

# AKTIV AM LIEWEN

Dezember 2012 / No 45

**Kabarä mat der „Peffermillchen“**  
an Eierung vun eise „Multiplikatoren“



**Vorteile unserer Partner**

Liste zum Heraustrennen im Mittelteil



**aktiv 60+**

Alle Informationen zur Karte in diesem Magazin

Toutes les informations concernant la carte dans ce magazine

# FONDATION FOLLEREAU LUXEMBOURG :



**NOUS CRÉONS  
DES SOURIRES.**



**NOUS SAUVONS  
DES VIES.**



**NOUS CHANGEONS  
DES DESTINS.**



**NOUS RENDONS  
L'ESPOIR.**



FONDATION FOLLEREAU LUXEMBOURG

**FONDATION FOLLEREAU LUXEMBOURG**

151, Avenue du X Septembre L-2551 Luxembourg [www.ffl.lu](http://www.ffl.lu)



<https://www.facebook.com/groups/ffl.lu/>

**BCEE IBAN LU38 0019 1100 2081 3000 - CCPL IBAN LU15 1111 0000 7878 0000**





## Léif Frënn / Chers Amis

2012 geet lues awer sécher op en Enn, a wann d'Keelt, déi kuerz Deeg an déi laang Nuechten eis och ze schaffe maa-chen a mir vum Fréijoer dreemen, da géif een trotzdem gär heiansdo d'Zäit unhalen. Esou Glécksstonnen oder Glécks-momenter muss een als Erinnerung an als Balsam fir Häerz a Séil an dat neit Joer mat eranhuelen.

2012 war d'europäescht Joer vum aktiven Alteren a vun der Solidaritéit tëschent de Generatiounen. Den RBS huet als aktive Partner zesumme mat villen aneren Associatiounen un deem Joer deelgeholl.

Den 10. Dezember ass d'Ofschlossmanifestatioun. Da kënnt d'Stonn vum Réckbléck a vun der Evaluation. Wat huet dëst Joer bruecht a wéi geet et weider? Dat si berechtegt Froen. De gesonden Alter kann ee sech net kafen an net schenke loossen. An do wou Krankheet, kierperlech Gebrieche oder Einsamkeet dem Liewensdrang Grenze setzen, do kéint ge-gebenenfalls de Familljen-oder den Noperschaftsgeescht a gelieferter Solidaritéit hëllefen, dës Grenzen z'iwierwannen. E wonnerschéine Chrëschtcadeau, oder?

A propos Chrëschtcadeau. De Biographiegrupp vum RBS huet säin neit Buch erausginn: „Wéi mir Kanner waren an de 40er Joren.“ En Deel onschätzbar „mémoire collective“ ass hei festgehal. E Buch fir ze verschenken, ze liesen a fir virzeliesen. Eis Enkele wäerte staunen, mat wéi wéineg een deemols frou an zefridde war, an dat a Krichszäiten.

Léif Frënn, déi demografesch Entwécklung vun eisem Land generéiert gewaltig Defien. Den RBS hëllt säin Opdrag als „Testküche“, wéi d'Madame Minister den RBS gäre nennt, ganz eescht. Déi zwee projets-pilotes: d'Virbereedung op d'Pensioun an de kommunale Senioreplang sinn en Deel vun deem Opdrag. (Ech kommen nach emol an enger nächs-ter Editioun drop zréck.)

De Familljeministère ass derbäi, zesumme mam RBS, de „plan démence“ ze finaliséieren, deem d'Formatioun vum Fleegepersonal an d'Informatioun vu betraffene Famillje-membere virgesäit. Dir gesitt: „Il y a du pain sur la planche.“

Zum Schluss nach eppes fir ze schmunzelen. D'lescht frot ech eng Bekannten, déi ech laang net méi gesinn hat: „A wéi geet et Dir?“ „Oh“, sot si, „ganz gutt. Weess de, den Alter ass dat Schéinst wat et gëtt. 't ass all Dag eppes Neits.“

An deem Sënn, schéi Chrëschtdeeg, a fir 2013 vum Gudden nëmmen dat Bescht.

*2012 touche à sa fin, lentement mais inlassablement. Bien que le froid, le verglas, les courtes journées et les longues nuits nous pèsent et nous font rêver de jours meilleurs, il n'en est pas moins vrai qu'il nous arrive parfois de vouloir arrêter le temps. Ces courts instants de bonheur, il faut les garder jalousement au fond de notre coeur pour nous en nourrir le moment venu.*

*2012 a été l'année du vieillissement actif et de la solidarité entre les générations. Le Service RBS a participé avec différents partenaires à de nombreuses manifestations organi-sées dans le cadre de cette année. Le 10 décembre prochain aura lieu la séance de clôture. Ce sera l'heure de la rétro-spection et de l'évaluation. Que reste-il de cette année? Comment l'avenir se présentera-t-il? Deux questions qui mé-ritent réflexion. (J'y reviendrai dans une prochaine édition).*

*A propos cadeau de Noël. Le groupe biographique de RBS vient de publier son nouveau livre: «Quand nous étions en-fants dans les années 40», un recueil racontant des souve-nirs d'enfance et de jeunesse de la jeune génération des années de guerre. Un livre cadeau qui fera plaisir, un livre à lire et à offrir aux jeunes.*

*Chers Amis, le changement démographique de notre pays génère des défis considérables. Le Service RBS se tient prêt pour participer activement à une réflexion globale et en pro-fondeur. Deux projets-pilotes, à savoir la préparation à la re-traité et le plan communal pour seniors pourront avoir une fonction préventive, alors que le plan démence, une fois fi-nalisé sous la responsabilité du Ministère de la Famille met-tra l'accent sur la formation du personnel soignant et sur l'information et l'aide à apporter aux membres des familles concernées. Vous voyez, il y a du pain sur la planche.*

*Et pour finir, une anecdote pour vous faire sourire. Une vieille connaissance, rencontrée fortuitement dans un su-permarché et à qui je demande comment elle va répond avec un brin de malice dans les yeux: «Mais très bien. Tu sais, l'âge est ce qu'il y a de plus merveilleux. Tous les jours il y a du nouveau.»*

*Je vous souhaite Joyeux Noël et Bonne Année 2013.*

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

03 Editorial



## DURCH DAS LAND

06 60. Welt-Lepratag  
Helfen Sie uns helfen!

› **08 Europäische  
Kleinstaatenspiele 2013**

09 10 Joer „Club Haus beim Kiosk“

10 D’KultOUR-Dëppe stellt sech vir



## VON LESERN FÜR LESER

14 Gedichte



## BÜCHERECKE

18 „Da sein“ von Petra Marion Kunschert  
„Adventszeit“ Club Senior Prénzebiërg

19 „Wéi mir Kanner waren“  
„Zäitrees – Lëtzebuerg fréier an haut“



## GESUNDHEITSECKE

› **20 Rauchfrei durch Hypnose**  
auch oder gerade im Alter



## MITTEN IM LEBEN

› **22 Le vieillissement actif:**  
une chance à saisir!

24 Curt Herzstark  
der vergessene Erfinder und  
Ehrenbürger Luxemburgs

27 25 Jahre: Europ’age Saarbrücken

28 Ein Nachmittag im Kletterpark



## ACTIVITÉS INTERCULTURELLES

30 Un groupe de marche exceptionnel au  
«Club Senior de Strassen»



**08 Geschichte der  
Kleinstaatenspiele**



**20 Schnupperkurs:**  
Raucher-Entwöhnungstraining



**22 Le vieillissement actif:**  
une chance à saisir!



32	Rätsel
33	Sudoku / Auflösungen

## 34 Hëllef fir d'Natur

- 35 Informationen zum Abonnement „Aktiv am Liewen“
- 36 Orpheus in der Unterwelt  
Opéra du Trottoir
- 37 Neuer Partner / Nouveau partenaire
- 38 Big Band von der Militärmusek
- 39 **Vorteile unserer Partner**

44 Ganzheitliche  
Gedächtnistrainerausbildung

---

45 Schwarzmalerei führt zu nichts!

46	Anzeigen
47	Auf einen Blick
48	Anmeldeformular / Formulaire d'inscription Kurse/Cours – Veranstaltungen/Événements
49	Anmeldeformular / Formulaire d'inscription Abo-Aktiv am Liewen / Anzeige/Annonce
51	Geschäftsbedingungen / Conditions Générales
52	Regelmäßige Aktivitäten
53	<b>Kurse und Veranstaltungen Cours et manifestations</b>
62	Veranstaltungskalender Club Senior
78	Impressum



# Durch das Land

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



Fotos: Fondation Follereau Luxembourg



## Helfen Sie uns helfen!

### 60. Welt-Lepratag am 27. Januar 2013

**Die „Fondation Follereau Luxembourg“ engagiert sich seit ihrer Gründung 1966 gegen Lepra. Diese chronische Infektionskrankheit führt ohne medizinische Behandlung zu dauerhaften Schädigungen von Haut, Nerven, Muskeln und Gliedmaßen. Obwohl Lepra seit 20 Jahren in den meisten Ländern weit rückläufig ist, erkrankt heute noch alle zwei Minuten ein Mensch daran.**

#### **Neue Leprafälle auf den Komoren**

Die Krankheit breitet sich etwa auf den Komoren, einem Inselarchipel im Indischen Ozean nordwestlich von Madagaskar, drastisch aus: Seit 1991 hat sich die Zahl der Neuinfizierten verdreifacht. Was bedeutet Lepra für die Erkrankten? Lepra zeigt sich zuerst durch Hautflecken, die sich taub anfühlen. Das Nervensystem der Betroffenen wird angegriffen und stirbt schließlich ab, durch das fehlende Gefühl verletzen sich die Kranken immer wieder.

Mit dem Nervensystem sterben die Gliedmaßen ab und bilden sich zurück. Viele der Leprakranken in einem späten Stadium sind daher nicht mehr in der Lage für sich selbst zu sorgen. In den meisten Ländern Afrikas und etwa auch auf den Komoren wird Lepra als Strafe Allahs und als Unheil angesehen, Leprakranke werden aus diesem Grund oft von ihren Dorfgemeinschaften verstoßen. Zur schleichenden Krankheit und dem zunehmenden Verlust der Selbstständigkeit kommt also die soziale Isolation und Armut durch Ausgrenzung dazu. Alarmiert über diese besorgniserregende Situation auf den Komoren, unterstützen wir seit Beginn 2011 das Land bei seinem Nationalprogramm gegen Lepra für drei Jahre mit einem Gesamtbetrag von 375.000 €.

Wir unterstützen Sensibilisierungskampagnen und bieten Infizierten die Möglichkeit sich untersuchen zu lassen.



Bereits Erkrankte können sich im Rahmen unseres Programms in öffentlichen Einrichtungen betreuen und behandeln lassen.

### **Prekärer Alltag älterer Leprakranker**

Doch wie leben heute ehemalige, ältere Leprakranke, die sich aufgrund ihrer Verstümmelungen nicht mehr selbst versorgen können? Viele wurden von ihren Familien verstoßen und sind auch im Alter auf sich allein gestellt. Seit 1967 unterstützen wir eine Leprakolonie in Kapolowe, Region Katanga, im Süd-Westen der Demokratischen Republik Kongo. Hier leben Leprakranke aus allen Teilen des Landes, die von den Ordensschwestern „Soeurs de la Charité“ versorgt werden.

Seit 1980 haben wir dort neben der täglichen Versorgung der dort lebenden Kranken unter anderem folgende Strukturen aufgebaut: Ein Operationszentrum und ein Labor zur Untersuchung und Behandlung, Häuser wurden als dauerhafte Unterkünfte für alte Leprakranke gebaut, Sozialprogramme wurden initiiert, die ihnen bei der Wiedereingliederung in die Gesellschaft oder beim Kontakt mit ihren Familien helfen sollen.

### **Uns sind die Menschen hinter der Krankheit wichtig!**

Daher bekämpfen wir Lepra als Armutskrankheit, die nicht nur schreckliche Verstümmelungen, sondern auch soziale Ausgrenzung bewirkt.

*Dank unserer Spender konnten wir seit 46 Jahren über 500.000 Leprakranke retten und ihnen ein besseres Leben ermöglichen! 50 € reichen, um einen Leprakranken zu heilen und ihm ein neues Leben zu schenken! Wenn Sie uns unterstützen wollen, informieren wir Sie gerne über die verschiedenen Möglichkeiten. Rufen Sie uns gerne unter ☎ **44 66 06-1** an.*

**Weitere Informationen über unsere Arbeit und Ziele finden Sie unter [www.ffl.lu](http://www.ffl.lu).**

**Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!**

» Ihr FFL- Team

#### **Fondation Follereau Luxembourg**

151, avenue du X Septembre, L-2551 Luxembourg

Tel.: 44 66 06-1 – Fax: 44 66 06-60 – Email: [info@ffl.lu](mailto:info@ffl.lu)

<https://www.facebook.com/groups/ffl.lu/>

### **D'Team vum RBS – Center fir Altersfroen**

wënscht Iech all schéi Chrëschtdeeg  
an e glécklecht neit Joer bei gudder Gesondheet



## Europäische Kleinstaatenspiele 2013 in Luxemburg

### *Geschichte der Kleinstaatenspiele*

Während eines Treffens des Europäischen Olympischen Komitees wurde die Idee der Durchführung von Kleinstaatenspielen erstmals durch Verantwortliche eben dieser Kleinstaaten vorgestellt. Als Kleinstaaten, die an diesen Spielen teilnehmen dürfen, wurden jene definiert, die weniger als eine Million Einwohner haben.

Beim Olympischen Kongress in Baden-Baden wurde die Idee durch die Repräsentanten der acht Kleinstaaten im Jahr 1981 dann konkretisiert. Im Rahmen der olympischen Spiele in Los Angeles 1984 wurden die Statuten und die Regeln festgelegt. Die Kleinstaatenspiele werden, von wenigen Ausnahmen abgesehen, nach den Regeln der entsprechenden internationalen Sportverbände und der Charta der olympischen Spiele durchgeführt und vom Europäischen Olympischen Komitee (EOC) unterstützt. Die Kleinstaatenspiele finden in einem Zwei-Jahres-Rhythmus jeweils in den Monaten Mai/Juni statt. Die teilnehmenden Länder sind in alphabetischer Reihenfolge: Andorra, Island, Liechtenstein, Luxemburg, Malta, Monaco,

San Marino und Zypern. In der Sitzung des Exekutivkomitees am 1. Juni 2009 wurde Montenegro als neunter Staat in den Kreis der Kleinstaatenspiele aufgenommen.

### *Die bisherigen Austragungsorte:*

1985	San Marino	1999
1987	Monaco	2001
1989	Zypern	2003
1991	Andorra	2005
1993	Malta	2007
1995	Luxembourg	2009
1997	Island	2011

### *Die Kleinstaatenspiele in Luxemburg*

Vom 27. Mai bis 1. Juni 2013 ist Luxemburg zum zweiten Mal nach 1995 Gastgeber der europäischen Kleinstaatenspiele. Das Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois (COSL) und mit ihm das ganze Großherzogtum wollen mit der Ausrichtung der „Spiller vun de kleng Länner 2013“ den anderen teilnehmenden Kleinstaaten etwas von dem zurückgeben, was die Luxemburger Sportler und Sport-





lerinnen an Gastfreundschaft, Erlebnissen und Erfahrungen bei den Kleinstaatenspielen in deren Ländern erleben durften.

Mit der Ausrichtung wollen wir den sportlichen Wettkampf und die Gastfreundschaft über die Grenzen hinaus präsentieren und Werbung für den Sport und das Land Luxemburg machen.

**Austragungsorte und Sportarten:**

Coque Kirchberg	Basketball, Schwimmen, Tischtennis, Beach-Volleyball, Volleyball
Tramsschapp Limpertsberg	Judo, Schießen (Luftgewehr und Luftpistole)
Stade Josy Barthel Luxembourg	Leichtathletik
Centre Sportif Belair	Kunstturnen
Centre de Tennis „Schéïss“	Tennis
Hesperange/Cessange	Radsport (Mountainbike, Straßenrennen, Zeitfahren)
Differdange	Schiessen / Trap und Double Trap

Die Organisatoren sind sich einig: Es sollen die Spiele der kurzen Wege werden. Für den Transport aller Teilnehmer, Gäste und freiwilligen Helfer sorgen Shuttledienste, die eigens dafür eingesetzt werden. Untergebracht werden die verschiedenen Teilnehmer-Nationen und Gäste in den umliegenden Hotels der Stadt Luxemburg; verpflegt werden sie in der Victor-Hugo-Halle auf Limpertsberg. Alle Wettbewerbe versprechen, ein unvergessliches Erlebnis zu werden. Der Eintritt zu den verschiedenen Wettkämpfen ist gratis. Jeder soll auf seine Kosten kommen und die 15. Kleinstaaten-spiele sollen uns noch lange in guter Erinnerung bleiben.

## Ohne die „Unbezahlbaren“ läuft nichts

*Die Vorbereitungen für diese Spiele laufen bereits auf Hochtouren. Um den reibungslosen Ablauf zu garantieren, werden ca. 750 freiwillige Helfer gebraucht, die den Organisatoren zur Seite stehen, um während einer Woche als Chauffeur eines Ehrengastes, als Betreuer einer Delegation, an Info-Desks oder beim Verkauf von Souvenirs etc. tätig zu sein.*

**Sind Sie interessiert mitzuhelfen? Dann melden Sie sich gerne unter [www.luxembourg2013.lu](http://www.luxembourg2013.lu)**



**Dir kënnst lech och direkt op eiser  
Internet Säit aschreiwen  
[www.luxembourg2013.lu](http://www.luxembourg2013.lu)**

## KOMMENTAIREN

[illegible]

## Spiller vun de Klänge Länner vun Europa

# SIEF DERBÄI!

## 27. Mee - 1. Juni 2013 zu Lëtzebuerg

Geburtsdatum: .....

