

AKTIV AM LIEWEN



Konferenz:

**Was ist, Alter?
Warum wir immer jünger werden**
mit Kabarettist Bill Mockridge



aktiv 60⁺

Alle Informationen zur Karte in diesem Magazin
Toutes les informations concernant la carte dans ce magazine





CASINO 2000 - CHAPITO

MONDORF-LES-BAINS

04 - 05 - 06 OCTOBRE 2013 14H - 19H

Le salon des 50 ans & plus

Prix d'entrée: 5 €



Photo: shutterstock Layout: Brain&More

www.top50plus.lu

4 thèmes pour vous séduire...

TOP VOYAGES

TOP BIEN-ÊTRE

TOP LOISIRS

TOP SOLUTIONS

Venez nombreux...



CENTER FIR
ALTERSFROEN

Entrée gratuite
pour toute personne ayant
la carte RBS aktiv 60+



Organisateur :

brain&more

Patronage :



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère des Classes moyennes
et du Tourisme

Partenaires :



Lieu :





Wou d’Kraaft hierhuelen...?

An eiser heiteger Zäit, geprägt vu grouse globale Changementer, vu politeschen a besonnesch technologeschen Entwécklungen, déi ons Welt an engem rasanten Tempo veränneren, hu mir ëmmer méi Verflichtungen.

D’Erausforderungen, déi d’Liewen un eis stellt, huelen och an der zweeter Liewenshalschent net of, ma si gi just anescht. Fréier am Berufsliewen, huet de Rhythmus vun der Aarbecht eisen Alldag gréisstendeels bestëmmt, zumindest strukturéiert. Elo, mat de Joren, solle mer eis op eemol ëmmer méi selwer, aus eis selwer eraus motivéieren, fir aktiv an engagéiert ze sinn. De Partner, d’Enkelkanner, d’Frënn, d’Noperen, de Bénévolat et gëtt Villes, wou een am Alter eng Hand mat upake soll. Nach viru Kuerzem hunn ech vun enger 80-jähriger Fra gelies, déi véier Deeg pro Woch bei hir Kanner gefuer ass, an do hir Enkelkanner versuergt huet. Iwwregens, hir Kanner hu 400 km wäit ewech gewunnt!

Muncheree freet sech allerdéngs, wéi soll ech dat alles da packen? Wéi dat ronn kréien? Dobäi kritt een am Alter ganz oft fir säin Asaz däitlech manner Unerkennung a Luef wéi a jonke Joren. Am Géigendeel, all déi Betreuungsleeschungen, Kanneranimationen, Fleeg vu Familljememberen, éierenamtlech Aktivitéiten an déi kleng Hëllef an Engagementer fir d’Noperschaft gi ganz einfach als selbstverständlech opgehol. Wéi soll ech dann do Kraaft an Energie fannen, fir ganz aus mir selwer eraus, an Eegereg, mech dem Liewen ze stellen?

De Benediktinerpater Anselm Grün huet a sengem Buch „Quellen innerer Kraft“ e ganz einfach Geheimrezept beschriwwen, fir dës perséinlech, ënner Liewegheet a Motivation déi eis vu bannen undreiw, ze aktivéieren. Hien erënnert drunn, wéi mer als Kanner stonnelaang am Spillen verdéiwt waren, d’Zäit vergiess hunn a guer net méi heem wollten. All dat Däischtert, Trauregt ass am onschëllege Spill mat de Jicken, oder de Poppen ënnergaangen. Den Anselm Grün invitéiert dofir seng Lieser, sech an déi Zäit zeréck ze versetzen, eng kleng Paus ze man an eis un dëst Gefill vu suergfräier Zäitlosegheet ze erënneren.

Mir sollten eis generell vill méi fir dës Kraaftquellen interesséieren, erausfannen wéi eng op eis passt, eis am beschte Force a Liewensfreed vermëttelt. Frot emol Frënn a Bekannten, wat fir eng kleng Strategie si uwenden, fir Kraaft ze tanken. Deen ee geet an de Bësch, deen anere genéisst eng Taass Kaffi, nees aner freeë sech op hire nächst e Yogascours. Et gëtt vill Méiglechkeeten fir sech opzebauen a staark ze man. Vläch ass déi wichtegst Quell d’Frëndschaft.

Eng rezent Studie mat 100-jähregen huet erausfonnt, dass d’Geheimnis vun hirem héijen Alter virun allem am Optimismus an hirem Interessi um Liewe läit. Sinn eng Verbesserung vun der Liewensqualitéit, an eng méiglech Prolongatioun vun der Liewenserwaardung net Grond genuch, eis op d’Sich vu Kraaftquellen ze man an se ausgibeg ze notzen?!

Comment trouver l’énergie...?

Cette vie avec le temps qui semble passer de plus en plus vite, avec tant et tant d’obligations, nous oblige à trouver et mobiliser tellement de forces! Les défis changent avec l’âge mais ne s’arrêtent et ni ne diminuent. Tandis que notre rythme de vie était jadis dirigé par le travail, on nous demande aujourd’hui d’avoir le moral, de nous engager et de rester actif. Le partenaire, les petits-enfants, les amis, les voisins, mais aussi le bénévolat: tellement de demandes à satisfaire. Récemment j’ai lu le portrait d’une dame de 80 ans qui s’occupe quatre fois par semaine de ses petits-enfants. Ils habitent à 400 kilomètres!

Comment tout concilier? En vieillissant on reçoit souvent moins de remerciements que lorsqu’on est jeune. Au contraire avec toutes les aides sollicitées comme la prise en charge des petits-enfants, les soins aux membres de la famille, les activités bénévoles ainsi que les petits services rendus aux voisins, tous semblent être une évidence. Comment trouver l’énergie pour faire face?

Le moine bénédictin et écrivain allemand Anselm Grün décrit une recette facile pour stimuler sa motivation et renforcer sa vivacité: – se souvenir de l’enfance, l’oubli du temps qui accompagne le jeu et l’envie de ne plus arrêter. La tristesse, l’obscurité, les pensées noires disparaissaient pendant ce jeu de billes ou de poupée innocents.

Anselm Grün invite ses lecteurs à se replonger dans cette sensation liée à l’insouciance et s’accorder une pause.

Nous devrions chercher plus de sources d’énergie. Demandez à vos amis quelles stratégies ils emploient pour se ressourcer justement. Faire du Yoga, se promener dans le bois, boire une tasse de café... il existe moult moyens pour retrouver la force. La meilleure est d’ailleurs peut-être l’amitié.

Une étude récente concernant les centenaires a démontré que le secret de la longévité semble être en relation avec l’optimisme et la joie de vivre. Pourquoi ne pas devenir expert pour trouver de nouvelles ressources vitales et les partager?

Simon Groß

Direktor des RBS – Center fir Altersfroen asbl

Inhalt



Konzeptentwicklung

Mehrgenerationenplatz in Redingen

06



Amnesty International

Zehn Gründe sich zu engagieren

08



Gedichte

Wo ist die Zeit geblieben!

14

02 Impressum

03 Editorial



DURCH DAS LAND

» 6 **Ein Treffpunkt der Generationen**

» 8 **Amnesty International**

stellt sich vor

9 L'Association «Art Vivant» se présente

10 Le bon choix et l'utilisation
du mot de passe /
Passwörter-Sicherheit und Nutzung

11 Sein Hobby ist die Eisenbahn



VON LESERN FÜR LESER

» 14 **Gedichte**



BÜCHERECKE

16 „De Monni aus Amerika“

„Mir iesse gär gutt –
manger avec plaisir“

17 „Krieg ... Liebe ... Untergrund“

„Die Lust normal zu sein“

18 „Spezialoffer“

Denkt elo schonn un d'Feierdeeg



GESUNDHEITSECKE

20 Tanztherapie

ein körperorientiertes Therapieverfahren



MITTEN IM LEBEN

» 24 **Internationaler
Seniorentanzkongress**

» 26 **Fastenwandern auf Kreta**

Die etwas sportlichere Variante

28 Rosch Krieps – Ein Blick zurück

30 1. Oktober 2013 – Internationaler Tag
der älteren Menschen

IN EIGENER SACHE

RBS

- 31 RBS – Center fir Altersfroen
bringt neue Zeitschrift heraus

ACTIVITÉS INTERCULTURELLES



- 32 Le projet Pacte d'Intégration de
LEADER Miselerland

ÜBER DIE NATUR



- 35 Hëllef fir d'Natur

RÄTSEL



- 36 Rätsel

AKTIV 60⁺



- 40 Informationen
zum Abonnement „Aktiv am Liewen“
- 41 Neue Partner / Nouveaux partenaires
- 42 Adressenänderungen /
Changements d'adresse
- 43 Häppi Börsday
Chorale Municipale Schöffleng

INFO FRÄI-ZÄIT



»

- 44 Auf einen Blick
- 45 Anmeldeformular / Formulaire d'inscription
Kurse/Cours – Veranstaltungen/Événements
- 46 Geschäftsbedingungen / Conditions Générales
- 47 Anmeldeformular / Formulaire d'inscription
Abo-Aktiv am Liewen / Anzeige/Annonce
- 49 Anzeigen
- 50 Regelmäßige Aktivitäten
- 51 **Kurse und Veranstaltungen**
Cours et manifestations
- 62 Veranstaltungskalender Club Senior

24

Internationaler Seniorentanzkongress

(ISDC) 2013



26

Fastenwandern auf Kreta

Ein Urlaubsbericht von Josette Melchior



55

Museum „A Possen“

Besichtigung



Foto: André Weisgerber

Durch das Land

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



Konzeptentwicklung eines Mehrgenerationenplatzes in Redingen

Ein Treffpunkt der Generationen

Seit Ende 2012 setzt sich die Gemeinde Redingen für den Aufbau eines Mehrgenerationen-Platzes ein. Die Planungsphase wurde von der Leader-Gruppe Redange-Wiltz aktiv unterstützt. Anfang dieses Jahres wurde der RBS – Center fir Altersfroen beauftragt, die dafür ins Leben gerufene Arbeitsgruppe bei der Konzeptentwicklung und Umsetzung zu begleiten.

Mit Unterstützung von Fons Jacques (Verantwortlicher der Leader-Gruppe Redange-Wiltz) wurde 2012 durch Bürgermeister Henri Mausen ein Beteiligungsprozess für und mit den Bürgern der Gemeinde Redingen angesto-

ßen. Ziel dieser Initiative ist die gemeinsame Entwicklung eines Konzepts für einen „Beweg- und Begegnungsplatz“. Das Projekt wird aktiv von Christian Ensch (Leiter des Redinger Altersheimes St. François) unterstützt, der



Räumlichkeiten für Informationsabende und Arbeitsgruppensitzungen zur Verfügung stellt. Außerdem besteht die Möglichkeit, dass das Altersheim der Gemeinde Redingen ein Grundstück für den Aufbau eines solchen Platzes zur Verfügung stellen kann.

Von Anfang an interessierten sich sowohl Heimbewohner als auch Vertreter von Initiativen und Vereinen für Kinder, Jugendliche, Eltern, jüngere Senioren und Sportler für die Konzeption. Eine solche breite Unterstützung ist eine gute Voraussetzung für den Aufbau eines Mehrgenerationentreffpunkts. Denn nur wenn viele Bürger aus allen Altersgruppen ein solches Vorhaben unterstützen, kann ein Treffpunkt ein reges Leben entwickeln und als Platz aller Generationen erlebt und akzeptiert werden.

Bereits die erste Informationsveranstaltung im März weckte reges Interesse in der Bevölkerung. In einem nächsten Schritt wurde am 2. und 3. Mai eine Exkursion nach Deutschland organisiert. Die zehn Teilnehmer konnten verschiedene Projekte besichtigen und sich intensiv mit unterschiedlichen Konzepten zu bestehenden und geplanten Mehrgenerationenprojekten auseinandersetzen. Auf dem Programm standen vier Plätze in Pluwig, Oberellenbach, Schöningen und Jestädt. Die Teilnehmer wurden nach jeder Besichtigung einzeln anhand eines strukturierten Leitfadeninterviews zu ihren Eindrücken und Ideen befragt.

Die Auswertung dieser Interviews wurde während des ersten offiziellen Arbeitstreffens am 4. Juni präsentiert und stellte die Grundlage für weitere Diskussionen dar. Nach Besichtigung zweier Grundstücke auf dem Gelän-

de beim Altenheim St. François konnten insbesondere die Exkursionsteilnehmer neue Anregungen und Sichtweisen zu der Konzeption eines solchen Platzes in die Diskussion einbringen. Im gemütlichen Rahmen des „Café’s“ im Redinger Altersheim wurde über den Standort für den Mehrgenerationenplatz diskutiert. In einer Abstimmungsrunde konnten die Teilnehmer die für sie wichtigen Ziele des Treffpunkts anhand eines Punktesystems visuell darstellen und bewerten.

Ergebnisse der Abstimmungsrunde vom 4. Juni



Für den nächsten Schritt wurden kleine „generationeninterne“ Gruppen gebildet, in denen jede Generation ihre Vision eines idealen Platzes für die eigene Altersgruppe bestimmen sollte. Zu diesen Gruppen können noch weitere Bürger stoßen, die bis jetzt ihre eigenen Vorstellungen zu dem geplanten Treffpunkt noch nicht geäußert haben. Anhand von Plänen, Zeichnungen, Diskussionen und anderen kreativen Methoden können so weitere Anregungen für die Konzeption ermittelt werden. Dieser Prozess wird bis Ende Juli 2014 beendet sein. Nach Auswertung der entwickelten Ideen und Vorstellungen werden diese im September der Arbeitsgruppe präsentiert. Darauf aufbauend werden die ersten grundlegenden Entscheidungen getroffen.

Der Mitmachprozess ist in vollem Gange! Wir hoffen auf aufschlussreiche und ansprechende Ideen und werden Sie auch in Zukunft über die Weiterentwicklung des Projektes und das Endresultat auf dem Laufenden halten.

» *Andrée Birnbaum und Simon Groß*

Amnesty International stellt sich vor

Liebe 60+ Mitbürger und Mitbürgerinnen, ich erlaube mir, mich kurz vorzustellen: Ich bin 71 Jahre alt und war Sekundarlehrer von Beruf (Latein, Französisch u. Philosophie). Ich bin seit über 40 Jahren aktives Mitglied von Amnesty International Luxemburg. Ich war Vorsitzender der nationalen Sektion von 1985 bis 1996 und bin jetzt als Sekretär einer Amnesty-Gruppe in Echternach tätig.



Ich möchte hier **zehn Gründe** nennen, weshalb ich mich selbst bei Amnesty International engagiert habe:

1. Amnesty International ist eine weltumspannende Organisation, die sich weltweit für die Wahrung der Menschenrechte einsetzt.
2. Amnesty International ist unabhängig von Regierungen, politischen Parteien, Ideologien, Wirtschaftsinteressen und Religionen.
3. Die Stärke von Amnesty International liegt im freiwilligen Engagement seiner zahlreichen Mitglieder und Unterstützer.
4. Amnesty International arbeitet mit gewaltfreien Mitteln: Anhand von Briefkampagnen erinnert sie die Regierungen an ihre Versprechen, die Menschenrechte zu achten.
5. Die schärfste Waffe von Amnesty International liegt in ihrer Öffentlichkeitsarbeit: Sie macht publik, was Regierungen ihren eigenen Bürgern weltweit antun.

6. Amnesty International kämpft nicht für irgendwelche Ideen, sondern ausschließlich für Menschen, deren Grundrechte mißachtet werden.
7. Jeder kann sich an Amnesty-Kampagnen oder Einzelaktionen beteiligen und dazu beitragen, Menschenleben zu retten.
8. Amnesty International hat eine Methode entwickelt, um Menschenrechtsverletzungen möglichst schnell zu bekämpfen: sog. „Urgent Actions“ (Eilaktionen).
9. „Urgent Actions“ werden gestartet, wenn Amnesty von willkürlichen Festnahmen, Morddrohungen, „Verschwindenlassen“, Folterungen und bevorstehenden Hinrichtungen erfährt.
10. „Urgent Actions“ sind erfolgreich: in etwa 40 Prozent der betreuten Fälle wird ein positives Ergebnis erreicht.





Auch Sie, lieber Leser und liebe Leserin, können an Amnesty-Aktionen, eventuell an „Urgent Actions“ teilnehmen. Es geht folglich darum, einen einzigen Brief pro Monat zu verschicken. Es lohnt sich, glauben Sie mir, solidarisch zu sein. Aber, das wissen Sie selber aus eigener Lebenserfahrung.

Wie soll das gehen?

Klicken Sie sich auf der Internet-Seite von Amnesty International Luxembourg unter www.amnesty.lu ein. Gehen Sie auf die mit „Urgent Actions“ markierte Seite.

Dort wird jeweils zum Ersten des Monats ein Amnesty-Fall vorgestellt. Hier finden Sie auch einen in deutscher oder französischer Sprache verfassten Modell-Brief, den Sie zuerst in einer „Word“-Datei speichern können, dann mit Ihrem Namen und Ihrer Adresse versehen, ausdrucken, unterschreiben und an die im Modell-Brief angegebene Adresse abschicken sollen.

Weitere Auskünfte erhalten Sie unter: robert.altmann@pt.lu

**AMNESTY
INTERNATIONAL**



L'Association «Art Vivant» se présente



Art Vivant est une association créée en 1944 à Differdange par trois artistes luxembourgeois de grande renommée. «Il n'est point besoin d'évoquer les prix nationaux et internationaux décernés à quelques-uns de ses membres (Jacques Santer,

Ministre des Affaires Culturelles). Aujourd'hui, plus de 70 membres actifs apportent leur contribution en peintures, sculptures et travaux en bois. Toutes les techniques sont les bienvenues.

L'association organise régulièrement des sorties artistiques: expositions, événements culturels et visites de musées. Nous visitons des ateliers d'artistes comme p.ex.

Brandy, J.-M. Biver) ou faisons des sorties pour peindre sur un site en plein air. Chaque année, pour l'occasion de notre Salon nous invitons un «artiste d'honneur» qui expose avec nous quelques-uns de ses œuvres. L'année passée Raphael Springer nous a fait cette honneur, cette année-ci ce sera Jean-Marie Biver, qui lui-même a été un des membres de l'Art Vivant.

