

# aktiv am Liewen

Tel.: 36 04 78

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



CENTER FIR  
ALTERSFROEN



BEILAGE:  
**FAMILIEN-  
BANDE**  
TEIL 2:  
BIOGRAPHIE

**INFORMATIONEN ZUR KARTE**  
**INFORMATIONS CONCERNANT LA CARTE**



**Andrée Birnbaum**

Verantwortliche der Seniorenakademie  
RBS – Center fir Altersfroen asbl



# Announce Salon Top 50 fehlt!!!

## Léif Lieser,

Mir hunn dëse Summer déi traureg Nouvelle kritt, datt eise fréiere President a laangjäregen Éierepresident André Hausmann verstuerwen ass. Mir erënneren eis gären un déi schéin Zäiten mat him an drécke senger Famill eist härelecht Bäileed aus.

Mir wëllen awer och no vir kucken: De Summer ass elo eriwwer a mir starte mat frëscher Energie an déi nei Saison, déi eis mat Sécherheet vill nei Erlebnesser bréngt wäert. Mir hunn dofir en attraktive Programm fir den Hierscht zesummegeallt a wëllenlech op e puer extra Manifestatiounen opmierksam maachen:

Enn September fënnt eis éischt 50er, 60er, 70er Jo-re-Party statt, eng flott Geleeënheet, fir Jugend-erënnerungen opliewen ze loossen an awer och nei Bekanntschaften ze maachen. Loostlech op de Rockn' Roll Feeling astëmmen (Säit 40).

Am Oktober lancéiere mir eng nei Form vun Diskussiounsrunden, an Zesummenaarbecht mat de Club Senior, wou Dir mat bekannte Perséinlechkeeten iwwer déi nei Erausforderungen un d'Generatioun 50+ kënnt diskutéieren (Säit 43/44).

Donieft natierlech vill nei Coursen, Veranstaltungen a villes méi. Dir gesidd, och am Hierscht gëtt etlech an eis net langweileg!

## Chers lecteurs,

Cet été, la nouvelle de la mort de notre président de longue date et président honoraire, Monsieur André Hausmann nous a bouleversés. Nous nous rappelons avec beaucoup d'émotions des bons moments passés en sa compagnie et exprimons nos sincères condoléances à sa famille.

Mais tournons notre regard aussi vers l'avant. La fin de l'été s'annonce, et nous repartons avec le plein d'énergie dans la nouvelle saison, qui sera sûrement très inspirante. Nous voulons attirer votre attention sur quelques manifestations, en particulier:

Fin septembre aura lieu la première „Party“ des années 50, 60 et 70. Une belle occasion de ressortir ses souvenirs de jeunesse, les vêtements de l'époque et de faire de nouvelles rencontres ou se retrouver entre amis. Laissez-vous inspirer par le Rockn'Roll-feeling ... (voir page 40)

En octobre, une série de discussions, en collaboration avec les Clubs seniors, vous donnera l'occasion de discuter les nouveaux défis qui se posent à la génération 50+ (voir page 44/43).

Bien sûr, une multitude de nouveaux cours et manifestations et la reprise des cours réguliers ... Vous verrez, vous n'allez pas vous ennuyer cet automne!





10  
ROBERT GARCIA  
PORTRAIT

03 Editorial

07 BENEVOLAT IM CENT BUTTEK  
Es ist mir eine Ehre

10 Portrait – Robert Garcia

14 AGEING FIT – FEELING WELL  
Lebensqualität durch Mobilität,  
Gedächtnis, Fitness

16 UNICEF Bildungsprojekt in Mauretanien

18 A PLACE TO BE FOR ALL  
ein Begegnungsort für alle

20 Von Lesern für Leser

23/25 Potpourri

27 Rätselseiten



07  
BENEVOLAT  
IM CENT BUTTEK  
AKTIV SEIN, GEBRAUCHT  
WERDEN, GUTES TUN

30  
KARTE aktiv60+

Die Karte und ihre Vorteile  
La carte et ses avantages

31  
ABONNEMENT

Karte und Magazin  
Carte et magazine

32  
34  
Neue Partner der Karte aktiv60+

zevill Lametta –  
den humoristische Winterspektakel

35  
36  
Schöpfen ass Tromp

Kontaktanzeigen

37  
Geschäftsbedingungen & Informationen  
Conditions générales & Informations

38  
KURSE UND  
VERANSTALTUNGEN

38 Auf einen Blick  
39 Regelmäßige Aktivitäten

53  
ANMELDUNG/INSCRIPTION

Kurse und Veranstaltungen  
Cours et manifestations

54  
55  
Impressum / Rätselaufösungen

Veranstaltungskalender  
Club Senior



Zum  
Herausnehmen  
und  
Sammeln!

BALANCE SWING







# Benevolat im Cent Buttek

## Es ist mir eine Ehre

Aktiv sein, gebraucht werden, Gutes tun:  
Wie erfüllend eine ehrenamtliche Tätigkeit sein kann,  
zeigt ein Besuch im Cent Buttek in Bettemburg.

Mittwoch Vormittag, 10 Uhr: Ein Lieferwagen hält vor dem Eingang des Cent Buttek in der Rue de la Gare in Bettemburg. Paletten mit Tomatendosen, Gemüse, Obst, Salaten und einer Menge Brot werden ausgeladen. Hinter ihrem Schreibtisch sitzt Monique Richter-Ahnen, in einer Hand den Telefonhörer, mit der anderen dirigiert sie routiniert die Mitarbeiter, die beim Entladen und Sortieren der Ware helfen. Es ist so etwas wie die Schaltzentrale der ehemaligen Lehrbeauftragten, die seit 2009 im Cent Buttek arbeitet. Arbeiten? Jeden Tag? Und dies, ohne einen Euro zu verdienen, anstatt den Ruhestand zu genießen? „Es macht mir einfach riesigen Spaß hier“, strahlt Monique Richter-Ahnen, „der tägliche Kontakt mit den Kunden und Mitarbeitern und die Tatsache, dass man Menschen helfen kann, denen es nicht so gut geht.“

Anscheinend teilt sie diese Motivation mit vielen anderen, denn die drei Cent Butteker im Großherzogtum beschäftigen immerhin an die 200 ehrenamtliche Mitarbeiter. Die 65-jährige ist quasi von der Geburtsstunde der Einrichtung an mit dabei und erklärt das Konzept dahinter: „Wir möchten verhindern, dass zu viele Lebensmit-



**Abholen und Transport sind Männersache.**

tel weggeworfen werden, die man Bedürftigen zukommen lassen könnte.“

Entstanden ist die Initiative im Jahr 2008: Damals hatte Pierre Moos aus Bettemburg die Idee, Brot vom Vortag aus den Bäckereien im Umland einzusammeln und es an Heime zu ver-

teilen. Dies hatte einen so großen Erfolg, dass ein Jahr später der erste Cent Buttek in Luxemburg eröffnen konnte. Zwei Ziele verfolgt die Arbeit des Vereins: Zum einen die Verteilung von Lebensmitteln an bedürftige Personen und Familien und zum anderen die Vermeidung, dass die





Aktiv bleiben, auch im Ruhestand, ist Joseph Dahm wichtig.



noch genießbare Ware vernichtet wird. Wie funktioniert das System? „Eigentlich ganz einfach“, erklärt Monique Richter-Ahnen, „verschiedene Supermarktketten, Bäckereien, Einzel- und Großhändler oder Tankstellen stellen uns kostenlos Lebensmittel zur Abholung bereit.

Die Qualität ist einwandfrei, der Verkauf hingegen nicht mehr gewünscht, da z.B. das Haltbarkeitsdatum bald abläuft. Unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter sammeln die Waren ein, damit sie in den drei Läden in Luxemburg verteilt werden können.“

Es gibt mittlerweile 3 „Cent Butteker“ im Land:

Bettembourg  
12, rue de la Gare

Lamadelaine  
8, Grand Rue

Luxembourg  
12, rue de Beggen

Die Berechtigung zum „Einkauf“ erteilt das zuständige Sozialamt der jeweiligen Gemeinden, in der es einen Cent Buttek gibt: Bettembourg, Luxemburg-Beggen und seit kurzem auch Petingen-Lamadelaine.

Der Kunde erhält eine Karte, auf der vermerkt ist, über wie viele Mitglieder sein Haushalt verfügt und zahlt dann einen symbolischen Beitrag von zwei Euro pro Besuch. Zweimal pro Woche ist ein Kunde zum Einkauf berechtigt. „Bis zu 100 Kunden kommen an den Nachmittagen, an denen wir geöffnet haben“, berichtet Joseph Dahm, ebenfalls ehrenamtlicher Mitarbeiter in Bettembourg. Der ehemalige Eisenbahner packt immer da mit an, wo gerade Hilfe benötigt wird:

Er fährt einen der fünf Lieferwagen, um Ware abzuholen, unterstützt die Logistik und Organisation des Vereins. Warum er dies tut? „Ich bin früher schon ehrenamtlich Ambulanzwagen gefahren, das darf man aber nur bis 65. Aber ich bin halt einfach ein aktiver Mensch, muss immer etwas zu tun haben“, lacht der 68-Jährige. Er ist einer von 30 Männern, die in Bettembourg mithelfen, die meisten von ihnen arbeiten als Fahrer. Die 40 ehrenamtliche beschäftigten Frauen, werden eher für das Kontrollieren, Verteilen, Sortieren und natürlich im Verkauf eingesetzt.



Monique Richter-Ahnen ist nicht nur für die Koordination zuständig, sondern packt auch gerne im Laden eine Hand mit an.



Wobei längst nicht alle ehrenamtlichen Mitarbeiter Rentner sind: Angélique Syoen beispielsweise kommt jeden Mittwoch und jeden Freitag Vormittag in den Cent Buttek, und dies, obwohl die 37-Jährige mit drei Kindern sich über Arbeitsmangel bestimmt nicht beklagen könnte: „Ich brauche den Austausch mit den Kollegen – und Leuten helfen zu können, macht mir Spaß.“

Gar nicht genug von Benevolat kann Mady Weyland bekommen: „Ich war anfangs jeden Tag hier, um zu helfen“, erzählt die 50-Jährige, „aber da ich insgesamt drei ehrenamtliche Tätigkeiten ausübe, reicht die Zeit leider nur noch, um einmal in der Woche zu kommen.“

Genügend Zeit zu haben, dies ist natürlich eine der Grundvoraussetzungen für eine Tätigkeit im Cent Buttek, wobei jede Hilfe willkommen sei, so Monique Richter-Ahnen: „Ob Fahrer, Handwerker oder Verkaufskraft, ob einmal pro Woche oder jeden Tag, wir freuen uns über jeden Interessenten, der Lust hat zu helfen.“ Aber es gibt natürlich noch andere Beweggründe, um sich ehrenamtlich einzusetzen. Einen besonders schönen führt Marthe Back an: „Ich bin zwar erst 48, aber bereits in Frührente. Da ich von der Gesellschaft unterstützt werde, wollte auch ich ihr etwas zurückgeben.“ Eine Frage der Ehre eben. /

Andrea Glos

Wer sich für eine ehrenamtliche Tätigkeit beim Cent Buttek interessiert, kann sich an folgende Adresse wenden:

**Den Cent Buttek a.s.b.l.**

12, rue de la Gare  
L-3236 Bettembourg

Monique Richter-Ahnen  
Tel.: 661-51 56 28  
E-Mail: monique.richter@pt.lu

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



# ROBERT GARCIA

Souriant, au regard vif et aux cheveux poivre et sel, Robert Garcia, ROGA pour les intimes, ne fait pas ses soixante balais. Engagé sur tous les fronts, aussi bien dans le milieu associatif, culturel, politique, journalistique et humanitaire, il ne lui manquait plus que de se mettre à cultiver la terre.

Et c'est chose faite. En entrant dans son jardin sans secrets, on ne peut que rester émerveillé devant tant de variétés de plantes et de fleurs venues des quatre coins du monde, sur un terrain d'à peine quatre ares. Ce jardin de l'expérimentation condensée est devenu un de ses passe-temps favoris.

«J'essaye de tout faire pousser sans engrais chimiques ni pesticides, que ce soient des graines ou des plantes que me ramènent des amis, ma famille ou des boutures que j'amène moi-même de mes voyages» et il ajoute, «alors que dans le travail je suis une personne très ordonnée et structurée, j'ai trouvé mon exutoire dans le jardinage!» Dans ce jardin merveilleux presque botanique, on trouve aussi bien des courgettes bien d'ici que du quinoa d'Amérique du Sud ou des kiwis de Nouvelle-Zélande. Et c'est bien le reflet de cet homme du monde.

Avec un nom de famille à sonorité hispanique, l'on pourrait s'y tromper et croire à un passé migratoire récent. Le voyage de ses ancêtres remonte pourtant à 1642. Son père, originaire de Surré dans l'Oesling, a commencé son investigation sur l'origine de ce nom de famille très peu typique dans le pays et Robert Garcia l'a poursuivie. «D'après nos recherches, il s'agissait d'un officier espagnol sans le sou qui a atterri à Bastogne, a épousé une hol-

landaise et après avoir eu trois enfants, l'a abandonnée pour partir en Bohême», explique-t-il brièvement. Depuis, les garçons de la famille ont, par miracle, fait perdurer le nom, sans savoir parler un mot d'espagnol. «Finalement, je suis le descendant d'une famille de fermiers, comme grand nombre de luxembourgeois. Et puis, j'ai l'accent de la ville, ma famille est de l'Oesling, ma femme est originaire de la Moselle, et habitant la Minette, mes deux filles

parlent avec l'accent du Sud. Donc je contribue à ma manière au «multikulti» propre au Luxembourg!» ajoute-t-il sourire en coin.

Robert Garcia a grandi dans le quartier de la Gare. Fils d'institutrice, il a joué au foot avec les enfants d'immigrés italiens qui pensaient qu'il était un des leurs, prononçant son nom avec un «z». «Mais ce qui depuis toujours est resté, c'est le diminutif condensé des deux premières lettres de mon prénom et de mon nom de famille: «ROGA» dit-il, «Même Jean-Claude Junker utilisait ce surnom lorsque j'étais élu à la chambre des députés!»

