

aktiv am Liewen

Tel.: 36 04 78
www.rbs.lu



CENTER FIR
ALTERSFROEN

BEILAGE:
WOHNEN
in der Senioren-
einrichtung



INFORMATIONEN ZUR KARTE
INFORMATIONS CONCERNANT LA CARTE



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 CO₂ ass den Zuch domat Äert ëmwelt- a klimafrëndlechste Transportmëttel.

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



MIR BRÉNGEN IECH WEIDER

EDITORIAL

De Wanter geet sou lues op en Enn an d'Natur kritt en neien Otem. Och am RBS gëtt et eng grouss Verännerung. Eis Presidentin, d'Madame Gantenbein, huet aus perséinleche Grënn decidéiert, hiert Amt nidderzeleeën. Mir sinn immens frou, dass si eis awer als Éirepresidentin erhalen bleift. Mir wëllen hir op dëser Plaz e grouss Merci soe fir hiren onermiddlechen Engagement, duerch deem den RBS innovativ an erfollegräich Weeër goen konnt.

La fin de l'hiver approche et la nature se refait une beauté. Un changement s'annonce également au sein du RBS. Pour raisons personnelles, Madame Gantenbein, notre présidente, a décidé de renoncer à son mandat. Mais nous sommes très heureux qu'elle continuera à nous soutenir en tant que présidente honoraire. Nous tenons à lui dire un grand Merci pour son engagement infatigable grâce auquel le RBS a pu s'engager dans de nouvelles voies pleines de succès.

Léif Frënn,

Et ass ni ze spéit fir kierperlech aktiv ze ginn.

Duerch kierperlech Aktivitéit verbessere mir eis Kraaft, Ausdauer a Flexibilitéit. Regelméisseg Beweegung ass eng efficace Manéier fir eng besser Liewensqualitéit ze erreechen. Si dréit dozou bäi, cardio-vaskular Krankheete virzebeugen, altersbedéngt funktionell Defiziter ze vermeiden an Depressiounen entgéint ze wierken. Mir stäerken domat och eist Immunsystem, verbessere eis Mobilitéit a reduzéieren esou de Risiko vu kierperlechen Aschränkungen, déi zur Ofhängegkeet a finanziellen Ausgabe féiere kënnen.

An all Alter kann ee mat Sport ufänken, virausgesat datt d'Übungen den individuelle Fähigkeeten ugepasst ginn. Duerno kann ee lues a lues d'Dauer an d'Intensitéit steigern. Ären Dokter kann Iech beroden, fir déi Aktivitéiten ze fannen, déi am beschten zu Iech passen.

Bei der Auswiel vun den Übungen sollen dës dräi Gruppere representéiert sinn:

- Ausdauer-Aktivitéiten (4 bis 7 Mol d'Woch): Spadséieren, Fousstour, Lafen, Schwammen, Vëlo, Laanglaf
- Lockerungs-Aktivitéiten (all Dag): Dehnungsübungen, Gaardenaarbecht, Golf, Danzen, Yoga
- Aktivitéiten zur Verbesserung vun der Muskelstärkt an dem Gläichgewiicht (2 bis 4 Mol d'Woch): Gewiichter hiewen, Muskulationsprogramm, Trape goen.

Aktiv sinn, dat heescht och, sech am alldegleche Liewen esou vill wéi méiglech beweegen. Dir musst dofir kee spezielle Sport oder komplizéiert Übung maachen. Zu ville Gesten aus dem Alldag gehéiert eng méi oder manner intensiv Beweegung: Haushaltsaarbechten, Trape goen, am Gaart schaffen, akafen, spadséiere goen, asw.

Léif Lieserinnen, Léif Lieser. Verbessert an erhaalt Är Liewensqualitéit andeems Dir Iech regelméisseg beweegt.

Bleift „aktiv am Liewen“



Roland Frising

Präsident f.f.

RBS – Center fir Altersfroen

Chers Amis,

Il n'est jamais trop tard pour se mettre à l'activité physique!

L'exercice physique contribue à une nette amélioration de la force, de l'endurance et de la souplesse. Sa pratique régulière a prouvé son efficacité pour améliorer notre qualité de vie. Elle permet de prévenir les maladies cardio-vasculaires, d'empêcher l'installation des déficits fonctionnels liés à l'âge, de combattre la dépression, d'améliorer le système immunitaire ainsi que la mobilité. Elle réduit le risque de dépendance et de handicap tout en diminuant les dépenses de santé.

On peut commencer à tout âge et adapter ses exercices à ses capacités en augmentant au fur et à mesure la durée et la difficulté des exercices. Votre médecin pourra vous aider à trouver les exercices qui vous conviennent le mieux.

En tout cas il est essentiel de pratiquer des exercices dans chacun des 3 groupes suivants:

- activités d'endurance (4 à 7 fois par semaine): marche, randonnée pedestre, course à pied, natation, vélo, ski de fond
- activités d'assouplissement (tous les jours): étirements, jardinage, golf, danse, yoga
- activités de développement de la force et de l'équilibre (2 à 4 fois par semaine): soulever des poids, suivre un programme de musculation, monter les escaliers.

Être actif, c'est aussi bouger dans la vie de tous les jours. Bouger ne signifie pas forcément faire du sport ou des exercices compliqués. Beaucoup de gestes de la vie quotidienne peuvent être assimilés à une activité physique: faire le ménage, monter les escaliers, s'occuper du jardin, faire des courses, se promener etc.

Chères lectrices, Chers lecteurs. Améliorez et conservez votre qualité de vie en faisant des exercices physiques réguliers.

Restez «aktiv am Liewen»



06
**VERKÉIERS-
SÉCHERHEET**
EN THEMA „NET NËMMEN“
FIR SENIOREN!

03 Editorial

06 Verkéierssécherheet
en Thema „net nëmmen“ fir Senioren!

09 Uewermaartel:
e Stéck lëtzebuurger
Industriegeschicht leeft weider

10 Esch-Festival du Film Intergénérationnel

12 Wenn die Angst zur Krankheit wird

16 Accompagner les enfants vulnérables vers
un avenir meilleur

18 Das Vermächtnis der ersten Pioniere

20 Von Lesern für Leser

24 Entspannung leicht gemacht
von Meditation bis Neurocoaching

26 Sicherheits-Tipps

28 Potpourri

29 Rätselseiten



12
**WENN DIE ANGST
ZUR KRANKHEIT
WIRD**



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

33 **ABONNEMENT**
Karte und Magazin
Carte et magazine

34 RBS-Reise
nach Nordgriechenland

36 Neue Partner der Karte aktiv60+

37 Geschäftsbedingungen & Informationen
Conditions générales & Informations

38 **KURSE UND
VERANSTALTUNGEN**
Auf einen Blick
Regelmäßige Aktivitäten

52 **ANMELDUNG/INSCRIPTION**
Kurse und Veranstaltungen
Cours et manifestations

53 Kontaktanzeigen

54 Impressum / Rätselaufösungen

55 Veranstaltungskalender
Club Senior

34
RBS-REISE
GRIECHENLAND





© Deutscher Verkehrssicherheitsrat e.V., Bonn

Verkéiserssécherheet

en Thema „net nëmmen“ fir Senioren!

Den 19. Juni dréint sech zu Colmer-Bierg alles ëm d'Verkéiserssécherheet fir a vu Senioren. Beim „Senior Drivers Day“ handelt et sech ëm eng Kooperatioun vum Familljeministère, dem RBS – Center fir Altersfroen, der Sécurité Routière, dem Centre de formation pour conducteurs, dem Transportministère, der Police, der AVR, an enger ganzer Rei kommerzieller Partner, ouni déi dësen Dag net méiglech wier.

De Programm an d'Modalitéite fir sech fir dësen interaktive Rallye unzemellen fannt Dir op der Säit 50.

Fir an d'Thema eranzeklammen, huet d'Andrée Birnbaum sech mam Jeannot Mersch ënnerhalen, säit 1999 President vun der AVR Luxembourg (Association des Victimes de la Route) a President vun der europäescher Federatioun FEVR. Als perséinlech Beträffene setzt hien sech zënter 1993 fir d'Verkéiserssécherheet an d'Hëllef fir d'Victimë vun engem Accident an. Den AVR ass eng „Association de victimes pour les victimes“ a fonctionnéiert hei zu Lëtzebuerg mat enger multiprofessionneller Equipe.



Jeannot Mersch
President – AVR Luxembourg

Wéi wichteg ass firlech d'Thematik vun der Verkéiserssécherheet am Hibleck op Senioren?

Et gëtt well ëmmer méi iwwer dëst Thema geschwat. Ech war viru kuerzem op engem Kongress, deen sech spezifesch heimat beschäftegt huet. A well ech och schonn zu der Generatioun 60+ gehéieren, fillen ech mech natierlech direkt ugesprach.

Eisen Transportminister huet kierzlech ugekënnegt, dass dëst eng Thematik am neien nationale Plang fir d'Verkéiserssécherheet wäert duerstellen.

Well d'Leit méi al ginn an och méi laang wäerten Auto fueren, kann een dovun ausgoen, dass an 20 bis 30 Joer duebel esou vill eeler Leit mam Auto wäerten ënnerwee sinn ewéi haut. Fréier war et esou, dass nach laang net jiddwereen de Führerschäin gemaach huet, meng Mamm a meng Schwéiermamm zum Beispill hate keen, well hire Mann ëmmer gefuer ass. Fir déi spéider Generatiounen ass et normal ginn de Führerschäin ze maachen a bei eise Kanner ass dat jo eppes ganz Banales.

Wéi eng Gefore gëtt et fir eeler Leit am Verkéier?

Et sinn net déi eeler Leit, déi eng Gefore sinn, mä si sinn a Gefore an duerfir muss gekuckt ginn, dass si sech méiglechst gutt a sécher fortbeweegen kënnen.

Et gëtt e Konsens dee seet, dass d'Geforen an de méi héije Risiko vu schwéiere Verletzungen, déi mam Alter zesummenhängen am Normalfall eréischt no 75 Joer ufänken. Am Alter huele verschidde Fähigkeeten of: kognitiv Fähigkeeten, wéi zum Beispill d'Reaktiounszäit, awer och déi verschidde Sënner, wéi Héieren, Kucken ... De Sehsënn ass dee wichtigsten am Verkéier, 90 % vun den Informatiounen, déi musse verschafft ginn, ginn iwwer d'Aen. Vill Leit mierke fir d'éischt emol, dass si nuets Problemer hu mam Fueren, si gi séier verblent a fillen sech net sécher.