**CATEGORIEN (max. 3)**

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Accréditations                     | <input type="checkbox"/> Permanence : hôtels      | <input type="checkbox"/> Ventes merchandising                              |
| <input type="checkbox"/> Réception et information           | <input type="checkbox"/> Service informatique     | <input type="checkbox"/> Contrôle anti-dopage                              |
| <input type="checkbox"/> Encadrement délégations étrangères | <input type="checkbox"/> Cérémonies protocolaires | <input type="checkbox"/> Aiguilleur parking                                |
| <input type="checkbox"/> Encadrement visiteurs étrangers    | <input type="checkbox"/> Chauffeur personnalités  | <input type="checkbox"/> Service technique (Installation, démontage, etc.) |
| <input type="checkbox"/> Permanence : sites de compétition  | <input type="checkbox"/> Service d'ordre          | <input type="checkbox"/> Selon les besoins de l'organisateur               |
| <input type="checkbox"/> Permanence : centre de presse      | <input type="checkbox"/> Service restauration     |  |

## DISPONIBILITÉ

<b>Sonndeg, 26. Mee 2013</b>	<input type="checkbox"/> 8.00 - 14.00	<input type="checkbox"/> 14.00 - 22.00
<b>Méindeg, 27. Mee 2013</b>	<input type="checkbox"/> 8.00 - 14.00	<input type="checkbox"/> 14.00 - 22.00
<b>Dënschdeg, 28. Mee 2013</b>	<input type="checkbox"/> 8.00 - 14.00	<input type="checkbox"/> 14.00 - 22.00
<b>Mëttwoch, 29. Mee 2013</b>	<input type="checkbox"/> 8.00 - 14.00	<input type="checkbox"/> 14.00 - 22.00
<b>Donneschdeg, 30. Mee 2013</b>	<input type="checkbox"/> 8.00 - 14.00	<input type="checkbox"/> 14.00 - 22.00
<b>Freideg, 31. Mee 2013</b>	<input type="checkbox"/> 8.00 - 14.00	<input type="checkbox"/> 14.00 - 22.00
<b>Samschdeg, 1. Juni 2013</b>	<input type="checkbox"/> 8.00 - 14.00	<input type="checkbox"/> 14.00 - 22.00

**ARE YOU  
READY FOR  
THE GAMES?**  
LUXEMBOURG  
2013

15<sup>th</sup> games of  
the small states of europe

à renvoyer dans les meilleurs délais au  
**Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois**  
 3, route d'Arlon • L-8009 Strassen  
 E-mail: cos@cos.lu • Tél: (+352) 48 80 48-200



## 10 Joer „Club Haus beim Kiosk“



**2001 huet de Schëfflenger Gemengerot decidéiert e „Centre Senior“ ze bauen, wou och e Club Senior soll drakommen. Di deemoleg Buergermeeschter d'Madame Nelly Stein hat eng provisorisch Léisung fonnt. An der Parkstrooss an engem alen Eefamilljenhaus um éischte Stack huet de Club seng Dieren opgemat. Dëse Provisorium huet du bal 6 Joer gedauert. D'Carole Blond, d'Responsabel an di éischt Mataarbechterin Dominique Freis souzen do ouni Schief, ouni Dossieren, esou waren d'Aarbechtskonditiounen am Ufank. An awer hunn si mat ville flotten Iddien déi éischt Broschür publizéiert.**

Wéi ech di éischte Kéier an d'Parkstrooss kucke gaange sinn, war ech erschreckt, wéi kleng et do war. A wéi sollt een do eng breet Palette vun Aktivitéite kënnen ubidden. Awer d'Gemeng ass eis immens entgéint komm a mir konnte verschidden aner Raimlechkeeten notzen. Den 10. Februar 2002 huet dunn d'„Club Haus beim Kiosk“ seng Dieren fir de Public opgemaach an ass den 13. November offiziell vun der Ministesch Marie-Josée Jacobs ageweit ginn. Eng Computerstuf fir 6 Leit, e klengen Raum fir verschidden Aktivitéiten. Leider konnten nëmmen 8 Leit ugeholl ginn, well net méi Plaz war.

Am Februar 2004 hunn ech d'Leedung vum Club iwwerholl. Als Infirmière, wou ech laang an der Infirmière Schoul geschafft hat, war et fir mech eng grouss Ëmstellung.

Mä un Iddien huet et eis net gefeelt: Eist Angebot ass breet-gefächert a geet vu Sport iwwer Konferenzen, Wellness, Kultur, avm.

Mir hunn eng Trèppelequipe gegrënnt, déi éischte Kéier si sechs Leit matgaangen a fir si e bësschen no der Ustrennung ze verwinne, gouf et duerno e Stéck Taart bei eis am Club. Du goufen och déi éischt Benevole vum Club recrutéiert. Eng Vëlosequipe ass gegrënnt ginn, am Ufank nieft der Formatrice a mir selwer, just mat zwee Teilnehmer. Am Laf vun de Joren ass dës Equipe ëmmer méi gewues an haut si bei eise regelméissege Randonnées iwwer 25 Leit dobäi. Am Laf vun de Joren ass d'Zuel vun de Clientë ëmmer méi gewuess. An endlech am Februar 2008 ass am neie Club Porte ouverte gefeiert ginn. E wonnerschéint a grousst Gebai kënne mir elo mat Liewe fëllen. Eemol an der Woch ass de Mëttesdësch a gläich nom Lesse geet et weider mat der Kaffisstuf, wou bis 80 Leit sech treffen fir ze pueren, Kaart oder Rummy ze spillen, Handarbechten ze maachen. Eis Benevolen sinn ëmmer am Asaz fir zum Wuel vun anere Senioren ze schaffen. Och am Projet vun de Senioresécherheetsberoder, an eisem Redaktionskomitee, der Bibliothék, dem Grupp Herbarium, am Vëlo, Literaturtreff, an der Trèppelequipe hu sech vill Benevolen engagéiert. Eng nei Roll fannen, heescht vill Aarbecht, awer virun allem och vill Satisfactioun. Mat de Mataarbechterinnen Romance Schwartz, Joëlle Calisti, Dany Jacoby a Barbara Kinsch si mir eng dynamesch Equipe.

Eng wonnerbar Iddi sinn d'Club Senior: et ass en Treffpunkt fir Leit kennenzuléieren, nei Hobbyen ze fannen, sech neit Wëssen unzueeegenen, seng Talenter auszeliewen, vläit zum Wuel vun aneren. Kee „Senior“ fillt sech als Senior, net mat 50 an net mat 85 Joer. Komesch, well a Sportsveräiner ass ee scho mat 35 Joer e „Veteran“. Net de Numm ass wichteg mä dat wat dohannert stécht. An dat sinn immens vill flott Iddien an Aktivitéiten a deene 17 Clubs Senior duech d'ganz Land.

» Marie-Anne Maroldt  
Directrice vum „Club Haus beim Kiosk“

## An Cathriny, meine liebe, mütterliche Freundin!



Als Mitarbeiterin der Seniorenakademie suchte ich damals (1990) für die Seniorenzeitung „De Schaukelstull“ nach interessanten Personen, um sie unseren Lesern vorzustellen. Also fragte ich dich, Cathriny, ob ich dich zu einem Interview bitten könne, und schon einige Tage später erschienst du in meinem Mini-Büro, in dem gerade mal ein Schreibtisch, ein Regal und zwei Stühle Platz hatten.

Wir waren sofort in ein interessantes Gespräch vertieft. Du erzähltest mir von Deiner Tätigkeit als Seniorensportleiterin und vielen weiteren ehrenamtlichen Aktivitäten, und dass du die Prüfung als „Monitrice“ in einem Alter absolviert hattest, in dem andere „scho roueg op hirem Hënner setzen“. Deinen Redefluss unterstreichst du mit lebhaften Gesten und wipptest dauernd mit den Beinen wie ein junges Mädchen. „Was für ein Energiebündel!“ dachte ich – und da war es geschehen! In der Enge des kleinen Büros war dein Fuß an das Elektrokabel gekommen und der Stecker wurde herausgerissen. Mein Computer war tot – damals gab es noch kein Programm mit automatischer Sicherung – und unser Interview gelöscht! Du lachtest aus vollem Hals und sagtest. „Nu je, da fänke mir eben nach eng Kéier un!“

So begann unsere Zusammenarbeit im RBS. Sie dauerte zehn Jahre und war geprägt von großem Engagement, vielen Ideen und gegenseitiger Achtung, sei dies beim Aufbau der Seniorentanzgruppe in Luxemburg, bei der Förderung der Saar-Lor-Lux-Gruppe „Europ’Age“, und bei vielen Projekten wie dem alljährlichen Symposium, den „Kreativtagen“, den Frauenseminaren, und vor allem bei „Europa bewegt sich“.

Im Laufe unserer Zusammenarbeit entstand aber auch eine wunderbare Freundschaft. Mein Mann und ich hatten oft das Privileg, an deinem gastlichen Tisch zu sitzen und deine selbst gebackenen „Steinzeitbrötchen“ und viele andere Köstlichkeiten zu probieren.

Runde Geburtstage und Jubiläen wie eure goldene, diamantene und schließlich auch die eiserne Hochzeit feierten wir gemeinsam. Doch dann kam die Krankheit, schleichend und unerbittlich, und hat dich aus dem Leben gerissen ...

Bei jedem Fest durfte ich meinen Beitrag leisten, das heißt, ein Gedicht verfassen oder ein Lied singen, und das war mal feierlich, mal kabarettistisch, mit oder ohne die „Flantermais“, die du auch immer tatkräftig unterstützt hast. Nun durfte ich auf deiner Totenmesse das letzte Mal für dich singen: „Bist du bei mir, geh ich mit Freuden zum Sterben und zu meiner Ruh“.

» Ilse Hardt





Fotos: Pierre Muller

## D’KultOUR-Dëppe stellt sech vir

***Den 21. Mee 2010 huet d’Famill Heftrich e Fräizäit- a Kulturzentrum zu Ënnereesbech opgemeet. Dir fannt hei e Bistro an e Restaurant, wou dir lech saisonal a regional Spezialitéiten eraussiche kënnt.***

Natierlech kann de Chef lech och eppes aus dem Holzbakuewen ubidden. A wann d’Wieder et erlaabt, kënnt Dir lech op der grousser Terrass, mat Bléck an den Ourdall, verwinne loossen. Och Kanner sinn häerzlech wëllkomm. An dem Kannereck, am grénge Gaart oder an engem Kreativatelier gëtt et hinnen net langweileg, hei stinn zum Beispill Pizza a Broutbaken um Programm. Awer och déi Erwuesse kënnen sech kreativ beschäftegen. Mir hunn eng Internetstuf, eng Bibliothék mat Lieseck an e Versammlungssall a bidden och regelméisseg Workshops un.

Bei eis kann een och selwer Aktivitéiten, wéi zum Beispill Workshopen, Ausstellungen oder Kachatelieren (no Ofsprooch mat eis) organiséieren: dat heescht säin Hobby bei eis virstellen, entweder am Krees vun der Famill a Frënn oder awer och fir jiddereen. Hobbyfotografie

kënnen hir Fotoen zu engem bestëmmten Thema weisen, Hobbykäch kënnen zesumme mat eis baken oder kachen an Hobbymoler kënnen hir Konschtwierker bei eis ausstellen. Domadder wëlle mir un dat fréiert „Uuchten“ erënneren, d. h. déi verschidde Generatiounen hu sech am Wanter ëm de geheizten Häerd gesat an Zäit matenee verbruecht (Geschichten erzielt, geheekelt, asw.). Dat domadder verluere Beieneesinn gëtt hei zu Eesbech bei enger moderner Variant vum Uuchten – zesummen Hobbyen am Kreativatelier – nei beliebt, an ee soll vun dem anere léieren (ob Kleng oder Grouss).

### **KultOUR-Dëppen**

5, um Häregaart, L-9838 Untereisenbach  
Tel./Fax: (+352) 26 91 01 04  
info@kultour.lu – www.kultour.lu

#### **Öffnungszeiten:**

**samschdes a sonndes vun 11.00 bis 24.00 Auer  
meindes bis freides vun 18.00 bis 24.00 Auer  
Mëttwoch ass Roudag**



## **D'«Association pour l'éducation permanente Luxembourg» stellt den 2<sup>e</sup> Cycle vun hirem Programm vir:**

**Mercredi, 23 janvier 2013 à 15.00 heures**

(op lëtzebuergesch)

**La faïencerie Boch et la production européenne de céramique / 18<sup>e</sup> – début 1<sup>e</sup> siècle**

Jean-Luc Mousset, conservateur Musée national d'histoire et d'art

**Mittwoch, 30. Januar 2013 um 15.00 Uhr**

(in deutscher Sprache)

**Wirtschaft und Gesellschaft in der Krise?**

**Private Vorbereitungen und Vorsorgemaßnahmen in Zeiten der Instabilität.**

Prof. Dr. Martin Fontanari, Geschäftsleiter der FOM/eu fom am Hochschulstudienzentrum  
Luxemburg, Geschäftsführer der Stiftung für Familienwerte

**Mercredi, 6 février 2013 à 15.00 heures**

(op lëtzebuergesch)

**Geschicht vum Nationalarchiv, Réckbléck an Ausbléck**

Josée Kirps, directrice, Archives nationales de Luxembourg

**Mercredi, 20 février 2013 à 15.00 heures**

(op lëtzebuergesch)

**„Au fil du Nil“ – Lëtzebuurger Kënschtler, Wëssenschaftler a Literaten an Ägypten**

Pierre Marson, conservateur, Centre national de littérature

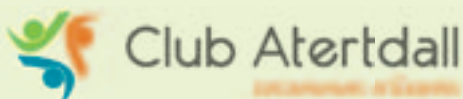
### **ASSOCIATION POUR L'EDUCATION PERMANENTE**

**Luxembourg a.s.b.l. – B.P. 598 L-2015 Luxembourg**

Prix de la conférence: 2,50 € – Prix pour un cycle: 12,50 € – Prix pour deux cycles: 25 €

Pour vos inscriptions veuillez contacter Madame Martine Philippart,

☎ 26 44 09 59 (aussi fax) – [martinephilippart@msn.com](mailto:martinephilippart@msn.com)



### **Offizielle Eröffnung des Club Atertdall**



**Am Dienstag, den 2. Oktober 2012 hat das Rote Kreuz in Zusammenarbeit mit den Gemeinden Beckerich, Ell, Rambrouch und Redange/Attert im Beisein von Familienministerin Marie-Josée Jacobs die Einweihung des Club Senior Atertdall in Niederkolpach gefeiert.**

Mehr als 100 Gäste waren anwesend um das Ereignis zu feiern, welches ein großer Erfolg war.

An dieser Stelle möchten wir uns nochmals bei allen bedanken, die diese gelungene Einweihung ermöglicht haben.

Ein besonderes Highlight waren die Leckereien, die das Team unseres Kochkurses zubereitet hatte.

Der Club Atertdall ist seit 1. April dieses Jahres geöffnet und organisiert Aktivitäten für Senioren des Kanton Redingen, wobei natürlich auch jeder aus den Nachbargemeinden herzlich willkommen ist.

Wenn Sie nähere Informationen erhalten möchten, können Sie uns gerne anrufen.

Wir sind für Sie da von montags bis freitags zwischen 8.00 und 12.00 Uhr.

Gerne lassen wir Ihnen auf Wunsch unser Programmheft zukommen.

*Wir freuen uns auf Sie!*

**1, rue d'Ell – L-8527 Colpach-Bas – Tel: 2755-3370 – [club-atertdall@croix-rouge.lu](mailto:club-atertdall@croix-rouge.lu)**

# Von Lesern für Leser

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

## De Schmadd an seng Schmëdd

Véier Mauer  
vun Damp ganz schwaarz,  
de Noutstall lénks eran,  
den Unzelt an der Mëtt,  
am Fong déi grouseg Buermaschinn,  
riets de Balleg  
d'Feier just dernieft,  
de Kamäin ee gakegt Lach,  
zwee Aarbechtsdëscher  
bei der Fënster hannen an och vir  
dernieft eng wäit an oppen Dier.

An all deem de Schmatt,  
säi Gezei ganz donkel  
grad esou seng Kuck,  
nonzeg, honnert Kilo  
ee richtige Koloss,  
Äerm voller Muskelen,  
eng Fauscht ewéi eng Knupp,  
eng raschteg Kap nach op der Stir  
well et huet gezunn, vun hannen a vu vir.

Et gouf gerappt,  
gehummert a gezunn,  
ee Päerd beschlo',  
ee Plou geschäerft,  
eng Éig gespëtz,  
a Messere geschlaff,  
derbei déi leschte Neiegkeet verzielt,  
ee Biz geléit,  
eng Kunneft zesummen erëm gesat,  
een Däiwe selwer mol gemaacht

An et gouf där Saache masseg,  
et gouf der vill,  
an de Schmatt war ëmmer  
äerdeg, féx um Dill.  
Mä och eng Kéier  
a vill ze vill fréi  
du war och hien net méi mat  
mäi Papp, de Schmadd.