D'avis qu'avec un nom d'origine espagnol il faut fouler le sol de territoires hispaniques, il entreprend à 22 ans, avec des amis, un voyage au Pérou de deux mois. Deux ans plus tard il décide de retourner en Amérique latine pour six mois, découvrir le continent, son diplôme d'ingénieur métallurgiste en poche. «Ce sont des voyages qui m'ont profondément marqué par les rencontres que j'y ai faites. Au Brésil, j'ai fait la connaissance d'un prêtre luxembourgeois exceptionnel, Johny Geisen, que j'ai accompagné pendant deux mois dans les bidonvilles de Recife. J'y ai trouvé l'inspiration pour m'engager, dès mon retour, contre les inégalités Nord Sud au sein de l'Action Solidarité Tiers Monde.» Depuis, il s'est aussi rendu plusieurs fois en Espagne et maîtrise parfaitement la langue de ses ancêtres. «Je ne sais pas pourquoi, mais avec les années, j'ai tissé un lien avec ce pays, je lis régulièrement le journal «El País» et avec ma femme, Colette Kутten, nous avons entrepris de réaliser le pèlerinage de Compostelle par étapes. Même mes filles portent des prénoms espagnols sans parler parfaitement la langue», raconte-t-il.



Depuis toujours convaincu que le Luxembourg a tout à gagner d'ouvrir grand ses portes à l'immigration, il trouve que le concept d'intégration, surtout celui brandi en porte-étendard lors du dernier référendum par une grande partie des luxembourgeois, est un mythe. «Nous sommes un pays d'immigration. Sans elle nous ne pouvons pas fonctionner. Les nationaux exagèrent souvent et oublient que la population du pays a pour 2/3 un passé migratoire!» Et il ajoute: «Il n'y a rien de plus beau et de plus enrichissant que de prendre le train et d'écouter des jeunes jongler avec plusieurs langues. C'est sur cette flexibilité qu'il faut miser à long terme.»

En 2007, lorsque le Luxembourg et la Grande Région étaient la Capitale européenne de la Culture, ROGA, en tant que coordinateur, était étonné de voir la faible participation de Luxem-

bourgeois à des projets culturels autour du thème migratoire, notamment à l'exposition «Retour de Babel» à l'ancienne aciérie de Dudelange, qui retraçait l'histoire de l'émigration et de l'immigration du pays jusqu'au milieu du XVIIIème siècle. «Il est grand temps que l'on s'intéresse aux cultures présentes au Luxembourg. Le pays est en constante mutation et le multiculturalisme représente une vraie plus-value.» Ces idées influent sur la mission de vulgarisation de la culture des Rotondes, dont il est actuellement le directeur.

Avant de se lancer dans un nouveau projet, ROGA, après sa retraite annoncée, le regard vers l'avenir, compte s'occuper principalement de son jardin bio, ce jardin foisonnant, terrain fertile et coloré presque analogue au paysage multiculturel luxembourgeois.

Sandy Lorente

Robert Garcia a été entre autres: enseignant, fondateur du parti «déi gréng», coordinateur à Action Solidarité Tiers Monde, homme au foyer, journaliste et éditeur de l'hebdomadaire «Gréngesoun», aujourd'hui «woxx», gérant de «Radio ARA», député à la Chambre des Députés, libraire à la «Librairie um Krautmaart», coordinateur général de «Luxembourg et Grande Région, Capitale européenne de la Culture 2007», directeur de l'Espace culturel «Carré Rotondes».





## Mir bréngen Iech ëmweltfrëndlech weider.

Säit Joren fueren d'Persounenzich vun den CFL exklusiv mat gréngem Stroum aus erneierbaren Energiequellen. Mat Emissiounen vun 0 g CO<sub>2</sub> ass den Zuch domat Äert ëmwelt- a klimafrëndlechste Transportmëttel.

Call Center: 2489 2489 | [m.cfl.lu](mailto:m.cfl.lu) | [www.cfl.lu](http://www.cfl.lu)



MIR BRÉNGEN IECH WEIDER



## André Hausmann (1920-2015)

Den André Hausmann, Grënnungspresident, laangjäreg President an Éierepresident vum RBS – Center fir Altersfroen, huet eis den 20. Juni 2015 am Alter vu 95 Joer verlooss.

De passionnéierte Schoulmeeschter huet vun 1945-1980 mat grousser Freed säi Beruff zu Äischen ausgeübt. Dornieft hat hie grouss Verdéngschter als Gemengepolitiker a Lokalhistoriker, an huet divers Publikatiounen iwwer d'Geschicht vun der Gemeng Habscht verëffentlecht huet. Och beim RBS war hien als Schrëftsteller aktiv an huet do

ënner anerem säi Buch „Aus aler Zäit“ erausbruecht. Als Member vum RBS-Biographiegrupp war hien, zesumme mat anere Benevolen, mat vill Engagement um Ausschaffe vu Bicher iwwer d'Alldagsliewe vun fréier bedeelegt.

Wéi keen aneren huet hien et verstan, op seng einfach Aart a Weis ausdrécksstaark a gefillvoll Texter iwwer d'Zäit vu fréier ze schreiwen an huet esou dozou bäigedroen, dass d'Billen aus der Vergaangenheet lieweg bleiwen.

Op Vermëttlung vu sengem laangjäreg Frënd Mil Majerus, deen zu där Zäit Regierungsrot am Familljeministère war, war den André Hausmann 1989 un der Grënnung vum RBS bedeelegt an huet bis 1999 d'Presidentschaft iwwerholl. Während dëse Joren huet hie mat sengem rouegen a bescheidenen Genre, an ëmmer mat vill Humor, d'Geschécker vum RBS geleet an eiser Associatioun wichteg Impulser vermëttelt. Zesumme mat senger Fra Catherine, der Initiatorin vum Seniorendanz zu Lëtzebuerg, war hien eng vun de Saile vum RBS, deem hien och nach no senger aktiver Zäit als Éierepresident zur Säit stoung.

De Verwaltungsrot an d'Mataarbechter vum RBS verléiere mam André Hausmann e wichtige Verfechter fir d'Interesse vum drëtten Alter an en engagéierten Zäitzeien.



2007 huet sech den André Hausmann aus dem Conseil zrëckgezunn, ass dem RBS awer nach laang Joren als Éierepresident trei bliwwen.

v.l. no r.: Catherine Hausmann, André Hausmann, John Weber (Vizepräsident), Marthe Haan-Duval (Präsidentin), Simon Gross (Direkter)



# AGEING FIT – FEELING WELL

## Lebensqualität durch Mobilität, Gedächtnis, Fitness

Das Centre de la Mémoire et de la Mobilité Michel Rodange der Zitha.

Im Herbst 2015 ist es soweit. ZithaSenior, bekannt als qualitativ hochwertiger Partner in der Betreuung von älteren Menschen eröffnet ein neues Zentrum.

Mit dem Centre de la Mémoire et de la Mobilité Michel Rodange (kurz CeM<sup>2</sup>) beschreitet ZithaSenior ein komplett neues Feld der gerontologischen Betreuung in Luxemburg. Inspiriert durch die neuesten Erkenntnisse der wissenschaftlichen Forschung und überzeugt durch den Erfolg vergleichbarer Angebote im Ausland (USA und Europa) hat das ZithaSenior Team ein neuartiges präventives Coaching- und Trainingsangebot für Senioren entwickelt.

Das CeM<sup>2</sup> visiert Menschen ab 60 Jahren an, die den Wunsch und das Bedürfnis haben, sich in einem hochqualifizierten Umfeld aktiv mit ihrer körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit auseinanderzusetzen. Das CeM<sup>2</sup> orientiert sich mit den Inhalten seines Angebotes sehr stark an den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen der medizinischen und psychologischen Forschung. Bereits seit längerer Zeit ist bekannt, dass körperliche Aktivitäten einen positiven Einfluss auf die körperliche und die kognitive/mentale Leistungsfähigkeit haben. Erst seit relativ kurzer Zeit deutet sich jedoch zusätzlich an, dass auch kognitive/mentale Aktivitäten einen positiven Einfluss auf die kognitive und die körperliche Selbständigkeit und das Wohlbefinden haben können.

In der Wissenschaft wird sich seit geraumer Zeit sehr ausführlich mit der Untersuchung und der Entwicklung von körperlichen und kognitiven Aktivitäten beschäftigt, die einen aktivierenden Einfluss auf das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit des älteren Menschen haben. Aktuellste Ergebnisse der Forschung deuten darauf hin, dass strukturierte und wissenschaftlich validierte kognitive Trainings („Gedächtnistrainings“ im

Volksmund) positive Effekte bezüglich der geistigen Leistungsfähigkeit zeigen. Kognitive Leistungsfähigkeit gilt als Grundvoraussetzung für ein autonomes und selbständiges Leben, auch im höheren Lebensalter. In einer in den USA durchgeführten und veröffentlichten Studie wurden die positiven Effekte eines mehrmonatigen kognitiven Trainings bei älteren Menschen bei den Trainingsteilnehmern festgestellt. Sie berichteten über eine



Foto: © Robert Knetschke – Shutterstock

signifikant höhere Autonomie sogar noch 10 Jahre (!) nach Beendigung des Trainings, im Vergleich zu unterschiedlichen Kontrollgruppen. Ergebnisse aus anderen Studien legen nahe, dass Menschen mit dementiellen Erkrankungen ihre Hirnleistungsfähigkeiten stabilisieren können, wenn sie an strukturierten Trainingsprogrammen systematisch teilnehmen. Hier deutet sich nicht nur eine Verbesserung der anvisierten kognitiven Leistungen in Folge eines Gedächtnistrainings an. Eine Studie von Milman und Kollegen (2014) deutet darauf hin, dass kognitive Trainings auch positive Transfer-Effekte auf die Mobilität zeigen. Diese Studie mit an Parkinson erkrankten Menschen gab den Autoren Hinweise, dass sich der Gang der Patienten wesentlich verbesserte (Reduktion des Sturzrisikos!), nachdem die Patienten an einem solchen Training teilnahmen.

Zusammenfassend und ohne ins Detail zu gehen deutet sich in der Literatur an, dass eine Kombination von mehrmonatigen kognitiven und körperlichen Trainings am Effektivsten sind in der Prävention von altersbedingten Beeinträchtigungen.

Das CeM<sup>2</sup> orientiert sich an den wissenschaftlichen Erkenntnissen und hat vor diesem Hintergrund drei unterschiedliche Trainingsprogramme entwickelt:

**CARDIOfit** – ein Herz-Kreislauf-Training zur schonenden Steigerung der körperlichen Fitness und der Muskulatur. Das CARDIOfit Programm wurde durch das CeM<sup>2</sup> Team auf die speziellen Bedürfnisse und Fähigkeiten

## Das CeM<sup>2</sup> – Ihre Lebensqualität ist unser Ansporn

Beginn der Trainingskurse in der Woche vom 14.09.2015

**CARDIOfit & MOBILfit jeweils Dienstag & Freitag**  
**NEUROfit Dienstag & Donnerstag**

(Alle Kurse finden 2x/Woche statt. Dauer pro Trainingseinheit: 60 Minuten)  
Kontaktieren Sie uns unverbindlich, um die genauen Trainingszeiten zu erfahren.

Tel.: +352 40144-2233 – Fax: +352 40144-2234 – E-Mail: cem2@zitha.lu – www.cem2.lu  
13, rue Michel Rodange, L-2430 Luxembourg

RBS-Karteninhaber erhalten einen ermäßigten Preis, siehe Details auf S. 33.



älterer Menschen angepasst. Das Angebot richtet sich an Personen über 60 Jahre, die ihre körperliche Fitness verbessern möchten und ein besseres Körpergefühl erlangen wollen. Auch für Personen mit einer chronischen (nicht-akuten) Herzerkrankung oder für Menschen, die unter Risikofaktoren leiden (Diabetes, Blutdruckprobleme, Übergewicht) ist das CARDIOfit Programm geeignet.

**MOBILfit** – ein individuell angepasstes Training zur Förderung der Mobilität und zur Verbesserung der Sicherheit in alltäglichen Aktivitäten. Das MOBILfit Programm zielt auf Personen ab, die an leichten bis mittel-schweren Gangbeeinträchtigungen oder an Sturzangst leiden. Auch für Personen mit chronischen Erkrankungen wie Arthrose oder Parkinson ist das MOBILfit Programm geeignet. Das Programm wird in Abhängigkeit mit den individuellen Beschwerden und Mobilitätsbeeinträchtigungen gemeinsam mit dem Teilnehmer abgestimmt.

**NEUROfit** – ein kombiniertes Training bestehend aus kognitiven und motorischen Trainingsinhalten. Das Ziel des Trainings besteht darin, die mentalen und körperlichen Leistungsfähigkeiten zu erhalten. Das Angebot richtet sich sowohl an Personen, die leichte Schwierigkeiten mit ihrem Gedächtnis

bei sich feststellen, als auch an Personen, die ohne diesbezüglich wahrgenommene Beschwerden ihre kognitiven Leistungsfähigkeiten (z. B. Gedächtnis oder Aufmerksamkeit) erhalten beziehungsweise verbessern möchten.

Charakteristisch für das CeM<sup>2</sup> ist, dass sehr viel Wert auf eine umfassende und personalisierte Betreuung gelegt wird. So findet nicht nur vor jedem Trainingsprogramm eine umfassende individuelle Beratung durch die CeM<sup>2</sup> Sozialarbeiterin und Therapeuten statt. Es wird zudem ein kostenloses Check-up im Vorfeld des Trainings durchgeführt, um das jeweilige Training bestmöglich auf die individuellen Bedürfnisse, Fähigkeiten und Wünsche anzupassen. Nach Abschluss des jeweiligen Trainingsprogrammes werden zudem die Trainingserfolge der Teilnehmer evaluiert und es können Empfehlungen ausgesprochen werden. Die komplette Betreuung erfolgt auf einem hochprofessionellen Niveau. Alle Trainings sind gekennzeichnet durch eine sehr hohe Qualität und stehen unter ständiger medizinischer Supervision. Die Trainingsprogramme werden durchgeführt von hochqualifiziertem und erfahrener Personal bestehend aus Kinésitherapeuten, Ergotherapeuten, Sportwissenschaftlern und Psychologen.