Des cours pour les intéressés de tout âges seront organisés régulièrement dans nos locaux situés dans l'an-



cienne Gare, rue du Rail à Differdange. Pour plus de renseignements veuillez appeler le ☎ **50 01 93**. Aussi nous rajeunissons et diversifions notre équipe et nous restons «vivants».

Exposition: «Go south and see ...»

«Art Vivant» et le Photoclub Differdange

du 17 octobre au 3 novembre 2013 – Espace H2o, rue de Rattern à Differdange

Le 67 Salon Art vivant: «step across the artgate»

se tiendra du 28 novembre au 8 décembre 2013 – dans le Hall de la Chiers à Differdange



Le bon choix et l'utilisation du mot de passe

Le mot de passe permet de s'authentifier et d'accéder à une ressource ou un service personnel. Afin de minimiser les risques d'usurpation, mieux vaut le choisir avec le plus grand soin en respectant quelques règles simples.

10 signes au minimum

Un bon mot de passe se compose au minimum de 10 signes. Il est recommandé d'utiliser un mélange de chiffres, de lettres majuscules et minuscules et des signes de ponctuation.

Facile à mémoriser mais difficile à deviner

Le mot de passe doit être choisi de manière à être mémorisable sans avoir à le noter, tout en restant difficile à deviner par autrui. Un mot de passe fiable est souvent composé d'une phrase anodine. Vous pouvez y ajouter des signes pour augmenter la complexité. (Ex. de mot de passe: «... deux vaches sur le toit ...»). En cas de longueur imposée, construisez votre mot de passe en prenant les premières lettres de chaque mot d'une phrase. Cela donne, en utilisant la phrase citée précédemment: «dvslt».

Evitez à tout prix:

- » un mot d'un dictionnaire
- » un prénom
- » votre login
- » une quelconque information liée
- » à votre personne (prénom, date de naissance, etc.)

Des mots de passe dédiés

Chaque mot de passe doit être dédié à un accès spécifique, sinon, en cas de vol (par phishing ou shouldersurfing), le cybercriminel aura accès à plusieurs services en ligne. Nous vous recommandons de ne pas laisser votre navigateur mémoriser vos mots de passe à votre place. Pour les services peu utilisés, vous pourrez toujours sauvegarder les mots de passe dans des fichiers chiffrés, tels que créés avec «keepass» par exemple.

Changement régulier

Une bonne pratique est de changer de temps en temps vos mots de passe. Nous pensons que c'est un bon exercice de prévoir un jour par an ou tous les deux ans pour changer tous vos mots de passe. Et bien évidemment, changez-les dès que vous soupçonnez une compromission ou une divulgation de ceux-ci.

A usage personnel

Un accès par mot de passe est attribué de manière nominative. Un mot de passe ne doit pas être partagé entre plusieurs personnes et ne doit jamais être divulgué à quiconque, quelles que soient les circonstances. N'oubliez pas que les organismes dignes de confiance ne vous demanderont jamais de communiquer votre mot de passe.



Pour plus d'infos:

www.bee-secure.lu



Passwörter-Sicherheit und Nutzung

Das Passwort, Basiselement der Informationssicherheit, erlaubt die eigene Identifikation und den Zugriff auf persönliche Ressourcen oder Dienste. Um Risiken so gering wie möglich zu halten, sollte man es mit größter Sorgfalt auswählen und einige simple Regeln respektieren.

Die provisorischen Passwörter ändern

Wird ein neues Konto für einen Online-Dienst eröffnet, wird dem Benutzer oft ein provisorisches Passwort zugeteilt. Manchmal ist dieses erste Passwort sehr banal, wie zum Beispiel Ihr Benutzername oder ein simples 123456, manchmal ist es sogar für alle Neueinsteiger dasselbe. Ein solches Passwort ist alles andere als sicher und muss bei der ersten Verbindung sofort geändert werden, ansonsten besteht das Risiko, dass ein Angreifer leichtes Spiel hat, es zu erraten und Zugriff auf persönliche Daten zu erhalten. Das Ausnutzen dieser Daten könnte Ihnen großen Schaden zufügen.

Tipps zur Auswahl eines „guten“ Passwortes:

Mindestlänge von 10 Zeichen

Es wird dazu geraten, ein Passwort zu wählen, das aus mindestens 10 Zeichen besteht. Ideal ist es, die Komplexität des Passwortes zu erhöhen, indem man eine Mischung aus Ziffern, Klein- und Großbuchstaben sowie Spezialzeichen, wie z.B. Satzzeichen, benutzt.

Einfach zu merken, aber schwierig zu erraten

Das Passwort sollte einfach zu merken sein, ohne es notieren zu müssen. Gleichzeitig sollte das Passwort jedoch schwer von anderen zu erraten sein, und zwar auch von Personen, die Sie sehr gut kennen.

Ihr neues Passwort:

- » darf in keinem Wörterbuch zu finden sein (auch nicht in einem fremdsprachigen)
- » darf kein Vorname sein
- » darf nicht aus einer Information bestehen, die an Ihr Privatleben gebunden ist (Vorname, Geburtsdatum, usw.)

Ein Passwort, welches die oben genannten Regeln berücksichtigt, könnte ein ganzer Satz sein. Ein Beispiel für einen Passwortsatz wäre etwa: „... zwei Kühe auf dem Dach ...“. Falls die Länge des Passworts beschränkt ist, kann man den Satz auch leicht durch die Anfangsbuchstaben der darin erhaltenen Wörter ersetzen. Ein neunstelliges Passwort könnte dann zum Beispiel „zKadD“ lauten.

Benutzen Sie nicht für verschiedene Zwecke das gleiche Passwort

Jedes Passwort sollte Ihnen Zugang zu einem spezifischen Dienst verschaffen. Beim Gebrauch von Onlinediensten wird empfohlen, für jede Anwendung ein anderes Passwort zu erstellen und zu benutzen und niemals eines zu wählen, das bereits für einen anderen Zugang verwendet wird. Bei Diensten, die Sie kaum benutzen, wird es Ihnen schwer fallen, sich an ein gutes Passwort zu erinnern. Trotzdem sollten Sie darauf verzichten, es im Web-Browser automatisch speichern zu lassen. Falls Sie es irgendwo abspeichern möchten, dann am besten in Form einer chiffrierten Datei, wie sie etwa mit „keepass“ erstellt werden kann.

Das Passwort regelmäßig wechseln

Ein Passwort sollte in regelmäßigen Abständen gewechselt werden. Sich einen Tag im Jahr herauszusuchen, an dem man alle seine Passwörter ändert, ist eine gute Idee. Das Passwort sollte sofort geändert werden, wenn der Verdacht besteht, dass es missbraucht oder verbreitet wurde.

Das Passwort ist für den persönlichen Gebrauch

Ein Passwort sollte man sich nie mit anderen Personen teilen und unter keinen Umständen weiterreichen. Denken Sie daran: Vertrauenswürdige Organisationen werden Sie nie um die Mitteilung Ihres persönlichen Passworts bitten.

Weitere Tipps und Infos auf:
www.bee-secure.lu

Sein Hobby ist die Eisenbahn

Er bekam die Leidenschaft für Eisenbahnen wohl nicht in die Wiege gelegt, doch die nahegelegene frühere Eisenbahnlinie Attert übte bereits im Kindesalter auf Camille Liesch einen besonderen Reiz aus. Auch sein pensionierter Großvater, seinerzeit noch bei der „Prinz Heinrich Gesellschaft“ tätig, mag seinen Teil zum Virus Eisenbahnwesen beigetragen haben.



Eine Modelleisenbahn, damals von Zeitzeugen etwas irreführend als „elektrischer Zug“ bezeichnet, war der Beginn einer „Liebe“ zur Miniatureisenbahn, die während eines halben Jahrhunderts und darüber hinaus einen Teil des Privatlebens beherrschen sollte.

Vorerst waren dem Eisenbahnbegeisterten nur Modelle ausländischer Fahrzeuge vergönnt, CFL-Modelle waren noch inexistent. Aber mit Erscheinen der ersten CFL-Miniaturdiesellok kam Freude bei den Luxemburger Hobby-Eisenbahnern auf: Man wurde eisenbahntechnisch patriotisch.

Doch das von diversen Firmen angebotene Zubehör in Plastikbausätzen war meilenweit entfernt vom Stil der Luxemburger Bahnhöfe. Der einzige Ausweg: Eigenbau.

Am Anfang standen der Karton, das Holz und die Farbe. Nach dem Vorbild der Bahnhöfe von der 1967 stillgelegten Strecke Petingen-Ettelbrück entstand dann die Idee, wenigstens in Miniatur eine bleibende Erinnerung von diesen Bahnhöfen zu schaffen, um die Jugendzeit wieder aufleben zu lassen. Durch das Sammeln von Fotos und Erinnerungen an die Strecke sowie originale Konstruktionspläne der Gebäude wurde eine erste Etappe zurückgelegt, im Laufe der Jahre wurde diese Arbeit fortgesetzt.

Transportable Anlagen, im Fachjargon Module, sowie Dokumentationsmaterial, Triebwagen und Loks wurden dann

erstmalig in Kahler, an der früheren Eisenbahnlinie Petingen-Noerdingen-Ettelbrück gelegen, gezeigt und stießen auf großes Interesse. Weitere Ausstellungen mit dem gesamten Areal der luxemburgischen Eisenbahn wurden in Kleinbettingen präsentiert, ebenso ein Diorama mit den Gebäuden der bis 1931 bestandenen Hochofenanlage von Steinfort. Allerdings gelingt der Nachbau von Gebäuden erst dann, wenn man langwierige Nachforschungen nach Plänen anstellt, der Erwerb von seltenen Fotos aus privater Hand vereinfacht die Vorarbeiten nicht unbedingt. Ein großer Dank gilt daher den Mitarbeitern der Nationalen Eisenbahngesellschaft sowie Kollegen derselben Zunft.



Ein aktuelles Großprojekt, das im Eigenbau entstehende Gebäude Belval-Universität, sieht seinem Ende entgegen. Viele Fräsarbeiten, welche fremder Hilfe bedurften, standen an. Mit immer besserem Material auf dem Fachgebiet der Modelleisenbahn und dem geeigneten Zubehör ist heute eine bessere, der Realität näherkommende Arbeit möglich.

» Camille Liesch

Nach Absprache mit Camille Liesch liecam@pt.lu können themenbezogene Eisenbahnausstellungen mit Miniaturbahnhöfen, Fotos, Dokumenten und Fahrzeugen organisiert werden

SENIOR-ART 60+



VARIA

Ennert dem Patronage vun der Kulturkommissioun Kielen



DIFFERDING Wally
FRIEDERES Milly
FEYDER Fränz
PICARD Liliane
PILARSKY Christa
PILLATSCH Mariette

Tënt an Textur
Textil-Assemblagen
Drechselaarbechten
Molerei
Keramik
Molerei-Collagen

INVITEIEREN

Op hir Ausstellung

An der Galerie "bei der Kierch" zu Kielen vum 15.11.2013 - 19.11.2013

D'Ausstellung ass all Dag op vu 15.00 - 19.00 Auer

Boutique **Krier**
prêt-à-porter féminin

54, rue de la Gare
L-6440 Echternach
Tél.: 72 02 18

**Kommt lech eis
nei Hierscht- a
Wanterkollektioun
an hiren aktuellen Farwen
ukucken.**

Mir sin op:
Méindes: 14.00 - 18.00 Auer
Dëschdes - Samschdes:
09.00 - 12.00
14.00 - 18.00

All Sonndes Mëttes op: 15.00 - 18.00 Auer
an op Rendez-vous



Von Lesern für Leser

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

Den Hierscht ass do!



Do op der Bänk
do souz ech d'lescht
genësslech an der Sonn,
hat all meng Glidder ausgestreckt
ech hunn et gutt verdron.

Ma haut ass dovun
guer keng Spuer
jo, d'Schudder gi mir aus,
a Krämpes hat ech esouguer
ze goen aus dem Haus.

De Wand dee jot
a rëselt mech
de Reen geet duerch d'Gezei,
an Hoergäns jäize schauerlech
am Dräieck zéien se verbäi.

Meng Bänk ass kal
a voller Nätzt
faul Blieder leien drop,
a kee méi, deen sech dohi sëtzt
bis d'Tulpen erëm ginn op!

» Mariette Bausch

Doheem

De Mueres-Kaffi ass dat Bescht
't kënnt och drop un, wien e mécht.

Wiem säin Tour?
Wie mécht e muer?

Ze staark, ze dënn, ze waarm
et muss een alles richtig man.

Wien deckt den Dësch?
Wat kucks du mech?

Als éischt de Botter aus der Keelt
dass deen sech richtig gutt verdeelt.

Ass d'Brout entdeet?
Wou steet d'Gebeess?

Fir dech den Zoossiss-Wupp,
dann e Messer nach fir d'Coupe.

Hues du deng Pëlle scho gezielt?
An de richtige Kéis gewielt?

Wie geet d'Zeitung sichen?
Ech bleiwen hei a menger Kichen!

Lo sëtzt dech un, looss dir et schmaachen
well duerno ass nach jett ze maachen.

» Simone Rosen-Bonenberger



De Bopi!

*De Bopi ass mam Enkel ënnerwee
oh jo, si versti sech gutt, déi zwee.
Si fueren oft Kilometere wäit,
am Nu vergeet dann déi schéinsten Zäit.*

*Iwwer Koppen, Bierg an Dall duer an d’Gewan
dat wor vu jee hier säi schéinsten Dram.
De Bopi séngt him säi léifste Lidd
a mengt dovun géif dee Kärelel midd.*

*Ma dovun ass beileiwen nach keng Spur,
de Bopi gëtt mol mat Freed gewuer
datt säi Lidd deem Däbbes wuel gefält
a gär hien de Bop um Sengen hält.*

*Mat Freede séngt de Bopi frou drop lass
vum héichsten Tenor zum déifste Bass
marschéiert flott mat der Kutsch am Takt
d’Begeeschterung hie bal net méi packt.*

*Lo hu si gläich d’Gewan bal ganz geklappt
am Marsch, de Bop schonns eng Grimmel lappt.
Si kommen heem a gläich gëtt sech geluecht
dat Sange mécht midd, wien hätt et geduecht.*

*Eng Rascht deet gutt, denkt d’Bom, hinn’n alle béid,
fir d’Spéinen si op de Buedem knéit.
Gläich drop kënnt de Bouf a seet voll Léift:
„Psst! Maach schéi lues, well de Bopi schléift.“*

» Wierder a Weis: Jean Kandel

Wo ist die Zeit geblieben!

*Die Zeit verfliegt doch ach so schnell
Die Abende sind nicht mehr so lange hell
Das Jahr hat doch erst angefangen
Aber sobald Ostern und Pfingsten vergangen
In den Schulen die Kinder um ihre Versetzung bangen
Die Ferien endlich angefangen
Die Schueberfouer kündigt an den Herbst
Die Schule beginnt, einige haben die Nachexamen verscherzt
Es ist noch so viel Zeit, da brauch ich heute nicht zu lernen
Morgen, morgen nur nicht heute
Es geht alles weiter im gleichen Trott und doch etwas zu flott
Über Allerheiligen macht man sich schon Gedanken
Da kommen unsere alten Grundsätze auch ins Wanken
Nichts ist mehr wie es früher war, nach und nach wird das jedem klar
An Allerheiligen verkauft man schon den Schoko Nikolaus, sieht irgendwie komisch aus
Die Geschäfte voll bunter Pracht, an Weihnachten wird auch schon gedacht
Die Zeit verfliegt, die Jahre vergehen
Der Kreis des Lebens wird immer schneller weiterdrehen*



» Lydie Wagner-Conter

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

Lesetipp

„De Monni aus Amerika“

vum Pol Greisch

Am Fong – seet de Val – sinn ech ee wéi de Monni aus Amerika: e gudden Dommen. Méi domm wéi gutt. Monni mat Money. Keng Kéip, ma genuch, soulaang ech net ofgebrach kréien an der Pensioun. Soulaang et d’Pensioun iwwerhaupt nach gëtt. Well ech ëmmer d’selwecht Box hunn am Hënner, d’selwecht Kap um Kapp an iese wéi e Villchen, bleift mir e kleng Bootz de Leschte vum Mount. Mat de Meedercher sinn ech navel mëtschgeweg. ‘t schéngt, dat läit a menger Natur. Si richen dat, sinn op der Mol, wann et gëlt. Ech hu kee Kann a kee Kënn an ech kréien näischt mat, wann ech ginn. An ech gi geschwënn, well am Eescht: esou lackeleg ass et och net méi heinidden, mol net méi um Bierg.

Méi wéi 60 Joer huet de Pol Greisch (Jorgank 1930) a lëtzebuergesch, franséischen an däitschen Theaterstécker gespillt, Gedichter a Prosa geschriwwen, Radiospiller a Szenarien, haaptsächlech ower eng sëllege lëtzebuergesch Stécker, fir d’lescht „Dame blanche“.

Verlag: ultimomondo ISBN: 978-2-919933-82-2



Mir iese gär gutt – manger avec plaisir

Geschwënn ass et esou wäit an d’Kachbuch vum Club Haus beim Kiosk kënnt an de Verkaf. Ënnert dem Titel „MIGG – mir iese gär gutt, Manger avec plaisir“ fannt Dir op iwwert 300 Säiten 114 Rezepten. Virun allem all traditionell lëtzebuergesch Rezepten fir datt si net an de Vergiess geroode. Mee och gutt Platen aus villen anere Länner sinn dran.

Dat Besonnescht un dësem Kachbuch ass, datt nieft de Clienten aus eisem Club och vill Kanner a Jugendlecher zesumme mat eise manner jonke Leit de Bräiläffel geréiert hunn. Och Pensionären aus Alters- a Fleegeheimer, grad esou wei Léit, déi am Foyer Espérance betritt ginn, hu matgemaach. All Rezept ass op lëtzebuergesch a franséisch verfaasst. D’Buch ass illustréiert mat ville faarwege Fotoen an Aquarellen. Ernährungsrotschléi, Recommandatiounen wat fir e Wéngchen am Beschte bei d’Rezept passt, completéieren et.

E flotte Chrëschtkaddo oder fir Iech selwer ze verwinnen.

Die kënnt d’Buch beim „Club Haus beim Kiosk“ virbestellen andeems Dir 29 € (dovu gëtt 1 € un de „Cent Buttek“ gespent) op hire Kont BIL IBAN LU78 0021 1671 8946 5500 mam Vermierk „MIGG“ iwwerweist.