Et wier awer net gutt ze soen, dass Leit iwwer 75 guer net méi solle fue-

ren, well dat wier eng grouss Aschränkung vun hirer Autonomie an hirer Liewensqualitéit. All d'Experte sinn sech eens, dass d'Mobilitéit vun den eelere Leit soll gefördert an erhale ginn, well dat hinnen erlaabt, weiderhin sozial Kontakter ze hunn.

An de ländleche Géigenden ass den Auto dat wichtegst Transportmëttel fir d'Senioren. Ech perséinlech probéieren, esou vill wei méiglech mam ëffentlechen Transport ze fueren, mä dat klappt leider net an all Situatioun.

Wéi sécher ass de Senior als Foussgänger?

Wéi scho gesot, et ass wichteg am Alter mobil a gesond ze bleiwen an duerfir natierlech och gutt, sech als Foussgänger ze beweegen. Déi eeler Leit sinn awer als Foussgänger vill méi vulnerabel. Eng international Etude huet erausfonnt, dass a grouse Stied mat héijem Undeel vu motoriséiertem Stroosseverkéier vill vun den eelere Leit fäerten, virun



© Deutscher Verkehrssicherheitsrat e.V., Bonn

d'Dier ze goen. An dat net ouni Grond: 2012-2013 sinn d'Halschent vun de Leit, déi déidlech zu Fouss veronglückt sinn, op engem Zebrasträif erfaasst ginn.

Foussgängersträife ginn oft eng falsch Sécherheet a si ginn oft fälschescherweis agesat, fir de Verkéier ze bremsen. Dat ass awer net de richteg Wee. Zebrasträife sollen nëmmen op Plazen ugeluecht ginn, wou e grouse Flux vun Autoen a Foussgänger ass, et hëlleft och näischt, wann et der ze vill an enger Strooss ginn. Nieft enger gudder Beliichtung a Signalisatioun ass d'Vitesslimitatioun op 30 déi beschten Alternativ, fir Liewen ze retten. D'Regierung huet och wëlles, op dee Wee ze goen. Wann een ugestouss gëtt, entscheet oft d'Vitesse tëscht Liewen an Doud, do maachen 20 Stonnekilometer den Ënnerscheed. Bei den eelere Leit kënnst derbäi, dass si net méi sou flexibel sinn an och méi laang brauchen, fir ze recuperéieren, well hire Kierper jo vill méi fragil ass.

De Prinzip am Verkéier soll ëmmer sinn: Dee Staarke soll op dee méi Schwaachen oppassen!

Heianso gi scho kleng Ännerungen duer, fir dass d'Leit sech méi sécher spieren, wéi zum Beispill wann ee géif d'Zäit fir bei der roudere Luucht iwwer d'Strooss ze goen 3-4 Sekonnen eropsetzen.

Wat sinn d'Schwieregkeeten, deenen déi eeler Leit am Alldag begéinen?

An internationale Studien ass erauskomm, dass de Gros vun den eelere Leit sech bewusst sinn, dass hir Fähigkeeten ageschränkt sinn, an duerfir passen si sech un, si fueren net nuets, net wa Schnéi läit, net wou komplizéiert Weeër sinn, si

fueren oft net sou gären Autobunn. Eng grouss Schwierigkeet ass fir vill eeler Leit eng Kräizung, wou si mussen lénks ofbéien oder e Rondpoint an duerfir ass eng geleeëntlech Mise à jour vum Code de la route wichteg.

Viru kuerzem hat ech selwer Problemer an Däitschland op der Autobunn, do waren op eemol 6 oder 7 Bannen an zum Gléck hat ech mäin Navigatiounssystem, dee mech richteg geleet huet. Déi nei Assistenzsystemer am Auto, wéi den Navi oder d'Warnung vum doudege Wénkel kënnen eng grouss Hëllef duerstellen. Wichteg ass awer hei, dass déi Systemer och fir Senioren benotzerfrëndlech sinn a jiddweree dermat ëmgoe kann.

Mir müssen den Usager kucken, plus de Vehikel, plus d'Infrastruktur, a wéi dat Ganzt am beschte matenee funktionéiere kann!

Déi Leit, déi manner wéi 3.000 km am Joer fueren hu méi e grouse Risiko, en Accident ze hunn.

Et ass wéi bei engem Sportler, wann ee manner trainéiert, riskéiert een éischter eng Verletzung. Déi eeler Leit maachen natierlech vill wett duerch hir Erfahrung, wat de jonke Leit feelt. Seniore ginn och allgemeng manner Risikoen an.

Multitasking hannert dem Steier ass och bei de Senioren e grouse Risiko, telefonéieren zum Beispill lenkt si of. Simulatiounen hu gewisen, dass d'Schwätze mat engem Passagéier net dee selwechten Effekt huet, well de Passagéier jo och op eng Geforesituatioun hiweise kann, den Telefongesprächspartner kann dat net. Tester hu gewisen, dass 3 vu 4 Leit e Kand um Zebrasträif net gesinn hunn, wa si um Telefon sinn, an dat souguer

och mat Freisprechanlag! Vill Accidenter geschéien och kuerz éier een doheem ass, well d'Konzentratioun da schonn nogelues huet.

Zu Lëtzebuerg, wéi och an e puer anere Länner, ass ab engem gewëssen Alter d'Erneuerung vum Führerschäin mat enger Dokteschvisite verbonnen. Wat haalt Dir dovun?

Oft fäerten d'Leit, wann Tester gemaach ginn, si géinge gestrooft ginn an si däerften net méi fueren. Et ass awer méi konstruktiv, wann d'Leit vu sech aus mierken, och mat Hëllef vum Dokter an der Famill, wann se net méi sou fit sinn an da fräiwëlleg hir Verhalensweisen adaptéieren. Och iwwert d'Wierkung vu verschidde Medikamenter misst besser opgekläert ginn.

Et huet sech erausgestallt, dass an de Länner, wou den Dokteschscreening net gemaach gëtt, manner Accidenter vu Seniore verursaacht ginn. Vill méi wichteg ass d'Sensibilisatioun. An Éisterräich leeft de Moment e Projet, wou d'Leit während hiren Treffen am Senioreclub informéiert ginn. Si kréie Filmer gewisen, nei Regelungen aus dem Code de la Route erkläert a léieren, sech mei sécher am Verkéier ze behuelen. D'Leit ginn encouragéiert an net discriminéiert. A Frankräich gëtt et Fuere mat Restriktiounen; an enger Rubrik um Führerschäin notéiert, esou e System kéint vläicht eng Piste sinn.

Ganz sécher sollt no dem Prinzip „Léiwer informéieren a sensibiliséieren wéi kontrolléieren“ virgaange ginn. Duerfir ass är Manifestatioun den 19. Juni zu Colmar Bierg wierklech eng flott Initiative! /



De Site vun der fréierer Schieferindustrie „Leekoll“ versetzt de Visiteur zréck an d'Zäit ëm 1900, wou den Ofbau vum Schiefer durch d'Benotzung vun Dampfmaschinen en industrielle Charakter krut. Deemools hunn ongeféier 600 Aarbechter an de Grouwe vun Uewermaartel geschafft. Duerch d'Opkomme vun anere Materialien an d'Importéiere vu méi bëllegem Schiefer aus dem Ausland ass de Schieferofbau 1986 zu Lëtzebuerg agestallt ginn.

Haut stinn nach 22 Gebaier a Ruinen, verdeelt op 8 Hektar Land, déi op d'industriell Vergaangenheet vum Site zréckverweisen. Den haitege Schiefermusée erméiglecht d'Visite vun den Industriegebäier mat enger Seeërei, engem Spalthaus, enger Schmëtt an engem Schräiner. Des weidere sinn d'Büroen an d'Villa vum Patron mat sengem Gaart am englesche Style nach ganz gutt erhal.

**Uewermaartel:
e Stéck lëtzebuerger
Industriegeschicht leeft weider**

Säit 1992 sinn „d'Frënn vun der Lee“ dobäi fir dëse wonnerbare Patrimoine vun der lëtzebuerger Industrie ze erhalen. An Zesummenaarbecht mam lëtzebuerger Stat an der Gemeng Rammeresch maache si aus der „Leekoll“ e liewege Musée. Si organiséieren och, zesumme mat anere Veräiner aus der Regioun, speziell Evenementer, fir de Site opliewen ze loossen. /

Weider Informatiounen zum Schiefermusée an de Manifestatiounen fannt Dir op:
www.ardoise.lu
www.kollanaktioun.lu

Den RBS organiséiert de 5. Mee 2015 eng Visite vum Schiefermusée.
Weider Informatiounen op der Säit 47.

**mARTelange
17. Mee 2015 –
14 bis 18 Auer**

Ausstellung vu Skulpture vum Jeannot Buch an Inauguratioun vun der Skulptur „Emergence“ vum Elsa Magrey. Zweek weider Wierker aus Maarteler Schiefer vun dëser Kënschtlerin gi versteet a verloust. De ganze Mëtteg fiert den Zuch iwwert de Site an ëm 15 Auer ass eng Visite guidée.

**FESTIVAL
KOLL AN AKTIOUN
23./24. Mee 2015
(Päischweekend)**

De Festival „Koll an Aktioun“ leeft vu senger Vielfalt a bitt en ofwiesslungsräiche Programm mat Concerten, Streetanimatioun, lokalem Maart, Konscht-Expo, Vegan-Brunch a villem méi.

1^{er} Festival du Film Intergénérationnel

EFFI ESCH - FESTIVAL DU FILM INTERGÉNÉRATIONNEL

du 1^{er} au 4 Avril 2015
au **CineAriston**
près de la Place de la Résistance

Le **Esch-Festival du Film intergénérationnel**, EFFI pour les intimes, né d'une réflexion dans le cadre du plan communal Senior de la Ville d'Esch-sur-Alzette, est un des projets concrets que la ville met en place afin d'améliorer les services pour les Seniors. Le Festival a été mis en place grâce à la collaboration du RBS – Center fir Altersfroen et des cinémas Caramba. L'idée du Festival étant de favoriser le lien et le dialogue entre les générations de toutes cultures afin de dépasser les clichés du vieillissement.

«Tempus fugit», le temps passe vite sans que nous nous en rendions vraiment compte, voilà un adage romain, qui est toujours d'actualité. Avec ce temps qui passe nous changeons physiquement et mentalement, et dès les premiers signes de vieillissement notre société nous propose des moyens pour les retarder au lieu de nous apprendre à les accepter. Pourtant, le vieillissement a des visages multiples, au lieu de n'y voir que des pertes, pourquoi ne pas réfléchir à l'âge comme une phase de vie active pleine d'opportunités permettant de faire de nouvelles découvertes et de se lancer dans de projets inédits?