Jean-Paul Steinmetz

### Literaturangaben

Graessel, E., Stemmer, R., Eichenseer, B., Pickel, S., Donath, C., Kornhuber, J., & Luttenberger, K. (2011). Non-pharmacological, multicomponent group therapy in patients with degenerative dementia: a 12-month randomized, controlled trial. *BMC Medicine*, 9(1), 129. <http://doi.org/10.1186/1741-7015-9-129>  
Milman, U., Atlas, H., Weiss, A., Mirelman, A., & Hausdorff, J. M. (2014). Can Cognitive Remediation Improve Mobility in Patients with Parkinson's Disease? Findings from a 12 week Pilot Study. *Journal of Parkinson's Disease*, 4(1), 37–44. <http://doi.org/10.3233/JPD-130321>  
Rebok, G. W., Ball, K., Guey, L. T., Jones, R. N., Kim, H.-Y., King, J. W., ... Willis, S. L. (2014). Ten-Year Effects of the Advanced Cognitive Training for Independent and Vital Elderly Cognitive Training Trial on Cognition and Everyday Functioning in Older Adults. *Journal of the American Geriatrics Society*. <http://doi.org/10.1111/jgs.12607>



# UNICEF BILDUNGSPROJEKT IN MAURETANIEN



Die ehemalige französische Kolonie Mauretanien erlangte ihre Unabhängigkeit erst 1960. Auch wenn das Land aufgrund seiner sehr fischreichen Atlantikküste und seiner Bodenschätze viel Potential hat, wird sein sozio-ökonomischer Fortschritt dennoch von vielen Faktoren gefährdet: Da Mauretanien sich am äußersten Rand der Sahelzone befindet, durchlebt es wegen seines trockenen Klimas regelmäßig intensive Dürrepe-

rioden und demzufolge Nahrungsmittelengpässe. Andererseits ist es auch jedes Jahr heftigen Regenperioden ausgesetzt, die die trockenen Regionen überfluten und Mauretaniens Infrastrukturen beschädigen, u. a. seine Schulen und Kindertagesstätten. Bei der Verbesserung der Bildungsbedingungen konzentriert sich UNICEF nicht nur auf den Ausbau der Infrastrukturen und die Ausbildung von Lehrern, sondern auch auf einen innovativen Aspekt: die Fortbildung der Eltern. In der Tat belegte eine kürzlich durchgeführte Studie über die Verhaltensmuster der Eltern hinsichtlich der Erziehung ihrer Kinder, dass viele Defizite bei der Betreuung und Förderung von Kleinkindern bestehen: So glaubt ein Viertel der Mütter, dass

es nicht notwendig sei, auf die Fragen ihrer Kinder einzugehen oder Anstrengungen zu unternehmen, um die Sprache der Unter-Dreijährigen zu fördern. Des weiteren verfügen laut der Studie lediglich 40% der Kinder über wenigstens zwei Spielzeuge in ihrem Haushalt und nur 6% der Mütter und Betreuerinnen gaben an, sich mit den Kindern Bücher anzuschauen.

Aktuell besucht ein Drittel der Kinder zwischen 6 und 11 Jahren keine Grundschule. Dabei würde eine verbesserte Förderung des Kleinkindes nicht nur seine Chancen verbessern, eine Schule zu besuchen, sondern auch seine schulischen Erfolge. Um die ganzheitliche Entwicklung der Kinder in Mauretanien zu fördern, agiert



UNICEF auf zwei Ebenen: einerseits durch eine Verbesserung des Angebots der qualitativ hochwertigen Vorschulernährung, andererseits durch die Förderung von Mobilisierungsprogrammen für Eltern zur besseren Betreuung der Kinder.

## FOLGENDE AKTIVITÄTEN SIND HIERFÜR VORGESEHEN:

Ausbildung von 10.000 Eltern in den Bereichen Hygiene, Gesundheit, Ernährung sowie Förderung der psychosozialen und kognitiven Entwicklung bei Kindern

- Gründung von Elternvereinigungen, welche ihre Einbeziehung in die Bildung der Kinder verstärken
- Verteilen von Nahrungszusätzen und Ausbildung in der Prävention und der Erkennung von Mangel- bzw. Unterernährung
- Ausbau der vorschulischen Infrastrukturen und Weiterbildung der ErzieherInnen
- Ausstattung mit didaktischem und pädagogischem Spielmaterial.



## WENN AUCH SIE

sich für ehrenamtliche Tätigkeiten bei UNICEF interessieren oder weitere Informationen über aktuelle Projekte und Spendenoptionen erhalten wollen, kontaktieren Sie bitte UNICEF Luxemburg unter:

 **44 87 15**

oder [www.unicef.lu](http://www.unicef.lu)



**CATHERINE  
BARTHEL**

65 JOER,  
BENEVOLE FIR  
D'UNICEF

## Firwat sidd Dir Benevole bei der UNICEF ginn?

Wann een UNICEF kennt, da weess een, datt si an der ganzer Welt Kanner hëllefen, egal ob am Kampf géint Kannerarbecht, géint d'Beschneidung vun de Meedercher oder awer fir Kannerzaldoten ze hëllefen. D'Kanner lounge mer schonn ëmmer um Häerz an ech hunn dunn 2010, kuerz nom Äerdbiewen op Haiti, als Benevole ugefaangen, well ech meng Zäit an der Pensioun wollt méi sënnvoll gestalten.

## Wat genee maacht Dir als Benevole?

Meng Aarbecht fënnt hannert de Kulisse statt. Am Ufank hunn ech haaptsächlech am Beräich vum UNICEF-Buttek gehollef. Als Deel vun enger Equipe vun anere Fräiwëllegen hunn ech Bestellungen vu Kaarten a Kaddoe preparéiert an d'Päck erausgeschéckt.

An de leschte Joren hunn ech mech dunn op d'Apake vum Courier konzentriert, wou och elo ëmmer nach Dausende vun Enveloppen, déi un eis Donateurs verschéckt ginn, vun Hand agepaakt ginn, fir Suen ze spueren. Dat ass eng wichteg Aarbecht an et ka scho mol e puer Wochen daueren, bis alles prett ass. Et brauch een ebe vill Leit, fir dass alles fonctionnéiert, an ech droe gär mäin Deel dozou bäi.

## Wat zitt Dir perséinlech aus dem Benevolat?

Et ass mer einfach wichteg an et gëtt mir eng Satisfaktioun, datt ech duerch meng Zäit a meng Ënnerstëtzung dozou bäidroen kann, de Kanner op der ganzer Welt ze hëllefen. Wann ech dann och nach duerch mäin Engagement aner Leit iwwerzeegen kann, sech selwer fir d'UNICEF ze engagéieren, ob als Benevole oder als Donateur, da mécht dat mech glécklech.



# A PLACE TO BE FOR ALL

## ein Begegnungsort für alle

### Ergebnisse eines INTERREG geförderten Projektes

Das menschliche Zusammenleben hat sich grundlegend verändert: Demographischer Wandel, Enttraditionalisierung, Individualisierung, zunehmende Mobilität, Fluktuation und Migration sind nur ein paar Charakteristiken der postmodernen Gesellschaft, die diesen Veränderungsprozess auf der Mikroebene mitgeprägt haben.

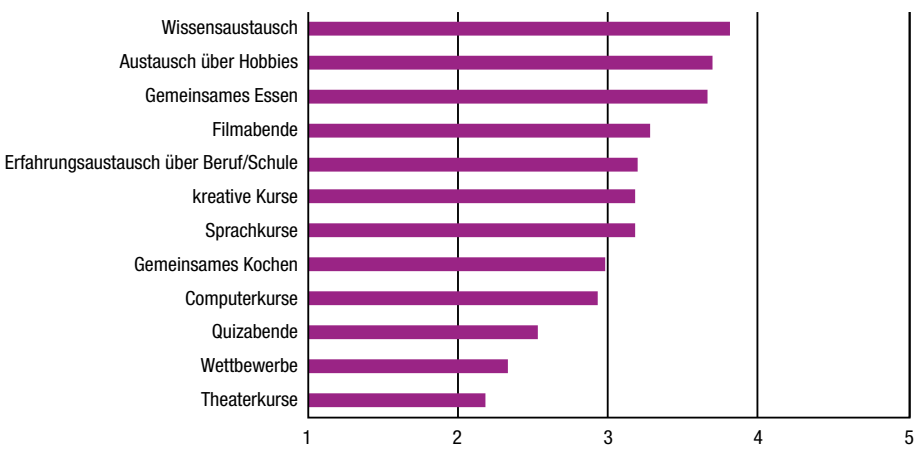
Zu den Begleiterscheinungen dieses Phänomens gesellt sich eine schleichende, aber spürbare Abnahme der natürlichen generationsübergreifenden Kontakte. Die Kluft zwischen Alt und Jung wächst. Ist dies nun Ausdruck einer allgemeinen Vorliebe für Kontakte zu Gleichaltrigen, oder ist dieses Phänomen vor allem mangelnden Gelegenheiten zu intergenerationellen Begegnungen zuzuschreiben? Die Beantwortung dieser Frage macht eine differenzierte Betrachtung erforderlich: Innerfamiliäre Generationenbeziehungen werden nämlich nach wie vor als überwiegend solidarische Familienbündnisse gesehen, die auf wechselseitigen Austauschbeziehungen mit starker emotionaler Bindung beruhen, auch wenn die beiden Generationen nicht mehr in einem Haushalt zusammen wohnen<sup>1</sup>. Dagegen werden außerfamiliäre Generationenverhältnisse allgemein eher als „beziehungslos“ oder bestenfalls als „gepflegtes Nebeneinander“ empfunden. In der Tat treffen ältere Menschen mit Kindern und Jugendlichen außerhalb von Familien im Alltag nur selten zusammen, und umgekehrt bleiben auch Kinder

und Jugendliche vorzugsweise unter sich. Dies kann eine gegenseitige Bereicherung und Unterstützung untergraben: Einbußen an Lebensfreude auf Seiten der älteren Menschen und Verringerung von Entwicklungschancen auf Seiten der Kinder und Jugendlichen sind mögliche Konsequenzen. Fakt ist: „Generationenpotenziale“ sind vorhanden, sie müssen nur genutzt werden<sup>2</sup>.

### Wie kann der Spagat gelingen, die Lebenswelten von Jung und Alt innerhalb der Gemeinde miteinander in Kontakt zu bringen?

Die Antwort ist so einfach wie einleuchtend: Es müssen Begegnungs- und Erfahrungsräume geschaffen werden, in denen der Kontakt zwischen den Generationen erleichtert oder gar erst ermöglicht wird. In diese Richtung gehen auch die Überlegungen der Gemeinde Junglinster, deren Gemeindeverantwortlichen es ein Anliegen ist, das soziale Miteinander zwischen Bürgern – allen Alters – nachhaltig zu fördern. Unter

dem Vorzeichen einer „alternssensiblen Gemeindeentwicklung“ wird derzeit ein neues barrierefreies Quartier errichtet – an das, so zumindest angedacht, ein sozialer Begegnungsort für alle Anwohner angegliedert werden soll. Um diese Idee weiter auszuklinieren, wurde im Rahmen des INTERREG SeNS Projektes, unter der Leitung der Cellule de Recherche des RBS und mit der Unterstützung der Gemeinde Junglinster, ambitionierten freiwilligen MitarbeiterInnen und Studierenden der Uni Luxemburg eine Bürgerbefragung durchgeführt. Zielsetzung war es zum einen, alle Bürger über das geplante Vorhaben zu informieren. Zum anderen sollten möglichst viele Bewohner zu einer aktiven Teilnahme am Projekt motiviert werden, um ein detailliertes Bild über die Meinungen, Wünsche und Vorstellungen der Bürger allen Alters zu erhalten. Die Teilnehmerzahl belief sich auf 101 Einwohner, zwischen 12 und 93 Jahre alt, die bereit waren, ihre Gedanken und Wünsche bezüglich eines intergenerationellen Begegnungsortes in Junglinster per Interview oder Fragebogen mitzuteilen.



### Welche Angebote würden Sie persönlich interessieren?

Gesamtstichprobe (N=101), Legende: 1= sehr uninteressant; 5= sehr interessant

### Zusammenfassung der Hauptergebnisse:

Altersübergreifend wurde die Initiative als sehr positiv, innovativ und bereichernd bewertet. Die Bürger 65+ Jahre begrüßten vor allem die Möglichkeit, auf diese Weise wirksam der sozialen Isolation entgegenzusteuern, neue Menschen zu treffen, neue Freundschaften zu schließen und einmal aus dem Haus zu kommen. Darüber hinaus wurde die Möglichkeit zum Gedankenaustausch, gegenseitigen Helfen, Lernen und Abbau altersbezogener Vorurteile betont. Die Jugendlichen strichen ebenfalls den Mehrwert eines intergenerationellen Begegnungsortes gegenüber einem „normalen Café“ hervor, vor allem deshalb, weil Konzept und Struktur a priori klar definiert seien. Ein Jugendlicher meinte: „In einem normalen Café fällt es Jugendlichen eher schwer, auf ältere Menschen zuzugehen. Bei solch einem Treffpunkt hingegen absolut nicht, da man ja genau deswegen einen solchen Ort aufsucht“.

Bleibt die Frage, welches die konkreten Forderungen und Erwartungen der Bürger an einen intergenerationellen Begegnungsort sind? Alle Befragten waren der Meinung, dass die Angebote generationsübergreifend organisiert werden sollten.

Allerdings sei es, aus dem oben genannten Grund, von enormer Wichtigkeit, einen „gemeinsamen Nenner“ oder eine allgemeine Zielsetzung zu finden und Themen anzubieten, die alle Alterskategorien ansprechen. Es wurde auch vorgeschlagen, ein variiertes Rahmenprogramm anzubieten, das bestimmte Tage zum aktiven Austausch zwischen Jung und Alt vorsieht, aber ebenso gesonderte jugend- und seniorenspezifische Angebote enthält. Denn sowohl Jugendliche als auch Senioren haben ihre ganz eigenen Bedürfnisse, Interessen und Wünsche, denen ebenfalls Rechnung zu tragen ist.

„Folglich würde ein generationsübergreifendes, themenspezifisches Programm mit gelegentlichen altersspezifischen Angeboten und regelmäßigen zwanglosen Treffen den Ansprüchen aller Bürger am besten gerecht werden.“

Die Infrastruktur sollte barrierefrei, aber ansprechend (Design for all) gestaltet und multifunktionell nutzbar sein. In Anbetracht der Vielfältigkeit der Angebote sollten die Räumlichkeiten die Möglichkeit zu Diskussionsrunden und Vorträgen, zum gemütlichen

Zusammensitzen oder -essen, sowie auch zum gemeinsamen Kochen bieten. Zudem sollten sich die Räumlichkeiten in guter geographischer Lage befinden, denn die Erreichbarkeit des Ortes stellt ein zentrales Erfolgskriterium für die Nutzung des Treffpunktes dar. Deshalb sei es wichtig, die Anbindung an den öffentlichen Transport in die Planung mit einzubeziehen (z.B. Shuttle Bus, Mitfahrgelegenheiten) und Parkplätze vorzusehen.

