérurgie.

Donneschdes, den 19. Januar

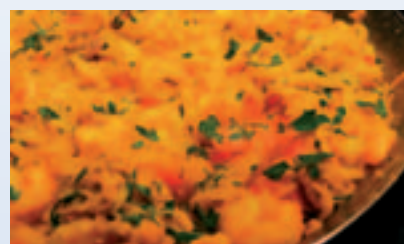
Maskenausstellung

Maskenausstellung der Commedia dell'Arte im Kulturhaus Niederaanven

Donnerstag, den 16. Februar

Geselleges

Mir maachen zesumme Paëlla



Méindes, den 9. Januar

Mëttesdësch

**Dënschdes, de 17. Januar
Mëttwochs, den 8. Februar
Dënschdes, den 13. Mäerz**

Keelespillen

**Mëttwochs, den 25. Januar
Mëttwochs, den 29. Februar
Mëttwochs, de 28. Mäerz**

Frot lech eist Programmheft un, mat all den Aktivitäten an Detailer

Visites

Musée Karl-Marx-Haus à Trèves



L'exposition dans la Karl-Marx-Haus sert à mettre en évidence la personne de Karl Marx, sa vie, son oeuvre, ses alliés et ses adversaires. Beaucoup de visiteurs sont captivés par le charme de l'ensemble de cette maison natale en style baroque. L'exposition présente de nombreux détails de sa vie, de son origine et de sa famille, de sa carrière et de ses conditions de vie instables.

Jeudi, le 26 janvier, 8h30 CS Kehlen

Salon des loisirs créatifs à Metz

Créativa propose un concept salon «boutique-atelier-exposition», qui allie l'explication ou le perfectionnement au sein d'ateliers, une galerie de savoir-faire dans quantités d'activités manuelles créatives ainsi que la vente de produits.

Vendredi, le 3 février, 9h30 CS Kehlen

Visite de la Coque au Kirchberg

Visite guidée et repas gastronomique



Vendredi, le 10 février, 11h00 CS Kehlen

Naturata à Munsbach

Un guide nous donnera des informations intéressantes concernant le site (visite frigos, emballage, différentes installations) et l'agriculture biologique en général. Nous dégusterons un menu biologique dans leur restaurant et pourrons ensuite découvrir leurs différents produits dans le magasin.

Jeudi, le 8 mars, 9h00 CS Kehlen

Cours

Anglais débutants

Chaque mardi de 13h45 à 14h45 au Centre Culturel Nospelt avec Nadine Courtois

Anglais avancés

Chaque mardi de 15h00 à 16h00 au Centre Culturel Nospelt avec Nadine Courtois

Initiation à la photo

Cours d'introduction à la photo digitale avec Monsieur Willy Suys

Vendredi, le 13 et le 20 janvier CS Capellen (luxembourgeois)

Vendredi, le 27 janvier et le 3 février CS Kehlen (français)

Sport

Jeu de quilles

Jeudi, le 12 janvier, le 9 février et le 13 mars

Qi Gong

Chaque jeudi à 17h15 à Keispelt, avec Christian Colombo

Gymnastique aquatique

Chaque mercredi, à 17h30 et à 18h30 au Lycée Technique Josy Barthel à Mamer avec Patrizia Wengler

Sophrologie

1^{er} niveau: à partir du 13 janvier, le vendredi matin de 9 à 10h00 CS Kehlen (6 séances)

2^e niveau: à partir du 2 mars, le vendredi matin de 9 à 10h00 CS Kehlen (5 séances)

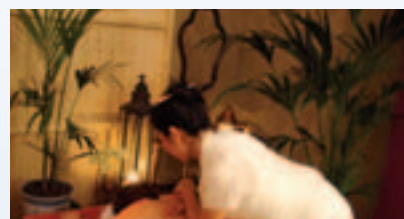
Cours donnés par madame Nadine Courtois en langue française

Gymnastique douce

Chaque jeudi de 9h45 à 10h30 au Centre Culturel de Nospelt avec Madame Coryse Blaise

Conférence

Massages de médecine traditionnelle chinoise



Présenté par Monsieur Tai LAM, le massage MTC s'appuie sur une conception globale de l'individu et sur l'application de traitements selon les syndromes.

Il consiste à presser sur certains points d'acupuncture pour mieux gérer la douleur et favoriser ainsi le bien-être.

Ateliers Créatifs

Atelier décoration de table pour Noël

Ateliers de travaux manuels et de couture

Ateliers de peinture acrylique

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 «Santé et Social»

Club Senior „Eist Heem“

Kontaktpersonen: Mme Petra VANDENBOSCH

54, rue Oscar Romero – L-3321 Berchem

Tel. 36 55 73 – Fax 26 36 07-29 – e-mail: eistheem@clubsenior.lu

www.eistheem.lu

Ausflug/Excursions

Longwy: Vum Porzeläin bis zum Streckeisen



Am Musée Municipal des Emaux, wat fréier ëmmer eng Bäckerei war, erwaart eis bei enger geféierter Besichtigung eng grouss Unzuel vun Ausstellungsstécker. Vill Wëssenswertes gëtt iwwert Fabrikationsmethoud an iwwert Geschicht vum „Emaux de Longwy“ gezielt.

Nom Mëttegiesse geet et an de Musée des Fers à Repasser, wou d'Streckeisen aus allen Zäiten an ënnert alle Formen ausgestallt sinn.

Excursion à Longwy sous le signe de fameux Emaux de Longwy avec des visites guidées du musée. Repas de midi en commun. L'après-midi : Visite guidée du Musée de Fers à Repasser et temps libre.

Freideg, den 27. Januar
um 8h15 beim Club – 55 €

Vakanz: Rhein in Flammen



De Club huet e Minitrip organiséiert. Mir logéieren am **** Novotel zu Mainz.

Den éischten Dag geet et op Mainz. No engem gemeinsame Mëttegiessen geet et weider mat engem Stadtrondgang ënnert dem Motto „das goldene Mainz und seine Sehenswürdigkeiten“, wou mir an d'Geschicht vun der Réimerzäit bis haut antauchen.

Den zweeten Dag steet moies Fräizäit

um Programm. Am Nomëtteg geet et op Rüdesheim op d'Schëff, wou mir um Rhain 7 grouss Feierwierker betruuechte kënnen. Bei flotter Danzmusek gëtt een 2 Gang Menu zerwéiert.

Den drëtten Dag geet et erëm op Rüdesheim, wou am Schloss e Mëttegiess bei Live Musek zerwéiert gëtt. Duerno Fräizäit an der Rüdesheimer Drosselgasse, éier et am spéiden Nomëtteg op d'Heemrees geet.

