

aktiv am Liewen

Tel.: 36 04 78

www.rbs.lu



CENTER FIR
ALTERSFROEN

BEILAGE:
**FAMILIEN-
BANDE**
TEIL 1:
GENEALOGIE



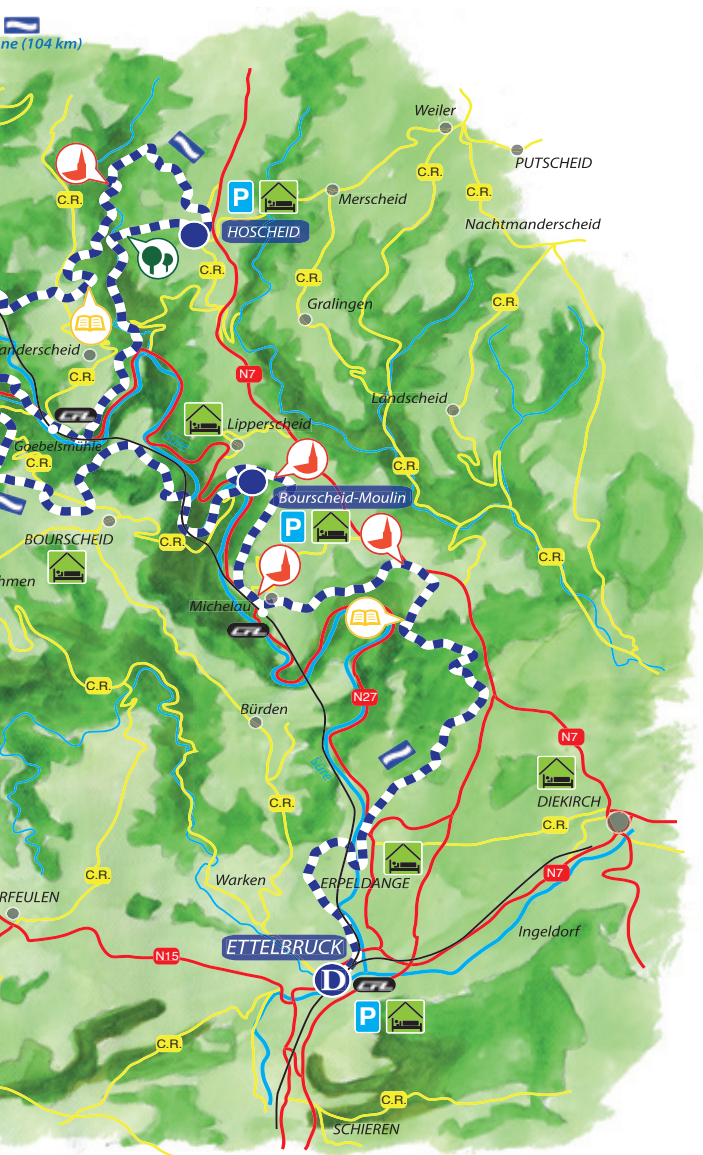
INFORMATIONEN ZUR KARTE
INFORMATIONS CONCERNANT LA CARTE



natur&ëmwelt
FONDATION
HËLLEF FIR D'NATUR

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

LEE TRAIL



- ESCAPARDENNE LEE TRAIL
- Balisage
- Lieux de départ
- Étape
- Points patrimoine
- Kultur/Naturebestätten
- Hébergement
- Parking
- Cours d'eau
- Routes principales
- Routes secondaires
- Gares



EDITORIAL

Andrée Birnbaum

Verantwortliche der Seniorenakademie
RBS – Center fir Altersfroen asbl



Léif Lieser,

Elo ass et erëm geschwë Summer an domat Vakanzenzäit, Zäit fir am Gaart ze schaffen, op der Terrass ze sëtzen an e bësse Vitamin D ze tanken. Awer de Summer kann och eng kriddeleg Zäit si fir all déi, deenen d'Hëtzt ze schafe mécht. Duerfir weise mir lech an eiser Zäitschrëft nach emol ausdrécklech op de Plan Canicule vum Ministère de la Santé hin. Vlächtt hutt Dir och Noperen, déi eleng wunnen? Haalt en A op si wann d'Temperaturen iwwer 30 Grad klammen. Vlächtt kënnt Dir si vun Zäit zu Zäit besichen a kucken op et hinne gutt geet? Vlächtt sidd Dir och selwer eleng? Traut lech, Är Noperen ëm Hëllef ze froen, et ka Liewe retten.

Fir de Rescht hu mir lech trotz Summer erëm e grouse Programm zesummegeallt, eng gesond Mëschung aus Kultur, Sport, Visiten, Geselligkeet a Coursen. Am August sinn e bësse manner Manifestatiounen, fir datt Dir raschte kënnt, fir am Hierscht erëm sou richtig ze starten. Mir, den Team vum RBS, bleiwen awer de ganze Summer um Dill, fir lech weiderhin ze beroden. Eis Missioun als „Center fir Altersfroen“ besteet och während der Vakanz.

An dësem Sënn wënschen ech lech e schéine Summer, vill geselleger Momenter bei Grillnomëtter mat den Noperen oder Frënn oder einfach eng schéi Vakanz!

Chers lecteurs,

Bientôt l'été commence et le temps est venu de partir en vacances, de travailler dans le jardin, de se reposer sur la terrasse et de faire le plein de vitamine D.

Mais l'été peut aussi comporter quelques désagréments pour tous ceux qui souffrent de la chaleur. Dans notre magazine, vous trouvez les consignes du plan Canicule préconisées par le Ministère de la Santé. Avez-vous des voisins qui vivent seuls? Veillez sur eux quand les températures grimpent au-dessus de 30°. Une simple visite pour voir s'ils se sentent bien peut sauver des vies. Et n'hésitez pas non plus à demander de l'aide si vous vivez seul.

En ce qui concerne notre programme d'activités, nous avons essayé de vous proposer un mélange de manifestations culturelles, sportives et récréatives.

En août, nous abaissons le rythme pour que vous puissiez vous reposer et redémarrer plein d'énergie en septembre. L'équipe du RBS restera tout l'été à votre service pour vous conseiller si vous avez des questions.

Je vous souhaite un merveilleux été, plein de moments conviviaux auprès d'un barbecue avec vos amis et voisins, bref ... de belles vacances.



06
D'BEIEN
MÄIN HOBBY A
MENG PASSIOUN

03	Editorial
06	D'Beien – Mäin Hobby a meng Passioun
10	TINNITUS – Die Krise als Chance nutzen mit der Sophrologie
12	Das Musée des Mines in Rümelingen, ein lebendiges Museum
14	Emilia Oliveira
16	Von Lesern für Leser
18	Lein oder Vergissmeinnicht?
20	Hitzewelle – Gefahr für die Gesundheit
22	Last Summer Dance
24	Potpourri
27	Rätselseiten



12
MUSÉE DES MINES
IN RÜMELINGEN

30	KARTE aktiv60+ Die Karte und ihre Vorteile La carte et ses avantages
31	ABONNEMENT Karte und Magazin Carte et magazine
32	Neue Partner der Karte aktiv60+
34	Opera du Trottoir The Best Off – Yannchen & Carlo
35	Big Band vun der Militärmusek
36	RBS-Reise nach Nordgriechenland
38	Geschäftsbedingungen & Informationen Conditions générales & Informations

40	KURSE UND VERANSTALTUNGEN Auf einen Blick
41	Regelmäßige Aktivitäten
52	ANMELDUNG/INSCRIPTION Kurse und Veranstaltungen Cours et manifestations
53	Kontaktanzeigen
54	Impressum / Rätselaufösungen
55	Veranstaltungskalender Club Senior



Zum Herausnehmen und Sammeln!

50
50^{ER} 60^{ER} 70^{ER} PARTY



D'Beien

Mäin Hobby a meng Passioun

E schéine sonnegen Nomëtteg am Mäerz maachen ech mech op de Wee op Lëntgen fir den Här René Toussaint, e passionnéierte Beienziichter, ze besichen. E bësse komesch ass et mer schonn, well ech gehéieren zu deene Leit, déi net esou frou sinn, wann hinnen en Insekt ronderëm de Kapp flitt. Ech hunn awer eng gewësse Faszinatioun fir d'Beien a freeë mech och wann si sech op menger Terrass wuelfillen, soulaang si e gesonden Sécherheetsofstand anhalen.

Den Här Toussaint invitéiert mech direkt fir a säin Auto ze klammen a seng „Biinchen“, wéi hie se nennt, besichen ze goen. No e puer Honnert Meter si mer och schonn do, eng idyllesch Plaz beim Bësch, ganz vill Ruche ronderëm, e klenge Holzhaischen a virun allem vill Natur. Den Här Toussaint wëll mir voll Begeeschterung direkt vun „Wachs-

schmelzer“, „Fudderzargen“ a „Leerwaben“ zielen, mä vu dass ech vum Thema näischt kennen, fänke mer mol ganz am Ufank un. Wéi kënnt een zu esou engem Hobby? Den Här Toussaint zielt, dass hien an der Schoul fir Elektriker geléiert huet an dass hie vu Beruff Regelungstechniker war, dat hat also näischt mat der Beienziichtererei ze dinn. Hien huet

gemierkt, dass souwuel säi Papp, wéi en an den Alter komm ass, wéi och verschidden Aarbechtskollege beim Antrëtt an d'Pensioun näischt mat hirer Zäit unzefänke wossten. Dat huet him ze denke ginn an hien huet decidéiert, sech mat Zäit eng Beschäftegung ze sichen, déi hien och no senger Pensioun géif ausfëllen.

Als Kand huet hie bei der Uelzecht gewunnt an hien hat schonn ëmmer eng Passioun fir d'Natur. All Seechomessekoup, déi ganz Flora a Fauna hunn hien interesséiert. Wéi hie geplënnert ass, hat en e Gaart mat ville Blummen an hien huet sech ëmmer méi fir déi Beien interesséiert, déi hien do gesinn huet. Mat 40 Joer, also scho laang virun der Pensioun, huet hie sech du mat dem Thema beschäftegt. Déi Jore kommen him haut zegutt, well mëttlerweil ass hien et, deen aner Leit ënnerriicht.

Ugefaangen huet hie ganz kleng, mat engem Beiestack, deen e vu sengem Beiemeeschter krut. De Kontakt zu deem Mann, dee mëttlerweil 85 Joer al ass, besteet och haut nach. Et war hien, deen den Här Toussaint déi éischte Kéier virun d'Beie gestallt huet a gewaart huet, dass hie sollt gepickt ginn! „Dat ass wéinst den Allergien. Hie wollt kucken, ob ech allergesch géint Beiegëft wier. Wann dat de Fall gewiescht wier, dann hätt ech net kënnen esou schaffe, wéi ech dat maachen, nämlech ouni Mask an ouni Kostüm.“

Dëst erkläert hien dann esou: „D'Beie schwätze mat mir an dat wier net méiglech, wann ech eng Mask un hätt. Duerch meng Erfahrung mierken ech, ob se zefridden, onroueg oder krank sinn.“



Am Januar geet hie bei d’Këschten a klappt, da gëtt et dräi méiglech Äntwerten:

„Gudde Moien, mir sinn do, alles an der Rei.“

„Mir kräischen, et ass e Problem.“

Oder awer guer keng Äntwert:
„Dann ass de Stack dout.“

Ekontinuéierleche Summtoun heescht zum Beispill, dass keng Kinnigin do ass oder d’Kinnigin dout ass. An deem Fall stierft entweder dat ganz Vollek oder den Zichter muss si an en anert Vollek integréieren. Dat ass eng schwierig Saach an si dierfen nëmme lues a lues integréiert ginn.

Den Här Toussaint proposéiert mer, eng Ruche emol vu méi no unzekucken. Mäin erfierter Bléck bréngt hien zum Laachen an hie setzt nach eng drop: „Dir hutt jo net ze vill Parfum un lech, well soss riskéiert Dir, gepickt ze ginn ...“. Ech bleiwen op engem gudde Sécherheetsofstand. „Kommt roueg méi no, fährt net, kuckt emol wéi aktiv se scho sinn ...“. D’Begeeschterung vum Här Toussaint ass esou grouss, dass ech mech e Schrack méi no trauen. An der Këscht wibbelt et vu Beien, eng un der aner. Den Här Toussaint zielt mir, dass emol eng Grupp Kanner do war an e klenge Meedche gefrot huet, ob hien d’Beien an d’Hand huele kann. D’ropshin huet hie seng Hand ganz rou-

eg an de Beiestack geluecht, d’Beie sinn op seng Hand geklomme bis se ganz voll souz. Wichtig ass awer, dass d’Kanner wëssen, dass net jiddereen dat maache kann. „Déi Beien hei kennen des Hand.“

Ech géing nawell gare wëssen, ob den Här Toussaint ni gepickt gëtt. Dat geschitt natierlech och, awer dovun schwätzt hien net, dat kënnt nëmme vir, wann hien e Feeler mécht oder eng Handlung muss duerchféieren, iwwer déi d’Beien net frou sinn.

Nodeems mer den Tour laanscht all d’Beiestäck gemaach hunn, setze mer eis erëm. Do fillen ech mech dach direkt schonn e bësse besser.

Wéi ass et dann elo weidergaangen? Aus engem Beiestack sinn der schnell e puer méi ginn an d’Iddi ass opkomm, net nëmme Hunneg ze produzieren, mä och Beien ze zichten. Och dat huet deen ale Beiemann him bäibruucht a mat de Joren huet den Här Toussaint ëmmer méi Erfahrung kritt. Et sinn nei Techniken derbäi komm, déi al Technike géifen zum Deel vun de Beiemänner vu fréier streng geheim gehalten. Mä den Här Toussaint ass en ale Scout a säi Motto ass „learning by doing“, sou huet hien sech dat meescht selwer bäibruucht. Hien huet sech eng ganz Rei Apparater missen uschaffen. Hie probéiert awer ganz douce mat senger Beien ëmzegoen. „Hautesdaags ginn d’Beie mat engem staarke Gebléis vun hire Waben ewechgeblosen, ech maachen dat nach wéi fréier, ganz douce, mat enger Biisch, dann dinn si mir och näischt.“

Et ass scho virkomm, dass hie Beie vergëft kritt huet, d’Ruchen ëmgestouss an och scho geklaut goufen. Dat ännert awer näischt un senger Determinatioun an hien huet ëmmer erëm alles opgericht. Iwwert d’Pollutioun kéint hien sech stonnelaang opreegen. „Wësst Dir, wat dat fir d’Beie bedeit, wa Pestizide benotzt ginn? Si stierwen an et kann een erkennen, dass et duerch Vergëftung ass, si hunn d’Zong dann eraushänken! Dat ass onverantwortlech!“

Wat manner Felder ronderëm sinn a méi Mëschwisen, wat besser. Dat bescht wat ee kann als Privatpersoun maachen, ass eng Blumewiss ze planzen, dat ass e Paradies fir d’Beien. Wann ee beispillsweis nëmme eng Äppelplantatioun huet a soss näischt, dann erhéngeren d’Beien, vun enger Apelbléi krée si vill manner Polle wéi vun de Blumen a schaffen dementsprechend vill méi fir manner Resultat.



Ènnert dem Dësch zaubert den Här Toussaint eng Këscht ervir mat deem, wat hie produzéiert: Hunneg, Hunnegwain, Hunnegdrëpp an e Liqueur, alles no engem Rezept vun 1730. Eier ech mech versinn, hunn ech e Glas viru mir stoen a probéieren der Rei no déi dräi Spezialitéiten. Donieft produzéiert den Här Toussaint och de Propolis, dat ass e ganz wäertvolle Produit, deen an der Kosmetik genotzt gëtt. Gelée Royale a Pollen si fir hien en Tabu, well wann een de Beien dat ewechhëlt, da stierwen si.

Eise Beiemann geet regelméisseg op de Maart fir seng Produiten ze verkafen a léiert do vill Leit kennen, un déi hien säi Wësse ka weiderginn, souwuel Schoulkanner wéi Clienten oder och Léit déi selwer wëlle Beien halen.

Den Ament ass hien am Gaangen e Buch ze schreiwe mat Erklärungen zu de Beien, zum Material, zum Imker, mat ville Fotoen. Am Buch gëtt d’Aarbecht erkläert, déi an deene verschiddene Saisone muss gemaach ginn, well en Imker schafft och am Wanter. Et dauert awer nach eng Zäit bis d’Buch erauskënnt well hien ass eréischt beim Fréijoer.

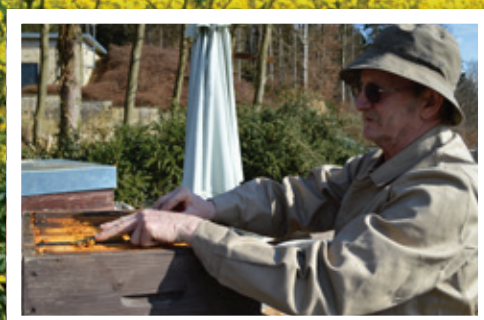
„Ech sinn elo 62 Joer al, si säit 5 Joer an der Pensioun an hu mäin Zil erreecht. Duerch mäin Hobby a meng Passioun sinn ech ganz vill an der Natur an ech kann en plus mäi Wësse weiderginn. Dat ass genee dat, wat ech mir gewënscht hunn.“

Mam Kapp voll neier Informatiounen fueren ech heem. Ech weess elo, dass d’Beien e richtegt Vollek sinn, dass si kommunizéieren, dass et bei hinnen Aarbechter, Kinniginnen, Spiounen a villes méi gëtt a virun allem, wat mir kënne maachen, fir hire Liewensraum ze schützen. An ech wäert probéieren an Zukunft net a Panik auszebriechen, wann eng Beim Moie soe kënnt.

Andrée Birnbaum

Dem Här Toussaint seng Erklärungen sinn esou interessant, dass den RBS en Nomëtteg organiséiert, wou hien de Leit seng Passioun ka méi no bréngen.

Detailer zu dëser Veranstaltung op der Sait 44.





TINNITUS

Die Krise als Chance nutzen mit der Sophrologie

*„Nur meine Ohren,
die sausen und brausen Tag und Nacht fort ...
ich kann sagen, ich bringe mein Leben elend zu ...“*

So klagte vor mehr als 200 Jahren der vermutlich berühmteste Tinnituspatient der Geschichte, L. van Beethoven, in einem Brief an seinen Arzt und Freund F. Wegeler.

Was versteht man unter „Tinnitus“?

Tinnitus (Latein „tinnire“= klingeln) sind Töne oder Geräusche, die ohne äußere Schallquelle in den Ohren oder im Kopf wahrgenommen werden und die keinen Informationswert für die Betroffenen besitzen. Sie werden u.a. beschrieben als Pfeifen, Klingeln, Rauschen oder Zischen.

Etwa 1% der Bevölkerung der westlichen Industrienationen leidet unter anhaltendem, störenden Tinnitus, alle Altersgruppen sind betroffen, mittlerweile immer mehr Jugendliche und junge Erwachsene.

Generell unterscheidet man zwischen objektivem und subjektivem Tinnitus. Beim sehr seltenen objektiven Tinnitus kommt das wahrgenommene Ohrgeräusch von einer ech-

ten Schallquelle im Kopf, Hals oder Körper (z. B. aufgrund von Strömungsgeräuschen in Blutgefäßen, Veränderungen oder Verspannungen innerhalb des Ohres, Bluthochdruck). Diese Geräusche sind auch vom Arzt mit dem Stethoskop wahrnehmbar.

Der subjektive Tinnitus, hingegen, ist nur für die Betroffenen selbst wahrnehmbar. Hierdurch schlägt diesen Personen oft großes Unverständnis entgegen, was ihr Leiden und ihre Isolation weiter verstärkt und zu psychischer Belastung und Dauerstress führt. Dabei weiß man heute, dass Stress als Tinnitus-Verstärker gilt.

Tinnitus ist keine Krankheit, sondern ein Symptom. Er ist lästig, störend, nervend, depressierend, macht Angst und stört erheblich die Konzentration, aber er ist in den meisten Fällen harmlos.

Es ist wichtig zu wissen, dass bei jedem Menschen hin und wieder für einige Sekunden bis Minuten ein Ohrgeräusch auftreten kann, welches kurz darauf wieder von alleine abklingt.

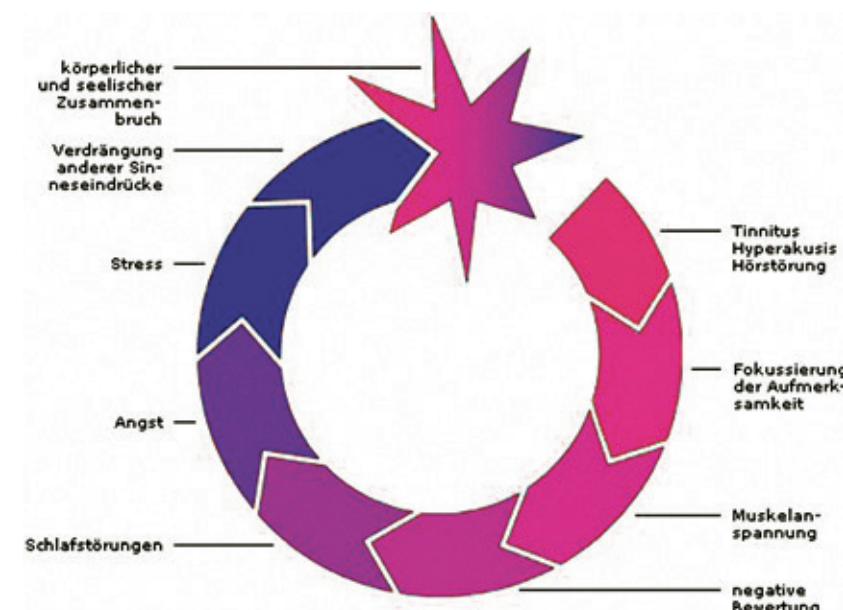
Dies ist ein normales Ereignis und bedarf keiner weiteren Behandlung.