Die größte Herausforderung scheint, nach Meinung der Befragten, die Konzeptentwicklung, Organisation und Koordination der Angebote sowie die Finanzierung und Instandhaltung zu betreffen. Die verantwortlichen Organisatoren müssen die Motivation und die Ausdauer haben, das Projekt kontinuierlich auszuarbeiten, weiter auszubauen, zu optimieren und zu koordinieren. Auch wird dem Aspekt der Interkulturalität eine wichtige Rolle beigemessen. Wie sollen/können junge und ältere Mitbürger mit Migrationshintergrund bestmöglich erreicht und integriert werden?

„Last but not least macht somit die Langlebigkeit bzw. der nachhaltige Erfolg eines intergenerationellen Begegnungsortes einen Paradigmenwechsel der gemeindebezogenen Angebote für Jung und Alt erforderlich. Dabei gilt: Weg von konsumtiven Veranstaltungen, hin zu einem Modell der Partizipation und Mitbestimmung aller Bürger. Der Austausch und die Zusammenarbeit zwischen Jung und Alt, Einheimischen und Zugezogenen können nur dann gelingen, wenn gemeinsame Zielvorgaben definiert werden und für beide Seiten ein Nutzen bzw. persönlicher Gewinn erkennbar sind.“

Dr. Martine Hoffmann

### Literaturangaben

1 Höpflinger, F., Hummel, C. & Hugentobler, V. (2006). Enkelkinder und ihre Großeltern – intergenerationelle Beziehungen im Wandel. Zürich: Seismo.  
2 Lüscher, K. (2010). Ambivalenz der Generationen. Generationendialoge als Chance der Persönlichkeitsentfaltung. Erwachsenenbildung, 56 (1), 9-13.

Der vollständige Ergebnisbericht liegt in schriftlicher Fassung vor und kann auf Anfrage angefordert werden unter:

recherche@rbs.lu



# HIERSCHT

Guy Wolff

Dagsiwwer d'Sonn nach muenchmol blénkt  
dach d'Wiermt ass hir vergaang  
d'Deeg gi méi kuerz wou si nach schéngt  
an d'Schieder gi méi laang.  
Naasskalen Niewel breet sech aus  
verschléngt de Flouer an de Bësch  
all Liewen zitt sech zrëck an d'Haus  
dobaussen ass et luesseg frësch.

Am Bësch do fierft sech herrlech d'Laf  
hellgiel, déifbrong an och bluttrout  
a Krisanteeme rëschten d'Graf  
dës Zäit erënnert un den Doud.  
Déi Blieder, déi a voller Pruecht  
d'Natur sou herrlech fierwen  
déi falen of dann iwwer Nuecht  
't ass d'Enn vun hirem Liewen.

A lues a lues dréift och d'Bléck  
deng A si gi méi schwaach  
et krëmmt sech ëmmer méi d'Réck  
an d'Aarbecht gëtt méi lues gemaach.  
Déif Falen zeechnen d'Gesicht  
onroueg ginn ass och deng Hand  
et sinn dat d'Folge vum Gewiicht  
vu Suerg a Leed, déi s du gekannt.

Vu Jor zu Jor deng Kraaft dir schwënnt  
d'äin Zoustand gëtt méi iersch  
an enges Daags den Zäitpunkt kënnt  
wou s du ons och verléiss  
am Hierscht.



# D'MUSEL AN HIR LEIT

Joseph Versall

Eenzeg schéine Museldall  
wien ass nach net dengem Charme verfall  
wien huet nach ni beim Waasser gesiess  
an op enger stëller Plaz d'Zäit vergiess.

An d'Schëffer, déi ee kaum kann héieren  
wéi wann se d'Rou net wëllte stéieren  
zéie gemälleg iwwer d'Musel, dohin  
wou hir Laascht soll ofgeluede ginn.

An all déi Mënschen, déi hei liewen  
schonn ëmmer vun dausende Riewen  
op de Koppe ronderëm begleet,  
déi Aarbecht bréngen, Loun a Freed.

A wat en Doft, wann d'Riewe bléien  
déi gläich drop hir Friichte kréien  
wann d'Sonn duerch d'Gaasse schéngt  
an dem Dall de Summer bréngt.

An d'Natur weist hir beschte Säit  
all Joër erëm zur Drauwen-Zäit  
wann d'Hierscht-Leit fréi am Wëngert stinn  
an d'Drauwen ofgeschnidde ginn.

An all Wënzer ass bereet  
z'erzielen, wéi de Wäin entsteet  
a fir en Dronk ass och gesuergt  
well dir gitt als Frënd betruecht.





## DAS MAGAZIN



**JETZT  
SICHERN!**  
4,50 Euro  
(zzgl. Porto)

**Über 80 Seiten  
spannende Reportagen,  
interessante Interviews**

sowie Tipps und Trends,  
die Lust auf die Zeit in der Lebensmitte machen!

**Ab dem 1. Oktober in zahlreichen  
Zeitungsverkaufsstellen erhältlich!**

oder unter Telefon:  
**36 04 78 33**

oder gleich im RBS-Shop:  
**www.rbs.lu**



CENTER FIR  
ALTERSFROEN

Auf Initiative und unter der Leitung vom RBS fand am 19. Juni der erste nationale Senior-Divers Day im Fahrsicherheitszentrum in Colmar-Berg statt.

13 Senioren-Teams kämpften um den Sieg. Praktische Übungen, Quizfragen, Geschicklichkeitsübungen und vieles mehr standen auf dem Tagesprogramm. Transportminister François Bausch überreichte die Preise und freute sich über die rege Teilnahme bei dieser Veranstaltung, bei der sich alles um Fahrsicherheit drehte.



Allen Teams, teilnehmenden Institutionen und Sponsoren noch einmal einen herzlichen Dank für die große Motivation und gute Laune, die zum Erfolg des Tages beigetragen haben.

1. Preis: Club Senior Rumelingen (6x Fahrsicherheitstraining)
2. Preis: ZEN Uelzechtall (6x 100€-Einkaufsgutschein von Autocenter Goedert)
3. Preis: Club Senior Op der Heed, Hupperdange (6x 50€-Bon für Autowäsche (AG))





## Senioren-Académie

samschdes um 09:15

3. Oktober  
24. Oktober  
21. November  
19. Dezember

D'Emissioun sinn am  
Audioarchiv nozelauschteren  
op [www.100komma7.lu](http://www.100komma7.lu)



Noriichten, Kultur, Musek

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



Die Service-Residenz in Echternach

**Sie genießen in Ihrer Wohnung**  
in voller Unabhängigkeit den  
zuvorkommenden Service und das  
herzliche Ambiente unseres Hauses.

**Allein oder als Paar**  
werden Sie Ihren Aufenthalt zu schätzen  
wissen.

Der günstige Pensionspreis für eine  
Einzelperson (Studio ~40 m²) beträgt  
monatlich ab 2.063 €.

Für Ihren Partner wird lediglich ein  
Aufpreis für das Essen erhoben: (435 €).  
Der monatliche Gesamtpreis beträgt somit  
ab 2.498 €.

**Rufen Sie uns an! Wir sprechen  
luxemburgisch, deutsch und  
französisch.**



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

POTPOURRI



## NEUES KARTENSPIEL

## BAUERENHAFF ZU LËTZEBUERG

Nach den Brettspielen *Kultilux I* und *Kultilux II* und dem Kartenspiel *Kichen zu Lëtzebuerg* hat Jang Hamen jetzt sein viertes Spiel zum Thema Luxemburger Kultur und Sprachgebrauch herausgebracht. Bei *Bauerenhaff zu Lëtzebuerg* handelt es sich um ein Kartenspiel, bei dem es darum geht, Begriffe aus dem Alltag eines Bauern zu erraten.

6 € (+ 1,60 € Versandkosten) Sie können das Spiel beim  
RBS bestellen und bekommen es zugeschickt.  
Tel.: 36 04 78-32, [akademie@rbs.lu](mailto:akademie@rbs.lu)



## LE PREMIER

## DIVERSITY DAY LËTZEBUERG

a eu lieu le 12 mai autour du slogan «Agir pour la diversité». Organisée par le Comité pour la Charte de la Diversité Lëtzebuerg, cette journée a rassemblé organisations et citoyens autour de la promotion de la diversité dans tous ses aspects: égalité homme-femme, questions liées à l'âge, orientation sexuelle, apparence physique, handicap, situation familiale, niveau de formation, origine, convictions, différence culturelle, etc ...

La cérémonie des premiers Diversity Awards Lëtzebuerg a clôturé cette journée.



## MIR IESSE GÄR GUTT

## MANGER AVEC PLAISIR / ESSEN MIT GENUSS

Nom groussen Erfolleg vun hirem éischte Kachbuch, bréngt de Club Senior Beim Kiosk vu Schëffleng am November hiert zweet Buch eraus.

Dëst Buch mat iwwer 120 Rezepten a villen Illustratiounen gëtt et entweder op lëtzebuergesch/franséisch oder op lëtzebuergesch/däitsch. Am Buch sinn och Reproduktiounen vu 4 Aquarellen vum der Kënschtlerin Joëlle Calisti-Poiré, fir erauszehuelen an anzerummen. Fir all verkaaft Exemplaire geet en Don un den Cent Buttek.

Als Virbestellung iwwerweist w.e.g. 29 € op de Konto vum Club Senior Beim Kiosk (LU 78 0021 1671 8946 5500 BILLLULL) mam Vermierk „MIGG“. Dir kënnt d'Buch och heemgeschéckt kréien (+Porto).  
Weider Informatiounen um Telefon 2654 0492.





**natur&ëmwelt**  
FONDATION  
HËLLEF FIR D'NATUR

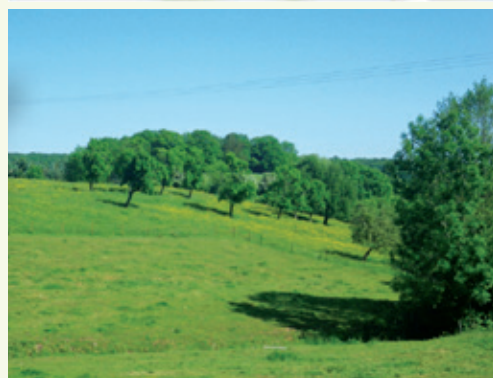
**Tel.: 29 04 04-1**  
[www.naturemwelt.lu](http://www.naturemwelt.lu)

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

**Vous avez un  
terrain à l'abandon?**

Wir würden es in unser Netz kleiner Naturreservate einbauen.  
Nous pouvons l'ajouter à notre réseau de petites réserves naturelles.

Rufen Sie uns doch an! / Contactez-nous!



**Merci pour votre soutien, votre geste est important!**  
**Danke für Ihre Unterstützung, Ihre Spende ist wichtig!**

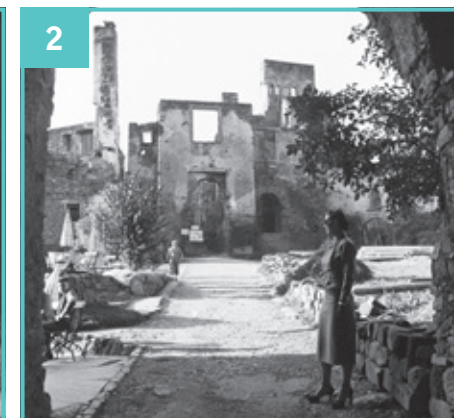
**Fondation Hëllef fir d'Natur: CCPLLULL LU89 1111 0789 9941 0000**



## Erkennt Dir dës Schlässer?

Fannt fir all Schläss déi entspriechend Uertschaft  
a setzt de Buschtaf an den Äntwertschäin.

Vill Spaass!



**Maacht mat,  
gewannt mat!**

**A** Buurschent

**B** Clierf

**C** Fiel

**D** Hesper

**E** Useldeng

**F** Wooltz

Ze gewanne gëtt et d'Spill:

**„Zäitrees – Lëtzebuerg  
fréier an haut“**

Das Erinnerungsspiel des  
RBS – Center fir Altersfroen



## ÄNTWERTSCHÄIN

Schéckt eis d'Äntwert virum **12. Oktober 2015** eran:

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



FOTO 1



FOTO 2



FOTO 3



FOTO 4

Numm, Virnumm

Strooss, Hausnummer

Postleitzuel, Uertschaft



... was verbirgt sich hinter diesem RÄTSEL?

Fluss durch London	Flugzeug-halle	Adliger am Hof	indiani-sche Gottheit	ein Mineral	↙	eines der Mainzel-männ-chen	↘	röm. Göttin der Morgen-röte	Abk.: Be-amter auf Lebens-zeit	Anschaf-fung, Kauf	↙	Pelzart	↘	ital. Adriabad
↗	↘	↘	↘	↘		ziel-strebig	↗		↘	↘	↻ 9			
Anpas-sungs-vorrich-tung	↗	↻ 4						lat.: Kunst	↗			Dumm-kopf, Tor		Natur-geist, Fabel-wesen
dt. Pop-sängerin	↗				Salz der Blausäure	Teil des Kfz.-Motors	↗			↻ 1				
etwas Funkeln-des	↗				↘			fahl, bleich	Schmelz-überzug	↗				
Behörde	↗			griech. Insel im Ägäischen Meer		Einwand, Ein-schrän-kung	↗				Hoch-gebirgs-weide		Stadt in NRW	
↗	↻ 6			↘		↘	kosmeti-sches Mittel (2W.)		Gondel, kleines Schiff	↗		↘		↻ 5
schreck-lich, roh, gefühllos	japan. Währung		tropische Frucht	↗					↘ 7	steif, un-beugsam		französi-scher Rotwein		Stoß-waffe
↗	↘						Zigaret-tenrest	↗						↘
Bewe-gungs-lehre		flüssiges Fett	ukrain. Schwarz-meer-hafen	↗						Apo-theker-gewicht	erste Frau			
↗	↻ 3	↘			Siedlung		matt, schwach	Kreise von Men-schen	↗				↻ 12	
Vornehm-tuer (Mz.)	Schul-abteilung		funkti-onsfähig	den Göttern etwas spenden	↘		↻ 11			Erbe des unge-teilten Hofes			russ. Münze	
Glas-bruch-geräusch	↘	↻ 13	↘			dt. Boxer (Sven)		kleine Mahlzeit	Spitze	↘				
Ruhe-pause		Holz-splitter		Brot rösten	↘	↘					alter Name Thailands		dt. Sport-modera-tor (Kai)	
↗	↘	↘		Wurfspeer der Germanen	Hand-lungs-weise	↻ 8		Abk.: norweg. Krone	Zitter-pappel	↘			↘	
völlige Bein-spreize	↗			↘			bewegen-de Kraft	↗				↻ 10		
japani-scher Reiswein	↗	↻ 2			frech, dreist	↗				festes See-zeichen	↗			
Eintritts-geld (franz.)	↗						kleines Gebäck-teilchen	↗						

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

SUDOKU

Schwierigkeitsgrad „leicht“

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

Schwierigkeitsgrad „mittel“

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

OPLÉISUNG  
VUM SILBERÄTSEL

aus dem „Aktiv am Liewen“  
Nummer 55

1. Feierstengszalot
2. Antoine de Saint-Exupéry
3. Useldeng
4. Superjhemp
5. Träipen
6. Oktober
7. Charlemagne
8. Otto von Bismarck
9. Päischten
10. Préizerdaul
11. Iesel

D’Léisungwuert war:  
FAUSTO COPPI



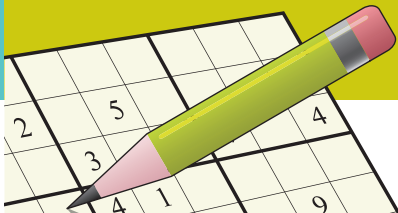
Ze gewanne gouf et e Buch  
vun Editioun RBS:

„De Vëlo ass mäi Liewen“

Dem Bim Diederich  
seng Erënnerungen,  
opgeschriwwe vum Emil Angel

Et hu gewonnen:

D’Mme Nicole Engelmann-Kieffer  
vu Stroossen, den Här Ed. Michels-Grethen  
vu Monnerech an den Här Roger Peiffer  
vu Schëffleng.