Voyage en bus de 3 jours au Rhin pour participer au très célèbre feu d'artifices «Rhein in Flammen». Visite guidée de la ville de Mayence, séjour en hôtel.

vom 6. bis 8. Juli 2012

um 8h30 beim Club

EZ: 430 € / DZ: 375 €

Virtrëg, Visite guidée

Reesreportage: Vu Santiago de Chile Cap Horn – op Buenos Aires

Den Här Perrard vun der „Fédération luxembourgeoise des photographes amateurs“ weist eis op senger Rees déi vill Gesichter vu Südamerika, ënnermolt mat passender Musék. Hie beschreift a senger Live-Kommentaren déi herrlech Géigenden, déi eemoleg Naturschéinheeten asw.

Reportage féiert op Santiago iwwer Valparaiso bis hin zu Vina. Ënnert anerem gesidd Dir och nach d'Hafenstaat Puerto Montt, Ushuaia, Patagonien, Montevideo a Buenos Aires.

Projection d'un film-reportage sur le thème suivant: Santiago de Chile – Cap Horn- Buenos Aires par le conférencier M. Perrard, membre de la fédération luxembourgeoise des photographes amateurs.

Mëttwoch, den 30. Januar
um 19h00 am Club – gratis

Gesellegkeet

Lëtzebuurger Owend mam Jhemp Hoscheit

De Club EIST HEEM invitéiert Iech op e flotte Lëtzebuurger Owend, wou eng Liesung mam Jhemp Hoscheid organiséiert ass. Hie liest Iech aus sengem Roman „Perl oder Pica“ fir, fir deen hien 1999 de Prix Servais (de lëtzebuergesche Literaturpräis) iwwerreecht krut, deen 2006 verfilmt gouf an 2007 de lëtzebuurger Filmpräis (Prix de Public) krut.

Dono gëtt et dann nach en typescht lëtzebuergeschessen „Judd mat Gaardebounen“, wat mer eis an enger gemittelter Ronn gutt schmaache loosse.

Freideg, den 10. Februar
um 18h00 am Club – 10 €

Regelméisseg gesellege Treff am Club

Mëttesdësch

Ëmmer den éischten Donneschdeg am Mount ass eise gesellege Mëttesdësch, wou eng Entrée, Haaptplatt an Dessert zerwéiert gëtt!

Keelentreff

Eemol am Mount gi Keele gespillt, sidd dobäi wa Gutt Holz um Programm steet.

**Den 13. Januar spille mer
zu Helleng am Café de la Gare,
den 20. Februar
an der Conter Stuff zu Contern**

Stamminet

**De Stamminet ass all méindes,
mëttwochs an donneschdes vun
13.30-17.30 Auer am Club.**

Kommt bis laanscht op eng gutt Taass Kaffi, a geselleger Ronn, niewebäi gëtt méindes Gesellschaftsspiller gespillt, mëttwochs ass kreativ Oder gefrot, an donneschdes sinn Handaarbechten um Programm.

Fir all Aktivitéit weg umellen!

Umellen/Inscriptions:
Tél.: 36 55 73

Oder/ou:
eistheem@clubsenior.lu

**Fir de komplette Programm
surft op:**

**Le programme complet
en ligne sur:**
www.eistheem.lu

Club Senior „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@clubsenior.lu

www.50-plus.lu

Kultur

Schönberger Passionsspiele im St. Vither Kulturzentrum „Triangel“

Auch die Passionsspiele 2012 basieren wieder auf zwei Ebenen: die Zeit Jesu und die heutige Zeit. Dies soll den Zuschauern verdeutlichen, dass das Evangelium nicht Geschichte, sondern täglich gelebte Wirklichkeit ist:

Auseinandersetzung mit Tod und Auferstehung.

Der Evangelist Lukas, auf dem der biblische Teil der Schönberger Passionsspiele 2012 fußt, erzählt die wohl schönste Ostergeschichte, die es gibt: die Begegnung Jesu mit den Emmaus-Jüngern. Diese Emmaus-Geschichte mit Ihrer Auseinandersetzung von Tod und Auferstehung ist der „rote Faden“ und die „Reflexionsebene“, in der die gesamte Geschichte des Passionsspiels verarbeitet wird.

Sonntag, den 18. März, 15h00

Tagesseminar

Lach-Yoga

Beim Lachyoga steht das grundlose Lachen im Vordergrund, denn die Wirkung des Lachens ist unabhängig vom Grund des Lachens. Es ist daher nicht notwendig, Humor zu haben.

Die Ergebnisse der Lachforschung zeigen, dass Lachen gesund ist und das allgemeine Wohlempfinden steigert. Vor allem werden Stresshormone abgebaut und das Immunsystem gestärkt. Der Sauerstoffaustausch im Gehirn wird erhöht, das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht, die Atmung verbessert und der Stoffwechsel angeregt.

Lachen hilft Stress abzubauen und regt Glückshormone an. In diesem Seminar erfahren die Teilnehmer den theoretischen und praktischen Teil der „Gelotlogie“, des grundlosen Lachens.

Samstag, den 10. März, 10h00-16h00

Gesundheit und Ernährung

Gesund abnehmen trotz Lust am Essen

Muss leckeres Essen tatsächlich kalorienreich und dickmachend sein?

Mit Hilfe einer diplomierten Ernährungsberaterin werden wir in diesem Kurs u.a. versuchen, den versteckten „Fettmachern“ in unserer Nahrung auf die Schliche zu kommen, unsere Koch- und Essgewohnheiten zu überprüfen und eventuell zu verändern. Dazu bedarf es aber auch einiger theoretischer Kenntnisse, die wir uns an einem ersten Abend aneignen werden. Die anschließenden Kochabende nutzen wir zum Zubereiten unserer leckeren Menüs – natürlich mit passendem Dessert!

Infoabend: Do., den 8. März, 19h00

Kochkurs: Do., den 15. März und

Donnerstag, den 22. März, 19h00

Auf Anfrage erhalten Sie gerne unser gesamtes Programm



Club Senior „Um Leschte Steiwer“

Kontaktperson: Mme Nicole REGER-BEAU

26, Dernier Sol – L-2543 Luxembourg

Tel. 40 22 40 – Fax 26 29 64 44 – e-mail: derniersol@clubsenior.lu

Der Club Senior „Um leschte Steiwer“

Der Club „Um leschte Steiwer“ ist ein offenes Haus, ein Treffpunkt für alle. Jeder, der sich für unsere Angebote interessiert, gerne in netter Gesellschaft ist, und Lust hat, an unseren Aktivitäten teilzunehmen, sie mit zu planen und zu gestalten, ist aufs Herzlichste willkommen.

Wir organisieren Aktivitäten mit dem Ziel, Menschen zusammenzubringen – das heißt, der soziale Aspekt steht im Vordergrund.

Der Club Senior „Leschte Steiwer“ ist im Umbau. Bis Dezember wird für die bestehende „Klientel“ ein wöchentliches Programm aufgestellt. Auf Anfrage wird Ihnen dieses Programm zugesandt. Ein detailliertes Programmheft wird ab Mitte Dezember verfügbar sein, und vierteljährlich erscheinen.

Zurzeit finden folgende regelmäßige Aktivitäten statt:

– Am 1. und 3. Dienstag jedes Monats (14h15) bieten wir einen Liedernachmittag an, bei dem Irene Hoffmann am

Akkordeon die musikalische Begleitung übernimmt.

