ACTIFS, INTÉRESSÉS ET INFORMÉS

N°74 / 03'2020

aktiv am Liewen

Tel.: 36 04 78
www.rbs.lu

RBS
CENTER FIR ALTERSFROEN

CHAMBRE DES SALARIES
LUXEMBOURG

Weiter-bildungsangebot für Senioren
Formations pour seniors

Das Weiterbildungsprogramm der Arbeitnehmerkammer (CSL) ist nicht nur für die erwerbstätige Bevölkerung bestimmt. Arbeitnehmer im Ruhestand sind ebenfalls Mitglieder der CSL und können spezifische Weiterbildungen belegen welche intellektuelle und körperliche Aktivitäten umfassen und/oder die Freizeit abwechslungsreich gestalten.

In diesem Sinne bietet die CSL Arbeitnehmern ab 60 Jahren und Rentnern eine Reihe von Kursen, Aktivitäten und Konferenzen in folgenden Bereichen an:

- Informationstechnologie und Fotografie
- der Staat und die staatlichen Beihilfen
- Rente und Testament
- Kunst und Geschichte
- Wohlfühl-Aktivitäten
- Gesundheit und Sicherheit
- die kleinen Freuden des Lebens.

Achtung: für Mitglieder einer bei der CSL im Plenum vertretenen Gewerkschaft (OGBL, LCGB, ALEBA, FNCTTFEL, Syprolux) werden die Kosten für die Schulung und das Mittagessen von diesen getragen. In diesem Fall senden Sie bitte das ausgefüllte Einschreibungsformular an das Sekretariat Ihrer Gewerkschaft zurück.

DAUER
1 bis 3 Stunden pro Trainingseinheit, morgens oder nachmittags.

SPRACHE
Luxemburgisch, Französisch oder Englisch.

ORT
In Bonnevoie gegenüber den „Rotondes“
CSL | LLLC | 2-4 rue Pierre Hentges | L-1726 Luxembourg

Le programme de formation continue de la Chambre des salariés (CSL) vise au-delà de la population active. Les personnes en retraite font également partie des ressortissants de la CSL. Elles sont en droit de pouvoir bénéficier de formations spécifiques proposant des activités intellectuelles, ludiques et physiques.

Dans ce contexte, la CSL offre des cours, activités et conférences aux salariés âgés de plus de 60 ans et aux personnes retraitées dans les domaines suivants :

- les technologies de l'information et la photographie
- l'État et les aides étatiques
- la retraite et la succession
- l'art et l'histoire
- les activités de bien-être
- la santé et la sécurité
- se faire plaisir.

Attention : pour les membres d'un syndicat représenté au sein de l'Assemblée plénière de la CSL (OGBL, LCGB, ALEBA, FNCTTFEL, Syprolux), le coût de la formation et du repas de midi sont pris en charge par ce dernier. Dans ce cas, veuillez retourner le formulaire d'inscription dûment rempli au secrétariat de votre syndicat.

DURÉE
1 à 3 heures par séance, matin ou après-midi.

LANGUES
Luxembourgeois, français ou anglais.

LIEU
À Bonnevoie en face des Rotondes
CSL | LLLC | 2-4 rue Pierre Hentges | L-1726 Luxembourg

Entdecken Sie das gesamte Angebot auf:
Découvrez l'offre complète sur :

LLLC.lu
Rubrik/ Rubrique :
Formations pour seniors

Bestellen Sie gratis Ihren Katalog über:
Commandez gratuitement votre catalogue sur :
formation@LLLC.lu
T. 27 494 - 600

LUXEMBOURG LIFELONG LEARNING CENTER
La formation continue de la Chambre des salariés

B.P. 1263 | L-1012 Luxembourg
2-4 rue Pierre Hentges | L-1726 Luxembourg
T. (+352) 27 494 600 | **F.** (+352) 27 494 650
formation@LLLC.lu | www.LLLC.lu

Foto: © Iberico Alex

Alain Brever
Direktor / Directeur
RBS – Center fir Altersfroen

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Seit dem 1. März darf ich mich zu dem Team des „RBS – Center fir Altersfroen“ zählen. Es ist mir eine Freude, als Direktor, zusammen mit dem Team und dem Verwaltungsrat, für die verschiedensten Anliegen und Bedürfnisse unserer Senioren in Luxemburg aktiv mitarbeiten zu dürfen.

Mein erstes Anliegen ist es, mich Ihnen hier kurz vorzustellen. Die Struktur des RBS ist mir nicht nur als Teilnehmer an Fortbildungen, sondern auch als Dozent bekannt und das Mitwirken im Altenbereich hat mich ebenso immer schon begeistert.

Vor 34 Jahren als „Cliärrwer-Jong“ geboren, hat es mich schnell in die Stadt Luxemburg geführt, wo ich momentan auch lebe. Bereits seit meiner Jugend habe ich mich aktiv im Bereich der Altenpflege engagiert, dies in den verschiedensten Institutionen in Luxemburg. Nachdem ich meine Ausbildung als Krankenpfleger in Luxemburg absolviert hatte, ging es für mich weiter nach Brüssel, wo ich ein Studium als Ergotherapeut erfolgreich abschloss.

Nach fast zehn Jahren Berufserfahrung in der Rehabilitation und der Betreuung von Senioren sowie einem zusätzlichen Master in der Gerontologie, darf ich nun meine Ideen und Erfahrungen in diesem Gebiet teilen und erweitern.

Inspiriert durch die Erfahrungen, Bedürfnisse, Stärken und Schwächen der Senioren kann ich behaupten, dass das Alter und das Altern schon lange nicht mehr nur die Älteren beschäftigt.

In diesem Sinne freue ich mich auf ein neues Kapitel im RBS – Center fir Altersfroen.

Chères lectrices, chers lecteurs,

Depuis le 1er mars, j'ai l'honneur de me compter parmi l'équipe du «RBS – Center fir Altersfroen». En tant que directeur, c'est un plaisir pour moi de travailler main dans la main avec l'équipe et le conseil d'administration pour répondre aux différents besoins et préoccupations de nos seniors au Luxembourg.

J'aimerais prendre un moment pour me présenter. Je connais le RBS pour avoir participé à certaines de ses formations et donné des formations moi-même. Les différents domaines de la santé des seniors m'ont toujours fortement intéressé.

Né comme «Cliärrwer Jong» il y a 34 ans, j'ai été promptement attiré par la ville de Luxembourg, dans laquelle j'habite actuellement. Depuis mon adolescence, je me suis engagé dans le domaine de la santé dans de multiples institutions luxembourgeoises. Après avoir obtenu mon diplôme d'infirmier au Luxembourg, j'ai décidé de me rendre à Bruxelles où j'ai fait des études d'ergothérapeute.

J'ai donc l'honneur maintenant, après dix ans d'expérience professionnelle dans le domaine de la réhabilitation et la prise en charge des seniors, ainsi qu'un master complémentaire dans la gérontologie, de pouvoir partager et aussi améliorer mes connaissances et idées.

L'expérience, les besoins, les forces tout comme les faiblesses des seniors m'ont inspiré à reconnaître que l'âge et le vieillissement ne préoccupent plus seulement les aînés.

Ceci dit, je me réjouis à ce nouveau chapitre au RBS – Center fir Altersfroen.

9

INTERVIEW MIT DAGMAR WAGNER

DIE AHNEN HABEN AHNUNG

32

RBS REISE 2020

ZYPERN
INSEL DER APHRODITE

3 Editorial

6 Naturpark Öewersauer
Um an ëm de Stau

9 Interview mit Dagmar Wagner
Die Ahnen haben Ahnung

12 Caritas, Fairtrade und BENU COUTURE
Vom nachhaltigen Umgang mit Textilien

15 Info-Zenter Demenz
Vergesslichkeit ist nicht gleich Demenz

16 Ehrenamtlicher Besuchsdienst Iris
Gemeinsam weniger allein

18 Activités interculturelles
Le groupe de marche international du Club Senior Kehlen

20 Begegnung, Austausch und Hilfe
Centre Parkinson „La Tulipe“

22 RBS-Retrospektiv

24 Potpourri

26 Kontaktanzeigen

34 Rätsel

37 Impressum/Rätselauflösungen

28 KARTE aktiv60⁺
Die Karte und ihre Vorteile
La carte et ses avantages

29 ABONNEMENT
Karte und Magazin
Carte et magazine

30 Neue Partner der Karte aktiv60⁺

32 RBS Reise 2020
Zypern – Insel der Aphrodite

38 AKTIV AN INFORméIERT
Aktivitäten, Kurse, Vorträge
Activités, cours, conférences

39 Regelmäßige Aktivitäten im RBS

52 Teilnahmebedingungen
Conditions de participation

53 ANMELDUNG/INSCRIPTION

55 CLUB SENIOR PAGES
Veranstaltungskalender

IN DER HEFTMITTE:

45

KÖNIGLICHE GEWÄCHSHÄUSER IN BRÜSSEL & AUFENTHALT IN DURBUY

VISITE DES SERRES ROYALES À BRUXELLES ET SÉJOUR À DURBUY

Naturpark Öewersauer

Um an ëm de Stau

Der Frühling kündigt sich an und macht Lust auf Aktivitäten an der frischen Luft. „Komm, mir fueren op de Stau“, wird dann oft vorgeschlagen, sei es für einen ausgedehnten Spaziergang oder – im Sommer – zum Schwimmen. Dabei hat die Region, die einen der drei Naturparke Luxemburgs bildet, noch weit mehr zu bieten. Tourismus, Kultur, Umweltschutz und ökonomische sowie soziale Entwicklung werden gefördert und eng miteinander verknüpft.

Im vergangenen Jahr feierte der Naturpark Öewersauer bereits sein 20-jähriges Bestehen. Geprägt wird das Landschaftsbild des Naturparks durch den Stausee, der gleichzeitig das bedeutendste Trinkwasserreservoir des Landes ist.

Rund 70 % der Bevölkerung Luxemburgs wird mit Trinkwasser aus dem Obersauerstausee versorgt. Darüber hinaus bildet dieser auch den Rahmen für ein attraktives und vor allem nachhaltiges Tourismus- und Freizeitangebot. Attraktive Strände und thematische Rundwege begeistern zahlreiche Besucher.

Im Rahmen seines „Connect 60+“-Programms organisiert der RBS am 19. Juni eine Solarboot-Fahrt.

Weitere Infos auf S. 51

Ein besonderes Highlight ist das **SOLARBOOT**, das vom 1. Mai bis zum 1. Oktober auf dem Obersauerstausee fährt und eine unvergessliche Erkundungstour ermöglicht. An Bord erfahren Sie spannende Details zur Tier- und Pflanzenwelt sowie geschichtliche Fakten zum Stausee und zur Region. Die Fahrt dauert etwa zwei Stunden. Eine Reservierung im Vorfeld wird angeraten, da das Solarboot sich großer Beliebtheit erfreut.

Ermäßigter Eintritt 2 € anstatt 3 €

Faszinierend ist auch die alte **TUCHFABRIK**, deren Web- und Spinnstühle immer noch bei Führungen durch das Museum in Aktion treten. In Esch-Sauer bestand bereits im 16. Jahrhundert eine Weberzunft, sodass ihr Ursprung mit der Erfindung der ersten Wollmaschinen einhergeht. Im Jahre 1807 errichtete Martin Schoetter-Greisch eine Walkmaschine und zehn Jahre später installierte er die erste Spinnmaschine. 1866 wurde der Betrieb vergrößert, um alle notwendigen Arbeitsvorgänge zur Tuchproduktion zu ermöglichen. Die alte Tuchfabrik mit ihren sorgfältig restaurierten Wollmaschinen kann das ganze Jahr über besichtigt werden. Führungen sind auf Anfrage möglich.

Einmalige Souvenirs, die in der Tuchfabrik produziert werden, sowie leckere regionale Produkte können im **NATURPARK-SHOP** erworben werden. Unter der Produktreihe „Duch vum Séi“ sind sowohl klassische Farben und Artikel als auch moderne Farbkombinationen erhältlich. Stetig werden die bestehenden Produkte weiterentwickelt und neue Ideen umgesetzt.

Der Naturpark Öewersauer ermutigt seit Jahren Landwirte und Produzenten dazu, möglichst naturnah und innovativ zu produzieren und die natürlichen Ressourcen wie Wasser und Energie zu respektieren. Aus dieser Philosophie heraus ist die Produktbezeichnung **„VUM SÉI“** entstanden. Sie steht für die hochwertigen Erzeugnisse aus dem Naturpark. Die Produzenten haben sich selbst

Richtlinien in Bezug auf Trinkwasserschutz, artgerechte Tierhaltung und reduzierten Einsatz von Pestiziden und Düngemittel gegeben.

„Vum Séi“ bedeutet auch:

- Die Produkte werden nachhaltig unter Schonung der natürlichen Ressourcen – insbesondere des Trinkwassers – erzeugt
- Die Produkte basieren auf typischen Rohstoffen der Obersauerregion
- Die Produkte werden handwerklich sorgfältig verarbeitet, um eine möglichst hohe Qualität zu erreichen und die spezifischen Eigenschaften unserer Rohstoffe zu erhalten
- Die Produkte werden nachvollziehbar und transparent erzeugt und verarbeitet
- Die Produkte werden im kooperativen und fairen Austausch mit Partnern innerhalb und außerhalb der Region hergestellt

Im Naturpark-Shop in Esch-Sauer sind neben „Duch vum Séi“ auch „Bléi vum Séi“ und „Téi vum Séi“ erhältlich.

Das Naturparkzentrum ist aktuell täglich außer mittwochs von 10 bis 12 und von 14 bis 17 Uhr geöffnet. Samstags, sonntags und feiertags von 14 bis 17 Uhr (ab April bis 18 Uhr).

Immer auf dem letzten Stand

Entdecken Sie weitere Veranstaltungen der gesamten Éislek Region mit ihren beiden Naturparken, dank der kürzlich erschienen Éislek-App. Ein Planungstool für bewegende Augenblicke. Lassen Sie sich mit der neuen **SMARTPHONE-APP** durch die Éislek Region führen und erhalten Sie in Echtzeit Informationen zu Events sowie nützliche Insidertipps unserer Experten. Erweiterungen im Bereich der online Buchbarkeit von Gästeführungen sowie dem Abspielen von 360° Bildern in Virtual Reality sind in Planung. Die App steht gratis fürs Smartphone im Google Play Store und im App Store zur Verfügung.

Naturparke Luxemburgs

Sie erstrecken sich über ein Drittel der Gesamtfläche des Großherzogtums Luxemburg und zählen insgesamt rund 60.000 Einwohner. Die drei Naturparke Luxemburgs, **ÖEWERSAUER, OUR UND MËLLERDALL**, beeindrucken ihre Besucher mit einem wertvollen Natur- und Kulturerbe. Darüber hinaus besticht jeder einzelne durch ein bestimmtes Leitthema, welches ihn von den beiden anderen Naturparken abhebt.

Ein paar Ideen aus dem Aktivitätsprogramm des Naturparks Öewersauer

GENERATIONSÜBERGREIFENDE FILZKURSE

In der Esch-Saurer Tuchfabrik werden in regelmäßigen Abständen Filzkurse für Groß und Klein organisiert. Diese eignen sich besonders gut für einen Ausflug von Großeltern oder Eltern mit Kindern ab 6 Jahren. Während vier Stunden findet ein betreutes Filzen statt, alle benötigten Materialien werden zur Verfügung gestellt. Das Schönste daran? Das eigene Werk darf selbstverständlich im Anschluss mit nach Hause genommen werden und erinnert somit immer wieder an den wundervollen Moment der gemeinsamen kreativen Aktivität.

Datum: Dienstag, 7. April; Donnerstag, 28. Mai, 13 – 17 Uhr

Kosten: 10€/Kinder; 20€/Erwachsene
Anmeldung erforderlich: reception@naturpark-sure.lu, Tel.: 89 93 31-1

FESTIVAL: NIGHT, LIGHT & MORE

Noch bis Ende Mai 2020 lenkt das Festival NIGHT, Light & more die Aufmerksamkeit auf die Schönheit des Sternenhimmels und der nächtlichen Landschaft sowie auf die Themen Licht und Dunkelheit. Darüber hinaus informiert es seine Besucher, was genau jeder Einzelne tun kann, um den steigenden Lichtemissionen entgegenzuwirken und den Erhalt der natürlichen Dunkelheit zu unterstützen.

Alle Veranstaltungen des Festivals finden Sie auf:
www.nightlightandmore.lu

ËNNERWEE DUERCH D'NUECHT

Entdecken Sie den Skulpturenweg Lultzhausen in der Abenddämmerung und begeben Sie sich mit den wissenschaftlichen Mitarbeitern des Naturpark Öewersauer auf eine naturkundliche Wanderung der ganz besonderen Art.

Datum: Freitag, 15. Mai, 20 – 23 Uhr

Kostenlos, Anmeldung erforderlich:
nightlightandmore@naturpark.lu, Tel.: 90 81 88-1

Kontakt:
NATURPARK ÖEWERSAUER
15, rue de Lultzhausen, L-9650 Esch-sur-Sûre
Tel.: +352 89 93 31 -1, E-Mail: info@naturpark-sure.lu
www.naturpark.lu

Naturpark Öewersauer · naturpark.lu
Naturparke Luxemburg

Die besonderen Stärken des Gehirns und der Psyche 50+

Die Ahnen haben Ahnung

Das älterwerdende Gehirn hält einige positive Überraschungen für uns bereit, die in uns besondere geistige und seelische Stärken hervorbringen … nachgewiesen über MRT und empirische Forschung, aber auch bereits von Philosophen der Antike durch Beobachtung an sich selbst und anderen entdeckt. Außerdem scheint unser Gehirn ab 50 über eine besondere Glücksfähigkeit zu verfügen.

Vibeke Walter sprach mit Altersexpertin Dagmar Wagner über diese und andere spannende Thesen, die sie am 21. April während eines Vortrags (s. Veranstaltungskalender S. 41) vorstellt und vertieft.

Vibeke Walter: Wie erklärt sich der Titel Ihres Vortrags? Wieso haben die Ahnen Ahnung?

Dagmar Wagner: Die Aussage, dass die Älteren Erfahrung haben, wird von vielen doch oft nur noch müde belächelt. Ich spreche lieber von Lebenswissen, weil dieser Begriff umfassender ist. Aber ganz gleich wie man es nun nennt – wir müssen das mit der Erfahrung wirklich ernst nehmen, denn Studien haben gezeigt, dass unser Wissen am wenigsten von altersbedingten Abbauprozessen betroffen ist. Hingegen sind eine geringere Wahrnehmungsgeschwindigkeit oder zunehmende Vergesslichkeit Fakt, aber bei unserem Wissen, der sogenannten kristallinen Intelligenz, erleben wir im Alter kaum Beeinträchtigungen oder gar Schwund.

Es ist schade, dass dieses Lebenswissen nicht mehr denselben Stellenwert wie früher hat. Gerade Firmen sollten diese besonderen Kompetenzen älterer Arbeitnehmer wieder mehr wertschätzen. Auch die Selbstreflexion kann sich ab 50 verbessern: Oft versteht man seine eigene Vergangenheit und auch die Rolle, die man darin gespielt hat, besser und behält seine Emotionen mehr unter Kontrolle. Man hat somit auch mehr Ahnung im Hinblick auf die eigene Person.

V.W.: Welche Besonderheiten gibt es noch im älter werdenden Gehirn?

D.W.: Zum einen, dass wir mit unserem Erfahrungsschatz arbeiten können. Es fällt beim Älterwerden schwerer, sich neues Wissen anzueignen, aber wir können von unseren Kenntnissen profitieren und neue Zusammenhänge herstellen, mit unserem Wissen sozusagen „jonglieren". Dazu gibt es ein schönes Beispiel: Ein junger Koch möchte stets neue Ingredienzen nehmen, aber ein alter mischt die bekannten Zutaten immer wieder neu. Zum anderen erfassen wir Situationen und Probleme schneller und können uns rascher einen Gesamtüberblick verschaffen. Außerdem überwiegen – je älter man wird – oft die positiven Gefühle und das Gehirn konzentriert sich nicht so sehr auf die Defizite, sondern eher auf das, was noch möglich ist.

V.W.: Aber es gibt doch auch viele Menschen, die mit ihrem Altwerden hadern und darüber klagen?

D.W.: Die gibt es natürlich. Aber Untersuchungen wie die Heidelberger 100-Jährigen Studie, die Nürnberger 90-Jährigen Studie oder die Berliner Altersstudie, die bereits seit 1990 läuft, sowie andere Ergebnisse aus dem Ausland zeigen, dass, je älter wir werden, wir grundsätzlich eine positivere Lebenseinstellung entwickeln und mit Defiziten besser umgehen können. Natürlich gibt es

Dagmar Wagner wird am 21. April einen Vortrag im Kulturzentrum CELO in Hesperingen halten.

Weitere Informationen und Anmeldung siehe Seite 41

beeinträchtigten Menschen konfrontiert sind, diese Aussagen oft nicht nachvollziehen und sind diesbezüglich sehr skeptisch. Was nachvollziehbar ist.

V.W.: Wie wichtig ist denn überhaupt die Familie?

D.W.: Sie spielt im Hinblick auf emotionale Unterstützung und Nähe besonders für hochaltrige Menschen, deren Freunde oder Partner vielleicht schon verstorben sind, eine große Rolle. Interessanterweise entsteht aber offenbar genau zu den Angehörigen der emotional engere Kontakt, die nicht ständig im Alltag mit gut gemeinter Hilfe und Ratschlägen präsent sind. Dies wird nämlich oft als Kontrolle empfunden. Niemand möchte bevormundet werden. Gespräche und Austausch sind oft viel wichtiger als ständige „Aktion“.

V.W.: Und wie sieht es mit Menschen aus, die alleine leben?

D.W.: Eins steht fest: Je weniger soziale Kontakte man hat, desto krankheitsanfälliger wird man und das Sterblichkeitsrisiko steigt. Bei den kommenden geburtenstarken Jahrgängen, die zum Teil über weniger familiäre Strukturen verfügen als noch die Generationen vor ihnen – in manchen Jahrgängen sind circa 25 % von ihnen kinderlos – wird das sicher eine Herausforderung. Da geht es nicht nur um die Bereitstellung von Versorgung, sondern vor allem auch um menschliche Nähe. Hier müssen von politischer und gesellschaftlicher Seite dringend neue Konzepte für Lebens-, Betreuungs- und Wohnformen entwickelt werden. Diese Generation wird aber sicher auch selbst aktiv werden und ihr Alter organisieren bzw. sich Gedanken darüber machen. Ich bin jetzt 60 Jahre alt und wir diskutieren im Freundeskreis oft darüber, wer mit wem eine Alters-WG gründet.

V.W.: Was würden Sie noch empfehlen, um sich gut aufs Alter vorzubereiten?

D.W.: Soziale Vernetzung ist sehr wichtig für die Aufrechterhaltung der geistigen Leistungsfähigkeit. Und wir sollten uns immer wieder neue Dinge zumuten, die aber Spaß machen müssen, sonst bringt es nichts: also bewusst aus der Routine ausbrechen, ohne sich zu überfordern, sich neue Herausforderungen und Impulse suchen, auch wenn es schwerfällt. Ferner sollte man seine Einstellung zum eigenen Älterwerden überdenken, denn wenn wir diesem Prozess sehr ängstlich entgegenblicken, uns nur auf unsere zunehmenden Defizite konzentrieren bzw. allzu kritisch uns selbst gegenüber sind, wirkt sich das ungünstig auf unseren Alterungsprozess aus.

Und ganz wichtig: auf Bewegung achten! Daran führt kein Weg vorbei. Körperliche Anstrengung hat erwiesenermaßen positive Auswirkungen auf den Hippocampus, der für die Gedächtnisleistung im Gehirn zuständig ist. Für die, die keinen Sport mögen, ist das natürlich keine so gute Nachricht. Aber es ist nie zu spät, damit anzufangen, und man kann und sollte sich auch im Alltag soviel wie möglich bewegen. Alles ist besser als nur die Couch und der Fernseher. /

auch Menschen, die sich im Negativen festbeißen, aber das ist eher eine Minderheit, die ihr Leben auch bereits in jüngeren Jahren meist schon so gelebt hat.

Im Alter entwickeln wir die Fähigkeit, mit Beeinträchtigungen oder Schwierigkeiten zurechtzukommen, sogar wenn diese zunehmen. Es entsteht dann oft ein besonderes Potenzial, dem Leben trotz Einschränkungen noch etwas Positives abzugewinnen. Diese Studienergebnisse beziehen sich allerdings nicht auf sehr kranke Menschen. Darum können pflegende Angehörige oder auch Ärzte, die Tag für Tag mit kranken, schwer

ENNERSTËTZT EIS

Engagéiert lech andeems Dir un den natur&ëmwelt Aktiounen bedeelegt. Dir kënnt eis awer och dat ganzt Joer iwwer mat engem finanziellen Bäitrag ënnerstëtzen an esou zum Erhale vun der Biodiversitéit bäidroen.

1 Scanner ce QR Code
Scan this QR Code
Scannen Sie diesen QR Code

2 Indiquez le montant de votre don
Indicate the amount of your donation
Geben Sie den Spendenbetrag ein

3 Validez votre soutien
Confirm your support
Bestätigen Sie Ihre Unterstützung

DiGiCASH MOBILE PAYEMENTS

Don en Confiance Luxembourg a.s.b.l.

natur&ëmwelt FONDATION HËLLEF FIR D'NATUR

Massif forestier du Waal
66 hectares de foret en zone Natura 2000.

La nature a besoin de vous.

Protégez la nature ici, près de chez vous, au Luxembourg, en permettant l'achat de réserves et en soutenant nos efforts pour leur restauration, pour protéger les espaces naturels, les fleurs et les animaux menacés de disparition dans notre pays.
L'énergie que nous déployons, nous la puisons, comme vous, dans la conviction que nous devons léguer une nature préservée à nos enfants et petits-enfants.

natur&ëmwelt Fondation Hëllef fir d'Natur
CCPLLULL
IBAN LU89 1111 0789 9941 0000
naturemwelt.lu

CARITAS, FAIRTRADE UND BENU COUTURE

Vom nachhaltigen Umgang mit Textilien

Von allen Themen, die wegen ihrer negativen Auswirkungen auf Umwelt und Sozialstandards angeprangert werden, betrifft uns keins so sehr wie die Textilindustrie, und dies unabhängig von Alter, Beruf oder Einkommen.

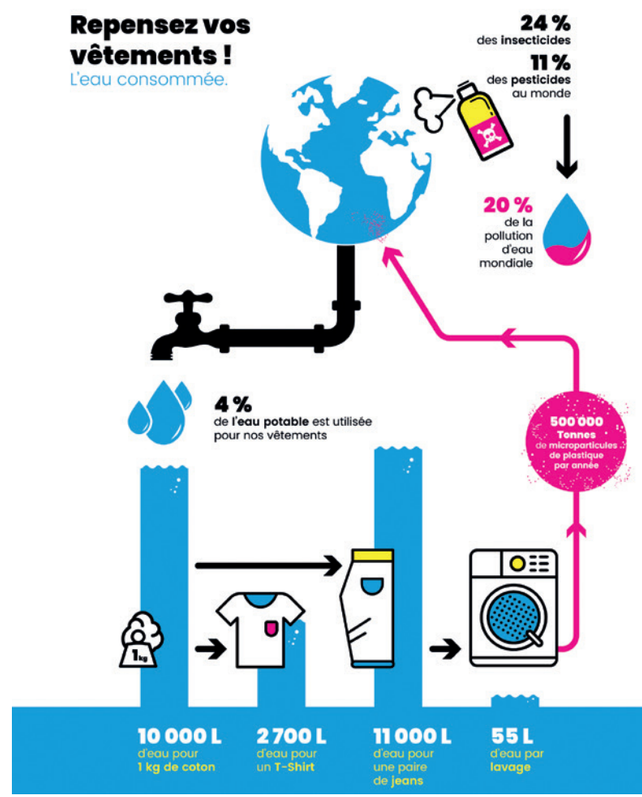
Dieser Teil der Wirtschaft gerät heutzutage immer mehr in die Kritik, da er verheerende Folgen für die Umwelt und ArbeiterInnen in Entwicklungsländern hat. In diesem Artikel werden zwei Initiativen präsentiert, deren erklärtes Ziel es ist, uns über unser Konsumverhalten nachdenken zu lassen und unsere Gewohnheiten zu ändern.