„Krieg ... Liebe ... Untergrund“

von André Hausmann

Wie ich eben tüchtig mit Flickern beschäftigt bin, höre ich plötzlich ein Geräusch, als fahre ein Sturmwind daher. Dazwischen erschallt das Lachen heller Mädchenstimmen. Als ich aufschaue, sehe ich wirklich drei junge, sommerlich gekleidete Mädchen auf ihren Fahrrädern an mir vorbeisausen. Es hat den Anschein, als ob sie um die Wette fahren wollen.

Nicht wenig erstaunt bin ich, als einmal mein Name gerufen wird, zwei der Mädchen stark bremsen, kehrtmachen und Kurs auf mich nehmen. Das dritte fährt unbekümmert weiter, es wird wohl nicht zu den anderen zwei gehören. Ich mustere schnell die zwei Mädchen und erkenne in dem einen unser altbekanntes Hotelfräulein aus dem Stammlokal unserer Studentenzeit, während das andere mir völlig unbekannt bleibt.

Es kommt trotzdem unverwandt auf mich zu, reicht mir seine weiße, zarte Hand entgegen und nennt mich bei meinem Namen. Ganz verdutzt stehe ich da mit pochendem Herzen und beschaue das lachende Kind von oben bis unten ...

Das Buch ist bei Editions Revue erschienen und ist im Buchhandel zum Preis von 17 € erhältlich.

ISBN 978-2-919999-86-6



„Die Lust normal zu sein“

von Maria Schorpp

Warum wir nicht immer besser werden müssen

Mit einem Nachwort von Dr. Maja Storch

Geht Ihnen die hysterische Aufgeregtheit Ihrer Mitmenschen auch auf die Nerven? Können Sie es noch immer nicht fassen, wie viel Aufmerksamkeit sogenannte Promis heutzutage bekommen? Unterhaltsam und spannend zeigt Maria Schorpp, warum es gesünder ist, ein bodenständiges Leben zu führen, als im Wettbewerb „besser – schöner – erfolgreicher“ mithalten zu wollen.

- » **Nutzen Sie Ihren gesunden Menschenverstand und machen Sie eine mediale Fastenkur.**
- » **Ein leidenschaftliches Plädoyer für die Macht der Gewohnheit.**
- » **Weil das Normale für uns alle die Zukunft sein muss.**

Das Buch ist im „orell füssli Verlag“ erschienen – ISBN 978-3-280-05464-2

Denkt elo schonn un d'Feierdeeg

Spezialoffer bis de 15. November:

15% Reduktioun um 1. Produit, **30%** um 2. Produit a **50%** op all weiderem Produit (5 Produiten maximal)



„De Vëlo ass mäi Liewen“

Dem Bim Diederich seng Erënnerungen, opgeschriwwe vum Emil Angel

An dësem, mat ville Fotoen illustréierte Buch erzielt de Bim Diederich aus senger Kandheet, Jugend an vu senger groussen Exploiten als Coureur, wéi hie mat Vëloslegenden wéi Rik van Steenbergen, Fausto Coppi oder Louison Bobet zesummen am Peloton ëmmer virop ze fanne war.

An esou huet alles ugefaang:

...Ech hätt gär e Velo gehat. Ech sot zu mengem Papp: „Papp, keefs de mär e Vëlo?“ Ech hat als Bouf du scho wëlles Course ze fueren. Dunn huet mäi Papp gesot: „Et deet mär leed, Jäng, ech kann där kee Vëlo kafen. Ech hunn dat Haus hei kaaft, an ech hunn dräi Kanner. Wou soll ech d'Suen hierhuelen, fir där ee Vëlo ze kafen?“ Ech sot: „t ass gutt, da ginn ech an d'Apdikt. Den Aulner sicht e Laufbursch. Do verdénge ech méi ewéi beim Bauer.“...

Präis: 18 €

„Zäitrees, Lëtzebuerg fréier an haut“

An dësem Spill geet et drëm, bekannte Plaze vu Lëtzebuerg ze erkennen an erauszefannen, wéi et do fréier ausgesinn huet. Mir sinn 52 Plazen a ganz Lëtzebuerg, vun deene mer al Fotoen haten, erëmsiche gaang an hu se nogeknipst. D'Spill besteet aus 208 Fotoen, d'Halschent mat Vuë vu fréier an d'Halschent mat den aktuelle Vuen, jeweils mat an euni Text. D'Spill existéiert och mat extra grouss Kaarten (15x15 cm).

Fir 1-8 Spiller vun 8 Joer un

Präis: 35 € (normal Versioun) oder 45 € (XL-Versioun)



„Ewechgeblosen ass ons Suerg, Vive, roude Léiw vu Lëtzebuerg“

Gedichter aus der Krichszäit vum Rosalie Monceau

D'Rosalie Monceau, eng Fra, déi zu Rëmeleng eng Librairie hat, huet während dem Krich heemlech Gedichter iwwer dës batter Zäit geschriwwen. Déi Gedichter si spéider op engem Späicher erëmfonnt, an 2004 vum RBS verëffentlecht ginn.

Präis: 25 €

„Tapis du milieu rural luxembourgeois“

Aarmeleitsteppecher

Früher wurde nichts weggeworfen. Ein schönes Beispiel hierfür sind die „Aarmeleitsteppecher“, die es bis in die 50er Jahre des letzten Jahrhunderts in unserem Land gab. In diesem Buch finden Sie eine Sammlung alter „Aarmeleitsteppecher“, Aussagen von Frauen, die diese Teppiche noch selber nähten, sowie Beispiele, wie heute diese luxemburger Tradition des Patchwork neu interpretiert wird.

Präis: 21 €





„Dem Liewen ofgelauschtert“

Gedichter vum John Thillens

D'Poesie war dem John Thillens seng heemlech Léift. A senge Gedichter spiere mir seng grouss Sensibilitéit, seng déif Mënschekenntnis a säi feinen Humor. Mat Illustratioune vum Ger Maas, Gab Weis an Emile Kirsch.

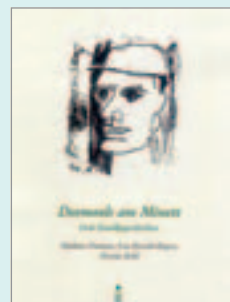
Präis: 15 €

„Deemools am Minett“

Dräi Familljengeschichten

De Mathias Franzen, d'Lisa Kirsch-Kayser an den Nicolas Kohl molen eis e Bild vum Minett, wéi et fréier war.

Präis: 17 €



„Fiedem verbannen“

Handaarbecht am Schoulalldag

Der Leser wird in die Welt der Handarbeit entführt. Er bekommt einen Einblick in ihre Bedeutung weltweit, im alltäglichen Leben, aber auch in dem damaligen Handarbeitsunterricht in den Luxemburger Primärschulen. Doch Handarbeit weckt auch Erinnerungen. Dies wird in den zahlreichen Zeitzeugenberichten und den kreativen Texten am Ende des Buches besonders deutlich.

Präis: 16 €

„Kultilux II“

In diesem Gesellschaftsspiel geht es darum, Kenntnisse über das Großherzogtum Luxemburg zu erwerben, zu erweitern und zu vertiefen.

Für max. 6 Spieler von 12-99 Jahren

Präis: 37 €



Eis Spezialoffer gëllt nëmme mat dësem Bestellschäin. Mir schécken Iech är Bestellung mat der Rechnung heem, allerdéngs kommen dann nach Versandkäschten dobäi. Dir kënnt awer och gärën är Bestellung op Izeg siche kommen.

RBS – Center fir Altersfroen, 20, rue de Contern – L-5955 Itzig – Tel. 36 04 78-1

Bestellschäin

Dir decidéiert selwer, a wéi enger Reiefolleg Dir d'Produiten opschreift, a wéi eng Remise Dir drop kritt

1. (-15%)
2. (-30%)
3. (-50%)
4. (-50%)
5. (-50%)

Numm, Virnumm

Adress

Telefon / E-Mail

Datum, Ënnerschrëft

- ☐ Ech hätt gärë meng Bestellung heemgeschéckt a bezuelen dofir Porto
- ☐ Ech komme meng Bestellung op Izeg sichen

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



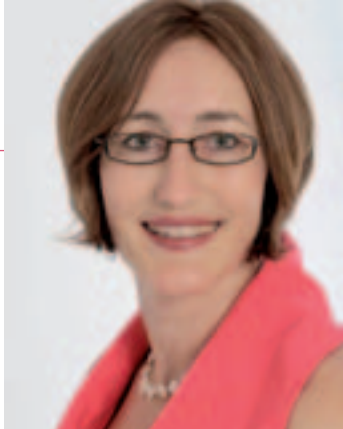
Tanztherapie ein körperorientiertes Therapieverfahren

Ein Bericht von Gudrun Paulsen

„Tanztherapie“ ist ein Begriff, unter dem man sich vieles vorstellen kann. Was genau verbirgt sich hinter dieser Bezeichnung?

Die meisten Menschen stellen sich unter Psychotherapie Gespräche mit dem Therapeuten vor. Die Tanztherapie ist ein kreatives Therapieverfahren, das den Körper und seine Bewegungen in den psychotherapeutischen Prozess mit einbezieht. Wenn uns jemand mit gebeugter Haltung und gesenktem Kopf begegnet, gibt uns dies direkt Aufschluss über die emotionale Stimmungslage. An der Haltung erkennt man oft sehr schnell, ob sich jemand

wohl fühlt oder betrübt oder sogar wie erstarrt ist. Und über das Experimentieren mit Haltungen, Körperbewegungen, Gesten, nonverbalem Ausdruck, Rhythmen und Musik wird in der Tanztherapie in Bewegung gehandelt und das Erleben und Verhalten verändert. Tanztherapie zählt, wie die Musik- und Kunsttherapie, zu den körperorientierten künstlerischen Psychotherapieverfahren. Es handelt sich demnach um einen ganzheitlichen oder auch „holistischen“ Ansatz, der – neben dem reflektierenden Gespräch – das Körperleben zur Gefühls- und Problemverarbeitung nutzt. Die Einbeziehung des Körpers bietet



Gudrun Paulsen

» *Dipl.-Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin (ECP) bei Omega90
gudrunpaulsen@omega90.lu und in freier Praxis
www.re-sourcen.eu*

» *Tanztherapeutin, Supervisorin und Ausbilderin
(BTD e.V.), Hypnotherapeutin (MEG),
Traumatherapie (EMDR), Körpertherapie
(Moving Cycle Practioner) und Weiterbildungen
u.a. in Psychologischer Schmerztherapie.*

eine erhebliche Erweiterung der therapeutischen Möglichkeiten und kann zum Ausdruck bringen, was verbal vielleicht nie formuliert werden könnte. Dabei lässt sich das Erlebens-, Ausdrucks- und Kommunikationsverhalten u.a. in der Muskelspannung, Atmung, Haltung und Bewegungsdynamik beobachten und selbst erfahren. In der konkreten Anwendung werden alltägliche Bewegung und Tanz als Ausdrucksform für eigene Gefühle und zur Interaktion mit anderen Personen sowie zur Gestaltung der therapeutischen Beziehung genutzt.

Welches sind Anwendungsbereiche und Indikationen für Tanztherapie?

Heutzutage wird die Tanztherapie vielseitig als psychotherapeutisches Kreativtherapieverfahren sowohl ambulant in Praxen als auch stationär eingesetzt. Wenn man erschöpft ist oder altersbedingt mit schmerzhaften Veränderungen des Körpers umgehen muss, kann die Tanztherapie eine wunderbare Methode sein, um Lebensfreude wiederzugewinnen. Emotionen, die nur schwer in Worte zu fassen sind, können über den Körper leichter und natürlicher ausgedrückt werden. Der Körper unterstützt die Veränderungsfähigkeit über das Bewegen und „bewegt sein“. Die Lebenszufriedenheit und das Empfinden von Freude kann durch Musik und Tanz positiv beeinflusst werden. Die Körperwahrneh-

mung wird verbessert und Stress reduziert. Achtsamer Umgang mit dem Körper ist hilfreich, um seine Aufmerksamkeit von Schmerz oder den Verlust von Fähigkeiten abzulenken. Untersuchungen haben ergeben, dass die Tanztherapie sogar die Leistungsfähigkeit des Gedächtnisses verbessern kann. Auch die Koordination sowie Herz- und Kreislauffunktionen werden moderat mittrainiert. Die Verbesserung des Gleichgewichts und der körperlichen Beweglichkeit werden nebenbei erzielt; somit fühlen sich viele ältere Menschen, die an der Tanztherapie teilnehmen, flexibler und manchmal etwas jünger.

Sogar im Teamcoaching wird die Tanztherapie angewandt, um Teamentwicklung anders als auf gewohnter Ebene durchzuführen, nämlich in Bewegung und in direkter Aktion zur kollegialen Kommunikationsverbesserung. In Deutschland wurde die Tanztherapie in Behandlungsrichtlinien der Neurologie, der Psychiatrie und der Psychoonkologie aufgenommen, wo sie in der Nachbehandlung von Krebserkrankungen sehr erfolgreich eingesetzt wird.

Worin unterscheidet sich Tanztherapie von anderen bewegungstherapeutischen Ansätzen?

Während Sporttherapie, Gymnastik oder Physiotherapie primär darauf ausgerichtet sind, funktionale Körperaspekte, wie beispielsweise Beweglichkeit der Gelenke, Kraftausdauer oder Koordinationsaspekte zu trainieren, sind dies nicht die Hauptanliegen der Tanztherapie. Die Tanztherapie ist ein psychotherapeutisches Verfahren, das darauf abzielt, im Umgang mit sich selbst und anderen neue Freiräume im Verhalten und Erleben zu entwickeln. Wie in der Psychotherapie werden die Ziele vom Klienten definiert und die Vorgehensweise individuell darauf abgestimmt.

Gibt es Gegenanzeigen bzw. Bedingungen, unter denen Tanztherapie nicht geeignet erscheint?

Vorweg sei betont, dass es „die“ Therapiemethode nicht gibt! Anders ausgedrückt: Nicht jede Therapiemethode ist auch für jeden gleichermaßen geeignet. Vielmehr geht es

hier um die richtige „Passung“. Um an der Tanztherapie teilzunehmen, braucht man keine besonderen Vorkenntnisse und muss auch nicht „tanzen“ können oder irgendwelche Tanzkurse belegt haben. Es ist gerade für die Menschen, die schnell und meist viel im Kopf analysieren eine wirkungsvolle Methode, um Gedankenspiralen zu beenden und dabei verhaltens- und erlebnisorientiert zu arbeiten. Anstatt rein kognitiv zu sein (also nur zu denken), wird Verhalten direkt in körperliches Handeln umgesetzt und anders agiert. Dies bewirkt meines Erachtens mehr Veränderung als nur hypothetisch darüber zu sprechen. Wenn sich jemand überhaupt nicht bewegen möchte oder dies als unangenehm oder peinlich empfindet, dann ist die Hemmschwelle schon sehr hoch – das macht Therapie zwar grundsätzlich nicht unmöglich, erschwert sie jedoch. Kontraindiziert ist Tanztherapie bei Personen, die in ihrer Beweglichkeit krankheitsbedingt extrem eingeschränkt sind (z.B. durch Querschnittslähmung halsabwärts). In diesen Fällen wären andere psychotherapeutische Ansätze (z.B. Gesprächspsychotherapie) im Gegensatz zu körperorientierten Therapieverfahren sicherlich zu bevorzugen.

Wie muss man sich den Ablauf einer solchen Tanzstunde vorstellen?

Zunächst findet ein Vorgespräch mit dem Klienten statt, in dem ich mir Zeit nehme, die Problemlage zu verstehen, den Auftrag und die persönlichen Therapieziele zu klären und zu schauen, ob Tanztherapie die geeignete Methode darstellt. In der zweiten Stunde beginne ich dann in der Regel mit der Körperbewegung. Zunächst erfolgt die Aufwärmphase, wo Körper und Gelenke schonend erwärmt werden, und ich auch auf das therapeutisch zu bearbeitende Thema vorbereite. Die Bewegung, Mimik, Gestik und Körperhaltung gibt Rückschlüsse, um andere Verhaltensweisen auszuprobieren und neue Lösungsmöglichkeiten zu finden. Dabei führe ich indirekte Bewegungsbeobachtungen durch (nach der Methode von Laban), welche dann in der weiteren Therapiedurchführung mitberücksichtigt werden. Je nach Zielausrichtung werden praktische Bewegungsübungen oder manchmal

auch Tanzbewegungen durchgeführt: Beispielsweise freie Improvisationen als auch vom Klienten gestaltete Bewegungsabfolgen. Darauf aufbauend ergibt sich dann meist die weitere Therapiedurchführung. Für Tanztherapie gelten dieselben Regeln wie für Psychotherapie: Es geht nicht darum dem Klienten etwas aufzuzwingen, sondern ihn unterstützend im Hinblick auf die therapeutisch gesteckte Zielsetzung zu begleiten. In der Tanztherapiegruppe ist der Verlauf ähnlich: Es gibt meist eine kurze Blitzlichtrunde mit Bestandsaufnahme am Anfang, dann ein Warm-up und eine themenbezogene Bewegungs- oder Handlungssequenz mit Rückmeldung und Abschluss. Dieser wird oft ähnlich gestaltet oder ritualisiert, um das Zusammengehörigkeitsgefühl zu stärken und Gruppenkohäsion zu schaffen.

Welche Kompetenzen muss man als Teilnehmer mitbringen und was kann man von einem solchen Kurs erwarten?

Die positive Nachricht ist: Man muss nichts Besonderes können, d.h. man braucht weder tänzerische Vorkenntnisse, noch muss man besonders beweglich sein. Man sollte lediglich Spaß an Bewegung haben und aufgeschlossen gegenüber neuen Erfahrungen sein, das genügt. Inwiefern spielerische Elemente, Spaß und Freude, Neugier beim Experimentieren, Emotions- und Körperwahrnehmung, Stressreduktion in der Tanztherapie vordergründig sind, hängt dabei ganz wesentlich von der individuellen Problematik und therapeutischen Zielsetzung ab.

Welches sind Ihre persönlichen Erfahrungen mit dieser Methode?