– Es besteht z.B. die Möglichkeit, ein gemeinsames Mittagessen zum Preis von 12€ einzunehmen. Sie müssen sich jedoch 2 Tage im Voraus anmelden.

– Am 2. Freitag jedes Monats ist Kegeln angesagt.

Damit Sie wissen mit wem Sie in Zukunft zu tun haben, stelle ich mich kurz vor: mein Name ist Nicole Reger-Beau, Sozialpädagogin, 51 Jahre alt. Seit jeher interessiere ich mich für soziales und bürgerschaftliches Engagement und bin aktiv in verschiedenen Vereinigungen im sozialen, interkulturellen und Drittweltbereich. Ich freue mich auf die Herausforderung, den Club Senior „Um leschte Steiwer“, eine Einrichtung der Amiperas, zu leiten. Schon bei meiner vorherigen Arbeitsstelle, der Freiwilligenagentur Luxemburg, war eine der großen Herausforderungen, wie sich Menschen im Seniorenalter nach ihrer beruflichen Tätigkeit, beziehungsweise ihren Aufgaben als „Vater und Mutter, sinnvoll in die Gesellschaft einbringen können.

Ich bin überzeugt, dass der „Leschte Steiwer“ eine Top-Anlaufstelle wird, und wir gemeinsam aktive und dynamische Projekte mit interkulturellen und intergenerationellen Aspekten verwirklichen werden. Der Austausch von Kenntnissen und Fähigkeiten wird jeden einzelnen von uns, jung und weniger jung, Luxemburger und Nicht-Luxemburger bereichern.

Im Clubteam stehen Ihnen außerdem noch mit Kompetenz zur Verfügung

Simon Meyer, Erzieher

Carine Houel, Köchin

Robert Verlaine, Fahrer.

Sie erreichen uns von montags bis freitags zwischen 9 und 17 Uhr.

Telefon: 40 22 40

Email: derniersol@clubsenior.lu

Nicole Reger-Beau

Direktionsbeauftragte Club Senior „Leschte Steiwer“

Baden-Baden im Frühling



Thomas Quasthoff singt die Winterreise im Festspielhaus, Schuberts Kunstliederszyklus der ihn weltberühmt gemacht hat, Frühlingserwachen in den schönen Parks und Gärten, Schaufensterbummel und Kaffeepause in der gemütlichen kleinen Stadt und die Ausstellung Frida Kahlo „Leid und Leidenschaft“ im Kunst Museum Gehrke-Remund mit 116 Gemälden (Repliken).

Vom 13. bis 14. April

Edvard Munch in der Schirm in Frankfurt



Die Ausstellung „Edvard Munch, der moderne Blick“ zeigt die Auseinandersetzung des Künstlers mit modernen Aufnahmetechniken wie Fotografie und Film. Gezeigt werden neben 60 Gemälden Munchs auch Fotografien und Filme des Künstlers, welche erkennen lassen in welchem Maß er fotografische oder filmische Bau- und Erzählformen, Posen und Effekte in seine Malerei übernimmt.

Freitag, den 17. Februar

Zur Tulpenblüte nach Holland

Einmal müssen wir nach Keukenhof um all die Farben dieses prachtvollen Blumendekors einzufangen.

Auf der Hinreise besuchen wir im Van Gogh Museum in Amsterdam die sehr interessante Ausstellung „Dreams of nature“. Symbolism from Van Gogh to Kandinsky. Poetische und stimmungsvolle Bilder der Natur von Malern wie Monet, Gauguin, Van Gogh, Munch spiegeln die Vision der Künstler von Tod, Träumen, Sehnsucht, Unendlichkeit wieder.



Während einem Spaziergang durch Harlems Innenstadt und Grachten erleben wir die Architektur der Stadt und der kleinen Höfe. Ein Besuch in Alkmaar, Hollands traditionelle Käsestadt darf vor der Heimreise nicht fehlen.

Vom 24. bis 27. April

Photo a Film Reportagen

Frënn aus dem Becheler erziele vu schéine Reesen a weisen hir Biller:

Rondrees duerch Slowenien a Croisière laanscht déi dalmatesch Küst – Filmreportage mam Paul Haag.

Freideg, den 20. Januar, 17h00

Mam Becheler an Andalusien – Photoprojektion mam Mariette a Georges Heyardt

Méindeg, den 23. Januar, 17h00

Duerch d'Yonne, eng sonnig Hiersch-trees mam Becheler, fotografiert vum John Decker

Méindeg, den 5. März, 17h00

Literatur am Becheler

Lesung mit Margret Steckel: „Servais: Roman einer Familie“.

Montag, den 6. Februar, 17h00

Aus der Schoul geschwaat – Erënnerungen mam Pierre Puth

Denschdeg, de 7. Februar, 17h00

An ech soll nach beichte gon
 Den Auguste Liesch a säi Wierk
 E Virtrag vum Pierre Puth

Méindeg, den 19. März, 17h00

De Pol Greisch liest „Carmen a Co“,
 seng fonkelnei laang Kuerzgeschichte

Méindeg, de 16. Abrëll, 17h00

Infostunde Klangreisen

Die heilsamen Klänge führen einfühlsam nach innen und öffnen Räume in denen Urvertrauen und Ruhe schlummern. Wir können so dem Alltag bewusster und gestärkter begegnen. Mehr über das heilsame Universum des Klangs erfahren Sie von Josée Pauly.

Freitag, den 20. Januar, 15h30
Club Haus am Brill Capellen

Verjüngungskur mit Schüsslersalzen

Eine einfach zu erlernende Therapie gegen die Wehwehchen des Alltags, eine regelrechte Verjüngungskur für Körper, Geist und Seele, mit Susanne Zuschke.

Mittwoch, am 25. Januar, 1., 8. und 15. Februar von 19h00-20h30
Club Haus am Brill Capellen

Dessiner avec le côté droit du cerveau

Avec Asun Parrilla vous apprenez le dessin d'une façon psychologique: perdre la peur de la feuille blanche, apprendre à regarder, à observer et à utiliser le côté droit du cerveau.

Mercredi, 10 cours,
début le 11 janvier de 14h30-17h00
Club Haus am Brill Capellen

Expression vivante en langue française

Anne Van Lishout vous fera redécouvrir la langue de Molière, en exerçant la diction et la déclamation de grands textes de la littérature et en discutant de sujets passionnants.

Lundi, 10 cours,
début le 16 janvier de 14h30-16h00
Club Haus am Brill Capellen

Unser Winter-Programmheft mit Informationen über alle Aktivitäten schicken wir Ihnen gerne auf Anfrage zu

Club Haus am Becheler
Tel.: 33 40 10-1

Club Haus am Brill Mamer
Tel.: 30 00 01

Club Haus op der Bréck Bertrange
Tel.: 33 40 10-01

Dagesausflug a Kuerztripp

Longwy

Tagesausflug nach Longwy, international bekannt für das sehr wertvolle Porzellan „Emaux de Longwy“ mit Besichtigung der Museen „Musée Municipal des Emaux“ und „Musée des Fers à repasser“. Gemeinsames Mittagessen und Freizeit, um die Stadt zu erkunden.