Dans la grille des programmes vous découvrirez que chaque première projection de film est suivie d'une petite discussion avec un réalisateur ou un expert. Vous avez la possibilité de prendre un ticket pour une journée ou un pass pour tout le festival. Les détenteurs de la Carte «aktiv60+» recevront d'ailleurs un bon pour une boisson par journée.

Plus d'informations pour l'inscription à la page 42.

	Mercredi, 1 avril	Jeudi, 2 avril	Vendredi, 3 avril	Samedi, 4 avril
9h00	Honig im Kopf Projection scolaire Intervenant: ALA (Association Luxembourg Alzheimer)			Honig im Kopf + petit déjeuner sur inscription
16h30		Vergiss Mein Nicht	Nebraska	Song for Marion
19h30	Ouverture officielle Allocution de Mme la Bourgmestre Vera Spautz et de Simon Groß, directeur du RBS – Center fir Altersfroen Vergiss Mein Nicht Drink d'ouverture après le film	Nebraska Intervenant: Bee Secure	Song for Marion Intervenant: Inecc (Institut Européen de Chant Choral)	De Bopebistro Tour En présence du réalisateur Yann Tonnar
21h00			La cage dorée	

Honig im Kopf

de Til Schweiger
(Allemagne, 2014, 139min)
Version allemande

Die junge Tilda liebt ihren Großvater Amandus über alles. Das humorvolle, geschätzte Familienoberhaupt wird zunehmend vergesslich und kommt mit dem alltäglichen Leben im Hause seines Sohnes Niko nicht mehr alleine klar. Obwohl es Niko das Herz bricht, muss er bald einsehen, dass für Amandus der Weg in ein Heim unausweichlich ist. Doch Tilda will sich auf keinen Fall damit abfinden. Kurzerhand entführt sie ihren Großvater auf eine chaotische und spannende Reise.

Vergiss Mein Nicht

de David Sieveking
(Allemagne, 2013, 88min)
Version allemande

Dokumentarfilmer David Sieveking nimmt uns mit auf eine ungemein persönliche Reise seiner Familie. Seine Mutter Gretel leidet an schwerer Demenz. Um seinem Vater etwas Last von den Schultern zu nehmen, zieht David für einige Wochen wieder bei seinen Eltern ein. Durch ihre offene und ehrliche Art lernt David seine Mutter noch einmal ganz neu und von einer ganz anderen Seite kennen. Durch den Film setzt er ein Mosaik seiner Familiengeschichte zusammen, das als Krankheitsfilm gedacht war und schlussendlich ein Liebesfilm wurde.

Nebraska

d'Alexander Payne
(USA, 2012, 115min)
Version anglaise, sous-titres en français

Un vieil homme, persuadé qu'il a gagné le gros lot à un improbable tirage au

sort par correspondance, cherche à rejoindre le Nebraska pour y recevoir son gain, à pied puisqu'il ne peut plus conduire. Un de ses deux fils se décide finalement à emmener son père en voiture chercher ce chèque auquel personne ne croit. Pendant le voyage, le vieillard se blesse et l'équipe fait une étape forcée dans une petite ville perdue du Nebraska qui s'avère être le lieu où le père a grandi. C'est ici que tout dérape. Rassurez-vous, c'est une comédie!

Song for Marion

de Paul Andrew Williams
(Royaume-Uni/ Allemagne, 2012, 90min)
Version anglaise, sous-titres en français

Arthur et Marion, couple de retraités londoniens, sont profondément unis malgré leurs caractères dissemblables; Marion est positive et sociable, Arthur est morose et fâché avec la terre entière. Aussi ne comprend-il pas l'enthousiasme de sa femme à chanter dans cette chorale férue de reprises pop décalées et menée par la pétillante Elizabeth. Mais peu à peu, Arthur se laisse toucher par la bonne humeur du groupe et par la gentillesse d'Elizabeth. Encouragé par cette dernière, qui a inscrit la chorale à un concours, Arthur réalise qu'il n'est jamais trop tard pour changer.

La cage dorée

de Ruben Alves
(France, 2012, 91min) Version française

Dans les beaux quartiers de Paris, Maria et José Ribeiro vivent depuis bientôt trente ans au rez-de-chaussée d'un bel immeuble haussmannien, dans leur chère petite loge. Ce couple d'immigrés portugais fait l'unanimité dans le quartier: Maria, excellente

concierge, et José, chef de chantier hors pair, sont devenus au fil du temps indispensables à la vie quotidienne de tous ceux qui les entourent. Tant appréciés et si bien intégrés que, le jour où on leur offre leur rêve, rentrer au Portugal dans les meilleures conditions, personne ne veut laisser partir les Ribeiro, si dévoués et si discrets. Jusqu'où seront capables d'aller leur famille, les voisins, et leurs patrons pour les retenir? Et après tout, Maria et José ont-ils vraiment envie de quitter la France et d'abandonner leur si précieuse cage dorée?

De Bopebistro Tour

de Yann Tonnar
(Luxembourg, 2013, 69min)
Version luxembourgeoise, sous-titres en français

De Bopebistro Tour ass e Film deen de Serge Tonnar a seng Band Legotrip begleet, bei hiner akustescher Tour 2012 mam Camper duerch d'Duerfcaféen vum Ländchen. E roude Fue dem zitt sech duerch d'Geschichten déi an de Lidder erzielt ginn, an deenen déi an de Gespräicher mat de Bomen a Bopen op d'Tapéit kommen: staarken Tubak. En authentesch lëtzebuerger Film iwwert d'Liewen, den Doud, d'Musek an de Brantewäin. Souzesoen en ethnomusikologescht Dokument, iwwer Duerfbiller déi sech änneren, Caféskulturen déi verschwannen, an Erënnerungen déi sech opléisen. /

Le film suit Serge Tonnar et son groupe de folk rock luxembourgeois «Legotrip» pendant leur tournée acoustique à travers les bistrotts ruraux du pays. Le film rend hommage à la tradition du Bopebistro, et s'entretient avec les vieux cafetiers sur la vie, la mort, l'amour et l'eau-de-vie.



WENN DIE ANGST ZUR KRANKHEIT WIRD

In Luxemburg gibt es rund 25 000 Menschen, die an irrationalen Ängsten, Phobien und Panikattacken leiden. Nach ärztlichen Schätzungen liegt die Dunkelziffer sogar noch deutlich höher. Seit 1997 hat sich die Selbsthilfeorganisation „Lëtzebuergesch Angscht Stéierungen Hëllef“ (L.A.S.H. asbl) zum Ziel gesetzt, Betroffenen einen regelmäßigen Austausch und gegenseitige Unterstützung zu ermöglichen. Doch wann wird Angst eigentlich zu einem Problem? Simon Groß sprach darüber mit Liette Welter und Marc Genewo von der L.A.S.H. asbl, die sich seit vielen Jahren mit dieser Thematik beschäftigen.

Es gibt wohl kaum einen Menschen, der von sich behaupten könnte, dass er noch niemals Angst hatte. Lediglich in Sagen und Märchen erleben wir Helden, die dieses Gefühl noch nicht einmal kennen. Dabei ist Angst eine sehr wichtige Emotion, die uns warnen und damit das Überleben sichern soll. In unserer Vergangenheit als Jäger und Sammler entschieden Bruchteile von Sekunden darüber, ob man einem übermächtigen Feind entkommen konnte oder nicht. Ein Rascheln im Gebüsch, ein dunkler Schatten, ein eigenwilliger Geruch und schlagartig werden durch die Angst ungeheure Kräfte freigesetzt.

In unserer modernen Welt gibt es inzwischen viele andere Dinge, die einen in Angst und Schrecken versetzen können: Flugzeugabstürze, Überfälle, Aufzüge, Epidemien, Autounfälle etc. Doch nicht alles, was passieren könnte, geschieht auch tatsächlich. Wenn man die unzähligen Berichte über Unglücksfälle und Verbrechen liest, hört und sieht, könnte man tatsächlich glauben, dass wir in einer sehr gefährlichen Welt leben. Dabei unterscheidet unser Gehirn nicht immer eindeutig zwischen realen Erlebnissen und virtuellen Bildern. So berichten Therapeuten, dass nach Berichten über Flugabstürze automatisch die Flugangst zunimmt, obwohl – rein statistisch betrachtet – das tatsächliche Risiko durch diese einzelnen Ereignisse nicht zunimmt. Trotz dieser Ängste gelingt den meisten Menschen eine relativ unbeschwerte Lebensführung.

Gleichzeitig steigt jedoch die Anzahl an Personen, bei denen Angst zu einem echten Problem wird. Marc Genewo, Präsident der L.A.S.H. asbl, weiß: „Mit Sicherheit kann Angst zu einer Krankheit werden. Das Schlimmste ist, dass die Betroffenen in erster Linie wie gelähmt sind. Sie trauen sich nicht mehr, ihre Wohnung zu verlassen, sie gehen nicht zum Bäcker, zum Metzger, geschweige denn auf einen öffentlichen Platz mit vielen Menschen. Oft haben sie nur noch über Telefon Kontakt mit der Außenwelt. Sie sind häufig sehr allein, weil sie sich zurückziehen, obwohl sie oft nicht einmal wissen, worin ihre Krankheit besteht. Es ist eine ungeheure Einschränkung für das Alltagsleben.“

Doch woran merkt man, dass Angst zur Krankheit wird? Denn bis zu einem bestimmten Punkt ist Angst ja ganz normal. Mal ein unguter Moment, ein flaes Gefühl im Magen,

zitternde Hände, doch am Ende kann man sich wieder selbst beruhigen und die Nerven behalten. „Es handelt sich hierbei um irrealen Ängste. Man beginnt sich vor Dingen zu ängstigen, vor denen man sich normalerweise nie fürchtet, wie z.B. davor, in den Urlaub zu fahren. Und das ist natürlich für Außenstehende nur schwer nachvollziehbar“, bringt es Liette Welter, Vizepräsidentin der L.A.S.H. asbl, auf den Punkt. Doch solche Ängste

„RAUS AUS DER ISOLATION, RAUS AUS DER ANONYMITÄT“

Viele Kranke gibt es bei uns, aber man sieht sie nicht, man hört sie nie klagen, denn sie befinden sich in einer totalen Isolation oder sie sind tolle Schauspieler und überspielen mit einem ungeheuren Kraftakt die Angst, die doch so tief sitzt.

L.A.S.H.-Zitat aus dem Gründungsjahr

entwickeln sich nicht von einem Tag auf den anderen. Sie selbst litt über 20 Jahre lang darunter, ohne zu merken, wann diese zu einem irrealen Moment, einem ständigen Begleiter ihres Alltags wurden.