Die Bekleidungsindustrie ist die zweitschmutzigste weltweit: 11.000 Liter Wasser werden benötigt, um ein Paar Jeans herzustellen, durch das Wäschewaschen werden jedes Jahr 500.000 Tonnen Plastik in die Ozeane abgeleitet (was ungefähr 50 Milliarden Flaschen aus Plastik entspricht). Auch in sozialer Hinsicht lassen sich einige beunruhigende Fakten feststellen. In vielen Entwicklungsländern, in denen die Wirtschaft auf der Bekleidungsindustrie beruht (Bangladesch, Laos, Pakistan, ...), sind Arbeitskräfte extremen Bedingungen ausgesetzt, die man durchaus mit moderner Sklaverei vergleichen kann: so gibt es keine geregelten Ruhezeiten und nur unzureichende Bezahlung (der Mindestlohn, der z.B. den Arbeitern in Bangladesch ausbezahlt wird, entspricht nur 30 % des Lohns, der für das Sicherstellen des Existenzminimums benötigt wird). Dieses Manko ist nicht zuletzt durch die langen Zulieferungsketten von Kleidungsmarken bedingt, die wir tagtäglich anziehen und tragen.

Natürlich haben Regierungen und Firmen einen maßgeblichen Anteil daran, um solchen Auswüchsen entgegenzutreten. Aber auch die Rolle des Konsumenten sollte nicht vernachlässigt werden. Trotz einer Erhöhung der Verkaufsrate von Kleidern in den letzten 15 Jahren um 60 %, ist ihr reeller Gebrauchswert um die Hälfte gesunken. Dieses Konsumschema, die sogenannte „fast fashion“, wird durch immer neue Kollektionen, stets sinkende Preise, eine geringere Qualität des Endprodukts, aber auch durch unseren Überkonsum aufrechterhalten.

Am 20. Mai organisiert der RBS eine geführte Besichtigung des nationalen Sammel- und Sortierzentrums für Kleiderspenden auf der Cloche d'Or: die „Spëndchen“.

Weitere Details und Anmeldung siehe Seite 48



CARITAS & FAIRTRADE – Überdenke deine Kleidung!

In diesem Kontext haben Caritas Luxemburg und Fairtrade Lëtzebuerg ihre Kampagne „Überdenke deine Kleidung“ in die Wege geleitet, um ein größtmögliches Publikum auf dieses Problem aufmerksam zu machen und konkrete Handlungsalternativen vorzuschlagen.

Mehrere Lösungen liegen dem Konsumenten vor, um seinen sozialen und ökologischen Fußabdruck zu reduzieren: weniger Einkäufe, Handel mit bzw. Umgestaltung von existierender Kleidung, Kauf zertifizierter Kleidung (FairTrade, GOTs, ...), Bevorzugung von natürlichen Materialien (Hanf, Leinen, Baumwolle, ...) anstatt synthetischen (Polyester, Nylon, ...), usw. Solch kleine Schritte ermöglichen es jedem Einzelnen, zu einer sauberen Umwelt und fairen Wirtschaft beizutragen, in der die individuellen Arbeitsrechte respektiert werden.

Die Jugend ist unsere Zukunft: deshalb leisten wir häufig Sensibilisierungsarbeit innerhalb von Schulen (u.a. in Form von pädagogischen Workshops), da Jugendliche besonders viel Wert auf aktuelle Kleidung und Mode legen. /

BENU COUTURE – Was ich gegen den Kleiderwahnsinn machen kann?

BENU COUTURE mit Sitz in Esch-sur-Alzette ist seit Dezember 2018 das erste Up-Cycling Mode-Label der Großregion. Die zentrale Motivation für seinen Start stammt aus einer detaillierten Recherche über die Textilindustrie, den Kleiderkonsum sowie die Verwendung von Altkleidern. Glauben noch viele Menschen daran, dass das Anliegen von Kleidersammlungen primär darin liegt, Bedürftige einzukleiden, so zeigen die Ergebnisse der Studie die wirklichen Fakten. In der Tat werden derart viele Kleider gekauft und wieder abgegeben, dass am Ende nur 1,7 % der gesammelten Kleider benötigt werden, um tatsächlich Bedürftigen zu helfen. Die übrigen mehr als 98 % der gesammelten Kleider werden weiterverkauft: in den Markt des Second Hand (gebrauchte Kleider, 10 %), der Verbrennung (31 %), der Lumpen (21 %) und weiter nach Afrika und Asien (36 %), Orte, an denen unsere Altkleider die lokale Textilindustrie schwächen und teilweise zerstören.

Ein jeder kann seine nicht mehr getragenen Kleider bei BENU COUTURE abgeben. Hieraus entstehen durch die Kunstfertigkeit lokaler qualifizierter DesignerInnen und SchneiderInnen neue Kreationen in hoher Qualität, die eine nachhaltige Garantie erhalten. Diese Initiative soll den Blick darauf lenken, dass wir allzu oft noch sehr hochwertige Kleidungsstücke ausmustern. Ein Großteil an Wertschätzung für Mensch und Umwelt ist uns in den vergangenen Jahrzehnten abhanden gekommen.

Neben dem Verkauf der eigenen Up-Cycling Serienproduktion führt BENU COUTURE Workshops durch, bei denen Menschen ihre eigenen oder gesammelten Kleider selber verändern, moderner bzw. neu gestalten können. Zudem ermöglicht BENU COUTURE allen Kunden, eigene Lieblingskleidungsstücke mitzubringen, damit sie in neue Kreationen integriert werden können. Vielleicht passt auch ein ehemals geliebtes Kleidungsstück nicht mehr oder es hat Flecken oder Löcher. In diesem Fall bietet es sich an, das Teil ändern zu lassen, vielleicht ein paar Farbteile zu tauschen, die Form anzupassen. All dies gehört zu den angebotenen Dienstleistungen von BENU COUTURE. Die dabei entstehenden Kreationen sind einzigartig und werden wohl stets bewusster getragen als Kleider, die man leichtfertig von einem erneuten Einkaufsbummel mit nach Hause bringt.

Was können wir sonst noch tun, um andere Kleider tragen zu können und dabei dennoch Mensch und Umwelt zu schonen? Lasst uns Kleider tauschen, zum Beispiel im Rahmen eines schönen gemeinsamen Abends, bei dem jeder Kleider mitbringt und am Ende mit anderen Kleidern nach Hause geht. Das macht richtig Laune! Informieren Sie sich über Second Hand Läden in Ihrer Region. Auch dort findet man immer wieder richtige Schätze für wenig Geld!

Lasst uns gemeinsam umdenken, um Menschen, Umwelt und das Klima zu respektieren. /

↗ *Le textile est l'une des industries les plus polluantes au monde: pollution des cours d'eau, émissions de CO2, etc. Son impact social est lui aussi extrêmement préoccupant: conditions de travail indécentes, précarisation des emplois, travail des enfants, etc. Face à ce constat, Caritas Luxembourg et Fairtrade Lëtzebuerg ont lancé en 2017 leur campagne «Rethink your clothes» (Repensez vos vêtements), avec pour objectif de sensibiliser la population aux enjeux qui entourent nos vêtements, et aux alternatives qui s'offrent à nous: réduction de notre consommation, échange et transformation de vêtements déjà en circulation, préférence pour les matériaux naturels, etc. Ainsi, chacun peut s'engager facilement dans la réduction des impacts néfastes de l'industrie vestimentaire.*

Basé à Esch-sur-Alzette depuis décembre 2018, BENU COUTURE est la première marque de mode UpCycling de la Grande Région. Des stylistes et des tailleurs locaux qualifiés réalisent à partir de vêtements collectés de nouvelles créations de haute qualité qui sont garanties à vie. Cette initiative a comme but central de nous faire réfléchir et à reconnaître que nous achetons de trop pour alors jeter trop souvent des vêtements sans faille. En plus de vendre sa propre production en série UpCycling, BENU COUTURE organise des ateliers dans lesquels les gens peuvent changer, moderniser et repenser eux-mêmes leurs propres vêtements ou des vêtements collectés. Les créations qui en résultent sont uniques et sont probablement toujours portées plus consciemment que des vêtements que l'on ramène trop facilement à la maison après encore une autre sortie shopping.

Repensons ensemble pour respecter les hommes, l'environnement et le climat. /

Plaidons Responsable
Coopération Internationale
Fondation Caritas Luxembourg

29, rue Michel Welter
L-2730 Luxembourg
Tel.: 41 21 31 508

www.caritas.lu/projet/rethink-your-clothes

BENU VILLAGE Esch asbl

51, rue d'Audun
L-4018 Esch-sur-Alzette
Tel.: 27 91 19 49

www.benu.lu

Vergesslichkeit ist nicht gleich Demenz

Info-Zenter
Demenz
26 47 00

Wer kennt das nicht? Die Haustürschlüssel nicht gefunden, den Herd nicht ausgeschaltet, den Arzttermin verpasst. Jeder ist mal zerstreut oder vergesslich, dennoch kann eine solche Situation auch verunsichern, vor allem ältere und mitunter auch jüngere Menschen. Denn schon ist sie da: die Angst, an einer Demenz erkrankt zu sein.

Besuchen Sie auch unseren Vortrag am 28. April im RBS.
Siehe Seite 43

Aber ist diese Angst begründet?

Fakt ist, dass Demenz zu den häufigsten Krankheitssyndromen im Alter gehört. Nicht alle Ursachen dafür sind bekannt, es gibt kein Patentrezept zur Vorbeugung und noch immer kein Heilmittel gegen die Erkrankung.

Geschätzte Zahlen für Luxemburg besagen, dass rund 7500 Menschen von einer Demenz betroffen sind. Dies beschreibt auch das Ergebnis der Luxemburger Memo Vie-Studie (Stichprobe 438 Personen im Alter von über 64 Jahren), 2016 durchgeführt von Dr. Magali Perquin vom „Luxembourg Institute of Health". Laut dieser leiden 3.8 % der älteren Bevölkerung in Luxemburg an einer Demenz und 26.1 % von ihnen klagen über Kognitionsstörungen.

Aber: Wer hin und wieder etwas vergisst oder Schwierigkeiten hat, sich an bestimmte Dinge zu erinnern, muss sich keine Sorgen machen. Solche „Aussetzer" sind bis zu einem gewissen Grad normal und nicht unbedingt schon Anzeichen einer dementiellen Erkrankung.

Aber warum werden viele Menschen im Alter vergesslich?

„Vergesslichkeit" kann jeden Menschen treffen und bedeutet, dass ein Mensch Schwierigkeiten hat, bestimmte gespeicherte Erinnerungen aus dem Gedächtnis abzurufen. Neben den körperlichen Veränderungen im Alter kann z.B. Flüssigkeitsmangel die Ursache für Vergesslichkeit sein. Auch Stress, Müdigkeit und Erschöpfung können bewirken, dass das Gedächtnis uns schon mal im Stich lässt. Wenn es jedoch häufiger „streikt" und normale Alltagsabläufe plötzlich zu einem Problem werden, dann sollte man einen Arzt aufsuchen. Hinter der Vergesslichkeit steckt dann vielleicht etwas anderes, wie z.B. eine Schilddrüsenerkrankung, eine Niereninsuffizienz, eine Herz-Kreislauferkrankung, eine nicht erkannte Depression, ... Krankheiten, die sich auch auf die Leistung des Gedächtnisses auswirken können.

Wie kann man der „Alters-Vergesslichkeit" vorbeugen?

Es gibt keine Arzneimittel, die wirksam gegen „Alters-Vergesslichkeit" helfen. Allgemein gilt jedoch, einen gesunden Lebensstil zu pflegen. Hierzu zählt gesunde ausgewogene Ernährung, Bewegung, auf Körpergewicht und gute Werte bei Blutzucker- und Cholesterinspiegel achten sowie Bluthochdruck vermeiden, nicht rauchen und Alkohol nur in geringen Maßen zu sich nehmen. Suchen Sie sich Aktivitäten, die zu Ihrem Wohlbefinden beitragen und die Ihren Geist fordern. Und vor allem: Bleiben Sie sozial integriert und mit ihren Mitmenschen in Kontakt.

Auch psychologische Beratung, bei der man lernt, besser mit seinen geistigen Beeinträchtigungen zurechtzukommen, kann helfen, der „Alters-Vergesslichkeit" die Stirn zu bieten.

Ein Wundermittel gegen Vergesslichkeit und Demenz gibt es nicht bzw. wurde bislang seitens der Wissenschaft noch nicht entdeckt. Aber ein besseres Gesundheitsbewusstsein sowie gewisse Anpassungen im täglichen Leben, können dem geistigen Abbau entgegenwirken. Außerdem muss Demenz nicht gleich das Ende bedeuten. Bei verständnisvoller Begleitung und richtiger medikamentöser Einstellung kann man trotz dieser Krankheit durchaus noch schöne Momente erleben. /

Gemeinsam weniger einsam

Einsamkeit ist eine gesellschaftliche Tatsache, die immer mehr Menschen – gleich welchen Alters – betrifft. Für ältere Menschen ist es allerdings oft noch schwerer, dem nicht immer frei gewählten Rückzug zu entkommen, sei es wegen mangelnder Mobilität, gesundheitlicher Einschränkungen oder fehlender sozialer Unterstützung. Die Initiative IRIS des Luxemburger Roten Kreuzes versucht, dank eigens geschulter Ehrenamtlicher Abhilfe zu schaffen.

Foto: © Janine Unsen

Eine von IRIS initiierte Foto-Ausstellung gibt Einblicke in das Leben alter Menschen

Wann een all Dag eleng ass,
ass dat net emmer cool.
Quand on est seul tous les jour
c'est pas si cool.

Momentan sind rund 70 aktive Freiwillige für IRIS im Einsatz und verpflichten sich nach Absolvierung einer Ausbildung von 20 Stunden (u.a. zu den Themen Einsamkeit, Gebrechlichkeit, Autonomieverlust, Besonderheiten bzw. Grenzen ehrenamtlicher Tätigkeiten im häuslichen Umfeld) sowie einem Praktikumsbesuch zu einem regelmäßigen wöchentlichen bzw. mindestens alle zwei Wochen stattfindenden Engagement. Dieses sollte mindestens ein bis zwei Stunden bei stets derselben Person geleistet werden. Zielgruppe sind Menschen, die unter Einsamkeit leiden, momentan meist ältere Luxemburger.

Hervorgegangen aus dem 2004 gegründeten Service „Eng Hand fir déi Krank“, trägt die Initiative seit 2012 den Namen IRIS. Dieser ist zum einen mehrsprachig einsetzbar, zum anderen verweist er auf die Göttin Iris, in der griechischen Mythologie auch als Götterbotin bekannt. Die Profile der ehrenamtlich Tätigen sind vielfältig: das Alter reicht von 20 bis 70 Jahren, vertreten sind alle sozialen Kategorien und rund 30 verschiedene Nationalitäten. Ausländische Mitbürger sind im Vergleich zu Luxemburgern jedoch in der Überzahl. „Ich denke, das liegt daran, dass wir ein regelmäßiges Engagement verlangen, das sich mit bereits bestehenden Verpflichtungen z.B. innerhalb der Familie überschneiden kann. Zeitliche Verfügbarkeit und Flexibilität sind sehr wichtig“, erklärt Anne Stremler, Psychologin und verantwortliche Koordinatorin von IRIS. Diese Konstellation sorge jedoch für ein gutes Gleichgewicht, von dem beide Seiten profitieren: zum einen werde den alten luxemburgischen Menschen geholfen, die sich einsam fühlen, zum anderen erhalten diejenigen, die ihren familiären Kontext in ihrem neuen Heimatland vermissen, eine sinnstiftende Aufgabe.

Ausbildung und Supervision der Ehrenamtlichen findet meist auf Französisch statt. Obwohl viele von ihnen Luxemburgischkurse besuchen, ist die Beherrschung der Sprache keine Voraussetzung, um tätig werden zu können. Und auch bei den Nutznießern des Besuchsdienstes wird Luxemburgisch nur sehr selten explizit eingefordert. „Für die Ehrenamtlichen ist es sogar eine gute Gelegenheit, Luxemburgisch zu lernen bzw. zu verbessern. Manchmal gibt es auch ältere Menschen, die eine andere Sprache lernen wollen, wie z.B. eine alte Dame, die schon jahrelang Englischkurse besucht hatte, und die jetzt von einem anglophonen Ehrenamtlichen besucht wird. Für beide eine echte win-win-Situation“, sagt Anne Stremler lächelnd. Auch in anderer Hinsicht erweist sich der internationale bzw. mehrsprachige Hintergrund der Ehrenamtlichen von Vorteil, kommen doch zunehmend Anfragen im Hinblick auf ältere Ausländer sowie Menschen mit Demenz, die sich im Verlauf der Krankheit nur noch in ihrer Muttersprache ausdrücken können. „Einer unserer Ehrenamtlichen betreut eine alte iranische Dame in einem Pflegeheim, die zunächst nur noch Farsi sprach, bis sie ganz aufhörte, verbal zu kommunizieren. Er hatte vorher ein paar Redewendungen gelernt und mit Hilfe einer Übersetzerin verstand er die Sätze, die die alte Dame ständig wiederholte. Er ist sehr geduldig und sie kommen wirklich gut miteinander zurecht“, so Anne Stremler. „Inzwischen kommunizieren die beiden vor allem über Blickkontakt und Berührung, außerdem hat er eine Playlist mit Liedern in Farsi zusammengestellt, die er mit ihr zusammen hört. Es ist sehr beeindruckend zu sehen, wie gut das funktioniert.“

Für die Begleitung von Menschen mit spezifischen Bedürfnissen gibt es für die Ehrenamtlichen, falls gewünscht, zusätzliche Fortbildungen z.B. zum Thema Demenz, Depressionen oder Sterbebegleitung. Davon ausgeschlossen sind grundsätzlich alle pflegerischen Aspekte. Alle drei Monate findet das „Café des bénévoles“ statt, in dem ein begleiteter Austausch in kleiner Gruppe möglich ist. „Wir kontaktieren alle Ehrenamtlichen mindestens dreimal im Jahr, um zu schauen, wie es ihnen geht und wo eventuell Schwierigkeiten bestehen. Dieser regelmäßige Kontakt liegt uns am Herzen, genau wie Veranstaltungen, bei denen ihnen ganz offiziell gedankt wird. Jedes Jahr im Juni organisieren wir z.B. ein Grillfest, zu dem alle Ehrenamtlichen und ihre Familien eingeladen sind. Diese Wertschätzung ist sehr wichtig“, betont Anne Stremler.

Kamen anfangs nur die Kunden des Pflegenetzes HELP in den Genuss des Besuchsdienstes von IRIS, wird dieser inzwischen vom Roten Kreuz koordiniert und steht allen Menschen zur Verfügung, die von Einsamkeit betroffen sind. „Wir werden u.a. von Sozialbüros der Gemeinden, Organisationen wie SOS Détresse oder Femmes en détresse, Pflegeeinrichtungen, ‚Services psychiatriques à domicile‘ oder auch Angehörigen kontaktiert und kooperieren z.B. sehr eng mit dem ‚Service de gériatrie aigüe‘ der Clinique d'Eich. Die Betroffenen selbst werden vorab immer über unsere Arbeit informiert und gefragt, ob sie unseren Dienst in Anspruch nehmen möchten. Entweder sie nehmen dann selbst Kontakt mit uns auf oder er wird über die jeweils implizierte Organisation hergestellt“, so Anne Stremler. „Inzwischen rufen uns viele Betroffene selbst an, was früher nie der Fall war. Ich denke, sie sind sich stärker bewusst, was für negative Auswirkungen Einsamkeit haben kann. Ich finde es sehr mutig, dass sie auf diese Weise selbst um Hilfe bitten.“

Einsamkeit definiert die Psychologin als ein emotionales, subjektives Empfinden, unabhängig vom jeweiligen sozialen oder familiären Kontext: „Sie wird immer sehr individuell erlebt. Viele Menschen haben zwar viele Kontakte, sind von Menschen umgeben, aber es fehlt ihnen eine *relation de qualité*, eine tiefere Beziehung zu einem Menschen, der sich ausschließlich ihnen widmet, ihnen zuhört und vor allem nicht bewertet und neutral bleibt.“ Ihrer Meinung nach tragen veränderte Lebensbedingungen, wie größere Mobilität, schwindendes Zusammenleben verschiedener Generationen, fehlende Kompetenzen beim Nutzen digitaler Kommunikationsmittel sowie ein Mangel sozialen und kommunalen Zusammenhalts dazu bei, dass Menschen sich nicht nur einsam fühlen, sondern auch darunter leiden. Ein Gefühl, das im Übrigen auch die Ehrenamtlichen, fern ihres Heimatlandes und dadurch auch fern familiärer oder freundschaftlicher Beziehungen oft nur allzu gut nachempfinden können. /

Die Ehrenamtlichen unterzeichnen eine Konvention mit dem Roten Kreuz, die ihre Rechte und Pflichten festlegt.

Um der steigenden Nachfrage besser gerecht zu werden, sind bei IRIS in Zukunft zwei Ausbildungen für Ehrenamtliche pro Jahr geplant.

Mehr Infos unter:
Tel.: 27 55 52 12 oder
anne.stremler@croix-rouge.lu

Infomations en français:

Les bénévoles du Service IRIS de la Croix-Rouge s'engagent à visiter régulièrement les personnes touchées par la solitude pour partager avec elles une relation unique et personnalisée. Les bénévoles sont formés et accompagnés de manière régulière.

Si vous êtes intéressé(e) à contribuer à créer une société plus solidaire et devenir bénévole, veuillez contacter Anne Stremler (psychologe et coordinatrice IRIS).

Le Groupe de marche international du Club Senior Kehlen

Dans le but de dynamiser notre Club, nous avons décidé, il y a une dizaine d'années, d'organiser un groupe de marche chaque lundi matin. Le groupe s'est donc créé, au départ, avec l'objectif d'offrir des activités plus physiques qui pourraient attirer des Seniors plus jeunes, sans penser à ce moment-là au caractère interculturel de l'événement.

Nous avons débuté ces randonnées avec une petite dizaine de participants, et puis au fil des semaines, d'autres personnes de toutes nationalités sont venues se joindre au groupe de façon très naturelle. Et vu la convivialité qui y règne, tous sont restés fidèles. Nous comptons actuellement environ 30 participants de 10 nationalités différentes: luxembourgeoise, italienne, espagnole, française, belge, suisse, écossaise, allemande, portugaise et iranienne. Malgré ces différentes nationalités, ou peut-être grâce à elles, l'entente est vraiment très bonne; on passe d'une langue à une autre sans aucune difficulté.

Pour nous qui les accompagnons chaque lundi matin, nous pouvons dire que c'est vraiment un plaisir pour nous de débuter la semaine en leur compagnie.

La plupart des participants viennent de prendre la retraite ou ne sont pas encore vraiment retraités, mais préparent le terrain. Ces personnes viennent de la commune de Kehlen et des communes avoisinantes. Les langues parlées sont le luxembourgeois, le français et l'anglais en grande majorité. Depuis maintenant quelques années donc, chaque lundi matin, nous partons pour une randonnée d'une dizaine de kilomètres. Pour encourager cette convivialité qui existe dans le groupe, nous organisons une fois par mois une marche un peu plus éloignée, ou un train pédestre dans le pays, ou bien dans un des pays avoisinants, pour nous retrouver ensuite autour d'une bonne table.

Le groupe est ouvert à tous et nous accueillons à bras ouvert toute personne intéressée. Venez nous rejoindre! /

Les autres Clubs Seniors offrent également des activités sportives. Vous trouvez les contacts des Clubs à partir de la **page 55!**

CONTACT:

CLUB SENIOR KEHLEN

2, rue de Keispelt,
L-8282 Kehlen

Tél.: 26 10 36 60
email: kehlen@clubsenior.lu

Voici quelques témoignages de nos participants

« Nous y sommes en famille et je pense que nous sommes arrivés à avoir une relation d'amitié et de franche rigolade. Quoi demander de plus!

« J'ai rencontré des compagnons de marche agréables, avec lesquels les conversations tous sujets se font en luxembourgeois, allemand, italien, suisse (si, si !!), anglais, flamand, français.

« J'y ai été bien accueillie et y ai trouvé beaucoup de chaleur humaine dans les contacts, des itinéraires variés et la sécurité que je n'avais pas en marchant seule. Et cerise sur le gâteau: de temps en temps, la marche se termine par un repas dans un resto local!

« J'étais à la recherche d'une activité sportive et régulière dans la nature et je me suis décidée à ce moment de prendre part à la marche interculturelle du lundi.

« Avec une marche hebdomadaire le lundi matin de +/- 10 km, en pleine nature, sous toutes les conditions météorologiques, et en compagnie de monitrices très gentilles et motivant tous les participants, je pouvais améliorer ma forme et protéger ainsi ma santé. Entrant en pension, mon mari trouvait également le plaisir de marcher avec nous et d'être bien dans sa peau. Nous ne pouvons que recommander à tout le monde de participer à des marches régulières, surtout dans notre belle région Guttland, et d'avoir la possibilité d'entrer à ce moment en conversation avec les autres randonneurs.

Centre Parkinson „La Tulipe“ in Leudelange

Begegnung, Austausch und Hilfe

Vor sechs Jahren wurde das Begegnungs- und Beratungszentrum „La Tulipe“ in Leudelange ins Leben gerufen. Initiatorin war die Vereinigung „Parkinson Luxembourg asbl“, die seit nunmehr über 30 Jahren als Selbsthilfegruppe sowie Sprachrohr für Parkinson-Kranke und ihre Angehörigen fungiert und mittlerweile rund 500 Mitglieder zählt.

Zentrales Anliegen ist es, die Betroffenen als Experten ihrer Krankheit anzuerkennen und entsprechend zu unterstützen. In Luxemburg sind momentan rund 1000 Menschen erkrankt.