Freitag, den 27. Januar

Kulinarischer Stadtrundgang Saarbrücken

Wir verwöhnen Sie mit einem kulinarischen und kulturellen Leckerbissen. Wir bieten Ihnen einen unterhaltsamen Rundgang durch die Stadt Saarbrücken, kombiniert mit drei Gängen in drei verschiedenen Restaurants.

Mittwoch, den 8. Februar

Schokolade – ein himmlischer Genuss!

Schokoladenkurs im „Chocolate House“ in Luxemburg Stadt: Einführung in die Welt der Schokolade, Herstellung von Pralinen, Kreieren eines eigenen Chocospoons. Anschließend lassen wir uns bei einem Stück hausgemachten Schokoladenkuchen gut schmecken.

Freitag, den 10. Februar

ZDF & Alfons Schuhbeck



Geführte Besichtigung der ZDF Studios in Mainz mit anschließendem Mittagessen bei Alfons Schuhbeck in Egelsbach.

Freitag, den 30. März

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

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

Visiten

Visite Coque



Photo prise par Antonio Iacullo

Visite guidée von der Coque mat gemeinsamen Mëttegiessen am Restaurant „La Coquille“.

Mëttwoch, den 28. März

Naturparkzentrum

Geführte Besichtigung der Dauerausstellung und der Tuchfabrik in Esch-Sauer mit anschließendem Mittagessen.

Dienstag, den 20. März

Sport a Gesondheet

Trëppeltour Miersch

Mär fuere mam Zuch op Miersch a maachen e gemittlechen, klengen Wee duerch de Park. Zu Mëtteg iesse mär am Restaurant vun der Schwämm um Krounebiert.

Donnëschdeg, den 9. Februar

Trëppeltour Belval

Mam Zuch fuere mär op Belval/Rédange. Vun do aus gi mär e mëttelschwéieren Tour iwwert de Gaalgebierg (Bieles) op Rédange a nees zeréck op d'Gare Université.

Donnëschdeg, de 16. Februar

Salzgrotte

Tagesausflug zur Salzgrotte in Junglinster. Die Salzgrottentherapie ist eine neue Methode, Meersalz aus dem Toten Meer zur Rehabilitation, Prophylaxe und Erhaltung des allgemeinen Gesundheitszustandes einzusetzen.

Dienstag, den 13. März

Konferenzen

Großeltern und ihre Enkel

Großeltern sein – gestern und heute. Die Rolle „Großeltern“: Was wird erwartet? Welche Erwartungen stelle ich an mich? Was macht diese Beziehung so wertvoll für die Großeltern und für die Enkel?

Montag, den 6. Februar

2012- das Jahr des Aktiven Alterns- Active Aging

Professor Dr. Dieter Ferring der Universität Luxemburg behandelt die zentrale Frage, wie wir gut alt werden können. Besondere Bedeutung kommt dabei dem „aktiven Altern“ zu.

Mittwoch, den 15. Februar

Coursen

Self-Defense

Self-Defense-Cours mam Här Fecchi Celestino. Hei léiert Dir alles zum Thema Selbstverteidigung.

**Genau Informatiounen
ënnert Tél.: 56 40 401**

Events

Neijoerspatt & Télévie-Chèqueiwwerreechung

Haut stousse mär mat lech op dat neit Joër un! Gläichzäiteg ass och d'Télévie-Chèqueiwwerreechung.

Dënschdeg, den 10. Januar

Regelméisseg Aktivitéiten

**Soft Indoor Cycling 50+
Komm „DANZ MAT!“
Réflexologie - Massages
Bürsten- an Handschuhmassage
Nordic Walking / Soft Walking
Réckenturnen
Pétanque
Belote
Scrabble
Bingo mat flotte Präisser
Englësch-Cours
Parliamo italiano
Conversation française
Convivialité portugaise
Sangtreff
Handy- a Computercoursen**

Club Senior „Uelzechtdall“

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

Sportliche Aktivitäten

Autopédestre

Das Ziel unserer Wanderungen ist das gesellige Zusammensein in der Natur, und dabei auch noch was Gutes für die Gesundheit zu tun. Unsere Wanderungen betragen zwischen 8 und 12 Kilometer und sind in einem angemessenen Tempo für jeden zu bewältigen, der etwas Übung hat.

Jeden Donnerstag um 14h00 – Details erfahren Sie jeweils bei Anruf

Zumba

Wegen der großen Nachfrage bieten wir auch weiterhin Zumba Kurse an. Zumba ist ein Tanzfitnessprogramm, welches die Elemente aus Aerobic und Intervall Training für Herz- und Kreislauf mit latein-amerikanischer Musik und verschiedenen Tanzschritten verbindet. Also ein Fitnesskurs, der nicht auf klassische Weise abgehalten wird und der Ihnen sicher viel Spaß beim Training bringt.

Zumba est un cours de fitness qui mélange des éléments d'aérobic et d'entraînement du système cardiovasculaire avec différents pas de danse de la musique latine.

Ab dem 12. Januar 2012, immer donnerstags von 17h00 bis 18h30 oder von 18h30 bis 20h00 mit Jessica Thommes im Vereinsbau Rollingen – 50 € / Trimester

PILATES – Gleichgewicht und Muskelstärkung

Pilates ist eine Form von Sport bei der das Gleichgewicht und die Muskulatur des ganzen Körpers gezielt gestärkt werden. Pilates beruht auf 8 Prinzipien: Konzentration, Regelmässigkeit, Präzision, Atmung, Zentrierung, fließende Bewegungen, spezifische Körperbewegung, Beherrschung der Bewegung. Ausgehend von diesen 8 Prinzipien werden spezielle Übungen erlernt, beginnend mit der Atmung und der Zentrierung des Körpers.

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

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

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

Ab dem 4. Januar immer Mittwochs, entweder morgens von 9h30 bis 10h30 oder von 10h45 bis 12h00, nachmittags von 14h00 bis 15h00 oder 15h00 bis 16h00 in der Sporthalle Lintgen – 70 € / Trimester
Betreuung durch Thierry Vandervero und Josy Holcher

Kurse

Digitale Photographie

In diesem siebenwöchigen Kurs werden wir uns mit dem guten Aufbau eines Bildes und der Kamertechnik vertraut machen und uns dann selbst auf Motivsuche begeben – in der Natur und in der Stadt, sowie uns an Portraitfotografie versuchen.

Im Anschluss bearbeiten wir die Fotos am Computer mit „Photoshop Elements 9“ um das beste Ergebnis zu erzielen.

Bitte eine eigene Kamera mitbringen!