» Guy Heinrich

## Das Licht

Kein Mensch wurde gefragt,  
kein Mensch hat es geplant,  
es war auf einmal da,  
das Licht,  
bevor er da war,  
der Mensch.

Sonnenlicht in Wellen  
überflutet die Erde,  
wir sind überwältigt  
vom lebenswichtigen,  
unentbehrlichen,  
wundervollen Licht.

Immer wieder von Neuem,  
bekämpft es die Schatten  
des Lebens, die Dunkelheit,  
erfreut uns Tag für Tag,  
gibt uns Hoffnung und Kraft  
und ist für alle da, das Licht.

» Joseph Burg





## Weihnachten, der große Tag

*Wir gehen dem großen Tag entgegen.  
Gottes Sohn wird Mensch aus Fleisch und Blut.  
ER kommt zu uns als kleines Kind.*

*Sind seine Leidenswege auch vorgezeichnet,  
sein Herz ist bereit uns zu erlösen.  
ER will nicht ohne uns sein.  
ER möchte einen jeden von uns glücklich sehen.*

*Am Weihnachtstag und im ganzen Jahr  
ist ER bei uns mit Kraft und Weisheit.  
Freuen wir uns mit der ganzen Christenheit.*

» Elly Schmit-Weber

## Winter

*Der Himmel verhangen mit Blei  
die Tage schleichen vorbei*

*die Zeit quält sich durch den Tag  
Herrscher des Winters ist die Nacht*

*der Nebelschleier zerreißt in feuchter Luft  
im Wald riecht es nach Moderduft*

*Schwarze Totenvögel krähen  
der Sensenmann ist am Mähen*

*er mäht die Bäume kahl  
die Sonne blinzelt manchmal fahl*

*auf die Erde legt sich das große Schweigen  
die Alten beginnen zu leiden*

*es kneift und zwickt, das Rheuma plagt  
ach wär es wieder Sommer, denn der behagt*

*doch was soll das Schmachten  
freut Euch, bald ist Weihnachten.*

» Jeanne Bauler



Foto: Andrée Birnbaum



Foto: René Sinnen

## Fit mat 70<sup>+</sup>

*Mueres ass dir keng Stonn ze fréi  
De Kaffi schmaacht, bal näischt deet wéi.  
An de Spigel kuck ouni Brëll,  
d'Luucht soll och net sinn ze grell.*

*E ganz liichte Maquillage,  
deen optiméiert d'äin Image.  
D'Hoer sinn net méi sou dicht:  
D'Coiffure dofir ass schlicht.*

*Keng Trap ze héich, kee Wee ze wäit  
d'Aarbecht geet Dir liicht vun Hand  
well duerno kënn nach allerhand:*



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

Über 12 Jahre  
im Dienste  
der Senioren

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

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

**Dauerhaftes und zuverlässiges Betreuungsteam.**

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

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

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

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

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

*Seniore-Sport, Senioren-Danz,  
da weis elo wat s de kanns!*

*Ze kuerz Dir de Mueren schéngt,  
mä all dat ass Zäit bedéngt.  
Géint Mëtteg geet et scho méi lues  
Well s du nach vill ze maachen hues.*

*Steet d'lesse fäerdeg dann um Dësch,  
fills Du dech och scho manner frësch.  
Lo frees du dech op d'Mëttesrascht:  
't ass net nëmme vun dem Kascht.*

*Duerno geet da lues nees weider,  
den Tempo ännert, och den Eider.  
En Tour mam Vëlo vläicht gemaat,  
ma jëmme, nueren wou et glat.*

*Villäicht op Munneref an d'Thermen,  
do kann een d'Schanken sech da wärmen!  
D'Geschäfte zéien net méi un:  
„Muss ech dat do da wierklech hunn?“*

*Den Owend awer stëll genéiss  
e kleng Wee, e gutt Gespréich.  
Wéi schéin sinn d'Rousen an dem Gaart  
eng Märel päift och, ganz apaart.*

*Kënnt d'Nuecht, da freet ee sech op d'Rou  
elo mach du deng Aen zou.  
Muer de Mueren da bass Du nees fit  
an och bestëmmt keng Grimmel midd.*

» S. Rosen-Bonenberger



## Senioren-Académie

méindes um 11:05 an 19:05

31. Dezember 2012

28. Januar 2013

25. Februar 2013

25. März 2013

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

Mäi Programm

Mäin100komma7.lu

radio  
**100,7**



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

## Lesetipp



### „Da sein“ von Petra Marion Kunschert

**Ein persönlicher Erfahrungsroman über Leben und Tod:  
einfühlsam, bewegend und am Ende doch voller Zuversicht.**

Da Sein – ein Roman rund um das Tabuthema „Sterben“. Basierend auf einer wahren Geschichte schafft es Petra Marion Kunschert in ihrem Roman, empfindsam und doch direkt und offen, die Leidensgeschichte eines geliebten Menschen zu beschreiben und das in den Vordergrund zu rücken, was wirklich wichtig ist im Leben.

„Da Sein“ berührt, lädt zum Nachdenken ein und berichtet über wunderbare Helfer, die Tag für Tag in den Hospizen für sterbende Menschen da sind und es vermögen, sie auf liebevolle Art und Weise bis in den Tod zu begleiten.

**Informationen bei Editions Guy Binsfeld – 14, Place du Parc, L-2313 Luxemburg  
Tel.: 496868-1 – Fax: 407609 – E-Mail: [editions.press@binsfeld.lu](mailto:editions.press@binsfeld.lu) – [www.editions-guybinsfeld.lu](http://www.editions-guybinsfeld.lu)**

### Club Senior Pränzebiert stellt seine neue CD vor

#### „Adventszeit“

Vor einigen Tagen wurde im Sitz des Club Senior Pränzebiert in Differdingen, die neue CD „Adventszeit“ vorgestellt.

Luxemburgische und deutsche Weihnachtslieder wurden in Zusammenarbeit mit der Firma „Pro Sound“ live im Club Senior aufgenommen.

Die Gesangsgruppe Pränzebiert, die schon seit fast 15 Jahren besteht, hat auch schon einige Konzerte gegeben. 2009 wurde im Rahmen des 20. Jubiläums der ASBL Pränzebiert die erste CD „Genéisst d'Liewen“ geschaffen, die über 400mal verkauft wurde.

**Die CD „Adventszeit“ erhalten Sie im „Club Senior Pränzebiert“ oder nach Überweisung auf das Postscheckkonto: LU91 1111 1007 2640 0000 mit dem Vermerk „CD – Adventszeit“ schicken wir sie Ihnen gerne zu. Die CD kostet 10 , zuzüglich 3 € für die Versandkosten.**

**Weitere Informationen sind erhältlich unter der Tel.: 26 58 06 60 oder E-Mail: [pranzebiert@clubsenior.lu](mailto:pranzebiert@clubsenior.lu)**



# Tolle Geschenkideen für Weihnachten

Nei um Bichermaart

## Wëi mir Kanner waren an de 40er Joren



Si waren nach kleng, sinn an d'Primärschoul, d'Oberprimärschoul oder de Lycée gaangen: 28 Auteuren erzielen aus hirer Kannerzäit, vun doheem an aus der Schoul, Alldagsgeschichten awer och speziell Erlebnisser, spannend, lëschtég oder eescht.

*D'Buch huet 312 Säiten an ass mat ville Fotoen illustréiert.  
D'Texter sinn op lëtzebuergesch an däitsch.*

Et kascht 35 € (+ 4 € wann Der et gär geschéckt kritt).

Dir kënn et per Telefon, Fax oder Email um RBS bestellen, fannt et awer och an all gudder Librairie.

www.rbs.lu – ☎ 36 04 78 33 – Fax 36 02 64

## Kennen Sie schon das Memory-Spiel des RBS?

# Zäitrees

## Lëtzebuerg fréier an haut

Entdecken Sie, wie sich das Land verändert hat

(Für 1 bis 8 Spieler ab 8 Jahren)

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

Verschiedene Spielvarianten sind möglich: vom bewährten Memory-Spiel hin zu Erkennungs- und Erinnerungsspielen. Schon der einfache Vergleich zwischen den Fotos von früher und heute lässt Erinnerungen wach werden.



CENTER FIR  
ALTERSFROEN

www.rbs.lu

**Das Spiel kostet 35 €** (zuzügl. 2,20 € Versandkosten)

Bestellungen beim RBS – Center fir Altersfroen unter:

☎ 36 04 78-33

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

## Rauchfrei durch Hypnose

### auch oder gerade im Alter

***Dass Rauchen gesundheitsschädlich und maßgeblich an vielen Erkrankungen, u.a. Krebs, Lungenfunktionsstörungen, Herz-Kreislaufkrankungen beteiligt ist, ist hinlänglich bekannt. Erstaunlicherweise glauben oftmals gerade ältere Raucher, die auf eine jahrzehntelange Raucherkarriere zurückblicken können und zum Teil schon unter Krankheitssymptomen leiden, dass es nach so vielen Jahren egal ist, ob sie weiterrauen oder nicht. Ganz nach dem Motto: „Auf die paar Zigaretten kommt es jetzt auch nicht mehr an...“ Diese Meinung ist unter Rauchern generell stark verbreitet – aber nachweislich falsch!***

#### ***Es lohnt sich immer mit dem Rauchen aufzuhören. Auch oder gerade im Alter!***

Dies geht ganz klar aus einer aktuellen Untersuchung vom Deutschen Krebsforschungszentrum im Juni 2012 hervor. Hierzu wurden 17 internationale Studien in Bezug auf die Frage nach dem Einfluss des Rauchens auf das Lebensalter untersucht. Die Resultate sind ermutigend: Das Sterberisiko für ehemalige Raucher ist deutlich geringer als für rauchende Personen und mit jedem rauchfreien Jahr nimmt dieses Risiko weiter ab. Die günstigen Effekte des Rauchstopps zeigen sich durchgehend bei allen Altersgruppen, auch bei Personen über 80 Jahren.

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen gibt in ihrer Broschüre „Unabhängig im Alter: Suchtprobleme sind lösbar“ eine ganze Reihe von **Vorteilen des Rauchstopps** an, die gleichermaßen für ältere wie jüngere Menschen gelten. Hier nur einige davon:

- verbesserte Sauerstoffzufuhr und Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- leichtere Atmung
- verbesserte Durchblutung von Armen und Beinen

- verbesserter Geschmacks- und Geruchssinn
- Reduktion des Raucherhustens
- Reduktion der Anfälligkeit für Erkältung, Grippe oder Lungenentzündung

Die Vorteile sind neben einer besseren Gesundheit vor allem auch eine größere alltägliche Lebensqualität. Die Vorteile sind direkt und jeden Tag spürbar.

#### ***Rauchfrei durch Hypnose***

Auf dem Weg in ein rauchfreies Leben gibt es unzählige unterstützende Methoden, aber kaum eine ist so wirksam wie Hypnose. Studien haben gezeigt, dass die Erfolgsquote bei Versuchen, mit dem Rauchen im Alleingang aufzuhören, nur bei 3-15% liegt. Dagegen stellt Hypnose ein in der Raucherentwöhnung sehr erfolgreiches Verfahren dar. Die Ergebnisse sprechen für sich, denn 50 bis 70% der Personen gelingt es, durch Hypnose mit dem Rauchen aufzuhören (Schweizer 2009).

#### ***Was ist Hypnose?***

Wenn man von Hypnose spricht, denken viele Menschen an Scharlatanerie, Hokusfokus und Zauberei. Auch bestehen oftmals diffuse Ängste, etwa vor einer Art Willenlosigkeit, Manipulierbarkeit und Ausgeliefertsein im Schlaf. Mit diesen Vorstellungen hat Hypnotherapie nach Milton H. Erickson nichts zu tun, denn Personen unter Hypnose schlafen nicht! Vielmehr befinden sie sich in „Trance“, einem veränderten Bewusstseinszustand, der wohl eher mit einer sehr tiefen Entspannung zu vergleichen ist und während dem bestimmte Gehirnareale sehr aktiv sind. Eine natürliche Trance hat ein jeder von uns schon erlebt, wenn man beispielsweise so vertieft in eine Tätigkeit ist, dass man die Zeit vergisst oder sich darüber wundert, dass man mit dem Auto schon Zuhause an-





gekommen ist, obwohl man keine bewusste Erinnerung an den Nachhauseweg hat. In der Hypnotherapie wird ein solcher Trancezustand mittels sprachliche Suggestionen (leitet sich vom lateinischen Wort „suggere“ ab und bedeutet übersetzt „eingeben“) durch den Therapeuten erreicht. Immer mit dem Ziel, Zugang zu den kreativen Fähigkeiten unseres Unbewussten zu finden.

Hypnose als Behandlungsform findet heute sehr vielfältige Anwendungen. Sie wird relativ häufig im Rahmen der Schmerzbehandlung und zur Verbesserung der Befindlichkeit eingesetzt (z.B. bei Chemotherapien oder auch bei der Geburtsvorbereitung). Sogar Operationen können unter Hypnose (und somit ohne Narkose) durchgeführt werden, mit dem zusätzlich positiven Ergebnis, dass der Heilungsprozess besser bzw. schneller verläuft und die Dauer des Krankenhausaufenthaltes signifikant verringert wird. Insgesamt kann Hypnotherapie bei einem breiten Spektrum von Problemen erfolgreich eingesetzt werden, dazu gehört auch die Raucherentwöhnung.

### **„Vom blauen Dunst zum frischen Wind“**

So lautet das Motto des hypnotherapeutischen Gruppenprogramms, das von Dr. Cornelia Schweizer an der Universität Tübingen entwickelt wurde und dessen Wirksamkeit wissenschaftlich nachgewiesen ist.

Der Rauchwunsch wird dabei nicht etwa „weggezaubert“, vielmehr lernen die Teilnehmer in den hypnotherapeutischen Sitzungen Zugang zu inneren (häufig bildlichen) Vorstellungen zu finden. Diese ermöglichen es, den eigenen Willen zu stärken und in Versuchungssituationen standhaft zu bleiben. Zu den weiteren wichtigen Faktoren des Programms zählen die soziale Unterstützung durch die Gruppe, verhaltensbezogene Tipps und Tricks sowie das Messen von gesundheitlichen Fortschritten.

Insgesamt sind fünf Gruppentreffen mit maximal 8 Teilnehmern unter der Leitung von zwei Therapeut(in)en vorgesehen, wobei die vier ersten in einem wöchentlichen Abstand stattfinden. Beim ersten Treffen gibt es ein Vorgespräch, bei dem alle Gruppenteilnehmer die Möglichkeit haben, sich gezielt zu informieren und Fragen zu stellen. Danach folgen dann drei Gruppenthypnosensitzungen. Abschließend ist noch eine Auffrischungssitzung nach zwei Monaten geplant. Dieses Gruppenprogramm wird in luxemburgischer Sprache in Luxemburg-Stadt und in Nothum/Wiltz angeboten und kann auf Wunsch auch in Einzelsitzungen durchgeführt werden. Es richtet sich an Personen jeden Alters, die motiviert sind, mit dem Rauchen völlig aufzuhören. Beim Ausblick auf das neue Jahr steht oft der Wunsch nach Gesundheit an erster Stelle. Wie wäre es, 2013 in ein Leben mit frischem Wind zu starten?

***Möchten Sie mehr über das Thema „Rauchfrei durch Hypnose“ erfahren, sich gezielt informieren, Fragen stellen oder endlich mit dem Rauchen aufhören? Dann sind Sie herzlich eingeladen, an unserem Schnupperkurs teilzunehmen.***

» Claudine Petit (Dipl.-Psychologin, Hypnotherapeutin)  
und Elisabeth Wohlgenannt (Dipl.-Psychologin, Systemische  
Therapeutin und Hypnotherapeutin)

### **Literaturangaben**

Gellert, C., Schöttker, B., Brenner, H. (2012). Smoking and all-cause mortality in older people – Systematic review and meta-analysis. Archives of Internal Medicine, 172, 837-844.

Schweizer, C. (2009). Vom blauen Dunst zum frischen Wind. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verlag.

### **Internet-Links**

**Pressemitteilung des Deutschen Krebsforschungszentrums**

[http://www.dkfz.de/de/presse/pressemitteilungen/2012/download/dkfz\\_pm\\_12\\_33.pdf](http://www.dkfz.de/de/presse/pressemitteilungen/2012/download/dkfz_pm_12_33.pdf)

**Webseite der deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V.**

<http://www.unabhaengig-im-alter.de/>

### **Schnupperkurs zum Raucherentwöhnungstraining**

**„Vom blauen Dunst zum frische Wind“ am Mittwoch, den 23. Januar 2013. Siehe Seite 56**

# Mitten im Leben

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



Fotos: Exposition Forever Young, C.I.E.L. – Club Photo des Institutions Européennes à Luxembourg

## Le vieillissement actif: une chance à saisir!

***Dans l'Union européenne, la proportion de la population âgée de 55 ans et plus est passée de 25% en 1990 à 30% en 2010 et devrait atteindre 40% en 2060. Cette augmentation se traduira par un vieillissement de la population. Au Luxembourg, les tendances démographiques sont identiques, mais restent néanmoins en-dessous de la moyenne européenne. La proportion de la population luxembourgeoise âgée de 65 ans et plus devrait atteindre 26% en 2060 (contre 14% aujourd'hui). En liaison avec les défis démographiques découlant de cette augmentation, il convient de favoriser un vieillissement actif des personnes concernées ainsi qu'une solidarité intergénérationnelle.***

Un vieillissement actif, c'est être autonome au quotidien et engagé dans la vie citoyenne, ainsi que de vivre une vie aussi saine que possible afin de profiter d'une bonne qualité de vie.