„Am Beginn stehen oft Panikattacken. Schlagartig hat man das Gefühl, dass etwas ganz Schlimmes passieren könnte. Man steht an einer Kasse und aus heiterem Himmel fängt man an zu schwitzen, man atmet immer schneller, weil man glaubt, es könnte etwas geschehen. Manchen wird schlecht, andere glauben, sie würden direkt umfallen“, beschreibt Marc Genewo. Meistens gibt es für dieses Gefühl gar keinen konkreten Anlass. Daher trauen sich, so Genewo, auch viele

Betroffene nicht mehr, mit dem Bus oder dem Zug zu fahren. Quasi alles, wo man sich in einem geschlossenen Raum befindet und nicht direkt die Möglichkeit hat, „herauszukommen“, kann zu Angstattacken führen. Allein die Vorstellung einer solchen Situation kann Panik auslösen. Man entwickelt sozusagen „die Angst vor Angst“. Oder wie es Liette Welter aus eigener Erfahrung verdeutlicht: „Die erste Panikattacke ist so eingeebnet im Gedächtnis, die vergisst man nie mehr. Die allererste ist am schlimmsten!“

Doch es gibt therapeutische Möglichkeiten, Angst und Panikattacken zu begegnen. Und je eher man sie als solche behandeln lässt, desto höher ist die Chance, diese Krankheit erfolgreich zu überwinden. Marc Genewo und Liette Welter raten daher, sich an einen Arzt oder Psychologen zu wenden, der sich mit dieser Thematik gut auskennt. Einfach nur Beruhigungsmittel zu verschreiben, löst ihrer Meinung nach das Problem nicht. Oft führen sie sogar dazu, dass man von diesen Medikamenten abhängig wird und den eigentlichen Umgang mit der Angst nicht lernt. Wenn die Problematik schon weiter fortgeschritten ist, sollte man eventuell eine entsprechende Therapie in einer Fachklinik machen. Dort ist am Anfang oft ein Entzug von Beruhigungsmitteln und Psychopharmaka notwendig, da die Angststörung nicht angemessen behandelt wurde.

Letztendlich entsteht die problematische Angst jedoch durch die häufige Vermeidung bestimmter Situationen. Weil im Laufe der Krankheitsentwicklung als beängstigend empfundene Umgebungen zunehmend gemieden werden (Restaurants, öffentliche Verkehrsmittel, große Kaufhäuser usw.), schränken sich Betroffene immer mehr ein. Die Überwindung der

Angst erfordert aber das Aushalten genau der Momente, vor denen man sich fürchtet. Mit Hilfe eines Therapeuten, dem man vertraut, kann man trainieren, sich Schritt für Schritt von der Angst zu lösen. Genewo plädiert ganz klar dafür, sich Hilfe bei einem Psychologen zu suchen, der nicht nur mit einem spricht, sondern mit dem Betroffenen auch „vor Ort“ geht und diesen in angstausslösenden, kritischen Situationen begleitet. Seine professionelle Kompetenz, Präsenz und Zurede hilft, die Angst in dem konkreten Moment auszuhalten.

Nach diesen ersten positiven Erfahrungen im Umgang mit der Angst, so präzisiert Liette Welter, kommt der nächste Schritt: Betroffene müssen sich allein den für sie schwierigen Situationen aussetzen und sie aushalten. „Wenn man sich bereits einige Male mit Unterstützung durch eine Begleitperson dem Platz ausgesetzt hat, an dem es einem nicht gut ging“, fügt Marc Genewo hinzu, „muss der Betroffene für sich selbst den Schritt machen und sich allein mit dieser angstausslösenden Situation konfrontieren. Nur so kann man erfahren, mir geht es gut, ich halte diese Situation aus. Zur Beruhigung kann ich am Anfang ein Handy mitnehmen. Allein zu wissen, dass eine Vertrauensperson direkt erreichbar ist, erleichtert es, die Angst auszuhalten. Nach einigen Malen kann man auch darauf verzichten, weil man wieder der Sicherheit in sich spürt.“

„Um sich ganz von der Angst befreien zu können“, so Liette Welter, „reichen diese Konfrontationen allein allerdings nicht aus. Oft stecken tiefere Ursachen dahinter. Man hat vielleicht zuviel Stress oder zu viel Verantwortung zu tragen, sodass man sich ständig Gedanken macht, die einen belasten. So etwas staut sich dann über viele Jahre an. In dem

Sinn muss man auch prinzipiell seine Lebensbedingungen in Frage stellen und eventuell verändern, damit die irrationalen Ängste nicht immer wieder von Neuem entstehen. Gerade weil die Betroffenen grundlegend ein wenig sensibler sind, müssen sie lernen, sich vor den Erwartungen der Umwelt zu schützen, die ihnen oft viel zu schnell über den Kopf wachsen.“

„Wenn man sich bewusst wird, dass man empfindlicher ist“, meinen Liette Welter und Marc Genewo abschlie-

ßend, „dann kann man auch etwas dagegen tun. Man muss lernen, besser einzuschätzen, was man verträgt und wann einem etwas zu viel wird. So kann man verhindern, dass man sich permanent selbst überfordert. Durch das Erkennen und Respektieren der eigenen Grenzen kann man die Angst langfristig in den Griff bekommen. Sich dazu Unterstützung bei der L.A.S.H. asbl zu suchen, ist sicherlich ein guter Anfang!“

Simon Groß

Erfahrungen mit anderen austauschen gibt Kraft und Hoffnung, neuen Halt, Vertrauen und Sicherheit

Lëtzebuergesch AngschtStéierungenHëllef L.A.S.H. asbl
Information und Austausch bei Angst, Panikattacken, Zwang, Phobien
B.P. 17 – L-3205 Leudelange – Tel.: 52 45 90 – 59 45 90 – lashasbl@pt.lu / www.lash.lu
Gerne informieren wir Sie ausführlich über unsere Selbsthilfegruppen, die sich regelmäßig im Zentrum und Süden treffen

Angst ist ein menschliches Grundgefühl, das meist als unangenehm erlebt wird, doch in seiner natürlichen Funktion (über) lebenswichtig ist. Wieviel Angst *normal* ist, lässt sich nicht pauschal beantworten. Denn Menschen unterscheiden sehr stark in ihrem **individuellen Angsterleben** (man spricht hier auch von *Angstdisposition*). So neigen ängstliche Menschen eher dazu, ein breites Spektrum an Situationen als bedrohlich zu erleben und zu vermeiden, während Personen mit geringer Ängstlichkeit oftmals gefährliche Situationen geradezu aufsuchen und den *Thrill* dabei sogar genießen.

Diese Unterschiede entsprechen aber weitestgehend der *normalen Variation* des menschlichen Erlebens und Verhaltens. Davon abzugrenzen ist die *pathologische*, sprich krankheitswertige Angst. Hier gibt es eine Vielzahl von Angststörungen, die zum Teil sehr spezifisch sind. Zudem lässt sich pathologische Angst nicht nur bei den Angststörungen finden, sondern auch bei vielen anderen psychischen Störungen, z.B. bei Schizophrenie und Depression. Sie kann auch infolge schwerer körperlicher Erkrankungen (z.B. Krebs) oder durch psychosomatische Störungen verursacht sein. Deshalb

- muss zur Diagnose einer Angststörung immer das Gesamtbild der Beschwerden einer Person Beachtung finden. Ganz allgemein sind krankhafte Ängste jedoch vor allem gekennzeichnet durch folgende Merkmale:
- ➔ Chronizität bzw. immer häufigeres Auftreten entsprechender Angstzustände oder -symptome.
 - ➔ Unfähigkeit, die Angstzustände durch eigene Anstrengung zu überwinden oder zu kontrollieren.
 - ➔ Auftreten von Angstzuständen ohne erkennbaren äußeren Anlass.
 - ➔ Massiver Leidensdruck und funktionale Einschränkungen im Leben des Betroffenen infolge der Angstzustände.

Fazit: Angsterkrankungen stellen für Betroffene wie für ihre Behandler immer wieder eine enorme Herausforderung dar. Werden sie jedoch ernst genommen, richtig diagnostiziert und angemessen professionell behandelt, kann man das Leben auch wieder unbeschwert(er) genießen lernen.

Dr. Martine Hoffmann



E Laf fir d’Natur

Dimanche, le 26 avril 2015

**Course sur chemins forestiers
sans chronométrage,
à Kockelscheuer, à 10h30,
5 km et 10 km
Walking (5 km), à 10h00**



**Yuppi-Mini-Naturlaf (1 km), à 9h45
10h00 - 12h00 Ateliers d’athlétisme
pour enfants organisés par CSL**

www.naturemwelt.lu

zesumme fir d’natur

Recettes au profit du projet bee@Kockelscheuer



IMPRIMERIE MIL SCHLIMÉ



SOS VILLAGES D'ENFANTS MONDE EN HAÏTI

Accompagner les enfants vulnérables vers un avenir meilleur

Dans un contexte socio-économique et politique difficile, les challenges sont grands en Haïti cinq ans après le séisme. La protection de l'enfant surtout est un défi. D'hier à aujourd'hui, l'association luxembourgeoise SOS Villages d'Enfants Monde se mobilise pour ce pays qui reste le plus pauvre du continent américain.

Le 12 janvier 2010, un séisme d'une ampleur exceptionnelle a dévasté Port-au-Prince, la capitale d'Haïti, et ses environs. Il a fait plus de 230.000 morts et des millions de sinistrés. D'innombrables enfants se sont retrouvés séparés de leurs familles. De nombreux autres ont connu la détresse. Dans ces situations extrêmes,

les enfants ont besoin d'une protection spécifique.

Active depuis 1978, l'association SOS Villages d'Enfants Haïti a rapidement porté secours aux victimes en s'appuyant sur ses réseaux de partenaires et ses infrastructures dont son Village d'Enfants SOS situé dans

le quartier pauvre de Santo à Port-au-Prince. Au-delà des premiers secours, dont la distribution quotidienne de plus de 20.000 repas chauds, elle a pris en charge des centaines d'enfants non accompagnés tout en s'attelant à rechercher leurs parents. La plupart des familles ont heureusement pu être réunifiées!



Vers une Haïti future

Après l'aide d'urgence, SOS a mis en œuvre un vaste programme de reconstruction sur dix ans avec projets de construction et de réhabilitation, programmes éducatifs et de développement communautaire pour renforcer les familles les plus vulnérables. Elle a notamment construit ou rénové huit écoles. «Si on parle d'une Haïti future, automatiquement ça doit passer par l'éducation» dit le directeur de l'Ecole SOS de Port-au-Prince. Les centres communautaires proposent accueil de jour, activités éducatives, soutien psychosocial aux enfants et des formations aux tuteurs. Le renforcement de la communauté, des femmes surtout, est fondamental: «elles jouent un grand rôle dans la société. Plus les femmes seront renforcées, plus elles seront capables de se prendre en main et donner à leurs enfants les opportunités de réussir», explique la Présidente d'un centre communautaire, elle-même ancienne bénéficiaire d'un programme de renforcement des familles.