Ab dem 11. Januar 2012, immer mittwochs von 14h00 bis 17h00, mit Christian Hoffmann im Wonerbatti in Bissen – 45 € / 8 Kurse

Zeitgenössische Handsticktechniken

Heutzutage haben viele nichts mehr mit Handstickerei am Hut, weil das an strikte Vorschriften und langweiliges Zählen erinnert. In diesem Kurs steht das lustvolle Experimentieren und neugierige Ausprobieren mit verschiedenen Materialien und Techniken an erster Stelle.

Im kleinen Format werden klassische Stiche in zeitgenössischen Variationen umgesetzt und mit allen möglichen Garnen experimentiert, was textilen Bildern eine interessante Oberflächengestaltung ermöglicht.

Ab Mittwoch, den 9. November 2011, 4-mal von 14h00-16h00 mit Romy BOENTGES in Steinsel – 50 € / 4 Kurse + Materialkosten

Ausflüge

Exposition Rodin-Rops

Dans l'enceinte du musée Félicien Rops, se confronte une soixantaine de dessins de Rops et de Rodin et une quinzaine de plâtres du sculpteur. L'exposition est construite autour de 3 axes : l'anatomie d'une rencontre, le diable au corps et la nouvelle Ève. Lors de notre visite un guide retracera les liens qui ont uni les deux artistes mais aussi leurs points de divergence. Les différentes œuvres exposées ont toutes comme point commun la représentation de la femme vue par ces deux artistes – les œuvres dévoilent des femmes sensuelles voir érotiques. L'exposition est donc interdite aux enfants.

Le vendredi, 6 janvier 2012

Départ à 6h30 à la gare de Mersch – +/- 45 €

Fotografiewanderung

Genießen Sie die winterliche Landschaft bei diesem Neujahrsspaziergang und verbessern Sie nebenbei im Austausch mit anderen Interessierten ihre Fotografiertigkeiten. Nicht nur für ehemalige Teilnehmer des Kurses „Digitale Fotografie“!

Am Montag, der 9. Januar 2012

Mudam: Konscht mat Kaffi a Kuch

Bei dieser Führung erhalten Sie eine Einleitung in zeitgenössische Kunst mit Beispielen aus den Ausstellungen des Mudam mit Details zur Architektur von Ieoh Ming Pei und zum Abschluss, Kaffee und Kuchen im Mudam Café.

Am Montag, der 16. Januar 2012
Abfahrt um 13h00 am Bahnhof Mersch – 20 €

Hier finden Sie lediglich einen kleinen Auszug aus unserem Aktivitätsprogramm.

Sind Sie daran interessiert unser gesamtes Programm zu erhalten, rufen Sie einfach an.

Wir schicken Ihnen gratis unsere Broschüre, die 4x jährlich erscheint, diesmal mit dem Titel „Wanter am Dall“.

Bei allen Aktivitäten gilt eine Telefonnummer zum Anmelden: Tel.: 26 33 64-1

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

Wir erstellen ein Photobuch

Zugegeben, die elektronischen Photoapparate sind sehr praktisch und preiswert. Aber schaut man sich die Photos noch jemals auf dem Computer an?

Wir werden Ihnen zeigen, wie man aus den digitalen Photos ein beeindruckendes Photobuch machen kann.

Donnerstag, den 12. Januar

Die EU – ein Überblick über die Funktionsweise



Für die meisten Menschen ist die EU leider noch immer ein abstraktes Gebilde.

Oft unverständliche Entscheidungen werden hinter anonymen Mauern getroffen. Weitreichende Verordnungen entstehen in einer schier undurchdringlichen Bürokratie. Aber ist das tatsächlich so? Alles Schaffen in einer Gesellschaft will organisiert sein. Organisationen sind von ihrem Wesen her nicht immer attraktiv, aber eben doch notwendig.

Mit dieser Konferenz möchten wir die Instrumente erklären, die sich die Europäische Union geschaffen hat. Stichworte sind das Parlament, der Rat, die Kommission, der Gerichtshof, der Rechnungshof, die Zentralbank oder die Investitionsbank. Was ist die jeweilige Aufgabe, wie geht alles zusammen?

Freitag, den 20. Januar

Deutsches Museum Bonn

Das deutsche Museum in München kennen viele. Aber wußten Sie, dass es auch eine Niederlassung in Bonn gibt? Rund 100 Exponate aus Technik und Naturwissenschaft sind zu sehen. Dinge, die für uns eventuell selbstverständlich sind, werden in ein neues und spannendes Licht gerückt. Sehen Sie sich das Museum mal im Internet an (<http://www.deutsches-museum.de/bonn>) Interessant, nicht wahr? Kommen Sie mit.

Mittwoch, den 8. Februar

Trier – Entdeckung oberirdisch unterirdisch

Wenn wir Sie nach Trier einladen, dann sollte schon etwas Außergewöhnliches auf Sie warten, so wie dieses Mal. Trier behauptet von sich, die älteste Stadt Deutschlands zu sein. Ganz klar, dass sich in den vergangenen 2000 Jahren dort viel ereignet hat, Erstaunliches und Sehenswertes.

Wir zeigen Ihnen Trier, wie es noch kaum jemand gesehen hat.

Donnerstag, den 1. März

Selbsthilfegruppe bei Ängsten



Der Club Senior hat wiederholt das Thema „Ängste“ in den Mittelpunkt gerückt. Nun möchten wir Ihnen eine Selbsthilfegruppe vorstellen, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, konkret zu unterstützen und zu helfen.

Natürlich sind das alles keine einfachen Situationen. Natürlich gibt es keine einfachen, schnellen Lösungen. Aber hier treffen Sie auf Personen, die wissen von was sie reden, die eigene Erfahrungen mitbringen, die vor allen Dingen fähig sind offen zu sprechen und ohne Maske vor dem Gesicht aufeinander zuzugehen. Besuchen Sie doch zunächst einmal die Internetseite www.lashasbl.lu, um sich einen ersten Eindruck zu verschaffen. Treffen Sie Vertreter von L.A.S.H. (LëtzebuergeschAngschtStéierungenHëllef a.s.b.l.) bei uns und Sie werden darüber erstaunt sein, wie verbreitet das Phänomen der Angst ist, und wie stark es gerade heute tabuisiert ist.

Montag, den 12. März

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

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

Reisen 2012

Wir laden Sie auch in diesem Jahr wieder zu mehreren Reisen ein. Mit dem Club Senior wissen Sie, dass Sie nicht nur „Kunde“ sind, sondern ein „Gast“. Wir sind stolz auf den persönlichen Umgang miteinander, auf unsere Gemeinschaft.

Was erwartet Sie?

Holland

Portugal

Graubünden / Engadin

Schottland

Die Champagne

Für mehr Informationen rufen Sie uns bitte an

Außerdem

Ausstellung Joseph Probst

Lachyoga

Visite der „Chamber“

Der Defibrillator

Workshop: Theater

Der Beruf der Schauspielerin

Diskussionsnachmittag

La Grotte de Han

Visite des CIPA Niederanven

Séances de réflexologie

Die Bier-Akademie

Besuch der Uni Trier

Photonachmittag im Club

Zahlreiche Wanderungen

G4S – Sicherheit für ältere Menschen

Literaturreff

Regelmässige Kurse

Spanisch

Englisch

Qi-Gong

Yoga

Self-Defence



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

Kleiner Nordic Walking

jeden Mittwoch:

Abfahrt jeweils um 14h30
im CS „Am Duerf“

Kegeln mit Claude BENTZ

jeden zweiten Donnerstag:

5. und 19.1.