JAHRES-  
BEITRAG  
COTISATION  
ANNUELLE  
**10 €**



## NUTZEN SIE DIE VORTEILE DER KARTE

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

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

**Diverse gratis Veranstaltungen  
speziell für Karteninhaber**

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

### Neuanmeldung

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

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

### Die Karteninhaber

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

### Personen unter 60 Jahren

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

## PROFITEZ DES AVANTAGES DE LA CARTE

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

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

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

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

### Nouvelle adhésion

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

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

### Les détenteurs de la carte

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

### Les personnes de moins de 60 ans

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

## Weitere Informationen / Informations complémentaires

Karte / Carte: aktiv60+:

☎ **36 04 78-35** (Nadine Berchem)

Zeitschrift / Magazine: Aktiv am Liewen:

☎ **36 04 78-28** (Claudia Kleren)

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

Postanschrift / Adresse Postale:

Boîte Postale 32 – L-5801 Hesperange

CCPL LU88 1111 1080 5190 0000 – BIC: CCPLLULL



Die aktuelle Broschüre ist bei allen RBS-Partnern  
erhältlich. Sie kann auch auf [www.rbs.lu](http://www.rbs.lu)  
eingesehen und heruntergeladen werden.

La brochure actuelle est disponible chez tous les  
partenaires du RBS. Elle peut également être  
consultée et téléchargée sur [www.rbs.lu](http://www.rbs.lu).

## ABONNEMENT

Coupon bitte senden an / Veuillez envoyer le coupon à:

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

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

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

Name / Nom

Vorname / Prénom

Straße und Hausnummer / Rue et numéro

PLZ und Ort / Code Postal et Localité

Telefon / E-Mail

Muttersprache / Langue maternelle

L ☐ D ☐ F ☐ GB ☐

Geläufige Sprachen / Langues courantes

Andere Sprachen / Autres langues

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

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

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

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

Datum und Unterschrift / Date et signature





# NEUE PARTNER DER KARTE

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



## CENTRE AQUATIQUE AQUASUD

Oberkorn – 1, rue Jeannot Kremer

☎ 273 283-1

- Eintritt Schwimmbad-Fitness-Wellness: 12 € anstatt 15 €
- Eintritt Schwimmbad-Fitness-Wellness + 1 Sportkurs (außer Aquacycling und TRX): 15 € anstatt 20 €
- Schönheitsbereich „So Beauty“:  
20% Ermäßigung auf alle Massagen  
(Angebot gültig bis zum 15/06/2016)
- Entrée Piscine-Fitness-Wellness: 12 € au lieu de 15 €
- Entrée Piscine-Fitness-Wellness + 1 cours (hors Aquacycling et TRX): 15 € au lieu de 20 €
- Espace «So Beauty»:  
20% de réduction sur tous les massages.  
(Offre valable jusqu'au 15/06/2016)

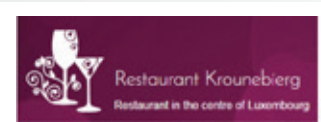


## COIFFEUR FRANCK PROVOST

Esch-sur-Alzette – 4, Place de l'Hôtel de Ville

☎ 26 53 05-72

- 15% auf alle Friseurleistungen / 5% sur tout service coiffure



## RESTAURANT KROUNEBIERG

(vom 1. April bis 31. Oktober geöffnet)

L-7572 Mersch – 2, Rue du Camping

☎ 32 97 56

- 15% auf jeden Verzehr / 15% sur toute consommation



## RESTAURANT MOUSTACHE

Esch-sur-Alzette – 52, Grand-Rue

☎ 26 53 02-90

- Von Dienstag bis Freitag: 10% auf das Mittagsbuffet
- Du mardi au vendredi à midi: 10% sur le buffet à volonté



## CENTRE DE LA MÉMOIRE ET DE LA MOBILITÉ MICHEL RODANGE – CeM²

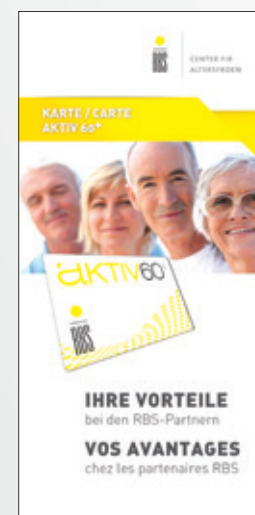
LUXEMBOURG – 13, rue Michel Rodange

☎ 40 144 22-33

Die neuen Trainingsprogramme des CeM2 werden durchgeführt von hochqualifiziertem und erfahrenem Personal bestehend aus Kinésithérapeuten, Ergotherapeuten, Sportwissenschaftler und Psychologen. Zur Zeit werden diese Programme nur in Luxemburgisch angeboten.

- **CARDIOfit** – Ein auf Ihre individuelle Fitness angepasstes Herz- Kreislauf-Training  
zum Vorzugspreis von 275 € anstatt 290 €  
(12 Trainingseinheiten + 2 Einheiten Check-up & Coaching)
- **MOBILfit** – Adäquates Training zur Verbesserung Ihrer Mobilität  
zum Vorzugspreis von 275 € anstatt 290 €  
(12 Trainingseinheiten + 2 Einheiten Check-up & Coaching)
- **NEUROfit** – Erhalt der mentalen und körperlichen Leistungsfähigkeit  
zum Vorzugspreis von 523 € anstatt 550 €  
(24 Trainingseinheiten + 2 Einheiten Check-up & Coaching)

Detaillierte Informationen im Artikel auf Seite 14.



Die aktuelle Broschüre ist bei allen RBS-Partnern erhältlich.  
Sie kann auch auf [www.rbs.lu](http://www.rbs.lu) eingesehen und heruntergeladen werden.

La brochure actuelle est disponible chez tous les partenaires du RBS.  
Elle peut également être consultée et téléchargée sur [www.rbs.lu](http://www.rbs.lu).



Den RBS – Center fir Altersfroen asbl zesummen mat der „Commission des seniors et affaires sociales de Junglinster“ presentieren



Präis:

**17 € fir**  
**RBS-Memberen aktiv60+**  
20 € Normalpräis

Iwwerweist w.e.g. mat Ärer Umeldung  
den entspreche Betrag op de Kont  
vum RBS:

CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mam  
Vermierk „M 45“.

Da kritt Dir Är Entréesbilljeeën  
zugeschickt.

# zevill Lametta

den humoristesche  
Wanterspektakel

**Sonndeg, 13. Dezember 2015**  
um 14.30 Auer

**Wou: Centre Culturel „Am Duerf“,  
JONGLËNSTER**

**Dauer: 90 Minutte mat enger klenger Paus**

D'Chrëschtkëndchen an de Weihnachtsmann  
hunn deen décksten Zodi mateneen. Jidderee  
fënnt, dass ee vun deem aneren iwwerdubbert  
gëtt. A bei Hartmann & Hoffmanns doheem soll  
de Beemchen opgeriicht ginn, mä d'Spëtzt vun der  
Dänn knéckt ëmmer ëm an d'Spätzmännercher  
louche fiicht ...

**E komplett onbesënnleche Programm zum  
Joresenn, deen lech de ganze Chrëscht dagsstress  
vergiesse léisst.**

**Heimat bestellen ech ..... Entréesbilljeeë fir de Spektakel  
„zevill Lametta“ mam Yannchen a Carlo**

Numm/Virnumm .....

Strooss/Nr .....

PLZ/Uertschaft .....

Telefon .....

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

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

Theater 2016 vun der Chorale Municipale Schëffleng

## SCHËPPEN ASS TROMP

vum Wolfgang Bräutigam

De Schungbuttek vun der Famill Schank geet  
net besonnesch gutt an de Misch huet seng  
léif Méi, fir iwwer d'Ronnen ze kommen.

Mä am Moment ass hie méi mat der Organi-  
satioun vun der 1000-Joer-Feier vu Scheffel-  
buerg beschäftegt, wéi mat soss eppes. Bei  
sengen historesche Recherchë stéisst en och  
nach op eng Schatzkaart. Elo geréit alles aus-  
ser Rand a Band:

Verwiesselungen an Turbulenze si virpro-  
gramméiert. Wéi d'Geschicht ausgeet, gitt Dir  
gewuer, wann Dir kucke kommt.



## Bestellcoupon

(bestellt är Billjeeë w.e.g. virum 31. Oktober 2015!)



Als Titulaire vun enger RBS-Kaart aktiv60+ hutt Dir Urecht op 2 Plazen  
zu staark reduzéierte Präisser!

Ech reservéiere fir: (gewënschten Datum ukräizen an d'Zuel vun de Billjeeën ugin)

Numm/Virnumm .....

Strooss/Nr .....

PLZ/Uertschaft .....

Telefon ..... Nr Kaart aktiv60+ .....

**Freideg, 22. Januar 2016 um 20.00 Auer**

\_\_\_ Plazen à 8 € (4 € Remise – maximal 2 pro Kaart)  
\_\_\_ Plazen à 12 €

**Sonndeg, 24. Januar 2016 um 15.30 Auer**

\_\_\_ Plazen à 10 € (2 € Remise – maximal 2 pro Kaart)  
\_\_\_ Plazen à 12 €

**Freideg, 29. Januar 2016 um 20.00 Auer**

\_\_\_ Plazen à 10 € (2 € Remise – maximal 2 pro Kaart)  
\_\_\_ Plazen à 12 €

**Sonndeg, 31. Januar 2016 um 17.00 Auer**

\_\_\_ Plazen à 10 € (2 € Remise – maximal 2 pro Kaart)  
\_\_\_ Plazen à 12 €

Wann Dir wëllt mat Frënn a Bekannten zesumme setzen, da maacht w.e.g. eng **Sammelbestellung op een eenzeg Numm an iwwerweist och zesummen** (deeselwechten Numm), **gitt awer d'Nummere vun den zousätzlech benotzten RBS aktiv60+ Kaarten op der Bestellung mat un.** Nummere vun den RBS Kaarten:

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Är Plaze ginn eréischt definitiv reservéiert, wann den entspreche Betrag bis spëtstens de 20. November 2015 op de 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.

w.e.g.  
schécken un:

**Chorale Municipale  
Reservatioun Theater**

37, cité op Soltgen  
L-3862 SCHIFFLANGE



# Warte nicht auf große Wunder sonst verpasst du viele kleine!

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

Dame, 70 J., verwitwet, möchte sympathische(n) Herrn/Dame kennenlernen für Restaurantbesuche, Spaziergänge, kleine Ausflüge, usw. (Zentrum)	(1422)	Ich suche eine Begleitperson im Zentrum für Spaziergänge, Arzttermine, kleine Besorgungen, für stundenweise tagsüber. (Zentrum)	(1427)
Lätz. Fra, 62 J., sicht en éierleche Mann, deem ee ka vertrauen (Netfëmmert) bis 65 Joer. Gi gär spadséieren, an d'Vakanz, an den Theater an an de Restaurant. (Osten)	(1423)	Nette, humorvolle, vielseitig interessierte Frau (Anfang 60, jünger aussehend), möchte einen netten Mann bis max. 65 kennenlernen. (Westen)	(1428)
Dame, 77 J., verwitwet, möchte niveauvollen und warmherzigen Herrn bis 82 J. kennenlernen, um gemeinsamen Interessen nachzugehen und um bei gegenseitigem Gefallen eine gemeinsame Zukunft aufzubauen. (Süden)	(1424)	Witwe, Anfang 70 (Lux.) sucht nette, niveauvolle Freundin für Gespräche, Restaurantbesuche, Theaterbesuche, Ausflüge, Reisen. (Zentrum)	(1429)
Von privat: Badelift Bellavita von drive medical design zu verkaufen, neuwertig. (Preis: 450 €) (Zentrum)	(1425)	71-jährige Dame, schlank, mehrsprachig, Musikliebend usw., öfters nach Portugal reisend, liebt das Meer, die Berge, Natur, möchte sympathischen, vielseitig interessierten Menschen (Mann) kennenlernen, um vielleicht den verbleibenden Teil des „Lebensabenteuers“ zu teilen. (Zentrum)	(1430)
Dame, jeune d'allure, active, bonne présentation, milieu bourgeois, aimant sorties restaurants, promenades, voyages, concerts, théâtre, danse, lecture, jeux de sociétés, mais aussi soirées tranquilles, aimerait rencontrer Monsieur, mêmes affinités. (Centre)	(1426)		

ANZEIGE / ANNONCE

Einsendeschluss / Date limite: 6.11.2015

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

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

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

☐ Ja / Oui

☐ Nein / Non

## GESCHÄFTSBEDINGUNGEN UND INFORMATIONEN CONDITIONS GÉNÉRALES ET INFORMATIONS

### KURSE UND VERANSTALTUNGEN

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

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

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

### KARTE aktiv60+

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

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

### EHRENAMT

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

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

### COURS ET MANIFESTATIONS

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

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

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

### CARTE aktiv60+

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

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

### BÉNÉVOLAT

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

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



KURSE & VERANSTALTUNGEN / COURS & MANIFESTATIONS

# AUF EINEN BLICK

SEPTEMBER / SEPTEMBRE

Computerclub für Anfänger  
50er, 60er, 70er Party  
Konferenz um die Themen Bio- und Neurofeedback  
Balance Swing

ab Mittwoch, 23. September  
Samstag, 26. September  
Dienstag, 29. September  
ab Mittwoch, 30. September