Thierry Lentz (Koordinator) und Roseline Lentz (Präsidentin „Parkinson Luxembourg asbl“) im Begegnungs- und Informationszentrum „La Tulipe“ in Leudelingen

Die Diagnose Parkinson ändert vieles und betrifft die ganze Familie. Das weiß Roseline Lentz, Präsidentin der „Parkinson Luxembourg asbl“, aus eigener Erfahrung. Ihr Mann erkrankte mit 45 Jahren, seither, sprich seit fast 30 Jahren, begleitet sie ihn durch die Höhen und Tiefen, die die neurodegenerative Krankheit mit sich bringt: „Am schwierigsten ist, dass man nichts mehr planen kann, weil der Gesundheitszustand so schwankend ist und sich von einem Moment zum anderen erheblich verbessern oder verschlechtern kann. Diese sogenannten ‚on and off‘-Phasen, die u.a. von der Wirkung der Medikamente bzw. ihrer richtigen Dosierung und dem Moment der Einnahme abhängen, sind für andere oft nur schwer nachvollziehbar“, beschreibt sie. Die starre Mimik und Artikulationsschwierigkeiten der Betroffenen können ebenfalls zu Verständnisproblemen führen und das Gefühl der Isolation verstärken. Denn: „Außenstehende wissen meist nicht so richtig, was sie mit dem Kranken anfangen bzw. wie sie mit ihm umgehen sollen.“

Das Angebot des „Centre La Tulipe“ zielt darauf ab, die Selbstständigkeit und das Wohlbefinden der Erkrankten auf vielfältige Weise zu fördern und aufrechtzuerhalten. Im Mittelpunkt stehen die Aspekte Information, Austausch sowie Sport und Bewegung. Neben Ergo- und Sprachtherapie werden u.a. auch Kurse in Boxen, Gymnastik, Tai Ji, kreativem Malen oder Sophrologie organisiert. Daneben finden regelmäßige Gesprächsgruppen für Parkinsonbetroffene sowie Begleitpersonen und Angehörige, und Workshops zu bestimmten Themen wie z.B. Parkinson-Demenz oder Hirnforschung statt. Wichtig ist den Verantwortlichen auch die enge Zusammenarbeit mit der Luxemburger Universität, genauer gesagt dem „National Centre of Excellence in Research on Parkinson’s Disease“ (NCER-PD) unter Leitung von Prof. Rejko Krüger. „Lange Zeit gab es nur ungenügendes Datenmaterial über die Krankheit hierzulande. Das hat sich in den letzten Jahren, nicht zuletzt dank des NCER-PD und seiner intensiven wissenschaftlichen Forschung, geändert. Diese Entwicklung begrüßen und unterstützen wir sehr“, sagt Thierry Lentz, Koordinator im „Centre La Tulipe“. So sei es dem Team um Prof. Krüger gelungen, 800 Parkinson-Patienten sowie 800 Gesunde für die Teilnahme an der aktuellen Luxemburger Parkinson Studie zu gewinnen. Auf diese Weise, so die Hoffnung, können neue Wege für eine frühere Diagnose und bessere Therapien gefunden werden.

Nicht zu verwechseln sind die Aktivitäten des Zentrums, das vom Luxemburger Familienministerium finanziell unterstützt wird, mit der Arbeit einer Tagesstätte. So stehen keine Pflegekräfte zur Verfügung, und es werden keine Hilfsdienste im Sinne der Pflegeversicherung geleistet. Es versteht sich vielmehr als Ort, an dem Menschen zur Selbsthilfe angeregt werden sollen. „Die Krankheit wird sehr individuell erlebt. Jeder Betroffene hat seine Art und Weise, mit der schwierigen Diagnose umzugehen. Der Kontakt zu anderen hilft, sich damit auseinanderzusetzen und Wege zu finden, seinen Alltag weiterhin zu meistern“, betont Roseline Lentz. Sehr am Herzen liegt den Verantwortlichen die Vermeidung von Isolation. Hierzu gehört auch die Möglichkeit, das Zentrum sowie medizinische Versorgung problemlos zu erreichen. Durch die Einführung des neuen Antrags zum ADAPTO-Dienst soll den Bedürfnissen der Betroffenen inzwischen besser Rechnung getragen werden. „Vorher war es so, dass Parkinson-Kranke oft zu krank zum Autofahren waren, aber nicht krank genug, um den ADAPTO-Dienst nutzen können. Dies wird sich jetzt hoffentlich ändern“, erklärt Thierry Lentz. Denn Mobilität ist – genau wie gezielte Therapie und Unterstützung – überaus wichtig, damit Parkinson-Kranke so lange wie möglich ein aktives und selbstbestimmtes Leben führen können. /

Mehr Infos beim Centre Parkinson „La Tulipe“, 16, rue des Champs (Domaine Schaefert), L-3348 Leudelange

Tel. 23 69 84 51, info@parkinson.lu, www.parkinsonlux.lu

Für Betroffene besteht die Möglichkeit, eine „activity card“ für 50 €/Jahr zu erwerben, die sie zur Teilnahme an Workshops und Kursen berechtigt. Die Mitgliedschaft in der „Parkinson Luxembourg asbl“ beträgt 20 € für Erkrankte und 10 € für Begleitpersonen. Mitglieder erhalten u.a. die zweimal jährlich erscheinende Parkinson-Zeitung, vier Mal im Jahr die Programmbroschüre sowie Einladungen zu Konferenzen, gemeinsamen Ferienfahrten und Festen.

Vortragsankündigung

Am 24. April 2020 findet im Rahmen des Weltparkinsontags im „Centre Culturel Leudelange“ ab 15 Uhr ein Vortrag mit Frank Michler zum Thema „Umgang mit einer schwierigen Diagnose“ aus Sicht eines Betroffenen statt. Professor Rejko Krüger wird über aktuelle Fortschritte in der Forschung berichten.

Was ist Parkinson?

Erstmals erwähnt wurde die Krankheit 1817 vom englischen Arzt James Parkinson in der Monographie *An Essay on the Shaking Palsy* (Eine Abhandlung über die Schüttellähmung).

Es handelt sich um eine Erkrankung des Nervensystems, die mit dem frühzeitigen Altern und Absterben von Nervenzellen (Neuronen) einhergeht. Betroffen ist vor allem die „Substantia nigra“, die „schwarze Substanz“– eine dunkel gefärbte Struktur im mittleren Bereich des Gehirns. Sie enthält Nervenzellen, die den Botenstoff Dopamin produzieren und weitergeben. Botenstoffe wie das Dopamin sind notwendig, um zwischen verschiedenen Nervenzellen Informationen zu übertragen, die zum Steuern bestimmter Körperfunktionen nötig sind. Es kontrolliert u.a. die Motorik: gezielte und unwillkürliche Bewegungen von Armen, Beinen und anderen Körperteilen.

Wenn die Nervenzellen, die das Dopamin liefern, sterben, gerät die Koordination der Bewegungen aus dem Gleichgewicht. Bewegungsimpulse werden nicht mehr richtig im Nervensystem weitergegeben, die Motorik ist gestört.

ParkinsonNet Luxembourg ist ein Netzwerk, das alle Berufsgruppen miteinander verbindet, die sich mit der Behandlung und Betreuung von Parkinson-Patienten beschäftigen und den Austausch zwischen Experten und Betroffenen gewährleistet. Auf der Homepage stehen u.a. sehr gut verständliche Info-Blätter unter dem Stichwort „Leben mit Parkinson“ auf Deutsch und Französisch zur Verfügung.

Quelle: www.parkinsonnet.lu

ANDRÉCK vun e puer Veranstaltungen

EXPOSITION „HOME AND AWAY“, 28.1.

L'artiste-photographe Christophe Van Biesen a guidé les visiteurs à travers son exposition à la Galerie d'Art Contemporain «Am Tunnel» de la BCEE. Il s'est fait un plaisir de révéler les secrets derrière ces images réalisées au Luxembourg et lors de ses nombreux voyages dans le monde entier.

DÉI NEI LËTZEBUERGER NATIONALBIBLIOTHÉIK, 12.12. / 8.1./ 9.1.

Hir imposant Silhouette ass mëttlerweil net méi vum Kierchbierg ewechzedenken. Net manner impressionant ass hiren Interieur, wéi déi sechs RBS-Gruppe feststelle konnten. D'Guiden hunn eis duerch d'Liessäll, déi eenzel thematesch Beräicher, déi speziell Kollektiounen an d'Mediathéik gefeiert an eis och en Abléck an de Fonctionnement hannert de Kulissen erméiglecht.

D'KATHEDRAL VU LËTZEBUERG, 18.12.

Spirituell, kulturell an historesch gehéiert d'Notre-Dame-Kathedral zum Liewe vun de Lëtzebuerger an zum Stadbild vun der Haaptstad. Dës Visite guidée duerch d'Kathedral an d'Krypta huet vill geschichtlech an architektonesch Aspekter beliicht.

TAGESAUSFLUG KÖLN, ALTSTADT & WEIHNACHTS-MARKT, 6.12.

Die Rheinmetropole ist immer einen Besuch wert: davon konnten sich die zahlreichen Teilnehmer auch diesmal wieder überzeugen. Viel Geschichtliches, aber auch so manche kölsche Anekdote, gab es beim Altstadtrundgang zu hören.

AUSSTELLUNG “WIELEWATMIRSINN“, 16.1.

Zum 100. Jubiläum der Einführung des allgemeinen Wahlrechts in Luxemburg hatte das Musée National d'Histoire et d'Art eine umfangreiche Ausstellung organisiert. Wie änderte sich der politische Prozess durch diese Neuerung und welchen Demokratisierungsprozess setzte sie in Gang? Auf diese und viele weitere Fragen bekamen die Teilnehmer Antwort während der geführten Besichtigung.

MOUTARDERIE DE LUXEMBOURG, 15.11.

De Lëtzebuerger Moschtert däerf op kengem Grillfest feelen. Wéi dëse Moschtert, an nach aner Zoossen aus der Gamme, hiergestallt an agefëllt ginn, konnten d'Visiteuren an der Moutarderie de Luxembourg zu Mënsbech erliewen.

FORUM DEMENZ

18. März 2020, 14:15-17:00 Uhr
Leben mit Demenz

in Anwesenheit von Madame Corinne CAHEN, Ministre de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région

– Empfang: Dr Carine FEDERSPIEL, Präsidentin ALGG

– „Networking zum Thema Demenz“,
Nadine DIEDERICH-CUJAI, Gerontologin, Mitarbeiterin der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz Köln und das südliche Rheinland

– „Neue Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen in Luxemburg“, Hildegard SCHMITT, Psychologin, Association Luxembourg Alzheimer

– „Das Programm Demenz Prävention (PDP): Luxemburger Netzwerk für Demenzprävention“, Valerie SCHRÖDER, Neuropsychologin, Clinical and Experimental Neuroscience, Luxembourg Centre for Systems Biomedicine, Université de Luxembourg

Campus Belval, Maison du livre, Salle Ellipse
Kostenlose Teilnahme, ohne Registrierung
www.algg.lu

Studienteilnehmer gesucht!

Schmerz & Schmerzbehandlung im Alter

In Zusammenarbeit mit dem RBS untersucht die Uni Luxemburg in einer vom FNR geförderten Studie die Verarbeitung von Schmerz im Gehirn und den Einfluss einer Schmerzbehandlung darauf.

Die Studie umfasst zwei Sitzungen (1,5 und 3,5 Std.) an der Uni (Campus Belval). Wir messen Ihre Gehirnaktivität mit Sensoren auf dem Kopf, während Sie kurze moderat schmerzhafte Reize am Unterarm spüren.

Als Dankeschön erhalten Sie 45 € und die Gewinnchance auf einen Geschenkgutschein von 80 €. Auf Wunsch erhalten Sie Rückmeldung über Ihre Testergebnisse und ein Foto von Ihnen mit den Sensoren auf Ihrem Kopf.

Jeder ab 60 Jahren oder älter, in guter gesundheitlicher Verfassung und ohne chronische Schmerzen kann ab sofort bis ca. Ende Mai 2020 mitmachen.

Kontakt: brainstudy@uni.lu

Tel.: 46 66 44 93 14 (Angelika Dierolf)
46 66 44 90 09 (Katharina Rischer)

Senior Art Weekend

23. – 29.3.

D'Stad Déifferdeng an de Club Senior Prënzebierg invitéieren op hire Senior Art Weekend.

Fir weider Informationen:
Tel.: 26 58 06 60, info@prenzebierg@clubsenior.lu
Wou: Hall Polyvalent, Oberkorn

UGDA Theaterfestival

24. – 26.4.

D'UGDA, zesumme mat den Theaterfrënn Bieles, invitéiert op hiren Theaterfestival, mat den Ensembelen „Spill um Dill“, „Artistekëscht Käl/Téiteng“, „Rido op“ an „Ënner Wouer“.

Presentéiert gëtt e.a dat neit Stéck vum Marco Schank „De Mao an di Aner“.

Réservatioune a Biljeeën:
theaterfrenn.bieles@gmail.com
oder op www.tfb.lu
Wou: Artikuss Zolwer, 3, rue Jean Anen, Soleuvre

Premiere: Ausbildung zur Pensionsvorbereitung

Im Rahmen einer dreitägigen Ausbildung unter Leitung von Kathrin Bermes (Mitte) wurden interessierte Ehrenamtliche in Zusammenarbeit vom Familienministerium, RBS und „Pétillances“ (Trainings- und Coachinginstitut) zum Thema Pensionsvorbereitung geschult und stehen in den Startlöchern, um andere Menschen auf diesem Weg zu begleiten.

Nesteldecken für die Bewohner von „Home Pour Personnes Agées“ (HPPA)

Eine Gruppe Ehrenamtlicher aus dem „Handaarbechtstreff-Club Senior 50+ Aktiv Kielen“ hat das Projekt „Nesteldecke“, initiiert von Milly Friederes und Josée Scheller, umgesetzt und insgesamt 18 Nesteldecken hergestellt.

Eine Nestel- oder Aktivierungsdecke ist eine Fühl-Decke mit verschiedenen Materialstrukturen (Cord, Frottée, Fell, Leder etc.) zur Beschäftigung der Finger. Zusätzliche Elemente wie Knöpfe, Fransen, Hemdsärmel, Fototaschen oder Holzringe bieten weitere Aktivierungskomponenten.

Dieses Angebot richtet sich besonders an Bewohner, die unruhig sind und mit den Händen nach Dingen suchen, an denen sie „nesteln“ können. Selbst Bewohner, die stark in sich gekehrt sind, haben über das Medium dieser „Kniwweldecken“ wache Momente und zeigen Interesse.

Nach der geführten Besichtigung der einzelnen Bereiche des HPPA Mamer nahmen Serge Berkes und Monique Kieffer stellvertretend für die sechs Häuser der Asbl Home Pour Personnes Âgées die Decken in Empfang.

WARTE NICHT AUF GROSSE WUNDER

SONST VERPASST DU VIELE KLEINE!

Wittfra, 73 J., onkomplizéiert a mobil, sicht e feine Mann fir zesumme schéi Stonnen ze verbréngen: Reesen, Schwammen, Wellness, eventuell Golf spillen. Zu zwee ass alles méi einfach.

(Kanton Remich) **1571**

Haben Sie auch Freude am Leben und lachen und amüsieren Sie sich gerne? Dann möchte ich Sie kennenlernen. Dame, Anfang 60, mit ein paar Lachfalten, sucht jung gebliebenen Herrn, NR, für vielseitige Aktivitäten und nette Freundschaft. Wenn Sie sich interessieren für Kultur, Musik, Bücher, Reisen, Konzerte, Ausflüge und Sonstiges, würde ich mich über eine Antwort sehr freuen.

(Kanton Luxemburg) **1572**

Jonk bliwwe Fra, 67 Joer, NF, sicht treien, éierleche Partner fir Loisir, WE, Spadséieren, Vakanz, Wellness. Meng Hobbye si Molen, Linedance an Nordic Walking.

(Kanton Capellen) **1573**

Braucht Dir Hëllef am Alldag? Gären ënnerstëtzen ech (männlech, 64 Joer) Iech an Ärem alldeegleche Liewen: Akafen, Begleedung bei den Dokter asw.

(Kanton Esch/Alzette) **1574**

Fra, 67 J., 172 m, schlank bliwwen (nach), sicht jonk bliwwene Mann bis 70 J., dee bereet wär, eng nei Bekanntschaft anzegoen, fir Fräizäit an Hobbyen ze deelen! Meng Interessie si wäitgefächert: Musek (vu Mozart, iwwert Louis Armstrong, bis Musek vun haut), Konscht a Kultur, wanderen, reesen ... einfach d'Liewen huelen eréi et kënnt, genéissen a gemittlech a lëschteg Stonne verbréngen!

(Kanton Luxemburg) **1575**

Fra, 62 Joer, 1,66 m, sicht e léiwen, éierlechen an onkomplizéierte Mann, fir déi schéi Säite vum Liewen zesummen ze genéissen.

(Kanton Capellen) **1576**

Mann, 71 J., in Rente, sucht Frau für Reisen (auch auf See), Aufenthalte am Meer, Kurztrips, Kultur, Theater, Konzerte, Kino, Tanz, Musik (auch Jazz), Ausstellungen, Konferenzen etc.
Eine kleine sportliche Seite sollte vorhanden sein. Bin Nichtraucher und liebe Humor. Sprachen: Lëtzebuergesch, Deutsch, français.

(Kanton Luxemburg) **1577**

Lëtzebuerger Lidder däerfen net verluer goen! All Lëtzebuerger Lidderpartituren, -hefter a -bicher, och Theaterstécker si gutt bei mir opgehuewen an archivéiert. Wann Dir eent sicht, da frot mech. Tel: 621 665 212 / E-Mail: jkandel@tango.luw

CONNECT 60+

Mit unserem Programm CONNECT 60+ bieten wir Ihnen eine weitere Möglichkeit, Gleichgesinnte kennenzulernen und Interessen zu teilen.

Details über eine Veranstaltung in diesem Rahmen finden Sie auf Seite 51.

Un autre moyen facile de faire de nouvelles rencontres vous est offert dans notre programme CONNECT 60+.

Veuillez trouver les détails d'une manifestation dans ce cadre à la page 51.

EINE ANZEIGE AUFGEBEN / *INSERER UNE ANNONCE*

Sie würden gerne neue Kontakte knüpfen, Freundschaften aufbauen oder Interessen teilen?

Ein paar Zeilen sind schnell geschrieben und schon ist der erste Schritt gemacht.

Vous aimeriez nouer des contacts avec des personnes ayant les mêmes centres d'intérêt?

Prenez l'initiative et faites le premier pas en écrivant quelques lignes.

Unsere Abonnenten können eine kostenlose Anzeige in unserer nächsten Ausgabe aufgeben. Bitte an die unten angegebene Adresse senden. Kommerzielle oder nicht-seriöse Anzeigen werden abgelehnt.

Nos abonnés peuvent insérer une annonce gratuite dans notre prochaine édition. Veuillez l'envoyer à l'adresse en bas de page. La rédaction refuse les annonces commerciales ou non-sérieuses.

EINSENDESCHLUSS / *DATE LIMITE:* 2.5.2020

NAME / *NOM:*

RBS-KARTENNUMMER / *NUMÉRO DE CARTE RBS:*

TEXT:

AUF EINE ANZEIGE ANTWORTEN / REPONDRE A UNE ANNONCE

Eine Anzeige hat Ihr Interesse erweckt?

Dann schreiben Sie eine persönliche Nachricht an den Inserenten. Stecken Sie Ihre Nachricht in einen Briefumschlag, auf dem Sie die **Chiffre der Anzeige** sowie **Ihren Namen und Ihre Kontaktdaten** angeben, damit der Inserent Ihnen, bei Interesse, Rückmeldung geben kann.

Dieser Umschlag wird ungeöffnet von uns weitergeleitet. Stecken Sie dann diesen Umschlag in einen zweiten Umschlag, den Sie an den RBS – Center fir Altersfroen adressieren.

Une annonce a éveillé votre curiosité?

*Rédigez alors une réponse personnelle à l'annonceur. Insérez votre message dans une enveloppe, sur laquelle vous indiquez le **chiffre de l'annonce** ainsi que **votre nom et vos coordonnées** pour que l'annonceur puisse vous recontacter en cas d'intérêt.*

Nous transmettrons cette enveloppe fermée à l'annonceur. Mettez ensuite cette enveloppe dans une deuxième enveloppe, que vous adressez au RBS – Center fir Altersfroen.

RBS – CENTER FIR ALTERSFROEN
B.P. 32 – L-5801 Hesperange – Fax 36 02 64 – E-Mail: heinisch@rbs.lu

Weitere Informationen / Informations complémentaires

Karte / Carte: aktiv60⁺: **36 04 78-35**

Zeitschrift / Magazine: Aktiv am Liewen: **36 04 78-28**

* Die Partner-Broschüre wird Ihnen auf Anfrage zugesendet. Sie ist auch auf www.rbs.lu und bei unseren Partnern erhältlich.
La brochure avec les partenaires RBS vous est envoyée sur demande. Elle est aussi disponible sur www.rbs.lu et chez nos partenaires.

12 € / Jahr für 1 Person
12 € / an pour 1 personne

15 € / Jahr für Paare
15 € / an pour couples

NUTZEN SIE DIE VORTEILE

- 4-mal im Jahr unser Magazin „Aktiv am Liewen“ mit dem Veranstaltungsteil „aktiv an informéiert“
- Diverse gratis Veranstaltungen speziell für Karteninhaber
- Ermäßigungen auf RBS-Produkte sowie auf verschiedene Veranstaltungen und Kurse
- Vergünstigungen und Vorteile bei über 100 RBS-Partnern im ganzen Land*

PROFITEZ DES AVANTAGES

- 4 fois par an notre magazine «Aktiv am Liewen» avec les manifestations «aktiv an informéiert»
- Diverses manifestations gratuites réservées aux titulaires de la carte
- Réductions sur les produits RBS ainsi que sur une sélection de manifestations et cours
- Conditions spéciales et réductions chez plus de 100 partenaires RBS dans tout le pays*

NEUANMELDUNG: Schicken Sie uns
– das Abonnement-Formular
– eine Kopie des/der Personalausweise(s).

Überweisen Sie den Jahresbeitrag von
12 € für 1 Person / 15 € für Paare
auf das Konto des RBS:
CCPL LU88 1111 1080 5190 0000

NOUVELLE ADHÉSION: Envoyez-nous
– le formulaire d’adhésion
– une copie de la/des carte(s) d’identité.

Virez la cotisation annuelle de
12 € pour 1 personne / 15 € pour couples
sur le compte RBS:
CCPL LU88 1111 1080 5190 0000

Geschäftsbedingungen der Karte aktiv60⁺

Sie oder Ihr Partner müssen 60 Jahre alt sein. Die Karte ist rein persönlich und nicht übertragbar. Bei Verlust wird Ihnen gegen eine Gebühr von 6 € eine neue Karte ausgestellt. In den Restaurants muss sie bei Anfrage der Rechnung vorgelegt werden. Kurz vor Ablauf des Abonnements werden Sie schriftlich informiert. Das Abonnement kann im Jahre der Kartengültigkeit nicht storniert oder rückerstattet werden.

Ihre persönlichen Daten sind in unserer gesicherten und streng vertraulichen Datenbank gespeichert. Sie werden nicht an Dritte weitergegeben.

Die Liste unserer Partner wird ständig aktualisiert. Die Partner bestimmen selbst die Konditionen und Dauer ihrer Vergünstigungen.

Conditions générales de la carte aktiv60⁺

Vous ou votre partenaire devez avoir atteint 60 ans. La carte est strictement personnelle. En cas de perte ou de vol, une nouvelle carte vous sera remise contre une redevance de 6 €. Dans les restaurants, elle doit être présentée lors de la demande de l’addition. Les titulaires recevront un courrier avant expiration de leur carte. Pendant l’année de validité de la carte, l’abonnement ne peut pas être résilié et remboursé.

Vos données sont protégées dans notre base de données qui est strictement confidentielle et sécurisée. Elles ne seront pas partagées avec des tiers.

La liste de nos partenaires est constamment mise à jour. Les conditions et la période de validité sont fixées par les partenaires.

ABONNEMENT aktiv60⁺

1 Formular + Ausweiskopie(n) senden an / Envoyer formulaire + copie(s) carte d’identité à:
RBS – Center fir Altersfroen – B.P. 32 – L-5801 Hesperange – FAX 36 02 64

2 Jahresbeitrag überweisen / Virer la Cotisation annuelle: 1 Person: 12 € Paare/couples: 15 €
CCPL LU88 1111 1080 5190 0000

Karteninhaber / Titulaire de la carte

☐ Herr / Monsieur ☐ Frau / Madame

Nachname / nom

Vorname / prénom

Straße & Hausnummer / rue & numéro

Postleitzahl & Ort / CP & localité

Geburtsdatum / date de naissance

Nationalität / nationalité

Tel. & E-Mail

Familienstand / état civil:

geläufige Sprachen / langues courantes:

☐ L ☐ D ☐ F ☐ GB ☐ E ☐ P ☐ I

sonstige/autres _____

Interessen / centre d’intérêts:

☐ Sport & Bewegung / sport & mouvement
☐ Gesundheit / santé
☐ Kultur / culture
☐ Geselligkeit / convivialité
☐ Neue Technologien / nouvelles technologies
☐ Natur / nature
☐ Reisen / voyages
☐ Info-Veranstaltungen / séances d’information
☐ Sonstige / autres
_____

Auf den Partnerkarten stehen beide Familiennamen!
Sur les cartes partenaires figurent les deux noms de famille!

Partner / Conjoint

☐ Herr / Monsieur ☐ Frau / Madame

Nachname / nom

Vorname / prénom

Geburtsdatum / date de naissance

Nationalität / nationalité

Tel. & E-Mail

Familienstand / état civil:

geläufige Sprachen / langues courantes:

☐ L ☐ D ☐ F ☐ GB ☐ E ☐ P ☐ I

sonstige/autres _____

Interessen / centre d’intérêts:

☐ Sport & Bewegung / sport & mouvement
☐ Gesundheit / santé
☐ Kultur / culture
☐ Geselligkeit / convivialité
☐ Neue Technologien / nouvelles technologies
☐ Natur / nature
☐ Reisen / voyages
☐ Info-Veranstaltungen / séances d’information
☐ Sonstige / autres
_____

☐ Ich bin über 60 Jahre alt *(Ausweiskopie(n) beilegen)* und abonniere die **Karte aktiv60⁺** und die Zeitschrift **Aktiv am Liewen** zum Jahresbeitrag von 12 €.
Der Beitrag für Paare beträgt 15 € und umfasst 2 Karten. Bei Paaren reicht es, wenn einer der Partner über 60 Jahre ist.
J’ai atteint l’âge de 60 ans *(joindre copie(s) cartes(s) d’identité)* et m’abonne à la **carte aktiv60⁺** et le magazine **Aktiv am Liewen** au prix annuel de 12 €.
La cotisation annuelle pour couples s’élève à 15 € et inclut 2 cartes. Pour les couples, un des partenaires doit avoir atteint 60 ans.

☐ Ich bin unter 60 und abonniere die Zeitschrift **Aktiv am Liewen** (4 Ausgaben) zum Jahresbeitrag von 12 €.
Je n’ai pas encore atteint l’âge de 60 ans et m’abonne au magazine **Aktiv am Liewen** (4 éditions) au prix annuel de 12 €.

Mit meiner Unterschrift **akzeptiere ich die Geschäftsbedingungen** auf der gegenüberliegenden Seite.
Avec ma signature, **j’accepte les conditions générales** à la page ci-contre.

Datum und Unterschift / Date et signature

NEUE PARTNER DER KARTE

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

ELECTRICITE FRISCH

JUNGLINSTER – 5, RUE NICOLAS GLESENER **33 05 20-1**

- 5 % auf Haushaltsgroßgeräte (außer Sonderangebote)
- 5 % sur gros appareils électroménagers (sauf promotions)
- 5 % auf Reparaturen ab 120 € inkl. MwSt.
- 5 % sur réparations à partir de 120 € ttc

HOLZHAISCHEN

JUNGLINSTER – 5, RUE NICOLAS GLESENER **26 78 08 80**

- 10 % auf Spielsachen (außer extra Bestellungen und Sonderangebote)
- 10 % sur les jouets (sauf commandes spéciales et promotions)

RESTAURANT-BRASSERIE „LENTZE PARC“

BERTRANGE – 212, RUE DE LUXEMBOURG **26 38 92 93**

- Gratis Aperitiv (freie Wahl außer Champagner)
- Apéritif au choix gratuit (hors champagne)

L’ENVOL DE LA FLEUR – Hermann Jessica

Spezialist für Dessous in großen Größen und Dessous für Brustprothesen
Spécialiste en lingerie grandes tailles et en lingerie pour prothèses mammaires

CLEMENCY – 12, CHEMIN D’ARLON **691 860 604**

Nur nach Terminvereinbarung, auch Hausbesuche
Uniquement sur rendez-vous, aussi visites à domicile

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

In der Juni-Ausgabe werden Sie, wie immer, die Gesamtliste der Partner der Karte aktiv60⁺ finden!