Un vrai sens de la communauté!

Pour les enfants qui n'avaient pas retrouvé leurs familles, SOS a planifié la construction d'un Village d'Enfants SOS à Les Cayes dans le sud du pays. Il se compose de 14 maisons familiales pour 140 enfants, d'un

vaste espace récréatif en plein air et d'une Ecole SOS pour 420 élèves. Il a ouvert ses portes aux premières familles SOS à l'automne 2013 et a été inauguré le 10 janvier 2015 en présence de nombreuses personnalités. Heureux dans leurs nouvelles maisons, les enfants ont participé à la fête et ont dit combien ils aimaient les maisons colorées et le terrain de jeux dans ce village où il y a un vrai sens de la communauté. «J'aime ce nouveau village et notre nouvelle école parce qu'il y a un grand espace pour jouer. J'aime surtout jouer au football avec mes copains. Et j'aime les autres enfants dans ma famille SOS» se réjouissait un bambin. Et Celigny Darius, directeur de SOS Haïti, ajoutait: «si le meilleur endroit pour grandir est la famille biologique, en son absence chaque enfant a besoin d'une famille et d'un foyer chaleureux».

Luxembourg mobilisé depuis 2010

L'association luxembourgeoise SOS Villages d'Enfants Monde s'est mobilisée pour Haïti dès le lendemain du séisme. Entre 2010 et 2014, grâce au Ministère des Affaires étrangères, aux Rotary Clubs et à ses donateurs privés, elle a réuni 979.643€ pour l'aide d'urgence puis la reconstruction. Elle a financé à Port-au-Prince (quartier de Santo) la réhabilitation d'une école communautaire pour 500 enfants et dans le village d'enfants de Les Cayes la construction d'une maison familiale où quatre petits de 2 à 9 ans ont emménagé avec leur tante SOS début janvier. Actuellement, dans la capitale elle appuie la construction d'un terrain de sport dans le Village d'Enfants SOS et la réhabilitation de neuf écoles publiques pour 7.000 élèves.

Trois nouveaux projets

La directrice de SOS Villages d'Enfants Monde, Sophie Molitor, en vi-



site sur le terrain en novembre 2014, a réaffirmé l'engagement de l'association. Elle a remercié les donateurs: «grâce à eux, depuis cinq ans, nous pouvons aider beaucoup d'enfants et de familles vulnérables en Haïti. Je me réjouis de voir certains projets aboutir et d'autres prendre forme». De nouveaux projets sont en effet en cours: le renforcement de l'école communautaire de Santo (livres pour la bibliothèque, formation des professeurs, cantine scolaire...), le financement de l'opération aux Etats-Unis d'une jeune fille atteinte d'une neurofibromatose au visage et l'amélioration de l'accès aux soins de santé pour les familles de Santo.

SOS Villages d'Enfants Monde,

créée en 1974 et placée sous le Haut Patronage de S.A.R. la Grande-Duchesse, est membre de SOS-Kinderdorf International active dans 134 pays et territoires. En 2014, l'association luxembourgeoise a financé 39 projets pour plus de 86.000 bénéficiaires dans 17 pays.

Pour soutenir un projet ou devenir parrain, n'hésitez pas à contacter personnellement Sophie Molitor par tél. au 490 430 ou par courriel: sophie.molitor@sosve.lu

www.sosve.lu

Das Vermächtnis der ersten Pioniere

Die Straße war schnurgerade und führte durch eine flache Landschaft, in der die Farmen hinter ihren Lattenzäunen wie kleine Inseln wirkten. Es waren stattliche Häuser unter Ahornbäumen und mit Getreidesilos. Ab und zu ein kleiner See.



Wir waren in der Prärie, auf dem Weg von Minnesota nach Wisconsin, dem Land der 10.000 Seen, an deren Ufern die Kraniche zu Hause waren. Bräunliches Präriegras wogte im Wind, in kleinen Wellen bis an den Horizont. Es war das Land, durch das einst die Einwanderer mit ihren Planwagen nach Westen zogen und das Lebensraum und Jagdgrund für die Indianer war.

Nach langer Fahrt erreichten wir den „Lake Superior“ mit seinen bewaldeten Ufern. Meine Schwester wollte mir „Madeleine Island“ mit der Hütte der ersten Pioniere zeigen. Wir setzten mit einer kleinen Fähre über. Ein Schild zeigte in Richtung des „Pionier-Museums“. Allerdings, von einem Museum in unserem Sinne konnte keine Rede sein.

Es war eine Holzhütte aus Baumstämmen, mit gestampftem Fußboden, Schindeldach, kleinen Fenstern und einem Herd. Gelebt, gekocht und geschlafen wurde hier in einem engen Raum. Eine Leiter führte auf einen niedrigen Heuboden, der den Kindern als Schlafraum diente. Primitiver Hausrat, womöglich aus Europa, hing um den Herd an den Wänden. In der Ecke stand ein Kinderbett, das ein Vater aus Latten zusammenge-nagelt hatte und hierauf, als einziger Farbtupfer, lag eine bunte, gestrickte Decke. Die Wolle war arg mitgenommen. Sie musste sehr alt sein. Eine Aufseherin zeigte sie mir und ich sah



den wahren Ursprung des „Patchwork“, das bei uns in Mode war. Hier aber war jeder noch so kleine Faden verwendet worden. Die Decke war in einfachsten rechten Rippenmustern in Bahnen gestrickt. Diese waren allerdings nicht zusammengenäht, sondern aneinander gestrickt, d.h. nach Beendigung des ersten Stückes wurde ein zweites angesetzt und dabei am Ende einer Reihe in die der ersten Bahn eingestochen und gewendet.

Durch die rote Spitze wollte ich dem Geist, der mein Werk hatte entstehen lassen, besondere Achtung schenken.

Ein Bettvorleger bestand, wie bei meiner Großmutter zu Hause, aus einem Sack, auf den Flickern aufgenäht wurden. Hier waren gar Flickern auf Flickern gesetzt, nach dem Motto: „Der Stoff darf nicht sterben.“ Ich kann gar nicht sagen, welchen Respekt ich für die Bewohner dieser Hütte fühlte. Aus solchen Behausungen hatten sich die Farmen der Prärie entwickelt. Dazu gehörte Mut und Fleiß.

Als ich wieder zu Hause war, genierte ich mich für meine kleinen Wollknäuel, die ich in einem Leinensack aufbewahrte. Keines konnte etwas Richtiges ergeben, aber ... eine Pionierdecke ... Nach dem Muster aus dem kleinen Museum von Madeleine-

Island strickte ich nun meine eigene Decke. Ich las darüber Erzählungen von Laura Ingalls und die Geschichte des Indianermädchens Minnehaha, nach dem der Fluss sowie Wasserfälle und ein Naturpark benannt sind.

Zum Schluss hatte ich noch ein größeres Knäuel roter Wolle. Eine Pionierfrau hätte daraus ein Mützchen für das Kind fertigen können. Ich aber betrachtete mein Werk und fand, der Geist, der es hatte entstehen lassen, verdiene besondere Achtung. Deshalb umhänkelte ich es mit einer roten Spitze. Sie hilft, um Blicke anzuziehen und ich habe deswegen die Geschichte der Pionierdecke oft erzählt.

/ **Mariette Leuck**



Senioren-Académie

méindes um 09:40 an 12:40

13. Abrëll
11. Mee
15. Juni

D'Emissiounen sinn am
Audioarchiv nozelauschteren
op www.100komma7.lu

Noriichten, Kultur, Musek

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



FRÜHLINGSERWACHEN

Jeanne Bauler

Frühlingsduft schmeckt nach mehr
Lämmlein am Baum, ein Heer
Kätzchen am Strauch, eine Pracht
Glöcklein schneeweiß klingeln ganz sacht.

Der erste Falter zitronengelb
Ein Bienchen summt durch die Welt
Grüne Blättchen, rosa Knospen sprießen
Schäfchen blöken, lasst es uns genießen
Kuckuck ruft, Schwalben zwitschern
Blauer Himmel, Frühlingsluft wittern.

Weiße Wölkchen umhüllen den Geist
Innere Glückseligkeit, Trübsal verweist
Im Himmelbett schweben
Wieder Frühling, wieder neues Leben.

NATURE

Georgette Purnôde

Je t'accueille, nature, les yeux remplis
du balancement de tes branches,
de la paix multipliée par tes feuilles,
tes couleurs mouvantes, tes parfums mouillés,
du geste sage de tes saisons
et de l'enfant aux bras chargés de rêves.

Tu règues en souveraine dans la liberté
de mon sang, de ma vie.
En cet instant je hausse vers le ciel
mes moissons toujours tièdes.

Les voici miroitant dans la lumière
entourées de l'arabesque de tes feuillages.
Et j'écoute la voix immense et triomphante de l'univers.



ICH BEWUNDERE DIE LUXEMBURGER

Seit 46 Jahren wohne ich nun als Deutscher in Oetrange und muss zu meiner Schande gestehen, dass ich immer noch nicht Luxemburgisch gelernt habe! Aber da bin ich schon beim Thema: Wie kann man die Sprache des Landes lernen, in dem man gerade lebt, wenn jedermann die eigene Sprache und Französisch evtl. auch Englisch oder Italienisch beherrscht.



Dr. agr. Hellmuth Bergmann

geb. 1925, Schule u. Studium
der Landwirtschaft in Berlin,
Agrarwissenschaftler von
1950 bis 1963 in Ost-
Berlin und Braunschweig,
Beratender Ingenieur für das
gesamte Agribusiness bei der
Europäischen Investitionsbank
und deren Chef-Ingenieur von
1963 bis 1990. Wohnt seit
1968 in Oetrange.

Als ich für die EWG / EU hierher kam, wusste ich von diesem kleinen Land fast nichts. Auf der Schule in Berlin (vor und im Kriege) hatten wir gerade einmal gelernt, dass im Hochmittelalter die Grafschaft Luxemburg und das Geschlecht der Luxemburger so mächtig waren, dass vier Kaiser des Heiligen Römischen Reiches Deutscher Nation Grafen von Luxemburg waren. Seitdem sind alle anderen Staaten und Geschlechter, die jemals deutsche Kaiser gestellt haben, Salier, Staufer, Ottonen, Welfen und selbst Preußen verschwunden, aber Luxemburg gibt es immer noch!