L'année européenne du vieillissement actif et de la solidarité intergénérationnelle 2012 consistait à favoriser un vieillissement actif, à tirer parti du grand potentiel des personnes âgées et de faire prendre conscience de la contribution qu'elles apportent à la société.

L'ambition était de sensibiliser, tout au long de l'année, les personnes concernées et les associations sur ces

objectifs. Une place importante a également été donnée à la sensibilisation des décideurs politiques locaux sur le vieillissement actif car la commune est le lieu où les personnes âgées passent le plus de temps et où la participation citoyenne se vit au quotidien. Le guide «Seniorenfreundliche Gemeinden», élaboré conjointement avec le Conseil supérieur des Personnes Âgées et le SYVICOL a connu un écho positif. Ce guide vise à soutenir les communes dans l'élaboration d'un plan d'action afin de créer des opportunités pour favoriser la participation active des seniors dans notre société. Dans le registre de la sensibilisation, il faut noter le travail de la presse et des médias nationaux qui tout au long de l'année ont su thématiser le vieillissement actif sous différentes facettes.

L'année européenne 2012 a été riche en événements. Lors de toutes les actions et manifestations, il était important de faire participer activement les personnes âgées. Ainsi elles ont pu faire la démonstration de la contribution précieuse qu'elles apportent à notre société. La participation citoyenne étant un facteur-clé du vieillissement actif, nous avons ainsi donné la parole à nos aînés lors de diverses manifestations, comme p. ex. le forum des citoyens ou encore la série des «Cafés des âges». Ici, des personnes de tout âge et de toute culture s'échangeaient sur les défis du vieillissement de notre société. Les conclusions des «Cafés des âges» sont une source d'inspiration pour définir les mesures à entreprendre pour favoriser un vieillissement actif.



On peut relever que toutes les activités ont connu un grand succès. Ce succès est dû aussi à la coopération efficace entre les différents acteurs: les ministères concernés, les instances locales, les associations qui œuvrent en faveur de nos aînés et finalement les personnes âgées elles-mêmes, mais également les plus jeunes générations. Cette coopération et cet échange sont d'autant plus importants car nous devons ensemble définir comment nous voulons vieillir.

Que peut-on retenir pour l'au-delà de l'année européenne 2012? L'avis de la population luxembourgeoise sur le vieillissement est très encourageant. La Commission européenne a publié une enquête «Eurobaromètre» qui donne des informations sur les comportements à l'égard du vieillissement et sur la participation des personnes âgées dans la société. L'enquête révèle qu'au Luxembourg, les personnes âgées de plus de 55 ans sont perçues de manière positive par 82% des personnes interrogées. Sur base de ces faits encourageants, il faut bien entendu poursuivre les efforts pour la promotion d'un vieillissement actif au-delà de l'année 2012. Le vieillissement actif est une chance à saisir pour notre société! Des efforts devront être continués afin de tirer parti du potentiel de nos aînés et de l'apport qu'ils peuvent apporter à notre société. Il s'agira de créer une culture du vieillissement actif tout au long de sa vie. Et de débiter assez tôt.



## Curt Herzstark

### der vergessene Erfinder und Ehrenbürger Luxemburgs



***Nicht immer werden Menschen berühmt, die besondere Dinge erfinden. Der Wiener Curt Herzstark z.B. erfand vor über 80 Jahren eine Rechenmaschine, die noch heute begeistert. Nachdem er als Deportierter im KZ Buchenwald eigentlich bereits mit dem Leben abgeschlossen hatte, wurde er zum „Intelligenz-Sklavendienst“ in eine feinmechanische Fabrik der SS abkommandiert. Dort rettete er Menschen aus ganz Europa das Leben, indem er sie für die Fabrik als Arbeitskraft anforderte. Weil er einer Luxemburgerin das Leben rettete, erhielt er nach dem Krieg die Luxemburger Ehrenbürgerschaft.***

Die außergewöhnliche Geschichte von Curt Herzstark (1902 – 1988) war mir bis vor einigen Jahren völlig unbekannt. Doch seine Erfindung kannte ich schon seit 30 Jahren. Eines Abends war mein Vater nach Hause gekommen und brachte eine schwarze Dose mit. Begeistert öffnete er diese, und es kam eine wirklich eigenartige Maschine zum Vorschein. Zunächst dachte ich, soll das eine Art Kaffeemühle sein? Doch dann erklärte mir mein Vater, dass dieses Gerät eine Rechenmaschine sei. Direkt probierten wir die verschiedenen Regler aus, drehten die Kurbel und lernten spielerisch, was mit diesem Gerät alles möglich war. Es war erstaunlich, dass diese Maschine so gut erhalten war. Mein Vater erklärte mir damals, dass diese Maschine einmal für seine Behörde extra in Liechtenstein angeschafft wurde, aber inzwischen durch die steigende Verbreitung der Taschenrechner und Computer nutzlos geworden war.

Vor einigen Jahren fiel mir bei einem Besuch meiner Eltern wieder diese Maschine in die Hände. Und noch immer war ich fasziniert und konnte meinen Vater über-

reden, mir die „Curta“ zu leihen. Dank des Internets entdeckte ich nach und nach die Geschichte, die hinter dieser Maschine steht. Die Geschichte eines Mannes, der bereits als Kind von mechanischen Rechenmaschinen fasziniert war.

Curt Herzstark wuchs als Kind im väterlichen „Rechenmaschinen-Werk Austria“ auf, das bereits ab 1905 Rechenmaschinen mit Tastenfeld und elektrischem Antrieb herstellte. Doch die Maschinen von damals waren riesige, rechteckige Schaltbretter, die zwar selbständig multiplizieren und dividieren konnten, aber eben recht klobig und unästhetisch waren. 1935 entwickelte Curt Herzstark daher einen völlig neuen Ansatz, den wir heute eher Firmen wie Apple zutrauen würden.

Jenseits der Technik und Realisierbarkeit interessierte ihn zunächst nur das Aussehen der neuen Maschine: Wenn man sie in die Tasche stecken wollte, musste sie rund sein, ohne vorstehende Ecken und Kanten. Sie sollte die Form eines Zylinders haben und leicht sein. Curt Herzstark wollte den Ingenieuren und Verwaltungsmitarbeitern ein Gerät zur Verfügung stellen, das repräsentativ und praktisch zugleich war. Er hatte bereits die Skizze für das Gerät, aber wie dieses funktionieren sollte, dass wusste er damals noch nicht.

1943 wurden Arbeiter aus der vom Vater geerbten Firma verhaftet. Curt Herzstark intervenierte bei der Gestapo und wurde einige Tage später selbst verhaftet und in das Konzentrationslager Buchenwald gebracht. Körperlich und seelisch bereits am Ende, wurde seine fachliche Kompetenz von der SS erkannt und er wurde in das auf



Feinmechanik spezialisierte angeschlossene Gustloff-Werk abkommandiert. Da hier Fachleute aus ganz Europa einen „Intelligenz-Sklavendienst“, wie es Herzstark nannte, leisten mussten, nutzte er die Gelegenheit, vielen Menschen das Leben zu retten. So forderte er auch eine Luxemburgerin als Arbeitskraft an, wofür er Jahre später die Ehrenbürgerschaft von Luxemburg erhielt.

Nach dem Krieg hatte Herzstark dann zwar endlich die fertigen Baupläne, doch durch einen Streit mit seinem Bruder, ließ er seine Maschine nicht in der familieneigenen Firma in Wien herstellen. Kein Geringerer als Fürst Franz Josef II. von Liechtenstein hat entscheidend dazu beigetragen, dass in dem kleinen Fürstentum eine Fabrik für 3 Millionen Schweizer Franken gebaut wurde. Im Jahr 1948 hielt Herzstark seine erste Curta aus der Serienproduktion in den Händen. Eigentlich sollte die Maschine einmal „Lilliput“ heißen, doch dem Konsortium, das der Contina AG vorstand, gefiel dieser Name nicht. Eine holländische Korrespondentin schlug vor, dieses mechanische Meisterwerk, „Curta“ zu nennen, da der Erfinder Curt hieß und die Maschine seine „Tochter“ sei. Der offizielle Name CURTA war bestimmt.

Doch wie so oft, entschieden bei der Vermarktung von Produkten ganz andere Faktoren als die Genialität einer Erfindung. Zum einen gab es immer wieder Gerangel um die Patentrechte und zum anderen wurde kaum Geld in die Werbung investiert. 1966 wird die Contina AG von

der Firma Hilit übernommen, die eigentlich nur an den Gebäuden und den qualifizierten Mitarbeitern interessiert war. 1972 endete die Produktion der Curta, die fast völlig unbekannt blieb. Insgesamt wurden in 24 Jahren 150 000 Curtas hergestellt.

Anfang der 80er Jahre wurde Curt Herzog in der „Zürcher Ingenieurzeitung“ erstmalig für sein Lebenswerk gewürdigt. Bis zu seinem Tod im Jahr 1988 war er ein gern gesehener Gast und Gesprächspartner auf Treffen von Wissenschaftlern, Technikern und Sammlern mechanischer Rechenmaschinen. Herzstark ist weder berühmt noch reich geworden. Und das obwohl er Luxemburger Ehrenbürger war und der Mann, der die letzte große Erfindung auf dem Gebiet der mechanischen Rechenmaschinen gemacht hatte.



» Simon Groß

Quelle: Jan Meyer, 2002, [www.curta.de](http://www.curta.de)

***Haben Sie vielleicht auch eine Curta?  
Oder wissen Sie mehr über den Luxemburger Ehrenbürger Curt Herzstark?***

**Wir freuen uns auf Ihre Zuschriften unter:**

**RBS – Center fir Altersfroen  
Stichwort: „Curta“  
Boîte Postale 32  
L-5801 Hesperange**

# D’Kulturfabrik Esch sicht fir hiren intergenerationellen an interkulturelle Projet

## Nom grouse Succès mat méi wéi 600 Zuschauer vum Theaterstéck „REGARDS – eng richtig Geschichte?“

dat mer während der Saison 2012/13 mat 22 Schauspiller tëscht 12 an 72 Joer, ënnert der Leedung vum Betsy Dentzer, réaliséiert hunn, fuere mer dest Joer mat engem Projet weider, deen ähnlech ass wéi REGARDS.

Den neie Projet heescht „AN DER UUCHT – ’t ass richtig geschitt!“ an interesséiert sech virun allem fir déi kollektiv Memoire, dat heescht d’Erënnerung un all dat, wat d’Leit erliewen an erlieft hunn, wat awer am Laf vun der Zäit vergiess gëtt, wa mer et net festhalen a weiderginn. Haaptzil an Aufgab vun dësem Projet ass et, derzou bäizedroen, dass dës Patrimoine net verluer geet!



*Mir wäerte fir d’éischt probéieren, déi Leit, déi sech aschreiwen, derzou ze bréngen, dass si eis hir Erzielungen a (Liewens-) Geschichten, hir Dreem, Wënsch a Geheimnisser, hir On-sécherheeten an Iwwerzeegungen erzielen a matdeelen. Besonnesch attraktiv un dësem Projet ass, dass ee ganz geziilt Leit vun all Alter, Hautfaarf, Relioun, Herkunft a Sprooch, zesummebréngt.*

*D’Erzielungen a Geschichten, déi mer sammeln, kréien eng zousätzlech Wichtigkeet doduerch, dass mer se nidderschreiwen a spéider stéckerweis a Form vun Hefter a Bicher publizéieren (mat Fotoen, Bréiwer an aneren Dokumenter).*

Um Programm vum Projet stinn och regelméisseg (awer fakultativ) Aktivitéiten ausserhalb vun den allwöchentleche „Sitzungen“: z.B. Workshops oder Formatiounen, kulturell Sortien an den Theater, de Kino oder op Concerten; ausserdem begéine mer gär ëmmer erëm anere Gruppen an Initiativen, fir eis auszetauschen.

De Projet gesäit och eng Theater-Aarbecht vir, mam Zil, d’Präsentatioun dovun ab Januar 2013 all Mount eemol op der Bühn vum „Ratelach“ firzeféieren: Liesungen a kleng Zeenen, déi op de Geschichte vun den Teilnehmer baséieren, an déi an de Gruppen zesummegeat a geprouft ginn.

*Wann Der Loscht hutt, Är Geschichten, Erënnerungen an Erfahrungen, déi flott Momenter vun Ärem Liewen, awer och déi méi schwierig, erzielen ze kommen an auszetauschen, genéiert lech net!*

**Fir Är Aschreiwung oder weider Infos: [jang@kulturfabrik.lu](mailto:jang@kulturfabrik.lu)**

**☎ 55 44 93 1 oder 691 55 44 89.**



Déi 4 Ateliere sinn:

**Atelier 1 – all Méindeg vun 19 bis 20 Auer**

**Atelier 2 – all Méindeg vun 20 bis 21 Auer**

**Atelier 3 – all Donneschdeg vun 19 bis 20 Auer**

**Atelier 4 – all Donneschdeg vun 20 bis 21 Auer.**





# 25 Jahre: Europ'age Saarbrücken

**„Die Gesellschaft wird älter und bunter, sie wird lebhafter, ist nicht mehr grau und schwarz gekleidet, sondern lebendig und sie mischt sich ein,“ so die Präsidentin Marianne Granz von Europ'age Saar-Lor-Lux in ihrer Eröffnungsrede zum 25-jährigen Jubiläum ihres Vereins in den Räumen des saarländischen Sozialministeriums.**

Braucht man eine neue Kultur des Alters, die sich an den Stärken und Gestaltungs-Spielräumen orientiert? Ist der demografische Wandel eine Bedrohung oder eröffnet er eine neue Chance unter gesellschaftspolitischem Aspekt? Was beinhaltet lebenslanges Lernen für die, die aus dem Beruf ausgeschieden sind? Welches Gewicht haben ältere Menschen in der europäischen Union, in der Großregion, ja in Europa? Werden sie wahrgenommen, werden sie ernst genommen und wie fördert man sie? Diesen drängenden Fragen stellten sich 1987 vorausschauende engagierte Menschen und gründeten den Verein „Altenwerk und Altenkultur“.

Wenn man auf die rasante Entwicklung der letzten 25 Jahre zurückblickt, dann war die Entscheidung, diesen Verein aktiv im Saar-Lor-Lux Raum ins Leben zu rufen, genau die richtige, wie Granz in ihrer Rede rekapitulierte. 1987 als Verein „Altenwerk und Altenkultur“ gegründet, wurde die innovative Idee nach einer Namensänderung 2005 unter dem neuen Namen „Europ'age“ erfolgreich bis zum heutigen Tag weitergeführt. Anlässlich des Jubiläums überbrachte Sozialminister Andreas Storm den Dank der Landesregierung. „Im Europäischen Jahr des aktiven Alterns und der Solidarität zwischen den Generationen 2012 konnte das Jubiläumsjahr von Europ'age nicht passender gewählt werden“, sagte Storm. Die ältere Generation müsse Gelegenheit haben, ihr Können, ihr Wissen und ihre Erfahrung einzubringen um mit ihren Ressourcen die Gesellschaft zu stärken, betonte der Minister die Rolle der älteren Generation. Dafür biete der Verein „Europ'age Saar-Lor-Lux e.V.“ seit nunmehr 25 Jahren vielfältigste Möglichkeiten.



Saarbrückens Oberbürgermeisterin Charlotte Britz lobte die Pionierarbeit des Vereins, der schon sehr früh erkannt habe, das Zusammenleben älterer Menschen in der Großregion Saar-Lor-Lux mit Leben zu füllen, persönliche Kontakte zu pflegen, sich gemeinsam auf die kulturellen Wurzeln zu besinnen und so die Großregion als internationale Kulturregion zu verbinden. Zu Zeiten, als der demografische Wandel in den Köpfen der Menschen noch gar nicht so präsent gewesen sei wie heute, habe sich „Europ'age“ bereits darüber Gedanken gemacht. Er habe frühzeitig erkannt, dass die Erfahrungen und das Wissen der Senioren wichtig sei. „Ihr habt viel bewegt!“, so Britz anerkennend, „als ihr in Veranstaltungen dieses Thema immer wieder beleuchtet und versucht habt, die Menschen mitzunehmen.“ Immer wieder seien die Veranstaltungen mit ihren interessanten Angeboten sehr gut besucht worden.

Prof. Dr. Ursula Lehr, Präsidentin der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisation (Bagso), beeindruckte als führende Wissenschaftlerin auf dem Gebiet der Erforschung und Gestaltung des Alterns mit einem detaillierten, umfassenden Festvortrag zum Thema: „Aktives Altern und Solidarität zwischen den Generationen.“

Gerontosophistische Erzählungen des Trierer Kabarettisten Franz Josef Euteneuer ließen die Besucher und Besucherinnen aufhorchen und brachten so manchen zum Lachen.