Dans l’édition de juin, vous trouverez, comme d’habitude, la liste complète des partenaires de la carte aktiv60⁺!

Die Liste unserer Partner wird ständig erweitert, um den RBS-Karteninhabern landesweit in einem großen Servicebereich möglichst viele Vorteile und Vergünstigungen zu bieten.

Die aktuelle Partnerliste wird Ihnen auf Anfrage zugeschickt oder kann unter www.rbs.lu eingesehen werden.

La liste des partenaires est constamment mise à jour afin d’offrir aux titulaires de notre carte un maximum de réductions et d’avantages dans tout le pays.

La liste actualisée des partenaires vous est envoyée sur demande ou peut être consultée sur www.rbs.lu.

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.
Nous sommes à votre disposition pour tout renseignement.

36 04 78-35

Das 850 m hoch gelegene **KLOSTER CHRYSORROYIATISSA** aus dem 12. Jahrhundert ist vor allem für seine hervorragende Weinherstellung bekannt.

Foto: © Will_Ingham – AdobeStock

RBS REISE 2020

ZYPERN

Paradiesische Landschaften, eine beeindruckende Geschichte und köstliches Essen – die Insel der Aphrodite hält viele Schätze bereit, die es zu entdecken gibt! An Zyperns südwestlicher Küste liegt Paphos mit seinem gesunden Mittelmeerklima. In Paphos und der näheren Umgebung hat man Gelegenheit, die Berge, das Meer und die Kultur der Insel in einer gelungenen Mischung zu genießen und unvergessliche Tage zu verbringen.

Sie werden wie jedes Jahr von Mitarbeitern des RBS und der ULT begleitet. Inkludierte Ausflüge und fakultative Exkursionen sowie diverse Aktivitäten im Hotel werden Ihnen mit Sicherheit einen kurzweiligen Aufenthalt bescheren.

PAPHOS war in der Antike sechs Jahrhunderte lang Inselhauptstadt und gehört mit ihrer 2.000 Jahre alten Geschichte heute zum UNESCO-Weltkulturerbe.

Foto: © Leonid Andronov – AdobeStock

Im landschaftlich wunderschönen Troodosgebirge stehen die **SCHEUNENDACHKIRCHEN**, von denen allein zehn zum UNESCO-Weltkulturerbe gehören.

Foto: © creativenature.nl – AdobeStock

EXKLUSIV

ZYPERN – INSEL DER APHRODITE

Foto: © Pressmaster – AdobeStock

8 TAGE: 9. – 16. NOVEMBER 2020

Hotel Pioneer Beach**** / Paphos

Lage: Das Hotel liegt direkt am Meer, ca. 2,5 km vom Touristenzentrum, der Hafen von Paphos mit Restaurants und Tavernen ist ca. 3 km und der Flughafen 15 km entfernt.

Zimmer: Alle Zimmer verfügen über Bad mit Dusche, Föhn, TV, Safe, WIFI Internetzugang, Kühlschrank, Klimaanlage/ Heizung und Kaffe-/Teezubereiter.

Ausstattung: Das Hotel verfügt über Lobby, Rezeption, verschiedene Restaurants und Bars, Minimarkt, Friseur, Poollandschaft, Fitnessraum, Hallenbad, Whirlpool, Sauna und Spa. Wellnessbereich (teilweise gegen Gebühr).

Preis pro Person

im Doppelzimmer	**1.449 €**
im Doppelzimmer mit Meerblick	**1.554 €**
im Doppelzimmer Superior Meerblick	**1.665 €**
in Junior Suite	**1.940 €**
in Junior Suite Meerblick	**2.032 €**
EZ-Zuschlag	150 €

(Kreditkartenzahlung nicht möglich)

Eingeschlossene Leistungen:

- Zubringerdienst ab/bis Wohnort
- Sonderflug mit Luxair Luxemburg – Paphos – Luxemburg (Economy Class)
- Flughafengebühren und Kerosin (Stand Januar 2020)
- Transfers Flughafen – Hotel – Flughafen
- 7 Übernachtungen im Hotel Pioneer Beach**** inkl. Halbpension
- RBS-Reisebegleitung
- ULT-Reisebegleitung (Mindestteilnehmerzahl erforderlich)
- 2 Tagesausflüge
- 1 Halbtagsausflug
- Lokale deutschsprachige Reiseleitung

Halbtagsausflug und 2 Ganztagsausflüge im Reisepreis inbegriffen:

- Stadtbesichtigung Paphos
- Kloster Chrysorogiatissa und das Bad der Aphrodite
- Nicosia, Hauptstadt Zyperns

Fakultativ zubuchbar:

- Tagesausflug: nach Troodos, 60 €
- Tagesausflug: Felsen der Aphrodite, Kurium, Omodhos, inkl. zypriotisches Meze-Essen 65 €

Buchung nur beim RBS!

(Sitzplatzreservierung im Flugzeug zzgl. 8 € für den Hinflug und 8 € für den Rückflug).

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

Standard Room

Wir laden Sie ganz herzlich zu einer Infoveranstaltung ein, bei der wir Sie über nähere Einzelheiten der Reise informieren.
Diese findet am **11. Mai 2020 um 14.30 Uhr** in der Seniorenakademie des RBS – Center fir Altersfroen, 20, rue de Contern in Itzig statt.
Bitte melden Sie sich telefonisch bei Nadine Berchem **36 04 78-35** an.

... was verbirgt sich hinter diesem RÄTSEL?

Gelände d. eh. World Trade Center (2W.)	veralt.: Barbier	Gegenteil von unten		Wagenladung	Philosoph	Schienenfahrzeug		fertig, startklar		kurze Aufzeichnung		Musikrichtung		Damengewand
							4			Pariser Flughafen				
Abk.: Abholung	14			europ. Währungskürzel				textiles Oberteil				Berufssportler (Kw.)		Unverbrauchtes
Nationalpark in Tansania						9				persönl. Fürwort	getroffener Kegel beim Bowling			8
				russ. Parlament		größter Fluss in Südafrika		Ausschmückung				2		
Blutader		Kosename des Großvaters	Bindewort (je-...)			10			Kurzhalsgiraffe		betagt		indischer Gaukler	
				3			Glasflasche mit Stöpsel						1	
Kaufm.: Handlungsvollmacht	Missfallensruf		nicht ohne		Kurzform von Maria				Ackergerät	untere Juraschicht				
					Rollvorhang		der Schwarze Tod					obendrein		ungefähr
44. US-Präsident		Schwur		bußfertig, schuldbewusst				7		Schwertwal	weiblicher Artikel			
	5						südengl. Badeort	Rennfahrzeug						
abgesonderte Stadtviertel	unwirklich		Spitzname für den US-Amerikaner	Nordafrikaner							Weißling		Spottschrift	13
Bild ländlichen Friedens					6	span. geistl. Titel		niederträchtig	Ursache, Grund (lat.)	15				
Lastenheber		Schulfestsaal		bestens								Elch		Wirkstoff im Tee
	12			Abk.: Local Area Network	Vorfahr		16		Sammlung berühmter Zitate	nächtliches Ruhelager				
altgriech. Mathematiker							Gemeinschaft von Eltern und Kindern							11
lat.: Würfel			17		US-Schauspielerin (Meg)				18	ital. Heiliger †1595				
Hauptausdehnung							Edelkastanien							

© RateFUX | 2020-275-001

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

SUDOKU

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

So funktionierts:

Es gibt nur eine einzige Lösung, die Sie durch logisches Denken finden können, ohne zu raten.

Setzen Sie in jedes leere Feld eine Zahl von 1 bis 9, sodass in jeder Zeile und jeder Spalte & jedem der 3 x 3 Quadrate die Zahlen 1 bis 9 nur ein Mal vorkommen.

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

DIE AUFLÖSUNGEN FINDEN SIE AUF **Seite 37!**

MAACHT MAT, GEWANNT MAT

FRÉIJOERSBLUMMEN

Nom Wanter kommen eng no der aner déi verschiddenst Blummen nees eraus a suerge fir Faarf an der Natur. Mir hunn der e puer erausgesicht. Kennt Dir hir Nimm?

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Ze gewanne gëtt et d'Spill vum RBS – Center fir Altersfroen:

„ZÄITREES – Lëtzebuerg fréier an haut“

BOTTERBLUMM = O, GUCKUCKSBLUMM = E, HYAZINTH = T, KÉISBLUMM = N, KROKUS = H, MARGRÉITCHEN = U, MEERÉISCHEN = E, OUSCHTERBLUMM = S, PISSBLUMM = C, SCHNÉIKLÄCKELCHEN = R

ÄNTWERTSCHÄIN

Schéckt eis d'Äntwert virum 15. April 2020 eran:

RBS – Center fir Altersfroen – B.P. 32 – L-5801 Hesperange oder iwwer E-Mail: akademie@rbs.lu

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Numm, Virnumm

Strooss, Hausnummer

Postleitzuel, Uertschaft

AUFLÖSUNGEN/OPLÉISUNG

Rätsel

Seite 34

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

Lösungswort:
FRUEHLINGSERWACHEN

Sudoku

Seite 35

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

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

Opléisung vum Rätsel „Wanterkascht“
aus dem „Aktiv am Liewen“ Nr. 73, Säit 36

Léisungswuert: **IERZEBULLI**

Et hu gewonnen:
den Här Arsène Berscheid vu Bartreng, d'Mme Gaby Kap vu Bruch
an d'Mme Marie-Jeanne Majerus-Stumper vum Houwald

IMPRESSUM

AKTIV AM LIEWEN

Herausgeber

RBS CENTER FIR ALTERSFROEN

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

Öffnungszeiten / Heures d'ouverture
MO–FR / LU–VE: 8h00–17h00

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

Association reconnue d'utilité publique

Ihre Spenden sind steuerlich absetzbar.
Vos dons sont fiscalement déductibles.

Redaktion
Nadia Bemtgen, Nadine Berchem, Nicole Duhr, Sandra Heinisch, Jacqueline Orlewski, Petra Vandenbosch, Vibeke Walter

Erscheinungsweise und Abonnement
Erscheint viermal jährlich, am 15. März, 15. Juni, 15. September und 15. Dezember, zum Jahresabonnementpreis von 12 € inkl. Porto.

Abo-Service / Informationen
Nadine Berchem, Tel. 36 04 78-35/-28
E-Mail: akademie@rbs.lu
E-Mail (Karte aktiv60+): aktiv60@rbs.lu
Fax: 36 02 64 – www.rbs.lu

Titelbild
Nicole Poos

Grafische Umsetzung
proFABRIK SARL
6, Rue Kummert
L-6743 Grevenmacher

Druck
Imprimerie Centrale
15, rue du Commerce
L-1351 Luxembourg

FSC www.fsc.org MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C103749

VON LESERN FÜR LESER

Um Texte oder Gedichte auf den Seiten „Von Lesern für Leser“ zu veröffentlichen, senden Sie diese per Post oder per E-Mail an **memories@rbs.lu**. Die Beiträge geben nur die Meinung des Autors wieder. Die Redaktion behält sich die Auswahl und Bearbeitung vor. Mit Ihrer Einsendung erklären Sie sich einverstanden, dass diese in den Veröffentlichungen und auf den Internetseiten des RBS erscheinen kann.

LES LECTEURS PRENNENT LA PLUME

Pour contribuer aux pages «Les lecteurs prennent la plume», veuillez nous envoyer vos textes ou poèmes par courrier ou par courriel sur **memories@rbs.lu**. Les opinions exprimées n'engagent que l'auteur. La rédaction se réserve le droit de sélectionner et modifier les contributions. Par l'envoi de votre texte, vous vous déclarez d'accord de sa parution dans les publications et sur les sites internet du RBS.

www.rbs.lu facebook

Senioren-Telefon 247-86000

LUXSENIOR.LU

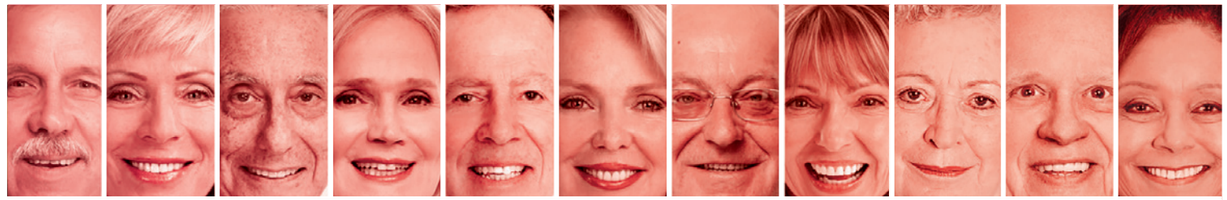
clubsenior

aktiv an informéiert

PROGRAMM
MAR-JUN 2020

AKTIVITÄTEN, KURSE, VORTRÄGE
ACTIVITÉS, COURS, CONFÉRENCES

RBS
CENTER FIR ALTERSFROEN



LESEN SIE AUF DEN FOLGENDEN SEITEN,
WAS WIR FÜR SIE FÜR DEN FRÜHLING ZUSAMMENGESTELLT HABEN.

DÉCOUVREZ SUR LES PAGES SUIVANTES NOTRE NOUVEAU CALENDRIER DES COURS ET MANIFESTATIONS POUR LE PRINTEMPS.

SYMBOLERKLÄRUNG / EXPLICATION DES SYMBOLES

AUSSSCHLIESSLICH FÜR RBS-KARTENINHABER
EXCLUSIVEMENT POUR TITULAIRES DE LA CARTE RBS

CONNECT 60+
AUSSSCHLIESSLICH FÜR PERSONEN OHNE BEGLEITUNG
EXCLUSIVEMENT POUR PERSONNES NON-ACCOMPAGNÉES

SENIOR& JUNIOR
FÜR SENIOREN IN BEGLEITUNG VON KINDERN
POUR SENIORS ACCOMPAGNÉS PAR DES ENFANTS

LÄNGERE FUSSWEGE, EINE ENTSPRECHENDE KONDITION IST ERFORDERT
TRAJETS À PIED, UNE CONDITION PHYSIQUE APPROPRIÉE EST REQUISE

NICHT ZUGÄNGLICH MIT ROLLATOR ODER ROLLSTUHL
NON-ACCESSIBLE AVEC DÉAMBULATEUR OU FAUTEUIL ROULANT

Regelmäßige Aktivitäten im RBS

SCRABBLE

Êtes-vous passionné(e) de Scrabble, alors rejoignez notre groupe qui joue en français tous les lundis à 13h30.

Dir spillt gär Scrabble a wëllt lech eiser flotter Grupp uschléissen, déi méindes mëttes an de Raimlechkeete vum RBS spillt.

Am Moment gëtt op Franséisch gespillt.
Bei genuch Interessi kann eng weider Grupp gebilt ginn, déi op Däitsch spillt.

LUNDI/MÉINDES, 13H30 – 16H00 (SANS INSCRIPTION, OUNI UMELDUNG)

Dates/Terminer: 16.3. bis 29.6.2020 (sauf vacances scolaires /außer Schoulvakanz)

TINNITUS-GESPRÄCHSGRUPPE

Sie leiden unter **Tinnitus**, fühlen sich oft allein, von Ihrer Umgebung **unverstanden** und **isoliert**? Angstgefühle, Wut und Traurigkeit machen Ihren Alltag deswegen manchmal unerträglich? Dann besuchen Sie unsere **Tinnitus-Gesprächsgruppe**! Hier versteht man Ihr Problem und Sie werden ernst genommen.

Gruppenleitung & Kontakt:
Laurence Casali, Diplom-Sophrologin und Zahnärztin,
Tel.: 691 650 445, E-Mail: laurence.sophro@gmail.com

SAMSTAGS, 10H00 – 12H00

Termin: 25.4.2020

RBS – Cellule de Recherche, 3. Obergeschoss, 20, rue de Contern, L-5955 Itzig

D'EQUIPE VUM RBS WËNSCHT IECH ALL
SCHÉIN OUSCHTEREN.

NOUS VOUS SOUHAITONS DE
JOYEUSES PÂQUES.

Anmeldung und Bedingungen/Inscription et Conditions: Seite/page 52/53

LAST MINUTE

19.3. 14h00 – 18h00

Bal Mi-Carême

Dageskeess: 6 €

Centre Polyvalent Gaston Stein, Junglinster

23.3. 10h00

Ma volonté en fin de vie

Au Luxembourg, chacun peut exprimer sa volonté concernant sa fin de vie par le biais des documents «directive anticipée» (concernant les soins palliatifs) et/ou «dispositions de fin de vie» (concernant l'euthanasie). Lors de cette conférence en langue française, Mike Schwebag, Médiateur de la santé, et Dr Carlo Bock, cancérologue, vous informeront sur les côtés législatifs et médicaux de cette thématique.

La conférence est gratuite. Vu le nombre limité de places, une réservation par téléphone au 36 04 78-28 est requise.

Académie Seniors RBS, Itzig

31.3. 14h30

L'assurance dépendance

Sous quelles conditions est-ce que vous pouvez introduire une demande de prise en charge, à quelles prestations avez-vous droit, comment se déroule l'évaluation et quel est le rôle respectif du réseau d'aides et de soins et de l'aidant informel? Lors de cette conférence en langue française, l'Administration d'évaluation et de contrôle (AEC) de l'assurance dépendance vous exposera les différents aspects et répondra à vos questions éventuelles.

La conférence est gratuite. Vu le nombre limité de places, une réservation par téléphone au 36 04 78-28 est requise.

Académie Seniors RBS, Itzig

À p. 3.4.

AVEC LE CLUB SENIOR SYRDALL

Mir schwätze Lëtzebuergesch

Vous avez peut-être déjà suivi une formation de langue luxembourgeoise mais vous n'avez pas l'habitude ou l'occasion de parler? Vous comprenez le luxembourgeois mais ne le pratiquez pas? La manière la plus aisée d'apprendre le luxembourgeois est de le parler! Notre rendez-vous autour de la table de conversation est intitulée „Kommt, mir schwätze Lëtzebuergesch!" et s'adresse aux non-luxembourgeois.

Pour vous faciliter l'apprentissage de la langue luxembourgeoise nous organisons une fois par mois, en collaboration avec le Club Senior Syrdall, un lieu de rencontre où les participants peuvent parler le luxembourgeois. Ce rendez-vous, autour d'une bonne tasse de café, met l'accent sur l'oral et sur l'écoute! En même temps vous obtenez une petit aperçu des traditions et coutumes du pays.

luxembourgeois

vendredi 3 avril de 15h00 à 17h00,
Académie Seniors RBS, Itzig

mercredi 29 avril de 15h00 à 17h00,
Iewescht Bowéngs, Roodt/Syre

mercredi 27 mai de 15h00 à 17h00,
Académie Seniors RBS, Itzig

mercredi 24 juin de 16h00 à 18h00,
Centre culturel et sportif «A Wellems», Canach

mercredi 22 juillet de 15h00 à 17h00,
Académie Seniors RBS, Itzig

Gratuit

Veuillez nous envoyer le formulaire d'inscription. Vous recevrez ensuite une confirmation et des détails supplémentaires.

Symbolerklärung/Explication des symboles: Seite/page 38

15.4.

SENIOR & JUNIOR

Pflegestation für Wildtiere

Diese „Senior & Junior"-Veranstaltung wendet sich hauptsächlich an Senioren in Begleitung von Kindern im Alter von 6 bis 12 Jahren.

In der Pflegestation für Wildtiere in Düdelingen werden kranke und verletzte Wildtiere aufgenommen und gepflegt, mit dem Ziel diese später wieder freizulassen. Ein Team von 16 Leuten, unterstützt von freiwilligen Helfern, arbeitet jeden Tag des Jahres, um die Tiere zu umsorgen.

Tiere jeder Art werden betreut: Igel, Füchse, Rehe, aber auch Wildvögel, Eichhörnchen und Siebenschläfer. Auch seltene Patienten finden ihren Weg in das Zentrum, wie der Biber oder die Wildkatze. Im Frühling und Sommer werden hier viele Jungtiere versorgt, die von den Eltern getrennt wurden. Die Pflegestation ist ausgerüstet mit einer vollständigen Tierpraxis. Aber nicht nur das Pflegen von verletzten und kranken Tieren steht auf der Tagesordnung, sondern auch die Forschung und das Weiterverfolgen der freigelassenen Tiere.

Wir werden in der Pflegestation mehr über die Tiere und ihre Pflege lernen. Zusammen werden Groß und Klein Futter zubereiten und erfahren, warum die Tiere hier sind, wie sie in freier Wildbahn leben und was wir als Menschen tun können, um unsere Wildtierwelt zu schützen.

Luxemburgisch

Mittwoch, 15. April um 14:00 Uhr

5 € pro Person

Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann eine Bestätigung und weitere Informationen.

Dudelange

21.4.

VORTRAG: GEHIRN UND PSYCHE 50+

Die Ahnen haben Ahnung

Das älterwerdende Gehirn hält einige positive Überraschungen bereit, die in uns besondere geistige und seelische Stärken hervorbringen. Dennoch verdient eine milliardenschwere Anti-Altern-Industrie an unserer Unkenntnis und Unsicherheit. Denn über das Potenzial des älter werdenden Gehirns spricht leider kaum jemand: dass unser Gehirn ab 50 nämlich Unglaubliches leistet und über eine besondere Glücksfähigkeit verfügt.

Der Vortrag erklärt: Wie strukturiert sich unser Gehirn nach dem 50. Lebensjahr um? Welche psychischen Stärken entwickeln wir daraus? Worin sind älterwerdende Menschen den jüngeren Menschen überlegen? Was hat es mit dem Mythos „midlife crisis" auf sich?

Referentin Dagmar Wagner M.A. vermittelt wissenschaftliche Erkenntnisse verständlich und gut nachvollziehbar. 2017 zeigte der RBS bereits ihren beeindruckenden Dokumentar-Film „Ü100" mit acht einfühlsamen Porträts hochbetagter Menschen.

Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit der Sozial- und Integrationskommission der Gemeinde Hesperingen statt. Nach dem Vortrag möchten wir Sie herzlich zu einem Umtrunk einladen.

Lesen Sie auch unser Interview auf Seite 9.

Dagmar Wagner

Deutsch

Dienstag, 21. April von 19:00 bis 21:00 Uhr

Gratis

Begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann eine Bestätigung und weitere Informationen.

Kulturzentrum „Celo", Hesperange

Anmeldung und Bedingungen/Inscription et Conditions: Seite/page 52/53

21.4. / 19.5.

HOOPERS-WORKSHOP

Training mit meinem Hund

„Hoopers“ ist eine neue Sportart für Mensch und Hund, bei der die Hunde einen Hindernisparcours zurücklegen, an dessen Ende ihr Herrchen oder Frauchen auf sie wartet. Die Vierbeiner laufen dabei durch Rundbögen, die sogenannten „Hoops“, durch Tunnel und im Slalom um Tonnen.

Das Team Mensch und Hund lernt hierbei über Körpersprache und Wort-Kommando zu kommunizieren. Dies stärkt auch die Bindung zwischen Mensch und Tier.

Da die Hunde diese „Hoops“ nur durchlaufen und keine Sprünge erfordert sind, eignet sich diese Sportart auch für große Rassen. Mensch und Hund jeden Alters, auch mit Behinderung, können hier mitmachen, denn, anders als beim Agitility, gibt es beim „Hoopers“ keine Zeitvorgabe und keinen Leistungsdruck. Der Spaß und das Miteinander zwischen Mensch und Tier stehen im Vordergrund.

Anfänger und Fortgeschrittene sind willkommen, denn wir holen jeden bei seinem Kenntnisstand ab.

Wolfgang Bossmann

Deutsch

Dienstag, 21. April von 10:00 bis 12:00 Uhr oder
Dienstag, 19. Mai von 10:00 bis 12.00 Uhr

20 €

Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann eine Rechnung und weitere Informationen.

Hundetraining Pfotenglück, Nocher

Ab 22.4.

TANZKURS FÜR ANFÄNGER

Walzer, Tango, Cha-cha-cha

„Nichts ist dem Menschen so unentbehrlich wie der Tanz.“ (Molière)

Das Tanzen ist eine überraschend vielseitige Aktivität, die viele andere Sportarten in den Schatten stellt. Die abwechslungsreichen Bewegungsabläufe trainieren nicht nur Muskeln und Gleichgewicht, sondern auch Aufmerksamkeit, Konzentration und Reaktionsvermögen.

Die „grauen Zellen“ werden gefordert, um gleichzeitig eine Vielzahl von Aufgaben zu erledigen. Musik und Rhythmus müssen mit den entsprechenden Tanzschritten in Einklang gebracht werden. Fast alle Arten von Tänzen wirken sich positiv auf Körper und Seele aus – bei Menschen aller Altersklassen.

Gleichzeitig handelt es sich um einen geselligen Sport, denn man trifft hier Gleichgesinnte, die den Spaß am Tanzen teilen. Erste Fortschritte stellen sich meist schon nach kurzer Zeit ein und so bleibt die Motivation erhalten.

Entdecken Sie in unserem 8-wöchigen Kurs Walzer, Tango, Cha-cha-cha, Jive und vor allem die Freude am Tanzen und der Bewegung.

Vladka Perl-Babincova

Deutsch

Mittwochs, 22./29. April, 13./20./27. Mai,
10./17./24. Juni, von 15:00 bis 16:30 Uhr

90 € mit der Karte aktiv60+, 95 € Normalpreis

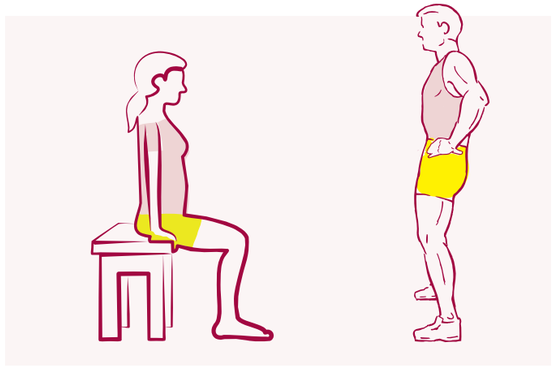
Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann eine Rechnung und weitere Informationen.

RBS-Seniorenakademie, Itzig

Ab 23.4.

KURS FÜR FRAUEN ODER MÄNNER

BECKENBODEN-TRAINING



Viele kennen es, nur wenige sprechen darüber. Dabei ist Blasenschwäche ein Symptom, das oft aus einer schlechten Körperhaltung resultiert und dem mit gezielten Übungen des gesamten Bewegungsapparates entgegengewirkt werden kann.

Regelmäßige Beckenbodengymnastik ist wichtig, um einer Inkontinenz vorzubeugen oder diese zu behandeln. Denn sind die Muskeln des Beckenbodens nicht genügend trainiert, kann die Harnröhre absinken und ein unkontrollierter Harnverlust auftreten.