Sollten Sie allerdings während mehrerer Stunden oder sogar Tagen ein unerklärliches Ohrgeräusch hören, suchen Sie ärztliche Hilfe auf, denn je schneller Sie reagieren, desto günstiger ist die Prognose. Ein Besuch bei Ihrem Hausarzt oder einem Hals-Nasen-Ohren-Spezialisten ist auf jeden Fall erforderlich, um nach dem Grund des Tinnitus zu forschen und Behandlungsmöglichkeiten einzuleiten.

Tinnitus-Teufelskreis

Tinnitus ist nicht gleich Tinnitus und das subjektive Erleben des Symptoms variiert stark zwischen den Betroffenen. Während manche Menschen es schaffen, sich mit ihrem Tinnitus zu „arrangieren“, leiden viele Betroffene sehr darunter. Insbesondere für Menschen, die sich ohnehin in einer schwierigen Lebenslage befinden (z.B. durch Verlust des Arbeitsplatzes, Trennungssituation, etc.) und mit vielen negativen Emotionen zu kämpfen haben, ist es sehr belastend, wenn sich plötzlich noch ein Tinnitus dazugesellt. Sie muten sich oft zu viel zu, sind immer für andere da und stellen ihre eigenen Bedürfnisse in den Hintergrund. Negative Emotionen wie Angst, Hilflosigkeit, Ärger, Trauer treten dann unwillkürlich auf. Zumal dabei das negative Gefühl, das eigentlich der Lebenssituation gilt, unbewusst mit dem Tinnitus-Signal verknüpft.

Wir wissen heute, dass die Vorgänge, die bewusste Tinnitus-Wahrnehmung aufrechterhalten, in Regionen unseres Gehirns ablaufen, die für das Denken und Fühlen verantwortlich sind. Anhaltender, störender Tinnitus ist also ein Problem der Signalverarbeitung im Gehirn. Wird das Signal mit „negativen“ Emotionen wie Angst, Aggressi-



on oder Traurigkeit belegt, so ist der Weg zur wiederkehrenden, quälenden Konzentration auf den Tinnitus gebahnt. Ist die Aufmerksamkeit erst einmal auf das neue, unheimliche Geräusch gerichtet, entsteht im Laufe der Zeit ein Teufelskreis, der das Leiden immer mehr verstärkt.

Wie kann Sophrologie im Umgang mit Tinnitus helfen?

Sophrologie ist die Lehre von der Harmonie des Bewusstseins und betrachtet den Menschen als Einheit zwischen Körper, Geist und Seele.

Auf dem internationalen Tinnitus-Kongress in Göteborg im Jahre 2008 haben Wissenschaftler Parallelen zwischen Tinnitus und chronischen Schmerzen gezogen, weil beide sowohl die körperliche als auch die seelische, emotionale, affektive und gedankliche Dimension des Betroffenen umfassen. Dieser Erkenntnis wird beim Einsatz der Sophrologie Rechnung getragen.

Jeder der an Tinnitus leidet, weiß, dass das Ohrgeräusch nur noch dreister und aufdringlicher wird, wenn man mit aller Kraft dagegen ankämpfen

will. Warum nicht diesen angeblichen „Feind“, der Ihnen das Leben zur Hölle macht, als Warnsignal betrachten, das sie ermahnt, leiser zu treten und sich Abwechslung und Abstand vom Alltagsstress zu verschaffen? Hier kann die Sophrologie Ihnen helfen, verborgene Ressourcen, Fähigkeiten, Stärken zu aktivieren und freizusetzen, nach dem Motto: „In-sich-hinein-fühlen“ anstatt „In-sich-hinein-hören“.

Ziel der sophrologischen Therapie ist, dem Betroffenen „die Zügel seines Schicksals wieder in die Hand zu geben“. Er erkennt mit zunehmendem Training, dass er aktiv sein kann und dem Tinnitus keinesfalls passiv ausgeliefert ist. Der Weg zur Habituation ist dann nicht mehr weit. /

Laurence Casali

Am 9. September organisiert der RBS ein Schnupperseminar mit Laurence Casali über Tinnitus-Behandlung mit Sophrologie.

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 49.



DAS MUSÉE DES MINES IN RÜMELINGEN, EIN LEBENDIGES MUSEUM

Das 1973 von einer Gruppe tatkräftiger Ehrenamtlichen gegründete Museum wird heute durch eine Vereinigung ohne Gewinnzweck getragen, unterstützt durch die Gemeinde Rümelingen und das Tourismusministerium.

Für Einzelbesucher ist das Museum geöffnet (ohne Reservierung):

April – Juni und September:
Donnerstag bis Sonntag von 14h bis 18h
(letzte Abfahrt 16h30)

Juli – August:
Dienstag bis Sonntag von 14h bis 18h
(letzte Abfahrt 16h30)

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.mnm.lu oder Tel. 56 56 88

Die Geschichte des Eisenerzabbaus in Luxemburg beginnt um 1850 als lokale Grundbesitzer und luxemburgische und belgische Hüttenherren kleine Tagebaue eröffnen. Die Verarbeitungsbetriebe befinden sich damals noch außerhalb des Erzbeckens in Dommeldange und Steinfort, in Belgien und in der Saar. Der Transport wird zuerst mit Karren durchgeführt, dann durch die neuerrichteten Eisenbahnen.

Ende des 19., Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelt sich ein bedeutendes Industriegebiet mit Hüttenwerken im Erzbecken selbst. Kapitalgeber hauptsächlich aus Deutschland und Belgien sowie Arbeiter aus Italien und Deutschland tragen dazu bei, dass Luxemburg 1913 zu den 10 weltweit größten Produzenten von Roheisen und Eisenerz wird.

Zwei Weltkriege, die Wirtschaftskrise von 1921 und die Weltwirtschaftskrise von 1929 führen zum Bankrott kleinerer Unternehmen. Deutsche Firmen ziehen sich nach dem Krieg zurück und werden durch belgisch-luxemburgisches (ARBED 1911), französisches (HADIR 1920) und belgisches (MMR 1935) Kapital ersetzt. Nach dem Krieg geht es bis 1957 steil bergauf: Abbaumaschinen werden in den unterirdischen Gruben eingeführt und neue und größere Tagebaue ersetzen den unrentablen Stollenbetrieb. Doch Bergbau, dann Eisen und Stahlkrise läuten das Ende des Bergbaues in Luxemburg ein: Thillenberg in Differdingen, die letzte noch verbleibende Grube, schließt 1981.

Heute erinnert das nationale Bergbaumuseum an diese nicht immer

einfache Zeit, in der der Minett der Motor der luxemburgischen Wirtschaft darstellte.

Das Nationale Bergbaumuseum bewirtschaftet Stollen, welche Teil der Gruben Kirchberg, Walert und Langengrund waren und aus Gründen der Sicherheit und der Bewetterung miteinander verbunden waren. Der Stollen, den die Grubenbahn durchfährt, stammt aus den Jahren 1880 bis 1920. Werkzeug und Maschinen aus mehreren luxemburgischen und lothringischen Erzgruben sind in den Museumsstollen in möglichst realistischer Pose ausgestellt. Auf dem Grundstück des Museums sind noch mehrere Felswände ehemaliger Tagebaugruben sichtbar, die die verschiedenen Schichten und die Tiefe des Erzvorkommens anschaulich verdeutlichen.



Das Museum wendet sich nicht nur an Erwachsene, sondern will auch Kinder und Jugendliche für das Thema interessieren. Hierzu organisiert es den inzwischen schon traditionellen Kids Day (8. August) mit vielen Animationen und Shows die Alt und Jung einladen, gemeinsam einen abwechslungsreichen Tag zu verbringen.

Besuchen Sie auch die 11. internationale Grubenlampenbörse, die am 13. September 2015 im und vor dem „Maschineschapp“ auf dem An-

wesen des Bergbaumuseums stattfindet. Händler und Sammler aus Luxemburg und den Nachbarländern kaufen und verkaufen dort Minengeräte und verschiedene Modelle von den bekannten Karbidlampen. Einzelne Museen und Vereine stellen ihre kostbarsten und interessantesten Gegenstände, Steine, Lampen usw. aus. An diesem Tag der offenen Tür, mit vielen Animationen, können Sie auch an einer der kostenlosen Führungen zwischen 14 und 18 Uhr teilnehmen.

Der RBS organisiert am 8. Juli eine Besichtigung des Bergbaumuseums.

Informationen hierzu finden Sie auf Seite 44.

11^{ème} BOURSE INTERNATIONALE AUX OBJETS DE MINE

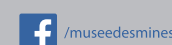
DIMANCHE, 13.09.2015 / 10:00-18:00
MASCHINESCHAPP / MNM RUMELANGE

Informations: www.mnm.lu,
+352 56 56 88 ou info@mnmlu



Musée National des Mines
de Fer luxembourgeoises

Carreau de la Mine Walert
Rue de la Bruyère
L-3714 Rumelange



Animation sur le site

Harmonie Municipale de Rumelange
Grillades et boissons

PORTE OUVERTE
AU MNM

avec visites guidées
gratuites de 14h à 18h





Emilia Oliveira



Emilia Oliveira est une voix connue du paysage radiophonique luxembourgeois pour ceux qui aiment écouter l'équivalent des «Grosses têtes» de Philippe Bouvard, les «Déckkäpp» animés par Patrick Greis sur RTL Radio Luxembourg.

La bonne humeur, une énergie et une joie de vivre contagieuses sont les traits caractéristiques d'Emilia Oliveira, aujourd'hui âgée de 53 ans, mère d'un fils de 27 ans. Toujours souriante et prête à raconter une blague, elle est principalement connue pour sa participation régulière à l'émission radiophonique «Déckkäpp» qui est diffusée plusieurs fois par jour

sur les ondes de la radio luxembourgeoise RTL. Cette émission est enregistrée toutes les deux semaines à un autre endroit du pays et il n'est pas rare d'y croiser la luxembourgeoise aux racines portugaises. Ces racines, elle les porte dans son nom et dans sa vie de famille surtout, pour le reste elle est une «vraie» luxembourgeoise.



Arrivée au Luxembourg en 1964 à l'âge de 2 ans, la petite brune est la benjamine d'une fratrie de quatre enfants. Elle parle avec affection de son père, aujourd'hui décédé: «Mon père, cuisinier de formation, travaillait au Grand Hôtel de Braga. Il est parti du Portugal pour chercher un meilleur avenir parce qu'il n'avait pas les moyens de nourrir ses enfants. Il est arrivé au Luxembourg en 1961, et comme la plupart des immigrants il ne parlait que sa langue maternelle. Engagé auprès d'un viticulteur, il a appris le luxembourgeois sans passer par le français ni l'allemand. Il n'a jamais adopté la nationalité, mais il portait plus son pays d'adoption dans son cœur que sa vraie patrie. Il était le 142ème portugais à s'inscrire au Consulat du Portugal au Luxembourg.»

Soutenue par sa famille, Emilia affirme ne s'être jamais sentie discriminée, alors que sa sœur, de 9 ans son aînée, a eu beaucoup de difficultés à s'intégrer. Surtout à l'école, où on disait qu'elle était à la «leselschoul – l'école des ânes», en parlant des élèves qui «ne comprenaient rien», alors que bon nombre de ces enfants d'immigrés étaient forts en mathématiques. Ses frères, eux, ont été roués

de coups à la récré pour le simple fait d'être portugais. «Il n'y a qu'une seule fois où je me suis rendue compte que j'étais différente, lorsqu'une camarade de classe luxembourgeoise m'a demandé: «Stéiert dat dech net, datt s du Portugis bass?» – si cela ne me dérangeait pas d'être portugaise. J'avais 13-14 ans à l'époque et vu que j'avais grandi à la «Schmelz» où je côtoyais principalement des luxembourgeois et des italiens, je ne m'étais jamais sentie exclue. J'ai répondu non, mais cette question m'a fait réfléchir sur l'image que les gens avaient sur la communauté portugaise.»

La vie d'Emilia Oliveira n'est pas exclusivement remplie de blagues. Dans son travail comme employée du CHEM – Centre hospitalier Emile Mayrisch – elle était souvent sollicitée pour faire l'interprète entre les patients lusophones et les médecins du pays. «Je vois le portugais comme un atout, une langue en plus, un bonus. Je n'ai pas honte de parler le portugais, comme je n'ai pas honte de parler le luxembourgeois. Il n'y a pas de différence. Je ne comprends pas les personnes qui ont des racines portugaises et qui font semblant de ne pas parler la langue. Alors que j'admire celles qui font l'effort de parler le luxembourgeois.»

Engagée politiquement, elle était même candidate pour le LSAP aux élections communales de 2011 à Dudelange. «J'aime participer au débat politique et la prise de décisions au niveau local m'intéressait afin d'améliorer la situation des habitants de ma commune. Je n'ai pas été élue, ce sera pour une autre fois» dit-elle en souriant.

L'humour a une place prépondérante dans la vie d'Emilia Oliveira. «J'ai toujours été le clown de la fa-



mille. Dans la vie de tous les jours il faut rire, c'est important! Il faut rester positif et savoir rigoler même dans les moments les plus difficiles. Rigoler, cela vous permet de dédramatiser!»

Sa première émission de radio était en l'an 2000, lorsque Fernand Hommel, qui participait régulièrement aux «Déckkäpp», l'invitait à participer avec 2 ou 3 blagues. Depuis, elle y a pris goût. Elle a aussi participé avec humour à «Kilomania», une émission de télé réalité où il fallait perdre du poids et à une autre émission avec Pierre Dillenbourg sur l'apprentissage de bonnes manières, «Behuel dech». «J'y faisais naturellement le clown!» dit-elle de manière décomplexée, «je suis capable de raconter des histoires drôles sur les autres, comme de rire de mes kilos en trop. Les gens adorent l'autodérision!»

Cette rencontre avec Emilia Oliveira nous apprend que le rire permet d'unir toutes les nations et cultures, sans besoin de parler la même langue.

Sandy Lorente

E GUDDE FRËND

Jean Kandel

E gudde Frënd versuerg grad ewéi Gold,
Well dee fënns de jo net op all Eck,
Hief duerfir mat him vill Gedold,
Da bleift déi Frëndschaft net op der Streck!

Hien ass fir dech an du fir hien do,
Du deals mat him all Dag Freed a Leed,
Ni kënnt iwwer enaner eng Klo,
An allzäit een deen aner versteet!

Frënd, sou soen se, sichs du dir aus,
Awer d’Famill ass op eemol do!
Eng Frëndschaft wisst vu Jonktem eraus
A géif e Frënd enttäuscht, dat wier schro!

Am Frënd geet ee gär duerch déck an dënn,
A gudden an a schlechten Zäiten.
E gudde Frënd kuckt dacks no dir ëm,
Gesäit wann hien dir d’Säit muss stäipen!

Ass de Frënd op eemol net méi do,
Mangs de d’Welt wier an e Koup gefall!
D’Erënnerung bleift, hien ass nach do,
Du gesäis hien ëmmer, iwwerall!



LE JARDIN DES ROSES

Maggy Nickels-Ahnen

Derrière de vieux arbres, bien protégé,
le jardin des roses s’apprête pour l’été.
Les boutons s’ouvrent au premier rayon de soleil,
les pétales se dilatent, oh quelle merveille.
Dans l’air flotte un doux parfum,
mais le petit banc attend en vain:

Ce vieux couple d’amoureux,
qui fut ensemble si heureux.
Avec des yeux doux elle suivit ses gestes,
pour sa part il lui envoya des caresses.
Maintenant elle vient seule au petit matin,
pour se plonger dans des rêveries sans fin.
Entourée de toutes ces fleurs,
elle ose ouvrir son cœur.

Songe à son grand amour,
qu’elle a vécu chaque jour.
Rêve des moments doux et harmonieux,
du bien-aimé envolé vers les cieux.
Dans sa tristesse, dans sa solitude,
elle vit un moment leurs habitudes.
Adieu, jardin des roses,
merci, pour toutes les choses.

Hélas, nos roses se sont fanées,
vers la fin de l’été passé, passé.

LAUDATIO FIR DE JANGELI

Madeleine Bredimus

En ass jo Land a wäit bekannt,
een, dee säi Liewe laang gerannt,
op Rieder war ob spéit ob fréi,
ob Fréijor, Summer, Äis ob Schnéi.
Op jiddereen huet hie gewaart,
fir jiddereen hat hien eng Plaz.
An dobäi lëschtteg huet gepaff,
wann hien gedauscht laanscht Haus an Haff.

Ass esou een da vun danne gaangen,
da gëtt no Joren ugefaangen,
säi Fortsinn ze bedauern.
Et gëtt sech da mat him gebretzt,
’t kënnt een, deen him en Denkmal setzt.
Vu wiem hei Rieds? Dat rot Dir ni ...
Dem gudden ale Jangeli.

Hie gëtt gelueft, ganz ouni Fro,
dofir och dës Laudatio.
Wat huet hien oft Trafic gemat,
bal bis op Réimech, bal an d’Stad.
Um Maartdag hat hien näischt ze laachen.
Wat hien da Läscht huet misse schleefen.
All Bauerefra mat Eeër am Kuerf,
déi fettsten Hunnen aus dem Duerf.

War dann am Mee d’Octave an der Stad,
wat hätte mer ouni de Jangeli gemat,
d’Massendénger mam Paschtouer,
an de ganze Kierchechouer,
d’Musek, d’Par mat Kräiz a Funn,
huet hien den Houwald eropgezunn.
Kee Wonner wann hie mengt e géing et net packen,
a vun der Cathedral hier laude schonn d’Klacken.

Kaum hat en déi aus der Octave erëm doheem,
kgoung meeschtens d’Fouer scho bal un.
Nom Karschnatz sinn déi Leit vum Land,
dach all op d’Schueberfouer gerannt.
Am Fahrplan stoung am décke Buch,
Schuebersonndeg fiert en Extra-Zuch.
A wie sech dann net bäigemat,
konnt Plattform fuere bis an d’Stad.



Wéi d’Geschicht da weider gOUNG?
Ondank ass der Welte Loun.
No sou vill Joren treier Faart,
huet kee méi op de Jangeli gewaart.
Et gouf där moderner Gefierer sou vill,
et gouf Vëlo a Fliger an Automobil.
An hie wär Schold wann een iwwerrannt,
ausserdeem wollt keen de Kuelegestank.
Kee wësst wuer dat mat dem Zuch nach hi féiert,
an all Mënsch wier haut presséiert.
Et gouf net laang Fisematente gemat,
e gouf an Afrika an de Kongo verkaaft.

Wann hien haut do ënnen duerch Wüsten dauscht,
an um Horizont eng Fata Morgana gesäit,
da mengt hien, hie wier doheem.
Da fiert hien duerch Wisen, laanscht Dänner a Beem.
En héiert vu feren d’Kathedralsklacken,
an e seet sech e géing et dach packen.
Dann dauscht hie weider iwwer d’Strooss vun Eisen.
E kënnt sech vir wéi de Feierwon,
a gesäit d’Uelzecht duerch d’Wisen zéin.
Op der Stater Gare, wou hie gläich misst sinn,
wäert hien säi Frënd de Charli erëm gesinn.

Dach kuck, d’Visioun ass verschwonnen ...
Wüstesand läit op de Schinnen.
Daper mécht hien sech derduerch,
an denkt nach ëmmer u Lëtzebuerg.

Wann e Spadséiergang eis iwwer säin Tracé féiert,
si mir haut munchmol e bësse geréiert.
O Jangeli, almouescht a klabbereg Gefier,
mir vergiessen dech net, well mir haten dech gier.

Lein oder Vergissmeinnicht?

Als ich vor Jahren diese Decke in einem Restpostenkorb bei Monopol fand, war ich angetan von ihrer runden Form, dem regelmäßigen, feinen Gewebe und nicht zuletzt von den aufgezeichneten Blumenranken. Ich stickte sie mit Begeisterung als Vergissmeinnichtmotiv aus.

Im Frühling pflanzte ich Vergissmeinnichte in eine Schale für das Küchenfenster und säte Leinsamen in den Garten. Ich hatte nämlich gelesen, die Blüte des Leins, oder Flachses, sei die „blaue Blume der Romantik“, von der Novalis schrieb. In der Tat, er hatte Recht. Ein schöneres Blau gibt es nicht. Ich betrachtete meine fertige Decke und war etwas enttäuscht. „Das sind keine Vergissmeinnichte. Die Blätter sind zu verschieden. Oder – handelt es sich um Leinstengel? In diesem Fall sind meine Blüten zu grob.“ Ich legte die Arbeit weg – doch ich beschloss, fortan meine eigenen Motive zu zeichnen oder sie nach dem Botanikbuch in richtiger Nadelmalerei auszuführen. Vielleicht war „Handarbeit“ auch verpönt, weil es zu viele einfache Phantasieblumen darin gab.

Die Frage aber blieb: „Lein oder Vergissmeinnicht?“ Ich sah nach im BLV-Pflanzenführer, bei Schmeil und schließlich bei Wikipedia. Im Vergleich zeichnete ich Vergissmeinnicht, Flachs und Staudenlein. Das Vergissmeinnicht konnte ich ausschließen, aber mit den Stickblüten war ich dennoch nicht zufrieden.



Zeichnungen: Mariette Leuck



Im Vergleich:

- ① Vergissmeinnicht
- ② Lein/Flachs
- ③ Staudenlein
- ④ Flachs nach einem mittelalterlichen Stich

Da – in einem englischen Gartenmagazin fand ich einen mittelalterlichen Stich von „linum usitatissimum“, dem gemeinen Flachs, also. Diese Blüten waren etwas einfacher gezeichnet und sahen denjenigen meiner Stickerei sehr ähnlich. Die Ranken auf meinem Tischtuch waren Leinsträube von volkstümlicher alter Zeichenkunst inspiriert! So entstanden viele Kachel- und Stickmotive, durch die Zeiten, in der Kultur der Völker.