# Mitten im Leben

## Von denen die auszogen etwas Neues zu lernen: Ein Nachmittag im Kletterpark

*Im Sommerprogramm des „Aktiv am Liewen“ stand der Düdelinger Kletterpark auf dem Programm. Manch einer mag sich gefragt haben, ob dies denn nun wirklich eine Aktivität für Senioren sei. „Zu gefährlich“, „Das ist nichts mehr für mich“ oder „Da hätte ich zu viel Angst“ sind nur einige Aussagen, die im Vorfeld gemacht wurden.*

Einige der Teilnehmer sagten aus, dass sie die Nacht vor der Kletterparkaktivität schlecht geschlafen hatten. Dennoch zeigten sie sich motiviert und neugierig. Im Folgenden stellen wir Ihnen die Aktivität Kletterpark anhand einer „bewegten und bewegenden“ Fotostory vor. Die Teilnehmer teilten uns im Nachhinein mit, dass sie nicht nur erstaunt über ihren eigenen Mut waren, sondern über sich hinauswachsen konnten und eine Menge Spaß hatten. Die Kletteraktivität habe ihnen gezeigt, dass das Alter und das Erleben von neuen Erfahrungen keinen Widerspruch darstelle ...

Nach Walter Scheels (dt Politiker) Devise „Nichts geschieht ohne Risiko, aber ohne Risiko geschieht auch nichts“ freuen sie sich auf weitere neue Erfahrungen.







Die Seilrutsche, auch Seilbahn, „Flying Fox“, in der Schweiz Tyrolienne“, in Österreich „Guerillarrutsche“, ist eine Seil-Brücke zur Überquerung von Schluchten und Flüssen.

Damit werden an einer Rolle oder an einem Karabinerhaken hängende Personen oder Lasten transportiert.



Mit der Komplexität der Anforderungen steigt auch der Mut der Senioren ... Nichts scheint unmöglich ...



Unter der fachlichen Leitung von Fränz Kolb schaffte schlussendlich jeder den Kletterparcours ohne Schwierigkeiten und mit viel Spaß ...



Neben der Freude, etwas Neues zu entdecken, kommt es auch zu Momenten des Zweifels. Wenn diese überwunden sind ...



Anschließend tranken alle Teilnehmer gemeinsam ein wohlverdientes Glas „Crémant“.



## Un groupe de marche exceptionnel au «Club Senior de Strassen»

**Si parfois le soleil fait défaut au Grand-Duché du Luxembourg, voici l'occasion de le faire entrer dans l'esprit et le coeur.**



*De bonne humeur par tout temps*

Rosa Gonçalves Da Silva et Helena Coimbra, toutes deux de nationalité portugaise, se rendent chaque jeudi à Strassen au «Fräiheitsbam» afin de rencontrer leurs amis et de faire une promenade avec ceux-ci dans la forêt. Vers 9 heures du matin, elles se mélangent au groupe d'habitues composé d'une vingtaine de seniors francophones. Leur but commun: deux heures de marche bien animées! Bien plus qu'une activité physique, cette marche est avant tout un moment de convivialité. Au bout de 3 ans, Rosa et Helena affirment que ces matinées leur permettent un moment d'échange et de partage d'expériences personnelles avec des personnes parlant leur langue maternelle, ce qui en même temps leur procure un sentiment d'appartenance. Elles concluent en disant: «Au fur et à mesure de nos rencontres hebdomadaires, nous sommes devenus une vraie famille!»

Le Club Senior de Strassen organise depuis 2009 des promenades régulières à Kockelscheuer et à Strassen. Au départ, le groupe était constitué uniquement de seniors lusophones avec comme point commun, leur vie en tant que «migrants portugais» travaillant au Luxembourg. Tout a commencé avec une annonce radio de Delfina Beirão, qui dans le temps était agent interculturel à l'EGIPA, et depuis le groupe n'a cessé de grandir. Il compte actuellement plus de 50 personnes. Leur passé commun est un facteur important pour la consolidation de ce groupe; leur enfance dans un pays ensoleillé, les joies et les peines que procure la vie dans les villages, pour beaucoup d'entre eux le travail dur de la terre, leur départ du pays d'origine, les vacances annuelles à la mer et en famille, ainsi que leur vie de travailleurs immigrés dans le pays d'accueil, le Luxembourg.



Grillades au «Fräiheetsbam»

Une promenade en leur compagnie et la chanson de Nino Ferrer (1975) prend tout son sens; «On dirait le Sud! Le temps dure longtemps... et la vie surement, une million d'années. Et toujours en été!» Pendant deux heures de marche, les histoires fusillent en tous sens; une vraie encyclopédie sur le jardinage, la pêche, les spécialités culinaires, les régions à visiter dans leur pays d'origine, etc. «On papote, on rigole et on s'échange les dernières nouvelles», commente Lionel.

Bien que le groupe de migrants âgés se retrouve autour d'une activité sportive et ludique, ils sont conscients de l'importance de leur groupe francophone au Grand-Duché du Luxembourg. Tout d'abord, parce qu'ils sont la mémoire vivante de l'histoire de deux pays omniprésents dans leur vie; le Portugal, parce qu'ils l'ont quitté dans les années 70 à 80, laissant derrière eux un pays vieillissant qui se remet difficilement du départ d'une main d'œuvre jeune; et le Luxembourg, qui les a accueilli au moment où il manquait de main d'œuvre ouvrière, en vue de développer économiquement le pays.

Ils font partie de la population de migrants âgés qui ont décidé de passer leur retraite dans leur pays d'accueil et ils revendiquent des offres d'activités et de loisirs adaptés à leurs besoins.

Depuis 2012, le groupe désire partager son histoire! Il désire également connaître l'histoire d'autres migrants vivant au Luxembourg, mais surtout connaître l'histoire d'autres seniors luxembourgeois; en effet, ayant parfois travaillé dans des conditions très dures pendant 40 ans, voici venu le moment d'en connaître d'avantage sur le pays d'accueil, la culture luxembourgeoise et de partager de bons moments avec les autochtones.

Aujourd'hui, ce «groupe de marche et bien plus encore!» aimerait s'agrandir et inclure dans les rencontres hebdomadaires tous ceux et celles qui ont envie de passer un moment convivial, peu importe leur provenance et leur nationalité.

Une autre raison d'intégrer le groupe est qu'outre la marche, le groupe s'organise pour proposer à tous les amateurs des moments conviviaux, des journées grillades en été ou des marrons chauds en automne! Ce qui ne les empêche pas de participer aux autres activités proposées par le Club Senior de Strassen, comme par exemple à la gymnastique douce, à des voyages, à des visites ou à des excursions.

***Si vous désirez vous dégourdir  
les jambes avec le groupe de marche:***

- Rendez-vous tous les mardis à 9h à Kockelscheuer
- Rendez-vous tous les jeudis à 9h au  
«Fräiheetsbam» à Strassen

***C'est gratuit!***

**Pour des renseignements concernant les cours  
de gym douce francophone  
les lundis de 9 à 10h au Club Senior de Strassen  
ou le voyage à Porto prévu en mai 2013,  
veuillez contacter Patricia Petruciolli, chargée de  
direction du Club, au ☎ 31 02 62 407**

**Sandy Lorente et Sonia Ferreira,  
Agents Interculturels EGIPA, ☎ 46 08 08 415**

# Rätsel

Brotaufstrich	ein Bierfass anzapfen	Empfehlung	gelbe Pflaumensart		Staat der USA		Metalstift mit Kopf und Spitze		span. Anrede: Fräulein	Narr, einfältiger Mensch		Backware		Buckel bei Kamelen
									Arien-sänger					
kindlich unbefangen	9				tolerieren, geschehen lassen		ein Metall					flaches Gefäß		männl. Zuchtpferd
							Vorgang am Hochofen		schnell, flink					7
erhöhter Fußbodenteil		Schmuckstein, Mondstein			5				Teufel	räumlicher Winkel				
						etwas, ein wenig								
wörtlich, mündlich		bitterkalt		Begriff für beste Ausstattung (2W.)		Abk.: Santa				spärlich, dürrig				
tapfere Handlung		2								Wassersportler	südamerik. Staat	sportliche Auseinandersetzung		
hasten					Fruchtflüssigkeit		Blick- oder Gesichtspunkt						4	
				winterlicher Niederschlag		6						Götterspeise		Sportpreis, Ehrenmünze
Land im Meer	Abfahrt		Staat der USA				übler Geruch	Gewichtseinheit						
			Schaufelmaschine		schweiz.: Lohn, Gehalt		Plunder							
Herztonwehenschreibung		Untier						griech. Buchstabe		Abk.: Bundesfreiwilligendienst	3			
				Hauptstadt von Norwegen		Biene	Abk.: Straße			der Allmächtige		100 m Rekord-sprinter (Usain)		
Mittelmeerinsel Italiens		Riese im A.T.								Wüste in Asien				
							vernebelte Flüssigkeit							
nicht schnell		chem. Grundstoff			8					Vorname von Eulenspiegel				1
Raserei, Beifall							Gesangswerk mit Orchester							

© RateFUX 2012-275-004

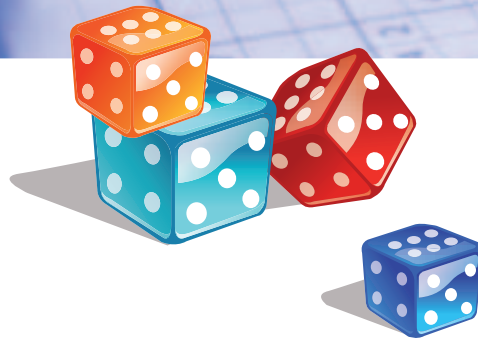
... was verbirgt sich hinter diesem Rätsel?

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



# Sudoku

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



# Opléisung

# Rätsel

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

LEBKUCHEN

# Sudoku

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

# Über die Natur



## Kontakt:

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

 **29 04 04-1**

**www.naturemwelt.lu**

**natur&ëmwelt / Fondation Hëllef fir d'Natur ist Eigentümer von 1085 ha Naturschutzflächen (Feuchtgebiete, Trockenrasen, Kleingewässer, Wälder, Hecken, Streuobstwiesen, Weinbergterrassen, Brachen und Ardenner Bergtäler), die ein Kleinod für die Biodiversität darstellen.**

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

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

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

**Danke für Ihre Spende und Ihre Unterstützung im Jahr 2012! Danke auch für Ihr Vertrauen für das Jahr 2013.**



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

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

## Spenden, Nachlässe, Testamente

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

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



**natur&ëmwelt**



## AKTIVAM LIEWEN

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

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

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

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

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

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

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

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

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



### Als Karteninhaber

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

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



### Tous les détenteurs

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

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





# Orpheus in der Unterwelt

## Opéra du Trottoir

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

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

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

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

**Preis:** 25 €, 23 € für Karteninhaber

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

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

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

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

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

*Zu Jupiters Leidwesen (aber zum Vergnügen der Zuschauer) reist  
das ganze „Olympische Komitee“ mit in den Hades. Ein Versuch,  
sich Euridike mitten im größten Trubel – in Verkleidung einer  
Stubenfliege – zu nähern, hat fatale Folgen...*

Hiermit bestelle ich ..... Eintrittskarte(n) für die Operette „Orpheus in der Unterwelt“ am 12. April 2013.

Veuillez me réserver ..... ticket(s) pour l'operette „Orpheus in der Unterwelt“ le 12 avril 2013.

Name, Vorname / nom, prénom .....

Strasse, Hausnummer / rue, numéro .....

Postleitzahl, Ort / code postal, localité .....

Telefonnr. / no de téléphone .....

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

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





## Neuer Partner der Karte

Wir möchten Ihnen unseren neuen Partner vorstellen:

*Nous vous présentons notre nouveau partenaire:*

*Rolanda*  
GUTT LIEWEN AM ALTER

**Garder l'autonomie  
le plus longtemps que possible**

avec des articles utiles et pratiques  
petit cadeau sur présentation de votre carte RBS

**Kleine Hilfen – lange Selbstständigkeit**

ideenreiche Produkte, die den Alltag erleichtern  
kleines Präsent auf Vorzeigen Ihrer RBS-Karte



**Des cadeaux parfaits pour les fêtes!**

25, rue Pierre Krier • L-1880 Luxembourg-Bonnevoie

Tél. : 26 29 66 64 • Fax : 26 29 66 46 • GSM : 621 78 48 81 • Email : guttliewenamalter@gmail.com

**Theater zu Schëffleng:**

## Wou ass de Kabes?

**18.01.13 um 20.00 Auer (-50%)**

**20.01.13 um 15.30 Auer (-20%)**

**25.01.13 um 20.00 Auer (-20%)**

**27.01.13 um 17.00 Auer (-20%)**

Schrëftlech Bestellung:

**Chorale Municipale – Theater**

15, rue Pierre Frieden  
L-3838 Schifflange

**e-mail: cms.schifflange@pt.lu**

am Hall Polyvalent zu Schëffleng

**Entrée: 10 €, Remise op 2 Plaze pro RBS Kaart „aktiv 60+“**



# Big Band vun der Militärmusek

**De Mëttwoch 6. Mäerz 2013 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 Grënnungsmitglied, dem AdjMaj Pol Dahm, an hiren éischte Concert haten si den 2. Mäerz 1979 zu Woltz.

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

An zënter 1995 steet d'Big Band vun der Militärmusek ënnert der Leedung vum Adj 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**, méllt Iech w.e.g. un Hand vun dësem Formulaire un:



**Ech bestellen \_\_\_\_\_ Entréesbilljeeë fir de Concert vun der Big Band**

**Pro Coupon kënnt Dir maximal 2 Entréesbilljeeë bestellen.**

Numm \_\_\_\_\_

Strooss \_\_\_\_\_

Uertschaft \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

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

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





Wir möchten Ihnen die **Vorteile unserer Partner** vorstellen:

*Nous aimerions vous présenter les **avantages de nos partenaires**:*



## Aurisys SA – Systèmes Informatiques

MAMER, 113, route d'Arlon

Tel.: 30 53 32-1

» Spezielle Vorzugsbedingungen / *Conditions spéciales*

## BELLE ETOILE

### RESTAURANTS

Um Juck – San Marco Pizza & Pasta –  
Bistro Avanti – Brasserie Beim Zapert –  
Brasserie Black & White

» 5% auf jeden Verzehr / *5% sur toute consommation*

## BELLE ETOILE

### SHOPPING CENTER

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

» 10% (außer Sonderangebote / *10% sauf promotions*)

**Shana sàrl**

Tel.: 31 88 06

» 10% auf „Haarschnitt-Brushing-Dauerwelle“

» 10% sur «coupe-brushing-permanente»

**Mercerie Marx sàrl**

Tel.: 31 42 80

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

» 10% (sauf laine, fil et publications)



## Boutique Krier

ECHTERNACH, 50, rue de la Gare

Tel.: 72 20 18

» 10% auf alle Artikel (außer Sonderangebote)

» 10% sur tous les articles, 10% sauf promotions



## Cactus Inn – Im ganzen Land

» 5% auf jeden Verzehr / *5% sur toute consommation*

## Centre mosellan

### Maison & Musée du Vin Ehnen

EHNEN, 115, route du Vin

Tel.: 75 88 88



» Reduzierter Eintrittspreis, 3€ pro Person

» *Entrée réduite, soit 3€ par personne*

## Chaussures

### Scarpa Mia

BONNEVOIE, 16, rue Pierre Krier

## Chaussures

### SCARPA MIA

Tel.: 24 87 30-87

» 10% (außer Sonderangebote / *10% sauf promotions*)



## Chaussures Vedette sàrl

BERTRANGE, Belle-Etoile, route d'Arlon

Tel.: 31 02 12-25

INGELDORF, 4, route d'Ettelbruck

Tel.: 80 99 81

ESCH/ALZETTE, 12, rue de l'Alzette

Tel.: 53 02 68

» 10% (außer Sonderangebote / *10% sauf promotions*)

## Kimy Vestes en cuir chaussures – accessoires

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

Tel.: 26 67 10-65



» 10% (außer Sonderangebote / *10% sauf promotions*)

## CT Go – Services & Assurances

STEGEN, 1 rue de Diekirch

Tel.: 26 80 46 22



» Service-Card zum Vorzugspreis von 100€

» *La Service Card au prix préférentiel de 100€*

## Conforama SA

STRASSEN, 296, route d'Arlon

Tel.: 31 91 11



» 7% auf Möbel & Dekorationsartikel

» 5% auf kleine Elektrogeräte in den Farben weiß und braun

» *7% sur meubles & déco*

» *5% sur petit électro-ménager blanc et brun*

# Kaart Aktiv 60<sup>+</sup>

## Coiffure

### Noiré Sandrine sàrl

LUXEMBOURG, 26, place de la Gare

Tel.: 48 48 60



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



## Conservatoire de musique

LUXEMBOURG, 33, rue Charles Martel

Tel.: 47 96-55 55

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

## Damart

LUXEMBOURG, 48, av. de la Gare

Tel.: 49 58 98

BERTRANGE, Belle-Etoile, route d'Arlon

Tel.: 26 31 05-08



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



## Entente Touristique de la Moselle Luxembourgeoise asbl

GREVENMACHER, 10, route du Vin

Tel.: 75 84 12

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

## Fleurs Treichel-Goelles

HOWALD (Plateau), 39, av. Grand-Duc Jean

Tel.: 48 39 82

- >> 10% (außer bei Hauslieferungen / 10% sauf livraisons)