Um Ihre Lebensqualität zu erhalten, sollten Sie für eine zuverlässige Beckenbodenmuskulatur sorgen – ein Leben lang. Denn diese Muskeln lassen sich ebenso trainieren wie die Muskeln der Arme, Beine oder des Bauchs. Und als Nebenwirkung können Sie sich nur wundern, wenn andere über Schmerzen in Rücken, Nacken, Schultern oder Hüfte und Knie reden.

Der Kurs umfasst fünf aufeinander aufbauende Termine.

Gudrun Aulitzky

Deutsch

Donnerstags, 23./30. April, 7./14./28. Mai
Frauen: von 14:30 – 16:00 Uhr
Männer: von 16:15 – 17:45 Uhr

95 €

Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann eine Rechnung und weitere Informationen.

RBS-Seniorenakademie, Itzig

28.4.

VERGESSLICHKEIT ODER SCHON DEMENZ?

Vortrag: Demenzprävention

Vergesslichkeit und die daraus entstehende Angst vor Demenz, ist ein Thema, das sowohl alte als auch jüngere Menschen betrifft und dennoch von vielen verdrängt wird. Viele Fragen stehen im Raum: Wird jeden von uns diese Erkrankung treffen? Ist es gar eine „normale“ Alterserscheinung? Kann ich mich irgendwie davor schützen? Können Menschen trotz Demenzerkrankung glücklich sein? Die Aufklärung in Sachen „nur“ Vergesslichkeit oder doch Demenz ist daher sehr wichtig.

Bei diesem Themennachmittag informiert Jean-Marie Desbordes, Leiter des Info-Zenter Demenz, Sie über „normale Vergesslichkeit“ und Demenz und gibt grundlegende Antworten auf diese und andere Fragen.

(Dieser Vortrag wird zu einem späteren Zeitpunkt auch von Dr. Isabelle Tournier in französischer Sprache angeboten).

Lesen Sie auch unseren Artikel auf Seite 15.

Jean-Marie Desbordes

Luxemburgisch

Dienstag, 28. April um 14:30 Uhr

Gratis

Begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann eine Bestätigung und weitere Informationen.

RBS-Seniorenakademie, Itzig

30.4.

FÜHRUNG: ALTSTADT UND FESTUNG

UNESCO-Rundgang

Nur selten bilden mittelalterliche, klassische und zeitgenössische Architektur solch eine städtebauliche Einheit wie in Luxemburg. Grüne Täler, Flusslandschaften, Brücken soweit das Auge reicht, dazu eine beeindruckende Architektur. Sie kennzeichnen das so typische kulturelle und vielfältige Bild Luxemburgs.

Auch wenn von 1867 bis 1883 viele Wehrmauern geschleift wurden, zeugen die übriggebliebenen Festungswerke auf spektakuläre Weise von der bewegten Geschichte unserer Hauptstadt. Die wuchtigen Bollwerke sowie die nicht minder geschichtsträchtige Altstadt wurden 1994 in die Liste des UNESCO-Welterbes aufgenommen.

Sehen Sie die historischen Orte unserer Hauptstadt wie z.B. die unterirdischen Festungsanlagen, den „Chemin de la Corniche“ oder die Festungswälle in einem anderen Licht, indem Sie durch die Erzählungen und Erklärungen des Stadtführers in die Geschichte eintauchen.

Stadtführer des LCTO

Luxemburgisch

Donnerstag, 30. April von 14:30 bis 16:30 Uhr

6 € mit der Karte aktiv60+, 8 € Normalpreis

Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann eine Rechnung und weitere Informationen.

Place Guillaume, Luxembourg

7.5. + 14.5.

VISITE GUIDÉE

Université du Luxembourg

D’Myrna Tumelero, déi sech ëm déi Coursë bekëmmert, déi och fir de grousse Public op sinn, hëlt eis mat op eng ganz perséinlech Visitt vun eiser Universitéit. Um Programm ass d’Geschicht vun der Universitéit Lëtzebuerg, en Abléck an déi verschidde Studiegäng, déi hei méiglech sinn, an d’Besichtegung vun de verschiddene Räimlechkeeten, an déi ee soss keen Abléck kritt. Natierlech geet et och bis an déi ganz nei Universitéits-Bibliothéitk, den „Learning Center“.

Bei Interessi kënnt Dir méi Informatioune kréien iwwert d’Méiglechkeeten, sech als „Auditeur Libre“ anzeschreiwen.

Visitez le campus de l’Université du Luxembourg à Esch-Belval. Obtenez un aperçu de l’histoire du campus et entrez dans des bâtiments et salles – entre autre le nouveau Learning Center – utilisés quotidiennement par les étudiants. Myrna Tumelero répondra aussi à vos questions concernant la possibilité de visiter l’université en tant qu’auditeur libre.

Myrna Tumelero

op Lëtzebuergesch:
Donneschdeg, 7. Mee um 14:00 Auer
en français:
jeudi 14 mai à 14h00

gratis/*gratuit*

Begrenzt Zuel vu Participanten. Schéckt eis w.e.g. den Umeldungsformular zréck. Dir kritt dann eng Bestätegung an zousätzlech Informatiounen.

Nombre limité de participants. Veuillez nous envoyer le formulaire d’inscription. Vous recevrez ensuite une confirmation et des détails supplémentaires.

Université du Luxembourg, Belval

Symbolerklärung/Explication des symboles: Seite/page 38

6.5.

KÖNIGLICHE GEWÄCHSHÄUSER IN BRÜSSEL-LAEKEN UND AUFENTHALT IN DURBUY

Visite des serres royales à Bruxelles-Laeken et séjour à Durbuy

Nous nous rendons en bus à Bruxelles-Laeken où vous visiterez les serres royales (sans guide).

Découvrez les collections royales de flore tropicale, un véritable régal des sens, magnifiquement présentées dans un environnement lumineux de verre cerclé d’acier. Les serres ne sont accessibles au public que pendant quelques semaines par an.

Ensuite, tout le groupe se rendra dans un restaurant à Bruxelles pour un déjeuner traditionnel. Au retour, vous aurez la possibilité de découvrir la magnifique petite ville de Durbuy. Profitez pour vous balader dans les petites rues romantiques de son centre historique. Départ à 18h00, arrivée à Luxembourg vers 20h00.

Wir fahren mit dem Bus nach Brüssel-Laeken, wo Sie während zwei Stunden die Königlichen Gewächshäuser besichtigen (ohne Führung). Entdecken Sie die monumentalen Gebäude mit ihren einzigartigen Kollektionen an tropischen Pflanzen. Diese botanische Anlage der Superlative im Park des Schlosses Laeken ist nur an wenigen Wochen des Jahres für Besucher geöffnet.

Danach essen wir gemeinsam in einem traditionellen Restaurant in Brüssel zu Mittag. Nach dem Essen, Weiterfahrt in das kleine, charmante Städtchen Durbuy, wo Ihnen der Rest des Nachmittags zur freien Verfügung steht. Abfahrt um 18 Uhr, Ankunft in P+R Bouillon gegen 20 Uhr.

Les accompagnateurs du RBS parlent luxembourgeois/allemand/français
Die Begleiter des RBS sprechen luxemburgisch/deutsch/französisch

mercredi / Mittwoch, 6.5.
Rendez-vous / Treffpunkt 6h45, P&R Bouillon, Luxembourg-Hollerich
Retour vers / Rückkehr gegen 20h00

93 € *avec* /mit RBS-Karte „aktiv60+“, 99 € *prix normal* / Normalpreis
Inclus dans le prix: voyage en bus, entrée aux serres royales, repas régional de 3 services (sans boissons).
Im Preis inbegriffen: Busfahrt, Eintritt zu den Gewächshäusern, regionales 3-Gänge-Menü (ohne Getränke).

Veuillez nous envoyer le formulaire d’inscription avant le 2 avril.
Vous recevez ensuite une lettre de confirmation avec les modalités de paiement et des détails supplémentaires.

Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular bis spätestens 2. April zurück.
Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.

P+R Bouillon

Sales-Lentz
moving people

Anmeldung und Bedingungen/Inscription et Conditions: Seite/page 52/53

8.5.

SICHER IM INTERNET KAUFEN UND ZAHLEN

E-Banking und E-Commerce

Dass unsere modernen Lebensabläufe sich permanent ändern, erleben wir jeden Tag. Die Möglichkeiten des Internets sind vielfältig und können unseren Alltag erleichtern.

Oft sind diese Neuerungen aber auch mit gewissen Risiken verbunden, insbesondere, wenn Geld mit im Spiel ist und insbesondere, wenn Menschen sich mit dieser Problematik auseinandersetzen müssen, ohne die nötigen Erfahrungswerte zu haben.

Was im Prinzip eine praktische Sache ist, birgt Chancen, aber auch die eine oder andere Gefahr, auf die der Redner und Seniorensicherheitsberater Jeannot Clement in seinem Vortrag ganz konkret aufmerksam machen will.

«Mieux vaut prévenir que guérir», besagt ein französisches Sprichwort. Daher sollte sich jeder rechtzeitig Gedanken machen, wie er sich im Internet bewegt, und sich bewusst sein, dass nicht alles Gold ist, was glänzt.

Jeannot Clement

Luxemburgisch

Freitag, 8. Mai von 14:30 bis 16 Uhr

5 €

Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann eine Rechnung und weitere Informationen.

RBS-Seniorenakademie, Itzig

12.5.

CONFÉRENCE SUR LE TESTAMENT

Le droit des successions

Par un testament, une personne peut exprimer ses dernières volontés concernant la distribution de tout ou d'une partie de ses biens après son décès.

Lors de cette conférence, Maître Christine Doerner vous explique quand et pourquoi il est important de rédiger un testament, comment procéder et ce qu'il faut prendre en considération. Quelle est la succession légale valable en l'absence de testament? Quels sont les effets des régimes matrimoniaux sur le droit des successions et qui a droit à une part obligatoire?

Qui peut rédiger un testament? Quelles informations doit-il contenir? Quels sont les différents types de testament et en quoi diffèrent-ils? Un testament doit-il être enregistré ou notarié? Peut-il être modifié ou révoqué?

Quand et dans quelles circonstances quelqu'un peut-il demander de voir le testament d'une autre personne? Comment se déroule une exécution testamentaire?

Me Christine Doerner, notaire

Français

Mardi 12 mai à 10h00

Gratuit

Nombre limité de participants. Veuillez nous envoyer le formulaire d'inscription. Vous recevrez ensuite une confirmation et des détails supplémentaires.

Académie Seniors RBS, Itzig

Symbolerklärung/Explication des symboles: Seite/page 38

12.5. + 19.5. + 26.5.

VORTRAGSREIHE MIT „GOLDEN ME"

Einblick in die Welt der digitalen Sprache

Mara Kroth und Johannes Heuschkel von der Start up-Firma „Golden Me" informieren Sie in den folgenden drei Vorträgen über digitale Begriffe und freuen sich auf Fragen und Diskussion.

Vortrag 1:

Smartphone: Android, iOS – Was?

Das Smartphone ist aus dem Leben der meisten Menschen nicht mehr wegzudenken: Telefonieren, Videoanruf, mobil mit dem Internet verbunden sein, Fotos aufnehmen und weitersenden. Doch wie ist der Alleskönner Smartphone aufgebaut? Was sind die Vorzüge gegenüber einem normalen Handy? Wo sind die Unterschiede zwischen „Android" und „iOS" bzw. „Apple"? Was ist besser oder schlechter? Dieser Vortrag schafft Klarheit zum Thema Smartphone, erklärt und ordnet Begriffe ein, mit denen wir im Alltag immer wieder zu tun haben.

Vortrag 2:

Google: Wer suchet, der findet!

Mit dem richtigen Know-how ist Google, die größte Suchmaschine der Welt, das geeignete Werkzeug, um sich Wissen anzueignen und das Leben einfacher zu gestalten. Wir geben eine Einführung in die verschiedenen Funktionen (wie Maps, Bilder, Videos, Google Drive, Google Fotos oder Google Assistant), wie man effizient googelt, um möglichst schnell an die richtigen Infos zu kommen oder wie man den Verlauf wieder löschen kann. Außerdem stellen wir alternative Suchmaschinen zu Google vor.

Vortrag 3:

Social Media: Influencer und Insta(gram) & Snapchat

Facebook ist den meisten ein Begriff. Doch was hat es jetzt schon wieder mit Instagram oder gar Snapchat auf sich? In diesem Vortrag bringen wir Licht ins Dunkel der „Social Media" Plattformen (Twitter, Facebook, Linkedin, Tumblr, Snapchat, TikTok, Instagram, ...). Begriffe wie Filter, Posts, Likes, Shares und Tweets werden ebenfalls beleuchtet. Zu den sozialen Plattformen gehören außerdem „Influencer": Das sind Menschen, die durch ihre Profile auf sozialen Plattformen besondere Aufmerksamkeit erreichen und sich somit auch finanziell unabhängig machen können. Aber wie funktioniert das?

Mara Kroth und Johannes Heuschkel

Deutsch

Vortrag 1: Dienstag, 12.Mai von 14:30 bis 16:00 Uhr
Vortrag 2: Dienstag, 19.Mai von 14:30 bis 16:00 Uhr
Vortrag 3: Dienstag, 26.Mai von 14:30 bis 16:00 Uhr

pro Vortrag: 5 € mit der Karte aktiv60+, 7 € Normalpreis

Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann eine Rechnung und weitere Informationen.

RBS-Seniorenakademie, Itzig

Anmeldung und Bedingungen/Inscription et Conditions: Seite/page 52/53

15.5.

GEFÜHRTE BESICHTIGUNG

Ausstellung „Gleef dat net“

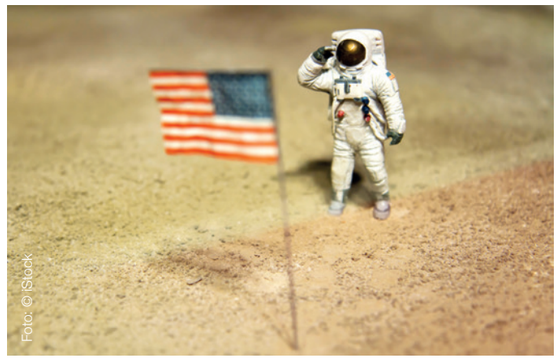


Foto: © iStock

Gleich am ersten Tag dieser neuen Sonderausstellung haben wir exklusiv für RBS-Karteninhaber eine Führung für Sie reserviert!

Verschwörungstheorien sind ein wiederkehrendes Phänomen in der Geschichte und gleichzeitig ein aktuelles Thema: Im Zeitalter des Internets und der „alternativen Fakten“ verbreitet sich die Meinung, dass die Wahrheit absichtlich verschwiegen wird, um die Öffentlichkeit zu manipulieren. Die Ausstellung untersucht die Entstehung, Funktionsweise und Verbreitung von Verschwörungstheorien.

Im Laufe der Zeit haben sich immer wieder Verschwörungstheorien entwickelt und wie ein Lauffeuer verbreitet – sogar schon vor der Zeit der globalen Vernetzung durch das Internet. Viele dieser Geschichten halten sich bis heute und finden immer wieder neue Anhänger. Rund 250 Objekte von luxemburgischen und internationalen Leihgebern sind ausgestellt und sollen Licht auf 700 Jahre Verschwörungstheorien werfen.

Entdecken Sie im Lëtzebuerg City Museum alte und neue Verschwörungstheorien, aber vor allem – glauben Sie nicht alles, was Sie hier hören und sehen.

Luxemburgisch

Freitag, 15. Mai um 14:30 Uhr

8 €

Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann eine Bestätigung und weitere Informationen.

Lëtzebuerg City Museum

20.5.

CENTRE NATIONAL DE COLLECTE ET DE TRI

Visite guidée „Spëndchen“

Das nationale Sammel- und Sortierzentrum für Kleiderspenden auf der Cloche d’Or, die „Spëndchen“, ist das Ergebnis einer Bündelung bestehender Aktivitäten der Caritas Luxemburg und des Luxemburger Roten Kreuzes.

Dank der Solidarität der Bevölkerung Luxemburgs kann so der dringende Kleidungsbedarf von Menschen, die internationalen Schutz beantragen, Obdachlosen und sonstigen Bedürftigen bestmöglich gedeckt werden. Um Abfall zu vermeiden werden auch Nutzgüter, die sonst zerstört würden, wiederverwendet.

Le Centre national de Collecte et de Tri pour les dons vestimentaires, situé à la Cloche d’Or, est le fruit d’une collaboration de Caritas et de la Croix-Rouge.

Les dons permettent de couvrir au mieux les besoins vestimentaires urgents des demandeurs de protection internationale, des sans-abris ainsi que de toute autre personne dans le besoin. Le gaspillage est évité en réutilisant des biens utiles qui auraient éventuellement été détruits, tout en assurant une redistribution équitable.

Siehe auch Artikel S. 12. / *Voir aussi article p. 12.*

Fabien Schmit

Luxemburgisch
Sur demande, une collaboratrice du RBS accompagnera les intéressés francophones. Veuillez cocher la case sur le formulaire d’inscription.

Mittwoch, 20. Mai um 14:30 Uhr

5 €

Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann eine Rechnung und weitere Informationen.

Cloche d’Or, Luxemburg

29.5.

VISITE GUIDÉE DU MUSÉE EUROPÉEN

Schengen est vivant

Découvrez lors de cette visite guidée l’esprit de Schengen, synonyme de l’Europe sans frontières dont Schengen est le berceau.

«Schengen est vivant!» Le 14 juin 1985, les représentants du Luxembourg, des Pays-Bas, de la Belgique, de la France et de l’Allemagne signèrent l’accord de Schengen à bord du bateau de plaisance M.S. Princesse Marie-Astrid. L’accord était un pas important vers une Europe unie grâce à l’abolition des contrôles frontaliers entre les pays signataires.

Lors de notre visite combinée de Schengen et de son Musée Européen, le guide nous commentera entre autres le monument «Accord de Schengen», les colonnes des Nations ainsi qu’une pièce du Mur de Berlin. Après cette visite à l’extérieur, vous découvrirez le Musée Européen en visite libre. Cette exposition permanente retrace, de manière interactive, le chemin de l’Europe des frontières à une Europe des citoyens.

L’après-midi sera clôturé par un verre de vin blanc de la Moselle Luxembourgeoise.

Français

Vendredi 29 mai à 14h30

8 €

Veuillez nous envoyer le formulaire d’inscription. Vous recevrez ensuite une facture et des détails supplémentaires.

Musée Européen, Schengen

9.6.

VISITE GUIDÉE

Le Château de Colpach

Dans l’entre-deux-guerres, le château de Colpach fut un haut lieu de rencontre du monde de la culture et des arts. Dans le domaine acquis en 1917 par le couple de philanthropes Aline et Emile Mayrisch, se côtoyaient d’illustres intellectuels du monde littéraire, dont André Gide, Jacques Rivière et Annette Kolb, mais également du monde de la science, de l’économie et de la politique. «L’esprit de Colpach» est entretenu aujourd’hui encore par le Cercle des Amis de Colpach. Aline et Emile Mayrisch reposent dans le parc du château.

Le site du château de Colpach abrite quelques prestigieuses sculptures des plus grands représentants français du genre de la première moitié du XX^{ème} siècle tels Maillol, Bourdelle ou encore Despiau.

Cette visite guidée, organisée en collaboration avec le Club Senior Atertdall, démarre en extérieur dans le parc de sculptures pour terminer par une visite du château maintenu en état avant rénovation. Elle vous permettra de pénétrer dans l’univers si particulier des premiers collectionneurs d’art moderne au pays.

Patricia De Zwaef, historienne de l’art

Français
Eng Mataarbechterin vum RBS ass op der Plaz, fir lech wärend dëser Visite Erklärungen op Lëtzebuergesch ze ginn.

Mardi 9 juin de 14h00 à 16h00

8 €

Veuillez nous envoyer le formulaire d’inscription. Vous recevrez ensuite une facture et des détails supplémentaires.

Château de Colpach

Ab 9.6.

KURS SMARTPHONES UND TABLETS

Für iPhone und Android

Mit dem rasanten Fortschreiten der Technik werden Handys und Tablets immer praktischer fürs tägliche Leben. Ob Kamera, Surfen im Internet, Video-Streaming, Agenda oder Notizbuch: die Vielzahl der Funktionen, die Smartphones und Tablets mittlerweile erfüllen können, hat sie zu einem wichtigen Begleiter, ob zu Hause oder unterwegs, gemacht. Andererseits kann gerade diese Fülle an Funktionen den Benutzer durcheinanderbringen, so dass selbst Nachrichten-Verschicken zur Herausforderung werden kann.

In diesem 3-teiligen Kurs werden Grundlagen für die Bedienung von herkömmlichen Smartphones mit iOS-Betriebssystem (Apple iPhone) oder mit Android-System (z.B. Samsung, Huawei, u.a.) erlernt. Dabei benutzen die Teilnehmer ihr eigenes Smartphone bzw. Tablet.

Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen pro Kurs festgelegt. Dies erlaubt es dem Referenten, Sie individuell in der Benutzung Ihres eigenen Smartphones zu beraten und zu unterstützen.

Computerhëllef Doheem

Luxemburgisch

Android Smartphones + Tablets:
Dienstags, 09/06, 16/06 und 30/06
von 14:00 bis 15:30 Uhr
Apple iPhone (nur Smartphone):
Dienstags, 09/06, 16/06 und 30/06
von 16:00 bis 17:30 Uhr

60 € mit der Karte aktiv60+, 70 € Normalpreis

Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann eine Rechnung und weitere Informationen.

RBS-Seniorenakademie, Itzig

17.6.

BESICHTIGUNG / VISITE GUIDÉE

CIPA Fondation J-P Pescatore

In Luxemburg stehen älteren Menschen eine Vielzahl an Wohn- und Betreuungsformen zur Verfügung, so dass jeder die Wohnstruktur wählen kann, die seiner Situation, seinen Vorstellungen und seiner Gesundheit am besten entspricht. In unserer Serie „Wohnen im Alter“ besuchen wir diesmal die hauptstädtische Pescatore Stiftung.

Nach der Führung durch die Gebäude, erhalten Sie, bei einer Tasse Kaffee, wichtige Informationen zur Wohnstruktur, genau so wie zur „Tramsschapp Residenz“ in Limpertsberg und dem neuen Erweiterungsprojekt.

L’offre au Luxembourg en structures pour personnes âgées est très variée. Dans notre série de visites guidées, nous vous présenterons cette fois le CIPA Fondation J-P Pescatore au centre de la Ville de Luxembourg. Après la visite des lieux, vous aurez, autour d’une tasse de café, des informations complémentaires sur l’établissement principal, sur la «Résidence Tramsschapp» au Limpertsberg ainsi que sur le nouveau projet d’extension.

Luxemburgisch
Sur demande, une collaboratrice du RBS accompagnera les intéressés francophones. Veuillez cocher la case sur le formulaire d’inscription.

Mittwoch, 17 Juni um 14:00 Uhr

5€

Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann eine Rechnung und weitere Informationen.

CIPA Fondation J-P Pescatore, Luxemburg

Symbolerklärung/Explication des symboles: Seite/page 38

19.6.

CONNECT 60⁺: EN DAG UM AN ËM DE „STAU“

Solarboot-Fahrt und Kirche in Rindschleiden

Das Programm Connect 60⁺ bietet eine Plattform, um andere Menschen kennenzulernen. Es richtet sich ausschließlich an Personen ohne Begleitung, die Kontakte zu Gleichgesinnten knüpfen wollen, um Freundschaften für gemeinsame Unternehmungen aufzubauen.

Wir treffen uns um 8:30 Uhr auf dem P&R in Kockelscheuer und fahren gemeinsam mit dem Bus nach Insenborn. Auf Anfrage besteht die Möglichkeit, in Ettelbrück zuzusteigen.

In Insenborn werden wir während einer zweistündigen geführten naturkundlichen Solarboot-Fahrt Luxemburgs größtes Trinkwasserreservoir aus einer neuen Perspektive erleben. Sie erfahren interessante Details über die Flora und Fauna auf, im und um den Obersauer-Stausee sowie Fakten zur Geschichte des Sees, der Region und zum Thema Trinkwasserschutz.

Nach dem gemeinsamen Mittagessen in Grosbous fahren wir ins kleinste Dorf Luxemburgs – Rindschleiden. Hier besichtigen wir die Kirche, eine der schönsten und ältesten im Land, mit ihren Fresken aus dem 15. und 16. Jahrhundert, die sich auf über 170 m² ausbreiten. Während der geführten Besichtigung erfahren Sie viel Interessantes über dieses im 10. Jahrhundert errichtete Bauwerk.

Anschließend Rückfahrt zum P&R Kockelscheuer.

Lesen Sie hierzu auch unseren Artikel auf Seite 6.

Luxemburgisch

Freitag, 19. Juni um 8:30 Uhr

52 € mit der Karte aktiv60+, 59 € Normalpreis
(inklusive: Busfahrt, 2 Besichtigungen, 2-Gang Menu, ½ l Wasser, 1 Kaffee)

Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann eine Rechnung und weitere Informationen.

P&R Kockelscheuer

Abfahrt/Ankunft
P&R KOCKELSCHEUER
Zustiegsmöglichkeit
ETTELBRÜCK

Anmeldung und Bedingungen/Inscription et Conditions: Seite/page 52/53

27.6.

WORKSHOP DE LECTURE

Initiation à l'art de raconter

Dir erzielt gär Geschichten? You enjoy telling stories? Gosta de contar historias? Vous aimez raconter des histoires? ...

Nous recherchons des personnes intéressées à lire dans les classes de l'enseignement fondamental des histoires à des enfants âgés de 3 à 8 ans et leur offrons comme formation un workshop avec l'ErwuesseBildung asbl. Cette initiation à l'art de raconter vous emmènera dans l'univers du conte, mais vous apprendra aussi à mettre en place une atmosphère d'écoute et de respect.

La partie théorique aura les thèmes suivants: pourquoi lire à voix haute aux enfants? Trucs et astuces de la lecture à voix haute (p.ex.: choix des histoires, comment se préparer à la séance de lecture, importance et effets de la manière de lire, de la voix, de la langue, de l'environnement, interactions avec le groupe d'enfants etc.). La partie théorique sera suivie par une partie pratique en groupe.

Après la formation, le RBS et la Maison des Associations établiront le contact avec les écoles et vous encadreront dans votre activité de lecture.

Danielle Mertes, référente «Incitation à la lecture» auprès de l'ErwuesseBildung
Antoinette Terzer, enseignante e.r.
Michèle Waringo-Geimer, enseignante

Français et Luxembourgeois

Samedi 27 juin de 9h00 à 12h00

gratuit

ErwuesseBildung, Centre Convict, Luxembourg

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Die Kurse und Veranstaltungen des RBS richten sich vor allem an die Zielgruppe 60+, stehen aber Erwachsenen jeden Alters offen. Besichtigungen und sportliche Betätigungen tragen der Altersgruppe 60+ Rechnung. Kinder sind nicht zugelassen, außer bei speziell gekennzeichneten Veranstaltungen.

Ihre Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Bei gesundheitlichen Problemen bitten wir Sie, vor der Anmeldung Ihren Arzt zu konsultieren! Jeder Teilnehmer verpflichtet sich, die Sicherheitsbestimmungen zu respektieren und den Anweisungen der Begleitpersonen zu folgen. Bei den Veranstaltungen „Senior & Junior" sind Sie für das Kind in Ihrer Begleitung verantwortlich.

Während unseren Veranstaltungen machen wir gelegentlich Fotos für die Publikationen des RBS. Falls Sie nicht fotografiert werden möchten, teilen Sie dies bitte der Begleitperson mit.

Ihre persönlichen Daten sind in unserer gesicherten und streng vertraulichen Datenbank gespeichert. Sie werden nicht an Dritte weitergegeben.