Dies freute mich unsäglich und gab einer meiner ersten größeren Arbeiten einen eigenen Reiz. Außerdem ist der Lein als Stickmotiv sehr selten, wahrscheinlich wegen der wundersamen blauen Blüten, die in ihrer geheimnisvollen Unnahbarkeit nicht wiederzugeben sind. /

Mariette Leuck

Hitzewelle

Gefahr für die Gesundheit

Foto: © contrastwerkstatt – Fotolia.com



Juni, Juli und August wünschen wir uns Sonne und angenehme Temperaturen, um uns zu entspannen und das Leben zu genießen. Doch leider kann es zu dieser Zeit zu Hitzewellen kommen, die alles andere als angenehm sind und den Körper aufs äußerste strapazieren. Wir sind dann mehr denn je auf gegenseitige Aufmerksamkeit angewiesen, wenn es darum geht gesundheitliche Probleme zu vermeiden und/oder erste Anzeichen einer Dehydratation zu erkennen.

Das Gesundheitsministerium hat eine Reihe von Empfehlungen zusammengestellt, damit jeder gut durch den Sommer kommt:

- ➔ Sie sollten tagsüber, wenn die Außentemperatur hoch ist, im Haus bleiben und sich in den kühlsen Räumen aufhalten (z.B. Kellerräume).
- ➔ Falls es in Ihrem Haus zu warm geworden ist, versuchen Sie wenigstens 2 bis 3 Stunden tagsüber in kühler, klimatisierter Umgebung zu verbringen (Einkaufszentrum, Kino, ...).
- ➔ Kühlen Sie sich durch Duschen oder Teilbäder (Hände, Füße).
- ➔ Schließen Sie Fensterläden, Gardinen oder Rollos der Fenster, die der Sonnenseite ausgesetzt sind.
- ➔ Halten Sie Fenster und Außentüren so lange geschlossen wie die Außentemperatur höher ist als die Temperatur im Innern Ihrer Wohnung; öffnen Sie die Fenster zum Lüften erst am späten Abend, nachts oder am frühen Morgen.

- ➔ Falls Sie Ihr Haus verlassen müssen, bleiben Sie stets im Schatten, tragen Sie ganz leichte und helle Kleidung aus Leinen oder Baumwolle, halten Sie immer Ihren Kopf bedeckt.

- ➔ Trinken Sie regelmäßig über den Tag verteilt mindestens **1,5 Liter Wasser** mit genügend Mineralsalzen, auch wenn Sie keinen Durst haben. Bevorzugen Sie Mineralwasser und Sprudelwasser. Quellwasser (ob in Flaschen oder als Leitungswasser) kann eventuell nicht genügend Mineralsalze enthalten. Daneben können Sie auch leicht gesüßte Getränke, wie zur Hälfte mit Wasser verdünnte Säfte, leicht gesüßten Kräutertee (1 Zucker/ pro Tasse) und Gemüsebrühe zu sich nehmen. Vermeiden Sie Kaffee/ Tee und zucker-/koffeinhaltige Getränke, die eher entwässernd wirken.

- ➔ Essen Sie normal; falls Sie keinen Hunger haben, teilen Sie Ihre Mahlzeiten in kleine Portionen auf; essen

Sie jeden Tag Obst, Rohkost und Gemüse. So wird der Mineralsalzverlust wieder ausgeglichen.

- ➔ Falls Sie als gefährdete Person alleine wohnen, bitten Sie, dass jemand von Zeit zu Zeit bei Ihnen vorbeischaute.

Wenn Sie sich plötzlich unwohl fühlen: Durch die große Hitze verlieren Sie viel Wasser und Mineralsalze. Falls diese Verluste nicht genügend ausgeglichen werden, kann es zu Gesundheitsproblemen kommen; erste Alarmzeichen sind:

- ➔ Krämpfe in Armen, Beinen oder Bauch.

- ➔ Bei Verschlechterung wird Ihnen schwindelig, Sie sind leicht benommen, fühlen sich schwach, leiden an Schlaflosigkeit.

Sie müssen sofort jede Beschäftigung einstellen, sich in eine kühle Umgebung begeben und Flüssigkeit zu sich nehmen. Falls die oben genannten Anzeichen nicht innerhalb einer Stunde verschwinden, rufen Sie sofort ihren Hausarzt. /

Der „plan canicule“ des Gesundheitsministeriums sieht auch vor, dass gefährdete Personen, die alleine zu Hause leben und niemanden haben, der während der Hitzewelle regelmäßig bei ihnen vorbeischaute, bei der Gemeinde ein Antragsformular einreichen können, um während einer großen Hitzewelle eine regelmäßige Visite zu erhalten

Für etwaige Fragen: ☎ 247-85650 – www.sante.lu.



Musek um radio 100,7

Lauschtert all Mount
188 Stonne classesch Musek
268 Stonne Pop, Rock, Jazz, World ...



Noriichten, Kultur, Musek

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

LAST SUMMER DANCE

29. – 30. August zu Ierpeldeng am Schlasspark

De Festival *Last Summer Dance*, deen Enn August zu Ierpeldeng am Schlasspark Jonk an Al aus dem ganze Land erwaart, ass eng Mëschung aus Musek, Konscht, Atelieren, Maartstänn an enger oppener Plaz, wou jiddereen sech fräi kann ausdrécken. Musik lauschteren, danzen, e Vullenhaus bauen, iwwer Planzen a Gaart schwätzen, traditionellt oder manner traditionellt lesse genéissen, bei Diskussiounen iwwer politesch oder gesellschaftlech Theme matmaachen: jiddereen huet um *Last Summer Dance* d'Méiglechkeet sech aktiv oder manner aktiv ze bedeelegen.



D'Konzept vun eiser a.s.b.l. Melting Pot a vum Last Summer Dance baséiert op Wäerter wéi Demokratie, Toleranz an Nohaltegkeet. Et ass e Projet mat ambitiësen Dimensiounen, dee Jonk an Al méi no zesummebrénge soll. D'Iddi vum Festival ass et, den interkulturellen Dialog ze férdere an eng Plattform ze schafen, fir sech duerch verschidde Forme vu Konscht auszudrécken. D'Aktivitéite sollen d'Visiteuren inspiréieren an dozou bäidroen, datt mir eis zesummen-

dinn, fir Virurteeler an Diskriminatioun ofzebauen.

Eise Museksprogramm ass net op grouss Nimm fokaliséiert a proposéiert méi wéi nëmmen ee Genre. Vum jonken, talentéierte Museker bis zu der etabléierter Band ass fir all Goût eppes dobäi. Nieft all deem soll d'Ëmwelt net a Vergiessenheet gero-den. De Respekt vun den natierleche Ressourcen an eng nohalteg Notzung leien eis um Häerz. Mir hoffen,

mat eiser Auswiel un Atelieren, de Visiteur dozou ze inspiréieren, iwwert d'Zukunft vum Planéit, seng eegen Zukunft, déi vu senger Kanner a vun all de Mënschen nozedenken. Verschidde Piste kënnen weisen, wéi jidderee méi nohalteg liewe kann, wann e wëll.

De Last Summer Dance adresséiert sech u jiddereen. Mat dëser Iddi am Kapp schaffe mir drun, fir net nëmme Jugendlecher unzezéien, mee och



Famillje mat Kanner an déi manner Jonk, fir datt mir alleguer zesummen an engem entspaante Kader en Dag mat Amusement an neie Bekantschaften genéisse kënnen.

Programm

Déi drëtt Editioun vum Last Summer Dance Festival ass vum 29. bis 30. August zu Ierpeldeng am Schlasspark. Et ass déi éischte Kéier, datt de Festival iwwer zwee Deeg an zu Ierpeldeng ofleeft. De Park mat dem schéine Schlass, der Sauer an den héije Beem, bitt nieft enger aussergewöhnlecher Atmosphär och eng exzellente Infrastruktur. Den Accès op de Site, d'Atelieren an d'Concerte sinn ab dësem Joer barrierefräi.

De musikaalesche Programm, bei deem lëtzebuergesch an auslännesch Museker optrieden, ass op zwou Bühnen verdeelt. Nieft Rock, Pop, Folk, HipHop a Co. wäert och eng kleng Formatioun aus dem klassesche Repertoire optrieden.

An eisen Diskussiounsronnen wäert hoffentlech ënnert anerem zu den Themen "Wat ass Geld" oder "Alternativ Liewensformen zu Lëtzebuerg" hëtze diskutéiert ginn. Fir déi Kreativ gëtt et Atelieren, fir Naturschmuck oder Insektenhotelchen ze bastelen. Natierlech gëtt dëst Joer och erëm Yoga fir all interesséiert Persounen ugebueden an et kann zesumme gedantz a getrommelt ginn. Nieft engem Poetry Slam (enger moderner Form fir selwer geschriwwen Gedichter oder Texte virum Public virzedoen) gi verschidde Filmer gewisen. /

Fir méi detailléiert Informatiounen zu eisen Atelieren oder de Concerten kënnt dir eis kontaktéieren oder op eisem Internetsite kucken:

Jenny Spielmann: 691 89 89 07
contact@lastsummerdance.lu
www.lastsummerdance.lu



30. August um 14 Auer:

Am Kader vun dësem Festival organiséiert den RBS eng intergenerationell Diskussiounsronn zum Thema:

„Wunnen zu Lëtzebuerg: Eng Erausforderung“

Weider Detailler op der Säit 48.



Design for all

22 Schüler a Schülerinnen aus dem Lycée Josy Barthel vu Mamer hunn sech een Dag op de Wee gemat fir zu Schëffleng ze kucken, wou a wat ee kéint verbessern fir Leit mat enger kierperlecher Aschränkung d’Liewe méi einfach ze gestalten.

Dës Verbesserungsvirschléi sinn an enger Ausstellung am Club Haus beim Kiosk zu Schëffleng virgestallt ginn.

CD META(M)ORPHEUS
PAR L’ENSEMBLE
LUXEMBOURGEOIS CANTOLX

Après la nomination par l’International Classical Music Awards du premier CD de cantoLX, consacré au premier livre des Arie Musicali de Frescobaldi, l’ensemble est fier de présenter l’enregistrement du deuxième livre du même compositeur.

Si le premier CD associait la musique du compositeur du XVIIe siècle aux Song Books des années, 70 de John Cage, le nouveau CD reprend la démarche d’allier la musique ancienne aux improvisations de l’organiste luxembourgeois Maurice Clément.

Informations supplémentaires et commande des deux CDs (21,50 €) sur le site www.cantolx.com

Vous pouvez également commander les CDs en appelant l’INECC (Institut Européen de Chant Choral Luxembourg) au numéro 26 43 04 81.

Vorankündigung:



Benevolat im Altenheim:
vielfältig, sinnvoll, bereichernd

Die Zahl der Altenheimbewohner, die keine Angehörigen mehr haben, nimmt stetig zu. Auch wenn dort viele Aktivitäten vom Personal angeboten werden, so freuen sich Bewohner über den Kontakt mit Menschen von “draußen” ganz besonders. Haben Sie nicht auch schon einmal daran gedacht, dass man ehrenamtlich etwas für Altenheimbewohner auf die Beine stellen könnte? Eine Diashow über das Leben in der Gemeinde, eine Lesung oder eine kleine Musikdarbietung? Bestimmt haben Sie viele Ideen, was man organisieren könnte.

Wenn Sie sich für diese vielfältige und sinnvolle Art des Benevolats interessieren und gerne Näheres darüber erfahren würden, merken Sie sich jetzt schon die Informationsversammlung des RBS am 21. Oktober vor.

Weitere Details in unserer
September-Ausgabe.



Pour
les amateurs de
**MUSIQUE
CLASSIQUE**



**Dimanche, 28 juin
de 10 à 18 heures**

Fête des musées de Peppange!

- Musée Rural et Artisanal
- Musée de Calèches
- Forge et Métallurgie

Prix d’entrée de 5 € pour les trois musées (enfants et étudiants gratuits)
Stands avec produits artisanaux du terroir
Exposition de tracteurs anciens
Tours en calèche l’après-midi
Démonstrations des forgerons
Restauration au Café-Musée
Exposition JEANS RECYCLING (Handaarbechtstreff Club Senior Kielen)

38, rue de Crauthem – L-3390 Peppange
Tél. 51 69 99

www.musee-rural.lu

72 Stonne Benevolat

Um die Wichtigkeit des ehrenamtlichen Engagements hervorstreichen, beteiligte sich der RBS im Mai an der landesweiten Aktion «72 Stonne Benevolat».



**Jährliche Schecküberreichung
des RBS – Center fir Altersfroen**

Der Erlös des Bal Mi-Carême des RBS geht dieses Jahr an die „Fondation Autisme“ aus Munshausen. Der Scheck von 1.400 Euro wurde an Frau Rita Jeanty aus dem Verwaltungsrat der Fondation überreicht.

Einen großen Dank an alle ehrenamtlichen Helfer des RBS, an die Gemeinde Walferdingen, die Club Senior „Am Becheler“, „Prénzebiërg“ und „Syrdall“, an die Seniorentänzer, Infopla und an alle Teilnehmer dieses farbenfrohen Balles.

Senioren Hotel am Zentrum vun der schéiner aler Abteistad lechternach.

Mir bidden lech Studioen an Appartementer un, an denen Dir an voller Onofhängegkeet liewen kënt.
Dir fannt eng häerzlech Atmosphär, léif Matbierger, frëndlecht Personal an eng gutt Kichen.
En 24 Stonnen Hëllefsgéngscht ass duerch d'Croix Rouge "Doheem Versuergt" assuréiert.

En Studio (~40 m²) kritt Dir schon vun 2.063 € un; kommt Dir als Koppel, fällt ledeglech een Supplément vun 435 € un, fir ee monatlechen Totalpräis vun 2.438 €.
Mir offrëieren och e Vakanzenzëmmer fir en kuerzen Openthalt.

Interesséiert ? Rufft ons un fir weider Informatiounen.



Silberätsel

Bilt mat folgende Silben d'Äntwerten zu de Froen.

Wann dir den 1. Buschtaf vun all Äntwert hannerenee setzt, fannt Dir als Léisungswuert ee vun den Haaptkonkurrente vum Bim Diederich.

an-ber-bis-char-daul-de-deng-er-exu-fei-ie-jhemp-le-lot-magne-marck-ot-ok-päi-pé-pen-per-préi-ry-saint-schten-sel-sel-stengs-su-to-to-toine-träi-u-von-za-zer

1. Typesch lëtzebuerger Rëndfleeschzalot
2. Hien huet de Petit Prince geschriwwen
3. Uertschaft am Kanton Réiden mat enger Buerg am Zentrum
4. Dem Lucien Czuga a Roger Leiner hiren „Held“
5. Mat gebootschte Gromperen an Äppelcompott si si ee Genoss
6. De Wäimount
7. Hie gouf 800 n. Chr. zum Kaiser vum Frankeräich gekréint
8. Den „eiserne Kanzler“ war vun 1871-1890 Reichskanzler an Däitschland
9. Chrëschtlecht Fest dat 50 Deeg no Ouschtere gefeiert gëtt
10. Déi fréier Gemeng Bettborn
11. Dëst Déier ass d'Symbolfigur vun Dikrech

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

„De Vëlo ass mäi Liewen.“
Dem Bim Diederich seng Erënnerungen,
opgeschriwwe vum Emil Angel.“



ÄNTWERTSCHÄIN

Schéckt eis d'Äntwert virum **10. Juli 2015** eran:

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

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Numm, Virnumm

Strooss, Hausnummer

Postleitzuel, Uertschaft

fest- kleben	Sitz f. d. Beschul- digten v. Gericht	den Schluss bildend	Flugzeug- teil	ein- und zwei- mastiges Schiff	▼	Sam- lung be- rühmter Zitate	▼	Wunder, Erschei- nung	Einheit der elektr. Kapazität	▼	Abk.: Stunde	▼	Haupt- stadt Jemens	Vor- gesetzt
▶	▼	▼	▼	▼	↻ 3	Freiheits- entzug ▶			▼		kurz für: Alphabet ▶			▼
selige Ruhe im Buddhis- mus ▶								Wirt- schafts- metropole im Jemen ▶					indian, Pfeilgift	
Bein- gelenk ▶		↻ 4			Laut der Kuh	viel Feind, viel ... ▶				Angeh. e. Kultband der 60er ▼	Vitamin- kombi- nation in Säften ▶		▼	
Krach machen ▶					↻ 10			Gescheh- nisfolge ▶						
▶				geflügelte Liebes- götter		Wüstenei ▶			↻ 9	Geld- beutel	Anrufung Gottes			Stroh- unterlage
in der Mitte geteilt		Leid, Schmerz ▶		▼		sanft		Befreier	Auspuff- ausstoß ▶	▼	▼			▼
▶					defekt, kaputt ▶		▼							
Prophet		Prosa- werke ▶		↻ 2					Körper- organ ▶				↻ 11	
▶					Hoch- sprung- gerät			Lebe- wesen (Mz.) ▶					arabisch: Vater	
Namens- teil von Heiligen		sehr schnell (ruck, ...)	Abk.: Ein- kommen- steuer ▶		▼			Holz imi- tierender Boden- belag	7. griech. Buch- stabe	Straßen- über- lastung ▶			▼	
▶		▼				Inhalts- losigkeit ▶			↻ 5			Heft- maschine		biblische Gestalt
Beto- nungs- zeichen	Fahndung		sehr warm	beson- ders, reizvoll ▶						ital. Provinz	Abk.: Turn- und Sport- verein ▶	▼		▼
Rück- stoßkraft	↻ 1		▼			gerade beim Roulette		Aus- strahlung ▶		▼			ärmel- loser Umhang	
▶				scheues Waldtier	Frauen- name ▶			▼	Hyper- aktivität (Abk.)		Abk.: Kubik- zenti- meter ▶		↻ 7	
Schiffs- öffnung, Falltür		die Grüne Insel ▶		▼			↻ 6		altperuan. Herr- scher- kaste ▶					
▶					Laut geben (Esel) ▶						Doping- mittel (Kw.) ▶			
elektr. Schwin- gungszu- stand		kurze Hosen ▶				↻ 8			aus- zeichnen ▶					

© RateFUX | 2015-275-002

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

Schwierigkeitsgrad „leicht“

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

Schwierigkeitsgrad „mittel“

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

„Wat fir e Beruff gött
hei beschriwwen?“

aus dem „Aktiv am Liewen“
Nummer 54

1. De Préiter
2. De Gasmännchen
3. D’Bitzjoffer
4. Den Äismann
5. De Focker
6. D’Streckesch
7. Den Dëppegéisser
8. Den Ausriffer



Ze gewanne gouf et de
Band 2 vum Buch:

„Et war een deemools
net méisseg“

an deem dës Beruffer
beschriwwen sinn.

Et hu gewonnen:
D’Madame Renée Atten-Ludovicy
vu Bettenduerf,
d’Madame Netty Koch-Valentiny
vu Bäerdref an den
Här Raymond Rock vu Beyerem.



JAHRES-
BEITRAG
COTISATION
ANNUELLE
10 €

NUTZEN SIE DIE VORTEILE DER KARTE

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

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

**Diverse gratis Veranstaltungen
speziell für Karteninhaber**

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

Neuanmeldung

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

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

Die Karteninhaber

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

Personen unter 60 Jahren

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

PROFITEZ DES AVANTAGES DE LA CARTE

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

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

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

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

Nouvelle adhésion

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

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

Les détenteurs de la carte

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

Les personnes de moins de 60 ans

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

Weitere Informationen / Informations complémentaires

Karte / Carte: aktiv60+:

☎ **36 04 78-35** (Nadine Berchem)

Zeitschrift / Magazine: Aktiv am Liewen:

☎ **36 04 78-28** (Claudia Kleren)

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

Postanschrift / Adresse Postale:

Boîte Postale 32 – L-5801 Hesperange

CCPL LU88 1111 1080 5190 0000 – BIC: CCPLLULL



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

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

ABONNEMENT

Coupon bitte senden an / Veuillez envoyer le coupon à:

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

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

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

Name / Nom

Vorname / Prénom

Straße und Hausnummer / Rue et numéro

PLZ und Ort / Code Postal et Localité

Telefon / E-Mail

Muttersprache / Langue maternelle

L ☐ D ☐ F ☐ GB ☐

Geläufige Sprachen / Langues courantes

Andere Sprachen / Autres langues

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

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

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

☐ Ich erkläre mich mit den allgemeinen Geschäftsbedingungen auf S. 38 einverstanden.
J'accepte les conditions générales à la page 38.

Datum und Unterschrift / Date et signature



NEUE PARTNER DER KARTE

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



HOSPILUX S.A.

CONTERN – 1, rue des Chaux

☎ 35 02 20-40

- 3% auf Ware aus dem Geschäft in Contern (außer Sonderangebote, Reparaturen und Kontrollen jeglicher Apparate, Artikel die von der Gesundheitskasse zurückerstattet werden).
- 3% sur les produits en stock dans la boutique à Contern (sauf promotions, réparations et contrôles des appareillages, produits remboursés par la CNS).



AUTOCENTER GOEDERT

HOLLERICH – 140, route d'Esch

☎ 488 766-201

BERTRANGE – Shopping Center Belle Etoile

☎ 488 766-301

BERELDANGE – 107, route de Luxembourg

☎ 488 766-601

BERTRANGE – Z.A.I. Bourmicht

☎ 488 766-501

CONTERN – Z.I. Weiergewan 2, rue de l'Etang

☎ 488 766-701

FOETZ – Rue du Brill

☎ 488 766-401

- 15% auf Reifen und Alu-Felgen
- 15% auf Kindersitze
- Sicherheits-Check gratis (visuelle Kontrolle der Bremsen, Reifen und Stoßdämpfer) bei jeder bezahlten Werkstattdienstleistung.