## Freelanders

### Freeland Adventure:

BERTRANGE, Belle-Etoile, route d'Arlon

Tel.: 26 31 63 39

### Freeland Sports Fashion:

BERTRANGE, Belle-Etoile, route d'Arlon

Tel.: 26 31 63-1

### Freeland's Outdoor & Adventure:

MERSCH, 35, rue G.D. Charlotte

Tel.: 32 75 97-1

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

## Garage M. Losch

ESCH/ALZETTE, 1, an der Schmelz

LUXEMBOURG, 78-90, route de Thionville

BERELDANGE, 6, cité Grand-Duc Jean



Tel.: 55 53 12 1

Tel.: 40 07 07-1

Tel.: 26 33 55-1

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



## JACK WOLFSKIN – Store

LUXEMBOURG-VILLE

Tel.: 27 47 17 -1

ETTELBRUCK

Tel.: 26 88 29

BERTRANGE, Shopping Center City Concorde

Tel.: 26 44 49 -1

WEMPERHARDT, Shopping Center Massen

Tel.: 26 90 84 50

- >> Auf Nachfrage

- >> Sur demande



## Keep Fit Fitness – Wellness-Studio

REMICH, 42, rue de Maacher

Tel.: 26 66 01 05

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

## Kleng Kadobuttek

HOWALD (Plateau), 39, av. Grand-Duc Jean

Tel.: 48 39 82

- >> 10% (außer Sonderangebote und Marke „Steiff“)

- >> 10% (sauf sur promotions et la marque „Steiff“)



## La Cave Rommes

ESCH/ALZETTE, 54, rue des Jardins

Tel.: 54 05 91

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



## La Veranda Restaurant – Pizzeria – Auberge

HOWALD, 175, route de Thionville

Tel.: 40 04 03

- >> Lieferservice von 18.00 bis 22.45 Uhr, täglich geöffnet, 10% auf jeden Verzehr

- >> Livraisons à domicile de 18.00 à 22.45 heures, ouvert 7/7 jours, 10% sur toute consommation



### Librairie-Papeterie LIBO

DIEKIRCH Tel.: 40 30 30 200  
 ETTTELBRUCK Tel.: 40 30 30 300  
 WILTZ Tel.: 40 30 30 400  
 GREVENMACHER Tel.: 40 30 30 500  
 LUXEMBOURG-GARE Tel.: 40 30 30-1

>> Spezielle Vorzugsbedingungen / Conditions spéciales



### LUXGSM SA

TROISVIERGES – REDANGE-SUR-ATTE – JUNGLINSTER –  
 ETTTELBRUCK – DUDELANGE – LUXEMBOURG –  
 BERTRANGE, Belle-Etoile – ESCH/ALZETTE

>> 10% auf Zubehör, 5% auf Mobiltelefone

>> 10% sur accessoires, 5% sur GSM



### Mister Minit

BERTRANGE, La Belle Etoile Tel.: 31 86 03  
 FOETZ, Le Geant Tel.: 26 55 20 97  
 HELFENTERBRÜCK, City Concorde Tel.: 44 81 44  
 HOWALD, Cactus Tel.: 40 59 68  
 INGELDORF, Cactus Tel.: 80 75 75  
 BASCHARAGE, Cactus Tel.: 26 50 25 85  
 LUXEMBOURG, 14 a, rue des Bains Tel.: 26 20 21 12

>> 15% auf alle Serviceleistungen / 15% sur l'ensemble des services



### Mondorf – Wellness & Fitness

MONDORF-LES-BAINS, av. des Bains Tel.: 23 666-651

>> Vorzugspreise für 4-Stunden-, Tages- + Monatskarten  
 (Nur erhältlich und gegen Barzahlung beim  
 RBS – Center fir Altersfroen)

>> Conditions spéciales sur entrée 4 heures, entrée journalière  
 + abonnement mensuel  
 (Uniquement en vente et au comptant chez  
 RBS – Center fir Altersfroen)



### Navitours sàrl – Roude Léiw

REMICH Tel.: 75 84 89

>> 1 Getränk gratis / 1 consommation gratuite



### Optique Biewer sàrl

DIEKIRCH – 4, Am Deschensgaart Tel.: 80 27 62

>> Spezielle Vorzugsbedingungen / Conditions spéciales



### Optique Paoloni

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

>> 10% auf Einstärken-Brillen, 5% auf Mehrstärken-Brillen

>> 10% sur lunettes optique unifocal, 5% sur lunettes multifocal



### Photo Dichter sàrl

DIEKIRCH, 13, Grand-Rue Tel.: 80 32 65

>> 5% auf die Entwicklung Ihrer Fotos

>> 10% auf Fotoalben und Fotorahmen

>> 5% sur développement de photos

>> 10% sur albums et cadres photos



### Primafood SA

BASCHARAGE, 16, op Zaemer Tel.: 39 77 22-1

>> Spezielle Vorzugsbedingungen, Lieferung frei Haus ab 100€

>> Conditions spéciales, livraison gratuite à partir de 100€



### Restaurant Cornelyshaff

HEINERSCHIED, 83, Hauptstrooss Tel.: 26 90 75-1



### Robbesscheier

### Musée & Restaurant

MUNSHAUSEN, 1, Frummeschgaass Tel.: 92 17 45-1

>> 10% auf das Animationsprogramm

>> 10% in den Geschäften (außer auf Sonderangebote)

>> 10% auf Übernachtungen (ohne die Verpflegung)

>> 10% in den Restaurants (jeden letzten Samstag im Monat)

>> 10% sur le programme d'animation

>> 10% dans les boutiques (sauf promotions)

>> 10% sur l'hébergement (consommations exclues)

>> 10% dans les restaurants (chaque dernier samedi du mois)



# Kaart Aktiv 60<sup>+</sup>



## RentaBike Miselerland

13 Stationen zwischen  
WASSERBILLIG UND SCHENGEN

Tel.: 621 217 808

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



## Restaurant Le Menhir

FLAXWEILER, 20, rue Principale

Tel.: 26 78 70-70

- » 10% auf jeden Verzehr (ausgenommen „Tagesmenü“ & Menü „Menhir“)
- » *10% sur toute consommation (sauf «menu du jour» et menu «Menhir»)*



## Restaurant-Pizzeria Dolce Vita

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

Tel.: 23 66 80-73

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



## Retouches Minute

BERTRANGE, 57, rue de Strassen

Tel.: 31 60 12

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



## Rolanda

LUXEMBOURG-BONNEVOIE  
25, rue Pierre Krier

Tel.: 26 29 66 64

- » Kleines Präsent auf Vorzeigen der RBS-Karte
- » *Petit cadeau sur présentation de la carte RBS*



*Sënn fir Qualitéit.*

## Servior

Tel.: 46 70 13-21 02

*Centre Intégré pour Personnes Agées:*

RUMELANGE – NIEDERKORN – HOWALD – ECHTERNACH –  
DUDELANGE – BOFFERDANGE – ESCH/ALZETTE –  
LUXEMBOURG – NIEDERANVEN – WILTZ – VIANDEN – MERZIG

*Maison de Soins:*

ECHTERNACH – VIANDEN – DIFFERDANGE – WILTZ

*Résidence Seniors:*

TROISVIERGES

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



## Stoll Maître Matelassier sàrl

LUXEMBOURG, 271, route d'Arlon  
EHLERANGE, Zone ZARE Ouest

Tel.: 44 88 60

Tel.: 26 57 62

- » Spezielle Vorzugsbedingungen / *Conditions spéciales*



## ULT – Union Luxembourgeoise de Tourisme

LUXEMBOURG, 3, place de la Gare

Tel.: 26 49 59-1

- » Spezielle Vorzugsbedingungen / *Conditions spéciales*



## Villeroy & Boch

BERTRANGE, Belle-Etoile, route d'Arlon  
LUXEMBOURG-VILLE, 2, rue du Fossé  
LUXEMBOURG, 330, rue de Rollingergrund

Tel.: 26 31 09 71

Tel.: 46 33 43

Tel.: 46 82 12 78

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



## Vivacitas Rücken- und Gesundheitszentrum

WECKER, 14, Op Huefdréisch

Tel.: 20 33 32 03

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



## Neue Vorteile **bei folgenden Partnern** **Nouvelles conditions de différents partenaires**

Gültig ab  
1. Januar 2013  
Valable à partir du  
1<sup>er</sup> janvier 2013

UM JUCK – SAN MARCO PIZZA & PASTA –  
BISTRO AVANTI – BRASSERIE BEIM ZAPERT –  
BRASSERIE BLACK & WHITE

R E S T A U R A N T  
**BELLE ETOILE**

**CACTUS INN**

Im ganzen Land / dans tout le pays



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

**JACK WOLFSKIN – Store**

LUXEMBOURG-VILLE – ETTTELBRUCK – BERTRANGE, Shopping Center City Concorde  
WEMPERHARDT, Shopping Center Massen



>> Auf Nachfrage

>> Sur demande

**MONDORF – Wellness & Fitness**

MONDORF-LES-BAINS, av. des Bains



>> Vorzugspreise für 4-Stunden-, Tages- + Monatskarten  
(Nur erhältlich und gegen Barzahlung beim RBS – Center fir Altersfroen)

>> Conditions spéciales sur entrée 4 heures, entrée journalière + abonnement mensuel  
(Uniquement en vente et au comptant chez RBS – Center fir Altersfroen)

	Preis für 60+/ Prix pour 60+	Preis mit RBS-Karte „aktiv 60+“/ Prix avec carte «aktiv 60+»
Tageskarte/ entrée journalière	30,60€	27,20€
4-Stundenkarte/ entrée 4 heures	25,20€	22,40€
Monatskarte/ abonnement mensuel	126,90€	119,80€





## Ganzheitliche Gedächtnistrainerausbildung erfolgreich abgeschlossen!

***Zum ersten Mal wurde dieses Jahr in Luxemburg beim „RBS – Center fir Altersfroen“ in Zusammenarbeit mit dem deutschen Bundesverband Gedächtnistraining e.V. eine Ausbildung für ganzheitliches Gedächtnistraining durchgeführt.***

Die Ausbildung startete im Januar 2012 und bestand aus dem Grundkurs, dem Aufbaukurs 1 und 2. Diese wurden jeweils in drei einwöchigen Kurseinheiten durchgeführt.

Die 13 Absolventen, teils aus dem ehrenamtlichen, teils aus dem professionellen Pflege- und Betreuungsbereich, erlebten unter der Leitung von Referentin Gertraud Posdziech eine anregende und anspruchsvolle Schulung.

Nachdem sie ihre Abschlussprüfung erfolgreich bestanden haben, sind sie nunmehr befähigt, Gruppenkurse für Gedächtnistraining abzuhalten.

Wenn Sie Interesse an einem Gedächtnistrainerkurs in Ihrer Gemeinde, Ihrem Club oder Verein haben, können Sie sich telefonisch beim

***RBS – Center fir Altersfroen***

**☎ 36 04 78 21**

melden, um die genauen Voraussetzungen und Bedingungen zu besprechen.



**Dr. Henning Scherf:**

# Schwarzmalerei führt zu nichts!

*Dr. Henning Scherf, seit 1963 Mitglied der SPD und langjähriger Bürgermeister der Hansestadt Bremen, gilt nicht ohne Grund als einer der beliebtesten Politiker Deutschlands. In seiner Heimatstadt war er oft zu Fuß oder mit dem Fahrrad unterwegs und verzichtete konsequent auf Polizeischutz. Stattdessen suchte er das direkte Gespräch mit den Bürgern, oft mit den Worten: „Tach auch, ich bin Ihr Bürgermeister!“.*

Ähnlich herzlich und aufgeschlossen erlebten ihn die rund 70 Zuhörer seines Vortrags „Meine gewonnenen Jahre – Schicksal oder Chance“, der am 1. Oktober im Kulturzentrum Mamer stattfand und vom Familienministerium zusammen mit dem RBS – Center für Altersfragen organisiert wurde. Der 74-Jährige nahm sich viel Zeit für persönliche Gespräche und sprach seinem Publikum Mut zu, dass das „Älterwerden ein ganz großes Geschenk“ sei: „Schwarzmalerei führt zu nichts“, betonte Scherf.

Wir dürfen uns keine Angst machen lassen, sondern sollten dazu beitragen, so viele Ideen und Anregungen wie möglich in die Öffentlichkeit zu bringen.“ Er selbst lebt seine Überzeugung und engagiert sich auf vielfältige Weise ehrenamtlich: „Politik im engeren Sinne ist für mich vorbei. Ein Engagement für die Zivilgesellschaft jedoch nicht“, schreibt er in seinem 2006 erschienenen, vielbeachteten Buch „Grau ist bunt – Was im Alter möglich ist“. So ist er u.a. Präsident des Deutschen Chorverbandes sowie Mitorganisator der Evangelischen Kirchentage, ist im ökumenischen „Lehrhaus Bremen“ aktiv und arbeitet mit seiner Ehefrau Luise für die Stiftung „Pan y Arte“, die in Nicaragua Kulturprojekte finanziert. „Wir haben unseren Job an den Nagel gehängt, nicht unser Leben“, beschreibt Scherf diese Phase, wohlwissend, dass er gesundheitlich, materiell und sozial in einer durchaus privilegierten Situation lebt, die ihm diese Aktivitäten ermöglicht.



Bekannt wurde Henning Scherf über die Bremer Landesgrenzen hinaus vor allem durch sein vieldiskutiertes Wohngemeinschaftsprojekt. Bereits 1987 hatte er mit Freunden ein Haus in der Bremer Innenstadt gekauft und umgebaut, das, barrierefrei und altengerecht gestaltet, Platz für individuelles und gemeinschaftliches Miteinander gleichermaßen bietet. Als Wahlfamilie, die die Aufgaben der früheren Großfamilie mit mehreren Generationen unter einem Dach ablösen könnte, bezeichnet er sein Zuhause, das eine durchaus vielversprechende Lebensform für eine selbstbestimmte Zukunft zu sein scheint.

## Literaturhinweis:

**Henning Scherf:**  
*„Grau ist bunt – Was im Alter möglich ist“,*  
 2006, Verlag Herder

*Dame italo-française de 65 ans, désire faire des connaissances avec autres dames de mon âge, pour réunir un groupe de prière catholique, pour faire œuvre caritative, p.ex. bazar et pour partir en pèlerinage etc.*

**(Zentrum)**

**(1347)**

*Je cherche une dame de compagnie avec voiture (âgée de 55 à 60 ans) pour faire des courses et des promenades à Luxembourg.*

**(Zentrum)**

**(1348)**

*Ältere Dame, 74 Jahre und leicht gehbehindert sucht Dame zum Spaziergehen 1/2 bis 1 Stunde, 2-3 x pro Woche mit*

*medizinischen Kenntnissen (wenn nötig für kleine Hilfeleistungen). Die Person sollte aus dem Süden sein (Kayl, Tettingen od. Esch/Alzette)*

**(Süden)**

**(1349)**

*Ech, (74 Joer), sichen Partner(in) am Raum Capellen – Stengefort, fir ze trëppelen, kulturell Besichtigungen an evtl Reesen.*

**(Zentrum)**

**(1350)**

*Monsieur (68) aimant promenades dans la nature (footing, auto-pédestre) cherche compagnie (m/f) souhaitant partager les mêmes intérêts.*

**(Centre)**

**(1351)**

**Einsendeschluss für Anzeigen in unserer nächsten Ausgabe ist der 21. Januar 2013**  
**Dernier délai pour les annonces dans la prochaine édition sera le 21 janvier 2013**

## Université du Temps Libre – Arlon

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

### Programme des conférences

- |                   |   |
|-------------------|---|
| <b>10 janvier</b> | <b><i>Lippi et Boticelli, Florence au temps de Laurent le Magnifique</i></b><br>par Madame Karin DEBBAUT, historienne de l'art  |
| <b>17 janvier</b> | <b><i>Stanleyville 1964, la plus grande prise d'otages du monde</i></b><br>par Monsieur Patrick NOTHOMB, ambassadeur honoraire  |
| <b>24 janvier</b> | <b><i>Tant va à la mer, qu'elle mousse</i></b><br>par Madame LANCELOT, chimiste, professeur ULB   |
| <b>31 janvier</b> | <b><i>Ils ont pris les armes pour Hitler, la collaboration en Belgique francophone</i></b><br>par Madame Flore PLISNIER, historienne ULB, archiviste LLN                              |
| <b>7 février</b>  | <b><i>Les Etats-Unis après les élections de Novembre 2012: une nouvelle Amérique?</i></b><br>par Monsieur Pierre VERCAUTEREN, politologue, prof. ULC Mons                             |
| <b>21 février</b> | <b><i>La perle et le diamant, Budapest et Prague</i></b><br>par Monsieur Sacha KORSACK, AESS ed. phys. certif. langue russe   |
| <b>28 février</b> | <b><i>La Belgique Romaine, évolution récente dans la connaissance de notre patrimoine archéologique et historique</i></b><br>par Monsieur Georges RAEPSAET, historien, prof. Hon. ULB |
| <b>7 mars</b>     | <b><i>Nanomatériaux, promesses et défis</i></b><br>par Madame Marie-Paule DELPLANCKE, ingénieur-chimiste prof. ULB  |
| <b>14 mars</b>    | <b><i>Elisabeth de Belgique</i></b><br>par Madame Chantal VERBIEST, philologue classique, journaliste   |
| <b>21 mars</b>    | <b><i>Sardaigne, Ile méconnue</i></b><br>par Monsieur Jacques WILLEMART, licencié en philo et lettres   |
| <b>28 mars</b>    | <b><i>Jury populaire; archaïsme ou pouvoir légitime du citoyen de juger ses pairs</i></b><br>par Monsieur Pierre Chomé, avocat à Bruxelles, professeur ULB                            |