Anmeldung: Durch Ausfüllen und Unterschreiben des Formulars auf der gegenüberliegenden Seite melden Sie sich verbindlich an und verpflichten sich zur Zahlung. Wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist, erhalten Sie eine Rechnung resp. eine Bestätigung mit weiteren Details.

Nicht-Teilnahme und Abmeldung: Bei Verhinderung bitten wir Sie um schnellstmögliche Abmeldung (min. 10 Tage), auch bei Gratisveranstaltungen. Falls wir den Platz an eine andere Person weitergeben können, wird von der Verrechnung der Teilnahmegebühr abgesehen. In bestimmten Fällen müssen aber Unkosten verrechnet werden.

Bei nicht-gemeldeter Abwesenheit oder kurzfristigen Absagen ist die Kursgebühr nicht erstattbar, außer auf Vorlage eines ärztlichen Attestes. Die komplette Kursgebühr ist auch fällig, wenn Sie aus persönlichen Gründen an einzelnen Sitzungen fehlen.

CONDITIONS DE PARTICIPATION

Les cours et manifestations du RBS s'adressent particulièrement aux personnes 60+, mais sont ouverts à des adultes de tout âge. Les visites et activités sportives tiennent compte de l'âge du groupe 60+. Les enfants ne sont pas admis, sauf pour des manifestations spécialement signalées.

La participation est à vos propres risques et périls. En cas de problèmes de santé, nous vous prions de consulter votre médecin avant l'inscription. Tout participant s'engage à respecter les consignes de sécurité et à suivre les instructions des accompagnateurs. Lors des manifestations «Senior & Junior» vous êtes responsable de l'enfant qui vous accompagne.

Lors de nos manifestations, nous prenons occasionellement des photos pour les publications du RBS. Si vous ne souhaitez pas être photographié, veuillez en informer notre accompagnateur.

Vos données sont protégées dans notre base de données qui est strictement confidentielle et sécurisée. Elles ne seront pas partagées avec des tiers.

Inscription: Veuillez compléter le formulaire d'inscription à la page ci-contre. Votre signature vous engage à la participation et au paiement. Dès que le minimum de participants est atteint, nous vous envoyons une facture resp. une confirmation avec des détails supplémentaires.

Non-participation et annulation: En cas d'empêchement, aussi pour des manifestations gratuites, nous vous prions de nous en informer le plus rapidement possible (min. 10 jours). Si nous pouvons accorder cette place à une autre personne, les frais d'inscription ne seront pas dûs. Dans certains cas, nous serons cependant obligés de vous facturer des frais d'annulation.

Pour toute absence non-signalée ou tout désistement à court terme, les frais d'inscription ne sont pas remboursables sauf sur présentation d'un certificat médical. Les cours doivent être payés dans leur intégralité, même si pour des raisons personnelles vous n'assistez pas à certaines séances.

ANMELDEFORMULAR / FORMULAIRE D'INSCRIPTION

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

APRIL/AVRIL

☐ **Mir schwätze Lëtzebuergesch:**	☐ 03/04 ☐ 29/04 ☐ 27/05 ☐ 24/06 ☐ 22/07	
☐ **Fleegestatioun fir wëll Déieren, Dudelange**, Senior & Junior		**Mittwoch, 15. April**
☐ **Die Ahnen haben Ahnung**, Vortrag		**Dienstag, 21. April**
☐ **Training mit meinem Hund**		**Dienstag, 21. April**
☐ **Tanzkurs für Anfänger**		**ab 22. April**
☐ **Beckenboden-Training**	☐ Frauen ☐ Männer	**ab 23. April**
☐ **Demenzprävention**, Vortrag		**Dienstag, 28. April**
☐ **UNESCO-Rundgang**		**Donnerstag, 30. April**

MAI/MAI

☐ **Serres royales Brüssel-Laeken et Durbuy**		**mercredi, 6 mai**
☐ **Université du Luxembourg**, Visite op lëtzebuergesch		**Donneschdeg, 7. Mee**
☐ **Sicher einkaufen im Internet**, Vortrag		**Freitag, 8. Mai**
☐ **Le droit des successions**, conférence		**mardi, 12 mai**
☐ **Smartphone: Android, iOs – was?**, Vortrag „Golden Me"		**Dienstag, 12. Mai**
☐ **Université du Luxembourg**, visite en français		**jeudi, 14 mai**
☐ **Gleef dat net**, Sonderausstellung		**Freitag, 15. Mai**
☐ **Training mit meinem Hund**		**Dienstag, 19. Mai**
☐ **Google: Wer suchet, der findet!**, Vortrag „Golden Me"		**Dienstag, 19. Mai**
☐ **Spëndchen – Centre de Collecte et de Tri**, Besichtigung	☐ Accompagnement en français	**Mittwoch, 20. Mai**
☐ **Social Media – Influencer und Insta(gram) & Snapchat**, Vortrag „Golden Me"		**Dienstag, 26. Mai**
☐ **Schengen est vivant**, visite guidée		**vendredi, 29 mai**

JUNI/JUIN

☐ **Le Château de Colpach**, visite guidée		**mardi, 9 juin**
☐ **Smartphones und Tablets:**	☐ Android ☐ iPhone	**ab 9. Juni**
☐ **CIPA Fondation J-P Pescatore**, Besichtigung	☐ Accompagnement en français	**Mittwoch, 17. Juni**
☐ **En Dag um an ëm de Stau**, Connect 60+	☐ Zustieg in Ettelbrück	**Freitag, 19. Juni**
☐ **Initiation à l'art de raconter**, workshop de lecture		**samedi, 27 juin**

Name / Nom

Vorname / Prénom

Straße und Hausnummer / Rue et numéro

PLZ und Ort / Code Postal et Localité

E-Mail

Telefon

Begleitperson(en) (Name und Adresse) / Personne(s) de compagnie (Nom et Adresse)

Begleitperson(en) (Name und Adresse) / Personne(s) de compagnie (Nom et Adresse)

Meine Unterschrift verpflichtet mich zur Zahlung. Siehe **TEILNAHMEBEDINGUNGEN** auf Seite 52.
Ma signature m'engage au paiement. Voir **CONDITIONS DE PARTICIPATION** à la page 52.

Datum und Unterschrift / Date et signature

Schicken Sie das Anmeldeformular bitte an / Veuillez envoyer le formulaire d'inscription à:

RBS – Center fir Altersfroen • B.P. 32 • L-5801 Hesperange • Fax 36 02 64 • akademie@rbs.lu

36 04 78-28/-35

Mierscher Kulturhaus

WEITERE INFORMATIONEN: WWW.KULTURHAUS.LU

SPEZIELLE ERMÄSSIGUNG
für Inhaber der Karte aktiv60⁺.
RÉDUCTIONS SPÉCIALES
pour les détenteurs de la carte aktiv60⁺.

FRÜHLINGSKONZERT ZUM 250. GEBURTSTAG BEETHOVENS

Summer Orchestra Luxembourg
Dirigent: Pit Brosius, Solistin: Sabine Weyer

Klavierkonzert Nr. 4, op. 58 und Sinfonie Nr. 7, op. 92

SO 12.4. | 17:00

TICKET: 18 €
amplaz 24 €

PICCOLO PARADISO

Schwarzheitere Reflexionen aus entgleisten Tramfestspielen, Text: Ed. Maroldt

FR 8.5. | 20:00
SA 9.5. | 20:00

TICKET: 18 €
amplaz 24 €

R.E.F.L.E.X.E.S.

Annick Pütz, Thierry Raymond

Cette nouvelle création blanContact du MKH regroupe des artistes avec et sans handicap pour une soirée à plusieurs pièces de danse et de formations différentes.

JE 23.4. | 20:00
SA 25.4. | 20:00
DI 26.4. | 17:00

TICKET: 16 €
amplaz 20 €

CARMINA BURANA

Grand Concert Vocal – Symphonique
Chœur de Chambre de Luxembourg
Direction Antonio Grosu

ME 20.5. | 20:00

TICKET: 24 €
amplaz 36 €

NATIONAL YOUTH WIND ORCHESTRA

Ecole de musique de l'UGDA

SA 2.5. | 20:00

TICKET: 18 €
amplaz 24 €

SILENT EXPLOSION ORCHESTRA

Jazz Konzert
Kevin Naßhan, Trompete Bert Joris

SA 20.6. | 20:00

TICKET: 18 €
amplaz 24 €

Anmeldung bitte direkt beim Mierscher Kulturhaus.
Die Ermäßigung tritt bei gültiger Ausweisung Ihrer Karte aktiv 60⁺ an der Kasse des Mierscher Kulturhaus in Kraft.
Veuillez réserver directement auprès du Mierscher Kulturhaus avec indication de votre carte aktiv60⁺ qui devra être présentée au moment du retrait des tickets.

Tel.: 26 32 43 1 (mo – fr / lu – ve, 10h-12h, 14h-17h) / mail: admin@kulturhaus.lu

clubsenior pages

BASCHLEIDEN			
Club Senior «Uewersauer»	**Tél.: 26 44 45 21**	*Seite 71*
BEIDWEILER			
Club Senior «An der Loupescht»	**Tél.: 27 55 33 95**	*Seite 70*
BERCHEM			
Club Senior «Eist Heem»	**Tél.: 36 92 32-499**	*Seite 63*
BERELDANGE			
«Club Haus Am Becheler»	**Tél.: 33 40 10-1**	*Seite 62*
CAPELLEN			
«Club Haus Am Brill»	**Tél.: 30 00 01**	*Seite ??*
CONTERN			
Club Senior «Syrdall»	**Tél.: 26 35 25 45**	*Seite 68*
DIFFERDANGE			
Club Senior «Prënzebierg»	**Tél.: 26 58 06 60**	*Seite 66*
DUDELANGE			
Club Senior «Schwaarze Wee»	**Tél.: 26 51 55-1**	*Seite 77*
ESCH-SUR-ALZETTE			
Club Senior «Mosaïque Club»	**Tél.: 27 55 33 90**		
ETTELBRUCK			
Club Senior «Nordstad»	**Tél.: 26 81 37 43**	*Seite 65*
HUPPERDANGE			
«Club Haus op der Heed»	**Tél.: 99 82 36**	*Seite 69*
KEHLEN			
Club Senior «Kielen»	**Tél.: 26 10 36 60**	*Seite 58*
LORENTZWEILER			
Club Senior «Uelzechtdall»	**Tél.: 26 33 64-1**	*Seite 57*
MONDERCANGE			
Club «A Bosselesch»	**Tél.: 26 55 36**	*Seite 59*
REDANGE / ATTERT			
Club Senior «Atertdall»	**Tél.: 27 55 33 70**	*Seite 60*
REMICH			
Club Senior «Jousefsclub Réimech»	**Tél.: 23 68 60 79**		
RUMELANGE			
«Club Haus an de Sauerwisen»	**Tél.: 56 40 40-1**	*Seite 61*
SCHIFFLANGE			
«Club Haus beim Kiosk»	**Tél.: 26 54 04 92**	*Seite 56*
STRASSEN			
Club Senior «Stroossen»	**Tél.: 31 02 62-407**	*Seite 67*
WASSERBILLIG			
Club Senior «Muselheem»	**Tél.: 27 55 36 60**	*Seite 64*

Op de folgende Säite kritt Dir en Abléck an d'Programmer an Aktivitéite vun de Club Senioren.

Les pages suivantes vous donnent un aperçu des programmes et activités des Clubs Seniors.

Club Senior „Club Haus beim Kiosk“

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

Ausflüge

Maastricht

Egal ob Sie vor allem der große Markt anspricht oder einfach die schöne Architektur: Maastricht ist immer wieder einen Ausflug wert.

Freitag, 24. April

Bonn unter dem Thema Beethoven – Jubiläum

Nach einem späten Frühstück unterwegs lernen wir in Bonn bei einer Stadtführung die wichtigsten Stationen Beethovens in seiner Heimatstadt kennen. Anschließend freie Zeit in der Altstadt.

Freitag, 26. Juni

Wanderung durch die Grenzregion Differdingen-Saulnes

In Zusammenarbeit mit der Evangelischen Akademie des Saarlandes unternehmen wir eine relativ anspruchsvolle 15 km lange grenzüberschreitende Wanderung: Interessenten der Geschichte der Luxemburger Stahlindustrie erhalten von unserem Wanderführer Jos Pletsch viele Informationen. Unterwegs stärken wir uns mit einem Picknick. Ein gemeinsames Abendessen rundet den Tag ab.

Sonntag, 26. April

Kultur a Visitten

Visite de l’exposition Carla van Puttelaar – Brushed by the Light

Cette photographe internationalement reconnue est à l’origine d’une impressionnante collection de photographies qui, depuis plus de 20 ans, célèbre les nus féminins. Dans cette rétrospective au MNHA, un ensemble de 78 oeuvres permettra de retracer tous les aspects de la carrière de Carla van Puttelaar.

Mercredi, 15 avril, 10h30

Soirée de lecture de l’atelier d’écriture intergénérationnel

Pendant plusieurs mois, des élèves du Lycée Bel-Val ont rencontré chaque lundi des participants seniors à la Kulturfabrik. Une soirée de lecture clôture cet échange intergénérationnel.

Vendredi, 26 juin

Geführte Besichtigung der Ausstellung „Gleef dat net“ im Lëtzebuerg City Museum

Mittwoch, 10. Juni, 10h30

Visite guidée du Quartier Petite Italie à Dudelange

Circuit pédestre
avec explications détaillées

Mercredi 13 mai, 10h00

Seine Zukunft planen und nicht dem Zufall überlassen

Besichtigung von
Wohnstrukturen für Senioren

Fondation Les Parcs
du Troisième Âge

Montag, 18. Mai, 14h30

Rufen Sie uns an für weitere Informationen. Wir schicken Ihnen auf Anfrage gerne unser komplettes Programm zu!

Kreatives

Leseknochen nähen

Für diesen Knochen wird jeder Nacken dankbar sein: lesen, reisen und ruhen ohne Nackenschmerzen – das wünscht sich doch jeder! Auch als Dekoration eignet sich dieses Kissen gut.

Donnerstag, 9. April, 14h00

Clever kochen, einfach genießen mit Thermomix

Lernen Sie in diesem Kochkurs mit dem revolutionären Küchengerät umzugehen und seine vielfältigen Möglichkeiten kennenzulernen.

Donnerstag, 9. April, 10h00

Strick- und Häkeltreff

Für Anfänger und Fortgeschrittene. Es handelt sich hier nicht um einen Strickkurs, sondern um einen Erfahrungsaustausch und die Teilnehmer unterstützen sich gegenseitig.

Donnerstags, 14h00

Sports

Randonnées pédestres

Une équipe se donne rendez-vous tous les 15 jours pour découvrir une autre destination du pays. Elle se déplace en train et bus, combine sport et convivialité. Contactez-nous pour des renseignements supplémentaires.

Bowling

Rejoignez-nous à l’Interbowling à Foetz. Téléphonez-nous pour connaître les dates précises.

Chaque 2ème mercredi du mois, 17h00

Gymnastique

Idette Cattivelii vous entrainera le mardi et/ou le jeudi matin sur des rythmes de musique à faire travailler vos muscles dans une bonne ambiance.

Contactez-nous pour de plus amples informations en français et pour recevoir notre brochure!

Club Senior „Uelzechtdall“

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

Sportliche Aktivitäten

Nordic Walking: Cours intensif

La marche nordique possède bien des avantages par sa pratique régulière et est accessible à tous. Les séances ont une durée de 2 heures, échauffements et étirements compris, pour distance variable entre 7 et 10 km.

Mercredis, 16h00 – 18h00,
40 € / Trimester

Badminton

Le badminton est un sport complet mais qui peut être pratiqué de manière ludique.

Halten Sie sich spielerisch in Form, und tun Sie dies mit einem Badmintontraining. Wir werden aber nicht nur „normal“ spielen, sondern Spiele und Übungen machen.

Dienstags, 9h00 – 11h00
(außer Schulferien), 30 € / Trimester,
Sporthalle Lintgen,
mit Thierry Vanderavero

PILATES – Gleichgewicht und Muskelstärkung

Pilates ist eine Form von Sport bei der das Gleichgewicht und die Muskulatur des ganzen Körpers gezielt gestärkt werden. Die Resultate sind u.a. eine verbesserte Körperhaltung sowie weniger Schmerzen in Rücken und Gliedern.

Mittwochs, 9h30 – 10h30 oder
10h45 – 11h45 (außer Schulferien),
80 € / Trimester, Sporthalle Lintgen

TRX «entraînement par suspension de poids de corps»

Inventé par les forces spéciales américaines, TRX est un nouveau système d’entraînement par suspension accessible à tous, quel que soit votre âge et votre condition physique. Le TRX est un fantastique moyen de fortifier son corps et d’affiner sa taille.

TRX ist ein neuer Trend im Sport. Den Körper nutzen um innere Muskeln zu stärken und aufzubauen, oder um Gewicht zu verlieren und den Körper zu straffen.

Montags und donnerstags,
10h00 – 11h00 (außer Schulferien),
60 € / Trimester, Sporthalle Lintgen,
mit Clément Goncalves

Yoga

Viele Menschen sind der Meinung, sie seien zu alt oder müssten sich total verrenken können, um Yoga zu praktizieren. Das Gute beim Yoga ist, dass er fast jedem Zustand und jedem Alter angepasst werden kann. Der Yogakursus beinhaltet Körperübungen, Atemübungen, und körperlich-geistige Entspannung durch Relaxation und Meditation.

Pour votre bien-être. Le yoga est une pratique antistress, purifiant pour l’équilibre, l’harmonie et la revitalisation du corps. Une pratique très simple pour tout âge.

Montags, 15h00 – 16h30
(außer Schulferien), 55 € / Trimester,
Centre Culturel Helmdange

Fit for Fun

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

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

Montags, 19h30 – 20h30
(außer Schulferien), 45 € / Trimester,
salle des sports,
Ecole préscolaire Lintgen

Ausflüge

Journée musicale à Thionville: Orgues de St Maximin et atelier de lutherie Alain Stella

Nous aurons l’occasion de voir l’orgue de Saint-Maximin, un des instruments les plus beaux d’Europe. Ensuite, Alain Stella vous accueille dans son atelier pour vous faire découvrir le métier de luthier. Vous apprenez les étapes essentielles à la fabrication d’un violon, de la sélection du bois au choix des résines naturelles pour la réalisation du vernis.

Mercredi, 1er avril, Départ 9h00
Lorentzweiler-Gare, +/- 45 €

Der Rheingau Exklusiv

Erleben Sie eine Tagestour in Begleitung eines Kultur- und Weinbotschafters: u.a. geführter Rundgang in der Rosenstadt Eltville, Weinprobe im Kloster Eberbach und Besichtigung des Schlosses Johannisberg.

Dienstag, 2. Juni, Abfahrt 7h30
Bissen, +/- 70 €

Reichsburg Cochem

Hoch über Cochem erhebt sich die Burg auf mächtigem Fels. Die mittelalterliche Reichsburg hat der Berliner Kommerzienrat Louis Ravené im Zuge der Burgenromantik im 19. Jahrhundert liebevoll restauriert und im neugotischen Stil wiederaufgebaut.

Donnerstag, 28. Mai, Abfahrt 8h00
Bissen, +/- 65 €

Gesellige Aktivitäten

Poterstonn Lorentzweiler und Brouch

Fühlen Sie sich auch oft allein und vermissen die Gesellschaft. Bei uns in der „Poterstonn“ können Sie sich bei Kaffee und Kuchen austauschen, eine Handarbeit machen oder bei einem Gesellschaftsspiel Spaß haben. Ein spezieller Busservice bringt Sie aus den umliegenden Dörfern zur Poterstonn, und wieder nach Hause. Rufen Sie bitte an, um sich anzumelden.

Dienstags, 14h30 – 17h30
Abwechselnd in Lorentzweiler
und Brouch

Spillowend Lorentzweiler

Wollen Sie den langen Abenden entfliehen? In gemütlicher Runde Gesellschaftsspiele oder Karten (Rommé, Belot, Konter a Mitt ...) spielen, so sind Sie bei uns richtig. Für Getränke ist gesorgt. Rufen Sie bitte an, um sich anzumelden.

Jeden 2. Dienstag, 19h00 – 23h00

Für jede unserer Aktivitäten müssen Sie sich telefonisch anmelden!

Dies ist nur ein kleiner Auszug aus unserem Frühjahrsprogramm. Um unsere gesamte Broschüre zu erhalten, melden Sie sich bei uns!

Club Senior „Kehlen“

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

Club Senior KIELEN

GIM asbl ABosselesch Mondercange

Club Senior „A Bosselesch“

Kontaktperson: Mme Anna MATHIEU
1, rue de Limpach – L-3932 Mondercange
Tel. 26 55 36
e-mail: info@gim.lu

Visites

Exposition Toutankhamon et Hyperrealism à Liège

En 1922, dans la Vallée des Rois, un archéologue anglais, Howard Carter, et son mécène milliardaire, Lord Carnarvon, pénètrent dans le tombeau intact du pharaon Toutankhamon, pour la première fois depuis 3200 ans. Un siècle plus tard, plongez à votre tour au cœur du plus célèbre tombeau du monde et contemplez ce que Howard Carter a tant admiré!

Nous vous invitons également à venir admirer une sélection de plus de 40 sculptures hyperréalistes d'artistes internationaux de premier plan. L'«hyperréalisme» est un courant artistique apparu dans les années 1970 aux Etats-Unis et cherchant à atteindre une représentation minutieuse de la nature au point que les spectateurs se demandent parfois s'ils ont affaire au corps vivant. L'artiste hyperréaliste crée une œuvre tantôt amusante, tantôt dérangeante, et toujours pourvoyeuse de sens.

Mardi, 17 mars, CS Kehlen

Marché Ahrweiler

Le marché de Pâques à Ahrweiler vous invite à vous promener au centre-ville printanier. Combinez le festival pré-Pâques «Autour de l'œuf» avec du shopping, car les magasins sont ouverts ce dimanche. En plus un programme d'animation bien coloré, des stands joliment décorés, de la musique et une grande offre culinaire vous mettent dans l'ambiance printanière.

Dimanche, 5 avril, CS Kehlen

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

Serres Royales

Venez avec nous découvrir l'architecture magistrale d'Alphonse Balat et une collection florale exceptionnelle. En dehors des serres proprement dites, vous pourrez visiter l'atelier de la Reine Elisabeth et une partie du parc extérieur. Après le déjeuner, nous nous rendrons au site de l'Atomium.

Mercredi, 22 avril, CS Kehlen

La spirale et Citadelle de Dinant

La citadelle de Dinant se dresse fièrement sur le rocher dinantais. Nous vous invitons à plonger au cœur de son histoire et à remonter le temps. Vous pourrez également profiter d'une vue imprenable sur la vallée de la Meuse.

Sensible à la découverte et la promotion des richesses artistiques et culturelles de notre belle région, la Spirale vous propose divers circuits touristiques permettant de partir à la rencontre des artistes et artisans au travail dans leur atelier, tout en profitant de la beauté du patrimoine naturel et architectural qui les entoure et dont, parfois, ils tirent leur inspiration.

Jeudi, 11 juin, CS Kehlen

Grand Marché de Maastricht

Vendredi, 24 avril, CS Kehlen

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

Prévention – Santé

Cours Aquagym, Danse de salon, Gymnastique douce, Taichi, Qigong, Yoga

Créativité

Ateliers de travaux manuels et apprentissage de techniques

Les 1er et 3ème mercredis du mois, 14h00 au CS Kehlen

Atelier Broderie au Ruban

Mercredi, 29 avril, CS Kehlen

Interculturel

Marches interculturelles

Chaque lundi matin, nous organisons une marche de +/- 10 km dans tout le pays et ses environs

Cuisine du monde

Rendez-vous une fois par mois

Cours de luxembourgeois

Chaque vendredi, 9h30 – 11h00

Festivités

Orchestre philharmonique CAPE

Jeudi, 2 avril, CS Kehlen

Voyage

Vienne et Croisière sur le Danube

13 – 19 octobre

N'hésitez pas à demander le programme complet!

Gesundheit

Emmett-Technik

Diese Technik ist eine sanfte und einfühlsame Muskelentspannungstechnik, bei der leichter Druck auf spezifischen Punkten ausgeführt wird, um Schmerzen und Unbehagen zu lindern, Bewegung zu erweitern oder Verspannungen und Einschränkungen zu lösen. Dadurch kommen die inneren und äußeren Organsysteme des Körpers wieder in Balance und die Lebensqualität steigt.

Termin nach Vereinbarung

La Reflexologie Plantaire

Voici les effets positifs d'un massage régulier des zones réflexes des pieds en un coup d'œil:

Amélioration de la circulation sanguine dans l'organe cible et dans tout le corps, activation des pouvoirs d'auto-guérison dans le corps, favorise un sommeil plus profond et plus calme, soulagement des symptômes suivants: problèmes digestifs et douleurs abdominales ou crampes, tension musculaire et problèmes articulaires, douleurs, même chroniques, maladies professionnelles, tension au cou, douleurs à l'épaule, etc. maux de tête et migraines, crampes menstruelles, allergies, stress mental, stress et épuisement, pieds lourds.

Sur rendez-vous

Fußpflege, Gesichtspflege

Ausflüge und Events

Visite de la Chocolaterie «Chocolats Du Cœur» du Tricentenaire

Nous visitons la chocolaterie du tricentenaire. Après une présentation et explication de l'usine et la découverte du fabricant, vous avez la possibilité à déguster le chocolat fait maison avec une tasse de chocolat chaud ou du café.

19 mars, départ à 11h15

Adamo in der Philharmonie

Mit den Chansons Tombe la neige, Yéyé, les filles du bord de mer und Inchallah ist Adamo europaweit bekannt geworden. Am Mittwoch, dem 1. April singt er für uns in der Philharmonie.

Begleiten Sie uns zu einem Wiedersehen mit alten und neuen Chansons und – ADAMO.

1. April, Abfahrt 19h00

Maastricht

Wir besuchen den Markt von Maastricht. Die kleinen Gässchen mit ihren Boutiquen laden zum Flanieren ein.

24. April, Abfahrt 7h00

Tribute to the Music of Abba

Le groupe culte suédois ABBA est l'un des groupes les plus titrés de l'histoire de la musique avec plus de 150 millions de disques vendus. Vivez une soirée inoubliable avec Dionne & Louise (UK) avec les immortels hits-ABBA comme Waterloo, Dancing Queen, Super Trouper, Mamma Mia et beaucoup plus. Bonne humeur garantie!

Vendredi, 20 novembre, au Centre „A Bosselesch“, 18h00 entrée, 19h00 show + repas

Brunch

Kommen Sie zum Brunch

Sonntags, 22. März und 17. Mai, 11h00 – 14h00

Reisen

Provence

Mit dem Bus zieht es uns dieses Mal in den Süden Frankreichs – unser 4**** Hotel Mercure liegt nahe beim Palais des Papes in Avignon. Von dort aus besuchen wir den malerischen Ort Uzès, den beeindruckenden Pont du Gard, Tarascon, Arles, Aigues Mortes, Saintes Maries de la Mer, Arles und St. Rémy de Provence wie auch Les Beaux de Provence. Seien Sie ganz herzlich willkommen, mit uns diese herrlichen Orte kennenzulernen!