OKTOBER / OCTOBRE

Diskussion: Modernes Leben mit 50+  
EU-Informationsplattform InnovAge  
Café des âges, Kayl  
Diskussion: Kleine Kinder mit 50+  
L'aromathérapie  
Yoga kennt kein Alter  
Cours d'informatique  
Diskussion: Burn-out mit 50+  
Diskussion: Digitale Medien mit 50+  
Umgang mit dem MacBook  
Benevolat im Altenheim  
Literatur-Café  
En Apel fir den Duuscht  
Convention des jeunes intergénérationnelle

Donnerstag, 1. Oktober  
Donnerstag, 1. Oktober  
samedi, 3 octobre  
Montag, 5. Oktober  
à p. de mardi, 6 octobre  
ab Dienstag, 6. Oktober  
à p. de mercredi, 7 octobre  
Mittwoch, 7. Oktober  
Freitag, 9. Oktober  
ab Montag, 19. Oktober  
Mittwoch, 21. Oktober  
Donnerstag, 22. Oktober  
ab Mittwoch, 28. Oktober  
Vendredi, 30 octobre



NOVEMBER / NOVEMBRE

Ludo-Groupe  
Genealogie am Computer  
Café des âges – Bettborn  
A la rencontre du merveilleux  
L'aidant informel-chances et défis  
Literatur-Café  
Raconte-moi une histoire

mercredi, 4 novembre  
Dienstag, 10. November  
jeudi, 12 novembre  
mardi, 17 novembre  
mercredi, 18 novembre  
Donnerstag, 19. November  
jeudi, 26 novembre

DEZEMBER / DECEMBRE

Ludo-Groupe

lundi, 28 décembre

# REGELMÄSSIGE AKTIVITÄTEN

SENIORENAKADEMIE

VON SENIOREN FÜR SENIOREN  
in der Seniorenakademie

**COMPUTERCLUB FÜR FORTGESCHRITTENE** jeweils montags, von 9.30 bis 11.30 Uhr  
Termine: 21. September – 28. September – 5. Oktober – 12. Oktober – 19. Oktober – 26. Oktober – 9. November – 16. November – 23. November – 30. November – 7. Dezember – 14. Dezember 2015

**SCRABBLE** jeweils montags, um 14.00 Uhr  
Termine: 21. September – 28. September – 5. Oktober – 12. Oktober – 19. Oktober – 26. Oktober – 9. November – 16. November – 23. November – 30. November – 7. Dezember – 14. Dezember 2015

**COURS DE DANSE HIP HOP** les mardis de 17h à 18h!  
Termine: 6 octobre – 13 octobre – 20 octobre – 27 octobre – 10 novembre – 17 novembre – 24 novembre – 1 décembre – 8 décembre – 15 décembre 2015 (Prix: 50 €)

**HATHA YOGA** Montags von 10.00 bis 11.30 Uhr  
Termine: 5. Oktober – 12. Oktober – 19. Oktober – 26. Oktober – 9. November – 16. November – 23. November – 30. November – 7. Dezember – 14. Dezember 2015 (Preis: 150 €)



ZithaGesondheetsZentrum



Folgende Kurse finden ab 21. September im ZithaGesondheetsZentrum statt:

**Rückenfitness**  
Dienstags, von 10.30 bis 11.30 Uhr (Preis pro Kurs: 100 €)  
22./29. September – 6./13./20./27. Oktober  
10./17./24. November – 1./8./15. Dezember

**Osteofit**  
Mittwochs, 9.30 bis 10.30 Uhr (Preis pro Kurs: 100 €)  
23./30. September – 7./14./21./28. Oktober  
11./18./25. November – 2./9./16. Dezember

**Fitness 60+**  
Mittwochs, von 10.30 bis 11.30 Uhr (Preis pro Kurs: 100 €)  
23./30. September – 7./14./21./28. Oktober  
11./18./25. November – 2./9./16. Dezember

**HerzKreislauf**  
Mittwochs, von 14 bis 15 Uhr (Preis pro Kurs: 100 €)  
23./30. September – 7./14./21./28. Oktober  
11./18./25. November – 2./9./16. Dezember

**Gesunder Schlaf**  
Freitags, von 10 bis 11 Uhr (Preis pro Kurs: 100 €)  
25. September – 2./9./16./23./30. Oktober  
13./20./27. November – 4./11./18. Dezember

**Migräne-Prävention**  
Donnerstags von 14 bis 15 Uhr! (Preis pro Kurs: 100 €)  
24. September – 1./8./15./22./29. Oktober  
12./19./26. November – 3./10./17. Dezember

**Aktiv entspannen**  
Donnerstags, von 10 bis 11 Uhr (Preis pro Kurs: 100 €)  
24. September – 1./8./15./22./29. Oktober  
12./19./26. November – 3./10./17. Dezember

**Yogatherapie**  
Mittwochs, 9.15 bis 10.15 Uhr (Preis pro Kurs: 100 €)  
23./30. September – 7./14./21./28. Oktober  
11./18./25. November – 2./9./16. Dezember

**Meditation**  
Dienstags von 10 bis 11 Uhr (Preis pro Kurs: 100 €)  
22./29. September – 6./13./20./27. Oktober  
10./17./24. November – 1./8./15. Dezember

**Mindful eating, Achtsam essen**  
Montags von 14.30 bis 16 Uhr (Preis pro Kurs: 150 €)  
21./28. September – 5./12./19./26. Oktober  
9./16./23./30. November – 7./14. Dezember

Für Fragen oder Anmeldungen, wenden Sie sich bitte an Frau Pia Michels, ZithaGesondheetsZentrum:

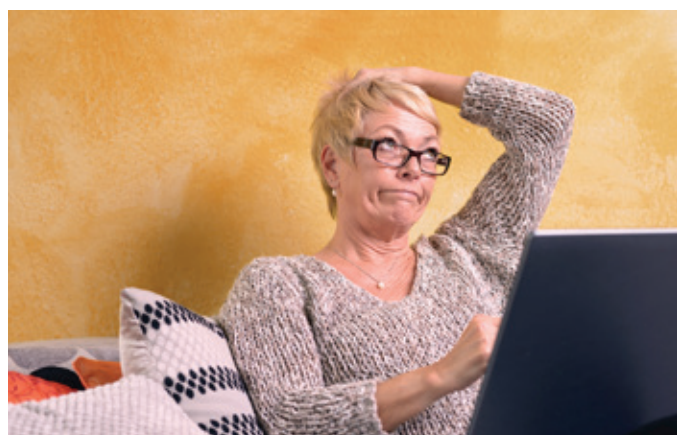
☎ 28 88 63 63 oder per E-Mail: pia.michels@hopitauxschuman.lu





**ab 23. SEPTEMBER**

GRUPPE FÜR ANFÄNGER


**RBS-Computerclub**

Ärgern sie sich manchmal darüber, wenn um Sie herum über Internet, Skype, E-mails usw. diskutiert wird und sie nicht mitreden können? Der Computerclub von Senioren für Senioren hilft Ihnen aus diesem Dilemma. Sie werden von fachkundigen Senioren in der Benutzung Ihres eigenen Laptops angeleitet.

N.B. Ein Kurs für Fortgeschrittene findet montags von 9.30 bis 11.30 Uhr statt. Die genauen Termine finden Sie auf Seite 39.


Jeder Teilnehmer arbeitet an seinem eigenen Notebook/Laptop, ausgestattet mit **Windows 7 Home Premium oder 8.1** (kein Macintosh/Apple). Außerdem brauchen Sie eine, im Handel erhältliche **Microsoft Office Home and Student 2013** Software. Von einem Netbook/Tablet raten wir ab, da es Ihnen nicht die Arbeitsmöglichkeiten bietet, die ein Notebook oder Laptop bieten.

 Luxemburgisch

 jeweils mittwochs von 9.30 bis 11.30 Uhr  
23. September – 30. Oktober – 20. Oktober – 27. Oktober – 4. November – 11. November – 18. November – 1. Dezember – 8. Dezember – 15. Dezember 2015

 Gratis

Begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit weiteren Informationen.

 Seniorenakademie – RBS – Center fir Altersfroen  
20, rue de Contern, Itzig
**26. SEPTEMBER**

ROCK'N'ROLL FEELING


**50's 60's 70's Party**

Lassen Sie sich für einen Abend in Ihre Jugend zurückversetzen. Der Rock'n'Roll, die ersten Farbfernseher, Brigitte Bardot und Elvis Presley, Ihre erste Schallplatte, die Beatles, Harry Belafonte, die Beach Boys und viele mehr ... Tanzen sie mit uns und machen Sie neue Bekanntschaften (oder frischen alte Bekanntschaften auf!)

Vielleicht haben Sie noch Ihr Lieblingskleid aus dieser Zeit im Schrank hängen? Oder wenigstens ein "Accessoire" aus Ihrer Jugend? Ziehen Sie es an!

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

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

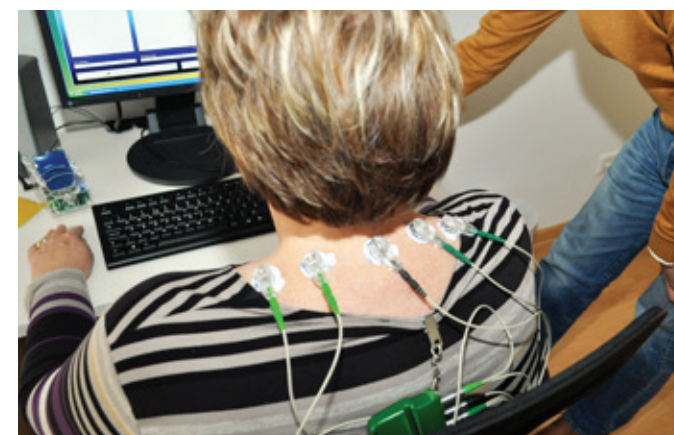
 Samstag/samedi, 26.09.2015  
18h00 – 22h00

 35 €

Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen / *Veuillez nous envoyer le formulaire d'inscription. Vous recevrez ensuite une lettre de confirmation avec les modalités de paiement et des détails supplémentaires.*

 Hotel Légère, Munsbach
**29. SEPTEMBER**

KONFERENZ


**Bio- und Neurofeedback**

Hierbei handelt es sich um nebenwirkungsfreie verhaltensmedizinische Behandlungsmethoden.

Mit *Biofeedback* kann man lernen, unbewusste Körperfunktionen willentlich zu beeinflussen und damit gestörte Körperfunktionen selbst zu normalisieren (z.B. Anspannungsreduktion) und bestehende Symptome zu lindern (z.B. Migräne).


Beim *Neurofeedback* steht die Messung von Hirnaktivität im Vordergrund. Diese wird in Form von EEG-Wellen auf einem Bildschirm zurückgemeldet, somit besteht die Möglichkeit, auf positive Weise Einfluss auf die eigene Gehirnaktivität zu nehmen. Unsere Bewusstseinszustände (wach, müde, erregt, konzentriert, entspannt) spiegeln sich in verschiedenen EEG-Mustern wieder und können bei einer Reihe von Erkrankungen verändert sein.

Referenten: Violaine Neuser, Diplom-Psychologin; Dr. Gilles Michaux, Diplom-Psychologe; Dr. Marc Keipes, Direktor des ZithaGesondheetsZentrum.

 Dienstag, 29. September 2015  
um 18.00 Uhr

 Gratis

Anmeldung und Information:  
Pia Michels, Tel.: 2888-6363 oder  
E-mail: pia.michels@hopitauxschuman.lu

 ZithaGesondheetsZentrum, 36, rue Zithe,  
Luxemburg

Eingang: 59-61, rue Michel Welter, Parking:  
Zithaklinik, blaues Gebäude, 3. Stock

**ab 30. SEPTEMBER**

AUFPOWERN STATT AUSPOWERN

**Balance Swing**

Balance Swing ist ein ganzheitliches Trainingskonzept auf dem Mini-Trampolin, bestehend aus 5 verschiedenen Trainingselementen:

- Einschwingen,
- Herz-Kreislauftraining,
- Gleichgewichtstraining,
- Körperkräftigung
- Entspannung


Dabei werden Glückshormone produziert – und das bringt gute Laune.

Ein hoher Spaßfaktor und für jedermann geeignet!

 Schnupperkurs:  
Mittwoch, 30. September 2015 um 17.30 Uhr

Kurs: jeweils mittwochs von 17.30 bis 18.30 Uhr

7. Oktober – 14. Oktober – 21. Oktober –  
28. Oktober – 11. November – 18. November –  
25. November – 2. Dezember – 9. Dezember 2015

 Der Schnupperkurs am 30.9. ist gratis.  
Danach gilt: 72 € für Karteninhaber,  
90 € Normalpreis

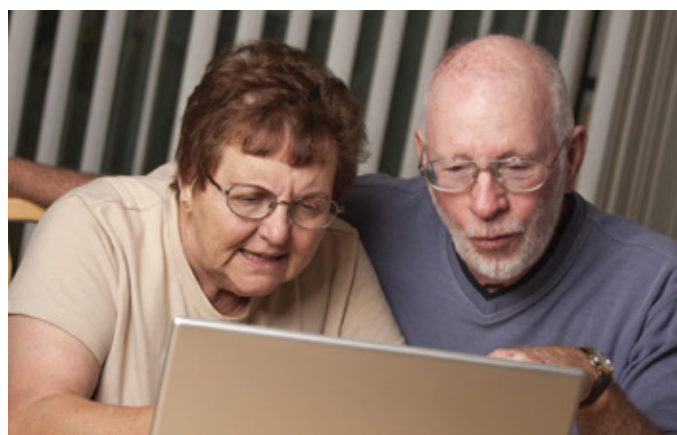

Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.

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



**01. OKTOBER**

WORKSHOP „INFORMCARE“

**Für pflegende Angehörige**

Einen nahestehenden Menschen zu pflegen bedeutet oftmals psychologische, physische, soziale und finanzielle Konsequenzen auf sich zu nehmen, die diese Aufgabe zu einer schwierigen und mitunter belastenden Herausforderung werden lässt.

Im Rahmen des europäischen Projekts INNOVAGE FP7 wurde die Internetplattform InformCare entwickelt, die Unterstützungsangebote für informelle Pflegende aufzeigt. Der RBS ist Mitglied des INNOVAGE Carers Associations Network und hat in Zusammenarbeit mit INCRA und EUROCARERS eine Version für Luxemburg in deutscher und französischer Sprache konzipiert. Vor der offiziellen Vorstellung der Plattform ist es uns wichtig, Ihre Meinung zu dieser Plattform und den vorhandenen Informationen zu hören.