Obwohl Luxemburg im Lauf der letzten 600 oder 700 Jahre immer wieder von Anderen, Burgundern, Spaniern, Franzosen, Habsburgern, Holländern und Deutschen beherrscht, erobert und besetzt wurde, hat es irgendwie seine Identität und seine Sprache behalten und überlebt.

Jedes Mal hat es etwas von der herrschenden Schicht an- und übernommen, sei es in der Sprache, sei es in der Kultur, sei es in seiner Art zu leben, und ist doch Luxemburg geblieben. Von den Franzosen kommt neben dem „Code Napoleon“ sicherlich das „savoir vivre“, von den Habsburgern und von den Italienern, die zwar nie hier geherrscht, aber als Zuwanderer doch bedeutenden Einfluss ausgeübt haben, eine gewisse Leichtigkeit und Fröhlichkeit, die bei jeder Gelegenheit Anlass geben, Feste in der Stadt und auf allen Dörfern zu feiern. Von den Belgiern, Franzosen und Deutschen kommt eine Küche, die das

Beste von allen übernommen hat, ohne Luxemburger Gerichte zu verachten. Von den Deutschen stammt letztlich ein modernes Steuersystem. Am deutlichsten wird die Luxemburger Fähigkeit, zu übernehmen, was gerade passt, im Luxemburgischen selbst. In wohl keiner anderen Sprache ist es so leicht möglich, Ausdrücke, Redewendungen, Worte aus den anderen Sprachen zu übernehmen und zu assimilieren. An vielen Beispielen ließe sich das illustrieren.

Am meisten bewundere ich jedoch Luxemburgs Fähigkeit, sich bietende Chancen rechtzeitig wahrzunehmen. Dieses nach dem Verlust großer Gebiete an sich arme Land sah schnell die großen Vorteile, die im 19. Jh. die Entwicklung der Stahlindustrie bieten konnte, blieb aber nicht bei Massenware stehen wie viele andere, sondern entwickelte frühzeitig Spezialstähle, die auch dann noch ihre Abnehmer fanden, als die einfache Stahlproduktion rückläufig war. Die großen Luxemburger Familien, die am Anfang dieser Entwicklung gestanden haben, haben sich nicht gescheut, das andernorts akkumulierte Wissen sich auch dadurch nutzbar zu machen, dass sie Ingenieure und Facharbeiter aus anderen Ländern ins Land holten. Das italienische Generalkonsulat in Esch zeugt heute noch davon, ebenso wie die vielen Luxemburger Unternehmen der Bauwirtschaft, die italienische Namen tragen.

Ganz nebenbei gestatteten es die Nebenprodukte der Stahlindustrie, die Landwirtschaft zu entwickeln. Ohne die

Thomas-Schlacke wäre das Oesling viel länger arm geblieben. Nach dem Ende des für Luxemburg besonders schrecklichen letzten Krieges war die Stahlindustrie die Grundlage des Wiedererstarkens der Luxemburger Wirtschaft. Aber frühzeitig erkannten die Luxemburger, dass eine solche „Mono-Kultur“ auch große Risiken bergen konnte, und holten kleinere und mittlere Betriebe aller Sparten aus vielen Ländern ins Land: Dupont, Goodyear, Continental und das Pumpspeicherwerk in Vianden sind dafür nur einige Beispiele.

Trotz aller Leiden des gerade zu Ende gegangenen Krieges, oder vielleicht auch gerade deswegen, sah Luxemburg zu Recht seine große Chance in der Einigung Europas und war schon 1952 bereit, die Hohe Behörde der Montanunion, der CECA, bei sich aufzunehmen, wohl wissend, dass 20 % ihrer Beamten Deutsche sein würden. Sein Willen zur Aussöhnung mit den ehemaligen Feinden wurde besonders deutlich, als Luxemburg im gleichen Jahr dem „Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge“ als erster Staat in ganz Europa erlaubte, in Sandweiler einen Friedhof für in Luxemburg gefallene deutsche Soldaten zu errichten! Als deutscher „Veteran“, der – leider – kurzfristig auch an der „Ardennenoffensive“ schrecklichen Angedenkens beteiligt war, weiß ich diese noble Geste gegenüber den ehemaligen Feinden besonders zu schätzen. Jedes Jahr nehmen am „deutschen Volkstrauertag“ die Luxemburger mit einem Peloton und hohen Vertretern der Luxemburger Armee zusammen mit den Militärattachés der damaligen Alliierten und deren Botschafter an der Trauerfeier teil, die von den Deutschen ausgerichtet wird.

Aber die Luxemburger wussten auch, dass Stahlindustrie, Montanunion und industrielle Diversifizierung vielleicht nicht genug waren, die wirtschaftliche Zukunft des Landes zu sichern und etablierten den „Finanzplatz Luxemburg“. Grundlage dafür war nicht etwa die Steuerflucht der Nachbarn, die kam erst später als willkommenes Zubrot hinzu, sondern der „Euro-Dollar-Markt“. In den USA waren in den 50er und 60er Jahren nämlich die Anlagemöglichkeiten für im Ausland verdiente Dollars streng reguliert. In Europa aber konnten Amerikaner ihre freien Dollarreserven viel besser anlegen. So entstand ein kleiner „Euro-Dollarmarkt“ in Luxemburg, der geschickt weiter entwickelt wurde. Im Rahmen der „Fusion der Executiven der damaligen EWG“ wurde 1968 ein erheblicher Teil der Generaldirektionen der CECA nach Brüssel verlegt und die Europäische Investitionsbank kam nach Luxemburg. Das war ein zusätzliches Signal für viele europäische und auch andere Banken, sich in Luxemburg niederzulassen. So ist heute der Finanzsektor, neben den Resten der Stahlindustrie,

den seit dem Kriege gegründeten industriellen Unternehmen, deren Mutterhäuser in allen Kontinenten liegen, ein weiteres Standbein der Luxemburger Wirtschaft.

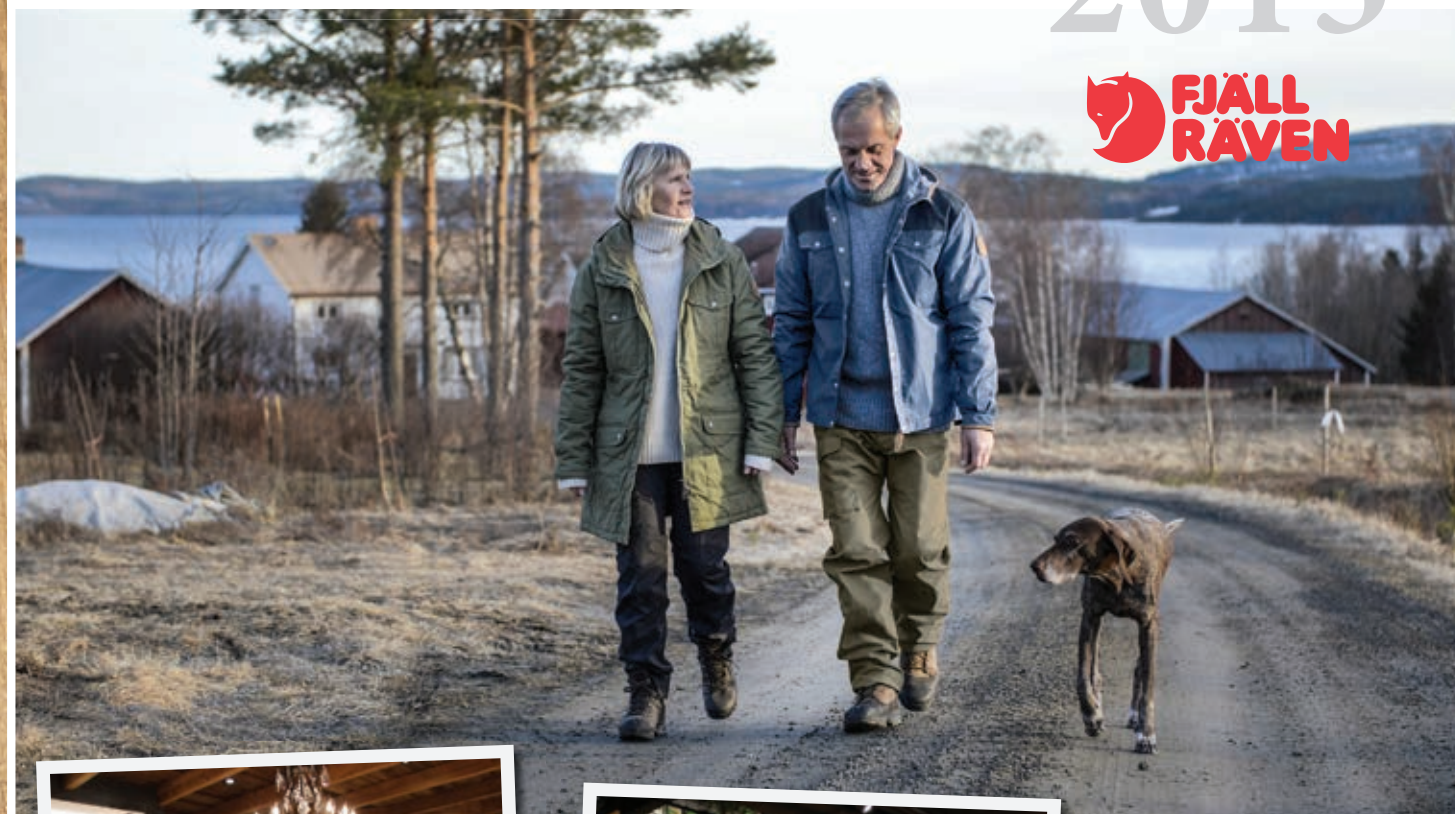
Ebenso erstaunlich, aber eigentlich durch seine Geschichte begründet, ist die Tatsache, dass Luxemburg verhältnismäßig viele bedeutende Menschen hervorgebracht hat. Die großen Familien der Wirtschaft des 19. Jahrhunderts, wie die Brasseurs, die Pescatores, die Beschs, Paul Würth, um nur einige zu nennen, Sportler wie Charly Gaul, Josy Barthel, und die Brüder Schleck, die einflussreichen Politiker, wie Pierre Werner als Begründer der Währungsunion, die Kommissionspräsidenten Jaques Santer, Gaston Thorn und jetzt Jean-Claude Juncker, die Europa-Abgeordneten, Colette Flesch, Astrid Lulling, Viviane Reding usw. haben die europäische Entwicklung mit geprägt. Vielleicht liegt die große Toleranz der Luxemburger gegenüber Fremden auch daran, dass sie es seit Jahrhunderten verstanden haben, Fremde ins Land zu ziehen und Schritt für Schritt zu integrieren. Wo gibt es in Europa sonst ein Land, in dem der Anteil der Einwandernden und Nichtnationalisierten bei etwa 45 % liegt, ohne dass es große Konflikte, Demonstrationen und Schlägereien gibt? Auch das ist eine der hervorstechendsten positiven Eigenschaften Luxemburgs.