Nicht mit anderen Sonderangeboten und Sonderaktionen kombinierbar. Werkstattdienstleistungen ausgenommen!

(Angebot gültig bis zum 15/06/2016)

- 15% sur pneus et jantes alu
- 15% sur siège-auto enfant
- Safety-check gratuit (contrôle visuel des freins, pneus et amortisseurs) pour toute prestation atelier achetée.

Non cumulables avec d'autres offres spéciales et promotions.

Montages et interventions en atelier exclus!

(Offre valable jusqu'au 15/06/2016)



VELOCENTER GOEDERT

HOLLERICH – 140, route d'Esch

☎ 488 766-217

- 10% beim Kauf eines Fahrrads (E-Bike, Citybike, Mountainbike oder Rennrad).

Nicht mit anderen Sonderangeboten und Sonderaktionen kombinierbar. Leistungen der Fahrradwerkstadt ausgenommen!
(Angebot gültig bis zum 15/06/2016)

- 10% à l'achat d'un vélo (électrique, city, course ou VTT).

Non cumulable avec d'autres offres spéciales, promotions.

Hors prestations en atelier-vélo.

(Offre valable jusqu'au 15/06/2016)

NEUE ADRESSEN / NOUVELLES ADRESSES:

RETOUCHES MINUTE

STRASSEN – 18, rue de la Chapelle

☎ 31 60 12

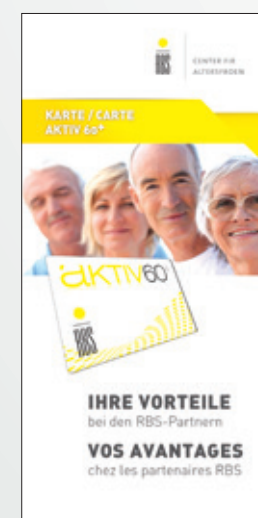
- 10% (außer Sonderangebote) / 10% (sauf promotions)

LIBO LIBRAIRIE-PAPETERIE

WILTZ – 45, Grand-Rue

☎ 40 30 30-400

- Spezielle Vorzugsbedingungen / Conditions spéciales



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

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

„OPERA DU TROTTOIR“

The Best Off

Yannchen & Carlo



Mëttwoch, 4. November 2015 um 15.00 Auer

Wou: CENTRE CIVIQUE, rue Gaessel zu Hesper

Dauer: 90 Minutte mat enger klenger Paus

D'Yannchen an de Carlo, e Begrëff wann et hei zu Lëtzebuerg ëm stilvollen Amusement geet, präsentéieren déi bescht Nummern aus de leschten 20 Joer musikalesche Cabaret op de lëtzebuerger Bühnen. Natierlech begleet vun hirer Dréiuerger, mam Romain Welter.

Präis: 17€ fir RBS-Memberen / 20€ Normalpräis

**Iwwerweist w.e.g. mat ärer Umeldung den entspriechende Betrag
op eise Konto: CCPL LU09 1111 0221 0081 0000
mam Vermierk „M 33“, da kritt dir är Entréesbilljeeën zougeschéckt.**



Ech bestellen Entréesbilljeeë fir d'Revue „The Best Off“ Yannchen a Carlo

Numm/Virnumm

Strooss

Uertschaft

Telefon

Schéckt Äre Bestellschäin w.e.g. u folgend Adress:

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

BIG BAND

vun der Militärmusek



Mëttwoch, 14. Oktober 2015 um 16.00 Auer
am „Conservatoire de Musique“ Lëtzebuerg-Märel



D'Big Band vun der Militärmusek gouf am Joer 1978 gegrënnt a stoung deemools ënnert der Leedung vun hirem Grënnungsmember, dem AdjMaj Pol Dahm, an hiren éischte Concert haten si den 2. Mäerz 1979 zu Woltz.

Am Ufank vun den 90er Joren huet den LtCol André Reichling d'Direktioun vum Ensembl iwverholl.

An zënter 1995 steet d'Big Band vun der Militärmusek ënnert der Leedung vum Adj Chef Ernie Hammes, engem renomméierte Museker an der internationaler Jazz-Zeen.

De musikalesche Programm féiert vun der traditioneller Big Band Musek bis zum modernen Jazz.

De Concert ass GRATIS, mellet Iech w.e.g. un Hand vun dësem Formulaire un:

Ech bestellen _____ Entréesbilljeeë fir de Concert vun der Big Band

Pro Coupon kënt Dir maximal 2 Entréesbilljeeë bestellen.

Numm/ Virnumm

Strooss

Uertschaft

Telefon

Schéckt Äre Bestellschäin w.e.g. u folgend Adress:

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



EXKLUSIV

Traumhafte RBS-Reise nach Nordgriechenland

Chalkidiki

8 Tage: 6. – 13. Oktober 2015

Hotel Ikos Oceania Resort *****

Lage: Das Hotel liegt in der Nähe des Ortes Nea Moudania. Idyllische Lage und Erholung pur – hier zeigt sich die Ägäis in ihrer ganzen Pracht und berauscht Ihre Sinne: Die terrassenförmig angelegten Gärten schmiegen sich sanft bis hinunter zum Privatstrand.

Zimmer: Sie verfügen über Bad/WC, Föhn, Telefon, Sat.-TV, Kaffee- und Teezubereiter, Minibar, Safe und Klimaanlage.

Ausstattung: Das Hotel verfügt über alle Annehmlichkeiten wie Restaurant, Bar, Pool, Strand und SPA Bereich.

Preis pro Person

Doppelzimmer	1.385 €
Einzelzimmer-Zuschlag	275 €
Zuschlag Meerblick	85 €

Fakultativ zubuchbar:

Tagesausflug Olymp	60 €
Schiffsausflug Berg Athos	55 €
Halbtagsausflug Petralona	55 €

Unsere Leistungen:

- Zubringerdienst ab/bis Wohnort
- Sonderflug mit Luxair Luxemburg – Thessaloniki – Luxemburg (Economy Class)
- Transfers, Ausflüge und Besichtigungen laut Programm
- 7 Übernachtungen im Ikos Oceania Resort ***** mit All Inclusive im Hotel (nicht bei den Ausflügen)
- Lokale deutschsprachige Reiseleitung
- RBS-Reisebegleitung
- ULT-Reisebegleitung (Mindestteilnehmerzahl)

1 Halbtagsausflug und 2 Ganztagsausflüge im Reisepreis inbegriffen:

- Kassandra-Rundfahrt
- Thessaloniki
- Sithonia-Rundfahrt

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

Reiserücktrittsversicherung 3,25 % des Reisepreises, Versicherungspaket mit Gepäck-, Unfall-, Kranken- und Rücktrittsversicherung 3,80 % des Reisepreises.

Preis pro Person
2135€ im DZ.

ULT
www.ult.lu

aktiv60
-35€

Murano und Venedig
Ein Leckerbissen aus Kunst, Kultur und Geschichte

8 Tage: 15.09. - 22.09.2015

Lernen Sie viel über die Kultur Venetiens kennen und entdecken Sie Murano, eine Inselgruppe nordöstlich Venedigs! Lassen Sie sich überraschen von einer Lagunenfahrt, dem unbekannten Venedig sowie einem Abschlussabend in einem exklusiven Palast. Im Reisepreis ist der Zubringerdienst ab/bis Wohnort, der Sonderflug mit Luxair Luxemburg-Rimini/Venedig-Luxemburg, 7 Übernachtungen in 4*Hotels inkl. Halbpension, 1 Abendessen in exklusivem Ambiente und ein interessantes Ausflugsprogramm enthalten.

VOYAGES FLAMMANG
Infotel.: 46 87 87

emile weber
Infotel.: 40 28 28 - 1

DEMY'S CHANDELER
Infotel.: 32 56 33

EVASION
Infotel.: 49 90 48 00



Mir bréngen Iech
ëmweilfrëndlech weider.

Säit Joren fueren d’Persounenzich vun den CFL exklusiv mat gréngem Stroum aus erneierbaren Energiequellen. Mat Emissiounen vun 0 g CO₂ ass den Zuch domat Äert ëmwelt- a klimafrëndlechste Transportmëttel.

Call Center: 2489 2489 | m.cfl.lu | www.cfl.lu



MIR BRÉNGEN IECH WEIDER

KURSE UND VERANSTALTUNGEN

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

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

Sie möchten sich für eine Veranstaltung oder einen Kurs verbindlich anmelden? Bitte benutzen Sie das hierfür vorgesehene Anmeldeformular. Wenn Sie sich krankheitsbedingt nach Ihrer verbindlichen Anmeldung für einen Kurs oder eine Veranstaltung abmelden, bitten wir Sie, uns ein ärztliches Attest vorzulegen. In diesem Falle entstehen für Sie keine Kosten. Wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist, erhalten Sie eine Bestätigung mit weiteren Details zur Veranstaltung/zum Kurs und den Zahlungshinweisen. Eine Festanmeldung können wir erst nach Erhalt Ihrer Zahlung garantieren. Die komplette Kursgebühr wird auch dann erhoben, wenn Sie aus persönlichen Gründen (Krankheit, Urlaub, u.a.) an einzelnen Sitzungen eines Kurses nicht teilnehmen können. Die vollständige Kurs-/Veranstaltungsgebühr ist auch dann fällig, wenn Sie nach verbindlicher Anmeldung nicht teilnehmen, ohne sich abgemeldet zu haben.

KARTE aktiv60+

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

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

EHRENAMT

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

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

COURS ET MANIFESTATIONS

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

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

Vous désirez vous inscrire à une manifestation ou un cours? Veuillez utiliser le formulaire d'inscription dans ce magazine. Si, après votre inscription effective, vous vous désistez pour des raisons de santé, nous vous prions de nous fournir un certificat médical. Dans ce cas nous ne retenons pas de frais. Dès que le minimum de participants est atteint, nous vous envoyons une confirmation avec les détails de la manifestation/du cours ainsi que les modalités de paiement. Une inscription définitive n'est garantie qu'après réception de votre paiement. Les cours doivent être payés dans leur intégralité, même si pour des raisons personnelles (maladie, congés, etc.) vous n'assistez pas à chaque séance. Les frais pour les cours ou manifestations sont également dus si, après inscription, vous n'y participez pas sans nous avoir prévenus de votre absence.

CARTE aktiv60+

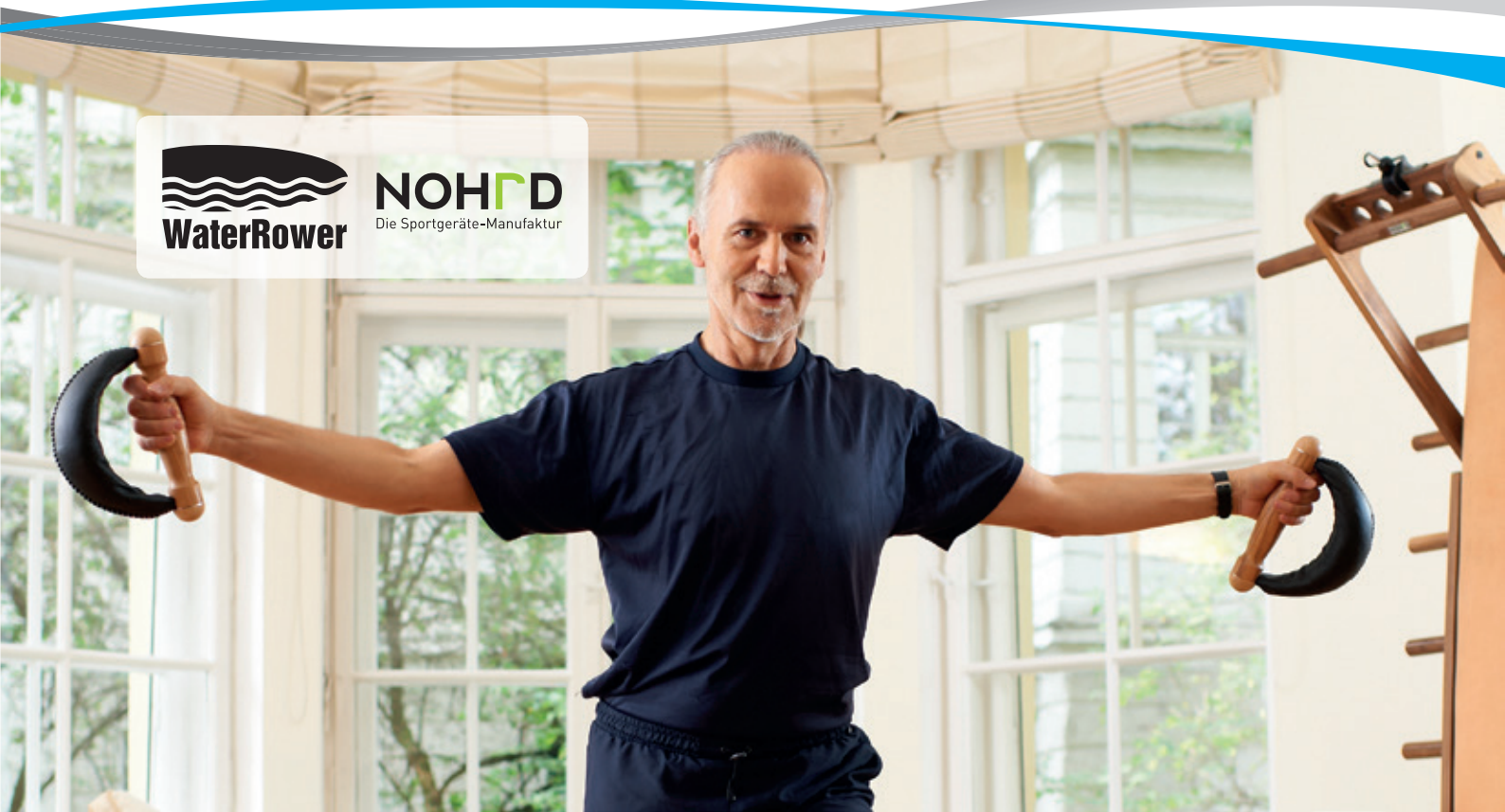
La carte est réservée aux personnes de 60 ans et plus (pour les couples, un des partenaires doit avoir atteint les 60 ans). La carte est strictement personnelle. En cas de perte ou de vol, une nouvelle carte vous sera remise contre paiement d'une redevance de 5 €. Vos données personnelles sont sécurisées.

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

BÉNÉVOLAT

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

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



ALLES ZUM THEMA GESUNDHEITSSPORT UND FITNESS ZU HAUSE



SLIMBEAM ab 1650€

Das Funktionelle Training ist zurecht in aller Munde. Seilzüge gehören zu den Klassikern unter den Trainingsgeräten. Jedes Fitness-Studio und jede Physiotherapie-Praxis verfügt aufgrund der besonderen Vielseitigkeit und Funktionalität zumindest über einen. Lieferbar in 4 verschiedene Hölzer.



SWING HANTELN
ab 495€

Nutzen Sie das Swing Training und holen Sie sich die Spannkraft Ihrer Jugend zurück. Alle Swing Hanteln sind mit Eisgranulat befüllt. Lieferbar in 4 verschiedene Hölzer.



Profitieren Sie von den Vorteilen der Freelander's Kundenkarte

WASSER ALS WIDERSTAND

Gesund durch den Alltag gleiten.
Hier werden 84% der gesamten Körpermuskulatur beübt.



WATERROWER
ab 999€



EICHE



ESCHE



KIRSCH



NUSSBAUM

KURSE & VERANSTALTUNGEN / COURS & MANIFESTATIONS

AUF EINEN BLICK

JUNI / JUIN

Yoga für Anfänger
Cours de cuisine – Les préparations à base de viande

ab Montag, 29. Juni
mardi, 30 juin

JULI / JUILLET

Für Kurzentschlossene!

Vom Congress-Center bis zum Goethehaus

1. – 3. Juli

Cours d'informatique
Visite vum Musée National des Mines de Fer Luxembourgeoises
Visite vun der Beizenziichterei
iPad Workshop Cours B (fir Leit mat eegenem iPad)
iPad Workshop Cours A (fir Leit ouni iPad)
Atelier Bijoux
Körperwelten
Literatur-Café
Visite vum Nationalarchiv

à p. de mercredi, 1^{er} juillet
Mëttwoch, 8. Juli
Freides, 10. Juli
ab Méindeg, 13. Juli
ab Dënschdeg, 14. Juli
mardi, 14 juillet
Mittwoch, 15. Juli
ab Samstag, 18. Juli
Mëttwoch, 22. Juli

AUGUST / AOÛT

EUROPE'Âge
Ausstellung: De Pafendall
Last Summer Dance – Diskussionsrunde

Dienstag, 4. August
Donnerstag, 6. August
Sonntag, 30. August

SEPTEMBER / SEPTEMBRE

Sophrologie und Tinnitus
50^{er} 60^{er} 70^{er} Party

Mittwoch, 9. September
Samstag, 26. September

OKTOBER / OCTOBRE

Konferenzen Journée de la personne âgée

ab Donneschdeg, 1. Oktober

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

REGELMÄSSIGE AKTIVITÄTEN

SENIORENAKADEMIE

VON SENIOREN FÜR SENIOREN
in der Seniorenakademie

COMPUTERCLUB FÜR ANFÄNGER jeweils montags, von 9.30 bis 11.30 Uhr
Termine: 15. Juni – 22. Juni – 29. Juni – 6. Juli – 13. Juli 2015

COMPUTERCLUB FÜR FORTGESCHRITTENE jeweils mittwochs, von 9.30 bis 11.30 Uhr
Termine: 17. Juni – 24. Juni – 1. Juli – 8. Juli – 15. Juli 2015

SCRABBLE jeweils montags, um 14.00 Uhr
Termine: 15. Juni – 22. Juni – 29. Juni – 6. Juli – 13. Juli 2015

COURS DE DANSE HIP HOP les mardis de 16h à 17h
Termine: 7/14 juillet – 15/22/29 septembre (Prix: 20 €)



ZithaGesondheitsZentrum

Folgende Kurse finden regelmäßig im ZithaGesondheitsZentrum statt:

RÜCKENFIT

Dienstags, von 10.30 bis 11.30 Uhr (Preis pro Kurs: 100 €)
22./29. September – 6./13./20./27. Oktober 2015

OSTEOFIT

Mittwochs, von 9.30 bis 10.30 Uhr (Preis pro Kurs: 100 €)
23./30. September – 7./14./21./28. Oktober 2015

FITNESS 60+

Mittwochs, von 10.30 bis 11.30 Uhr (Preis pro Kurs: 100 €)
23./30. September – 7./14./21./28. Oktober 2015

HERZKREISLAUFTRAINING

Mittwochs, von 14.00 bis 15.00 Uhr (Preis pro Kurs: 100 €)
23./30. September – 7./14./21./28. Oktober

GESUNDER SCHLAF

Freitags, von 10.00 bis 11.00 Uhr (Preis pro Kurs: 100 €)
25. September – 2./9./16./23./30. Oktober 2015

MIGRÄNE PRÄVENTION

Donnerstags, von 10.30 bis 11.30 Uhr (Preis pro Kurs: 100 €)
24. September – 1./8./15./22./29. Oktober 2015

AKTIV ENTSPANNEN

Donnerstags, von 10.00 bis 11.00 Uhr (Preis pro Kurs: 100 €)
24. September – 1./8./15./22./29. Oktober 2015

YOGATHERAPIE

Mittwochs, 9.15 bis 10.15 Uhr (Preis pro Kurs: 100 €)
23./30. September – 7./14./21./28. Oktober 2015

MEDITATION

Dienstags von 10.00 bis 11.00 Uhr (Preis pro Kurs: 100 €)
29. September – 6./13./20./27. Oktober 2015

MINDFUL EATING – ACHTSAM ESSEN

Montags von 14.30 bis 16.00 Uhr (Preis pro Kurs: 150 €)
21./28. September – 5./12./19./26. Oktober 2015

Bei Interesse können Sie Pia Michels wegen Terminen und Preisen
(Ermäßigung mit der Karte „aktiv 60+“) unter:

☎ **28 88 63 63** oder per E-Mail: pia.michels@hopitauxschuman.lu kontaktieren.



Für Kurzentschlossene!

1. – 3. JULI


Frankfurt entdecken mal ganz anders


Der Deutsche Seniorentag ist DIE bundesweite Veranstaltung für Menschen, die bewusst und aktiv älter werden wollen. Bundeskanzlerin Angela Merkel eröffnet den Seniorentag am 2. Juli der diesmal unter dem Motto „Gemeinsam in die Zukunft“ steht.

Im Rahmen des Vortragsprogramms wird sich der RBS auf der sogenannten Generationeninsel als Luxemburger Zentrum für Altersfragen am Eröffnungstag um 15 Uhr an einer öffentlichen Diskussionsrunde beteiligen, an der neben der technischen Hochschule Chemnitz auch die Monash University aus Melbourne Australien vertreten ist.

Bei der Messe SenNova können Sie sich über Gesundheit, Finanzen, Sport, Wohnen, Reisen oder ehrenamtliches Engagement informieren. Die Luxemburger Gäste werden auf der Messe von einer eigens zur Verfügung gestellten Lotsin begleitet.

Auf einer geführten Rundfahrt durch Frankfurt erfahren Sie mehr zur Geschichte der Stadt, über das Goethehaus und -museum und auf der Aussichtsplattform des Main Towers können Sie imposante Skyline von Frankfurt genießen. Wir schicken Ihnen gerne auf Anfrage das detaillierte Programm zu.

 Mittwoch, 1. Juli bis Freitag, 3. Juli 2015

 295 €
(Busfahrt im komfortablen Reisebus, 2 Übernachtungen mit Frühstück im Novotel City****, 2 Abendessen, Eintritt zum Seniorentag und zur Messe SenNova, geführte Stadtbesichtigung, Eintritt Goethehaus/-museum und Aussichtsplattform des Main Towers.)