Tanztherapie erachte ich als eine Körpertherapiemethode, die Erstaunliches leisten kann und ein breitgefächertes Wirkspektrum hat, das von Emotionsverarbeitung über verbessertes Körperverständnis bis hin zur Integration von Traumata und Verhaltensänderungen reicht (siehe dazu Willach-Holzappel, 2013). Der Körper mit seiner Wahrnehmung und Ausdrucksfähigkeit ist eine häufig unterschätzte Ressource. In meiner beruflichen Tätigkeit



sowohl bei Omega90 als auch im Institut Re-Sourcen habe ich die Erfahrung gemacht, dass mit dieser Methode Traumata oder auch Verluste schnell und gut körperlich integriert werden können. Die Tanztherapie bietet

die Möglichkeit, auch vorsprachlich Erlebtes zu verarbeiten. Bewegung bedeutet für mich „Veränderung und Fortschritt“ – und in der Therapie möchten Klient und Therapeut schließlich weiterkommen.

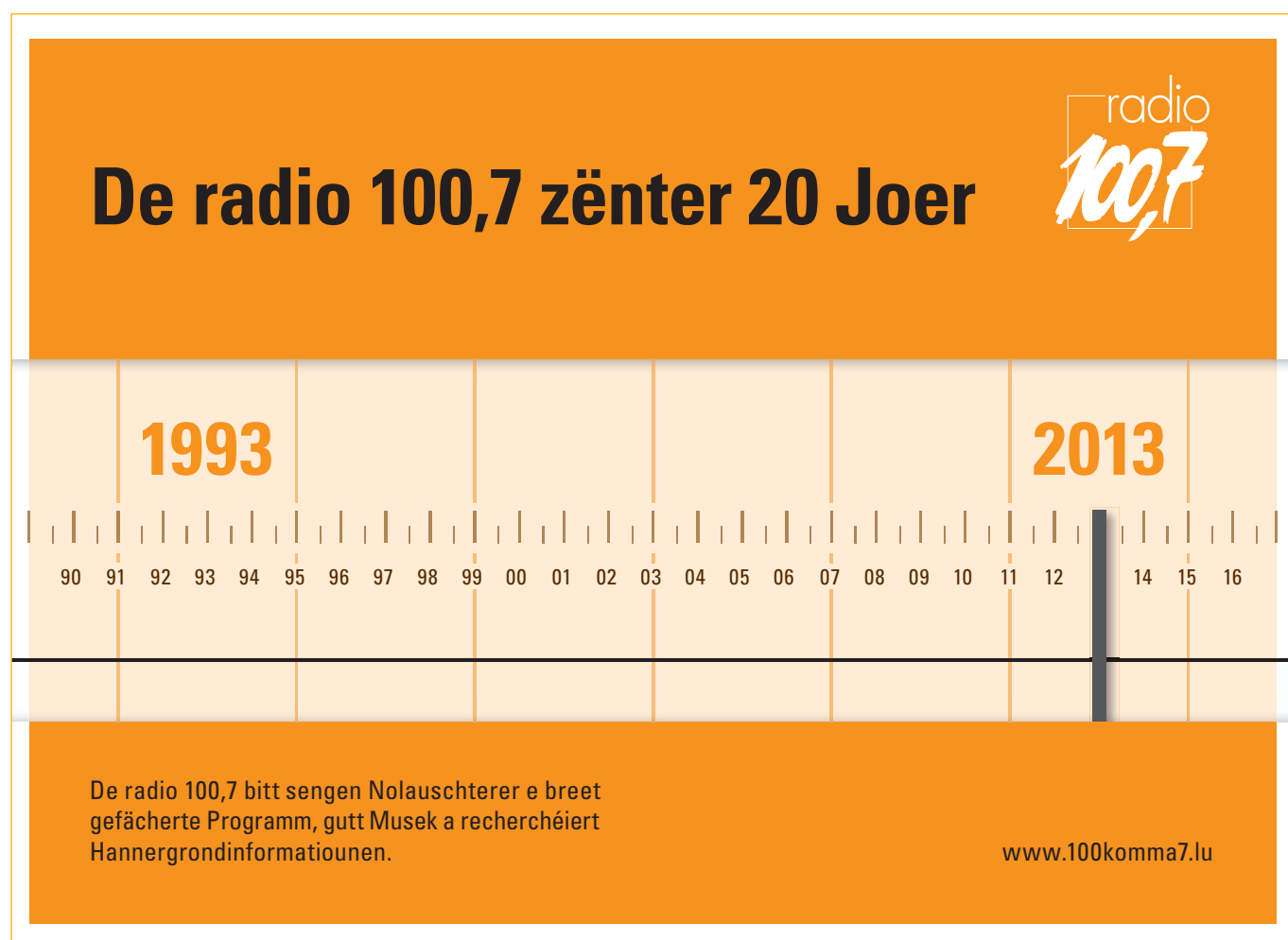
Schnupperkurs Tanztherapie „Tanzend Ressourcen aktivieren“ am Dienstag, den 24. September 2013 (siehe Seite 52)

Literatur:

- » Willach-Holzappel, A (2013). *Der Körper als Ressource in der Traumabehandlung. Zeitschrift für Körpertherapie und Kreativtherapie*, 3 (13), 127-134.

Weiterführende Literatur:

- » Willke, E., Hölter, G. & Petzold, H. (1999). *Tanztherapie, Theorie und Praxis*. 3. Aufl. Paderborn: Junfermann.
- » Schoop, T. (2007). *Komm und tanz mit mir. Ein Versuch, dem psychotischen Menschen durch die Elemente des Tanzes zu helfen*. Zürich: Hug und Co. Musikverlage.



Mitten im Leben

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



Internationaler Seniorentanzkongress (ISDC) 2013

Der Internationale Seniorentanzkongress fand dieses Mal vom 27. Mai bis 1. Juni in Tampere, der drittgrößten Stadt Finnlands, statt. Der Seniorentanz wurde 1979 von Margareta Grigorkoff nach Finnland gebracht. Momentan teilen sich drei Organisationen die Zuständigkeit. 1985 wurde ein Verein gegründet, der die regelmäßige schwedischsprachige Ausbildung von Tanzleiter/innen organisierte. 1997 wurde ein Verband in finnischer Sprache gegründet, der ein bis zwei mal im Jahr eine eigene Zeitschrift herausgibt und jährlich eine Seniorentanzkreuzfahrt organisiert.

Wir starteten von Brüssel aus nach Finnland und landeten in Tampere. Nach einem herzlichen Empfang durch

die Finnen nahmen wir an der Eröffnungsfeier teil, die im Varala Sportzentrum abgehalten wurde.

Vier Tenöre begeisterten uns mit ihren herrlichen Stimmen. Am nächsten Morgen ging es los mit dem Einüben der verschiedenen Tänze in deutsch und englisch. 14 Länder waren vertreten, jedes Land präsentierte zwei Tänze, so dass wir 28 neue Tänze mit nach Hause brachten. Dies ergibt eine schöne Auswahl, die wir in den Tanzgruppen miteinander tanzen können.

Luxemburg bekam viel Applaus bei der Vorführung der beiden Tänze „Shir Eretz“ und „Marche Hare“. Am Kongress nahmen teil: Kieffer Monique, Haentges Nelly,



Reiffenberg Josiane, Ott Ute, Steier Hiltrud, Weis Josée.
RBS – Center für Altersfragen drücken wir unserem herzlichen Dank aus für die hilfreiche Unterstützung.

In den verschiedenen Workshops lernten wir:

Gleichgewichtsübungen, Tango, Tänze am Stuhl und mit dem Rollator. Der Bürgermeister von Tampere hieß uns willkommen im Stadthaus, auf einem öffentlichen Platz wurden Tänze vorgeführt und einen Abend verbrachten wir auf der Insel Vikiinsaari. Die Abschlussfeier fand im Scandic Hotel Rosendahl statt. Österreich wird 2016 den

Kongress organisieren und präsentierte eine fulminante Show, um ihr Land und den Veranstaltungsort vorzustellen, so dass man gleich Lust hatte, wieder am nächsten Kongress teilzunehmen.

Wir sind begeistert von den neuen Tänzen, der mitreisenden Musik, der Gastfreundschaft der Finnen und freuen uns auf den ISDC in Österreich.

» Josée Weis, Seniorentanzleiterin

Einladung zum Seniorentanz

Der Landesverband SaarLorLux, Saarland feiert sein 30-jähriges Bestehen

Das Tanzfest findet im CLOEF-Atrium an der Saarschleife in Orscholz statt am
Sonntag, den 22. September 2013 von 14.00 bis 17.30 Uhr

Tanzgruppen aus dem Saarland und Luxemburg treffen sich dort bei Seniorentanz, Kaffee und Kuchen.

Die Teilnahme ist kostenfrei und ist nicht an die Mitgliedschaft im Bundesverband Seniorentanz gebunden.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Mariette Thies ☎ 56 66 92

Fastenwandern auf Kreta

Die etwas sportlichere Variante

Ein Urlaubsbericht von Josette Melchior, Mitglied des Fastenwandervereins



Nachdem ich in den letzten 15 Jahren bereits etwa zwölf Fastenwanderwochen absolviert habe (davon sieben durch die Sahara), wagte ich mich Anfang Juni dieses Jahres an die etwas sportlichere Kreta-Fastentour.

Auf dem Programm stand eine achttägige Küstenwanderung im äußeren Südwesten der Insel, am Lybischen Meer entlang dem europäischen Fernwanderweg E4.

Am 2. Juni geht's los: Die zehnköpfige Gruppe, diesmal ausschließlich Damen, trifft sich am Flughafen Luxemburg, um die Reise unter Leitung von André per Luxair-Direktflug nach Heraklion in Angriff zu nehmen. Die meisten kennen sich schon von vergangenen Fastenwanderungen, doch auch die „Neuen“ sind schnell in der Gruppe integriert, die Stimmung ist locker, ungezwungen und freundlich.

Nach der ersten Übernachtung mit Stadtbesichtigung in Chania geht es per Reisebus an der westlichen Nordküste entlang. Unsere Strecke nach Süden führt durch die eindrucksvolle Topolia-Schlucht. Schließlich erreichen wir das Kloster Chrysoskalitissa an der Südwest-Küste. Eine außergewöhnliche Landschaft erwartet uns hier: Sandstrand mit Tamarisken und Zedern, Wachholdern, türkisfarbenes Meer, Sandbänke und vorgelagerte Inseln. Beginn der Wanderung an Sandstränden und Steilküsten entlang, vorbei an einer Johanneskapelle und einem an-

tiken Hafen zum Krios Strand (3h30, 175m Steigungen). Die erste Übernachtung machen wir in Paläochora, einer angenehmen kleinen Hafenstadt, auch „Nymphe des Libyschen Meeres“ genannt. Wir erquicken uns an der Bademöglichkeit am Sandstrand.

Am nächsten Morgen geht es weiter dem E4 folgend zu den Resten des antiken Lisos. Unweit der Küste besuchen wir die Ausgrabung eines Asklepios-Heiligtumes. Durch eine oleanderbestandene Schlucht erreichen wir Sugia, an einem schönen Strand und an der Stelle des antiken Syia gelegen.

Am folgenden Tag steht eine Wanderung ins Landesinnere zur Omalos-Hochebene auf dem Programm (5h30', 1200m Steigungen). Da entscheide ich mich für die Variante, die zur Auswahl steht, nämlich am Strand zu bleiben und mit dem Gepäck-Taxi zur Hochebene zu fahren, um dort nach einigen gemütlichen Spaziergängen bequem auf die Wandergruppe zu warten.

Am vierten Wandertag geht's talabwärts durch die wunderschöne Samaria-Schlucht, Naturschutzgebiet und Revier der kretischen Wildziege (Kri-Kri) bis zum Meer nach Agia-Roumeli. Nachdem am Nachmittag die Tagesausflügler weg sind, genießen wir am Strand die Ruhe eines Ortes, der nur per Boot zu erreichen ist.

Die fünfte Wanderung führt weiter nach Osten, immer am Lybischen Meer und an einer einsamen Paulskirche entlang bis hin zum Marmara-Strand, wo die Gruppe sich sehr über eine längere Badepause freut. Das Wasser ist glasklar, türkis und sogar die Temperatur ist sehr angenehm erfrischend, ein wahrer Hochgenuss. Schließlich ist



man schweißgebadet von den heutigen Lufttemperaturen um die 30°. Ein frischgepresster köstlicher Orangensaft am „Strandrestaurant“ bringt alle verlorenen Energien rasch wieder zurück. Nach einer weiteren Wanderstunde endet die heutige Tour in Loutro, dem einzigen Ort, wo wir zwei Übernachtungen in einem Hotel verbringen.

Morgen soll's wieder 650m hoch in die Berge nach Anopolis gehen, dann weiter zum mittelalterlichen Dorf Aradena und wieder hinunter zum Marmara-Strand. Am Morgen entscheide ich mich erneut für die bequeme Variante, um mir am Strand einen entspannten Tag zu gönnen und überlasse die geplante Route heute wieder den „Sportlicheren“.

Das Highlight des Tages, oder besser gesagt der Woche, ist hier auf Kreta das Fastenbrechen. Am Abend sitzen wir auf der Meeresterrasse und erfreuen uns eines kretischen „menu-de-dégustation“. Unser einheimischer Wanderführer, der liebe Yorgos, ein sehr versierter Kreta-Kenner, kann es nicht lassen, uns alle seine „Spezialitäten“ zum Verkosten vor die Nase zu setzen. Und so müssen wir uns alle sehr darum bemühen, unseren inneren Schweinehund an der Kette zu behalten, um nicht eine schlaflose Nacht zu bekommen.

Zum Glück sind diese Köstlichkeiten alle sehr leicht bekömmlich, und so treffen wir uns am letzten Morgen alle wieder fit und gut ausgeschlafen zum farbenfrohen Früchte-Frühstück. Nach einer letzten anderthalbstündigen Wanderung fährt uns der Reisebus nach Heraklion, wo wir nach einer Stadtbesichtigung mit Mittagessen am Hafen abends „schweren Herzens“ nach Hause fliegen.

Ich kann solche Fastenwanderferien jedem wärmstens empfehlen. Man kann während des Urlaubs abnehmen, entschlacken und neue Energien gewinnen. Das Praktische an diesen Fastenwanderwochen ist, dass man bei Bedarf auch etwas leichtere Varianten in Anspruch nehmen kann oder sich direkt für eine einfachere Tour entscheidet, wie zum Beispiel die der Provence oder von Madeira.

Natürlich ist stets gutes Wandertraining erwünscht. „Avis aux amateurs!“

Reiseprogramm des VITAL TREKKING 2013 und 2014

Düfte der **Haute-Provence** vom 26. Okt. bis 2. November 2013

Wellness auf **Madeira** vom 16. bis 23. Februar 2014

Die **Sahara** in Tunesien vom 23. bis 30. März 2014

Wellness in **Clervaux** vom 11. bis 18. April und 18. bis 25. Juli 2014

Die Schönheiten von **Korsika** vom 10. bis 17. Mai 2014

Kreta, Berge und Meer 8. bis 15. Juni 2014

Weitere Informationen:

☎ 621 146814 – André A. Humbert – Mail: info@vitaltrekking.com – Web: www.vitaltrekking.lu

Rosch Krieps – Ein Blick zurück



Foto: Theo Mey, 1956. Archiv J.-Cl. Asselborn / Ed Sinner.

Carlo Hemmer (r.) und Rosch Krieps während der schwierigen Anfangsperiode ihrer Zeitung „d’Letzeburger Land“.

Rosch Krieps wurde am 19. Januar 1926 in Bettemburg geboren, ging dort in die Primärschule und absolvierte die Mittelschule in Luxemburg.

1943 und 1944: Heimatflak in Differdingen und Esch/Alzette. 1948 wurde er für zwei Jahre erster Nachkriegssekretär der Luxemburger Jugendherbergszentrale. 1953 heiratete Rosch Krieps Henriette („Heng“) Close. Mit ihr hat er drei Kinder, vier Enkelkinder und drei Urenkel. 1954 wurde er Redakteur der Wochenschrift „d’Letzeburger Land“ bis 1982. 1962 begegnete Rosch Krieps Edward Steichen in New York. Er schrieb immer wieder Artikel über den Meisterphotographen.

Nach seiner Frühpensionierung im Jahre 1982 wurde er freier Mitarbeiter u.a. von „Lëtzebuurger Journal“, „Illustréiert Revue“, „Luxemburger Wort“, „Les Cahiers luxembourgeois“ und „Galerie“. 1999 gründete er die Vereinigung „The Global Family – Photos & Messages“ in Dü-

delingen. Zweck dieser Vereinigung war es, die Botschaft gegen den Krieg im Sinne von Edward Steichens legendärer Fotoausstellung „The Family of Man“ zu verbreiten. 1999 reichte Krieps den ersten Vorschlag zur Eintragung von „The Family of Man“ ins Register „Gedächtnis der Menschheit“ bei der UNESCO ein. 2003 führte ein erneuter Versuch des Kulturministeriums zum Erfolg.

Bücher von Rosch Krieps:

„Luxemburger in Amerika“ (1963)

Erschien in den USA auf Englisch (2013)

„Mir zéien iwwer d’Stroossen“

Geschichte des Luxemburger Jugendherbergswerks (1984)

„Den Ed – Dem Ed Nicolay fir seng 80 Joër“,

Ko-Autor (1993)

„Steichen-Story I/II: Er umarmte die Menschheit“

„Steichen-Story III: Humanheit-The Family of Man richtig verstehen“ (2005)

„Das andere Amerika – Eine Weltmacht vor der Wende?“ Manuskript (2008)

„Aufs Ganze gehen – Das andere Wandern“ (2013)



Fröhlich im Alter, Henriette (Heng) und Rosch Krieps

Das Buch „Aufs Ganze Gehen“ ist mit einem Titelfoto der bekannten Skulptur „Gehender Mann“ des Schweizer Bildhauers Alberto Giacometti versehen, die auch im Pariser Sitz der Unesco ausgestellt ist.



Trotz des forschenden Titels geht das Buch kurioserweise vom Gegenteil des Gehens aus, nämlich von einer Lähmung, die den Autor im Jahre 2007 plötzlich an Bett und Rollstuhl fesselte, und von der er sich erst nach monatelanger Rehabilitation dank Yoga etwas erholte. Normal gehen wird Rosch Krieps allerdings nie mehr.