**Pour des renseignements complémentaires:**

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

## Auf einen Blick

Januar/janvier		
méindes, ab 7. Januar	Computercours: Internetführerschäin (1 Cours)	
dienstags, ab 8. Januar	ChiBall – Bewegt in die Entspannung, entspannt in der Bewegung	
donneschdes, ab 10. Januar	En interaktive lëtzebuerger Cours	
méindes, ab 14. Januar	Computercours: Digital Fotografie	
dënschdes, ab 15. Januar	Computercours: Internetführerschäin (2 Cours)	
mëttwochs, ab 16. Januar	Computerworkshop: iPhone/iPad	
Mittwoch, 16. Januar	Café philosophique: Der Aphorismus	aktiv 60+
Mittwoch, 23. Januar	Schnupperkurs zum Raucherentwöhnungstraining	aktiv 60+
Freitag, 25. Januar	Jugendkonvent présentéiert: Jonk trëfft manner jonk	

Februar/février		
dënschdes, ab 5. Februar	Ganzheetleche Gediechtnestraining	
Mittwoch, 13. Februar	Die Zuckerkrankheit an der Wurzel packen	
Mittwoch, 20. Februar	City Promenade Gourmande	
Donnerstag, 21. Februar	Kino mat Häerz: Über den Dächern von Nizza	
Mëttwoch, der 27. Februar	Kabarä mat der „Peffermillchen“ an Éierung vun eise „Multiplikatoren“	

März/mars		
Donnerstag, 7. März	Bal Mi-Carême	
Mittwoch, 13. März	Café philosophique: Einsamkeit im Alter	aktiv 60+
Donnerstag, 21. März	Kino mat Häerz: Le Club des chômeurs	



# Info Fräi-Zäit

## Anmeldeformular/ Formulaire d'inscription

Infos unter  
36 04 78 -27/-28



### KURSE/COURS – VERANSTALTUNGEN/EVENEMENTS

#### Januar/janvier

- |   |                            |
|---|----------------------------|
| <input type="checkbox"/> Computercours: Internetführerschäin (1 Cours)                  | méindes, ab 7. Januar      |
| <input type="checkbox"/> ChiBall – Bewegt in die Entspannung, entspannt in der Bewegung | dienstags, ab 8. Januar    |
| <input type="checkbox"/> En interaktive lëtzebuenger Cours                              | donneschdes, ab 10. Januar |
| <input type="checkbox"/> Computercours: Digital Fotografie                              | méindes, ab 14. Januar     |
| <input type="checkbox"/> Computercours: Internetführerschäin (2 Cours)                  | dönschdes, ab 15. Januar   |
| <input type="checkbox"/> Computerworkshop: iPhone/iPad                                  | mëttwochs, ab 16. Januar   |
| <input type="checkbox"/> Café philosophique: Der Aphorismus                             | Mittwoch, 16. Januar       |
| <input type="checkbox"/> Schnupperkurs zum Raucherentwöhnungstraining                   | Mittwoch, 23. Januar       |
| <input type="checkbox"/> Jugendkonvent präsentiert: Jonk treëft manner jonk             | Freitag, 25. Januar        |

#### Februar/février

- |  |                           |
|--|---------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ganzheetleche Gediechnestraining                                      | dönschdes, ab 5. Februar  |
| <input type="checkbox"/> Die Zuckerkrankheit an der Wurzel packen                              | Mittwoch, 13. Februar     |
| <input type="checkbox"/> City Promenade Gourmande  | Mittwoch, 20. Februar     |
| <input type="checkbox"/> Kino mat Häerz: Über den Dächern von Nizza                            | Donnerstag, 21. Februar   |
| <input type="checkbox"/> Kabarä mat der „Peffermillchen“ an Éierung vun eise „Multiplikatoren“ | Mëttwoch, der 27. Februar |

#### März/mars

- |  |                      |
|--|----------------------|
| <input type="checkbox"/> Bal Mi-Carême                           | Donnerstag, 7. März  |
| <input type="checkbox"/> Café philosophique: Einsamkeit im Alter | Mittwoch, 13. März   |
| <input type="checkbox"/> Kino mat Häerz: Le Club des chômeurs    | Donnerstag, 21. März |

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

Straße/Rue: \_\_\_\_\_

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

Name der Begleitperson/Nom d'une personne de compagnie: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

**RBS – Center fir Altersfroen asbl**

**Boîte Postale 32 – L-5801 Hesperange**

☎ **36 02 64**



## ANMELDEFORMULAR


für neue Abonnenten/Karteninhaber

☐ Herr ☐ Frau ☐ Herr und Frau

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

Straße: \_\_\_\_\_

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

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

**Bitte ankreuzen:**

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

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

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



**Hier haben Sie die Möglichkeit, eine Anzeige in der nächsten Ausgabe aufzugeben.**  
*Einsendeschluss ist der 21. Januar 2013.*

## ANZEIGE

Mit der Weitergabe meiner Telefonnummer bin ich einverstanden

☐ Ja ☐ Nein

---

---

---

---

---

---

---

Bitte den Anzeigentext hier eintragen!



## FORMULAIRE D'INSCRIPTION

☐ M ☐ Mme ☐ M et Mme

Nom / Prénom: \_\_\_\_\_

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

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

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

**Veuillez cocher s.v.p.:**

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

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

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

**Vous avez la possibilité d'insérer dans la prochaine édition.**  
**Dernier délai sera le 21 janvier 2013.**

## ANNONCE

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

☐ Oui ☐ Non

---

---

---

---

---

---

Veuillez noter le texte de votre annonce ici!



## Geschäftsbedingungen für Kurse und Veranstaltungen

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

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

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

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

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

## Conditions générales pour cours et manifestations

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

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

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

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

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

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

## Ehrenamt und Begegnung

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

## Bénévolat et rencontres

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

## Regelmäßige Aktivitäten der Seniorenakademie

### Von Senioren für Senioren

#### Computerclub

**Termine:** 19. Dezember 2012 – 9. Januar – 16. Januar – 23. Januar – 30. Januar – 6. Februar – 20. Februar – 27. Februar – 6. März – 13. März – 20. März 2013  
mittwochs um 9.30 Uhr in der Seniorenakademie

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

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

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

#### Scrabble für Anfänger und Fortgeschrittene

**Termine:** 17. Dezember 2012 – 14. Januar – 21. Januar – 28. Januar – 4. Februar – 18. Februar – 25. Februar – 4. März – 11. März – 18. März 2013  
montags um 14.00 Uhr in der Seniorenakademie

### ZithaGesondheetsZentrum



Ab Januar 2013 finden folgende Kurse im ZithaGesondheetsZentrum statt:

#### Rückenfitness mit Alexander Volpert, Diplom-Sportlehrer

**Termine:** 8. Januar – 15. Januar – 22. Januar – 29. Januar – 5. Februar 2013  
dienstags von 10.30 bis 11.30 Uhr (Preis: 75€)

#### Osteofit mit Alexander Volpert, Diplom-Sportlehrer

**Termine:** 9. Januar – 16. Januar – 23. Januar – 30. Januar – 6. Februar 2013  
mittwochs von 9.30 bis 10.30 Uhr (Preis: 75€)

#### HerzKreislauftraining mit Alexander Volpert, Diplom-Sportlehrer

**Termine:** 9. Januar – 16. Januar – 23. Januar – 30. Januar – 6. Februar 2013  
mittwochs von 14.00 bis 15.00 Uhr (Preis: 75€)

#### Fitness 60+ mit Alexander Volpert, Diplom-Sportlehrer

**Termine:** 9. Januar – 16. Januar – 23. Januar – 30. Januar – 6. Februar 2013  
mittwochs von 10.30 bis 11.30 Auer (Preis: 75€)

#### Autogenes Training mit Dr.rer.nat. Gilles Michaux, Diplompsychologe

**Termine:** 10. Januar – 17. Januar – 24. Januar – 31. Januar – 7. Februar 2013  
donnerstags von 10.00 bis 11.00 Uhr (Preis: 75€)

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



## Computercours

### Internetführerschäin

**1. Cours:** Méindeg, 7. Januar – Donneschdeg, 10. Januar – Méindeg, 14. Januar – Donneschdeg, 17. Januar – Méindeg, 21. Januar – Donneschdeg, 24. Januar – Méindeg, 28. Januar 2013 vun 9.00 bis 11.00 Auer

**2. Cours:** dënschdes, 15. Januar – 22. Januar – 29. Januar – 5. Februar – 19. Februar – 26. Februar 2013 vu 16.00 bis 18.00 Auer

**Präis:** De Präis vun engem Internetführerschäin ass vun „eLëtzebuerg“ op 12 € festgeluegt. Dee Betrag kënnt Dir, nodeem dass Dir d'Bestätegung vun eis geschéckt kritt hutt, op de Kont RBS – Center fir Altersfroen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mam Vermierk: 1. Cours „C 08“ oder 2. Cours „C 09“ iwwerweisen.

**Wou:** **1. Cours:** CGLiothéik – 2, Avenue Grand-Duc Jean auf Howald  
**2. Cours:** Centre de Formation, 128, route de Trèves, Senningen

D'Seniorenakademie proposéiert an Zesummenaarbecht mam „CIGL Hesperange“ respektiv mam „CIGL Syrdall“ nees zwee Computercourse fir Ufänger. Den Internetführerschäin ass e Cours, deem Iech weist, wéi e Computer funktionéiert, wéi ee mam Computer ëmgeet, wéi een Texter verschafft, wat den Internet ass, wéi een drop surfe kann, wéi een eng Mail schreift a verschéckt. Den Internetführerschäin huet de Qualitéitslabel vun „eLëtzebuerg“. Nom Cours kritt Dir e Certificat, dee bestätegt, dass Dir mam Computer ëmgoe kënnt.



## ChiBall

### Bewegt in die Entspannung, entspannt in der Bewegung

**Wéini:** dienstags, 8. Januar – 15. Januar – 22. Januar – 29. Januar – 5. Februar 2013 von 10.00 bis 11.00 Uhr

**Preis:** Den Betrag von 85 € überweisen Sie bitte nach Erhalt Ihrer Teilnahmebestätigung auf das Konto – RBS – Center fir Altersfroen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk „C 02“.

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

Dieser Kurs setzt sich aus leichten Übungen aus dem Qi Gong, Yoga und Pilates zusammen. Die Bewegungsfolgen mit mediativem Charakter dienen gleichzeitig der Stärkung des Herz-Kreislaufsystems, der Förderung von Kraft und Beweglichkeit und damit der Harmonisierung der physischen Kräfte. Kleine bunte, duftende Bälle unterstützen diesen Prozess.

Durch die Atemtechniken und Entspannung wird die Körperwahrnehmung geschult und Stress wird abgebaut.





## En interaktive lëtzebuenger Cours

### „Aus Freed un eiser Sprooch“

So et op Lëtzebuergesch, wéi s du dech spiers!



**Wéini:** donneschdes, 10. Januar – 17. Januar – 24. Januar 2013  
vu 14.30 bis 16.30 Auer

**Präis:** De Betrag vu 15 € kënn Dir, nodeems dass Dir d'Bestätegung vun  
eis geschéckt kritt hutt, op de Kont  
RBS – Center fir Altersfroen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mam  
Vermierk „C 12“ iwwerweisen.

**Wou:** Maison Vatelot (nieft dem Fieldgen)  
7, rue Duchscher, Lëtzebuerg-Gare.  
Et besteet d'Méiglechkeet virum Haus ze parken.

*Op Lëtzebuergesch Gefiller ausdrécken, ass dat méiglech? Huet eis Sprooch déi néideg Wieder dofir?*

Eis sougenannten ausdrucksarm lëtzebuenger Sprooch huet a Wierklechkeet ee ganz räiche Vokabulaire fir ënnerlech Zoustänn auszudrécken. Zesumme versiche mir deem Räichtum op d'Spuer ze kommen. Am Grupp kënnen mir lëtzebuenger Ausdréck a Riedensaarten austauschen a mir loossen eis vun en etlech Texter vu lëtzebuenger Auteuren inspiréieren.

Jiddereen, dee Freed un eiser Sprooch huet, ass wëllkomm.

Och Leit, déi krank an eeler Mënschen begleeten, sinn härzlech invitéiert.

De Cours ass ënnert der Leedung vun der Sr. Lotty Jacoby, pensionéiert Léierin a Gruppebegleederin.

*Di maximal Teilnehmerzuel ass op 12 Persounen limitéiert.*

## Computercours

### Digital Fotografie



**Wéini:** méindes, 14. Januar – 21. Januar – 28. Januar – 4. Februar – 18. Februar – 26. Februar 2013  
vu 14.00 bis 16.00 Auer

**Präis:** De Betrag vu 75 € kënn Dir, nodeem dass Dir d'Bestätegung vun eis geschéckt kritt hutt, op de Kont  
RBS – Center fir Altersfroen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mam Vermierk „C 07“ iwwerweisen.

**Wou:** Centre de Formation, 128, route de Trèves, Senningen

D'Seniorenakademie proposéiert an Zesummenaarbecht mam „CIGL Syrdall“ e Cours fir Leit déi léiere wëllen, wéi ee Fotoe vum Fotosapparat op de Computer transféiert, wéi ee kleng Verbesserungen un de Fotoe mécht, wéi een se ofspäicheren an ausdrécke kann avm.

# Café philosophique

mit Jacques Wirion



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

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

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

## Der Aphorismus



**Termin:** Mittwoch, der 16. Januar 2013 um 9.30 Uhr

**Preis:** Den Betrag von 8 € (5 € mit Karte Aktiv 60+) überweisen Sie bitte nach Erhalt Ihrer Teilnahmebestätigung auf das Konto RBS – Center fir Altersfroen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk „M 01“.

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

Das Thema des ersten „Café philosophique“ im nächsten Jahr steht unter dem Thema des Aphorismus.

Der Aphorismus ist die kürzeste Form einer literarischen Aussage und reicht doch uralte Vorstellungen und Meinungen zu hinterfragen. Der Blick dahinter, der sich so ergibt, mag erheitern, auch und gerade weil das Hervorgehobene selten erfreulich oder gar erbaulich ist. Es ist erstaunlich, dass der Aphorismus in unserer schnelllebigen Welt so wenig Anklang findet, aber das mag damit zusammenhängen, dass derjenige keine Zeit hat, lieber Romane liest.

## Einsamkeit im Alter



**Termin:** Mittwoch, 13. März 2013 um 9.30 Uhr

**Preis:** Den Betrag von 8 € (5 € mit Karte Aktiv 60+) überweisen Sie bitte nach Erhalt Ihrer Teilnahmebestätigung auf das Konto RBS – Center fir Altersfroen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk „M 02“.

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

Einsamkeit ist im Alter nicht weniger erfreulich als in jüngeren Jahren. Und sie ist eigentlich wie vieles andere auch nur die Fortsetzung einer früheren Lebenszeit und ihrer Vorlieben. „Seien Sie im Alter kreativ und aktiv!“ So oder ähnlich klingen die einschlägigen Ratschläge, die dann oft zu spät kommen, da man sich nicht „in Zeiten“ beraten hat.

Im Netz findet man folgende Liste gut gemeinter Ratschläge:

- Pinnwand Kontaktanzeigen
- Account bei Facebook einrichten
- Soziales Engagement (siehe auch Stichwort Freiwillige Mitarbeit / ehrenamtliche Tätigkeit)
- Sprachreisen / Sprachferien / Sprachurlaub
- Freunde finden / Freundschaften pflegen
- Eine Reise unternehmen, wo man nette Leute kennenlernt
- Sich in ein Fitnessstudio einschreiben oder einem Sportclub oder Tanzkurs beitreten.
- Ein Studium / Sprachkurs belegen.
- Innere Konflikte lösen. Fragen Sie einen Konfliktberater um Rat! Siehe auch Stichwort Coaching.
- Einkehr halten

Vielleicht können wir darüber sprechen, aus welchen Gründen diese Hinweise nicht immer leicht zu befolgen sind.

# Kurse & Veranstaltungen



## Computerworkshop iPhone/iPad



**Wéini:** mëttwochs, 16. Januar – 23. Januar – 30. Januar –  
6. Februar 2013 vu 14.00 bis 16.00 Auer

**Präis:** De Betrag vu 45 € kënn Dir, nodeem dass Dir d'Bestätegung vun  
eis geschéckt kritt hutt, op de Kont RBS – Center fir Altersfroen,  
CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mam Vermierk „C 10“  
iwwerweisen.

**Wou:** Centre de Formation, 128, route de Trèves, Senningen

D'Seniorenakademie proposéiert an Zesummenaarbecht mam „CIGL Syrdall“ e Workshop, wou Dir gewuer gitt, wéi ee mat engem iPhone ëmgeet a waat ee mat engem iPad maache kann.

Vergiesst net Äre Fotosapparat an d'Kabelen, fir en un de Computer unzeschléissen, matzebréngen!

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

## Schnupperkurs zum Raucherentwöhnungstraining „Vom blauen Dunst zum frischen Wind“



**Termin:** Mittwoch, 23. Januar 2013 von 14.30 bis 16.00 Uhr

**Preis:** Den Betrag von 8 € (5 € mit Karte Aktiv 60+) überweisen Sie bitte nach Erhalt Ihrer Teilnahmebestätigung auf das Konto RBS – Center fir Altersfroen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk „M 04“.

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



Der Schnupperkurs besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil: Zum einen erhalten die Teilnehmer theoretische Informationen über klinische Hypnose im Allgemeinen, sowie deren Nutzen bei der Raucherentwöhnung. Zum anderen wird im Rahmen einer angewandten Entspannungstrance ein erster praktischer Zugang zur Hypnose ermöglicht.