Reisedetails:
Abfahrt am Mittwochmorgen, Ankunft in Luxemburg am Freitag gegen 18.00 Uhr

Anmeldung und Informationen unter:
Tel. 36 04 78-28

KURSE UND VERANSTALTUNGEN

ab 29. JUNI


FÜR MEHR RUHE UND GELASSENHEIT

Yoga für Anfänger



Yoga, eine uralte, asiatische Lebensphilosophie bei der Sie Körper, Geist, Seele und Atem in Einklang bringen und dadurch mehr innere Gelassenheit erfahren. Durch Yoga-Übungen nimmt das Körperbewusstsein zu, der Körper wird kräftiger, flexibler und widerstandsfähiger. Auch nehmen Ausdauer und Konzentration zu. Das zeigt sich in einer aufrechteren Körperhaltung, verbesserter Stimmungslage und stärkeren Nerven.


Simone Zeimes, zertifizierte Yogalehrerin nach der Tradition von Shivananda's ganzheitlichem Yoga, zeigt Ihnen die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yogas.

 29. Juni – 6. Juli – 13. Juli – 20. Juli – 27. Juli – 3. August 2015

Jeweils montags von 10.00 bis 11.30 Uhr
(ab Ende September wird der Kurs fortgesetzt)

 90 €

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

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

30 JUIN

LES PRÉPARATIONS À BASE DE VIANDE


Cours de cuisine



Nous invitons tous les cuisiniers amateurs qui aiment passer du temps libre dans leur cuisine à découvrir dans un cours théorique et pratique le savoir-faire sur la viande de bœuf.


Dans une première partie théorique, *Aleandro Arena* du RBS – Center fir Altersfroen vous parlera de la viande de bœuf et introduira les couteaux et autres ustensiles de cuisine nécessaires pour réaliser des plats à base de viande.

Pour le côté pratique, vous préparerez des roulades de bœuf accompagnées de pommes de terre rissolées et qui seront dégustées ensemble. La langue sera le luxembourgeois et le français.

 Mardi 30 juin 2015
de 9h à 13h

 8 € (inclus: matériel et matière première)

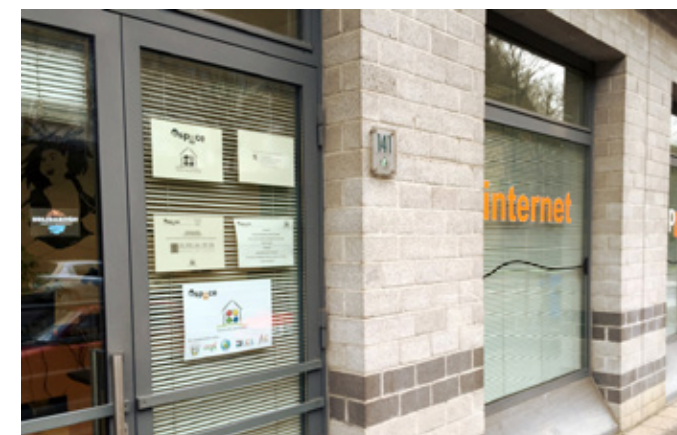
Veuillez nous envoyer le formulaire d'inscription. Vous recevrez ensuite une lettre de confirmation avec les modalités de paiement et des détails supplémentaires.

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

à p. du 1^{er} JUILLET

EN FRANÇAIS OU EN PORTUGAIS

Cours d'informatique




Le RBS – Center fir Altersfroen vous propose en collaboration avec l'InternetStuff «espace 141» de la Maison des Associations un cours d'informatique destiné aux débutants.

Ces cours en groupe sont ouverts à un maximum de 12 personnes et peuvent être donnés en français ou en portugais, selon la demande.


Ces deux modules vous permettront de faire vos *premiers pas sur un traitement de texte* et de réaliser *une recherche sur l'Internet*.

 Module 2: Traitement de texte (premiers pas) – 4 heures: **les mercredis 1^{er} et 8 juillet 2015 de 14h à 16h**

Module 3: La recherche sur Internet (réservation de billets, réaliser un achat ou remplir un document administratif) – 4 heures: **les mercredis 2 et 9 septembre 2015 de 14h à 16h**

 12 € par module

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

 Internetstuff „espace 141“
Maison des Associations
141, rue de Mühlenbach, L-2168 Luxembourg-Eich
Tel.: 26 00 80 38

8. JULI

LËTZEBUERGER INDUSTRIEGESCHICHT

Musée National des Mines de Fer



D'Visite fänkt u mat engem Circuit mat der Grouwebunn, déi lech no 4,2 km am Stollen, méi wéi 100 m ënnert der Äerd, ofsetzt. Vun hei aus geet d'Visite zu Fouss weider an e Guide erkläert lech déi verschidden Etappe vum Ofbau vum Eisenäerz. Et ass kal an der Grouf (ronn 10°C), bréngt waarm Kleeder mat an dot am beschte bequem Schong un. Dir kritt en Helm geléint, deen Dir déi ganz Visite iwwer musst unhalen.

D'Visite dauert ronn 2 Stonnen.

Um Site vum Musée ass eng Brasserie, wou Dir zu Mëtteg iessen oder lech no der Visite erfrësche kënnt.

! Weider Detailer fannt Dir an eisem Artikel op der Säit 12.

- Mëttwoch, 8. Juli 2015
vu 14.00 bis 16.00 Auer
- 8 € pro Persoun, Normalpräis
7 € pro Persoun mat der Kaart aktiv60+
Schéckt eis w.e.g. den Umeldungsformular zréck. Dir kritt dann e Bestätegungsbréif mat den Detailer vum Paiement an zousätzlechen Informatiounen.
- Carreau de la mine Walert, Rue de la Bruyère Rumelange

10. JULI

EN AUSFLUCH AN D'NATUR

Visite vun der Beienziichterei



Den Här René Toussaint vun Lëntgen gëtt lech bei der Visite vu sengem Beiestand e klengen Abléck an d'Beienziichterei, déi seng ganz Passioun ass.

Hien erkläert lech de richtegen Ëmgang mat de Beien, seet iech wat d'Aufgab vun de Beien ass, wat Dir selwer maache kënnt fir äre Gaart beiefrëndlech ze gestalten a präsentéiert lech seng Produktioun. Den Tour dauert ongeféier 1,5 Stonnen, et wier gutt wann Dir fest Schung géift undoen.

! Weider Detailer fannt Dir an eisem Artikel op der Säit 6.

- Freideg, 10. Juli 2015
um 14.30 Auer
- Gratis
Schéckt eis w.e.g. den Umeldungsformular zréck. Dir kritt dann e Bestätegungsbréif mat zousätzlechen Informatiounen.
- Apiculteur René Toussaint, Place Rouschten, Lintgen

ab 13. JULI

TABLET-COMPUTER

iPad – Workshop



D'Seniorenakademie proposéiert an Zesummenaarbecht mam „CIGL Hesperange“ zwee verschidde Coursen:

Cours A: Dir kritt en iPad zur Verfügung gestallt a gesitt, wat een domat ka maachen. Kann ech am Internet surfen, e-mailen, kommunizéieren a Fotoe maachen?

Cours B: Dir bréngt Ären eegenen iPad mat. Dir hutt e bësse Computererfahrung a wëllt elo d'Particularitéite vum iPad entdecken: Internet, Kalenner, Fotoen, Apps, iCloud, asw. De Cours gëtt op Lëtzebuergesch gehalten.

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

- Cours A (fir Leit ouni i-Pad):**
Dënschdeg, 14. Juli – Mëttwoch, 15. Juli –
Donneschdeg, 16. Juli – Freideg, 17. Juli 2015
vu 14.30 bis 16.30 Auer
- Cours B (fir Leit mat eegenem i-Pad):**
Méindeg, 13. Juli – Dënschdeg, 14. Juli –
Mëttwoch, 15. Juli – Donneschdeg, 16. Juli –
Freideg, 17. Juli 2015 vu 9.30 bis 11.30 Auer
- Cours A: 70 € / Cours B: 80 €**
Schéckt eis w.e.g. den Umeldungsformular zréck. Dir kritt dann e Bestätegungsbréif mat den Detailer vum Paiement an zousätzlechen Informatiounen.
- Cours A: RBS – Center fir Altersfroen**
20, rue de Contern, Izeg
Cours B: CIGLiothék
2, Avenue Grand-Duc Jean, Howald

ANMELDEFORMULAR AUF SEITE 52

14 JUILLET

CRÉATIVITÉ EN COULEURS

Atelier Bijoux



Qui n'aime pas les bijoux? Et pourquoi ne pas se lancer soi-même dans la création?

Cet atelier vous permettra de composer avec des perles et des pierres de tailles et de couleurs variées un bracelet ou des boucles d'oreilles. Madame Joëlle Schlentz s'adresse aux débutants souhaitant apprendre les bases de la création de bijoux et de la composition de couleurs dans les bijoux.

Laissez libre cours à votre créativité et réalisez un objet personnel.

L'outillage et les perles sont mis à disposition. Les langues du cours sont le luxembourgeois et le français.

- Mardi 14 juillet 2015
de 15 h à 16 h
- Environ 20 € selon les perles choisies
Nombre limité de participants.
Veuillez nous envoyer le formulaire d'inscription. Vous recevrez ensuite une lettre de confirmation avec des détails supplémentaires.
- Seniorenakademie – RBS – Center fir Altersfroen
20, rue de Contern, Itzig

15. JULI

AUSSTELLUNG IN SAARBRÜCKEN

Körperwelten



Der Zyklus des Lebens ist eine der zahlreichen KÖRPERWELTEN & BODY WORLDS Ausstellungen von Dr. Gunther von Hagens. Über 200 einzigartige Präparate, darunter viele Ganzkörperplastinate, führen uns durch den menschlichen Körper und erläutern leicht verständlich die einzelnen Organfunktionen sowie häufige Erkrankungen.

Die einzelnen Stationen der Entwicklung des menschlichen Körpers sowie seine Veränderung im Lauf der Zeit – beginnend bei der Zeugung bis ins hohe Alter – laden jeden ein, sich intensiv mit seinem eigenen Leben zu beschäftigen.

Diese Ausstellung bietet jedem Besucher, auch den KÖRPERWELTEN Kennern, ein faszinierendes Erlebnis.

In Saarbrücken angekommen, haben Sie Gelegenheit zum Flanieren und Genießen. Gegen 14.30 Uhr fährt der Bus Sie zur Congresshalle wo die Ausstellung stattfindet.

- Mittwoch, 15. Juli 2015
9.00 Uhr Abfahrt: P & R Howald
9.15 Uhr Abfahrt: Bahnhof Luxemburg
- 22 €, inklusive Busfahrt, Eintritt plus Audio Guide
Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.
- Congresshalle Saarbrücken, Hafenstraße, D-66111 Saarbrücken

Ab 18. JULI

LITERATUR-CAFÉ – LESUNG

Für Großeltern & Enkelkinder



Im Rahmen des Literatur-Cafés organisieren wir während den Sommerferien zwei Kinderlesungen für kleine und große Besucher. Können Sie sich noch erinnern als Sie mit großen Kinderaugen zuhörten wenn man Ihnen vorgelesen hat?

Lassen Sie sich mit Ihren Enkelkindern beim Vorlesen begeistern und verbringen Sie eine entspannte Zeit im Forum der LIBO. Diese Oase der Ruhe lädt zum Zurücklehnen, Zuhören und entspannten Schmökern ein.

- Samstags, 18. Juli – 29. August 2015
von 15.00 bis 16.00 Uhr
- 5 € pro Lesung/Diskussion, Kaffee/Tee/ Orangensaft und Kuchen.
Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit weiteren Informationen
- LIBO Librairie Bourbon (Forum 1. Etage)
11, rue du Fort Bourbon, Luxembourg-Gare

22. JULI

GENEALOGIE

Visite vum Nationalarchiv



Den Nationalarchiv invitéiert op eng Visite guidée zum Thema „Genealogie“. Während ca. 90 Minutte weisen déi Responsabel vum Archiv lech eenzegaarteg historesch Originaldokumenter zur Lëtzebuerger Geschicht. E besonnesche Schwéierpunkt vun der Visite läit op der Genealogie. Dir gitt gewuer, wéi Dir de Stammbam vun Ärer Famill kënnt maachen a wat fir Archivdokumenter Dir dofir kënnt notzen.

- Weider Detailler fannt Dir an eisem AktivDOSSIER „Familienbande“!**
- Mëttwoch, 22. Juli 2015
um 14.30 Auer
 - Gratis
Begrenzt Zuel vu Participanten. Schéckt eis w.e.g. den Umeldungsförmular zrëck. Dir kritt dann e Bestätigungsbrëif mat zousätzlechen Informatiounen.
 - Nationalarchiv, Helleg-Geescht Plateau, Lëtzebuerg

4. AUGUST

BEGEGNUNG MIT EUROP'AGE

200 Jahre Luxemburg



Wie jedes Jahr organisiert der RBS eine Begegnung mit Europ'Age aus Saarbrücken, einem gemeinnützigen Verein, der ältere Menschen in der Großregion Saar-Lor-Lux zusammenführt.

Diesmal laden wir Sie zu einem interessanten Vortrag zu „200 Jahre Luxemburg“ in den Festsaal der „Fondation Pescatore“ ein. Rob Ensch, Guide des „Luxembourg City Tourist Office“ weiß die Zuhörer immer wieder mit seinem Enthusiasmus zu begeistern.

Anschließend haben die Teilnehmer die Gelegenheit sich beim gemeinsamen Mittagessen zu unterhalten und auszutauschen.

Am Nachmittag werfen wir einen Blick hinter die Kulissen der Stadtresidenz der großherzoglichen Familie.

- Dienstag, 4. August 2015
um 10.00 Uhr
- 40 €, inklusive Vortrag, Mittagessen und geführte Besichtigung des Palais
Bitte schicken Sie uns das Anmeldeförmular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungs-schreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.
- Vor der Fondation Pescatore,
13, avenue Pescatore, Luxemburg-Stadt

6. AUGUST

GESCHICHTEN EINES STADTVIERTELS




Ausstellung: De Pafendall



Das Pfaffenthal ist eines der ältesten Viertel der Stadt Luxemburg. Anhand von fünfzig herausragenden Objekten, Fotografien und Dokumenten präsentiert das Geschichtsmuseum der Stadt Luxemburg diese Geschichte von den Anfängen bis heute.

Während einer geführten Besichtigung werden Ihnen archäologische Aspekte, die ehemaligen Festungswerke, Handwerk und Industrie, das Religions- und Vereinsleben, Ereignisse aus Sport und Kultur sowie die Sicht der Künstler auf den Stadtteil vorgestellt.

Eine interaktive 3D-Applikation erlaubt es den Besuchern, sich als historische Personen durch die Straßen und Gassen des alten Pfaffenthals vor der Schleifung der Festung 1867 zu bewegen.

-  Donnerstag, 6. August 2015 um 15.00 Uhr
-  10 € inklusive Eintritt und Führung
Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.
-  Musée d'Histoire de la Ville de Luxembourg, 14, rue du St Esprit, L-2090 Luxemburg

30. AUGUST

LAST SUMMER DANCE / DISKUSSIONSRUNDE

Wohnen in Luxemburg






Die Wohnungssituation in Luxemburg stellt sowohl Wohnungssuchende wie auch Politiker vor große Herausforderungen. Hohe Preise und nicht genug verfügbare Wohnungen zwingen uns, neue Wohnformen zu finden und gestalten.

In dieser Diskussionsrunde werden verschiedene bestehende alternative Wohnprojekte in Europa vorgestellt und mögliche Lösungsansätze für Luxemburg erläutert. Diskutieren Sie gemeinsam mit Experten und Jugendlichen und teilen uns Ihre Ideen mit.

Die Diskussionsrunde findet im Rahmen des "Last-Summer Dance" Festivals statt, der Eintrittspreis für das gesamte Festival (2 Tage) beträgt im Vorverkauf 15 € für beide Tage (Teilnahme an allen Workshops).

! Weitere Details zum Festival finden Sie auf Seite 22!

-  Sonntag, 30. August 2015 um 14.00 Uhr
-  Vorverkauf: 15 € beide Tage
Abendkasse: 10 € pro Tag
Anmeldung bei Frau Jenny Spielmann, Tel.: 691 898 907 oder E-Mail: jenny@lastsummerdance.lu oder <https://e-ticket.lu/de/detail/6077>
-  Schlosspark, Erpeldange

9. SEPTEMBER

SCHNUPPERKURS




Sophrologie und Tinnitus



Tinnitus, das Brummen, Zischen, Klingeln, das ohne äußere Schallquelle in den Ohren oder im Kopf wahrgenommen wird, bringt die Betroffenen nicht selten in einen Teufelskreis, der zu Angst, Konzentrationsstörungen, sozialer Isolation bis hin zur Depression führen kann (siehe auch Artikel Seite 10).

Eine Möglichkeit, diesen Teufelskreis zu unterbrechen und das innere Gleichgewicht wieder herzustellen, bietet das Erlernen der *Sophrologie*. Vorteil dieser Methode ist, dass der ganzheitliche Mensch im Vordergrund steht, mit seinen Körperreaktionen, seinen Gedanken, Gefühlen und Emotionen.

Verdeckte Ressourcen, Stärken und Fähigkeiten werden aktiviert, der Betroffene erkennt, dass er aktiv sein kann und seinem Symptom „Tinnitus“ keineswegs passiv ausgeliefert ist. Die Methode ist leicht erlernbar, benötigt keine Vorkenntnisse und kann in jedem Alter praktiziert werden.

-  Mittwoch, 9. September 2015 von 10.00 bis 11.30 Uhr
-  Gratis
Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit weiteren Informationen.
-  Seniorenakademie – RBS – Center fir Altersfroen 20, rue de Contern, Itzig

ANMELDEFORMULAR AUF SEITE 52

Waart Dir dobäi?



Eent vun den éischte Gebaier wou d'CECA dra war. Vlächtt hutt Dir souguer hei geschafft?

Fir an eist nächst Buch iwwer d'50er Jore siche mir Leit, déi eis eppes iwwer d'CECA ziele kënnen, sief et well si selwer do geschafft hunn, een an der Famill oder am Bekanntekrees haten, deen op der CECA war oder soss mat den Ufäng vun Europa eppes ze dinn hat.

Wann Dir hei eppes wësst, rufft eis un oder schéckt eis eng Mail:

De Biographiegrupp vum RBS
Tel.: 36 04 78 32-40
orlewski@rbs.lu / duhr@rbs.lu

Mir sinn och un aneren Erzielungen aus Ärem Liewen interesséiert, entweder fir se an eise Bicher ze integréieren oder op eise Site ze setzen

www.memories.lu

26. SEPTEMBER

ROCK'N'ROLL FEELING

50er 60er 70er PARTY

Foto: © nikkytok - Fotolia.com



Lassen Sie sich für einen Abend in Ihre Jugend zurückversetzen. Der Rock'n'Roll, die ersten Farbfernseher, Brigitte Bardot und Elvis Presley, Ihre erste Schallplatte, die Beatles, Harry Belafonte, die Beach Boys und viele mehr ...

Tanzen sie mit uns, machen Sie neue Bekanntschaften oder frischen alte Bekanntschaften auf! Vielleicht haben Sie noch Ihr Lieblingskleid aus dieser Zeit im Schrank hängen? Oder wenigstens ein "Accessoire" aus Ihrer Jugend? Ziehen Sie es an!

30 années de musique qui ont rythmé votre vie! Le Rock'n'Roll et les premières télévisions couleurs, Brigitte Bardot et Elvis Presley. Votre premier 45 tours en dansant le Yéyé, Claude François, Sheila et Dalida. Le Hula Hop et les années Disco, James Brown, Blondie et Bob Marley.

Venez bouger, danser et faire de nouvelles rencontres! Vous avez encore votre robe/costume préféré? Un accessoire qui vous rappelle votre jeunesse? Mettez-le.



Samstag, 26. September 2015
von 18.00 bis 22.00 Uhr



35 € (Eintritt und Fingerfood-Buffer)

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



Hotel Légère,
Parc d'Activité Syrdall, L-5365 Mänsbech

à p. de jeudi 1 OCTOBRE

DISKUSSIONSREIHE / SÉRIE DE DISCUSSIONS

NEUE CHANCEN UND HERAUSFORDERUNGEN MIT 50 / NOUVELLES CHANCES ET DÉFIS À 50 ANS

Das Familienministerium, die 19 Clubs Seniors des gesamten Landes und der RBS – Center fir Altersfroen haben sich zusammengesetzt, um eine einzigartige Diskussionsreihe ins Leben zu rufen.

Bekannte Politiker und andere Personen des öffentlichen Lebens werden mit Ihnen in lockerer, humorvoller Atmosphäre über die Herausforderungen und Chancen mit 50+ diskutieren.

Modernt Liewe mat 50+ oder gehéiert een da schonn zum alen Eisen? / 50 ans et plus: le moment de croquer la vie à pleines dents ou d'entamer sa vieillesse?

Jean-Paul Schaaf, Bürgermeister / maire Ettelbruck
Fernand Etgen, Landwirtschaftsminister / ministre de l'agriculture

Donnerstag, 1. Oktober 2015 um 19:00 Uhr im Foyer des Centre des Arts pluriels Ettelbruck

Kleng Kanner mat 50+ – Stress oder Chance? / Avoir des enfants en bas-âge à 50+ – stress ou chance?

Corinne Cahen, Familienministerin / ministre de la famille
Marianne Rodesch, ehemalige Präsidentin des ORK / ancienne présidente ORK

Montag, 5. Oktober 2015 um 19:00 Uhr in der Brasserie von der Abtei Neumünster

Burn-out mat 50+ oder een neien Ufank woen? / Burn-out à 50+ ou prendre un nouveau départ?