Teilweise gelähmt, fragte sich der Patient: „Was tust du nun?“

Und er gab sich selbst die Antwort und den Auftrag: „Schreib ein Buch übers Gehen!“ Es soll all denjenigen, die das Wandern lieben, mehr über dessen tiefere Beweggründe erklären.

Das Buch wendet sich an alle Wanderer, Hiker, Jogger, Trekker, Nordic Walker, aber auch an Biker. Immerhin ist es dem Luxemburger Weltenwanderer Carlo Hemmer gewidmet, dessen zweite Leidenschaft neben dem Gehen das Radfahren war.

Dem Autor Rosch Krieps lag es am Herzen, alle Menschen, die vielleicht ebenfalls gehbehindert sind, zu ermutigen, weiterhin den Kopf hochzuhalten und nicht den Mut zu verlieren. Das Buch wendet sich in diesem Sinne besonders auch an ältere Leser, ob gehbehindert oder nicht.

Gespickt mit Zitaten vieler anderer Autoren, denen das Gehen, das Wandern oder das Laufen viel bedeutet haben, behandelt das Buch 100 verschiedene Themen auf mehr als 100 Bildseiten zum 100. Geburtstag von Carlo Hemmer. Als wichtigen Bestandteil enthält es 116 meist farbige Bildseiten aus Carlo Hemmers Wanderleben.

Leseprobe aus „Aufs Ganze gehen“:

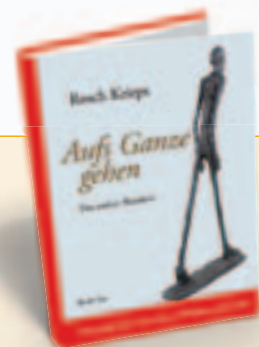
„... Doch dann kam alles anders, sodass mir nicht einmal das ordentliche Gehen, geschweige denn das beliebte und geradezu lebenswichtige Wandern mehr möglich war. Vom Tanzen überhaupt nicht zu reden.

Es war für uns beide ein Schlag, wie wir nur ein-, zweimal im Leben mitgemacht hatten, sie bei ihrer Krebserkrankung 1979, und ich vor meiner Herzoperation 1993, und sie dann nochmals bei ihrem ersten Schock der Polyarthrititis im Jahre 1999.

Und doch haben wir uns von Mal zu Mal leidlich wieder erholt. Uns half dabei entscheidend die bewährte Grundlage meiner schon seit 1959 geübten Yoga-Disziplin. Ich wusste, dass ich mich trotz der Lähmung immer wieder neu zusammenreißen und in den Griff bekommen müsste.

Meiner Frau ging es seit ihrem Krebs und ihrer schmerzhaften Polyarthrititis ähnlich. Jede ärztliche Kunst wäre ohne unser eigenes aktives Genesen-Wollen vergebens gewesen.

Yoga, Tai Chi und Zen sind, wenn sie ernsthaft betrieben werden, ungemein schwierige Übungen, verlangen viel Willenskraft und Durchhaltevermögen, ein volles Vertrauen ins Leben und eine totale Hingabe an die tägliche Praktik. Aber sie sind wirksam für den inneren und den äußeren Menschen. Aus dieser Disziplin heraus meistern wir jetzt auch unser Altwerden einigermaßen zufriedenstellend, über die dennoch häufigen Tiefpunkte hinweg.“



**Das Buch ist in allen guten Buchhandlungen
zum Preis von 29 € erhältlich**

Es kann auch direkt beim Autor bestellt werden
durch Überweisen von 29 € plus 5€
für Verpackungs- und Versandkosten auf das:

Postscheckkonto Krieps Roger LU91 1111 0229 3240 0000 (Bitte mit genauer Adresse)



1. Oktober 2013 – Internationaler Tag der älteren Menschen

Der 1. Oktober wurde 1990 von der UN-Generalversammlung als „internationaler Tag der älteren Menschen“ erklärt. Mit diesem Tag würdigt die Weltgemeinschaft einerseits die Leistungen der älteren Bevölkerung und den Gewinn, den sie für das gesellschaftliche Zusammenleben darstellt, andererseits wird aber auch auf die veränderten Altersstrukturen unserer Gesellschaft hingewiesen.

Seit mehr als 10 Jahren nutzt das Ministerium für Familie und Integration diese Gelegenheit, um Konferenzen oder andere Events zu Themen wie z.B. „Sicherheit im Alter“, „Zusammenleben unterschiedlicher Kulturen“ oder „Aktiv bleiben, sich bewegen!“ zu organisieren.

Das europäische Jahr des aktiven Alterns 2012 war Impulsgeber verschiedener Veranstaltungen, welche „die Solidarität zwischen den Generationen“ als zentrales Anliegen hatten.

Aufgrund dieser positiven Erfahrungen und guter Kooperationspartnerschaften der Seniorenclubs mit verschiedenen Jugendhäusern, Schulen oder „Maisons Relais“, sind weiterführende gemeinsame Projekte im Rahmen der Konzeptarbeiten der Seniorenclubs für die nächsten drei Jahre geplant.

Anlässlich des diesjährigen „Internationalen Tages der älteren Menschen“ möchte das Ministerium für Familie und Integration den intergenerationellen Dialog weiterhin in den Vordergrund stellen.

Im Austausch der Generationen lassen sich Gemeinsamkeiten finden, unterschiedliche Bedürfnisse erkennen, Vorurteile und falsche Bilder können überdacht und überwunden werden. Gemeinsame Planung fördert gegenseitiges Verständnis und eine neue Solidarität zwischen allen Generationen. Möchte man den Generationendialog gezielt unterstützen, braucht es neue Treffpunkte für Begegnung und Kontakte.

In Zusammenarbeit mit dem „Conseil Supérieur des Personnes Âgées“, dem Landesseniorenbeirat des Saarlandes, der Division Jeunesse des Familienministeriums, dem „RBS – Center fir Altersfroen“, der „Conférence Générale de la Jeunesse du Luxembourg“, dem „Centre Information Jeunes“ und vielen weiteren Partnern des Jugend- und Altenbereichs, organisiert die Abteilung für ältere Menschen des Familienministeriums im März 2014 ein ganztägiges intergenerationelles Treffen. Hier bietet sich die Möglichkeit des aktiven Austauschs zwischen Jugendlichen und Junggebliebenen in verschiedenen themenspezifischen Arbeitsgruppen. Mit Hilfe von Experten werden die Thematik und die Bedürfnisse beider Generationen gemeinsam definiert, analysiert und diskutiert. Abschließend werden die Resultate dieses Austauschs den eingeladenen Politikern präsentiert.

Für weitere Informationen und Anmeldung können Sie sich an das Familienministerium unter ☎ **247-86544** oder an den „RBS – Center fir Altersfroen“ unter ☎ **36 04 78-21** wenden.



RBS – Center für Altersfragen

bringt neue Zeitschrift heraus

Ein Magazin für Aufgeschlossene mitten im Leben



Viele Menschen beschäftigen sich vor ihrer Pensionierung kaum oder gar nicht mit ihrer sozialen Situation.

Aufgrund einer Vielzahl von Verpflichtungen ist man oft bis Mitte/Ende 60 beruflich aktiv, engagiert sich sozial und ist dank digitaler Medien immer und überall erreichbar. Dadurch wird häufig versäumt, soziale Kontakte jenseits des Berufs und der Familie zu pflegen. Gleichzeitig verdrängen Menschen im mittleren

Erwachsenenalter häufig die Beschäftigung mit solchen Phänomenen. Daher hat der RBS – Center für Altersfragen gemeinsam mit Luxemburger Journalisten eine völlig neue Art von Magazin konzipiert:

MID-LIFE richtet sich an aufgeschlossene Menschen in der Mitte des Lebens und soll dazu beitragen, den Lebensabschnitt zwischen 50 und 70 Jahren verstärkt in den Blickpunkt der Öffentlichkeit zu rücken.

Mit Reportagen, Interviews, Porträts, Tipps und Trends soll es „salonfähig“ werden, über ein Leben jenseits der Lebensmitte nachdenken und sprechen zu dürfen. So sind wir stolz darauf, dass Personen des öffentlichen Lebens erstmalig darüber berichten, welche Vorstellungen, Träume und Ängste sie mit ihrer zweiten Lebenshälfte verbinden und wie sie ihre Zukunft gestalten wollen.

Das Magazin hat 68 Seiten und konnte aufgrund der Förderung durch das europäische Programm INTERREG ohne Werbeanzeigen produziert werden.

MID-LIFE

ist im Zeitschriftenhandel

zum Sonderpreis für die Erstausgabe von 2,50 € erhältlich.

MID-LIFE kann auch direkt bestellt werden beim RBS – Center für Altersfragen unter

☎ **36 04 78 33**

Bei Versand fallen zusätzliche Kosten von 2,10 € an.

Le projet Pacte d'Intégration de LEADER Miselerland – ou: L'Intégration au fil de l'eau



Au 1^{er} janvier 2013, la région du Miselerland – 14 communes de la vallée de la Moselle et de son avant-pays – comptait une population totale de quelque 39.400 habitants, parmi lesquels un bon tiers de non-luxembourgeois (36%). À côté des luxembourgeois, la nationalité la plus représentée dans la région du Miselerland est la nationalité portugaise. Une intégration harmonieuse des non-luxembourgeois dans la vie communale est indispensable à la cohésion sociale et à un développement durable sérieux du milieu rural dans cette région du Luxembourg.

Le processus d'intégration nous concerne tous et nous avons tous un rôle à y jouer: le luxembourgeois résident de longue date de la région aussi bien que le luxembourgeois ayant déménagé au Miselerland récemment, le fonctionnaire venu au Luxembourg afin de travailler dans l'une des institutions européennes comme la personne originaire d'un pays tiers ayant reçu le statut officiel de réfugié dernièrement, les immigrés de première, deuxième voire troisième génération, femmes, hommes, enfants, jeunes, seniors: En regardant autour de nous,

sur notre lieu de travail, dans nos associations, dans les écoles et dans les commerces, nous voyons partout des personnes originaires des quatre coins du monde. Chaque jour, nous nous retrouvons dans une ambiance internationale et interculturelle, de manière consciente ou non. Car nous regardons la télévision allemande, nous écoutons la musique française (ou vice-versa), nous adorons la pizza italienne, outre les vins blancs de la Moselle luxembourgeoise, nous aimons déguster les vins rouges d'Espagne ou du Chili, nous soutenons les grands clubs de football portugais ou anglais, nous portons des habits de marques américaines, nous dansons aux sons de la Salsa cubaine, nous pratiquons les arts martiaux asiatiques: Mais est-ce que nous connaissons vraiment nos concitoyens originaires d'un autre pays? Est-ce que nous nous intéressons à leurs cultures, leurs coutumes, les raisons de leur immigration au Luxembourg? Est-ce que, en fait, nous vivons ensemble, l'un avec l'autre, ou – plutôt – l'un à côté de l'autre? Voilà les constats, réflexions et questions qui sont à l'origine du projet LEADER Miselerland Pacte d'Intégration.



L'enjeu du projet LEADER Miselerland Pacte d'Intégration est de favoriser la participation active et solidaire de tous les résidents de la région à la société luxembourgeoise. L'intégration est une responsabilité partagée qui repose sur un engagement réel d'une multitude d'acteurs.

Nous vous présentons par la suite l'une des actions menées récemment par LEADER Miselerland, en étroite collaboration avec ses partenaires, l'OLAI – Office luxembourgeois de l'Accueil et de l'Intégration, l'ASTI – Association de Soutien aux Travailleurs Immigrés avec son Agence Interculturelle ainsi que les 14 communes du Miselerland avec leurs Commissions Consultatives d'Intégration (CCI). Il s'agit du Concours Miselerland Integration Couch, lancé en août 2012 et clôturé le 5 juillet dernier avec une cérémonie officielle de remise de prix.



Miselerland Integration Couch – Des lieux symboliques de rencontre dans les villages du Miselerland

Depuis plusieurs mois, 15 groupes inscrits au Concours Miselerland Integration Couch – et composés en total de plusieurs centaines de personnes – avaient développé des idées, mis en place des plans techniques, étudié la faisabilité de leurs projets, collecté des fonds, mobilisé les résidents de leurs communes respectives. Jusqu'au 15 mai 2013, ils avaient réussi à installer au Miselerland des oeuvres originales, créatives et uniques en leur genre. Bancs et sièges en bois, en béton, en fer, décorés de mo-

saïques, de graffitis, de tissus. Tous permettent à deux personnes au minimum de s'y asseoir et sont installés à l'extérieur, dans des lieux publics. Chaque création raconte une histoire toute particulière, reflétant ainsi les interprétations des acteurs impliqués sur le thème de l'intégration et du vivre-ensemble. Riches en couleurs, ils représentent la diversité des habitants du Miselerland de manière ludique. Ainsi, par le biais de ce concours, le thème de l'intégration a été abordé de manière créative, permettant à tous les participants d'y donner leur interprétation personnelle. Ces sièges, bancs et canapés installés près de terrains de football, dans des cours d'écoles, sur les Esplanades de la Moselle et éparpillés ainsi dans les villages entre Wasserbillig et Schengen, forment des lieux symboliques de rencontre et de vivre-ensemble dans cette région du Grand-Duché.

Le jury du concours, présidé par Madame Christiane Martin, Directrice de l'Office luxembourgeois de l'Accueil et de l'Intégration et composé de Madame Laura Zuccoli, Présidente de l'Association de Soutien aux Travailleurs Immigrés, de Monsieur Jo Kox, Président du Fonds culturel national, de Monsieur Paul Schonenberg, Président du Conseil national pour étrangers et de Monsieur Marc Weyer, Président du GAL LEADER Miselerland, a visité et évalué 15 créations originales et très diverses.

Le 5 juillet 2013, en présence de Monsieur Nicolas Schmit, Ministre du Travail, de l'Emploi et de l'Immigration, le jury a enfin annoncé les 3 projets gagnants. Les trois créations suivantes ont été désignées comme celles méritant le plus les récompenses de 1.000 €, 2.000 € et 3.000 € respectivement: 1^{er} prix pour le projet de la maison relais de Dalheim avec ses partenaires, 2^{ème} prix pour le projet de la maison relais de Waldbredimus avec ses partenaires, 3^{ème} prix pour le projet du HPPA St. François Grevenmacher. Les membres du jury ont félicité tous les participants pour leurs idées originales et créatives.

Vous trouverez les galeries de photos des 15 projets, la vidéo réalisée par Tom Hynek ainsi que la publication – des mini-canapés à monter soi-même – sous le lien <http://leader.miselerland.lu/miselerland-integration-couch-video>

Nouvelles activités gratuites pour la rentrée!

Les groupes de marche de Dudelange et d'Esch-sur-Alzette

Vous habitez Dudelange, Esch-sur-Alzette, Rumelange, Mondercange, Schiffflange ou toute autre commune du sud du pays et vous avez envie de vous promener au moins une fois par semaine en bonne compagnie?

Venez donc vous dégourdir les jambes avec nous, tous les lundis matin à Esch-sur-Alzette et tous les mardis matin à Dudelange dans la joie et la bonne humeur pendant environ deux heures! Le but de ce groupe est de combiner une activité physique régulière à la convivialité et tout cela pour 0€! Sans oublier qu'une activité physique régulière vous procurera un sentiment de bien-être et a des aspects bénéfiques pour votre santé et votre mental.

Deux groupes de marche à ne pas manquer:

A **Dudelange** l'initiative lancée par le Club Senior «Schwaarze Wee» en collaboration avec la Commission Consultative d'Intégration de Dudelange, le «Projet Ensemble» de Dudelange, et le Service Interculturel de l'EGCA, vous propose un petit parcours de 2km au Park Le'h.

A **Esch-sur-Alzette**, ce nouveau projet lancé par le Club Senior «Am Duerf», le Club Haus «An de Sauerwisen» et le Club Haus «Beim Kiosk» en collaboration avec la Commission Consultative d'Intégration d'Esch-sur-Alzette et le Service Interculturel de l'EGCA, vous donnent rendez-vous au parking devant le cimetière de Lallange pour un parcours sur un chemin relativement plat.

ESCH-SUR-ALZETTE

Quand? À partir du 7 octobre 2013, tous les lundis à 9h

Où? Rendez-vous au Parking devant le cimetière de Lallange

Prix? Gratuit

Infos et inscriptions:

Service interculturel «EGCA» – ☎ 46 08 08-415
interculturel@egca.lu

DUDELANGE

Quand? À partir du 1er octobre 2013 Tous les mardis à 9h

Où? Rendez-vous au Parc Le'h au Parking près du restaurant

Prix? Gratuit

Infos et inscriptions:

Club Senior «Schwaarze Wee» – ☎ 26 51 55-1
schwaarzewee@clubsenior.lu

SENIOR HOTEL

Die Service-Residenz in Echternach

Verbringen Sie Ihren Urlaub im Senior-Hotel in Echternach !

Eine Woche Vollpension für eine Person zum Preis von 570€, für Paare zusammen 880€. (Reservierung von einer oder mehreren Übernachtungen möglich.)

Unser Koch und sein Team verwöhnen Sie mit täglich frischen, hochwertigen Speisen der Saison.

Wir bieten Ihnen viele Aktivitäten und Leistungen damit Sie sich während Ihres Aufenthaltes rundum wohlfühlen. (Gymnastik-Kurse, Frisör, Fußpflege, Zimmerservice, Bügelservice, etc...)

Kontaktieren Sie uns für weitere Informationen !

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

Journée nationale de l'arbre

le 9 novembre 2013



Une action de



natur&ëmwelt Fondation
Hëllef fir d'Natur

5, route de Luxembourg • L-1899 Kockelscheuer
Tél. : 29 04 04 - 1 • Fax : 29 05 04
Email : contact@naturemwelt.lu

En partenariat avec



Nationalen Dag vum Bam
National tree day
Tag des Baumes

Plantz Hecken a Beem
fir méi Biodiversitéit !

www.naturemwelt.lu

Sous le Haut Patronage de S.A.R. le Grand-Duc Jean

et le patronage des Ministres de l'Agriculture, de la Viticulture et du Développement rural,
du Développement durable et des Infrastructures, de l'Éducation nationale et de la Formation
professionnelle, de la Famille et de l'Intégration, de la Coopération et de l'Action humanitaire.