Luxemburg hat auch ein reicheres und vielseitigeres kulturelles Leben als alle anderen etwa gleich großen regionalen oder staatlichen Einheiten der Welt. Wie reich ist das Musikleben! In fast jeder Gemeinde gibt es eine Fanfare oder Harmonie und für die Jugend und die Musikstudenten ein hervorragendes Konservatorium in der Hauptstadt. Überall finden Konzerte statt, manche davon in der Philharmonie oder in Echternach von sehr hohem internationalen Rang, leicht vergleichbar mit den Aufführungen in anderen Hauptstädten dieser Welt. Luxemburg und Esch haben eine große Anzahl von kleinen Bühnen und daneben noch wenigstens vier bedeutende Theater, die auch von Interessierten der Großregion gerne besucht werden.

Deswegen ist mir um die Zukunft dieses immer noch rasant wachsenden kleinen Landes nicht bange. Sie vorauszusagen ist mir unmöglich, aber ein Land und eine Bevölkerung, die über die Jahrhunderte viele sehr schwierige Situationen mit so viel politischem und wirtschaftlichen Geschick gemeistert und die Vorzüge seiner Kleinheit genutzt hat, wird auch mit den Schwierigkeiten der Zukunft und einer gewissen Erstarrung der sozialen Systeme, die sich durchaus am Horizont zeigen, fertig werden, Verkrustungen überwinden und sich den neuen Bedingungen anpassen! – Ich möchte hier auch begraben werden! /

Bleiben Sie aktiv!

2015
NEW COLLECTION



Bekleidung, Schuhe und Ausrüstung:
alles für Reisen, Wandern, Trekking,
Hiking, Campen, Running, Klettern (...)

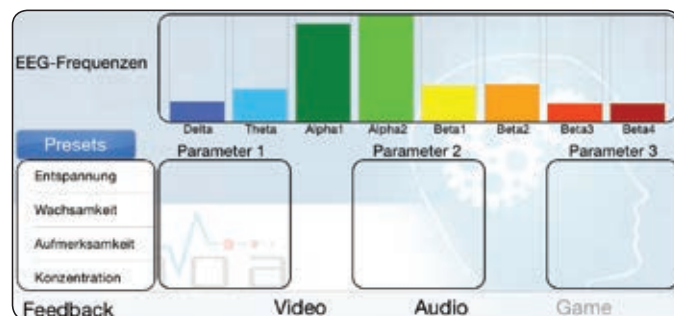


Entdecken Sie auf über 2000m²
die besten Marken im Bereich Sport,
Freizeit und Outdoor.



ADVENTURE STARTS HERE...

Entspannung leicht gemacht von Meditation bis Neurocoaching



Bei Bewusstseinszuständen wie Entspannung, Wachsamkeit, Aufmerksamkeit und Konzentration werden unterschiedliche Hirnwellenmuster, auf dem Bild die verschiedenfarbigen Säulen, aktiviert. Die Gehirnwellenaktivität wird durch die Graphik bildlich dargestellt. Durch ein gezieltes Training kann man lernen, die dargestellten Frequenzbänder aktiv zu beeinflussen und sich so in einen bestimmten Zustand zu versetzen um sein Potenzial zu steigern.

Trotz der gestiegenen Popularität von Entspannungsmethoden wie Meditation, Yoga und autogenem Training besteht nach wie vor die Tendenz, diese Praktiken – ungeachtet der dahinterstehenden Denkschulen und Traditionen – allesamt über den Esoterik-Kamm zu scheren. Heute aber weiß man, dass es durchaus wissenschaftliche Grundlagen hierfür gibt und dass Methoden, wie das Neurofeedback, zur Verbesserung der Entspannungs- und Konzentrationsfähigkeit eingesetzt werden können.

Erst seitdem der technologische Fortschritt es ermöglicht, mittels moderner bildgebender Verfahren meditationsbedingte neuronale Veränderungen objektiv nachzuweisen, interessieren sich auch zunehmend Neurowissenschaftler und Schmerztherapeuten für die Möglichkeit einer nicht-medikamentösen nachhaltigen Veränderung der Gehirnstruktur.

Den Grundstein hierfür legte Richard Davidson, der erstmals die Gehirnaktivität eines meditationserfahrenen buddhistischen Mönchs mittels Magnetresonanztomographie (MRI) aufzeichnete und dabei eine 30fach höhere Aktivität fand als bei Studenten ohne Meditationspraxis. Obschon Davidsons Befunde in Forscherkreisen zunächst für Aufruhr sorgten, folgten zahlreiche Kollegen seinem Beispiel und machten weitere Untersuchungen. Inzwischen liegen eine Reihe einschlägiger Studien vor, die die Wirksamkeit von Meditationspraktiken belegen. Darunter auch die **Achtsamkeitsmeditation**, die der Molekularbiologe Kabat-Zinn in den späten 70er Jahren in die Schulmedizin einführte. Zunächst war sein Programm als Methode zur Stress- und Angstbewältigung gedacht, mittlerweile diskutieren Wissenschaftler positive Auswirkungen der achtsamen Geisteshaltung auf das Immunsystem, den Verlauf von unterschiedlichen chronischen Erkrankungen, Schmerzzuständen, Schlafstörungen und Depressionen.¹

Ein anderer Zugang zur Entspannung und Verbesserung der Selbstregulationsfähigkeit bietet die Methode des **Neurofeedback**. Beim Neurofeedback werden Hirnwellen von einem Computer in Echtzeit gemessen und auf einem Display graphisch dargestellt (siehe Foto). Auf diese Weise kann zum einen auf den aktuellen Aufmerksamkeits- bzw. Bewusstseinszustand geschlossen werden (z.B. wach, konzentriert, gestresst, schläfrig), zum anderen können spezifische Hirnstrommuster durch gezielte Rückmeldung trainiert werden. Mittels einer einfachen Stirnelektrode und mobiler Applikation auf dem Tablet oder Smartphone kann heute quasi jeder – unter fachlicher Anleitung – mit Neurocoaching sein Hirn trainieren, um gezielte Bewusstseinszustände herbeizuführen. Eine Schlüsselrolle spielt dabei die **Neuroplastizität** unseres Gehirns.

Im medizinischen Bereich wird die Neurofeedbackmethode bereits breit-spektrisch eingesetzt, u.a. zur Behandlung von Tinnitus, Schmerzen, Suchtproblemen und altersbedingtem Leistungsabbau. Im psychotherapeutischen Bereich findet sie vor allem Anwendung zur Verbesserung der Entspannungs- und Konzentrationsfähigkeit.² Ein entscheidender Vorteil dieses Verfahrens ist, dass Patienten mit geringem Zeit- und Energieaufwand ein direkt erfahrbare Lösungsansatz vermittelt wird.

Auch für Kinder ist die Neurofeedback-Methode gut geeignet und ermöglicht auf spielerische Art die kindliche Verhaltens- und Aufmerk-



samkeitssteuerung zu trainieren. Spezifische computergestützte Neurofeedback-Trainings zur Behandlung von Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) liegen bereits vor und sollen die Symptome des „Zappelphilipp-Syndroms“ signifikant verringern können.³

Obschon Neurofeedback nichts mit Science-Fiction gemeinsam hat, hört sich dieses Vorgehen sehr spannend und auch abenteuerlich an. Vor allem aber birgt die Neurofeedback-Methode ein enormes Kreativitätspotenzial, was eine individualisierte Anpassung von Trainings an personen- und problemspezifische Aspekte ermöglicht. Wer sich näher für die genaue Wirkweise des Neurofeedbacks interessiert und die Hintergründe dieser

Der Begriff Neuroplastizität

bezeichnet die Anpassungsfähigkeit des Gehirns und dessen strukturelle Veränderungen infolge geistiger Aktivität. Unser Gehirn ist demnach weder fest „verdrahtet“ noch eine Einbahnstraße. Vielmehr beeinflussen Bewusstseinszustände unsere Hirnstrukturen, und diese wiederum beeinflussen, wie wir Informationen verarbeiten und unsere Gefühle regulieren. Natürlich greift unser Gehirn dabei zunächst auf altbewährte (Denk-)Schemata zurück. Sind diese jedoch blockiert oder der Situation nicht angemessen, können gut neue neuronale Wege beschritten werden.

Mit anderen Worten: Eine gezielte Neu- oder Umprogrammierung ist möglich. Und genau an dieser Stelle setzt das Neurofeedback-Training an.

Methode verstehen und vielleicht sogar auf spielerische Art seine Gehirnströme trainieren möchte, der kann dies im Rahmen des **Lernfestes** am Stand des RBS – Center für Altersfragen tun. Egal ob jung oder alt, neugierig oder skeptisch, schauen Sie bei uns vorbei und probieren Sie selbst. /

Dr. Martine Hoffmann

Veranstaltungstipp!

Besuchen Sie den Stand des RBS beim „**Lernfest am 31. Mai 2015 in Wincrange**“ und probieren Sie das Neurofeedback aus! Weitere Informationen erhalten Sie im Veranstaltungsteil auf Seite 49.

Literaturangaben

¹ Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, future. Clin Psycho Sci Prac, 10, 144-156.

² Haus, K.-M., Held, C., Kowalski, A., Krombholz, A., Nowak, M., Schneider, E., Strauß, G., Wiedemann, M. (2013). Praxisbuch Biofeedback und Neurofeedback. Berlin: Springer. Houshmand, Z., Harrington, A., Saron C., & Davidson, R.J. (2002). Training the mind: First steps in a cross-cultural collaboration in neuroscientific research. In R. J. Davidson & A. Harrington (eds.), Visions of compassion: Western scientists and Tibetan Buddhists examine human nature (pp. 3-17). New York: Oxford Press.

³ Arns, M., de Ridder, S., Strehl, U., Breteler, M. & Coenen, A. (2009). Efficacy of Neurofeedback Treatment in ADHD: The effects on Inattention, Impulsivity and Hyperactivity: a Meta-Analysis. EEG and Clinical Neuroscience, 40(3), 180-189.

Corinne Cahen bei der Ausbildung „Silver Surfer – Sicher im Netz“

INTERNET-SICHERHEIT FÜR ÄLTERE MENSCHEN



Unter dem Motto „Von Senioren für Senioren“ fand im Ministerium für Familie, Integration und die Großregion am 20. Januar eine Ausbildung zum Thema Internet-Sicherheit für ältere Menschen statt.