Mars di Bartolomeo, Vorsitzender der Abgeordnetenversammlung / président de la chambre des députés
Roberto Traversini, Abgeordneter und Bürgermeister / député-maire Differdange

Mittwoch, 7. Oktober 2015 um 19:00 Uhr in Differdange

Digital Medie mat 50+ – Fluch oder Segen? / Les nouveaux médias à 50+ – malédiction ou bénédiction?

Freitag, 9. Oktober 2015 um 19:00 Uhr im Centre culturel Mertert

Freier Eintritt,
Anmeldung
nicht erforderlich /
Entrée gratuite,
pas d'inscriptions
Les discussions sont en
luxembourgeois.
Une traduction en langue
française est assurée.



CENTER FIR
ALTERSFROEN

KURSE & VERANSTALTUNGEN

COURS & MANIFESTATIONS

JUNI / JUIN

☐ Yoga für Anfänger

ab Montag, 29. Juni

☐ Cours de cuisine – Les préparations à base de viande

mardi, 30 juin

JULI / JUILLET

Für Kurzentschlossene!

☐ Vom Congress-Center bis zum Goethehaus

1. – 3. Juli

☐ Cours d’informatique

à p. de mercredi, 1^{er} juillet

☐ Visite vum Musée National des Mines de Fer Luxembourgeoises

Mëttwoch, 8. Juli

☐ Visite vun der Beienziichterei

Freides, 10. Juli

☐ iPad Workshop Cours B (fir Leit mat eegenem iPad)

ab Méindeg, 13. Juli

☐ iPad Workshop Cours A (fir Leit ouni iPad)

ab Dënschdeg, 14. Juli

☐ Atelier Bijoux

mardi, 14 juillet

☐ Körperwelten

Mittwoch, 15. Juli

☐ Literatur-Café

ab Samstag, 18. Juli

☐ Visite vum Nationalarchiv

Mëttwoch, 22. Juli

AUGUST / AOÛT

☐ EUROPE'Âge

Dienstag, 4. August

☐ Ausstellung: De Pafendall

Donnerstag, 6. August

SEPTEMBER / SEPTEMBRE

☐ Sophrologie und Tinnitus

Mittwoch, 9. September

☐ 50^{er} 60^{er} 70^{er} Party

Samstag, 26. September

Name / Nom

Vorname / Prénom

Straße und Hausnummer / Rue et numéro

PLZ und Ort / Code Postal et Localité

E-Mail

Telefon

Name und Vorname einer Begleitperson / Nom et Prénom d'une personne de compagnie

Die allgemeinen Bedingungen auf S. 38 habe ich zur Kenntnis genommen. / J'ai pris connaissance des conditions générales à la p. 38

Datum und Unterschrift / Date et signature

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

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

KONTAKTANZEIGEN

Warte nicht auf große Wunder sonst verpasst du viele kleine!

Sie würden gerne neue Kontakte knüpfen, Freundschaften aufbauen oder Interessen teilen?
Ein paar Zeilen sind schnell geschrieben, auf luxemburgisch, französisch oder deutsch und schon ist der erste Schritt gemacht. Wir freuen uns über Ihre Initiative.

Dame, 62 J., 1,70 m, sicht e léiwe rouege Mann bis 70 J., net Fëmmert, deen och eleng ass, fir d'Liewen zesummen ze deelen. Ech gi gär spadséieren, sinn net sportlech, Déierefrënd, hu selwer 2 kleng Muppen.

(Zentrum)

(1411)

Et ass méi schéin d'Fräizäit zesummen ze verbréngen wéi eleng. Siche Leit 60+ fir Trëppelen, Vëlo fueren, Danzen, Vakanz, asw.

(Süden)

(1412)

Dame, 62 J., würde sich freuen einen netten, ehrlichen, sympathischen Mann (Nichtraucher) kennenzulernen. Ich mag gerne Reisen, Wandern/Spaziergänge, Theater und Restaurantbesuche. Zu zweit ist vieles schöner.

(Osten)

(1413)

Dame, début 60, svelte, cultivée, milieu bourgeois, multilingue, active, intérêts multiples, aimerait rencontrer Monsieur mêmes affinités.

(Centre)

(1415)

Lëtzt. Fra, 53 Joer, berufstätég a nach fit a flott. Ech wënsche mir e léiwe Partner un der Säit, dee grad wéi ech gäre laacht, eraus an d'Natur geet, sech fir Reesen, Kino a vill aneres interesséiert. Sichen eng fest Bezéiung, déi op Wäerter wéi Léift, Respekt a Vertrauen opgebaut ass. W.e.g. nëmme bei seriéisen Interesse schreiwen.

(Zentrum)

(1416)

Sympathique dame single, nouvellement à la retraite, cherche H et F, entre 59 et 69 ans, comme elle encore actifs et à intérêts multiples, pour créer un groupe d'amis afin d'organiser plein de super activités suivant les idées apportées par chacun.

(Centre)

(1417)

Junggebliebene, nette, ehrliche, humorvolle 60-Jährige, 165/55 (NR) möchte gleichgesinnte Person kennenlernen, für Spaziergänge, Tanzveranstaltungen, Restaurant-, Theater-, Kinobesuche usw.

(Zentrum)

(1418)

Witwer, 78 J., sucht häusliche, herzliche, sympathische Dame.

(Süden)

(1419)

Veuve, fin 60, retraitée, sportive, aimable et ayant des intérêts multiples, cherche homme gentil aimant les activités sportives et culturelles et plein d'autres choses intéressantes pour passer des weekends et vacances ensemble. Créer une amitié par des activités est un premier pas ...

(Sud)

(1420)

Dame, 73 J., verwitwet, möchte niveaувollen, warmherzigen Herrn bis 77 J. kennenlernen, um gemeinsamen Interessen nachzugehen und um bei gegenseitigem Gefallen eine gemeinsame Zukunft aufzubauen.

(Süden)

(1421)

ANZEIGE / ANNOUNCE

Einsendeschluss / Date limite: 7.8.2015

RBS-Mitglieder können eine kostenlose Anzeige unter Chiffre in unserer nächsten Ausgabe aufgeben (15. September). (Kommerzielle oder nicht-seriöse Anzeigen werden abgelehnt).

Les membres RBS peuvent insérer une annonce gratuite sous chiffre dans notre prochaine édition (15 septembre). (La rédaction refuse les annonces commerciales ou non-sérieuses).

Mit der Weitergabe meiner Telefonnummer an Interessenten bin ich einverstanden.
Je suis d'accord que mon numéro de téléphone soit transmis aux personnes intéressées.

☐ Ja / Oui

☐ Nein / Non

RBS – Center fir Altersfroen asbl

B.P. 32 – L-5801 Hesperange – TEL 36 04 78-28 – FAX 36 02 64

53

IMPRESSUM

AKTIV AM LIEWEN

Herausgeber



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

Redaktion

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

Erscheinungsweise und Abonnement

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

Abo-Service / Informationen

Nadine Berchem, Tel. 36 04 78-35
Claudia Kleren, Tel. 36 04 78-28
E-Mail: akademie@rbs.lu
E-Mail (Karte aktiv60*): aktiv60@rbs.lu
Fax: 36 02 64
www.rbs.lu

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

Druck

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



Grafische Umsetzung

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

Titelbild RBS – Center fir Alterfroen

Titelbild AktivDOSSIER RBS – Center fir Alterfroen

www.rbs.lu

LUXSENIOR.LU



Senioren-Telefon

247-86000

AUFLÖSUNGEN

Rätsel von Seite 28

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

Lösungswort: **SONNENCREME**

Sudoku (leicht) von Seite 29

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

Sudoku (mittel) von Seite 29

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

Découvertes et Passions

Kultur a Konscht

Arts et culture

Kreativitéit

Créativité

Fräizäit

Loisirs

Beweeegung

Activité physique

Kontakt an Austausch

Contacts et échanges



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

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

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

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



Club Senior „Stroossen“

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



Visiten und Ausflüge

Kaiserbad Bad Ems



Prunkvolle barocke Bauten wechseln sich ab mit Meisterstücken der Bäderarchitektur. Schifffahrt und Stadtführung in dieser historischen Stadt, in der schon Kaiser Wilhelm sich zuhause fühlte.

Mittwoch, 22. Juli

Hermeskeil

Besuch der Flugausstellung in Hermeskeil.

Donnerstag, 23. Juli

Résidence Monplaisir

In der Reihe der Visiten der Alters- und Pflegestrukturen, besuchen wir die Résidence Monplaisir in Mondorf.

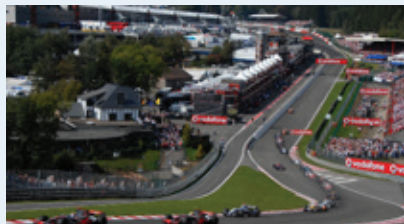
Mittwoch, 5. August

Art nouveau et jardin botanique à Nancy

Trouver les preuves des arts décoratifs en pierre, métal, verre et bois, qui caractérisent l'époque de la bourgeoisie d'affaires. L'après-midi vous pouvez admirer le jardin botanique extraordinaire du Montet.

Jeudi, 6 août

Spa-Francorchamps



Le circuit a su fidéliser depuis les années 1920 les épreuves les plus prestigieuses comme la Formule 1 ou les 24 heures autos. Lors d'une visite guidée nous découvrirons cette fabuleuse piste de vitesse.

Mercredi, 2 septembre

Schueberfouer

Wéi all Joer gi mir zesummen op d'Fouer e gudde gebakene Fësch iessen.

Donneschdeg, 3. September

Ellergronn

Spaziergang durch das einzigartige Naturschutzgebiet mit Besuch des Museums der Cockerill Mine.

Mittwoch, 9. September

Marie-Astrid

Bei unserer Schifffahrt über die Mosel gleiten Weinberge, schöne Ortschaften, sanfte Hügel und Wälder gemächlich an uns vorbei.

Donnerstag, 10. September

Amerikanischer Friedhof



Visite des amerikanischen Soldatenfriedhofs in Hamm.

Mittwoch, 16. September

Titisee im Schwarzwald

Reise in den schönen Schwarzwald mit u.a. Freiburg, dem Klosterdorf St. Peter, Furtwangen und Gengenbach.

vom 18. – 22. September

Atelier Bauer

Im Atelier Bauer werden wir in die Kunst des Glasers eingeführt. Das Atelier restauriert Kirchenfenster und hat unter anderem die Kirchenfenster der Mondorfer Kirche gestaltet.

Mittwoch, 30. September

Geselliges

Erzielnomëtteger vu gësch an haut

20. Juli an 28. September

Grillade au Fräiheitsbam

Jeudi, 2 juillet

Mëttesdësch

Dëschdeg, 7. Juli

Dëschdeg, 29. September

Sonndesbrunch

Sonndeg, 26. Juli

Kreatives

Handarbechtstreff

All Mëttwoch, vun 9h00 bis 11h00

Fotobuch am Computer

Individuelle Termine auf Anfrage

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

Sport und Bewegung

Sitztanzen
Spazieren

Ausstellungen

Absence of Subject,
Villa Vauban

Konzerte

Klassik am See, Losheim



Visites

Villa Borg



La Villa romaine «Borg» est un musée en plein air de la commune sarroise de Perl. Cette Villa «Rustika» a été entièrement dégagée et reconstruite. Le site, y compris l'aréal de la cour, s'étend sur 7,5 ha. Les travaux des premières bâtisses, de la taverne et du bain de la villa ont été accomplis en 1997. Ce sera pour vous l'occasion de déguster comme au temps des vieux romains dans la taverne romaine de la Villa Borg. En collaboration avec le CS Strassen.

Mercredi, 15 juillet,
9h30 CS Kehlen

Festival Mondial des Marionnettes Charleville-Mézières

Charleville-Mézières est la capitale mondiale des Théâtres de Marionnettes et ville natale du poète Arthur Rimbaud. Tous les deux ans, la ville accueille le plus important festival de marionnettes au monde et se métamorphose en un immense castelet: les rues, les cours et les places fourmillent de spectacles, toujours plus inventifs et surprenants les uns que les autres. En collaboration avec le CS Mondercange.

Jeudi, 24 septembre,
CS Kehlen

Séjour au Lac d'Orient en Champagne

Visite d'une cave

Journée sportive ou de détente autour du Lac d'Orient

Journée culturelle avec visite guidée de Pont-à-Mousson

Du 28 au 30 septembre

Schueberfouer

Mardi, 8 septembre

Grand Marché de Maastricht

Vendredi, 11 septembre
à 7h30 CS Kehlen

Marché Arlon

Les jeudis 2 juillet, 6 août et
10 septembre,
départ 9h00 CS Kehlen

Jardins de Schwebsange

Jeudi, 6 août,
départ 14h00 CS Kehlen

Jardins extraordinaires de Manciennes

Vendredi, 10 juillet,
départ 14h00 CS Kehlen

Créativité

Ateliers de travaux manuels et apprentissage de techniques

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

Musée Peppange

Vous aurez la possibilité de visiter les 3 musées. L'après-midi sera consacré à l'apprentissage de la technique «Aarm-leitsteppecher» et d'une technique de tissage.

Mercredi, 24 juin,
10h30 CS Kehlen

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

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

Club Senior „Kehlen“

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

Interculturel

Marches interculturelles

Chaque lundi, 9h30 CS Kehlen

Cuisine du monde

Santé et mouvement

Aquagymnastique

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

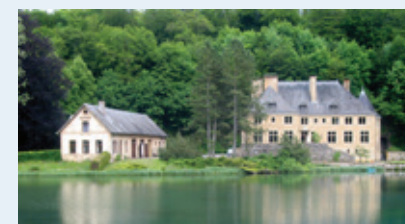
Qigong

Chaque jeudi à 17h15
à la salle polyvalente Keispelt
avec Monsieur C. Colombo

Gymnastique douce

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

Marche autour d'Orval



Vous connaissez certainement la bière d'Orval et son abbaye, mais cette fois, nous irons plus loin pour découvrir les alentours. Nous vous proposons une petite escapade aux paysages diversifiés (10,6 km) Nous prendrons ensuite le repas de midi à Chameleux. L'après-midi, vous aurez encore la possibilité de visiter les jardins de l'abbaye ou de déguster une bonne bière d'Orval.

Lundi, 6 juillet
Départ 9h00 CS Kehlen

Convivialité

- Rencontres culinaires
- Kaffistuff
- Courses du mois
- Billard
- Minigolf
- Atelier pâtisserie

Club Senior „Club Haus am Becheler“

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



Club Senior „Club Haus an de Sauerwisen“

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

Bienvenue aux trois clubs!

Am Becheler Bérelendeng
An der Schauweburg Bertrange
Am Brill Capellen

Vous trouverez ici quelques annonces de notre programme du été. Nous vous invitons au voyage, à la floraison dans les parcs et jardins, au charme des festivals d'été et à la découverte d'un patrimoine architectural intéressant.

Exposition au Centre Pompidou-Metz

Leiris & Co. Picasso, Masson, Miró, Giacometti, Lam, Bacon ...

www.centrepompidou-metz.fr

Après l'exposition nous vous proposons une promenade guidée au centre historique de notre voisine Messine.

Vendredi, 26 juin, départ 13h30
au Club Haus Am Becheler

Lasauvage, un village hors du commun

Nous vous invitons à la visite de ce village, qui a connu un passé singulier que vous allez découvrir à travers ses rues et places, des endroits chargés d'histoire et de légende.

Afin de rendre cette journée très agréable pour vous, nous avons réservé le plat du jour dans un restaurant très sympathique Le Presbytère à la Table du Curé.

jeudi, 9 juillet, départ 11h00
au Club Haus Am Becheler

Festival de Wiltz José Carreras and Friends

Le Ténor légendaire
Soprano – Cordes – Piano
Amour et Passion

Une vie consacrée à la musique, un programme avec des mélodies qui feront chaud au cœur!

Vendredi, 10 juillet, départ 18h30
au Club Haus Am Becheler
Prix: 180 € (Ticket cat. 1)

CATS au Festival de Wiltz the world famous musical

Cette comédie musicale, portée par l'emblématique chanson «Memory» est devenue le spectacle de référence de l'histoire du musical américain.

Vendredi, 24 juillet, départ 18h30
au Club Haus Am Becheler
Prix: 87 € (Ticket cat. 1)

Walfer International Sculpture Symposium

Six sculpteurs de renommée internationale entreprendront une œuvre sur le thème de:

Walferdange Porte de Luxembourg Venez découvrir le travail des sculpteurs jusqu'à l'aboutissement final des œuvres!

du 28 juin au 11 juillet
tous les jours de 9h00-17h00
au Club Haus Am Becheler

Nocturne: Sculpture Symposium



Mir invitéieren op e schéinen Owend a feiere ronderëm d'Skulptur: Animatioun, Musik, Rythmus a Faszinatioun mat der Djembé-Trommelgrupp aus dem Becheler, Guddes vum Grill, Eisekuchen an e kille Pättchen.

Mëttwoch, 8. Juli, 19h00-22h00
am Club Haus Am Becheler

Tréppeltour vu Manternach op Mertert, duerno Picknick beim Weier



E flotten Tréppeltour, mëttelschwieier, ongeféier 8 km, duerch Bësch a Gewan. Duerno e gudder Picknick, e kille Rosé an eng flott Stëmmung.

Mëttwoch, 15. Juli, Départ 13h30
am Club Haus Am Becheler

Nuetsmaat zu Esch-Sauer

Géint der Owend trëppele mir duerch d'Gaasse vun Esch-Sauer a bewonneren all déi flott Stänn vu Konschthandwierk, Keramik, Hobby – a Floumart.

Samschdeg, 8. August, 19h15 départ
Club Haus Am Becheler

Gesangsworkshop

mit Nicolas Billaux: Singen, Bewegen, Improvisieren.

Circle-songs, chants du monde, improvisations, chants traditionnels atelier ouvert à tous!

Samstag, 4. Juli, 10h00-17h00
am Club Haus Am Brill

Stage de linogravure en couleur avec Asun Parrilla

Nous travaillerons la linogravure à plaque perdue ou à plusieurs plaques et nous allons expérimenter les différentes possibilités d'impression.

11 et 12 juillet de 10h00-17h00
au Club Haus Am Brill

Atelier de cuisine: Paella mit Asun Parrilla

Die Paelazubereitung lernt man am besten von einer waschechten Spanierin, Asun offenbart uns die Geheimnisse dieses kulinarischen Gerichts. Wir laden Sie ein, an diesem Ereignis rund um unser Herdfeuer Platz zu nehmen.

Freitag, 3. Juli, 10h00-13h00
am Club Haus Am Brill

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

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

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

Club Haus am Brill
Capellen, Tel. 30 00 01

Tagesausflüge

Gerolsteiner Sprudel mit Adler- und Wolfspark Kasselburg

Dieser Ausflug führt uns in die Eifel nach Gerolstein. Hier besichtigen wir vormittags die Anlagen des weltbekannten Gerolsteiner Sprudels. Anschließend verbringen wir den Nachmittag im Adler- und Wolfspark an der Kasselburg.

Mittwoch, 29. Juli

Körperwelten

Gunter von Hagens „Körperwelten“ sind weltweit bekannt. Im Juli startet in Saarbrücken eine weitere Ausstellung. Sichern Sie sich Karten für den ersten Tag der Ausstellung, die wir bereits vorab für Sie erstanden haben.

Donnerstag, 2. Juli
Einlass: 10h00

Ein Sommertag in Saarburg mit Planwagenfahrt

Den Vormittag verbringen wir in der romantischen Burgenstadt Saarburg, wo wir auch gemeinsam am Wasserfall zu Mittag essen. Im Anschluss bieten wir Ihnen eine Fahrt in einem Planwagen um die Weinlage Ayler Kupp im schönen Saartal.

Freitag, 10. Juli

Märkte in Frankreich

Die französischen Märkte besitzen ihren eigenen Flair. Hier ist mit Sicherheit für jeden etwas dabei. Und wenn Sie möchten, genießen Sie einfach das Ambiente der Stadt.

Namur: Samstag, 8. August
Lüttich: Sonntag, 23. August

Internationale Automobilausstellung Frankfurt – IAA

Für Autofans ist diese Ausstellung ein Muss. Alle zwei Jahre wird in Frankfurt das Neueste in der Autotechnik präsentiert.

Samstag, 26. September

Kurzreise

Herbst-Auszeit in der Abtei Himmerod/Eifel

Gemeinsam verbringen wir ein paar einfache Tage entfernt vom Stress des Alltags in der Klosterabtei Himmerod in der Eifel. Hier werden wir die Tage mit Spaziergängen durch den Herbstwald und kleinen Ausflügen in die nähere Umgebung verbringen.

Donnerstag, 8. – Sonntag, 11. Oktober

Kurse

Kochkurse

Unser Koch, M. Varoqui, hat sich dieses Mal etwas Besonderes einfallen lassen:

Entrée: Verrine poire foie gras
Plat: Cocote d'agneau façon tajine
Dessert: Tarte citron meringué
Freitag, 12. Juni, ab 17h30

Blumengestecke – selbst gestalten

In unserem Kurs erlernen Sie das kreative Gestalten mit Blumen und anderen Materialien.

Donnerstag, 18. Juni:
Sommerliche Terrassendekoration

Donnerstag, 2. Juli:
Thema: Sonnenblumen

Fragen Sie nach unserem aktuellen Programmheft:
Tel.: 56 40 40
www.50-plus.lu/Rumelange

Sportliche Aktivitäten

Spinning

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

Montags und donnerstags, von 9h30 bis 10h30
Mittwochs, von 18h30 bis 19.30 Uhr

Rückenschule

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

Freitags, 8h30 bis 9h30

Weiterer Kurs mit M. Gutenkauf:

Tai chi – asiatische Kampfkunst zum Entspannen

Freitags, 9h30 bis 10h30

Danz mat

Mme Ilona Pelletier sorgt mit ihrem umfangreichen Angebot an Tänzen für einen kurzweiligen Nachmittag. In geselliger Runde erlernen Sie neue Tänze und sind gleichzeitig noch sportlich aktiv.