1. – 7. Juni

Club „Atertdall“

Kontaktpersonen: Mme Chantal BACK
Maison Worré – 11, Grand-Rue – L-8510 Redange-Attert
Tel. 27 55 33 70
e-mail: club-atertdall@croix-rouge.lu

Club Atertdall
zesummen erliewen

Convivial

Fréijoerspatt mam Club Atertdall

Wir laden Sie herzlich zur alljährlichen Feier des Club Atertdall ein. Seien Sie bei unserem kleinen Jahresrückblick dabei! Natürlich werden wir die Gelegenheit nutzen und Ihnen einige Werke aus dem gemeinsamen Schaffen des Club Atertdall zeigen, so z. B. aus unserem Zeichen-und Malkurs, Nähkurs und Holzworkshop.

Jedes Jahr lädt eine andere unserer Partnergemeinden ein und stiftet Ehrenwein und Schnittchen. An dieser Stelle bereits ein kleines Dankeschön an die Gemeinde Préizerdaul.

Samstag, 20. Juni, 15h00 – 18h00
Centre Culturel „op der Fabrik“
in Platen, (3, Al Strooss)

Kino mat Häerz

Bienvenue chez les Ch'tis

Une comédie française de l'année 2008. Alors qu'il est confortablement installé avec sa famille dans le sud, Philippe Abrams, directeur d'une agence de «La Poste» se voit muter à Bergues dans le Nord-Pas de Calais pour avoir triché dans une demande de mutation. Après la présentation, il y aura du café et du gâteau dans l'Oberweis directement à côté. Convient également aux utilisateurs de fauteuils roulants!

Jeudi, 28 mai, 14h10
Cinémathèque, Cloche d'Or
Veuillez-vous inscrire pour le 15 mai au plus tard

Naturerlebnis

Wandern (8 – 10 km)

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

Gerne können Sie Ihre Nordic Walking Stöcke mitbringen.

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

1. April, Colmar-Berg
22. April, Rambrouch
13. Mai, Mersch
17. Juni, Vichten

Kreatives

Malen mit Acryl / Malen mit Aquarel

Mit Farben zu arbeiten bereitet einem ein gutes Gefühl, es entspannt und man kann sich kreativ ausdrücken. Jeder ist willkommen – Anfänger sowie Fortgeschrittene.

Bitte Ihre Malutensilien mitbringen (Pinsel, Acryl- oder Aquarellfarbe usw.). Falls Sie selber keine Leinwand haben, können Sie während dem Kurs eine erwerben.

Mittwochs, 19h00 – 22h00
Im Bastelraum der Schule in Vichten (außer in den Schulferien)

Excursions / Tagesausflüge

ÔÔ Paradis des sens

«ÔÔ Paradis des Sens» est une parfumerie et un lieu de découvertes autour des 7 sens. Nous serons accueillis en matinée pour la visite guidée des installations. Après cet accueil, ce sera l'heure de ÔÔ découvertes gustatives, une restauration innovante, à savoir un buffet froid à volonté. Après le repas, nous serons accompagnés par un parfumeur pour créer en groupe un parfum d'exception! À la fin de cette activité, chacun repartira avec une fiole de la création collective.

Jeudi, 11 juin
Veuillez-vous inscrire au plus tard le 13 mai

SPA Francorchamps

Besichtigung des „Musée du Circuit de Spa Francorchamps“ mit Rundfahrt über die Rennstrecke

Wir beginnen mit einer geführten Besichtigung des „Musée du Circuit de Spa Francorchamps“, in den gewölbten Kellerräumen der Abtei von Stavelot, das uns einen Einblick in die Geschichte der Rennstrecke gibt. Dann – bitte anschnallen! Wir drehen eine Runde im Rennwagen auf der Strecke. Nach solch einer aufregenden Erfahrung, gilt es sich wieder zu stärken – bei einem gemeinsamen Essen in der Abtei.

Die Führung ist in deutscher Sprache.

Donnerstag, 25. Juni
Bitte bis spätestens den 3. Juni einschreiben!

Nähere Informationen erhalten Sie über Telefon
27 55 – 33 70
Gerne lassen wir Ihnen unser gesamtes Programmheft zukommen!

Toutes les informations nécessaires au numéro de téléphone
27 55 – 33 70
N'hésitez pas à demander notre brochure!

Club Senior „Club Haus an de Sauerwisen“

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

Geselligkeit

Spilltreff

Dienstags und donnerstags, 14h00 – 17h00

De Bicherwuerm

Einmal im Monat, mittwochs, 15h00 – 16h30

Wir nehmen uns Zeit!
Sie sind herzlich willkommen!

Feste und Kultur

Europafest

Seit 2019 ist der 9. Mai als Europatag in Luxemburg ein offizieller Feiertag. Wir nehmen dies zum Anlass, nach 20 Jahren unser Frühlingsfest von nun an an diesem Tag zu feiern.

Samstag, 9. Mai

Summerfest

Es erwartet Sie ein Nachmittag mit Herz und Lachen, luxemburgischer Kost und Musik. Für Essen und Trinken wird gesorgt sein.

Dienstag, 23. Juni

Ausflüge

Grottes de Han

Kommen Sie mit uns auf einen Ausflug zu den Tropfsteinhöhlen der „Grottes de Han“ und dem anliegenden Wildtierpark. Erleben Sie eine Begegnung mit echter Natur in einem zauberhaften Rahmen.

Mittwoch, 27. Mai

Metz – Centre Pompidou etc.

Neben dem Besuch des Centre Pompidou, werden wir durch die Altstadt und die Katedrale geführt, die in diesem Jahr 800 Jahre alt wird.

Mittwoch, 8. Juli

Konzentrationslager Hinzert (D)

In Hinzert existierte von 1939 bis Anfang März 1945 ein SS-Sonderlager (auch KZ Hinzert genannt). Es war ein deutsches Haft- und Konzentrationslager. Wir besuchen die Gedenkstätte, die in den letzten Jahren neu gestaltet und ausgebaut wurde, und nehmen an einer Besichtigung teil.

Freitag, 19. Juni

Konferenzen

Abnehmen – leicht gemacht?

Lassen Sie sich von Menschen wie du und ich von ihrer Erfolgsgeschichte berichten. An diesem Nachmittag geht es um die Einfachheit der Gewichtsreduzierung, ohne großes Tamtam.

Mittwoch, 27. Mai, 19h00

Kreativ-Kurse

Ölmalerei

Gemeinsam mit Mme Frisch-Reuland können Sie in diesem Kurs frei malen. Sie gibt Ihnen Tipps und hilft Ihnen bei Fragen rund um die Ölmalerei.

Mittwochs, zweimal im Monat

Kreativkurs mit Sandra Kihn

Thema dieses Mal wird das Häkeln eines Teddy sein. Der Workshop richtet sich besonders an Anfänger. An drei Nachmittagen erarbeiten Sie den Teddy zusammen mit Sandra.

Mittwochs, 22./29. April und 6. Mai, 15h00 – 18h00

Gesundheit

Bio Eco

Ganz nach dem Nachhaltigkeits-Trend, produziert Corinne Delles, Kosmetikerin, mit Ihnen ökologische, biologische und vegane Schönheitsprodukte. An den Abenden erklärt Sie Ihnen alles über Inhaltsstoffe und Produkte. Im Anschluss fertigen wir gemeinsam eine Probe.

Montags, 20. April, 4. Mai, 8. Juni, 13. Juli – wechselnde Themen

Trëppeltour – Ellergronn

Das Naturzentrum Ellergronn wird bei diesem Spaziergang unser Ziel sein.

Nach unserer Ankunft werden wir uns hier erst einmal mit einem gemeinsamen Grillen stärken.

Im Anschluss werden uns noch die Besonderheiten des Ellergronn in einer geführten Besichtigung erklärt.

Freitag, 15. Mai

Wochenprogramm

Laftreff

Dienstags und freitags, 12h15 – 13h15

Yoga

Freitags, 17h30 – 18h30

Ab/Dos

Mittwochs, 18h30 – 19h30
Ecole J.-P. Bausch in Rumelange

Zumba® Gold

Montags, 18h00 – 19h00
Schungfabrik in Tétange

Zumba® Fitness

Donnerstags, 19h00 – 20h00
Ecole J.-P. Bausch in Rumelange

Fit im Alter – Turnen 50plus

Mittwochs, 9h15 – 10h15

Komm: Danz mat!

Montags, 14h30 – 17h00

Kegeln

Mittwochs, 14h30 – 17h00

Pilates

Dienstags, 9h00 – 10h00 (Clubhaus)
Donnerstags,18h30 – 19h30 (Tétange)

Soft-Indoor-Cycling

Montags, 9h30 – 10h30
Mittwochs, 17h30 – 18h30
Donnerstags, 9h30 – 10h30

Rückenschule

Freitags, 8h30 – 9h30

Tai chi

Freitags, 9h30 – 10h30

Trëppele mat Frënn

Freitags, 8h45 – 11h00

Fragen Sie unverbindlich nach unserem kostenlosen Programmheft:
Tel.: 56 40 40 – sauerwisen@pt.lu – www.50-plus.lu/Rumelange

Club Senior „Club Haus am Becheler“

**Kontaktpersonen: Mme Chantal HEIN-ZIMMER (Becheler),
Mme Birgid KOGLIN (Brill)
15a, am Becheler – L-7213 Bäreldeng
Tel. 33 40 10-1 – Fax 33 40 10-29
e-mail: becheler@50-plus.lu – www.50-plus.lu**

Bienvenue aux deux clubs!

Am Becheler Béreldange

Minikreuzfahrt Wachau

Die Minikreuzfahrt führt uns durch die romantische Wachau und ist ideal um einmal in die Kreuzfahrtwelt hineinzuschnuppern. Wir lernen die Städte Passau, Wien und Linz an Bord der VIVA TIARA kennen!

11. – 14. September

Auf den Spuren des weltberühmten Komponisten

Ludwig van Beethoven, im Dezember 1770 als Sohn einer Musikerfamilie geboren, ist der berühmteste Sohn Bonns. Unsere Tour führt uns zu vielen Stationen, an denen er musikalisch wirkte und seine Spuren hinterlassen hat.

In der Bundeskunsthalle besuchen wir „Beethoven. Welt. Bürger. Musik“ die zentrale Ausstellung des Jubiläumsjahres BTHVN2020.

Donnerstag, 26. März

Bunte Fachwerke in der Eifel

Wir besuchen das Dorf Monreal und das Schloss Bürresheim.

Donnerstag, 2. April

Mieux gérer les situations conflictuelles, avec Marie-Brigitte Bissen

Marie-Brigitte, Médiatrice agréée et Coach depuis plus de 15 ans, vous propose 3 modules:

***Module 1:** Meilleure connaissance de soi et de son style de communication*

***Module 2:** Améliorer ses relations avec les autres*

***Module 3:** Comment mieux gérer les conflits*

Samedis, 7 mars, 28 mars et 25 avril

Nordic Walking, avec Nathalie Grozinger

Mir perfektionnéieren eis Technik a spieren, wéi gutt et ass fir an der frëscher Natur Sport ze maachen.

Méindes moies

Cours de Tai Chi, avec Ping Lan Yao

Avoir plus d'équilibre! Renforcer votre coeur! Oublier quelque peu le stress de la vie quotidienne!

Lundis après-midis

Gymnastique chinoise, avec Ping Lan Yao

Voulez-vous réduire vos douleurs des épaules, du cou, du dos? Voulez-vous garder un beau maintien, rester jeune et élégant? Alors venez découvrir et pratiquer avec nous la gymnastique chinoise.

Lundis après-midis

Qi Gong, mit Joëlle Kiesch

Gesundheit, Ruhe und Gelassenheit mit Qi Gong. Qi Gong dient der allgemeinen Steigerung der Lebensqualität.

Dienstags vormittags

Cours de relaxation profonde, en étant assis, avec Michel Kieffer

Mercredis matins

Sophrologie, avec Marielle Hanquet

La sophrologie a pour objectif de nous amener à développer nos différentes capacités souvent peu exploitées comme se détendre, se concentrer, gérer son stress et ses angoisses …

Mercredis matins ou vendredis soirs

Tai Ji Quan, avec Yu Mei Ping

Par la prise de conscience de chaque partie du corps, la pratique régulière du Tai Ji Quan harmonise l'ensemble du schéma corporel, qui bénéficie de ce rééquilibrage sur tous les plans. C'est un anti-stress par excellence.

Mercredis après-midis

Line Dance, mam Marianne André

Tanzen macht Freude und kann schön sein, auch wenn wir es langsam oder ohne Partner tanzen. Ob Frau oder Mann, tun Sie etwas Gutes für sich.

Donneschdes moies

Cours de crochet, avec Veronica Di Leo

Lundis soirs ou mercredis matins

Am Brill Capellen

Gedankenaustausch zum Thema: Der Weg vom Berufsleben in den Ruhestand mit Jürgen Koop

Die Veranstaltung richtet sich an Ruheständler und die, die es werden wollen. Wir werden uns umfänglich mit Überlegungen zum Ruhestand auseinandersetzen und Erwartungen, Bedürfnisse und Chancen gelassen diskutieren und formulieren. Die Runde klingt mit Getränken und Häppchen aus.

Donnerstag, 7. Mai, 15h, Club Haus am Brill

Faszien Pilates Training

Eine Kombination zwischen Pilates, Yoga, Tanz und Faszien Training.

Bitte 4 Wochen vor Kursbeginn anmelden!

Mittwochs (außer Schulferien) 22. April – 8. Juni, 10h15 – 11h30

Raku, avec Laure Popoff

Cette technique de cuisson rapide vous permettra de découvrir la joie et le bonheur de créer des objets céramiques plein de surprises.

Bitte 4 Wochen vor Kursbeginn anmelden!

Jeudis 7, 14, 18 mai

Kulinarische Herbstreise an die Loire

1. – 4. Oktober

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

**Club Haus am Becheler
Béreldange Tel. 33 40 10-1**

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

Club Senior „Eist Heem“

**Kontaktperson: Mme Bettina FRIES
54, rue Oscar Romero – L-3321 Berchem
Tel. 36 92 32-499 – Fax 26 36 07-29 – e-mail: contact@eistheem.lu
www.eistheem.lu**

Kultur

Fënsterdall vum Pol Greisch

Dësen Owend ass en Hommage un e grousse Lëtzebuerger: den Thierry van Werveke. Seng lescht Roll war de Jean am Fënsterdall vum Pol Greisch. De 14. November 2008 huet hien nach d'Première am TNL gespillt, huet awer zwee Deeg dono an d'Klinik musse goen an ass e puer Wochen drop gestuerwen. Zum Gedenken u säin Doudesdag huet den TNL dëst Stéck nach eng Kéier opgeholl, ganz bescheiden, als gespillte Liesung, a bréngt et elo och an den Trifolion op lechternach.

Donneschdeg, 2. Abrëll

Visite guidée

Geckeg Vullen

Déi impressionant Vullekollektioun vum Natur Musée ass d'Basis vun dëser neier Zäitausstellung, déi op eng interaktiv Aart a Weis op d'Biologie vun de Vigel ageet. Hir Evolutioun, hir Liewensweis, hir Intelligenz, de Vullenzuch a villes méi gëtt erkläert.

Donneschdeg, 7. Mee

Lava Dome Mayen

Eine einzigartige Erlebniswelt rund um den Vulkanismus erwartet Sie im Lava-Dome und den Lavakellern in bzw. unter der Stadt Mendig. In der Ausstellung „Im Land der Vulkane“ demonstriert ein gewaltiger multimedialer Vulkanausbruch die enormen Kräfte der Natur und lässt die Erde erzittern. Am Nachmittag bleibt freie Zeit, um die Eifelstadt Mayen zu erkunden.

Mëttwoch, 20. Mee

Fir all Aktivitéit w.e.g umellen!

**Umellen / Inscriptions:
Tel. 36 92 32 499**

**oder / ou:
contact@eistheem.lu
www.eistheem.lu**

Gedenkstätte KZ Hinzert

Das KZ Hinzert bestand von 1939 bis 1945. Es wurde ursprünglich als Polizeihaftlager gebaut und diente später als „Arbeitserziehungslager“, um Regimegegner, die als Arbeiter beim Bau des Westwalls eingesetzt waren, gefügig zu machen. Es entwickelte sich während des Zweiten Weltkriegs zu einem Konzentrationslager, in das Menschen aus den von Nazideutschland besetzten Gebieten verschleppt wurden. Unter ihnen waren Belgier, Niederländer, Franzosen und Luxemburger.

Unser Besuch führt in die Gedenkstätte SS-Sonderlager/KZ Hinzert, die an das Schicksal der Häftlinge aus verschiedenen Ländern und an die Opfer, die hier ihr Leben lassen mussten, erinnert.

Freideg, 19. Juni

Beethoven in Bonn

Der im Oktober 2019 neu eröffnete Beethoven-Rundgang führt Sie zu den elf wichtigen Bonner Lebensstationen Ludwig van Beethovens. Neu entworfene Informationssäulen geben in Schrift, Bild und Ton Einblicke in das Leben und Wirken Beethovens in seinen 22 Bonner Jahren. Animationsfilme, Informationstexte und Fotos lassen Beethoven dabei lebendig werden.

Freideg, 26. Juni

Virtrag

Mikroben am lessen: gutt oder schlecht?

Loosst lech entféieren an d'Welt vun de Mikroben, léiert e puer Wichteger kennen, maacht lech schlau, wéi a wou se liewen a wat fir Konsequenzen si op eis Liewesmëttel an och op eis selwer kënnen hunn, wa mer hinne begéinen.

Méindeg, 6. Abrëll

Häerzinfarkt

De Benn Decker (infirmier en anesthésie et réanimation) kläert lech iwwert d'Erkennung, 1. Hëllef an d'Präventioun vun engem Häerzinfarkt op.

Donneschdeg, 14. Mee

Interkulturell

Cuisine du Monde Portugal – Tansania

A Kooperatioun mat der Maison des Associations organiséiere mir erëm en Owend, deen lech en Abléck an d'Kultur an d'Kiche vu Portugal an Tansania erméiglecht.

Samschdeg, 25. Abrëll

Kreativitéit

Floristik: Osterdekoration

Méindeg, 16. Mäerz

Pâtisserie: Rüblitorte

Freideg, 3. Abrëll

Pâtisserie: Rhabarber-Baiser

Freideg, 29. Mee

Atelier créatif: Mohnblumen

Méindeg, 20. Abrëll

Atelier créatif: Eeër fierwen

Donneschdeg, 9. Abrëll

Club Senior „Museltheem“

Kontaktperson: M. Jang HAMEN
12, rue St Martin – L-6635 Wasserbillig
Tel. 27 55 36 60 – Fax 27 55 36 61
e-mail: club-museltheem.croix-rouge@help.lu

Kultur

Musical Magics

Die schönsten Soli, Duette und Terzette der Musicalwelt. Das Phantom der Oper, Tanz der Vampire, Der König der Löwen, Frozen, Mary Poppins und viele mehr. Es erwartet Sie ein Abend voller Gefühle; hervorragende Sängerinnen und Sänger bieten Ihnen eine Show, die Sie nie mehr vergessen werden! Erleben Sie mit uns diese Show mit prächtigen Kostümen, Videoprojektionen, Licht- und Tontechnik und wechselnden Kulissen.

Freitag, 15. Mai, 20h00
Trifolion, Echternach

Endstation Sehnsucht

Drama von Tennessee Williams

Zwei gegensätzliche Welten prallen in einer Familie aufeinander:

Blanche DuBois, eine verblassende Südstaaten-Schönheit, verkörpert die alte Ordnung: ein aristokratisches Amerika der Cocktail-Partys.

Stanley Kowalski, der Mann ihrer Schwester, verkörpert die neue Ordnung: ein Amerika, in dem man stets bereit sein muss, um sich zu beißen.In der brütenden Hitze New Orleans eskaliert die Situation am Ende. Dieses Drama wurde 1948 mit dem Pulitzer-Preis ausgezeichnet.

Sonntag, 7. Juni, 19h30
Stadttheater, Trier

Wanderungen

Wanderung in Grevenmacher

Nach unserem ersten Rundgang durch Grevenmacher im letzten Jahr, widmen wir uns dieses Mal dem Sagen- und Legendenpfad und der neuen Anlegestelle der Marie-Astrid. Monique Hermes wird uns wieder mit fundiertem Wissen diesen Teil von Grevenmacher näherbringen. Tauchen Sie mit uns ein in eine Welt der Sagen und Legenden und entdecken Sie einen Teil von Grevenmacher, wie sie ihn noch nie gesehen haben.

Dienstag, 9. Juni, 14h00
Grevenmacher,
Quai der Marie-Astrid

Ferien

Urlaub auf zwei Rädern

Vorankündigung

Vom Montag, 29. Juni bis Freitag, 3. Juli radeln wir in einer sagenhaft schönen Landschaft entlang der Loire. Da wir uns permanent in der Nähe der Loire bewegen, haben wir nicht mit größeren Höhenunterschieden zu kämpfen.

Es sind noch ein paar Plätze frei!

Nähere Informationen entnehmen Sie bitte unserer Broschüre

Wandern in den Ardennen – Dinant

Die belgischen Ardennen sind ein kleines Wanderparadies. Unsere diesjährige Wanderreise, die wir zusammen mit dem Club Senior Syrdall organisieren, führt uns nach Dinant. Malerische, kleine Dörfer zwischen Bergen voller Wäldern. Verfallene Burgen, historische Kirchen und rustikale Steinbrücken, die über tiefblaue Flüsse führen. Für Naturliebhaber haben die Ardennen eine Menge zu bieten. Wer in den Ardennen unterwegs ist, kann aber auch kulturell und geschichtlich so einiges entdecken. Einen besonderen Charme hat die Zitadelle von Dinant, die imposant über der Stadt thront. Mit der Seilbahn ist man schnell auf der alten Festungsanlage und hat von dort einen wunderbaren Ausblick auf das Tal und die Stadt, durch die sich der Fluss Maas schlängelt.

Unsere Reise fokussiert sich auf das Wandern in malerischer Kulisse und lädt Sie zum Genießen der verschiedenen Landschaftsbilder ein. Unsere Reise richtet sich nicht nur an Naturliebhaber, sondern hat auch etwas für Genießer und Freunde des guten Geschmacks zu bieten. Die Länge der Wanderstrecken werden wir vor Ort festlegen; dies hängt vom Wetter und von den Wanderern ab.

Unser Hotel: Hotel Castel de Pont á Lesse Dinant

Da wir erst begonnen haben, diese Reise vorzubereiten, ist dies eine Vorankündigung und weitere Details (u.a. Preis der Reise) erfahren Sie im Club Senior Museltheem. Sie können sich aber jetzt schon anmelden unter der Nummer 2755 3660.

Montag, 17. August bis Donnerstag, 20. August

Geselliges

Kochtreff

Wir treffen uns regelmäßig, um Kochrezepte auszuprobieren, die man sonst allein zu Hause nicht kochen würde. Dieses Mal geht es um unsere gute alte Kirmes mit dem reichhaltigen Kirmesessen:

– Kiermeszopp
– Paschtéit mit Beilagen
– Schuedi

Freitag, 15. Mai, 10h00
CS Museltheem, Wasserbillig

Cafe des Langues

Die Beratende Kommission für Integration organisiert in Zusammenarbeit mit dem Club Senior Museltheem und der Musel-Sauer Mediathek das Café des Langues 2020 auf Französisch und Luxemburgisch. Jede andere Sprache ist willkommen. Die Förderung des Austauschs, die Annäherung der Menschen an eine gemeinsame Sprache und die Verbesserung ihrer Praxis sind die Hauptziele dieser Initiative. Erwachsene aller Nationalitäten sind die Zielgruppe. Ein Thema für Diskussionen wird zu Beginn jedes Abends „Café des langues“ vorgeschlagen.

Mittwoch, 29. April, 19h00
CS Museltheem, Wasserbillig

Weitere Informationen und die aktuelle Broschüre erhalten Sie bei uns im Büro oder unter:

Tel.: 2755 3660

Club Senior „Nordstad“

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

Ausflüge - Excursions

Fonds Belval: Visite guidée «Le haut fourneau dans la Cité des Sciences»

La visite commence au bâtiment «Massenoire» avec une présentation du développement de Belval et de la Cité des Sciences, suivie d'un tour à pied qui mène sur la place des Hauts Fourneaux et sur la plateforme du gueulard à 40 m de hauteur (180 marches!). A la fin du parcours vous saurez plus sur le fonctionnement du haut fourneau, la production de fonte et la deuxième vie des vestiges industriels dans le nouveau quartier universitaire.

Vous devez **être en bonne forme physique et avoir l'endurance pour une promenade d'au moins 2 heures**. Il est absolument indispensable de porter de **bonnes chaussures de marche antidérapantes**, vous devez être capable de monter des escaliers (il n'y a pas d'ascenseur!), vous devez respecter les mesures de sécurité

Vendredi, 15 mai

Sport

Gesundes Laufen

Erlernen Sie das richtige Laufen und bleiben Sie laufend gesund!

Lernen Sie in diesem Laufkurs, wie Sie von einem Anfänger zum Dauerläufer werden. Wir starten mit Laufen und Gehpausen und schon in 10 Wochen können Sie locker und lächelnd 30 - 45 Minuten laufen. Die Gruppe wird von einem qualifizierten Trainerteam begleitet.

Gelaufen wird bei jedem Wetter.

10 x freitags, 24. April – 10. Juli, 15h00 – 16h00 (außer Schulferien)

Préparation à la retraite

Gestion du stress

Avec l'âge, le quotidien se modifie, parfois considérablement: passage de la vie professionnelle active à la retraite, dégradation de sa santé, relation de couple, pertes de contacts sociaux, perte d'autonomie, déménagement, … Si un certain niveau de stress est nécessaire, car c'est un stimulant essentiel dans notre vie, à l'inverse, trop de stress nuit à nos performances et à notre santé. Cette formation a pour objectif de faire le point sur sa propre situation de stress (facteurs de stress et conséquences) de manière à mieux le gérer et à développer son efficacité et son bien-être.

OBJECTIFS

– *Comprendre le stress et sa source,*
– *Différencier le stress utile et le stress nocif,*
– *Comprendre les différentes phases du stress,*
– *Discerner ses facteurs de stress et en situer les origines,*
– *Identifier les conséquences du stress,*
– *Prévenir et mieux gérer le stress à l'aide de techniques et d'outils concrets.*

CONTENU DU SÉMINAIRE

– *Définition du stress*
– *Méthodes et techniques de gestion*
– *Exercices pratiques*

Groupe cible: Toute personne désireuse de mieux gérer son stress et ses émotions.

Samedis, 9 et 16 mai, 8h30 – 12h30

Fordern Sie unser ausführliches Programmheft kostenlos telefonisch an oder schauen Sie es sich direkt an unter:

www.vital-an-aktiv.lu

Lifelong learning

Spanisch für Anfänger

Dieser Kurs erlaubt Ihnen einen Einstieg in die spanische Sprache. Sie werden die Basis dieser Sprache erlernen und lernen, sich in einfachen Sätzen auf Spanisch auszudrücken.

10 x montags, ab dem 20. April, 9h30 – 11h00 (außer Schulferien)

Culture

Millefeuille – soirée littéraire «Dansez avec moi»

La soirée littéraire Millefeuilles, l'événement littéraire le plus interculturel au Luxembourg, permet aux amateurs de s'exprimer librement dans un cadre personnel et multiculturel et au public de passer une soirée inoubliable.

Chaque soirée littéraire est dédiée à un thème et les participants performeurs se laissent inspirer par le thème et présentent leurs œuvres (littéraires, picturales, théâtrales, musicales...) ou des œuvres déjà existantes qui leur plaisent.

Le thème pour notre soirée à Ettelbruck est «Danse avec moi».

Chacun peut s'exprimer dans la langue qui lui convient, pour assurer la compréhension, une traduction en français est projetée. Pendant la pause, nous proposons aux gens d'échanger en goûtant quelques spécialités préparées par l'équipe de la Soirée Millefeuille.