2. und 16.2.

2. und 16.3.

Abfahrt jeweils um 14h15
im CS „Am Duerf“

Yoga mit Augusta SAGRAMOLA

Kurs 1: jeden Dienstag,
ab 4.1. von 18h15-19h15

Kurs 2: jeden Mittwoch,
ab 5.1. von 9h30-10h30

Entspannung mit Klangschaalen mit Beate LAWNIZAK

Jeden Montag,
ab 9.1. von 9h30-10h30

KREATIVES

Schnupperkurs Acrylmalerei mit Maggy SCHLESSER

Die zarten Farben der Wintersonne einfangen – das können Sie einen ganzen Tag lang unter Maggy Schlessers Anleitung, die Sie hierbei in die Technik der Acrylmalerei einführt.

Mittwoch, 11.1. von 9h00-11h30
und von 14h00-16h30

Malen in Acryl mit Maggy SCHLESSER

Kurs 1:
jeden Freitag, ab 13.1. um 9h00

Kurs 2:
jeden Montag, ab 9.1. um 9h00

Kurs 3:
jeden Montag, ab 9.1. um 14h00

KONFERENZ

Hëllef Doheem

Mitarbeiter von HELLEF DOHEEM stellen sich und ihre Arbeit im Club Senior „Am Duerf“ vor und freuen sich darauf, Ihre Fragen zu beantworten.

Donnerstag, den 12.1. um 14h30

AUSFLÜGE

Geführte Besichtigung im CASINO Lëtzebuerg

Was ist heute (noch) Kunst? Weshalb ist das Kunst? In wessen Augen ist was Kunst?

Lassen Sie sich dies im Rahmen einer geführten Besichtigung erklären oder Ihre bisherigen Kenntnisse vertiefen. An diesem Nachmittag lernen wir ganz gewiss, ganz anders hinzusehen.

Montag, den 6.2.
Treffpunkt 13h15 im CS „Am Duerf“

Tag der Gnade im Escher Theater

Desirée NOSBUSCH, Romain KNITZKA und Herbert KNAUP, drei bekannte Schauspieler von Leinwand, Bühne und Fernsehen, spielen für uns im Escher Theater „Tag der Gnade“, das uns den 11. September 2001 auf eine ganz besondere Art und Weise näher rückt. Denn: was wäre, wenn man nicht überlebt hätte und ganz einfach verschwinden würde...

Donnerstag, den 19.1. Treffpunkt um 19h30 im Escher Theater

Besuch der Boutique A bis Z Danny MEYERS Concept (Boutique Meyers)



Montag, den 27.2.
Abfahrt im CS „Am Duerf“
um 9h00

Fra! Fräi? Frou

Mit diesem kraftvollen Ausruf und denkwürdigen Fragen, richten sich die MAKADAMMEN mit ihrem neuen Programm ausschließlich an Frauen.

Freitag, den 27.1. Treffpunkt 19h30
im CS „Am Duerf“

Männerabend

Direkt darauf kommen auch die Männer beim „Männerabend“ zu Wort. Alle, die sich bei CAVEMAN wiedererkennen und herzlich – auch über sich selbst lachen können, werden an diesem Abend auf ihre Kosten kommen.

Mittwoch, den 1.2.
Treffpunkt 19h30 im Escher Theater

Vom Kleinmaleins des Seins mit Walter SITTLER

Walter SITTLER trägt uns auf seine wunderbare Art „Das Kleinmaleins des Seins“ von Erich KÄSTNER im Escher Conservatoire vor. „Nur wer erwachsen wird, und ein Kind bleibt, ist ein Mensch“, so Erich Kästner. Kommen Sie mit und lassen Sie sich in dessen Welt hineinragen.

Freitag, den 3.2.
Treffpunkt 19h30 im Escher
Conservatoire

Nähere Informationen
erhalten Sie unter
Telefon 26 55 36 30

Englischkurse mit Nadine COURTOIS

Im Januar starten wieder
folgende Kurse:

Unterrichtssprache Luxemburgisch:

ab dem 17.1. von 17h00-18h00
in 10 Einheiten für Fortgeschrittene

Unterrichtssprache Französisch:

ab dem 18.1. von 10h30-11h30
in 10 Einheiten für Fortgeschrittene

Unterrichtssprache Luxemburgisch:

ab dem 18.1. von 14h00-16h00
in 10 Einheiten für Fortgeschrittene

Und außerdem:

Mittagstisch, Kaffeestube,
Fußpflege, Gesichtspflege

Club Senior „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

2012 – das Jahr des aktiven Alterns „Active Aging“

In einem Vortrag erläutert Professor Dieter Ferring der Uni LU, Experte auf diesem Gebiet, was genau unter „Aktiv altern“ zu verstehen ist und warum das Thema so enorm wichtig ist. Was kann der Einzelne selbst dazu beitragen, um gut alt zu werden und wie kann Aktivität hierbei helfen? Dies ist Thema des Vortrages mit anschließender Diskussion.

Mittwoch, den 15.2. um 15h00

Großeltern und ihre Enkel – das Besondere an dieser Beziehung

Ein Thema, das viele von Ihnen anspricht. Jeannine Schumann, Sozialpädagogin und Koordinatorin der Elternschule J. Korczak, geht auf die Unterschiede zwischen der Großeltern-Rolle gestern und heute ein, auf die gestellten Erwartungen und auf das Wertvolle an dieser Beziehung.

Montag, den 6.2. um 14h30

Metz – Gastronomie und Vieles mehr



Im mittelalterlichen Stadtviertel lernen Sie bei einer „Balade Rabelaisienne“ die Gastronomie und das Gastgewerbe im Laufe der Jahrhunderte kennen. Von der Begrüßung in den Markthallen mit einer Verkostung bis zum Mittagessen steht heute alles unter dem Motto der regionalen Küche.

Donnerstag, den 23.2.

Weitere Ausflüge finden Sie in unserer Broschüre

Genussvoll Essen und Trinken: sind Sie ein echter Genießer?

Gibt es Genussregeln, kann Genuss Übergewicht verhindern? Die Sinne des Menschen sind nicht starr, sondern können genau wie das Gehirn trainiert werden. Die Gesundheitsberaterin Simone Zeimes geht in einem Vortrag auf Sinn und Genuss beim Essen und Trinken ein.

Donnerstag, den 19.1. um 14h30

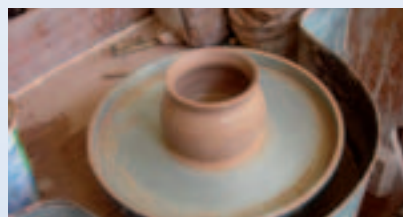
Patchwork für Anfänger und Fortgeschrittene



Unter Anleitung von M. Glesener lernen Sie, wie Sie mit der Patchwork-Technik wahre Kunststücke nähen können vom Kissenbezug bis Wandbehang.