Mat der Ënnerstëtzung vun

HSBC

Viva
d'Associatioun vun Lëtzebuerg

ITIL
CFL

Rätsel

zwei zusammengehörige Dinge	Bezahlung nach Stückzahl	Frauen-gesangs-stimme	Span ab-hebende Maschine	Teil der Hose oder Jacke	zwei-teiliger Bade-anzug	Pferde-gangart	gewich-ten, beur-teilen	Post-sendung	Süß-wasser-fisch	Lebens-gemein-schaft
→	↘	↘	→	→	↘	↻ 9	→	↘	→	↘
leichter Schlag	→				unwirk-lich	→			Endpunkt des Rennens	
→		↻ 4		ital. Rotwein	Auto-abgas-reiniger (Kurzsw.)	→	europ. Sicher-heits-konferenz	→		
Schrift-stück		Fenster-glas	→			↻ 8	ver-schieden-artig		die größte d. Gesell-schafts-inseln	flämi-scher Maler †1640
→					US-Schau-spieler (Kirk)	meist ungiftige Schlange	↘			↻ 2
trübe Flüssig-keit		Metall-schmelz-überzug (franz.)	Landw.: unfrucht-bar, nicht trüchtig	pers. Für-wort (2. Person, 3. Fall)	→		rüpel-hafter Jugend-licher	ein Leicht-metall (Kw.)		
gebunde-nes Spiel (Musik)	→					1. dt. TV-Pro-gramm		poln. Ski-springer (Adam)	Nachbil-dung ei-nes Bil-des (Kw.)	
Vor-zeichen, Vorbe-deutung	→			PC-An-schluss (Abk.)	→		arabische Fürsten	↻ 1		
Stopp	→			noch einmal, erneut		nahe le-gen, emp-fehlen				
→	↻ 3					Kürzel der ehem. Tschecho-slowakei	Unter-wäsche-stücke	→		
großer Anfangs-buch-stabe	Teil des Hühnereis		Latten-kiste	Wange	→		↘	treu	Ausruf der Freude	Wandel-sterne
Ost-franzose	→							engl.: Laden		
→				span. weibl. Vorname	früh. nordam. Indianer-volk	netz-artiges Gewebe		↻ 6	Strick	
Verbin-dungs-bolzen (fachsp.)		Gefäß mit Henkel	→		↻ 7	ehem. türk. Offiziers-titel		kurz für: an das	islami-scher Name Jesu	
→						weidm.: abfressen	→			
Übungs-kurs an Hoch-schulen		Erfolg	→					förmliche Anrede	→	
weißer Stirnfleck bei Tieren	→		↻ 5			Heil-, Bildungs-stätte	→			

© RateFUX 2013-275-003

... was verbirgt sich hinter diesem Rätsel?

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



Opléising vum Quiz aus der Nummer 47

1. Déi gutt Réit an déi schlamm Geessen	f. kommen ëmmer ze spéit
2. Wien de Schued huet	g. brauch fir de Spott net ze suergen
3. En ale Kniecht an eng jonk Mod	a. gött gären e grouse Stod
4. E spëtzt de Mond mä	i. et héiert keen e päifen
5. Et gött een sou al wéi eng Kou	c. et léiert een all Dag derzou
6. D'Jore ginn	e. an den Eefalt bleift
7. Eiser Härgott huet allerhand Kaschtgänger awer	h. keng déi näischt iessen
8. Et mengt, et hätt eiser Härgott	j. mat der décker Zéif
9. De Wollef verléiert säi Pelz awer	d. seng Naupen net
10. Wann een an en Trapp Honn schéisst	b. billt deen, dee getraff ginn ass

Ze gewanne gouf et e Spill «Den neie Spréchfax»

Et hu gewonnen:

D'Madame Marcelle Hirt vum Howald,
d'Madame Marianne Kayser vun Esch-Uelzecht
an d'Madame Denise Nies-Ley vu Lëtzebuerg



Opléising

Sudoku op der Säit 38

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

Sudoku

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

Opléisung

Rätsel op der Säit 36

E R N T E Z E I T

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

Silberätsel

Bilt mat folgende Silben d'Äntwerten zu de Froen

Wann Dir den 3. Buschtaf vun all Äntwert hannerenee setzt, fannt Dir d'Léisungswuert.

Bei de Persoune steet ëmmer de Virnumm virum Numm.

au – bä – brance – char –chel – day – de – de – deng – der – dral – did – din – ed – fon – gaul – ge – ger – ka – ket
– la – le – le – leng – ling – ly – man – maus – mem – mi – mond – ne – o – pold – ral – re – rel – ries – ro – scheid
– streik – taine – ter – the – ti – tiche – wel

1. Uertschaft bei där d'Uelzecht entspréngt
2. Den Auguste Liesch huet dësem klengen Déier e Gedicht geschriwwen
3. De „Geessemisch“, Generaldirekter fir Ackerbau, Handel an Industrie 1916-1917
4. Déi eenzeg Uertschaft am Land, déi eng Blumenauer huet.
5. Eng Riefzort, déi op eiser Musel ugebaut gëtt
6. Den Auteur vun „Schacko Klak“
7. An dëser Uertschaft gouf et deen éischte „Cactus“
8. Gewënner vum Tour de France 1958
9. Dem Dicks säi richtegen Numm
10. Erënnerungsdag un d'Liberatioun zu Ettelbréck
11. De Papp vun eiser verstuerwener Groussherzogin Joséphine-Charlotte
12. Evenement vum 31. August 1942
13. Dëst Gebai an der Stad ass Karfreideg 1985 Affer vun de Flame ginn

Schéckt eis d'Äntwert virum 11. Oktober eran a gewannt e Buch:

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

De Vëlo ass mäi Liewen

Dem Bim Diederich seng Erënnerungen, opgeschriwwen vum Emil Angel



Äntwertschäin

Léisungswuert

.....
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13.

Numm, Virnumm

Strooss, Hausnummer

Postleitzuel, Uertschaft

Kaart Aktiv 60⁺



AKTIVAM LIEWEN

www.rbs.lu

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

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

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

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

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

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

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

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

Als Karteninhaber

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

➤ Wenn Sie noch keine Karte „aktiv 60⁺“ besitzen,
können Sie diese mit dem Formular anfragen. Die Karte
wird Ihnen über den Postweg zugesandt.

Tous les détenteurs

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

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



Neue Partner der Karte

Wir möchten Ihnen unsere neuen Partner vorstellen:

Nous vous présentons nos nouveaux partenaires:



Maroquinerie du Passage

Nouvelle annexe du Shopping Center «Déi Nei Belle Etoile»,
route d'Arlon, L-8050 Bertrange

☎ **22 54 81 30**

Centre Commercial Auchan, 5, rue Alphonse Weicker, L-2721 Luxembourg

☎ **22 54 81-20**

32, rue Philippe II, L-2340 Luxembourg-Ville

☎ **22 54 81-10**

10% auf alle Artikel (außer Sonderangebote)

10% sur tous les articles (sauf promotions)

comma

s.Oliver

GERRY WEBER

comma – s.Oliver – Gerry Weber

Nouvelle annexe du Shopping Center «Déi Nei Belle Etoile»,
route d'Arlon, L-8050 Bertrange

comma ☎ **27 39 26 70**

s.Oliver (mode pour hommes et dames) ☎ **27 39 26 60**

Gerry Weber ☎ **27 39 26 50**

10% auf alle Artikel (außer Sonderangebote)

10% sur tous les articles (sauf promotions)



100% Luxembourg

Centre des produits du terroir luxembourgeois

23 route de Trèves, L-6793 Grevenmacher

Marché de la Ville de Luxembourg

☎ **26 72 95 45 / www.100-luxembourg.lu**

5% auf allen Produkten

5% sur tous les produits

Die Gesamtliste der Partner finden Sie unter www.rbs.lu

Unsere Partner erkennen Sie am RBS-Aufkleber am Eingang der Geschäfte und Einrichtungen.

Vous reconnaissez nos partenaires aux autocollants à l'entrée du magasin.

Für Informationen zur Karte wenden Sie sich bitte an Nadine Berchem ☎ **36 04 78-35**





Neuer Partner der Karte



- Komplette Stoma- und Tracheoversorgung
- Inkontinenz
 Urinbeutel, Kondome, Einmalkatheter,
 Unterlagen, Windeln
- Körperpflege
 Bandagen, Lagerungskissen
 Antidekubitus Produkte
 Kissen / Matrazen
- Alltagshilfen
 Bett-tische
 Inhalatoren
 Antirutsch-Material
 Blutdruckmesser
 Glucometer
- Sonstige Pflegemittel

**Sonderpreise
auf Anfrage**

22, rue de la Barrière
L-1215 Luxembourg
tél. 44 01 69 • fax 45 16 30
email: medirel@pt.lu

Lieferung frei Haus
ab 100.-€ Auftragswert

Adressenänderungen / Changements d'adresse:



Vivacitas Rücken- und Gesundheitszentrum

40, rue Principale, Flaxweiler
☎ 20 33 32 03



Coiffure Noiré Sandrine sàrl

10, rue Jean Origer, Luxembourg
☎ 48 48 60

2014 – 100 Joer Chorale Municipale Schëffleng
iwwer 90 Joer Theater

Häppi Börsday

vun der Regina Rösch

Déi ganz Famill Reiser ass op de Been. De Bop feiert säin 75. Gebuertsdag. All Abléck kommen d'Gäscht an alles geet d'ënnescht an d'iewescht. Trotz villem Gedeessesems gëtt gutt gefeiert a fir esou munch Iwwerraschung ass gesuergt. Et ass derwäert fir kucken ze kommen.

Wann Dir elo virwëtzeg gi sidd a wëllt all Detailer gewuer ginn, da musst Dir lech e bësse gedëllege bis fréistens d'Première vum Stéck, e Freideg, de 24. Januar 2014 am Hall Polyvalent zu Schëffleng.



w.e.g. schécken un:

**Chorale Municipale
Reservatioun Theater**

15, rue Pierre Frieden
L-3838 SCHIFFLANGE

Bestellcoupon

Numm/Virnumm _____

Strooss/Nr _____

PLZ/Uertschaft _____

Telefon _____ Nr Kaart **aktiv** ⁶⁰⁺ _____

Reservéiere fir: (gewünschten Datum ukräizen an d'Zuel vun de Billjeeën uginn)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Freideg, 24. Januar 2014 um 20.00 Auer | ___ Plazen à 5 € (50% Remise – maximal 2 pro Kaart) P |
| | ___ Plazen à 10 € |
| <input type="checkbox"/> Sonndeg, 26. Januar 2014 um 15.30 Auer | ___ Plazen à 8 € (20% Remise – maximal 2 pro Kaart) R |
| | ___ Plazen à 10 € |
| <input type="checkbox"/> Freideg, 31. Januar 2014 um 20.00 Auer | ___ Plazen à 8 € (20% Remise – maximal 2 pro Kaart) E |
| | ___ Plazen à 10 € |
| <input type="checkbox"/> Sonndeg, 2. Februar 2014 um 17.00 Auer | ___ Plazen à 8 € (20% Remise – maximal 2 pro Kaart) D |
| | ___ Plazen à 10 € |



Als Titulaire vun enger RBS-Kaart „aktiv 60+“ hutt Dir Urecht op 2 Plazen zu staark reduzéierte Präisser fir d'Freides- an d'Sonndesvirstellungen.

Wann Dir wëllt mat Frënn a Bekannten zesumme sëtzen, da maacht w.e.g. eng **Sammelbestellung** op een eenzegem Numm an iwwerweist och zesummen (deeselwechten Numm), gitt awer d'Nummere vun den zousätzlech benotzten RBS „aktiv 60+“ Kaarten op der Bestellung mat un. Nummere vun den RBS Kaarten:

_____/_____/_____/_____/_____

Är Plaze ginn eréischt definitiv reservéiert, wann den entsprechende Betrag op dem Postscheckkont vun der CMS IBAN LU71 1111 0228 4550 0000 iwwerweisen ass. Enn Dezember/ Ufank Januar kritt Dir Är Billjeeën an d'Haus bruet oder geschéckt.

Info Fräi-Zäit

Auf einen Blick

September / septembre

| | | |
|--|----------------------|------------------------------------|
| Computerclub: Fortgeschrittene | | ab Montag, 16. September 2013 |
| Computerclub: Mitglieder | | ab Mittwoch, 18. September 2013 |
| Computerclub: Anfänger | | ab Mittwoch, 18. September 2013 |
| Aktiv Entspannen: zu mehr Ruhe und Gelassenheit finden (1. Kurs) | | ab Donnerstag, 19. September 2013 |
| Computercours: Internetführerschäin (Cours A) | | ab Donneschdeg, 19. September 2013 |
| Café des âges (Steinfurt) | | jeudi, le 19 septembre 2013 |
| Café des âges (Mondorf-les-Bains) | | jeudi, le 26 septembre 2013 |
| Schnupperkurs: Tanzend Ressourcen aktivieren | aktiv ⁶⁰⁺ | Dienstag, 24. September 2013 |
| Konferenz: Was ist, Alter? Warum wir immer jünger werden | | Freitag, 27. September 2013 |
| Gala dansant pour seniors | | dimanche, le 29 septembre 2013 |

Oktober / octobre

| | | |
|--|--|--------------------------------|
| Computercours: Digital Fotoe verschaffen | | ab Mëttwoch, 2. Oktober 2013 |
| En interaktive lëtzebuerger Sproochgrupp (1. Deel) | | ab Mëttwoch, 9. Oktober 2013 |
| Besichtigung des Museums „A Possen“ | | Dienstag, 10. Oktober 2013 |
| Ganzheitleche Gediechnestraining | | ab Donnerstag 10. Oktober 2013 |
| Computercours: Internetführerschäin (Cours B) | | ab Méindeg, 14. Oktober 2013 |
| „The Family of Man“ im Clerfer Schloss | | Mittwoch, 16. Oktober 2013 |
| Visite vun den CFL-Busatelieren | | Freideg, 18. Oktober 2013 |

November / novembre

| | | |
|--|----------------------|--------------------------------|
| Computercours: Multimedia-Führerschäin (Cours A) | | ab Méindeg, 4. November 2013 |
| Philosophiekurs: mit Hubert Hausemer | | ab Montag 4. November 2013 |
| Kuckt hannert d’Kulisse vum Cactus | aktiv ⁶⁰⁺ | Dënschdeg, 5. November 2013 |
| Literaturkurs: mit Fernie Hausemer | | ab Dienstag 5. November 2013 |
| Café des âges (Diekirch) | | mercredi, le 6 novembre 2013 |
| Aktiv Entspannen: zu mehr Ruhe und Gelassenheit finden (2. Kurs) | | ab Donnerstag 7. November 2013 |
| Computercours: Multimedia-Führerschäin (Cours B) | | ab Mëttwoch, 13. November 2013 |
| En interaktive lëtzebuerger Sproochgrupp (2. Deel) | | ab Mëttwoch, 13. November 2013 |
| Grand Concert de Musique française | aktiv ⁶⁰⁺ | dimanche, le 17 novembre 2013 |
| En Exkurs iwwer eis Identitéit mam Pierre Puth a Paul Dahm | aktiv ⁶⁰⁺ | ab Mëttwoch, 20. November 2013 |
| iPad Workshop (Cours A) | | ab Méindeg, 25. November 2013 |

Dezember / décembre

| | | |
|-------------------------|--|------------------------------|
| iPad Workshop (Cours B) | | ab Méindeg, 9. Dezember 2013 |
|-------------------------|--|------------------------------|



KURSE/COURS – VERANSTALTUNGEN/EVENEMENTS

September / septembre

- | | |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Aktiv Entspannen: zu mehr Ruhe und Gelassenheit finden (1. Kurs) | ab Donnerstag, 19. September 2013 |
| <input type="checkbox"/> Computercours: Internetführerschäin (Cours A) | ab Donneschdeg, 19. September 2013 |
| <input type="checkbox"/> Café des âges (Steinfurt) | jeudi, le 19 septembre 2013 |
| <input type="checkbox"/> Café des âges (Mondorf-les-Bains) | jeudi, le 26 septembre 2013 |
| <input type="checkbox"/> Schnupperkurs: Tanzend Ressourcen aktivieren | Dienstag, 24. September 2013 |
| <input type="checkbox"/> Konferenz: Was ist, Alter? Warum wir immer jünger werden | Freitag, 27. September 2013 |
| <input type="checkbox"/> Gala dansant pour seniors | dimanche, le 29 septembre 2013 |

Oktober / octobre

- | | |
|---|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Computercours: Digital Fotoe verschaffen | ab Mëttwoch, 2. Oktober 2013 |
| <input type="checkbox"/> En interaktive lëtzebuerger Sproochgrupp (1. Deel) | ab Mëttwoch, 9. Oktober 2013 |
| <input type="checkbox"/> Besichtigung des Museums „A Possen“ | Dienstag, 10. Oktober 2013 |
| <input type="checkbox"/> Ganzheitliche Gediechnestraining | ab Donnerstag 10. Oktober 2013 |
| <input type="checkbox"/> Computercours: Internetführerschäin (Cours B) | ab Méindeg, 14. Oktober 2013 |
| <input type="checkbox"/> „The Family of Man“ im Clerfer Schloss | Mittwoch, 16. Oktober 2013 |
| <input type="checkbox"/> Visite vun den CFL-Busateliere | Freideg, 18. Oktober 2013 |

November / novembre

- | | |
|---|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Computercours: Multimedia-Führerschäin (Cours A) | ab Méindeg, 4. November 2013 |
| <input type="checkbox"/> Philosophiekurs: mit Hubert Hausemer | ab Montag 4. November 2013 |
| <input type="checkbox"/> Kuckt hannert d’Kulisse vum Cactus | Dënschdeg, 5. November 2013 |
| <input type="checkbox"/> Literaturkurs: mit Fernie Hausemer | ab Dienstag 5. November 2013 |
| <input type="checkbox"/> Café des âges (Diekirch) | mercredi, le 6 novembre 2013 |
| <input type="checkbox"/> Aktiv Entspannen: zu mehr Ruhe und Gelassenheit finden (2. Kurs) | ab Donnerstag 7. November 2013 |
| <input type="checkbox"/> Computercours: Multimedia-Führerschäin (Cours B) | ab Mëttwoch, 13. November 2013 |
| <input type="checkbox"/> En interaktive lëtzebuerger Sproochgrupp (2. Deel) | ab Mëttwoch, 13. November 2013 |
| <input type="checkbox"/> Grand Concert de Musique française | dimanche, le 17 novembre 2013 |
| <input type="checkbox"/> En Exkurs iwwer eis Identitéit mam Pierre Puth a Paul Dahm | ab Mëttwoch, 20. November 2013 |
| <input type="checkbox"/> iPad Workshop (Cours A) | ab Méindeg, 25. November 2013 |

Dezember / décembre

- | | |
|--|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> iPad Workshop (Cours B) | ab Méindeg, 9. Dezember 2013 |
|--|------------------------------|

Name/Nom: _____ E-mail: _____

Straße/Rue: _____

PLZ und Ortschaft/Code postal et ville: _____ 

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

Datum/Date: _____ Unterschrift/Signature: _____

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

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

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

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

 **36 02 64**

Geschäftsbedingungen für Kurse und Veranstaltungen

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

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

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

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

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

Conditions générales pour cours et manifestations

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

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

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

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

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

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

Ehrenamt und Begegnung

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

Bénévolat et rencontres

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

ANMELDEFORMULAR


für neue Abonnenten/Karteninhaber

☐ Herr ☐ Frau ☐ Herr und Frau

Name / Vorname: _____

Straße: _____

PLZ: _____ Wohnort: _____

Muttersprache: _____  _____ E-mail: _____

Bitte ankreuzen:

- ☐ Ich bin mindestens 60 Jahre alt und möchte die Karte „aktiv 60+“ und ein Abonnement des Magazins „Aktiv am Liewen“
Jahresabonnement 10 € (auch für Paare). Sie erhalten 2 Karten, bitte senden Sie uns eine Kopie Ihrer Personalausweise.
- ☐ Ich bin noch nicht 60 Jahre alt und wünsche ein Abonnement des Magazins „Aktiv am Liewen“ (Jahresabonnement 10 €).