Die Referentinnen *Claudine Petit* (Dipl.-Psychologin, Hypnotherapeutin) und *Elisabeth Wohlgenannt* (Dipl.-Psychologin, Systemische Therapeutin und Hypnotherapeutin) sind in freier psychologischer Praxis in Luxemburg tätig.

*Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt.*



## Jugendkonvent präsentiert: Jonk trëfft manner jonk

**Termin:** Freitag, 25. Januar 2013 von 8.30 bis 17.30 Uhr

**Preis:** Die Veranstaltung ist gratis, bitte melden Sie sich anhand des beiliegenden Formulars an und teilen Sie uns Ihre Wahl des Workshops mit. Ein gemeinsames Mittagessen ist inbegriffen.

**Ort:** Abgeordnetenkommer (Chambre des Députés) Luxemburg-Stadt.  
(Copyright: Martine de Lagardère)



### Explosive Debatten oder übergenerationeller Konsens? Finden Sie es heraus!

Im Januar 2013 findet die inzwischen bereits 9. Auflage des traditionellen Jugendkonvents in der Abgeordnetenkommer statt. Dieser wird seit 2006 jährlich von der Luxemburger Jugendkonferenz in Zusammenarbeit mit dem Centre Information Jeunes organisiert.

Richtete sich der Jugendkonvent, wie der Name es schon sagt, bisher eher an ein jugendliches Publikum, so steht der Konvent 2013 ganz unter dem Stern des **intergenerationellen Austauschs zwischen den Generationen**.

Der intergenerationelle Konvent bietet Jugendlichen bis 22 und Menschen ab 50 die Gelegenheit, ihre Meinungen, Standpunkte und Erfahrungen auszutauschen und Forderungen an die Politik auszuarbeiten. Jeder Teilnehmer meldet sich im Vorfeld zu dem Workshop seiner Wahl an. Die Themen der Workshops beinhalten jeweils die damit verbundenen intergenerationellen Aspekte und lauten wie folgt:

1. Kommunikation | 2. Arbeitswelt | 3. Inklusion | 4. Wohnen | 5. Umwelt

Betreut werden die unterschiedlichen Arbeitsgruppen von thematischen Experten und einem Moderator.

Am Nachmittag werden die Ergebnisse dieses Gedankenaustausches in einer Plenarsitzung präsentiert und mit politischen Abgeordneten diskutiert.



## Ganzheetleche

### Gediechtnestraining



**Wéini:** 5. Februar – 11. Februar – 26. Februar – 5. Mäerz –  
12. Mäerz – 19. Mäerz 2013  
jeweils dënschdes vu 15.00 bis 16.30 Auer

**Präis:** De Betrag vu 40 € kënn Dir, nodeems Dir d'Bestätegung vun  
eis geschéckt kritt hutt, op de Kont RBS – Center fir Altersfroen,  
CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mam Vermierk „C 11“ iwwer-  
weisen.

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

Wie stoung net schon am Keller an huet sech gefrot: „Wat maachen ech hei?“ oder beim Bancomat: „Wéi ass de Code?“

De Kommissiounsziel läit doheem um Kichendesch: „Wat steet drop, wat soll ech nach an de Caddie maachen?“

Mir musse villes verhalen an eiser schneller Zäit: Kommissiounen, Coden (Bancomat, Visa...), Postleetzuelen, Telefonsnum-  
mern, Datumer...

Hei kann ganzheetleche Gediechtnestraining hëllefen. Mat interessanten Übungen a Virschléi brénge mir déi gro Zellen op  
Trapp. Zesummen an der Grupp (10-12 Leit) an ouni Stress mécht dat vill Spaass.

Dëse Cours gëtt gehale vum *Elisabeth Schumann-Bastian*.

## Die Zuckerkrankheit an der Wurzel packen

Die „LOGI-Methode“ – das Ernährungskonzept zur Therapie des Typ-2-Diabetes



**Termin:** Mittwoch, 13. Februar 2013 um 15.00 Uhr

**Preis:** Den Betrag von 8 € überweisen Sie bitte nach Erhalt Ihrer Teilnahmebestätigung auf das Konto  
RBS – Center fir Altersfroen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk „M 05“.

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

Immer mehr Menschen leiden an Diabetes und die Hauptursache dafür sind Übergewicht und Bewegungsmangel. Die erste  
Therapieoption heißt deshalb gesunde Ernährung und Bewegung. Hier setzt die LOGI-Methode „low glycem and insule-  
nic“ an. Diese Ernährungsweise lässt den Blutzuckerspiegel und die Insulinausschüttung nur in geringem Maße ansteigen.  
Starke Blutzuckerschwankungen und -spitzen werden vermieden. Optisch dargestellt wird das Konzept mit der LOGI-Pyra-  
mide, die die Grundlage der gesunden Ernährung bildet.

Informieren Sie sich über dieses moderne und wissenschaftlich abgesicherte Ernährungskonzept zur Vorbeugung und Be-  
handlung des Diabetes mellitus.

Mit *Edith Killmaier-Röder*, Diabetesassistentin DDG, Dipl.-Kauffrau.

Nach dem Vortrag wird eine Blutzuckermessung angeboten.

Dieser Vortrag ist gemeinsam mit dem Club Senior Syrdall organisiert.



## Kabarä mat der „Peffermillchen“

an Eierung vun eise „Multiplikatoren“

**Wéini:** Mëttwoch, 27. Februar 2013 um 14.30 Auer

**Präis:** Fir eis Multiplikatoren mat offizieller Invitatioun ass et natierlech gratis.

Jiddereen ass häerzlech wëllkomm an Dir kënnt de Betrag vun 12 €  
(Kabarä, lessen, Gedrénks)  
op de Kont RBS – Center fir Altersfroen,  
CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mam Vermierk „M 03“ iwwerweisen.

**Wou:** Sall „Nic Braun“, 474, route de Thionville, Hesper

**Begréissung duerch:**

- › Marc Lies, Buergermeeschter vun der Hesper Gemeng
- › Marie-Thérèse Gantenbein, Präsidentin vum RBS – Center fir Altersfroen asbl
- › Vertrieder vum Famillje-Ministär

*Dono éiere mir eis Bénévoles déi sech mat grousssem Engagement fir eng gutt Saach während dësem Joer agesat hunn.*

**Eierung vun eise Bénévoles:**

- › Paus wou e Patt an e klénge Maufel zerwéiert gëtt
- › Kabarä mat der „Peffermillchen“



Stresstest ass dat inoffiziell Onwuert vun dësem Jorzéngt. No dem Stress-test vun de Banken an den Atomkraaftwierker ginn d’Kultur, de Sport an d’Politik getest. Fir d’Stresstester gëtt dat e Stresstestfest!

Si testen elo, ob eis Kulturhaiser äerdbiewesécher sinn, an ob een an engem net gebaute Fussballstadion besser Futtball spillt. Si testen, ob de Staat mat nach manner Suën, der nach méi kann ausginn, an ob um Krautmaart den Tsunami-Alarm fonctionnéiert.

Si testen awer och ob d’Regierung géif den Aschlag vun enger Boeing an d’Sennéngerschlass iwwerlieden. A wa jo, wéi grouss dann d’Iwwerlieweschance bei den eenzele Regierungsmemberen ass.

„Stresstest Lëtzebuerg“ ass den offiziell Numm vun der Peffermill(ch)en hirem neie Kabarettprogramm an do gëtt getest, ob Äre Stress och stresstestfest ass.

**Et spillen:** Josiane Fritz, Monique Reuter, Denise Ruppert, Fons Ruppert  
**um Piano:** Arthur Henn

**op d’Bühn bruecht vum Fons Ruppert**

**Auteuren:** Guy Rewenig, Claude Lamberty, Roland Harsch, Danielle Igniti, Lucien Blau,  
Kreisléier, Schneyder, Schreiner a Pefferteam

# Kurse & Veranstaltungen



## Über den Dächern von Nizza

**Hitchcocks temperamentvolle Kriminalkomödie mit zwei großartigen Hauptdarstellern: Cary Grant und Grace Kelly**

*Kriminalkomödie | USA 1955 | deutsche Fassung | 106 Minuten | Regie: Alfred Hitchcock | Darsteller: Cary Grant, Grace Kelly, Jessie Royce Landis*

Als sich an der Côte d'Azur Schmuckdiebstähle häufen, fällt der Verdacht auf John Robie, der vor vielen Jahren unter dem Spitznamen „Die Katze“ ein berühmter Juwelendieb war. Um seine Unschuld zu beweisen, versucht er die neue „Katze“ auf frischer Tat zu ertappen – und verliebt sich dabei zugleich in die schöne Tochter einer steinreichen amerikanischen Witwe.

Spannend amüsantes Abenteuer, sowohl Kriminalkomödie als Romanze vor dem traumhaften Hintergrund der französischen Riviera.

**Donnerstag, 21. Februar**

14:30 - Cinémathèque, place du Théâtre

**Preis:**

**Den Betrag von 4 € Film oder 8 € Film, Kaffee + Kuchen, kann vor Ort bezahlt werden.**



## Le Club des chômeurs

**En flotten an humorvollen Film mam Thierry van Werveke an enger vun sengen Meeschterrollen.**

*Komödie | Lëtzebuerg 2001 | lëtzebuergesch Originalfassung | 97 Minuten | Regie: Andy Bausch | Haaptacteuren: Thierry van Werveke, André Jung, Myriam Muller*

Stolkris, dat heescht fir vill Leit am Minett op eemol am Chômage ze sinn. 5 Kollegen hu Gefalen un där neier Situatioun fonnt an hu sech geschwuer, fir ëmmer an éiweg als Chômeuren op dem Staat seng Käschten ze liewen.

### **D'Meenung vun der Presse**

«*Le Club des chômeurs* est une comédie voire une déclaration d'amour à la Minette et à ses habitants, au rock'n'roll, aux indiens, au cinéma et à ses spectateurs. Si on n'attend rien d'autre que du divertissement et du plaisir à s'identifier et à reconnaître, on passera un excellent moment.» (Lëtzeburger Land, 25 janvier 2002)

**Donneschden, 21. Mäerz**

14:30 - Cinémathèque, place du Théâtre

**Preis:**

**Den Betrag von 4 € Film oder 8 € Film, Kaffee + Kuchen, kann vor Ort bezahlt werden.**



## Bal „Mi-Carême“



**Termin/Date:** Donnerstag, 7. März 2013 von 14.00 bis 18.00 Uhr

**Preis/Prix:** Den Betrag von 5 € überweisen Sie bitte nach Ihrer Anmeldung auf das Konto RBS – Center fir Altersfroen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk „M 03“. *Veuillez virer le montant de 5 €, après inscription, sur notre compte – RBS Center fir Altersfroen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 avec la mention «M 03».*

*(Sie werden keine Teilnahmebestätigung erhalten, wir schicken Ihnen eine Woche vor Beginn der Veranstaltung Ihre Eintrittskarte zu/Le ticket d'entrée vous sera envoyé une semaine avant la manifestation).*

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

Der traditionelle Bal „Mi-Carême“, organisiert von der Seniorenakademie gemeinsam mit den „Club Seniors“ und den SeniorentanzleiterInnen findet am 7. März statt. Tolle Musik mit dem Duo „Willy & Ferdy“, eine Tombola mit attraktiven Preisen sowie ein leckeres Kuchen- und Tartenbuffet warten auf Sie. Der Erlös wird wieder für ein Hilfswerk gespendet.

*Le traditionnel bal «mi-carême» organisé en collaboration avec les «club seniors» et les formateurs/trices de danses, aura lieu le 7 mars. L'orchestre «Willy & Ferdy», une tombola et un délicieux buffet de tartes et gâteaux vous attendent. Les recettes seront versées en faveur d'une œuvre de bienfaisance.*



## City Promenade Gourmande avec Rob Ensich en langue luxembourgeoise



**Date:** mercredi, le 20 février 2013  
de 11.15 jusqu'à 15.30 heures

**Prix:** Après réception de votre confirmation de participation, veuillez virer le montant de 10 € (pour la visite guidée) sur notre compte RBS – Center fir Altersfroen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 avec la mention «M 06».  
*(Le menu et les boissons vont être payés sur place.)*

**Lieu:** Abbaye Neumünster, Luxembourg-Grund

Au fil d'une visite historique et gourmande au cœur de Luxembourg, vous découvrirez la ville millénaire et ses quartiers pittoresques aux points de vue étonnants, en goûtant ici et là les produits du terroir.

Nous avons rendez-vous avec notre guide Rob Ensich à l'Abbaye Neumünster. Après une visite à l'extérieur de l'abbaye, un apéritif culinaire sera servi aux participants dans la «Brasserie le Neumünster».

Nous continuons notre promenade et vers 13.00 heures nous allons déguster le déjeuner au Restaurant «Am Tiirmschen» d'où nous allons continuer notre promenade culturelle vers le «Knuedler», Place Clairefontaine, rue du St Esprit, rue Large, rue Sigefroi, montée de Clausen jusqu'au Bock.

Un délicieux dessert peut être dégusté au «Chocolate House by Nathalie Bonn» où notre «city promenade gourmande» touchera à sa fin.

**Herausgeber:**

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



CENTER FIR  
ALTERSFROEN

**Redaktion:**

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

**Grafische Umsetzung:**

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

**Titelfoto:**

Andrée Birnbaum

**Druck:**

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

**Erscheint viermal jährlich:**

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

**Informationen:**

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

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

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

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

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

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

Senioren-Telefon

☎ 247-86000



# Enfin des mobiles qui vous ressemblent !



SIMPLES D'UTILISATION  
**LARGES TOUCHES**  
SON AMPLIFIÉ

DESIGN

**Doro 612**

**Doro 715**

**Emporia  
Talk Comfort**

**Emporia Click**



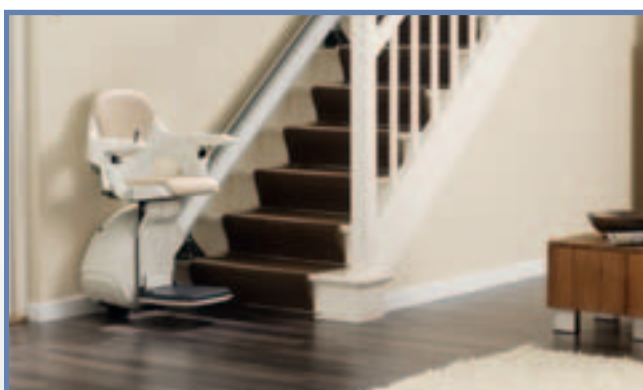
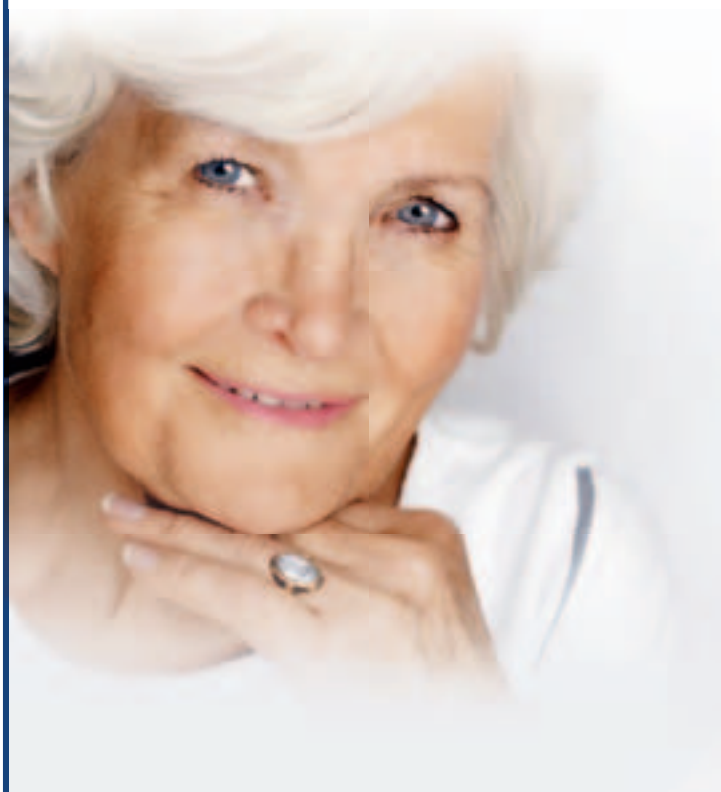
**LUXGSM**

[www.luxgsm.lu](http://www.luxgsm.lu) - Helpline gratuite 24h/24 et 7j/7: GSM 4321 - Tél. fixe 8002 4321

LUXEMBOURG VILLE | LUXEMBOURG GARE | CLOCHE D'OR | BELLE ÉTOILE | CITY CONCORDE | DUDELANGE | ESCH-SUR-ALZETTE | ETTTELBRUCK | JUNGLINSTER | KIRCHBERG | MERSCH | TROISVIERGES

# Ihre Treppe leicht hinauf und hinunter!

Entdecken Sie den Treppenlift von  
**THYSSENKRUPP Ascenseurs**



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

**THYSSENKRUPP ASCENSEURS S.à r.l.**

22, Rue Edmond Reuter, L-5326 Contern

Tel.: 40.08.96, E-mail: [luxembourg@thyssenkrupp.com](mailto:luxembourg@thyssenkrupp.com)



**ThyssenKrupp**