6 Kursdaten mittwochs von 9h00 – 11h00 ab dem 4.1.2012

Keramikkurse



Unter Anleitung von Nicole Huberty, einer bekannten luxemburgischen Künstlerin, können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen.

Dienstags, von 09h00 bis 11h30 Uhr ab dem 17.1.2012

Kreation eines Möbelstückes

Aus ganz gewöhnlichem Material, dem Karton, ein sehr außergewöhnliches kleines Möbelstück herstellen unter der Anleitung von Dominique Fontaine.

4 Kursdaten am 1.2., 3.2., 8.2. und 10.2.2012 von 9h00 bis 11h30

Spanisch für Anfänger

Sie wollen sich nicht mehr mit Grammatik, korrekter Schreibweise herumschlagen, sondern für den Ferienegebrauch wichtige Ausdrücke und Redewendungen mündlich benutzen können?

Magdalena Fey wird Sie in diesem Anfängerkurs für diese Sprache begeistern.

6 Kursdaten montags und freitags von 09h00 bis 10h30: 9.1., 13.1., 16.1., 20.1., 23.1. und 27.1.2012

Parlare italiano in vacanza



Hier erlernen Sie in kürzester Zeit, wie Sie sich z.B. im Restaurant, im Hotel oder in der Eisdielen in dieser schönen Landessprache verständigen können. Wir bieten Ihnen ein Schnellkurs an, der Sie fit für Ihren nächsten Italien-Aufenthalt macht.

6 Kursdaten montags und mittwochs von 10h00 bis 11h30 am 9.1., 11.1., 16.1., 18.1., 23.1. und 25.1.2012

In unserer Sommerbroschüre bieten wir Ihnen noch viele Aktivitäten an:

- Tagesausflüge und Reisen
- Wanderungen, Fahrradtouren, Bowling, Kegeln, Gymnastik
- geführte Besichtigungen
- Literaturtreff, Konferenzen
- kreative Ateliers

Das komplette Programm mit unseren detaillierten Aktivitäten schicken wir Ihnen gerne zu!

Konzerte / Theater

Keinohrhasen

Komödie nach einem Film mit Till Schweiger

Stadttheater Trier

Dienstag, den 17. Januar 2012

La Boheme

Oper von G. Puccini

Stadttheater Trier

Dienstag, den 14. Februar 2012

Die Physiker

Komödie von F. Dürrematt

Stadttheater Trier

Mittwoch, den 21. März 2012

Shoes



Musical mit Beinen und Schuhen

Grand Théâtre Luxembourg

Mittwoch, den 25. April 2012

Ausflüge

Passionsspiele Wintrich

Sonntag, den 11. März 2012

Fordwerke Saarlouis

Betriebsbesichtigung

Mittwoch, den 18. Januar 2012

Seminare / Vorträge

BIER-Akademie

Wir starten das neue Jahr mit einer Veranstaltungsserie zum Thema Bier. An vier Terminen werden wir uns mit der Geschichte, den Zutaten und der Herstellung von Bier beschäftigen.

– **Bierbrauen im Muselheem mit Bierprobe**

– **Besuch im Biermuseum Wiltz**

– **Besichtigung einer Luxemburger Brauerei**

– **Besuch eines Hopfenhofes**

Alle weiteren Informationen erhalten Sie in unserem neuen Programmheft ab Mitte Dezember.

Vakanzen / Reisen 2012

Rundreise durch Schottland

An- und Abreise über Amsterdam mit Bus und Fähre. Rundfahrt von Glasgow über Fort William, Glenfinnan, Mallaig, Kyle of Loch Alsh, Aviemore, Loch Ness nach Edinburgh. Jeweils geführte Besichtigungen, Besuch einer Whisky Distillerie, Fahrt mit dem Jacobite Steam Train und vieles mehr.

Die genaue Ausschreibung erhalten Sie ab Januar bei uns im Büro.

**Montag, den 10. September 2012 bis
Dienstag, den 18. September 2012**

Bourgogne

Urlaubsreise mit dem Bus. Unter anderem werden wir die mittelalterliche Stadt Beaune, die Hauptstadt der Bourgogne Dijon, das Chateau du Clos de Vougeot und das Abbaye de Fontenay besuchen. Es bleibt jedoch auch noch genügend Zeit für eine Schifffahrt und ausgedehnte Shoppingtouren.

Die genaue Ausschreibung erhalten Sie ab Januar bei uns im Büro.

**Montag, den 4. Juni 2012
bis Samstag, den 9. Juni 2012**

Velotour

Nachdem wir im letzten Jahr entlang der Mosel geradelt sind, haben wir jetzt eine Tour entlang der Lahn geplant. Drei Tage gemütliches Radeln am Fluss mit Tagesstrecken von 50 bis 60 Kilometer.

Vom 26. bis 28. Juni 2012

Wandertage

Erkunden Sie mit uns die Vulkaneifel. Von unserem Hotel in Daun starten wir jeden Tag zu einer Tageswanderung in die nähere Umgebung. Geplant ist eine Rundwanderung am Gemündener Maar, Weinsfelder Maar, und Schalkenmehrener Maar, als zweites eine Wanderung auf dem Monrealer Ritterschlag, und eine Wanderung an der Mosel am Calmont.

Die genaue Ausschreibung erhalten Sie ab Februar bei uns im Büro.

Vom 1. August bis 3. August 2012

Urlaub für Grosseltern und Enkelkinder



Nehmen Sie sich Zeit um mit Ihren Enkelkindern ein paar Tage zu verreisen. Unser „Hotel“ liegt in der Nordeifel und ist auf Kinder eingestellt. Auf dem Programm stehen unter anderem ein Grillabend, ein Besuch im Wildpark, Schwimmen, Kino, Pizzabacken im Holzofen und ein Spaziergang ins mittelalterliche Städtchen Kronenburg.

Die genaue Ausschreibung erhalten Sie ab Januar bei uns im Büro.

Vom 21. Februar bis 23. Februar 2012

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

Club Senior „Prénzebiërg“

Kontaktperson: M. Jean-Marie MOUSEL

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

Tel. 26 58 06 60 – Fax 26 58 06 57 – e-mail: prenzebiërg@clubsenior.lu

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

Dräi Kinneksfeier



Traditionellt grousst Fest fir all eis Club-Memberen.

Stëmmung an Ambiance mam:
Joël THIERY um Accordéon.

Freideg, den 6. Januar 2012 um 15h00 am Club Senior

WORD – Basis-Kur (Leit ab 55) (Windows Kënntnisser erwünscht)

vum 11. Januar 2012 un,
ëmmer Mëttwochs, vum 09h30-11h00
an der Salle Informatique
vun der Primärschoul zu Zolwer
(vis-à-vis vun der Kierch)

6 Séancen vum 1 Stonn ½
mam Claudine Gansen

Präis: 98 € – mat den Ënnerlagen
vum Cours

D'Plaze si limitéiert, max 7 Leit

LapTop – Berodung PC oder MAC

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

Präis: 10,50 € / Stonn

Turnen mat Musek

Beweeg dech a bleif aktiv!