Chaque soirée se termine par une partie spontanée pendant laquelle les spectateurs qui désirent monter spontanément sur scène sont les bienvenus.

Mercredi, 29 avril, 19h00 – 22h00

Club Senior „Prënzebierg“

Kontaktperson: Mme Geneviève FABER
27-29, rue Michel Rodange – L-4660 Differdange
Tel. 26 58 06 60 – e-mail: info.prenzebierg@clubsenior.lu
homepages.internet.lu/clubseniorprenzebierg/ – facebook: „Club Senior Prënzebierg“

PC a GSM Coursen

Individuell Coursë fir Computer/ Laptop oder Smartphone

Op Rendez-vous, 15 € / Stonn

Sport a Gesondheet

Easy Walk (max. 4km)

Meindes/lundi, 14h00 – 16h00

Zumba

Dënschdes/mardi, 10h00 – 11h30

Trëppeltour – Groupe de marche

Mëttwochs/mercredi, 14h00 – 17h00

Keelen

Mëttwochs/mercredi, 14h30 – 17h00

Danzcours

Freides/vendredi, 10h00 – 11h30

COURSEN

Uelegmolerei – Peinture à l'huile

Donneschdes/jeudi, 15h00 – 17h00

Theatergrupp

Dënschdes/mardi, 17h00 – 19h00

Ausflich

Shopping Pont-à-Mousseau

Loscht en neie Maart ze entdecken? Da kommt mat eis op Pont-à-Mousson, wou Dir onofhängeg vum Wieder, am Dréchenen Är Akeef bei ronn 70 Stänn an der Maarthal maache kënnt. Zäit fir duerno zesummen zu Mëtteg z'iesse bleift och. Nom Iesse bleift och nach Zäit fir dëst klengt Duerf ze entdecken.

Samschdeg, 28. März

Depart 7h30, beim Club Senior
Retour 17h00, vu Pont-à-Mousseau aus

Präis: 20 € (Transport)

Trëppeltour zu Minsbech mam Marco

De Marco begleet eis nees duerch eng schéi Géigend vun eisem Land. Dës Kéier entdecke mir d'Géigend vu Minsbech. Den Tour ass ongefeier 7 km laang. Duerno gi mir dann zesummen iessen.

Mëttes dréine mir nach en Tour iwwert d'Schlammwiss, wou eis d'Naturschutzzone gewise gëtt.

Dënschdeg, 21. Abrëll

Depart 8h00, Déifferdenger Gare,
Retour géint 16h30

Geselleges

Kaffisstuff

Donneschdes, 14h30 – 17h00,
am Club Senior zu Déifferdeng

All 1. Donneschden am Mount spille mir Bingo, 15h00 – 16h00

Bretzelfeier am Artikuss

Eng flott Feier fir Bretzeldag. D' Drëtt-Alterskommissioun vun der Gemeng Suessem deelt Bretzelen aus. D'Ambiance gëtt vum Jeannot Conter garantéiert.

17. Mäerz, 15h00 – 18h00

Fir Umeldungen, fir eist Programmheft geschéckt ze kréien oder all weider Informatioune kënnt Där lech bei eis am Club mellen:

Tel.: 26 58 06 60

Handaarbechte fir de Gudden Zweck

Sidd och Dir begeeschtert vun Handaarbechte wéi Heekelen oder Strécken? Wéi wier et, wann een domadder och nach e gudden Zweck ënnerstëtze kéint?

Wann Dir d'Kéier net kritt fir laanscht ze kommen, huele mir awer och ganz gäre Saachen un, déi Dir doheem geheekelt oder gestréckt hutt. Mir freeën eis iwwert all Ënnerstëtzung.

Ee Mol de Mount am Club Senior:

Freideg, 27. Mäerz, 14h30 – 16h30
Freideg, 24. Abrëll, 14h30 – 16h30

Generalversammlung

Mer géifen eis freeën, wann Dir deen Dag géift bis laanscht kucke kommen. No der Versammlung gëtt et en Éierewäin.

2. Abrëll, 18h00, am Club Senior

Speeddating

Wo trifft man heutzutage noch auf neue Leute aus seiner Umgebung zum Kennenlernen? Wir sind sicher, dass Sie einige nette Bekanntschaften machen werden. In einer ungezwungenen Atmosphäre laden wir Sie auf ein Getränk und einige Dates ein.

Sonndeg, 26. Abrëll, am Club Senior

Sind Sie interessiert?
Dann melden Sie sich im Club Senior an! Sie erhalten dann auch noch zusätzliche Informationen.
Tel. 26 58 06 60

Save The Date

Summerfest

Mir organiséieren och dëst Joer erëm e grousst Summerfest. Um Programm steet erëm vill Animatioun mat Musek an Danz, Tombola a Spiller duerch de ganzen Dag fir Grouss a Kleng. Fir lessen a Gedrénks gëtt natierlech och beschtens gesuergt!

Samschdeg, 18. Juli am Parc Gerlache

Pour toute inscription, l'envoi de notre brochure ou toute autre information, vous pouvez nous contacter au Club!

Club Senior „Stroossen“

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

Bewegung

Line & Country Dance

Montags, ab 16. März

Pétanque

Park Riedgen 14h30

jeden 2. Dienstag ab 21. April

Ausflüge

Besuch des Blütenmarktes des MoselWeinbergPfirsichs Cochem

Sonntag, 19. April

Hauenstein

Besuch des deutschen Schuhmuseums und der Schuhmeile.

Mittwoch, 17. Juni

Kurse

Internet

Individuelle Begleitung für erste Schritte im Internet.

Termin auf Anfrage

Kreatives

Handarbeitstreff

Jeden Mittwoch 9h00 – 11h00

Art Floral

Gestalten Sie unter Anleitung ein Gesteck mit Frühlingsblumen.

Donnerstag, 2. April

Acryl Pouring

Erschaffen Sie ein abstraktes Acrylgemälde mit der faszinierenden Fließtechnik.

Freitag, 8. Mai

Geselliges

Mëttesdësch

Centre Barblé 12h00

Dienstag, 24. März
Dienstag, 7./21. April
Dienstag, 5./19. Mai
Dienstag, 9./30. Juni

Oppenen Treff: Spielenachmittag

Club Senior 14h30

Jeden Mittwoch ab 1. April

Philosophische Diskussion

Club Senior 18h00-19h00

Jeden 2. Dienstag ab 24. März

Frot eist Programmheft un, mat allen Aktivitéiten an Detailer

Tel.: 31 02 62 407

Club Senior „Schwaarze Wee“

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

Coursen

Gym Douce, mat der Mme Gigi Holstein

Méindes/Lundis,
10h00 am Club Senior

Rhythmesch Handübungen, mat der Mme Renée Bisdorff

Mëttwochs/Mercredis,
10h00 am Club Senior

Seniore Yoga, mat der Mme Rosanna Heinen-Pacchioli

Dënschdes/Mardis,
9h30 am Club Senior

Danz-Treff, mat der Mme Ilona Pelletier

Freides/Vendredis,
16h00 am Club Senior

Eischt-Hëllef-Cours fir Grousselteren, mam Här Jeff Herr

Donneschdes/Jeudis,
26. März an 2. Abrëll

Ausflich a Visitten

Visite vum „Laboratoire National de Santé“

Mëttwoch/Mercredi,
25. Mäerz

Ouschtermaart Sankt Wendel

Freideg/Vendredi, 27. Mäerz

Redu: le village du livre

Freideg/Vendredi, 8. Mee

Grottes de Han

Mëttwoch/Mercredi, 27. Mee

Wanderung

AlpacaTrekking zu Huewel (Hovelange)

Méindeg/Lundi, 11. Mee
Rdv 10h30 am Club Senior (Minibus)

Devenez membre pour recevoir notre programme d'activités régulièrement (traduction française).

N'hésitez pas à nous contacter pour avoir plus d'informations.

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

Mir beäntwerten lech gär all är Froen.

Club Senior „Syrdall“

Kontaktperson: Mme Kim MONDOT
1, Square Peter Dussmann – L-5324 Contern
Tel. 26 35 25 45 – Fax 26 35 25 46 – e-mail: syrdall@clubsyrdall.lu
www.syrdallheem.lu

Besichtigung, Ausflüge, Kultur

Le village des vieux métiers à Azannes

Rejoignez-nous ce weekend et laissez-vous ravir dans ce monde plein de découvertes et expériences. Vous aurez la possibilité de découvrir le village d'antan à vos souhaits. De vieux métiers, ainsi que des délices vous attendront.

Dimanche, 10 mai

Visite guidée de la Marbrerie Bertrand à Munsbach

Vendredi, 29 mai

Flugzeugausstellung in Hermeskeil

Die Flugausstellung umfasst mit einer Gesamtfläche von 3600 m² über 100 originale Flugzeuge, 60 Flugmotoren, flugtechnische Informationen und Details aus allen entwicklungstechnischen Epochen der Luftfahrt.

Freitag, 26. Juni

Information, Beratung und Prävention

Vortrag Office Social „Ieweschte Syrdall“ – Seien Sie informiert!

Der soziale Dienst „Ieweschte Syrdall“ präsentiert sich in der Region von Weiler-la-Tour und leistet Aufklärungsarbeit bezüglich Funktion und Rolle. In Zusammenarbeit mit den Senioren 2005 Weiler/Hassel/Syren.

Montag, 11. Mai

Intergenerationelle Projekte

Djamo Djamo

Tous les jeudis à partir du 23 avril, des seniors du Club Syrdall auront l'occasion de se joindre aux adolescents de la Maison des Jeunes de Sandweiler pour jouer ensemble du djembé sous la direction du percussionniste Robert Bodja. (En collaboration avec la maison des jeunes Sandweiler et la fondation EME).

Contactez-nous pour de plus amples informations. Djamo Djamo! Expression populaire en Côte d'Ivoire signifiant «travailler ensemble en joie et en musique» Allons-y!

Chaque jeudi à partir du 23 avril!

Intergenerationelle Schachtreff

Wéi d'Wuert et scho seet, treffen sech hei Grouss a „bal“ Grouss, fir gemeinsam Schach ze spillen.

Wëllkomm ass jiddereen. Souwuel déi di scho spille kënnen, wéi och déi, di et wëlle léieren. All Generatioun ka vun där aner eppes mat ewech huelen. Dat Ganzt fënnt statt am Festsall zu Lenneng, nieft der Primärschoul.

De Club Syrdall schléisst sech do engem bestoende Schachnomëtteg mat de Kanner aus der Primärschoul un. Eng spannend a ganz flott Geschicht!

Dënschdes, ab 14h00

Natur und Erlebnis

Islandpferde Freunde Luxembourg V.O.G. – Der „Bastenhaff“, ein Hof mit Tradition

Begleiten Sie uns auf den „Bastenhaff“ und erfahren Sie einiges über die Rasse der Islandpferde und wie aus einem Haus des 18. Jahrhunderts langsam eine Institution wurde, die nicht nur unter Pferdefreunden einen großen Bekanntheitsgrad erreichte.

Donnerstag, 14. Mai

Schmetterlingswanderung

Dienstag, 2. Juni

Segway: „Luxembourg by Night“

Mittwoch, 3. Juni

Interessiert Sie unser Freizeitangebot? Gerne schicken wir Ihnen unsere aktuelle Broschüre. Kontaktieren Sie uns während den Bürostunden unter der Nummer: 26 35 25 45

Bewegung und Sport

Fahrradtouren

Echternach – Vianden (56 km)
Freitag, 29. Mai

Walferdange – Diekirch (66 km)
Mittwoch, 10. Juni

Hostert-Echternach (57 km)
Mittwoch, 8. Juli

Remich-Thionville (70 km)
Freitag, 24. Juli

Kauthenbach-Bastogne (58 km)
Mittwoch, 2. September

Pétange-Beckerich (58 km)
Freitag, 18. September

Wormeldange-Trier (62 km)
Mittwoch, 30. September

Fahrradreise/Radfahren an der Loire

Montag, 29. Juni – Freitag, 3. Juli

Rückentraining, Bodyflow, Qi-Gong, Self Defense, Yoga, Zumba Gold,

Pilates, Multisport, Werd fit-bleib fit, Line Dance und andere regelmäßige Aktivitäten sind Teil unseres Programms.

Alle Informationen hierzu erhalten Sie im Club Syrdall unter der Nummer: 26 35 25 45

OPRUFF!

Loscht ze spillen? Gesellschaftsspiller!

Am neie „Lieu de Rencontre“ vun der Schëtter Gemeng, dem „Schëtter Treff“, hu mir d'Méiglëchkeet en Nomëtten ze organiséieren, dee mir mat diverse Gesellschaftsspiller kënne fëllen.

Zesumme mat der Kommissioun vun der Famill, dem 3. Alter an dem sozialen Uleies vun der Schëtter Gemeng, giffe mir eis freeën, wann deen een „AN“ deen aneren vun Iech Loscht hätt, fir mat ze spillen. De Schëtter Treff fënnt ëmmer mëttwochs vun 15h00 bis 18h00 statt. Wéi ee Mëttwoch am Mount d'Gesellschaftsspiller wäerte stattfannen, deele mir Iech zu engem spéideren Zäitpunkt nach mat.

Mellt Iech bei eis!

Club Senior „Club Haus op der Heed“

Kontaktperson: Mme Tania DRAUT
2, Kaesfurterstrooss – L-9755 Hupperdange
Tel. 99 82 36 – e-mail: info@opderheed.lu
www.50-plus.lu

Heilpflanzen und Heilpilze

Die heilende Kraft der Pflanzen und Pilze wird seit Jahrtausenden genutzt um Krankheiten entgegenzuwirken.

Der gelernte Herborist Yves Habscheid zeigt Ihnen, welche Heilpflanzen Sie gegen die alltäglichen Krankheiten einsetzen können.

Donnerstag, 30. April, 19h00

Golf für Anfänger

Golf bietet eine ideale Kombination aus Spielvergnügen und Erholung in der Natur. Nutzen Sie die Gelegenheit für eine Einführung in diese Sportart auf dem Golfplatz in Eselborn.

Mittwochs, 22. April, 29. April, 6. Mai, 18h00 – 20h00

Infoabend Unfallverhütung

Die meisten Unfälle passieren zu Hause. An diesem Abend klärt Marc May über die Gefahren im Haushalt und der Freizeit auf und er verrät Ihnen Tipps und Tricks, wie Sie solchen Unfällen vorbeugen können.

Dienstag, 17. März, 19h00

Waldbaden

Diese japanische Tradition lädt dazu ein, sich ganz auf die Umgebung des Waldes einzulassen. In diesem Workshop erhalten Sie eine Einführung in die Achtsamkeit.

Samstag, 18. April, 10h00 – 15h00

Interkulturelle Kompetenz im Lebensalltag

Die Welt wird immer vernetzter und erscheint komplexer. Sprachgewohnheiten wandeln sich rasant, sowohl in den Medien als auch im direkten Umfeld.

Wie gehen Menschen mit der Tatsache um, dass Sie jeden Tag Menschen mit anderen sozialen, religiösen, sprachlichen und ethnischen Hintergründen begegnen?

In diesem Workshop werden andere Perspektiven eingenommen und dabei wird versucht sich in andere Positionen hineinzuversetzen. Mögliche Unsicherheiten sollen vorgebeugt werden und es wird über den Umgang damit diskutiert.

Samstag, 4. April, 10h00 – 15h00

Intergenerationelles Schachturnier

Wir laden zu einem Schachturnier ein. Messen Sie sich an jungen talentierten Schachspielern.

Freitag, 17. April, 14h00

Kleidertauschbörse

Je länger ein Teil im Umlauf ist, desto besser ist es für die Umwelt. Jeder kann seinen „fashion carbon footprint“ verbessern und dazu beitragen „Kleiderabfälle“ zu reduzieren, resp. dafür zu sorgen, dass keine Textilien verschwendet, sondern Kleider länger getragen werden und somit das System umweltfreundlicher wird.

Diese Aktion richtet sich an jeden, der Platz in seinem Kleiderschrank für Neues schaffen möchte oder diverse Kleider ausrangieren möchte. Ziel dieser Aktion ist, gut erhaltene Kleidung abzugeben, um sie später gegen andere Kleidung einzutauschen. Für nähere Informationen kontaktieren Sie uns gerne.

Die Kleider können an diesen Terminen abgegeben werden:

6. April, 13h30 – 17h00,
11. April, 10h00 – 12h00

Kleidertauschtag ist der 26. April

Sonntag, 26. April, 11h00 – 16h00

Smartphone – Individuelle Hilfe

Wenn Sie Hilfe für Ihr Smartphone benötigen oder gezielte Fragen haben, dann melden Sie sich bei uns! In ruhiger Atmosphäre versuchen wir, mit Ihnen zusammen Ihr Problem zu lösen bzw. Ihre Fragen zu beantworten.

Termin auf Anfrage!

Wildkräuterküche

Die meisten Wildgemüse sind würziger, wasserärmer, eiweißreicher und daher nahrhafter als viele Kulturpflanzen. Sie haben sich längst neben den gezüchteten Gemüsesorten behauptet. Sammeln, kochen und genießen Sie die verschiedensten Wildpflanzen.

Samstag, 25. April, 10h00 – 17h00

Regelmäßige Aktivitäten

Wandern

Spazieren

Yoga

Stretching

Pilates

Meditation

Schachtreff

Weitere Informationen und das kostenlose Programmheft erhalten Sie unter

Tel. 99 82 36 oder per Mail info@opderheed.lu

Club Senior „An der Loupescht“

Kontaktperson: Mme Carole VAN DER ZANDE
2, rue de l’école – L-6235 Beidweiler
Tel. 27 55-33 95 – Fax 27 55-33 96
e-mail: club-loupescht@croix-rouge.lu

AN DER LOUPESCHT
CLUB SENIOR

Geselleges

Fréijoerstreffen
Mir si frou lech, eis Clienten, an och nei Leit bei eis begréissen ze kënnen. Animatioun, e klenge Maufel an e Patt gehéieren dozou. Kommt op Besuch a genéisst e gesellegen Nomëtten.

Mëttwoch, 8. Abrëll, 17h00

Familljendag Waldbaden
Ob Grouss oder Kleng, jiddereen ass wëllkomm, de Bësch mat all senge Sënner op eng nei Aart a Weis ze entdecken.

Aktivéiere vum Immunsystem, Energie tanken, sech an Uechtsamkeet üben, sinn nëmmen e puer vun de positiven Auswierkungen, déi „Waldbaden“ op Kierper a Geescht huet. Verbréngt zesumme mat Äre Kanner oder Enkelkanner en Erliefnes a profitéiert vun der heelsamer Wierkung vum Bësch op Är Gesondheet. En zertifizéierten Naturcoach begleet lech op dësem Nomëtten.

Sonndeg, 26. Abrëll, 14h00

Vollmoundwanderung mam Fierschter

Erlieft eng Vollmoundwanderung, woubäi d’natierlecht Liicht vum Mound eis d’Landschaft verzaubert.

No enger kuerzer Stäerkung vum Grill mat engem Patt, maache mir eis zesumme mam Fierschter Jean-Claude Pitzen op de Wee. Kommt zesummen an der Famill fir e besonnescht Erliefnes, wou nëmmen de Mound eis de Wee liicht.

Freideg, 8. Mee, 19h30

Frot eis Broschür mat allen Aktivitéiten an Detailer un,

Tel. 27 55 33 95 oder E-Mail: club-loupescht@croix-rouge.lu

Fir all Aktivitéit muss een sech umellen, w.e.g

Gesondheetswoch

Fréijoerspadséiergang am Park
D’Kolpecher Schlass mat sengem wonnerbare Park, an deem een agreabel Spadséiergäng maache kann, luet eis op en Tour an.

Méindeg, 30. Mäerz, 14h00

Brout-Bakatelier
Nieft den nëtzlechen Erklärungen, déi ee fir d’Broutbake brauch, kënnt Dir am prakteschen Deel Erfarungen iwwert d’Preparatioun vun ofwiesslungsräichen Deege sammelen.

Dënschdeg, 31. Mäerz, 9h00

Smoothie-Workshop
An dësem Workshop léiert Dir vum Simone Thyes, wäertvoll vollwäerteg Kächin, wéi een e Smoothie zesummesetzt, hierstellt an esou déi positiv Effekter fir sech notzt.

Dënschdeg, 31. Mäerz, 15h00

Visite Moulin JP Dieschbourg
D’Famill Dieschbourg produzéiert säit 1897 Miel an hirer Millen. Mir ginn hannert d’Kulisse vun dësem Traditiounsbetrib kucken.

Mëttwoch, 1. Abrëll, 14h30

Konferenz iwwert Ernärung
Informatiounen, Tipps a praktesch Recommandatioune fir eng gesond an ausgeglachen Ernärung gi bei dëser Konferenz matgedeelt. Uschléissend bitt d’Team vum Club Senior lech en ofwiesslungsräiche Fitnessbuffet un.

Freideg, 3. Abrëll, 10h00

Well-Being Trail
D’Natur färdert d’Wuelbefannen! De Well-Being Trail geet duerch de Bësch an ass e 4,3 km Spadséiergang mat Entspanungsübungen.

Samschdeg, 4. Abrëll, 14h30

Nordic Walking Tour
D’Bengelen an de Grapp a lass geet et. Kommt mat eis a profitéiert vun der Gesellegkeet an der Beweegung an der frëscher Loft.

Sonndeg, 5. Abrëll, 10h00

Kultur a Visitten

City Trip München
Genéisst an entdeckt mat eis fënnef Deeg München. Vum Findel aus fléie mir mat der Luxair dohin. Mir iwwernuechten am zentral geleeënen 3*Hotel Drei Löwen. Bei dësem City Trip setze mir lech e Besichtegungsprogramm op d’Been, un deem jiddereen deelhuelen däerf, awer kee muss.

11. – 15. Mee

Visite Straussefarm
De Bauerenhaff „An Nommesch“ gëtt zënter 1795 an der 7. Generatioun vun der Famill Reuter geféiert. De Betrib ëmfaasst 130 ha, huet e Véibestand vu 60 Mëllechkéi an 300 Straussen a garantéiert eng ëmweltschounend Produktioun.

Virwëtzeg? Da kommt mat eis op en erstaunlechen an informativen Nomëtten.

Dënschdeg, 19. Mee, 15h00

Beweegung

Self-Defense

Et ass ëmmer gutt ze wëssen, wéi een sech am Fall vun engem Ugréff verteidege kann.

Well dat en absolute Stressmoment am Liewen ass, ass et wichteg, d’Ofleef fir sech ze schützen oft genuch ze üben, fir se esou ouni vill z’iwwerleeën anzesetzen. Kommt och Dir mat eran an dat wichtegt Thema Self-Defense.

Freides, 9h00

Club Senior „Club Uewersauer“

Kontaktperson: Mme Corinne PAX
1, an der Bech – L-9633 Baschleiden
Tel. 26 44 45 21
e-mail: clubuewersauer@inter-actions.lu – www.clubuewersauer.lu

Inter-Actions
Développement & Action Sociale

Coursen a Seminären

Kochkurs – Kochen mit Bier
Tipps und Tricks eines erfahrenen Profis für ein bieriges Menü.

Sonntag, 15. März, 9h00 – 12h00

Blumenatelier mit Viola
Erstellen Sie schöne Frühlingsgestecke mit unserer Floristin.

Donnerstag, 2. April, 14h00 – 16h00

Aufbau und Bepflanzung eines Hochbeets
Nähere Informationen in unserer nächsten Broschüre!

Visitten an Ausflich

Wetterstation Meteo Boulaide
Die private Wetterstation des Hobbymeteorologen Philippe Ernzer.

Samstag, 4. April

Besichtigung der RTL-Studios
Dienstag, 12. Mai 14h30-16h30

„Mir bréngen lech d’Stäre méi no“
Ein Blick durch ein Teleskop, unter der Leitung von Prof. Ing. Nicolas Feierstein.

Nähere Informationen in unserer nächsten Broschüre!

Geselleges

Uewersauer – Quizduell
Beweisen Sie ihr Wissen in verschiedenen Disziplinen.

Sonntag, 26. April, 15h00-19h00

Kultur

Trac Gourmande
Für Traktorbesitzer oder einfache Teilnehmer: Traktor-Tour durch das Sauertal mit gastronomischen Zwischenstopps.

Samstag, 9. Mai

City Sightseeing: Luxembourg
u.a. Besichtigung des Palastes

Mittwoch, 3. Juni, ab 9h00

Sport

Yoga für alle
mit Sarah Cattani und John Taye

Samstags: ab April

Geocaching fir Jonk an Al
Wanderung und „Schatzsuche” zugleich

Samstag, 6. Juni

Weitere Angebote:
Gemeinsames Essen, Kegelnachmittag, Kartenspielen, Computerkurse, Wanderungen

Informieren Sie sich unter: Tel: 26 44 45 21

Gerne schicken wir Ihnen ein kostenloses Programmheft!

Club Senior „Mosaïque Club“

Personne de contact: Mme Manuela LORENZO
31-37, rue Léon Metz – L-4238 Esch-sur-Alzette
Tél. 27 55 33 90 – Fax 27 55 33 91
e-mail: mosaique-club@croix-rouge.lu

MOSAÏQUE CLUB
CLUB SENIOR ESCH-SUR-ALZETTE

Activités corporelles

Groupe de marche interculturel
Lundis, 9h00 – 11h00

Tai Chi – Qi Gong
Mardis, 10h00 – 11h00

Gymnastique douce
Jeudis, 9h30 – 11h00

Initiation au golf
26 juin

Lifelong learning

Computer a Kaffi
Un workshop qui répond à vos questions sur le smartphone, la tablette ou l’ordinateur.

Jeudis 9 avril, 14 mai, 11 juin, 9 juillet

Ateliers créatifs
Décoration de pots en terre: 13 mai
Cocktails sans alcool: 1 juillet

Workshop intergénérationnel de peinture sur céramique
Découvrez cette technique avec les enfants de la UP Foundation

26 mai

Convivialité

Après-midi jeux
Retrouvez-nous à l’auberge de jeunesse d’Esch-sur-Alzette pour jouer au scrabble, Rummikub, cartes …

29 avril, 27 mai, 24 juin

Quilles
20 avril, 11 mai, 15 juin, 6 juillet

Pétanque
5 mai, 9 juin, 27 juillet

GroussEltereCafé
De Rendez-vous fir all Grousselteren, déi méi iwwer Erzéiung wësse wëllen.

6. Mee, 1. Juli

Sorties / Excursions

Serres royales de Laeken
Bruxelles – 22 avril

Visite guidée Urban Art
Esch-sur-Alzette – 18 mai

Dinant (BE)
29 mai

Maastricht (NL)
19 juin

Pour toute information, n’hésitez pas à nous contacter au: 27 55 – 33 90

Sur simple demande, nous vous enverrons notre brochure complète!

Elevator Technology
Ihre Treppe leicht
hinauf und leicht hinunter.
Entdecken Sie den Treppenlift und den Hauslift von thyssenkrupp.
Kostenloses Preisangebot und Beratung unter 40 08 96.
luxembourg@thyssenkrupp.com
www.thyssenkrupp-elevator.com/lu
engineering.tomorrow.together.
thyssenkrupp

Elevator Technology
Ihre Treppe leicht
hinauf und leicht hinunter.
Entdecken Sie den Treppenlift und den Hauslift von thyssenkrupp.
Kostenloses Preisangebot und Beratung unter 40 08 96.
luxembourg@thyssenkrupp.com
www.thyssenkrupp-elevator.com/lu
engineering.tomorrow.together.
thyssenkrupp