Montags, von 14h30 bis 17h00

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

Die erste Teilnahme an einem Kurs ist immer kostenlos – garantiert!

Events

Soirée française

Freuen Sie sich auf einen Abend, an dem unser Koch Fabian Varoqui eine französische Essens-Auswahl für Sie kocht. Unterhalten werden Sie an diesem Abend mit Chansons am Piano.

Freitag, 17. Juli

Kino-open-air

Zum dritten Mal präsentieren wir Ihnen eine unterhaltsame Filmauswahl für Groß und Klein. Täglich präsentieren wir Ihnen zwei Filme – und wie immer ist der Eintritt frei.

Montag, 20. Juli bis Freitag, 24. Juli, jeweils ab 18h00

Unser Club ist bekannt für seine gelebte Gastfreundlichkeit und geselligen Treffen.

Wir nehmen uns Zeit – Sie sind herzlich willkommen!

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>



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

PC a GSM COURSEN

Smartphone oder Handy



Entdeckt d'Funktiounen vun ärem Handy, Smartphone oder iPhone. D'Christiane Merker erkläert lech se.

**Méindes bis freides,
ëmmer op Rendez-vous!**
Fir 15 €/Stonn

Laptop-Berodung: PC/MAC

Individuell Berodung iwwer Windows-Programmer, Fotoalbum asw. och fir MAC Computer. D'Claudine Gansen beréit lech.

**Méindes bis freides,
ëmmer op Rendez-vous!**
Fir 15 €/Stonn

Sport a Gesondheet

Pétanque

Zesumme mat der 3. Alterskommissioun vun der Gemeng Suessem, ënnert der Leedung vum Claudine Gansen.

Bei schlechtem Wieder spille mer an enger iwwerdeckter Hal.

**Ëmmer donneschdes, um 14h45
am Boulodrome am Metzerlach**

Taiji – Qigong

Et si lues Beweegungen, déi eng physisch an eng mental Harmonie schafen. Dat wierkt sech positiv op d'Gläichgewicht, d'Ötmung an d'Konzentratioun aus.

**Mëttwochs vun 10h00 bis 11h30
am Spigelsall vun der Sportshal
zu Uewerkuer**

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

**Congé Collectif: 2015
vum 15. August bis
den 30. August 2015**

Feieren a Fester

BINGO

All 1. Donneschden am Mount spille mer d'ëst flott a gesellegt Spill.

Gutt Ambiance a flott Gewënner.

4. Juni, 2. Juli, 6. August, Ufank: 15h00

Mammendagsfeier

Eng flott Feier fir Mammendag.

Ambiance mam D.J. Jos Roulling.

De Foyer de la Femme vun Déifferdeng baakt Eisekuchen.

Super TOMBOLA !

**Donneschden, 18. Juni
um 15h00 am Club Senior**

Kultur

Agence Immobilière Sociale

De Remo Pantaleoni an de Jean-Paul Reuter presentéieren lech d'ësen interessanten Immobilien-Projet

**Donneschden, den 11. Juni um 15h00
Kaffisstuff an der Paus**

Silver Surfer – Sécher am Netz

D'Senioresécherheetsberoder, zesumme mat BEE SECURE, ginn lech Rotschléi a flott Tipps fir den Internet méi sécher ze notzen.

**Donneschden, 9. Juli um 15h00
Kaffisstuff an der Paus**

Regelméisseg bei eis am Club

**Musek a Gesang:
Méindes 15h00**

**Nordic-Walking:
Méindes 14h00**

**Turne mat Musek:
Dënschdes 10h00**

**Keele spillen:
Mëttwochs 14h30**

**Cafeteria:
Donneschdes 15h00**

**Op de Moart:
Freides 10h30**

Dagesausflich

KINO fir Senior(in)en

Zesumme mat CARAMBA presentéiere mer lech de flotte Film vum Andy Bausch iwwer dee wuel bekannteste lëtzebuerger Museker an Entertainer, de Fausti.

FAUSTINO – ONE MAN SHOW



Mär gi virdrun zesummen iessen.

**Freideg, 3. Juli um 15h00 am Ciné
„Waasserhaus“ zu Mondorf**

Départ um 11h00

Umeldung an Info: Tel 26 58 06 60

Beetebuerger Mäerchepark

En onvergesslechen Dag mat Mëttegiesen an d'ësem schéine Park mat senger villen neien Attraktiounen.

Freides, de 14. August

Départ um 11h00

Präis: 48 € (Bus, Entrée + lessen)

Aktuell Informatiounen op:

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



Klassik am See



Die „Klassik am See“ in Losheim findet dieses Jahr unter dem Motto „Ladies-night“ statt.

Wie immer werden wir uns einen Platz auf der Liegewiese sichern – und gemeinsam vom festlich gedeckten Tisch von den selbst gemachten Köstlichkeiten schmausen.

Samstag, 11. Juli

Grillfest

Der Club Senior lädt wie jedes Jahr zu seinem Grillfest ein.

Ein entspannter Nachmittag, um Bekannte und Freunde wiederzutreffen. Und bei einem Gläschen und „ner Wurst ist das gleich doch viel gemütlicher ...

Freitag, 14. August

Körperwelten Saarbrücken

Seit fast 20 Jahren präsentiert der Anatom Gunther von Hagens unter dem Namen „Körperwelten“ verschiedene Ausstellungen rund um den Körper des Menschen, aber auch um die Körper von Tieren.

Besonders ist, dass die Exponate von echten Körpern stammen, die mit Hilfe eines besonderen Verfahrens plastifiziert und somit haltbar gemacht wurden.

Klar, dass man hierüber kontrovers diskutieren kann – und diese Diskussion findet ja auch seit Jahren statt.

Auf jeden Fall ist die Ausstellung interessant und in gewisser Weisae auch lehrreich.

Ein Erlebnis ist sie allemal.

Hin- und Rückfahrt mit dem Zug.

Dienstag, 11. August

Spa Francochamps

Benzin, Rauch und PS...

Wir besichtigen morgens die berühmte Rennstrecke von Spa.

Wenige Strecken haben eine derart lange Geschichte wie die „Ardennenachterbahn“.

Hier siegte „Schumi“ 6 Mal, darunter auch sein erster Grand-Prix Sieg.

Nachmittags besichtigen wir noch das Museum der Rennstrecke.

Also alle PS-Freunde vormerken und schnell anmelden...

Mittwoch, den 02.09.

Aktion



Anlässlich unserer bevorstehenden Geburtstagsfeier im Oktober bitten wir Sie, ein Selfie zu wagen und es uns zu mailen. Im Laufe der Zeit werden wir die Selfies von Ihnen auch in unserer Broschüre veröffentlichen.

Wir freuen uns auf Ihre Bilder – bis bald

John Deere Traktoren

Wir möchten mit Ihnen, beispielhaft für die Maschinenindustrie vorwiegend in der Agrarbranche, die Werke von John Deere besuchen. Überraschend, was eine einzige Firma alles herstellt – kleine Rasenmäher für den Privathaushalt, Aufsitzmäher, Maschinen für Golf und Sportanlagen bis hin zu riesigen Traktoren und gigantischen Mähreschern.

Wir denken, Sie werden ebenso beeindruckt sein wie wir.

Montag, den 8. September

lessen op der Fouer

Traditionell besuchen wir jedes Jahr die „Schueberfouer“ und essen gemeinsam dort.

Eine Tradition, die wir uns nicht nehmen lassen. Wir denken, dass ein Besuch der „Fouer“ mit ihrer besonderen Atmosphäre so etwas wie ein Teil unserer luxemburgischen Kultur ist.

Lassen Sie sich den Fisch oder andere Leckereien in netter Gesellschaft nicht entgehen.

Donnerstag, 3. September

Ein Tag auf der Marie-Astrid

Begleiten Sie uns einen gemütlichen Tag lang mit Verpflegung und Orchester auf der Marie-Astrid und genießen Sie die Sicht entlang der Mosel und den Weinbergen.

Donnerstag, 10. September

Retrospektive Gran Canaria

Wir waren im Februar auf einer schönen Winterreise auf Gran Canaria. Wir wollen diese Woche noch einmal aufleben lassen bei einem schönen Abend mit anschließend kleiner Verpflegung.

Mittwoch, 19. September

Indisches Essen

Wir möchten gerne ein bisschen Exotik in unseren Alltag bringen.

Haben Sie schon einmal indisch gegessen? Warum nicht?

Die Gewürze des Orients werden uns überraschen und wir werden ganz neue geschmackliche Eindrücke erleben.

Und vor allem: wir tafeln gemeinsam! Wie schmeckt dein Essen, probier doch mal von meinem Gericht. Gemeinsam Neues entdecken.

Regelmäßig

- Kegeln
- Nordic Walking
- Pétanque
- Wanderungen
- Fahrradtouren

Ab September wieder

- Tai-Chi
- Self Défense
- Qi-Gong
- Yoga
- Zumba Gold
- Pilates
- Rückengymnastik
- Line Dance
- Musiktreff
- Reisen
- u.v.a.m.

Club Senior „Am Duerf“

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



Sport

Regelmäßige Angebote

Kleiner Nordic Walking

Treffpunkt:
Mittwochs um 14h00 im Club Senior

Kegeln mit Claude BENTZ

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

Pétanque

Jeden zweiten Dienstag ab 14h30 spielen die Boulisten bei gutem Wetter in Monnerich Pétanque. Bei schlechtem Wetter weichen sie ins Boulodrome nach Beles-Metzerlach aus.

Machen Sie mit bei dieser Aktivität und melden Sie sich im Club Senior an!

Yoga mit Sabrina Christophe

Jeden Dienstag von 18h15-19h15

Pilates mit Christelle Mauer

Jeden Montag von 9h30-10h30

Stretching mit Christelle Mauer

Jeden Freitag von 10h30-11h30

Modern Dance mit Maggy Koenig

Jeden Mittwoch von 10h00-11h00

Progressive Muskelentspannung mit Achtsamkeitstraining mit Anne Molitor

Jeden Mittwoch von 9h00-10h00

Qi Gong mit Pascale Travaglini

Jeden Dienstag von 15h30-16h30

Karten spielen

Jeden Freitag von 14h30-17h00

Basteln am Dienstag

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

Spaziergang

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

Donnerstags von 10h00-11h30

Sprachen

Englisch für Anfänger Mit Jean-Paul Molitor

Jeden Donnerstag von 16h30-17h30

Ausflüge

Summertime in St. Vith

Schon häufig haben wir den den legendären Katharinenmarkt in St. Vith besucht. Am 21.7. lautet das Motto „Summertime“, mit dem St. Vith den Sommer begrüßt.

Zu Mittag treffen wir uns wieder im Restaurant „STEINWEIHER“, wo uns ein köstliches Mittagessen erwartet.

Kommen Sie mit uns und verbringen Sie einen wunderschönen Tag mit uns.

Ausflug nach Saarbrücken

Am Dienstag, den 14.7. erwartet uns wieder die Völklinger Hütte – dieses Mal mit der Ausstellung „Urban Art Biennale®“. Überall begegnen wir Graffiti, an Gebäuden, Brücken und Pfeilern. Oft überraschen sie uns, da sie an wunderbaren Plätzen oder in schwindelerregender Höhe angebracht sind. Im Rahmen einer geführten Besichtigung erfahren wir, was sich hinter diesem Begriff verbirgt und lernen etwas über ihren historischen Hintergrund, der entscheidenden Einfluss auf die zeitgenössische Entwicklung der Kunst einnimmt. Nachmittags besuchen

wir dann in Saarbrücken die viel besprochene Ausstellung von Gunther von Hagen: Körperwelten & der Zyklus des Lebens.

Tagesausflug nach Maastricht



Am Freitag, den 11.9. fahren wir wieder nach Maastricht zu dem wunderschönen Markt.

Immer wieder zieht es die Leute zu diesem einzigartigen Markt.

Diesen Ausflug unternehmen wir wieder mit dem Club Senior Kehlen.

Ausblick auf unsere Reise nach Dresden

Wir möchten Sie jetzt schon auf unsere Reise nach Dresden aufmerksam machen, die vom 29.11. - 4.12. stattfinden wird.

Natürlich besuchen wir den Weihnachtsmarkt, die Semperoper, das Residenzschloss und die restaurierte Altstadt. Unser Hotel wird das

„Hilton“ sein, das ganz nahe beim Weihnachtsmarkt gelegen ist.

Auch wenn das Jahresende noch weit ist, freuen wir uns, wenn Sie uns schon heute Ihr Interesse mitteilen.

Mit der Marie-Astrid auf der Mosel

Mit der Marie-Astrid auf der Mosel zu fahren ist eine inzwischen liebevoll gewonnene Tradition geworden. Auch in diesem Jahr holt uns der Bus am Donnerstag, den 10.9. am Club Senior ab und bringt uns an die schöne Mosel, wo wir uns an Bord der Marie-Astrid begeben. Ein leckeres Essen, nette Gesellschaft und flotte Tanzmusik begleiten uns durch diesen Tag.

Mittagstisch, Kaffeestube, Gesichtspflege, Fußpflege



Ausflüge und Reisen

Tagesausflug nach Namur



Samstags findet in Namur ein großer Wochenmarkt statt. An diesem Tag haben Sie die Gelegenheit, diesen Markt mit uns zu besuchen. Aber Namur bietet auch eine interessante Architektur und viele Einkaufsmöglichkeiten.

Samstag, den 8. August

Landesgartenschau in Landau

Entdecken Sie auf der diesjährigen Landesgartenschau viele Musterhäuser und Mustergärten und nehmen Sie neue Ideen mit nach Hause.

Freitag, den 31. Juli

Schlemmen am Bostalsee

Lassen Sie sich in Victor's Seehotel bei einem Lunchbuffet verwöhnen. Anschließend können Sie um den Bostalsee wandern oder die vielen Freizeitangebote entdecken.

Sonntag, den 26. Juli

Ladies Night- Klassik am Losheimer See

Erleben Sie in einer ganz besonderen Atmosphäre das Deutsche Radio Philharmonie Saarbrücken Kaiserslautern und die Solistinnen Tai Murray (Geige) und Liana Aleksanyan (Sopranistin). Das Ende des Konzertes wird mit einem Feuerwerk gekrönt und auf der Picknickwiese genießen wir unser selbst mitgebrachtes Picknick.

Samstag, den 11. Juli

Club Senior „Club Haus beim Kiosk“

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

Maastricht ... von Kultur bis Shopping

Tagesfahrt zum Markt oder ganz einfach um in dieser schönen niederländischen Stadt zu flanieren.

Freitag, den 10. Juli

Sonntags bummeln, stöbern und genießen in Lüttich

Besuchen Sie mit uns den Markt „La Batte“, einen der größten und ältesten in Belgien.

Sonntag, den 23. August

Kultur

Das Museum der guten Stube

Geführte Besichtigung der Sammlung „Luxemburger Kunst des 20. Jahrhunderts“ im Musée d'Art de la Ville in Luxemburg-Stadt.

Donnerstag, den 13. August

Geféiert Visite duerch d'Stad Lëtzebuerg: Vun Tuerm zu Tuerm



Vum Fëschmart duerch den Uelzechtall erop bei d'Dräi Eechelen.

Donneschdeg, den 2. Juli

Kreativität

Stage de peinture

Abel, peintre originaire du Sud des Indes, vous communique les techniques de dessin et d'aquarelle. Il aborde différents thèmes comme le paysage indien, européen, des portraits. Aussi pour débutants.

Samedi, 8 août et dimanche, 10 août

Ölmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Génie Frisch vermittelt Ihnen das Basiswissen in der Ölmalerei und verhilft Fortgeschrittenen, ihre Kreativität voll auszuschöpfen.

Donnerstag, den 9. Juli
von 08h30-16h00

Sport a Bewegung

Segway-Tour

Notzt des Geleênheet, fir e modernt Fortbewegungsmittel auszuprobieren. Zu Esch am Ellergronn.

Donneschdeg, den 2. Juli

Velostreff

Am Juli an August stinn e puer Tir vum engem ganzen Dag um Programm vum der Velosequie. Rufft eis u fir weider Detailler.

Vum 28. bis 31. Juli verbréngen d'Velos- an Tréppelfrënn e puer sportlech Deeg zu Traben-Trarbach

Fit mam Kiosk

Abwechslungsreiches Sportangebot von kleinen Wanderungen, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen bis Kraft- und Dehnungsübungen. Jeder bestimmt seinen Rhythmus selber, also auch für Anfänger geeignet.

Montags und mittwochs
von 09h30 – 10h30 Uhr
ab dem 8. August

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

Wir schicken Ihnen auf Anfrage gerne unser komplettes Programm zu!

Club Senior „Muselheem“

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



Club Senior „Uelzechtdall“

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

Wanderungen

Ellergronn

Naturlehrpfad durch das Naherholungs-
biet von Esch/Alzette

Freitag, 3. Juli

Dolinenweg Nennig

Mit Besuch der römischen Villa, Mosaik-
boden, 8 km, 3 Std.

Mittwoch, 8. Juli

Die teuflische Acht

Wanderung bei Irrel in der Teufels-
schlucht, 6 km, 3-4 Std.

Freitag, 17. Juli

Ahn Palmberg



Traumschleife, Wein- und Naturpfad,
9 km, 3 Std.

Freitag, 31. Juli

Sonnenaufgangswanderung mit Frühstück

Der Sonne entgegen, 9 km

Mittwoch, 4. August

Ösling

Von Goebelsmühle nach Kautenbach,
10 km

Freitag, 28. August

Manternacher Fiels

Wanderung durch das Naturschutzgebiet
Manternacher Fiels, 10 km

Donnerstag, 13. August

Romika Traumschleife, Gusterath

Wanderung mit Steigungen, 12 km

Freitag, 11. September

Berdorf

Rund um Berdorf, Amphitheater, Zigeu-
nerlay, Hammerhaff, Siebenschlöff, 8 km

Freitag, 25. September

Velotouren



Wittlich, Liesertal

Freitag, 10. Juli

Hesperange-Miersch

Freitag, 24. Juli

Ruwerradweg

Freitag, 7. August

Saar bei Mettlach

Freitag, 4. September

Kylltal

Freitag, 18. September

Ausflüge

Landesgartenschau Landau



Freuen Sie sich auf eine unvergessliche
Reise in die Welt der Blumen: farbenfro-
he Blütenteppiche, kunstvolle Blumen-
arrangements und exotische Raritäten
wollen entdeckt werden und warten auf
Ihren Besuch. Erleben Sie abwechslungs-
reiche Hallenschauen und die neuesten
Trends der Gartengestaltung!

Donnerstag, 16. Juli

Sommermarkt St. Vith

Dienstag, 21. Juli

„Körperwelten“ & „Der Zyklus des Lebens“ in Saarbrücken

Über 200 einzigartige Präparate, darun-
ter viele Ganzkörperplastinate, führen
uns durch den menschlichen Körper und
erläutern leicht verständlich die einzel-
nen Organfunktionen sowie häufige Er-
krankungen.

Thematisch spezialisiert und mit spekta-
kulären Plastinaten nimmt die Ausstel-
lung den Besucher mit auf eine spannen-
de Reise unter die Haut.

Dienstag, 11. August

Schiffahrt, MS Marie Astrid

Die traditionelle Schiffahrt aller Club
Seniors aus dem Land.

Donnerstag, 10. September

Kurse / Vorträge

Ukulelentreffen für Anfänger und Fortgeschrittene

Luxemburgische, deutsche und französi-
sche Lieder begleitet auf der Ukulele.

Jeden Donnerstag, 16h00, Muselheem

Stricken, kreatives Arbeiten

Jeden Freitag, 14h00, Muselheem

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

Sportliche Aktivitäten

Jogging pour débutants

Un joli défi pour ces vacances, être ca-
pable de courir ou marcher rapidement
pendant 30 min sans s'arrêter en suivant
la méthodologie de «Start to Run». Vous
devrez suivre une progression d'alter-
nance de marche et de course au rythme
de 2 à 3 séances de 30 minutes par
semaine. Pour soulager au maximum les
articulations et le dos nous irons nous
entraîner dans le bois de Gosseldange.
Avant de commencer, nous ferons une
mise au point de vos limites.

Um über den Sommer nicht zu rosten, bie-
ten wir Ihnen eine spezielle Form von Jog-
gen an, die „Start to run“ Methode. Hier
wird zwischen Gehen und Laufen abge-
wechselt, wobei sich diese Abwechslung
mit dem Training immer steigert. Vorher
wird ein Test mit Ihnen gemacht um ihre
persönlichen Grenzen zu definieren.

Wann/Quand?
Ab dem 7. Juli,
immer dienstags von 10h30-11h30
und freitags von 15h00-16h00

Wo/Öù? Gosseldange

Preis/Prix? 30 €

Stand Up Paddling

Le stand up paddle est un sport de glisse
nautique où le pratiquant est debout sur
une planche plus longue qu'une planche
de surf classique, se propulsant à l'aide
d'une pagaie. Une activité pleine de
sensations et d'amusement! Le partici-
pant peut manœuvrer la planche en se
tenant couché, agenouillé ou debout. Le
«Stand-up-paddle» offre des moments de
joie à tout le monde. Après l'initiation,
on pourra effectuer une belle promenade
ou organiser des jeux originaux.

Das Stand Up Paddling (SUP), auch Steh-
paddeln genannt, ist eine Wassersport-
art, bei der der Teilnehmer aufrecht auf
einer Art Surfbrett steht und mit einem
Stechpaddel paddelt. Man ist nach Mög-
lichkeit aufrecht, auf den Knien oder
liegend auf dem Surfbrett und paddelt,
ähnlich wie beim Kanufahren. Dabei wird
die Seite, auf der gepaddelt wird, regel-
mäßig gewechselt.