Datum: _____ Unterschrift: _____

Hier haben Sie die Möglichkeit, eine Anzeige in der nächsten Ausgabe aufzugeben.
Einsendeschluss ist der 8. November 2013.

ANZEIGE

Mit der Weitergabe meiner Telefonnummer bin ich einverstanden

☐ Ja ☐ Nein

Bitte den Anzeigentext hier eintragen!

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

☐ M ☐ Mme ☐ M et Mme

Nom / Prénom: _____

Rue: _____

Code postal: _____ Localité: _____

Langue maternelle: _____  _____ E-mail: _____

Veuillez cocher s.v.p.:

☐ J'ai 60 ans ou plus et j'aimerais avoir la carte «aktiv 60+» et un abonnement du magazine «Aktiv am Liewen»
Abonnement annuel 10 € (aussi pour couples). Vous recevez 2 cartes, veuillez nous envoyer une copie de vos cartes d'identité.

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

Date: _____ Signature: _____

Vous avez la possibilité d'insérer dans la prochaine édition.
Dernier délai sera le 8 novembre 2013.

ANNONCE

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

☐ Oui ☐ Non

Veuillez noter le texte de votre annonce ici!

Dame, Anfang 60, sucht netten, sympatischen Herrn,
zum Spaziergehen, Kinobesuche, Theaterbesuche usw.

(Zentrum)

(1366)

Eng Damm vu Mëtt 70 sicht e léiwen a sympateschen Här,
deen si op den Thé dansant, Concerten, Theater an Nordic
Walking géif begleeten.

(Zentrum)

(1367)

Dame lux. aimant la promenade dans la nature,
cherche dame pour se promener 1 ou 2 fois par semaine.
(Ne possède pas de voiture) Commune de Hesperange.

(Centre)

(1368)

Jeune homme (67 ans) de bonne famille et de mauvaise
réputation, de CIPA – Rumelange, cherche belle femme
pour visites guidées et commentées aux coins intéressants

du pays. Non-sérieuses s'abstenir!

Discrétion et culture assurées. Avis aux courageuses et aux
friandes de découvertes insolites!

(Sud)

(1369)

Lebenserfahrener Seniorenhelfer gesucht? Sie brauchen
gelegentlich einen sicheren Fahrer oder brauchen Hilfe im
Haus und Garten? Fredi hilft gerne.

(1370)

Lëtzebuergesch Damm (60 Joer) géif sech freeën,
d'Bekannschaft vun engem léiwen, sportlechen Här ze
maachen, zwecks Fräizäitgestaltung (Spadséiergäng,
Reesen, Concerten, Theater, Gespréicher, Kachen,
Schwammen).

(Sud)

(1371)

Einsendeschluss für Anzeigen in unserer nächsten Ausgabe ist der 8. November 2013
Dernier délai pour les annonces dans la prochaine édition sera le 8 novembre 2013



open@uni.lu

Semestre d'hiver
Winter Semester
Wintersemester 2013-14

Cours pour auditeurs libres dans un large éventail de disciplines
Lectures for guest students offered in a wide range of disciplines
Ein weitgefächertes Angebot an Vorlesungen für Gasthörer

Aufgepasst! Semesterbeginn für Seniorenstudenten

Weitere Informationen zu den Einschreibeprozeduren und den Programminhalten
erhalten Sie unter folgender Website:

http://www.uni.lu/students/application_re_registration

Regelmäßige Aktivitäten

Von Senioren für Senioren

Computerclub für Anfänger

Termine: 18. September – 25. September – 2. Oktober – 9. Oktober – 16. Oktober – 23. Oktober – 6. November
13. November – 20. November – 27. November – 4. Dezember – 11. Dezember – 18. Dezember 2013

mittwochs um 9.30 Uhr in der Seniorenakademie

Computerclub für Fortgeschrittene

Termine: 16. September – 23. September – 30. September – 7. Oktober – 14. Oktober – 21. Oktober
4. November – 11. November – 18. November – 25. November – 2. Dezember – 9. Dezember – 16. Dezember 2013

montags um 9.30 Uhr in der Seniorenakademie

Alt-Eingesessene Computerclub-Mitglieder

Termine: 18. September – 25. September – 2. Oktober – 9. Oktober – 16. Oktober – 23. Oktober – 6. November
13. November – 20. November – 27. November – 4. Dezember – 11. Dezember – 18. Dezember 2013

mittwochs um 17.00 Uhr in der Seniorenakademie

Scrabble

Termine: 16. September – 23. September – 30. September – 7. Oktober – 14. Oktober – 21. Oktober
4. November – 11. November – 18. November – 25. November – 2. Dezember – 9. Dezember – 16. Dezember 2013

montags um 14.00 Uhr in der Seniorenakademie

Fotoclub

Aus organisatorische Gründe bis Ende des Jahres kein Treffen vom Fotoclub

ZithaGesondheetsZentrum



Rückenfit

Dienstags von 10.30 bis 11.30 Uhr – *Preis pro Kurs: 100 €*

1. Kurs: 17. September – 24. September – 1. Oktober – 8. Oktober – 15. Oktober – 22. Oktober 2013

2. Kurs: 5. November – 12. November – 19. November – 26. November – 3. Dezember – 10. Dezember 2013

Osteofit

Mittwochs, von 9.30 bis 10.30 Uhr – *Preis pro Kurs: 100 €*

1. Kurs: 18. September – 25. September – 2. Oktober – 9. Oktober – 16. Oktober – 23. Oktober 2013

2. Kurs: 6. November – 13. November – 20. November – 27. November – 4. Dezember – 11. Dezember 2013

HerzKreislauftraining

Mittwochs, von 14.00 bis 15.00 Uhr – *Preis pro Kurs: 100 €*

1. Kurs: 18. September – 25. September – 2. Oktober – 9. Oktober – 16. Oktober – 23. Oktober 2013

2. Kurs: 6. November – 13. November – 20. November – 27. November – 4. Dezember – 11. Dezember 2013

Fitness 60+

Mittwochs, von 10.30 bis 11.30 Uhr – *Preis pro Kurs: 100 €*

1. Kurs: 18. September – 25. September – 2. Oktober – 9. Oktober – 16. Oktober – 23. Oktober 2013

2. Kurs: 6. November – 13. November – 20. November – 27. November – 4. Dezember – 11. Dezember 2013

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

Aktiv Entspannen

zu mehr Ruhe und Gelassenheit finden



Termine: 1. **Kurs:** 19. September – 26. September – 3. Oktober – 10. Oktober – 17. Oktober – 24. Oktober 2013 von 10.00 bis 11.00 Uhr

2. **Kurs:** 7. November – 14. November – 21. November – 28. November – 5. Dezember – 12. Dezember 2013 von 10.00 bis 11.00 Uhr

Die Kurse finden immer donnerstags statt.

Preis: Den Betrag von 100 € überweisen Sie bitte nach Erhalt Ihrer Teilnahmebestätigung auf das Konto RBS – Center fir Altersfroen – CCPL LU09 0221 0081 0000 mit dem Vermerk 1. Kurs: „C 41“ und 2. Kurs: „C 42“.

Ort: ZithaGesondheetsZentrum, Luxemburg

Die Fähigkeit, entspannen zu können, haben viele von uns verlernt. Zeitmangel, Termindruck, sei es beruflich oder privat, wir stehen ständig unter Druck. Oft werden wir uns dessen erst bewusst, wenn unser Körper streikt. Kopfschmerzen, Nackenverspannungen, Verdauungs- und Schlafprobleme sind nur einige der Folgen, die auftreten können.

Die Teilnehmer dieses Präventionskurses lernen unter fachlicher Anleitung und basierend auf modernen psychologischen Interventions- und Beratungsansätzen, aktiv zu entspannen und körperliche Unruhe zu reduzieren, um zu mehr Lebensqualität zu gelangen.

Der Kurs wird von Diplom-Psychologin *Violaine Neuser* geleitet.

Computercours

Internetführerschäin



Wéini: **Cours A:** Donneschdeg, 19. September – 26. September – 3. Oktober – 10. Oktober – 17. Oktober – 24. Oktober – 7. November 2013 von 9.00 bis 11.00 Auer

Cours B: Méindeg, 14. Oktober – Donneschdeg, 17. Oktober – Méindeg, 21. Oktober – Donneschdeg, 24. Oktober – Méindeg, 4. November – Donneschdeg, 7. November – Méindeg, 11. November 2013 von 14.30 bis 16.30 Auer

Präis: De Präis vun engem Internetführerschäin ass vun „eLëtzebuerg“ op 12 € festgeluecht. Dee Betrag kënnt Dir, nodeem dass Dir d'Bestätegung vun eis geschéckt kritt hutt, op de Kont RBS – Center fir Altersfroen – CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mam Vermierk: Cours A „C 43“ oder Cours B „C 44“ iwwerweisen.

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

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

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

Kurse & Veranstaltungen



Les cafés des âges en 2013

Plus qu'un café... un lieu de parole citoyenne, des participants de tout âge se rassemblent pour discuter du rapport entre les générations et de leur avenir, dans un cadre accueillant et convivial.

Café des âges Vous vous sentirez comme chez vous...
Entrée libre

Après le grand succès des cafés des âges lors de l'année 2012, nous vous donnons de nouveaux rendez-vous pour 2013 sur la thématique de la "Citoyenneté et du Vivre Ensemble."

| | | |
|---|---|---|
| 19 septembre à 14h
CHôpital Intercommunal
Rue de l'Hôpital
L-8423 Steinfort | 26 septembre à 15h30
Bierger a Kulturhaus
1, Place des Villes Jumelées
L-5627 Mondorf les Bains | 6 novembre à 14h
Lycée Classique Diekirch, cantine scolaire
32, avenue de la Gare
L-9233 Diekirch |
|---|---|---|

Infos et inscription: RBS 36 04 78 - 21



Festivasion



OFFICE LOCAL DES BOURGEOIS
D'INTERCULTURE



LE GOUVERNEMENT LUXEMBOURGEOIS
LE GOUVERNEMENT DE LUXEMBOURG



Tanzend Ressourcen aktivieren

Ein Schnupperkurs für alle Interessierten (siehe Artikel Seite 20)

Termin: Dienstag, 24. September 2013 von 15.00 bis 17.00 Uhr

Preis: Den Betrag von 7 € (5 € mit Karte „aktiv 60+“) überweisen Sie bitte nach Erhalt Ihrer Teilnahmebestätigung auf das Konto RBS – Center fir Altersfroen – CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk „C 45“.

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

Dieser praktische Schnupperkurs ermöglicht Ihnen, die Tanztherapie kennenzulernen, eigenen Bedürfnissen nachzugehen und auch für sich selbst etwas Gutes zu tun. Sie werden durch Tanz in Kontakt mit Ihrer eigenen Körperwahrnehmung kommen und Ihre Ressourcen in Bewegung erfahren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Mitzubringen sind bequeme Kleidung und rutschfeste Socken.

Kursleiterin: Diplom-Psychologin Gudrun Paulsen – Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen



© Foto: Boris Breuer

Konferenz:

Was ist, Alter? Warum wir immer jünger werden

**Termin:** Freitag, 27. September von 18.30 bis 20.00 Uhr

Preis: Den Betrag von 5 € für die Konferenz überweisen Sie bitte nach Erhalt Ihrer Teilnahmebestätigung auf das Konto RBS – Center fir Altersfroen – CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk „FANPP 13“.

Einlass ist ab 18 Uhr, anschließend gibt es einen Umtrunk mit der Gelegenheit sich auszutauschen und zu „netzwerken“.

Ort: Hauptgebäude der BGL BNP Paribas
10, Rue Edward Steichen, Luxemburg-Kirchberg

Kabarettist Bill Mockridge: Ist 50 das neue 30?

Bekannt als Erich Schiller, dem Freund von „Mutter Beimer“ aus der deutschen TV-Serie „Lindenstraße“, widmet sich der kanadische Schauspieler, Kabarettist und Buchautor *Bill Mockridge* dem Thema „Altwerden“ bereits seit einigen Jahren auf sehr persönliche und unterhaltsame Weise.

In Luxemburg wird er im Rahmen des europäischen INTERREG-Projekts „SeNS Seniors Network Support“ sein neues Bühnenprogramm „Was ist, Alter?“ präsentieren.

Mit seinem Vortrag veranschaulicht Bill Mockridge die Idee der Kampagne „Mein neues Leben – Große Freiheit?!“, mit der der RBS – Center fir Altersfroen seit einem halben Jahr die Lebensgestaltung zwischen 50 und 70 Jahren thematisiert. Er vermittelt ungeahnte Denkanstöße und regt sein Publikum mit viel Humor dazu an, sich bewusster mit dem „Erwachsenenleben 2.0“ auseinanderzusetzen. Freuen Sie sich auf einen Abend der besonderen Art.

Computercours

Digital Fotoe verschaffen



Wéini: Mëttwoch, 2. Oktober – Freideg, 4. Oktober – Mëttwoch, 9. Oktober – Freideg, 11. Oktober 2013 vu 14.30 bis 16.30 Auer

Präis: De Betrag vu 50 € kënn Dir, nodeem dass Dir d'Bestätegung vun eis geschéckt kritt hutt, op de Kont RBS – Center fir Altersfroen – CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mam Vermierk „C 46“ iwwerweisen.

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

D'Seniorenakademie proposéiert an Zesummenaarbecht mam „CIGL Hesperange“ e Cours fir Leit, déi léiere wëllen, wéi ee Fotoe vum Fotosapparat op de Computer transferéiert, wéi ee kleng Verbesserungen un de Fotoe mécht, z.B. rout Aen ewechhëlt, Faarwe verbessert, méi hell oder méi donkel mécht, asw. Dir léiert och, wéi een d'Fotoen ofspäicheren an erausdrécke kann.

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



multiplicity



VILLE DE
LUXEMBOURG

www.vdl.lu

Gala dansant pour seniors

Dimanche, 29 septembre 2013
14h30 – 18h00
Cercle, Place d'Armes

Orchestre: Senior Orchestra

Prévente: 10 €

Veuillez vous inscrire avec le formulaire d'inscription et virer le montant de 10 €
sur le compte: CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 avec la mention «M 32».
Votre ticket d'entrée vous sera envoyé par courrier.



CENTER FIR
ALTERSFROEN

En interaktive lëtzebuenger Sproochgrupp (1. Deel)

So et op Lëtzebuergesch, wéi s du dech spiers!



Wéini: mëttwochs, 9. Oktober – 16. Oktober – 23. Oktober 2013
vu 14.30 bis 16.30 Auer

Präis: De Betrag vu 15 € kënn Dir, nodeems dass Dir d'Bestätegung vun eis geschéckt kritt hutt, op de Kont RBS – Center fir Altesfroen CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mam Vermierk „C 47“ iwwerweisen. Fir d'Fotokopie sinn op der Plaz zousätzlech 5 € ze bezuelen.

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

De Cours ass op 12 Persounen limitéiert.

De Grupp schafft ënnert der Leedung vun der *Sr. Lotty Jacoby*, pensionéiert Léierin a Gruppebegleederin.

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

Eis sougenannten ausdrécksaarm lëtzebuenger Sprooch huet a Wierklechkeet e ganz räiche Vocabulaire fir ënnerlech Zoustänn auszudrécken. Zesumme versiche mir deem Räichtum op d'Spur ze kommen. Am Grupp kënnen mir lëtzebuenger Ausdréck a Riedensaarten austauschen a mir loosse eis vun en etlech Texter vu lëtzebuenger Auteuren inspiréieren.

Jiddereen, dee Freed un eiser Sprooch huet, ass wëllkomm. Och Leit, déi krank an eeler Mënsche begleeten, sinn häerzlech invitéiert.

Matbréngen: Material fir Notizen ze huelen.

Besichtigung des Museums „A Possen“



Termin: Dienstag, 10. Oktober 2013 um 11.00 Uhr

Preis: Den Betrag von 35 € (Eintritt, Führung, Mittagessen mit Wein und Softdrink, Kaffee und Kuchen) überweisen Sie bitte nach Erhalt Ihrer Teilnahmebestätigung auf das Konto RBS – Center fir Altesfroen CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk „M 41“.