Mme Wilma Jungels présentiert eis e
flotten Gymnastiksprogramm mat Musek.

Emmer dënschdes Mëttes vum 14h00 bis 15h00

Ufank: 10. Januar 2012

Präis: 90 € fir d'ganz Saison

KINO fir Senior(in)en



Zesumme mat CARAMBA asbl présentéiere mer lech e flotten Dokumentär vum
Yann Tonnar: „SCHREBERGAART“

**Freideg, den 20. Januar 2012
um 15h00 am KINOSCH zu Esch**

Präis: 5,50 € (+ 6 € Transport)

Nordic-Walking



Profitéiert vun dësem gesonde Sport an
der frëscher Loft.

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

Ufank: 9. Januar 2012

Präis: 90 € fir d'ganz Saison

Concert „Hansi Hinterseer“

Dëse beléifte Sänger ass erëm zu Déif-
ferdeng. Verpasst net dësen eemolege
Concert:

Mëttwoch, den 29. Februar 2012

**Um 20h00 an der Sportshall
zu Uewerkuer (Déifferdeng)**

Präis: 80 €

Umeldung an Info Tel.: 26 58 06 60

(mär hun nëmmen nach e pur
Plazen fräi)

„Aal Schmelz zu Stengefort“

Eng historesch Wanderung iwwer
d'Geschicht vun der Stengeforter
Schmelz. (+/- 4 KM)

Mëtt Februar 2012 um 10h00

RdV: Parkplatz Naturschutzzentrum

Zu Stengefort

Durno Mëttegiessen

Weider Infoen um Tel.: 26 58 06 60

Réflexologie plantaire

D'Foussreflexmassage wierkt entspan-
nend ob den Organismus.

D'Foussreflexmassage gëtt gehale:

vum Lucie Charles:

Wann dir interesséiert sidd,
kënn dir lech d' Foussmassagen bei eis
am Club Senior op R.V. machen lossen.

Datume stinn op eiser Homepage

Groussen Thé Dansant

Organiséiert zesummen mat der Senio-
ren Kommissioun vun der Geméng Déif-
ferdeng:

**Méindeg, den 5. Mäerz 2012
um 15h00 an der Hall de la Chiers
zu Déifferdeng**

Regelméisseg am Club:

Musek a Gesang

Méindes um 15h00

Keelen spillen

Mëttwochs um 14h30

Cafétéria

Donnedges um 15h00

Op de Moart

Fréides um 10h30

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

**[http://homepage.internet.lu/
clubseniorprenzebiërg](http://homepage.internet.lu/clubseniorprenzebiërg)**

Congé Collectif:

**vum 22. Dezember
bis den 2. Januar 2012**

Nieft den einfache Vokalen hu mir am Lëtzebuergesch an eng Rätsch Duebellauter.

› Verhaalt Iech am beschten zu all Duebellaut e puer Beispiller.

ei:	Leit, Gezei, schreiw
éi	léif, schéin, béis
äi:	Wäin, Räis, mäin, däin, säin
ai:	fir Variante vun „au“-Wierder: Haus/Haiser, Schaum/schaimen, bauen/Gebai
äe:	Päerd, fäerten, Häerz
ie:	Giedel, liewen, bieten
ue:	Zuel, uewen, huerteg
ou	frou, wou, roueg
oi:	nëmme fir d'Wierder: Moien a moies
eu:	Europa, Rheuma
au:	1) haut, bauen, 2) Maus, eraus

› „ä“ oder „äe“:

„ä“ virum „r“ als eenzelne Konsonant: Här, gären, Stär, ären
 „äe“ virum „r + Konsonant“: Häerz, Päert, äert

Dofir schreiw mir dann och: ären Hond, är Kaz, mä: äert Päerd
 oder an de Verben: si blären, mä: dir bläert.

› „i“ oder „ie“, „u“ oder „ue“:

Bei Wierder mat „i“ an „u“ gi mir vum **däitschen Ursprung** aus:
 wann de Vokal bleift, da schreiw mir en einfach,
 wann de Vokal ännert, da gött en Duebellaut draus.

mir (dt. wir)	d'Mier (dt. das Meer)
dir (dt. dir)	d'Dier (dt. die Tür)
d'Bir (dt. die Birne)	de Bier (dt. der Bär)
d'Spur (dt. die Spur)	spueren (dt. sparen)
de Bur (dt. der Brunnen)	bueren (dt. bohren)

N.B: „ie“ ass keen „laangen i“ wéi am Däitschen:
 e bleift awer a Wierder, déi mir aus anere Sproochen iwwerhuelen:
 Energie, Demokratie ...

Mat dese Regeln erkennt Dir dann och d'Feeler vun der Säit 45:

net:	Sourgen	mä:	Suergen
net:	waisen	mä:	weisen
net:	we'neg	mä:	wéineg
net:	Schmür	mä:	Schmier

Dës Wierder aus dem Text ware richteg geschriwwen: Moien,
 Räissen, kréich, berouegt, lues, verstaucht.

Dat hei ass nëmme e Resumé vun eise Sproochregelen.
 Et gi Bicher, déi Iech zu eiser Schreifweis vill méi Detailer,
 Beispiller an Exercicë bidden.
 Méi Informatiounen dozou kritt Dir an Ärem Bicherbuttek.

Rätsel

```

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

A D V E N T

Sudoku

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

Enfin un GSM qui vous ressemble !

Doro PhoneEasy® 615

un GSM conçu pour vous faciliter la vie

159€*

avec un abonnement
Basic à 0€/mois

Afficheur et texte
faciles à lire

Son extrêmement
clair et puissant

Appareil photo avec
flash facile à utiliser

Fourni avec son socle

Large touches pour
une saisie facile

LUXGSM

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



Déménager... jamais !

Liberté de mouvement à chaque niveau

Un fauteuil élévateur permet de se déplacer aisément d'étage en étage. Vous conservez votre indépendance et pouvez continuer à occuper votre environnement familial.

ThyssenKrupp Ascenseurs offre depuis plus de 50 ans des solutions sécurisées et raffinées qui conviennent à toutes les habitations.

Elles s'adaptent à toutes les situations, des escaliers droits aux escaliers tournants en passant par les escaliers étroits.

Intéressé ? Contactez-nous au



40.08.96

Partout au Luxembourg !

Service 24h/24h et 7 jours/7 !

Fabrication Thyssen !



NOUVEAU
même
pour escaliers
étroits

Ascenseurs d'escalier

ThyssenKrupp Ascenseurs sàrl

Z.I. Weiergewan - 22 rue Edmond Reuter - L-5326 Contern - Tél. 40.08.96 - Fax 40.08.99 - luxembourg@thyssenkrupp.com