Wann/Quand?
Donnerstag, den 9. Juli
Wo/Öù? Lorentzweiler-Gare 13h15
Preis/Prix?
Wird Ihnen noch mitgeteilt

Kurse

Initiation et cours de Golf

Dans le très beau cadre qu'offre le golf
de Christnach, venez faire vos premiers
pas à l'apprentissage de ce beau sport
où vous serez très vite mis en confiance
par Pascale, le head pro du club. Elle
vous montrera en toute simplicité les
bases de ce sport afin que vous preniez
plaisir à jouer. N'hésitez pas à vous ins-
crire et venez passer une belle après-
midi dans la nature. Et après le golf,
pourquoi ne pas partager un moment
de convivialité autour d'un verre au club
house en toute décontraction. (Pas be-
soin d'être membre). A vos clubs!

Wann/Quand? à partir du 3 juillet,
chaque vendredi de 14h00 à 16h00.

Wo/Öù? Golf Christnach

Preis/Prix? 72 € / 6 cours + 10 €
pour location du matériel et l'accès
au green

Badminton

Nous vous proposons de garder la forme
tout en vous amusant. Le badminton est
un sport complet, mais qui peut être
pratiqué de manière ludique en respec-
tant ses capacités et sa forme physique.
Après un échauffement et quelques
techniques de jeu, vous pourrez défier un
adversaire le temps de quelques matchs.
Bonne humeur et convivialité seront
au rendez-vous. Des vestiaires et des
douches seront à votre disposition.

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

Wann/Quand?
Ab dem 22. Juli,
immer mittwochs von 9h30-11h30
Wo/Öù? Neue Sporthalle Lintgen
Preis/Prix? 30 € / Trimester
Wer/Qui? Thierry Vanderavero

Ausflüge

Besichtigung des Ford Werks in Saarlouis

Das Ford Werk in Saarlouis besteht seit
1970. Auf der Besichtigungstour bekommt
man einen Großteil der Produktion gezeigt.
Auch wer sich nicht besonders für Autos

interessiert, bekommt hier interessante
Eindrücke. Die Ford Motor Company ist
der fünftgrößte Autohersteller weltweit
(Stand 2013). Ford machte im Jahr 2014
einen Umsatz von 144.077 Mrd. USDollar.

Wann/Quand?
Mittwoch, den 15. Juli
Wo/Öù? Mersch-Gare 8h00
Preis/Prix? +/- 40 €

Radioteleskop Effelsberg

Mit 100 Metern Durchmesser gehört das
Radioteleskop Effelsberg zu den größten
vollbeweglichen Radioteleskopen der
Welt. Seit der Inbetriebnahme im Jahre
1972 wurde kontinuierlich an der Ver-
besserung seiner Technologie gearbeitet
(z.B. eine neue Oberfläche der Antennen-
Schüssel, bessere Empfänger für hoch-
qualitative Daten, extrem rauscharme
Elektronik), so dass es auch heute noch
als eins der weltweit modernsten Teles-
kope gilt. Effelsberg ist eine wichtige Sta-
tion für das weltweite Zusammenschalten
von Radioteleskopen. Mit dieser Technik
gelingen die schärfsten Aufnahmen vom
Kosmos überhaupt. Zur Verbesserung
dieser Technologie arbeitet das Institut in
mehreren Projekten zusammen mit natio-
nalen und internationalen Forschungsins-
tituten und anderen Organisationen.

Wann/Quand?
Donnerstag, den 3. September
Wo/Öù? Lorentzweiler-gare 13h30
Preis/Prix? 12 €

Liège: le Marché de la Batte

Véritable institution, le marché de la Batte
est le plus grand et le plus vieux marché
de Belgique. Des étals colorés proposent
fruits et légumes, fromages, vêtements,
fleurs, livres... sous les cris des marchands
vantant en wallon le prix et la fraîcheur de
leurs produits. Des échoppes de produits
du monde, Italie Espagne, Maroc ...

Après les courses, nous ferons une halte
dans les cafés typiques aux alentours,
dont le fameux Café Lequet, pour un
petit verre et un plat liégeois.

Wann/Quand? Dimanche, 19 juillet
Abfahrt/Départ? Lorentzweiler, 7h30
Preis/Prix? Sera communiqué

Für jede unserer Aktivitäten
müssen Sie sich telefonisch
anmelden!

Club Senior „Um Leschte Steiwer“

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



Coursen

Gediechnistraining

All Méindeg: 14h15-15h15

Fit am Summer

All Mëttwoch: 14h15-15h15

Mëttesdësch am Club Senior

ZESUMMEN IESSEN A GUDDER GESELLSCHAFT!

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

Op Ufro kënn Dir eise
Menüs-programm heem
geschéckt kréien!

Een Freiden/Mount:
International Kichen
mat Präsentatioun vum Land

17.7.: Japan

14.8.: Argentinien

18.9.: Australien

Verschieden Donneschdeger
am Mount gi mir an de
Restaurant

2.7.: Briddeler Stuff

23.7.: Conterstuff

6.8.: Juegdschlass

10.9.: Bei der Eil

Agenda vun den Aktivitéiten

Amnéviller Zoo

Dënschdeg, 14. Juli

Visite Klouschterbrout

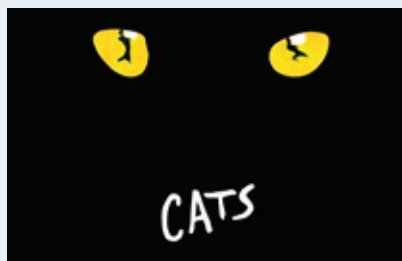
Donneschdeg, 21. Juli

En Tour mam Solarboot



Dënschdeg, 22. Juli

Musical Cats zu Woltz



Freideg, 24. Juli

Rees op Barcelona



27.-30. Juli

Visite vun der Villa Borg



Dënschdeg, 4. August

Summerparty am Club Senior

Freideg, 7. August

Mam TGV op Paräis



Dënschdeg, 11. August

Degustatioun bei „La cave à fromages“

Dënschdeg, 22. September

Fir déi Méint dono ...

Fir weider
Renseignementer rufft eis un!

WAT IECH NACH
INTERESSÉIREN KÉINT...

Aner Visiten
Computer-Coursen
Kulinaresch Reesen
Auswäertsaktivitéiten
Lëschteg Nomëtteger
Theater
Ausstellungen
Concerten
...

ZESUMMEN AKTIV
BLEIWEN A FLOTT
MOMENTER ERLIEWEN!

Fir weider Informatiounen a
fir eise komplette Programm:
mellt lech w.e.g. am Club
Senior Bouneweeg

Tel.: 40 22 40 – Fax: 26 29 64 44

E-Mail:
derniersol@clubsenior.lu



Club Senior „Nordstad“

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

Ausflüge im Sommer

Wiesbaden entdecken



Eindrucksvolle Sehenswürdigkeiten las-
sen sich bei einer Stadtrundfahrt mit der
kleinen Bahn Thermine erleben. Nach
einem guten Mittagessen im Restaurant
Lumen (3-Gang Menu inkl.) steht der
Nachmittag zur freien Verfügung.

Donnerstag, 20. August

Aqua Tower Berdorf



Der 55 Meter hohe „Aquatower“ in
Berdorf ermöglicht es, in die faszinieren-
de Welt des Trinkwassers einzutauchen.
Genießen Sie die beeindruckende Aus-
sicht auf die Umgebung von Berdorf und
des Müllertales – die kleine Luxembur-
ger Schweiz.

Mittwoch, 26. August

Blumenkorso Bad Ems

Deutschlands größte rollende Blumen-
schau, der drittgrößte Blumenkorso der
Welt, macht sich nach monatelangen
Vorarbeiten auf den Weg durch die au-
tofreie Kurstadt.

Sonntag, 30. August

Unser ausführliches
Programm können Sie
kostenlos telefonisch
anfordern oder direkt
von unserer Internetseite
herunterladen:

www.nordstad-clubsenior.lu

Qui es-tu Jeanne d'Arc?

De Toul à Domrémy-la-Pucelle en pas-
sant par Vaucouleurs, laissez-vous
entraîner dans les méandres connus et
méconnus de l'épopée johannique par
un guide historien et un troubadour tout
droit sorti du Moyen-Age.

jeudi, 13 août

Dinosaurierpark



Der Dinosaurierpark Südeifel, im Natur-
parkzentrum Teufelsschlucht, wurde Os-
tern 2015 eröffnet.

Ein 1,5 km langer Rundweg führt durch
das Freigelände des Parks. Die lebensna-
hen Rekonstruktionen der ausgestorben-
en Tierarten entsprechen dem aktuellen
wissenschaftlichen Forschungsstand.

Mittwoch, 19. August

Fahrt mit der Marie Astrid

Es erwartet uns ein gemütlicher und
geselliger Tag an der Mosel. Für Essen,
Trinken und Unterhaltungsmusik ist bes-
tens gesorgt.

Donnerstag, 10. September

Wildkräuterkochkurs



Der Tag fängt mit einer Führung in der
Wildkräuterwerkstatt an. Hier werden
wir auch einige Kräuter für unser Menü
pflücken und schon probieren. Anschlie-
ßend geht es hinaus in die Natur, wo
wir noch einige Wildkräuter bzw. im
September Beeren und Früchte sammeln
werden.

Donnerstag, 6. August

Freitag, 11. September

Tageswanderungen

Giele Botter

Wir wandern durch dieses herrliche
Naturschutzgebiet, wo wir eine Vielfalt
von Biotopen und Entwicklungsstadien
entsprechend der Jahreszeit bewundern
können.

Dienstag, 18. August

Nat'Our Route 1

Wir starten bei der Tintesmühle. Die
Rundwanderung führt auf romantischen
Waldwegen durch das Naturschutzgebiet
Mittleres Ourtal.

Mittwoch, 2. September

Bollendorfer Felsenlandschaft

Wir wandern über die schönste und
reizvollste Plateaulandschaft in der Süd
Eifel.

Mittwoch, 22. Juli

Konferenzen

Eutonie – für mehr Wohl- finden und Lebensfreude

Freitag, 10. Juli 2015

Kursangebote ab September

- Yoga
- Eutonie
- Qi Gong
- Aqua Gym
- Spanisch für Anfänger
- Portugiesisch
- Pilates
- Gymnastique douce
- Gesundheitsturnen
- Seniorentanz
- Kleider nähen
- Gedächtnistraining
- Drums Alive®

Club Senior „Eist Heem“

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



Cours

Zumba Gold

„Zumba ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen“.

De Zumba Gold ass ugepasst un d'Leit 50+. D'Diane Marques-Elsen weist lech gären an dës Danz-Choreografie op Salsa, Merengue, Mambo asw. an.

Cours de Zumba Gold, mouvements de danse sur la musique sud-américaine (salsa, samba, merengue), adaptés à la population 50+.

Freides vun 18h30-19h30, am Club EIST HEEM, vum 2. Oktober – 8. Juli 2016, 65 €

Pilates

„ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur“. Dr. Ursula Schinzel weist lech an dësen Training an, deen op Kraaftübungen, Stretching a bewosst Otmung baséiert.

Cours de Pilates, entraîné par Dr. Schinzel Ursula, qui vous aide à renforcer vos muscles du dos, du ventre et du bassin.

Freides vun 17h30-18h30, an der Sportshal zu Krautem, vum 2. Oktober 2015 – 8. Juli 2016, 65 €

Nordic Walking

Den Trainer Guy Quintus weist lech déi richteg Nordic Schrëtt. Bei Interessé frot no eisem Plang, wou Départe sinn. D'Weeër féieren ofwiessend duerch de Réiserbann an Émgegend.

Apprenez les pas du Nordic Walking avec l'entraîneur Guy Quintus. Restez en forme en pratiquant ce sport en pleine nature.

Méindes a mëttwochs vun 9h00-10h30, donneschdes vun 18h30-20h00, vum 1. Oktober 2015 – 7. Juli 2016, 65 €

Wantertraining

Den Trainer Guy Quintus huet e flotte Programm speziell fir d'Wanterméint zesammengestallt, woubäi d'Muskele vum Réck- a Schëllerberäich, der Nuque an de Been duuss trainéiert ginn.

Training d'hiver en douceur, donné par l'entraîneur Guy Quintus, pour rester en forme même dans les saisons plus froides.

Méindes vun 18h30-19h30 an der Sportshal zu Krautem, vum 5. Oktober 2015 – 4. Juli 2016, 65 €

Floristik



D'Floristin Jeannette Lobner bitt e flotte Floristikcours duerch d'ganz Joer verdeelt un, wou Dir matbestëmme kënnt, wat Dir kreéiere wëllt.

Cours floristiques avec Mme Lobner Jeannette.

Mëttwochs, 1 mol am Mount, vun 19h00-21h00, am Club EIST HEEM, 65 €

D'Course mussen bis Mëtt September ugemellt sinn!

Kultur

Festival Wiltz: Buddy Holly Show

Eng Hommage un de Buddy Holly, dee mat Evergreens wéi „Peggy Sue“ an „Oh Boy“ Mëtt vun de 50er Joren op der Bühn stung, ënnert anere och mam Bill Haley an Elvis Presley.

Assistez au musical «The Buddy Holly Show», qui vous laisse revivre la vie de la légende du Rock'n Roll.

Freideg, 17. Juli, 60 €

Geselligkeet

Grousst orientalescht Summerfest



Kommt laanscht op eist grousst Summerfest, wou fir den Duuscht, Honger an och fir d'Ae gesuergt ass. Niewent engem orientalesche Büffet (wou de Kach sur place orientalesch kacht), suergt d'Bauchtänzerin Danielle fir Ënnerhaltung. Flott Dänz mat Animatioun stinn um Programm, wou Spaass a Freed garantéiert sinn. Sidd mat dobäi a genéisst e flotten Owend.

Venez sur notre grande fête estivale avec un buffet oriental. Mme Danielle (danseuse du ventre) s'occupe de l'animation. Passez une soirée agréable en bonne ambiance.

Samschdeg, 25. Juli um 18h00 am Club EIST HEEM, 30 €

Fir all Aktivitéit w.e.g umellen!

Umellen / Inscriptions: 36 55 73

oder / ou: eistheem@clubsenior.lu

Informationen: www.eistheem.lu



Club „Atertdall“

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

Sport und Bewegung

Yoga sur chaise



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

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

Les lundis, à 14h00

Les dates précises à voir dans notre brochure

Fitness dobaussen

Die Muskulatur ist ein Alleskönner. Sie ist der Motor, der unsere Gelenke bewegt und schützt vor Rücken- und Gelenksbeschwerden. Daher sollte sie regelmässig trainiert werden.

Unter der Leitung unserer Fitnesstrainerin beginnen wir bei gutem Wetter mit dem Aufwärmen im Fitnessparcours des Schlossparks und gehen dann in den gut eingerichteten Gymnastikraum des Genesungszentrums, wo wir gezielte Übungen durchführen können.

Bei schlechtem Wetter bleiben wir natürlich nur im Gymnastikraum.

Jeweils dienstags, von 16h00 bis 17h00

Découverte de la nature

Après-midi en famille avec les chevaux
Vous aimez la nature, le contact avec les animaux, alors n'hésitez pas à venir en famille avec vos enfants, petits enfants pour passer un après-midi bucolique.

Vous aurez un aperçu du travail quotidien d'une petite écurie hébergeant des chevaux rustiques. Vous allez vous-même mettre la main à la patte pour le nettoyage des boxes, vous aiderez à nourrir, ...

Vous pourrez aussi profiter d'une balade à cheval à la main, les enfants pourront monter sur le cheval sans selle avec sangle, accompagnés par des professionnels.

Nous terminerons l'après-midi par un petit goûter sur place dans une ambiance conviviale.

Le dimanche, 30 août à 15h00

Geselliges

Kolpacher Schlassfest



Neben den musikalischen Darbietungen verschiedener Musikvereine, können Sie sich an diversen Informations- und Verkaufsständen, sowie Animation für Groß und Klein erfreuen.

Den ganzen Tag über ist für Essen und Trinken bestens gesorgt.

Am Sonntag, 12. Juli

Erlebniswelt

Segwaytour

Segwayfahren – Spass pur!

Begleiten Sie uns auf einer Segwaytour im Fond de Gras und erleben Sie diese Erinnerungsstätte mal anders.

Nach einer kurzen Einführung lernen Sie mit diesem einzigartigen Gerät umgehen, bevor es dann raus auf die Piste geht. Den ganzen Nachmittag begleiten uns 2 Personen vom Fach.

Die Tour schliessen wir mit einem Glas Sekt und einem Stück Torte ab.

Donnerstag, 9. Juli

Excursion – Histoire

Une journée au Musée de Peppange

Que ce soit l'agriculture, le transport, la transformation des métaux ou les métiers d'autrefois, ce musée va vous faire découvrir les habitudes de vie et les arts du passé.

Rendez-vous sur place pour 10h. Nous commencerons par une visite guidée du musée rural suivie d'une visite de l'exposition sur la métallurgie ancienne.

A midi nous prendrons notre repas au restaurant du musée: bouchée à la reine, frites, salade et

dessert.

Vers 14h nous reprendrons notre visite au musée des Calèches.

Le jeudi, 3 septembre

Nähere Informationen erhalten Sie über Telefon 27 55 – 33 70

Gerne lassen wir Ihnen unser gesamtes Programmheft zukommen!

Toutes les informations nécessaires au numéro de téléphone 27 55 – 33 70

N'hésitez pas à demander notre brochure!

Club Senior „Club Haus op der Heed“

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



Holzschnitzen – Kursreihe



Zum Einstieg werden Sie eine Blume schnitzen. Dies ist eine Übung, bei der jeder das benötigte Werkzeug und die Eigenschaften der verschiedenen Holzarten kennenlernt. Nach Abschluss der ersten Arbeit steht es jedem frei, was er anschließend probieren möchte, „Ornamentik – Figural...“ Für den Anfang wird der Kursleiter nicht nur das Holz (Linde und Eiche) vorbereiten, sondern auch das entsprechende Werkzeug zur Verfügung stellen. Natürlich steht es jedem frei, sein eigenes Holz (bitte ausreichend trocken), mitzubringen.

Beginn: Dienstag, 22. September, 19h00-21h00 (10 Abende)

Leinen- und Baumwollstoff individuell gestalten

Tagesworkshop



Gemeinsam mit einer Kunsthandwerkerin erlernen Sie, wie Sie diese Stoffe durch Drucken, Schablonieren und Wischen, mit verschiedenen Farben und Mustern, ganz nach Ihrem Geschmack, neu gestalten.

Dabei entsteht ein „moderner Stoff“, den Sie dann zu Kissen, Tischsets, Gardinen, oder sogar Kleidungsstücken, nach eigenen Vorstellungen verarbeiten können.

Samstag, 26. September, 10h00-15h30

Filme schneiden am PC

Tagesworkshop

Dieser Kurs richtet sich an alle, die vielleicht mit ihrem Camcorder schon viel gefilmt haben, aber nicht wissen, wie sie die Filme am Computer zusammenschneiden können. Kursinhalt:

Filme von der Kamera herunterladen und auf dem Computer speichern, Schneiden von Bild und Ton,

Übergänge an den Clips hinterlegen, Ton korrigieren, Musik unterlegen, Texte einfügen, DVDs brennen und Speichern der Filme. Der erfahrene Kursleiter geht natürlich auf Ihre individuellen Fragen ein.

Samstag, 4. Juli, 09h00-16h30

Auf Anfrage schicken wir Ihnen gerne unser umfangreiches Programmheft zu!

Club Senior „Schwaarze Wee“

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



Ausflug

Keele spillen

mat Menu zu Fréiseng am „Restaurant de la Frontière“.

1x / Mount

Shopping mam Minibus

op Messancy (Cora, McArthur Glen Designer Outlets, etc).

Méindeg, 29. Juni

Expo Körperwelten

zu Saarbrücken

Donneschdeg, 2. Juli

Eis kleng Trëppeltier

Wann Dir net méi sou gutt zu Fouss sidd, da gitt mat eis e klengen Tour vu maximal 45 Minuten op riichtem Wee spadéieren.

Visite guidée vun Novelia

dem Schëffelenger Fleegeheim.

Ausflug à la carte op Tréier

Mir biddenlech eng Visite guidée vun Tréier un. Dir kënnt och mat eis zu Mëtteg iese goen oder just vum grouss Bus profitéieren an de ganzen Dag op eege Fauscht verbréngen.

Schueberfouer

Mir fueren ëm 16h00 mam grouss Bus bis bei d'Fouer a ginn och do ëm 20h00 erëm ofgehall.

Mëttwoch, 2. September

Eis Öffnungszäite sinn:

**méindes, mëttwochs a freides
9h00 – 12h00 a 14h00 – 18h00
dönschdes an donneschdes
9h00 – 11h30**

Vill aner flott Aktivitéiten

Regelméisseg Aktivitéiten

Seniorendanz / Gehirntaining / Konscht-Treff / Philosophie-Krees / Aqua Gym / Pétanque / Kraaft- a Cardiotraining / Mémoire Collective / Postkaarten erzielen Diddelenger Geschicht / Fitness-Walking / Gym Douce / Cabaret / Spadséiergank vum Mount / Tai Chi / Rhythmesch Handübungen.

**Verschidden Aktivitéite kaschten
2€/Séance, aner si gratis**

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

**Mir beäntweren ech gär
all är Froen!**

SCOUBIDO

L'offre mobile
que vous composez
selon vos envies



JEANNE
18€/MOIS

4G
INTERNET MOBILE

Mes enfants m'ont offert une tablette. Je me suis abonnée à SCOUBIDO et je leur donne des nouvelles tout le temps, par mail. J'envoie aussi des photos, on reste en contact.

À vous maintenant !

Composez votre SCOUBIDO comme vous voulez sur www.scoubido.lu



www.post.lu • 8002 8004



Ihre Treppe leicht hinauf und hinunter!

Entdecken Sie den Treppenlift und den Hauslift von
THYSSENKRUPP Ascenseurs



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

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