Wir möchten gemeinsam mit Ihnen die Version für pflegende Angehörige testen und evaluieren. So möchten wir u.a. ermitteln, welche Informationen auf der Plattform stimmig sind bzw. welche noch fehlen und in welcher Hinsicht die präsentierten Inhalte überarbeitet, angepasst und eventuell korrigiert werden müssen.

Donnerstag, 1. Oktober 2015  
von 09.00 – 13.00 Uhr

Gratis, inklusive anschließendes Mittagessen

Begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit weiteren Informationen.

Hôtel Légère, Munsbach

**3 OCTOBRE / 12 NOVEMBRE**

LIEU DE PAROLE DANS UN CADRE CONVIVIAL

**Café des Âges**

Le «Café des Âges» permet de faire entendre les voix, avis et opinions des citoyens de votre commune.

Des participants de tout âge et de toute culture se rassemblent pour s'exprimer ouvertement par le biais d'un débat animé.

Venez discuter avec nous et passez quelques heures dans une ambiance décontractée autour d'une tasse de café et un morceau de gâteau.

Thème 1:  
**La vie dans notre Commune**  
samedi, 3 octobre 2015 de 14h00 à 17h00

Veräinshaus Téiteng, 47, rue Principale,  
L-3770 Tetange

Gratuit

Thème 2:  
**Mobilité dans la Vallée de l'Attert**  
jeudi, 12 novembre 2015 de 08h30 à 11h00

Centre Culturel «Op der Fabrik», rue op der Fabrik,  
L-8601 Bettborn

Gratuit

**DISKUSSIONSREIHE****Neue Chancen und Herausforderungen mit 50<sup>+</sup>**

Mit humorvoller  
Einstimmung & Moderation  
von Simon Groß, Direktor des  
RBS – Center für Altersfragen

Alle Diskussionen auf Luxemburgisch mit französischer Simultanübersetzung.

Modernes  
Leben mit 50<sup>+</sup>  
– oder gehört man  
dann schon zum  
„alten Eisen“?



Donnerstag, 1. Oktober 2015, 19.00 Uhr  
im Centre des Arts pluriels in Ettelbrück

mit Fernand Etgen, Minister für Landwirtschaft,  
Weinbau und Konsumentenschutz und Jean-Paul Schaaf,  
Bürgermeister der Stadt Ettelbrück

Montag, 5. Oktober 2015, 19.00 Uhr  
in der Brasserie der Abtei Neumünster

mit Corinne Cahen, Ministerin für Familie und Integration  
und Marie Anne Rodesch-Hengesach, ehemalige Präsidentin  
des „Ombudscomitée fir d'Rechter vum Kand“



Kleine Kinder  
mit 50<sup>+</sup>  
Stress oder Chance?

Burn-out  
mit 50<sup>+</sup>  
– oder einen  
Neuanfang wagen?



Mittwoch, 7. Oktober 2015, 19.00 Uhr  
im Kulturzentrum „Aalt Stadhaus“ in Differdingen

mit Mars di Bartolomeo, Vorsitzender der Abgeordnetenkommission  
und Roberto Traversini, Abgeordneter und Bürgermeister der  
Stadt Differdingen

Freitag, 9. Oktober 2015, 19.00 Uhr  
im Kulturzentrum in Mertert

mit Françoise Hetto-Gaasch, Abgeordnete  
und Nicolas Schmit, Minister für Arbeit,  
Beschäftigung und Sozial- und Solidarwirtschaft



Digitale  
Medien mit 50<sup>+</sup>  
Fluch oder Segen?

Unser Lebenslauf hat sich fundamental verändert. Menschen zwischen 50 und 70 Jahren stehen heute vor ganz neuen Herausforderungen. Einerseits ist man jetzt – körperlich betrachtet – oft deutlich leistungsfähiger als frühere Generationen in diesem Alter, andererseits sind aber auch die Erwartungen an diese Altersgruppe gestiegen. Aus diesem Anlass haben sich das Familienministerium, die 19 Club Seniors des gesamten Landes und der RBS – Center für Altersfragen zusammengesetzt, um eine einzigartige Diskussionsreihe ins Leben zu rufen. Bekannte Politiker und andere Prominente werden mit Ihnen in lockerer, humorvoller Atmosphäre über die Herausforderungen und Chancen mit 50<sup>+</sup> diskutieren.

Freier Eintritt zu allen Veranstaltungen, ohne Anmeldung.



# Défis et nouvelles opportunités à l'âge de 50 ans et +

Introduction décontractée  
et modération par  
Simon Groß, Directeur de  
RBS – Center fir Altersfroen

Les discussions sont en luxembourgeois. Une traduction en langue française est assurée.

50+  
Croquer la vie  
à pleines dents  
– ou devenir vieux?



**jeudi, 1<sup>er</sup> octobre 2015 à 19h00**  
dans le foyer du Centre des Arts pluriels à Ettelbruck

Fernand Etgen, Ministre de l'Agriculture,  
de la Viticulture et de la Protection des consommateurs,  
et Jean-Paul Schaaf, Bourgmestre de la ville d'Ettelbruck

Des  
(petits-) enfants  
en bas-âge à 50+  
Corvée ou  
épanouissement?



**lundi, 5 octobre 2015 à 19h00**  
à la Brasserie de l'Abbaye de Neumünster

Corinne Cahen, Ministre de la Famille et de l'Intégration,  
et Marie Anne Rodesch-Hengesch, ancienne présidente de  
l'«Ombuds Comité pour les droits de l'enfant»

Burn-out  
à 50+  
Prendre un  
nouveau départ?



**mercredi, 7 octobre 2015 à 19h00**  
au centre culturel «Aalt Stadhaus» à Differdange

Mars di Bartolomeo, Président de la Chambre des députés,  
et Roberto Traversini, Député-Maire de la ville de Differdange

**vendredi, 9 octobre 2015 à 19h00**  
au centre culturel de Mertert

Françoise Hetto-Gaasch, Députée,  
et Nicolas Schmit, Ministre du Travail, de l'Emploi et de  
l'Economie sociale et solidaire



Les nouveaux  
médias à 50+  
Impasse ou  
enrichissement?

Les étapes de la vie ont beaucoup évolué. Les seniors, à l'aube de la cinquantaine, sont aujourd'hui confrontés à de nouveaux défis. Ceux-ci ne se posent pas au plan physique. Les personnes de cette tranche d'âge sont généralement beaucoup plus en forme que les générations d'antan. Par contre, elles doivent se montrer de plus en plus performantes dans différents domaines. C'est pour cette raison que le Ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région, les 19 Clubs Seniors et le RBS – Center fir Altersfroen se sont associés pour lancer une série de discussions. Des politiciens connus, ainsi que d'autres personnalités, discuteront avec vous dans une atmosphère détendue des défis et opportunités à 50+.

Entrée libre pour toutes les manifestations, pas d'inscription.



CENTER FIR  
ALTERSFROEN



à p. du 6 OCTOBRE

BIEN-ÊTRE

## Aromathérapie

Sabine Kinzinger, pharmacienne et aromatologue, passionnée par les médecines naturelles, va vous faire voyager au fil des mois à travers le monde subtil et enchanteur des huiles essentielles.

Atelier 1:

### Introduction aux huiles essentielles

Cet atelier vous permettra d'assimiler les bases de l'aromathérapie familiale. Vous étudierez en détail quelques huiles essentielles aux propriétés puissantes, utiles à la fois pour la maison, les maux quotidiens et dans certaines situations critiques.

Atelier 2:

### Olfactothérapie

Alors que l'aromathérapie soigne le corps physique et ses symptômes, l'olfactothérapie agit sur la sphère psychique. Nous aborderons principalement les sujets suivants: confiance en soi, prise de décision, lâcher prise, comment débloquer des situations, développer sa créativité, retrouver du tonus/motivation, combattre des peurs.

Atelier 3:

### Les huiles essentielles et les bobos de l'âge

Quelles sont les recettes pour affronter en toute sérénité les bobos de l'âge comme l'arthrose, les troubles du sommeil, la circulation.

Atelier 4:

### Les huiles essentielles et les défenses immunitaires

Comment renforcer les défenses de son système immunitaire pour passer l'hiver en pleine forme? Diffusion atmosphérique et conseils. Découvrez un moyen puissant, efficace et naturel pour prévenir et/ou soigner les maux de l'hiver.



🗣️ Français – Mme Kinzinger peut aussi répondre à vos questions en luxembourgeois.

📅 Atelier 1: Mardi, le 6 octobre de 9h30 à 12h30  
Atelier 2: Mardi, le 20 octobre de 9h30 à 12h30  
Atelier 3: Mardi, le 10 novembre de 9h30 à 11h30  
Atelier 4: Jeudi, le 8 décembre de 9h30 à 11h30

€ 125 €  
120 € pour les détenteurs de la carte aktiv60+



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

🏠 Seniorenaakademie – RBS – Center fir Altersfroen  
20, rue de Contern, Itzig



Ab 6. OKTOBER

ABENDKURS

Yoga kennt kein Alter



Yoga ist ein großes Geschenk für jedermann. Hatha-Yoga-Übungen werden langsam und bewusst atmend ausgeführt. Sie bewegen und stärken den ganzen Körper, kräftigen die Organe, während wir lernen, auf alle Körperempfindungen zu achten.

Wir lernen die angenehmen wie auch die unangenehmen Empfindungen und Signale kennen und können so Verantwortung für den eigenen Körper übernehmen, der durch sanftes Üben allmählich zu seiner vollen Mobilität erwacht. Yoga ist eine Art Neugeburt in Körper und Geist und lehrt uns, das Leben in jedem Augenblick glücklich, friedvoll und mutig zu gestalten.

Der Kurs wird geleitet von Gilles Less, Yogalehrer (BYV).

- Jeweils dienstags von 18.30 bis 19.45 Uhr  
6. Oktober – 13. Oktober – 20. Oktober – 27. Oktober – 10. November – 17. November – 24. November – 1. Dezember – 8. Dezember – 15. Dezember 2015
- 120 €  
Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.
- Seniorenakademie – RBS – Center fir Altersfroen  
20, rue de Contern, Itzig

à p. du 7. OCTOBRE

EN FRANÇAIS OU EN PORTUGAIS

Cours d’informatique



Le RBS – Center fir Altersfroen vous propose en collaboration avec l’InternetStuff «espace 141» de la Maison des Associations une série de quatre cours d’informatique destinés aux débutants.

Dans un cadre et une ambiance détendus, ces modules vous permettront d’apprendre à communiquer par email et par messagerie instantanée (Skype ou Facebook Messenger), maîtriser les réseaux sociaux, vous initier à l’organisation des documents et au transfert de photos d’un appareil vers l’ordinateur et vous permettre de réaliser des achats sur internet en toute confiance.

- Module 4: Communiquer par email et messagerie instantanée:** les mercredis 7 et 14 octobre 2015 de 14h à 16h
- Module 5: Les réseaux sociaux: utilisation et dangers:** les mercredis 21 et 28 octobre 2015 de 14h à 16h
- Module 6: La sauvegarde et le tri de documents et de photos:** les mercredis 11 et 18 novembre 2015 de 14h à 16h
- Module 7: Les achats sur Internet:** les mercredis 25 novembre et 2 décembre 2015 de 14h à 16h
- 12 € par module  
Veuillez nous envoyer le formulaire d’inscription. Vous recevrez ensuite une lettre de confirmation avec les modalités de paiement et des détails supplémentaires.
- Internetstuff „espace 141“,  
Maison des Associations, 141, rue de Mühlenbach  
L-2168 Luxembourg-Eich, Tel.: 26 00 80 38

Ab 19. OKTOBER

FÜR APPLE-NUTZER

Umgang mit dem MacBook



Wenn Sie im Besitz eines Apple MacBooks sind und Ihre Kenntnisse erweitern möchten (z.B. E-Mails, Internet, Textverarbeitung, Fotos und Filme bearbeiten usw.), dann sollten Sie sich unserem i-Mac Computerclub anschließen.

Wir haben noch einige Plätze frei, wo Sie von fachkundigen Senioren in der Benutzung Ihres eigenen Laptops angeleitet und unterstützt werden.

Den Kenntnissen der Teilnehmer entsprechend, werden verschiedene Kurse angeboten. Auch Anfänger sind willkommen.

- Jeweils montags von 15.00 bis 17.00 Uhr  
19. Oktober – 26. Oktober – 9. November – 16. November – 23. November – 30. November – 7. Dezember 2015
- Gratis  
Begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit weiteren Informationen.
- Seniorenakademie – RBS – Center fir Altersfroen  
20, rue de Contern, Itzig

21. OKTOBER

LUST AUF EHRENAMT?

Benevolat im Altenheim



Die Altenheime bieten vielfältige Angebote im Bereich der Animation. Im Alltag bleibt allerdings oft wenig Zeit, sich auf jeden Bewohner individuell einzulassen. Viele Bewohner bekommen nur wenig oder sehr unregelmäßig Besuch und freuen sich über jeden persönlichen Kontakt.

Wir möchten mit Ihnen die verschiedensten Möglichkeiten ehrenamtlicher Betätigung in einem Altenheim diskutieren. In dieser ersten Versammlung ist Ihre Kreativität gefordert, Ihre Vorschläge sind gefragt! Haben Sie eine spezielle Idee, die wir gemeinsam mit Ihnen umsetzen könnten? Ziel ist es, eine oder mehrere Projektgruppen ins Leben zu rufen, um Ihre Ideen zu konkretisieren.

- Mittwoch, 21. Oktober 2015  
um 15.00 Uhr
- Gratis  
Begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit weiteren Informationen.
- Seniorenakademie – RBS – Center fir Altersfroen  
20, rue de Contern, Itzig



22. OKTOBER / 19. NOVEMBER

LESUNG UND KALLIGRAPHIE

LITERATUR-CAFE



**Lesung mit Rita Wennmacher:** Die Luxemburger Autorin liest aus ihrem neuen Buch vor: „Tatort Trier: Dem Grof Siggı seng Muselbuerg“.

Sie startete ihre literarische Laufbahn mit dem Verfassen von Familienanekdoten. Später gab sie sich ganz dem Schreiben von mit historisch interessanten Einlagen gespickten Kriminalromanen hin.

Donnerstag, 22. Oktober 2015  
von 15.00 bis 17.00 Uhr

**Die Kunst der Schönschrift:** Durch eigenes Ausprobieren können Sie erfahren, wie nahe Kunst und Schrift beieinander liegen. Von Hand gestaltete Buchstaben, Wörter und Zeichen können zum Ausdruck persönlicher Kreativität werden.