Ort: Musée „A Possen“ 2, Keeseschgässel, Bech-Kleinmacher

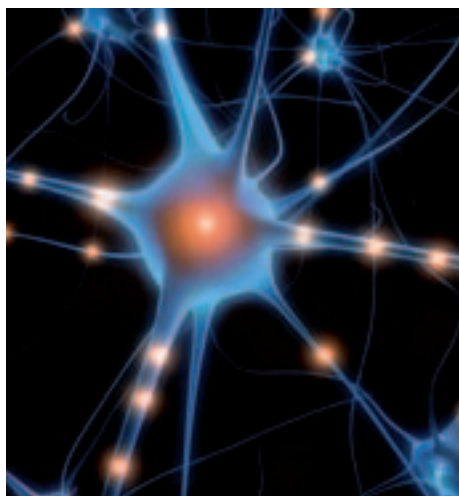
Das Museum zeigt den typischen Alltag einer Winzerfamilie vom 18. und 19. Jahrhundert. Besonders interessant sind die Schwarzküche, die Winter- und Sommerstube sowie das Webatelier. Alle Räume sind mit altem Mobiliar authentisch wiederhergestellt.

In einer vom technischen Fortschritt geprägten Zeit lohnt es sich, sich die Mühe unserer Vorfahren vor Augen zu halten.

Bei der Besichtigung der Spielzeugausstellung versetzen sich so manche Besucher gern in ihre Kindheit zurück.

Nach dem Mittagessen wandern wir durch das Dorf hinauf in die Weinberge zum *Grabmal und Kelterstein*. Von Rebstöcken umgeben, mit schöner Aussicht ins Moseltal und auf die ehemals weitläufige Villenanlage von Nennig, konnten sich die römischen Gutsherren von Bech-Kleinmacher kaum eine schönere Grabstätte aussuchen.

An den Hängen des Scheierbiertal entlang geht es wieder hinunter zur Weinstube im PosseMusée, wo wir den Tag bei Kaffee und Kuchen ausklingen lassen.



Ganzheitliche

Gediechnestraining



Wéini: 10. Oktober – 17. Oktober – 24. Oktober – 7. November – 14. November – 21. November 2013

ëmmer donneschdes vu 14.30 bis 16.00 Auer

Präis: De Betrag vu 50 € kënn Dir, nodeems Dir d'Bestätegung vun eis geschéckt kritt hutt, op de Kont RBS – Center fir Altersfroen CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mam Vermierk „C 48“ iwwerweisen.

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

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

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

Mir musse villes verhalen an eiser schneller Zäit: Kommissiounen, Coden (Bancomat, Visa ...), Postleitzuelen, Telefonsnummern, Datumer ...

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

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



„The Family of Man“

im Clerferr Schloss



Termin: Mittwoch, 16. Oktober 2013 um 14.00 Uhr

Treffpunkt im Bahnhof Luxemburg

Abfahrt mit dem Zug ist um 14.15 Uhr

Die Besichtigung findet um 15.30 Uhr statt

Preis: Den Betrag von 6 € überweisen Sie bitte nach Erhalt Ihrer Teilnahmebestätigung auf das Konto des RBS – Center fir Altersfroen CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk „M 42“.

Ort: Schloss Clervaux

Fotografie als Kunst und Kommunikation

Kürzlich wurde die weltbekannte Fotoausstellung „The Family of Man“ nach Renovierungsarbeiten im Clerferr Schloss neu-eröffnet. Diese berühmte Fotoausstellung, Weltkulturerbe der UNESCO, wurde von dem in Luxemburg geborenen Edward Steichen zusammengetragen und besteht aus 503 Fotografien von 273 Künstlern aus 68 Ländern.

1964 hat der amerikanische Staat Luxemburg die Ausstellung geschenkt und nicht, wie immer noch oft behauptet wird, Edward Steichen selbst.

Wir möchten Sie gerne zu einer geführten Besichtigung dieser interessanten Fotoausstellung ins Clerferr Schloss einladen.

Es sind nur noch einige Plätze frei!



CENTER FIR
ALTERSFROEN



RBS-Reise nach Malta

18. bis 25. Oktober 2013

im 5-Sterne-Hotel Radisson Blue Resort St. Julians*****

Unsere Leistungen sind:

RBS-Reisebegleitung, Zubringerdienst ab/bis Wohnort, Flughafengebühren und Kerosin (Stand Februar 2013), Flug mit Luxair Luxemburg-Malta-Luxemburg (Economy Class), 7 Übernachtungen im 5-Sterne-Hotel, inklusive Halbpension, Ausflüge und Besichtigungen, deutschsprachige lokale Reiseleitung, ULT-Reisebegleitung.

Einen Teil des Programms der Seniorenakademie verlegen wir während dieser Woche in die Sonne: Training für Körper und Geist, Diskussionsrunden, sportliche Aktivitäten u.v.m. werden von den Mitarbeiterinnen des RBS angeboten.

Preis pro Person:

im Doppelzimmer

1.399 €

Einzelzimmer-Zuschlag

138 €

Zuschlag Meerblick

85 €

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

☎ 36 04 78-35 (Nadine Berchem)



Visite vun den CFL-Busatelieren



Wéini: Freideg, 18. Oktober um 10.00 Auer

Präis: gratis

Wou: Lëtzebuerg-Gare

Dauer: +/- 2 Stonnen

Bei dëser Visite (op lëtzebuergesch) fuere mir vun der Stater Gare zesummen mam CFL-Bus an d'Atelieren. Mir kucken en interessante Film iwwer „sécher Busfueren“ an da maache mir eis Visite vun den Atelieren.

D'Visite ass op 20 Persounen begrenzt, dofir biede mir lech, eis den Umeldeformulaire op der Säit 45 eranzeschécken.

Computercours

Multimedia-Führerschäin



Wéini: **Cours A:** Méindeg, 4. November – Freideg, 8. November – Méindeg, 11. November – Freideg, 15. November – Méindeg, 18. November – Freideg, 22. November 2013
vun 9.00 bis 11.00 Auer

Cours B: Mëttwoch, 13. November – Donneschdeg, 14. November – Mëttwoch, 20. November – Donneschdeg, 21. November – Mëttwoch, 27. November – Donneschdeg, 28. November 2013
vu 14.30 bis 16.30 Auer

Präis: De Präis vum Multimedia-Führerschäin ass 96 €. Dee Betrag kënn Dir, nodeem dass Dir d'Bestätegung vun eis geschéckt kritt hutt, op de Kont – RBS Center fir Altersfroen CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mam Vermierk Cours A „C 49“ oder Cours B „C 53“ iwwerweisen.

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

Fir de „Multimedia-Führerschäin“ ze maachen, muss een den Internetführerschäin hunn.

Dëse Cours besteet aus dräi Modulen: Audio, Photo an Diaporama-Film.

Dir léiert, wéi Dir den Inhalt vun enger CD op de Computer ofspäichert a wéi Dir eng Musek-CD brennt, wéi Dir Fotoen op de Computer kopéiert, Fotoen erausdréckt a kleng Korrekture maacht. Mam „Windows Movie Maker“ gesitt Dir och, wéi eng Diashow mat Fotoe kann an e Film ëmgewandelt ginn.

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

Philosophiekurs

mit Hubert Hausemer



Termine: 4. November – 11. November – 18. November – 25. November 2013
jeweils montags von 15.00 bis 17.00 Uhr

Sollte die Besprechung des Buches erst am 25.11. abgeschlossen sein, wird der Film am Montag, den 2.12. um 15.00 Uhr, vorgeführt.

Preis: Den Betrag von 8 € überweisen Sie bitte nach Erhalt Ihrer Teilnahmebestätigung auf das Konto RBS – Center fir Altersfroen CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk „C 50“.

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

Das Thema dieses Kurses ist der philosophische Roman „Der Herr der Fliegen“. Dieses Buch erschien 1954. Sein Autor, William Golding (1911 – 1993), erhielt vor allem für diesen Roman 1983 den Nobelpreis für Literatur. Das Buch ist als Taschenbuch in der Fischer Bücherei erhältlich. In diesem Buch geht es um zwei grundlegende philosophische Fragen: Ist der Mensch von Natur aus gut, wie Jean-Jacques Rousseau meinte, oder tendiert er, wenn er sich selbst überlassen ist, eher zum Bösen, wie es die Auffassung von Thomas Hobbes war? Diese Problematik wird uns vor Augen geführt durch eine Schulklass von Jungen, welche sich durch einen Unfall völlig allein auf einer Insel wiederfinden. Verbunden mit dieser Frage findet sich noch ein anderes Problem: Welche gesellschaftlichen Bedingungen müssen erfüllt sein, damit die Menschen einigermaßen friedlich zusammen leben können?

Dieser Roman wurde zweimal verfilmt und wir werden uns eine dieser Fassungen ansehen.



Kuckt hannert d’Kulisse vum Cactus

Supermarché Cactus-Wandhaff

Wéini: Dënschdeg, 5. November 2013 um 9.00 Auer

Dauer: D’Visite dauert +/- 3 Stonnen

Präis: gratis

Wou: 1, route des trois Cantons, Windhof

Bei dëser Visite (op lëtzebuergesch) kritt Dir en Abléck hannert d’Kulisse vum Cactus. Dir kritt d’Publicitéitsagence, den Dépôt an d’Kaffisréischtereie gewisen an hire Fonctionnement erkläert.

D’Visite ass op 15 Persounen begrenzt, dofir biede mir Iech, eis den Umeldeformulaire op der Säit 45 eranzeschécken.

Literaturkurs

mit Fernie Hausemer



Termine: 5. November – 12. November – 19. November – 26. November 2013
jeweils dienstags von 15.00 bis 17.00 Uhr

Sollte die Besprechung des Buches erst am 26. November abgeschlossen sein, wird der Film am Dienstag, den 3. Dezember um 15.00 Uhr vorgeführt.

Preis: Den Betrag von 8 € überweisen Sie bitte nach Erhalt Ihrer Teilnahmebestätigung auf das Konto RBS – Center fir Altersfroen CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk „C 51“.

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

Sansibar oder der letzte Grund, Alfred Andersch (Diogenes Verlag)

Es ist eine Geschichte über Fortgehen, Flucht und Wunsch nach Freiheit. Fünf sehr unterschiedliche Personen wollen weg aus sehr unterschiedlichen Lebenssituationen und Lebensperspektiven, und das aus sehr unterschiedlichen Gründen. Auf ihrem Weg in die Freiheit, dem Weg nach Sansibar („Sansibar“ als Chiffre für den angestrebten Ort der Freiheit), kreuzen sich ihre Schicksale.

Welchen Gefahren, welchen Gefangenschaften (inneren und äußeren) sie entrinnen wollen, welche Wagnisse sie auf sich nehmen und welche Risiken sie dabei eingehen, davon erzählt dieses Buch. Die Handlung spielt sich ab zu einer Zeit, da Flucht für viele Menschen lebensnotwendig war, genauer gesagt, in der Nazi-Diktatur.

Ein noch immer aktuelles Buch, weil seine Thematik weit über diesen bestimmten historischen Kontext hinausreicht.

Der Roman wurde zweimal verfilmt und wir werden uns eine dieser Fassungen ansehen.

En interaktive lëtzebuergesch Sproochgrupp (2. Deel)

So et op Lëtzebuergesch, wéi s du dech spiers!



Wéini: mëttwochs, 13. November – 20. November – 27. November 2013
vu 14.30 bis 16.30 Auer

Präis: De Betrag vu 15 € kënnt Dir, nodeems dass Dir d'Bestätegung vun eis geschéckt kritt hutt, op de Kont RBS – Center fir Altesfroen CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mam Vermierk „C 52“ iwwerweisen. Fir d'Fotokopie sinn op der Plaz zousätzlech 5 € ze bezuelen.

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

De Cours ass op 12 Persounen limitéiert.

De Grupp schafft ënnert der Leedung vun der Sr. Lotty Jacoby, pensionéiert Léierin a Gruppbegleederin.

An alle Liewensetappe gi mir ëmmer erëm duerch onerwaart Situatiounen veronséichert an erausgefuedert. Duerno versiche mer nees op eis Féiss ze kommen an en neien Zougank zum Liewen, zu eis selwer an zu anere Mënschen ze fannen. Op deem Wee gi mir duerch verschidde Gemittszoustänn gefouert, déi mir, am Grupp, op Lëtzebuergesch beschreiwen.

z.B.:

- De Verloscht vun Halt a Sécherheet
- Déi verschidden Liewensstrategien
- Den Drift ze liewen asw.

Jiddereen, dee seng eege Gemittszoustänn sproochlech ausdrécken an och anerer (Enkelkanner, Famill, Kranker asw.) dozou encouragéiere wëll, ass häerzlech wëllkomm.

Matbréngen: Material fir Notizen ze huelen.



Grand Concert de Musique française



Date: dimanche, 17 novembre 2013 à 15.00 heures
(visite guidée du conservatoire et explications des œuvres du concert, uniquement pour membres RBS)

Prix: 10 € pour les détenteurs de la carte RBS «aktiv 60+» (prix régulier 15 €) à payer sur place

Réservation: veuillez vous inscrire avec le formulaire d'inscription (page 45) jusqu'au 6 novembre au plus tard

Lieu: Conservatoire de la Ville de Luxembourg – 33, rue Charles Martel à Luxembourg-Merl

Grand Concert de Musique française pour commémorer le 50^e anniversaire de la création de l'Ordre National du Mérite par Charles De Gaulle, offert par la Ville de Luxembourg sous le patronage de l'Ambassade de France à Luxembourg et organisé au profit de l'Association «Chiens d'Aveugles au Luxembourg» asbl.

Le concert est organisé en collaboration avec le Luxembourg City Tourist Office, la section Luxembourg de l'Association des Membres de l'Ordre du Mérite français et l'asbl D'Frënn vun der Militärmusek.



En Exkurs iwwer eis Identitéit

mam Pierre Puth um Piano an um Saxophon begleet vum Paul Dahm



Wéini: Mëttwoch, 20. November 2013 um 15.00 Auer

Präis: 15 € (12 € fir d'Membere vun der Kaart aktiv60+). Dee Betrag kënn Dir, nodeem dass Dir d'Bestätegung vun eis geschéckt kritt hutt, op de Kont RBS – Center fir Altersfroen CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mam Vermierk „M 46“ iwwerweisen.

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

„Lëtzebuerg de Lëtzebuerger“ oder „Iwwer den Nuebel vun der Welt“

Zwee Kinnekskanner o quel malheur loossen hire Kaffi ston o du do uewen Gottlieb Hurra der Mamma Manyla hire Jong Kättche Kättchen du mäi Kapriss aus der Rue des Fleurs sief gutt gekleed léif Munni Munni Mausekaz mir si

glécklech mir si fräi an d'Hierz bis an de Kier d'Hechtercher aus der Stad ee Pond zwee Pond si Plättelée fir de Mo ze stäipen léif Gevuedesch loosst mer lëschtég sinn vu Spuenie bis a Polen no alle Säiten hin do sinn déi Weiber frou tra la la la d'Josefinn vum Théiwesbuer tra la la la mat senger stupp'ger Nieschen mengem Iddi geet oho oho o Hämelmaousketti de Spillmann ass do op der Knippchen d'Meedche vu Gëtzen du meng hierzeg Séilchen mat der wäisser Kollrettchen mécht den Dribsal lëschtég a fiert de Bockel voll Gepäck mam Kanonéier an der Hesperkutsch den Houwald erop onse Fändel héich ze halen Roude Léif bewaach ons Geld Spéck an Ierbessen vun der roudere Geess fei Leit ginn ze Fouss vu mengem Dueref Butschebuerg.

Op dës Manéier versicht de Pierre Puth, dem Stacklëtzebuerger a senger Séil op de Fong ze goen, vum Grof Siegfried bis bei de Lex Roth a vun der Melusina bis bei d'Lea Linster.



iPad Workshop

Wéini: **Cours A:** Méindeg, 25. November – Freideg, 29. November – Méindeg, 2. Dezember – Freideg, 6. Dezember 2013 vu 09.00 bis 11.00 Auer

Cours B: Méindeg, 9. Dezember – Freideg, 13. Dezember – Méindeg, 16. Dezember – Freideg, 20. Dezember 2013 vu 09.00 bis 11.00 Auer

Präis: De Präis vum iPad Cours ass 50 €. Dee Betrag kënn Dir, nodeem dass Dir d'Bestätegung vun eis geschéckt kritt hutt, op de Kont RBS – Center fir Altersfroen CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mam Vermierk Cours A „C 54“ an Cours B „C 55“ iwwerweisen.

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

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

De Cours ass op 10 Persounen limitéiert. Kënn Dir eis bei Ärer Umeldung matdeelen ob Dir en iPad hutt, vu dass mir der nëmme 4 kënnen zur Verfügung stellen.

Herausgeber:

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



CENTER FIR
ALTERSFROEN

Redaktion:

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

Grafische Umsetzung:

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

Druck:

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

Bild-Referenzen:

Titelfoto: Carlo Rinnen

Fotos: Anouk Antony, Simon Groß, Andrée Birnbaum, Robert Altmann, Camille Liesch, Ute Ott,
LEADER Miselerland

Erscheint viermal jährlich:

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

Informationen:

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

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

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

www.rbs.lu

www.luxsenior.lu

Senioren-Telefon

☎ 247-86000





easy phones

SIMPLES D'UTILISATION LARGES TOUCHES

SON AMPLIFIÉ

RESISTANT

Doro 612



Doro 715

Emporia
Solid Plus



Emporia Click



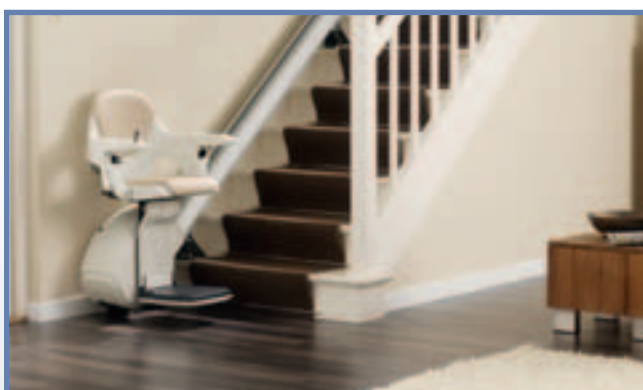
LUXGSM

www.luxgsm.lu - Helpline gratuite 24h/24 et 7j/7: GSM 4321 - Tél. fixe 8002 4321

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

Ihre Treppe leicht hinauf und hinunter!

Entdecken Sie den Treppenlift von
THYSSENKRUPP Ascenseurs



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

THYSSENKRUPP ASCENSEURS S.à r.l.

22, Rue Edmond Reuter, L-5326 Contern

Tel.: 40.08.96, E-mail: luxembourg@thyssenkrupp.com



ThyssenKrupp