Donnerstag, den 19. November 2015  
um 15.00 Uhr

5 € pro Lesung/Kaffee/Tee/Kuchen  
Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.

LIBO Librairie Bourbon (Forum 1. Etage)  
11, rue du Fort Bourbon, Luxemburg-Gare

4 NOVEMBRE / 28 DÉCEMBRE

GESELLSCHAFTSSPILLER / JEUX DE SOCIÉTÉ

LUDO-GROUPE



En Treffpunkt ronderëm Gesellschaftsspiller mat Leit vun all Alter a Kulturen, dat ass de LUDO-GROUPE! Dir kënnt är Lieblingsspiller matbréngen, sief et e Kaartespill, e Spill aus ärer Kandheet oder en neit Spill. Dir kënnt och mat eidelen Hänn kommen, begleet vun ärem Virwëtz fir un dësem Nomëtteg deelzehuelen, wou et nëmme Gewënner gëtt.

*LUDO-GROUPE, organisé par le RBS en collaboration avec l'AVR (Association des Victimes de la Route), est une rencontre autour de jeux de société permettant de créer des liens entre des personnes de tout âge et de toutes les cultures. N'hésitez pas à ramener vos jeux favoris, que ce soit le jeu de cartes de votre enfance ou un jeu plus récent. Vous pouvez aussi venir les mains vides, accompagné de votre curiosité pour participer à cette expérience où il n'y a que des gagnants!*

Mercredi, 4 novembre 2015  
Lundi, 28 décembre 2015  
de 14h00 à 16h00

Gratuit

Inscriptions auprès de l'AVR (Association des Victimes de la Route) au 26 43 21 21 ou au RBS en nous envoyant le formulaire d'inscription.

Siège de l'Association des Victimes de la Route  
AVR, 4, rue Joseph Felten à Howald  
Premier étage, salle Alpha  
Lignes de bus: 167; 170; 172; 192; 194; 195  
Arrêt de bus: Jangli

ab 28. OKTOBER

SEMINARSERIE MIT DER VERMÖGENSPLANERIN DORIS DE PAOLI

„En Apel fir den Dusch“  
Bewertungskriterien zu einer gesunden Geldanlage



Gescheit und sicher Geld anlegen wünscht sich jeder. Es bedarf nur der Bereitschaft, sich dem Thema gegenüber zu öffnen und den Umgang mit Erspartem mit neuen Augen zu sehen. Lernen Sie die großen Linien einer gesunden Geldanlage und die dazugehörigen Bewertungskriterien kennen.

In diesen Kursen gibt es Antworten auf Fragen wie: Welches Ertrags/Risikoverhältnis bin ich bereit einzugehen? Wie viel Zeit steht mir für die Anlage zur Verfügung? Welche Prioritäten setze ich? Welche Sparform passt dazu? Wann passt ein Bausparvertrag? Wann ist es sinnvoll einen Investmentfonds zu kaufen und welcher soll es sein?

All das zu erfahren, schafft mehr Sicherheit. Es erhöht den eigenen Ertrag und reduziert die Risiken. Sei es, weil sie besser verteilt sind, aber auch weil man seinem Anbieter künftig zielgerichtete Fragen zu stellen vermag.

**Doris de Paoli war eine der ersten Frauen in Luxemburger Börsensälen. Sie ist Vermögensberaterin, Anlageexpertin, Buchautorin, Kolumnistin, Referentin und „experte judiciaire assermentée“.**

Kurs 1:  
Mittwoch, 28. Oktober, 15.00 Uhr

Genereller Überblick

- Welchen Irrtümern unterliegen wir bei der Kapitalanlage?
- Worauf ist zu achten?
- Wichtige Zusammenhänge im Finanzwesen verstehen

Kurs 2:  
Dienstag, 3. November, 15.00 Uhr

Vergleiche

- Das Verhältnis zwischen Ertrag und Risiko
- Der „Cost Average Effekt“ und seine Vorzüge
- Die fünf wichtigsten Schritte eines Finanzplanes

Kurs 3:  
Mittwoch, 4 November, 15.00 Uhr

- Wie funktioniert was?
- Obligationen, Aktien, Fonds
- Anlagebeispiele



65 € (für 3 Kurse)

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

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



30 OCTOBRE

INTERGENERATIONNELLE JUGENDKONVENT / CONVENTION DES JEUNES INTERGÉNÉRATIONNELLE



Kommt an diskutéiert am Kader vum intergenerationnelle Jugendkonvent iwert d'Them «Aarbecht». Souwuel Jugendlecher wéi och Leit ab 50 tauschen sech a 4 thematesche Workshopen ronderëm d'Thema “Aarbecht” aus. Dei ënnerschiddlech Aarbechtsgruppe gi vun Experten an engem Moderator begleet. Nomëttes ginn d'Resultater vun dësem Gedankenaustausch an enger Plenarsëtzung an der Chamber präsentéiert a mat den Deputéierten diskutéiert.

**Explosiv Debatten oder iwergenerationelle Konsens? Fannt et eraus!**

**Atelier 1:**  
**Schaffe fir ze liewen oder liewe fir ze schaffen? / Travailler pour vivre? Vivre pour travailler?**

**Atelier 2:**  
**Keng Aarbecht? Jo an (elo)? / Pas de boulot- et alors!?**

**Atelier 3:**  
**Eng «mega» Aarbecht? / Un emploi d'enfer!?**

**Atelier 4:**  
**Future meets experience / Future meets experience**

*Participez à cette Convention exceptionnelle où jeunes et moins jeunes débattront ensemble des sujets liés à l'Emploi. Il s'agira de choisir l'un des 4 ateliers pour s'informer, s'exprimer, comprendre les points de vue et formuler des revendications, des idées ou des questions pour les présenter et discuter en séance plénière avec les députés et membres du Gouvernement.*

**Alors? Débats explosifs ou consensus intergénérationnel?**

- vendredi, 30 octobre à p. de 09h00
- Gratuit (déjeuner inclus)
- Nombre limité de participants. Veuillez nous envoyer le formulaire d'inscription. Vous recevrez ensuite une lettre de confirmation avec des détails supplémentaires.
- Seniorena Akademie – RBS – Center fir Altersfroen 20, rue de Contern, Itzig ???

10. NOVEMBER

EINFÜHRUNG IN DIE AHNENFORSCHUNG

Genealogie am Computer



Nie war Familienforschung einfacher als heute! Computer, Internet und Digitalkamera machen heute vieles möglich, was vor Jahren noch undenkbar war. Somit eignet sich dieses Hobby mit alten Dokumenten auch ideal, um mit den neuen Technologien standzuhalten.

Georges Eicher vom Ahnenforschungsprojekt [www.luxroots.com](http://www.luxroots.com) bietet Ihnen Hilfen auf Ihrem Wege zu dieser interessanten und lehrreichen Freizeitbeschäftigung an. Er stellt Ihnen sein Projekt vor, wo rund 50 Mitarbeiter die Details von über einer Million Akten in einer Internet-Datenbank erfasst haben. Er zeigt Ihnen ebenfalls, wo Sie Quellen finden, wie die Zivilstandsregister mit Geburten, Heiraten und Sterbefällen, die Pfarregister, die Volkszählungen, usw. Weitere Internetseiten können Ihnen bei Ihrer Suche helfen, um z. B. Informationen zu Auswanderungen oder Grenzregionen zu finden.

Herr Eicher stellt Ihnen auch einige Ahnenforschungsprogramme vor und erklärt die Dateneingabe am Computer.

- Luxemburgisch
- Dienstag, 10. November 2015 von 14.30 bis 17.00 Uhr
- 5 €
- Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.
- Seniorena Akademie – RBS – Center fir Altersfroen 20, rue de Contern, Itzig

ANMELDEFORMULAR AUF SEITE 53

17 NOVEMBRE

ATELIER DÉCOUVERTE

Développez votre confiance



Participez à cet atelier-découverte sur le développement de la confiance en soi. Sabine Kinzinger, pharmacienne, aromaturge et formatrice certifiée en pensée positive vous apprendra des techniques pour:

- surmonter votre peur de ne pas être à la hauteur
- dire non sans culpabiliser
- démarrer le projet de vos rêves en toute confiance
- agir tout de suite sans remettre au lendemain
- être à l'aise lorsque vous prenez la parole en public ou en groupe

- Français – Mme Kinzinger peut aussi répondre à vos questions en luxembourgeois.
- mardi, 17 novembre 2015 à 15 h 00
- Gratuit
- Veuillez nous envoyer le formulaire d'inscription. Vous recevrez ensuite une lettre de confirmation avec les détails supplémentaires.
- Seniorena Akademie – RBS – Center fir Altersfroen 20, rue de Contern, Itzig



18 NOVEMBRE

CONFÉRENCE SUR LES CHANCES ET DÉFIS DE

L'aidant informel



«L'aidant informel est une personne de l'entourage (souvent un membre de la famille ou un proche) qui apporte des aides et soins à la personne dépendante à domicile, sans appartenir à un réseau d'aides et de soins.»

Sur invitation du RBS – Center fir Altersfroen, Stecy Yghemonos, directeur exécutif de l'association EURO-CARERS, agira comme conférencier dans l'auditoire de la BGL BNP Paribas. Dans son exposé, il sensibilisera à l'importante contribution des aidants informels aux systèmes sociaux et de soins de santé. Sous l'aspect du développement démographique actuel, il soulignera l'importance croissante des soins informels d'un point de vue socio-politique. Il donnera des pistes pour faire progresser le statut de l'aidant informel dans le but de contribuer à sa reconnaissance, tant au niveau européen que national. Surtout, il pointera l'importance d'une bonne coopération entre les soins professionnels et les soins informels et informera sur les droits de l'aidant informel.

Mercredi, 18 novembre 2015 à 17 h 30

Gratuit

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

BGL BNP Paribas, Luxembourg-Kirchberg

26 NOVEMBRE

ACTIVITÉ INTERGÉNÉRATIONNELLE

Raconte-moi une histoire



Raconter des histoires et les écouter permet de rassembler toutes les générations.

Nous cherchons des adultes intéressés à raconter des histoires aux enfants (4 à 6 ans) du cycle 1 de l'Ecole Albert Wingert de Schifflange. Ces histoires peuvent être racontées en différentes langues: luxembourgeois, français, portugais, albanais, italien, serbe,... afin de faire découvrir de nouvelles histoires et de nouvelles sonorités aux plus petits. Des activités de bricolage ou de chansons, peuvent rendre la matinée plus vivante. Si vous ne vous sentez pas prêt à être conteur, vous êtes le/la bienvenue pour l'animation!

Pour une bonne organisation, la participation à la réunion préparatoire est recommandée.

Ce projet est mis en place en collaboration avec le Club Haus Beim Kiosk, les élèves du Cycle 1 de l'Ecole Albert Wingert de Schifflange, la Maison des Associations et le RBS – Center fir Altersfroen.

Réunion de préparation: Jeudi, 26 novembre à 14h

Matinée «Raconte-moi une histoire»: Mercredi, 2 décembre à 8h30

Gratuit

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

Club Haus Beim Kiosk 11-15, rue C.M. Spoo L- 3876 Schifflange

KURSE & VERANSTALTUNGEN

COURS & MANIFESTATIONS

SEPTEMBER / SEPTEMBRE

- COMPUTERCLUB FÜR ANFÄNGER ab Mittwoch, 23. September
- 50ER, 60ER, 70ER PARTY Samstag, 26. September
- KONFERENZ UM DIE THEMEN BIO- UND NEUROFEEDBACK Dienstag, 29. September
- BALANCE SWING ab Mittwoch, 30. September

OKTOBER / OCTOBRE

- EU-INFORMATIONSPLOTTFORM INNOVAGE Donnerstag, 1. Oktober
- CAFÉ DES ÂGES, KAYL samedi, 3 octobre
- L'AROMATHERAPIE à p. de mardi, 6 octobre
- YOGA KENNT KEIN ALTER ab Dienstag, 6. Oktober
- COURS D'INFORMATIQUE à p. de mercredi, 7 octobre
- UMGANG MIT DEM MACBOOK ab Montag, 19. Oktober
- BENEVOLAT IM ALTENHEIM ab Mittwoch, 21. Oktober
- LITERATUR-CAFÉ Donnerstag, 22. Oktober
- EN APEL FIR DEN DUUSCHT ab Mittwoch, 28. Oktober
- JUGENDKONVENT/CONVENTION DES JEUNES ?????????? vendredi, 30 octobre

NOVEMBER / NOVEMBRE

- LUDO-GROUPE mercredi, 4 novembre
- GENEALOGIE AM COMPUTER Dienstag, 10. November
- CAFÉ DES ÂGES, BETTBORN jeudi, 12 novembre
- A LA RENCONTRE DU MERVEILLEUX mardi, 17 novembre
- L'AIDANT INFORMEL-CHANCES ET DÉFIS mercredi, 18 novembre
- LITERATUR-CAFÉ Donnerstag, 19. November
- RACONTE-MOI UNE HISTOIRE jeudi, 26 novembre

DEZEMBER / DÉCEMBRE

- LUDO-GROUPE lundi, 28 décembre

Name / Nom

Vorname / Prénom

Straße und Hausnummer / Rue et numéro

PLZ und Ort / Code Postal et Localité

E-Mail

Telefon

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

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

Datum und Unterschrift / Date et signature

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

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

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

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



# IMPRESSUM

## AKTIV AM LIEWEN

### Herausgeber



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

### Redaktion

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

### Erscheinungsweise und Abonnement

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

### Abo-Service / Informationen

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

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

### Druck

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



### Grafische Umsetzung

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

**Titelbild** RBS – Center fir Altersfroen

**Titelbild AktivDOSSIER** Fotolia – Bilderstöckchen

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

**LUXSENIOR.LU**



Senioren-Telefon

247-86000

# AUFLÖSUNGEN

## Rätsel von Seite 28

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

Lösungswort: WANDERSTIEFEL

## Sudoku (leicht) von Seite 29

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

## Sudoku (mittel) von Seite 29

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

# Découvertes et Passions

Kultur a Konscht

Arts et culture

Kreativitéit

Créativité

Fräizäit

Loisirs

Beweeegung

Activité physique

Kontakt an Austausch

Contacts et échanges



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

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

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

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



Annonce  
P & T  
fehlt!!!



# Ihre Treppe leicht hinauf und hinunter!

Entdecken Sie den Treppenlift und den Hauslift von  
**THYSSENKRUPP Ascenseurs**



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

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