Der von BEE SECURE organisierte Kurs „Train the trainers – Silver Surfer“ richtete sich an Multiplikatoren über

50 und gab ihnen das nötige Grundwissen, um ihrerseits Beratungsveranstaltungen unter anderem in den Club Seniors anbieten zu können.

Unter den Kursteilnehmern waren u.a. Mitglieder des RBS-Computerclubs und der asbl „SenioreSecherheetsBeroder“. Diese Vereinigung organisiert seit mehreren Jahren in

Zusammenarbeit mit der Polizei Schulungen für Seniorensecherheetsberater zu Themen wie Verkehrsverhalten, Trick- und Taschendiebstahl, Haustürverkauf, Geld- und Kreditkartenbetrug, Einbruchschutz und Internetsicherheit.

Familienministerin Corinne Cahen bedankte sich bei den Teilnehmern für ihr ehrenamtliches Engagement und beglückwünschte die Organisatoren für diese lobenswerte Initiative.

Um die Vorteile des Internets sicher nutzen zu können, hat BEE SECURE, zusammen mit dem RBS den Leitfaden „Silver Surfer – Sicher im Netz“ mit vielen praktischen Tipps erstellt. Die deutsche Version kann auf den Internetseiten bee-secure.lu. und rbs.lu heruntergeladen und ausgedruckt werden. Die französische Ausgabe wird in Kürze erscheinen. Die Informationsversammlungen der Seniorensicherheitsberater und BEE SECURE vermitteln älteren Menschen, wie sie ihr eigenes Sicherheitsgefühl stärken und sich durch gezielte Verhaltensmaßnahmen besser schützen können. Dies ist ein wichtiges Element zur Förderung ihrer gesellschaftlichen Beteiligung und zum Erhalt ihrer Lebensqualität. /

Corinne Cahen à la formation «Silver Surfer»

LA SÉCURITÉ DES PERSONNES ÂGÉES SUR INTERNET

Selon la devise «des seniors s'engagent pour des seniors», une formation en matière de sécurité sur Internet pour personnes de plus de 50 ans a été organisée le 20 janvier au ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région.

La formation «Train the trainers – Silver Surfer», organisée par BEE SECURE, avait pour but de former des multiplicateurs seniors qui pourront transmettre leurs connaissances et conseils à d'autres personnes âgées, par exemple lors de conférences

dans des Clubs Seniors ou lors de manifestations pour seniors. Parmi les participants se trouvaient notamment des membres de l'asbl SenioreSecherheetsBeroder et du Computerclub du RBS – Center fir Altersfroen.

En effet, l'asbl SenioreSecherheetsBeroder organise depuis des années, en collaboration avec la Police grand-ducale, des formations de «conseillers de sécurité pour seniors» sur des thèmes comme la sécurité routière, le vol à la tire, le colportage, la manipulation de l'argent liquide et des cartes de crédit, la protection contre les cambriolages, de même que la sécurité sur Internet. La formation de BEE SECURE leur a permis d'approfondir leurs connaissances en matière de sécurité sur Internet.

A cette occasion, Corinne Cahen, ministre de la Famille, a tenu à remercier les participants pour leur engagement et à féliciter les organisateurs de cette initiative.

A noter que BEE SECURE a publié un guide pour seniors sur le même sujet. Intitulé «Silver Surfer – Sicher im Netz», il peut être commandé et/ou téléchargé sur www.bee-secure.lu. Une version française sera disponible sous peu.

L'ensemble des conférences données par les Seniorensicherheitsberater et par BEE SECURE permettent aux personnes âgées d'apprendre à mieux se protéger et de renforcer leur sentiment de sécurité, élément important pour promouvoir la participation active des seniors à la vie sociale et pour consolider ainsi leur qualité de vie. /

SILVER SURFER Sicher im Netz



WWW.BEE-SECURE.LU/DE/CLEVER-KLICKEN

SENIOR HOTEL
Die Service-Residenz in Echternach

Senioren Hotel am Zentrum vun der schéiner aler Abteistad lechternach.

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

En Studio (~40 m²) kritt Dir schon vun 2.063 € un; kommt Dir als Koppel, fällt ledeglech een Supplément vun 435 € un, fir ee monatlechen Totalpräis vun 2.438 €.

Mir offréieren och e Vakanzenzëmmer fir en kuerzen Openthalt.

**Interesséiert ?
Rufft ons un fir weider Informatiounen.**

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



Weisheit ist, wenn man auch im Alltag lachen kann!

Frühstücksbrettchen, gesehen bei Rolanda – Gutt liewen am Alter, Bonnevoie



Seit die UNESCO vor 20 Jahren den 23. April zum internationalen Tag des Buches erklärt hat, finden weltweit Veranstaltungen zur Förderung des Lesens statt. Viele Buchhandlungen in Luxemburg nutzen diesen Tag, um Autorenlesungen oder thematische Ausstellungen zu organisieren.


Editions RBS ist dieses Jahr mit einem Stand in der LIBO-Bourbon vertreten.

Nutzen auch Sie diesen Tag, um ein neues Buch zu entdecken oder mal wieder einen geliebten Klassiker aufzuschlagen.

Das Datum des 23. April bezieht sich auf die katalanische Tradition, zum Namenstag des Heiligen Georgs Rosen und Bücher zu verschenken. Außerdem ist dies der Todestag von William Shakespeare und Miguel de Cervantes (1616).

ASBL „Prénzebiërg“
25 Jahre im Dienste der Senioren

Zu dieser Jubiläumsfeier konnte Präsident Roberto Traversini, neben Familienministerin Corinne Cahen u.a. auch die Bürgermeister Pierre Mellina aus Péttingen und Georges Engel aus Sanem begrüßen.



Neben den offiziellen Ansprachen machte Direktor Jean-Marie Mousel einen Rückblick auf die 25jährige Geschichte, die auch auf einer DVD zusammengestellt wurde, die beim Club Senior Prénzebiërg zum Preis von 18 € erhältlich ist.

SAVE THE DATE
Samstag, 6. Juni 2015
in Walferdange



Auf Zeitreise

Jetzt wo das Wetter langsam besser wird, fahren Sie doch mal wieder über Land oder schlendern durch eine malerische Ortschaft.

Vieles hat sich im Laufe der Zeit verändert, manches ist aber auch gleich geblieben. Erinnern Sie sich noch, wie diese Ecke oder jene Brücke früher waren? Zu welchem Anlass waren Sie zuletzt hier und wer war noch mit dabei? Lassen Sie einfach Ihre Gedanken schweifen.

Auch das RBS Memory-Spiel „Zäitrees“ zeigt viele bekannte Orte des Landes im Zeitvergleich und lädt zum geselligen Spielen und dem Austausch von Erinnerungen ein.



Wat fir e Beruff gëtt hei beschriwwen?

Vun deene 65 Beruffer aus dem Band 2 vum Buch „Et war een deemools net méisseg“ sinn der hei 8 definéiert. Kënnt Dir se richtig zouuerdnen?

- 1. Hien huet den Duerfbann gehitt a gesuergt, datt dobaussen um Flouer, tëscht Heck a Bësch, alles säi Recht a seng Uerder hat.
- 2. Hie goung duerch d'Stroossen an huet owes d'Gasluuchten ugefaang a moies an aller Herrgottsfréi erëm ausgemaach.
- 3. Si huet de Kanner an der Primärschoul an an der Haushaltsschoul Bitze bäibruecht.
- 4. Hien huet Äis an décke Staange geliwwert.
- 5. Hien huet mat Véi gehandelt.
- 6. Si ass no engem grouse Wäschdag bei d'Leit an d'Haus gaangen.
- 7. Hien huet futtis Dëppen, Schosselen, Kréi, Wäschkesselen, Stenzen an Triichtere gefléckt.
- 8. Hien ass mat enger décker Schell duerch d'Gaasse gaangen an huet säi Meesch a Bescht ginn, fir d'Gemengenneiegkeeten a-verfügungen un d'Leit ze bréngen.

Äismann, Auermécher, Ausriffer, Bitzjoffer, Bréifdréier, Buchbänner, Butteksfra, Biischtebänner, Chemigraph, Coiffeur, Déngschtmeedchen, Dëppegeisser, Douanier, Drécker, Eichmeeschter, Focker, Fruuchthändler, Gasmännchen, Glacemännchen, Glaser, Händler, Härekächen, Hauséierer, Haushaltsléierin, Hellechtsmécher, Hiewann, Kächen, Käerzemécher, Kiermesleit, Koschter, Kräizermécher, Kuelenhändler, Kueleschëpper, Kuerfmécher, Léierin, Lompekreimer, Maartleit, Maulefsmann, Mëllechmann, Musikant, Organist, Pëtzegruewer, Préiter, Rendant, Ruddegänger, Schéiereschlëffer, Schoulmeeschter, Schwäizer, Seefemécher, Seelmécher, Somhändler, Spillmann, Streckesch, Telefonist, Wäschfra, Wäinhändler, Wiert.

Ze gewanne gëtt et d'Buch aus der Editioun RBS:
„Et war een deemools net méisseg“ (Band 2)



ÄNTWERTSCHÄIN

Schéckt eis d'Äntwert virum 10. Abrëll 2015 eran:
RBS – Center fir Altersfroen asbl – Boîte Postale 32 – L-5801 Hesperange

1	2	3	4
5	6	7	8
Numm, Virnumm			
Strooss, Hausnummer			
Postleitzuel, Uertschaft			

Maacht mat, gewannt mat!

... was verbirgt sich hinter diesem RÄTSEL?

westl. Verteidigungs-bündnis

Eszen nach Speise-karte (3W.)

chinin-haltige Limonade

franz. Wein-brand

röm. Kupfer-geld

Bewohner eines Erdteils

TV-Unterricht

Getränke-schrank

Name der Europa-rakete

Reise, Ausflug

Segel-schiffstyp

Abk.: Annahme

US-Geheim-dienst

Espresso mit Milch-schaum (Latte ...)

Gürtel-weite

unge-bräucht

grob, plump, unförmig

blutsau-gende Gespens-ter

ugs.: Richter

ehem. US-Tennis-spieler

Stadt in Schwe-den

Klettertier in den Tropen

franz. Fürsten-anrede

Jagd-signal

Pkw, Wagen, Fahrzeug

Vorfahr

Figur in 'Doktor Schiwa-go'

Vorname der Dietrich †

malai-isches Wort für Nudeln

Fratze

Abk.: Adolf-Grimme-Institut

natürliche Erdab-tragung

Über-bleibsel aus der Urzeit

ital. Name der Etsch

Kontroll-bild-schirm

nord. Götter

klangvoll, voll-tönend

Gegenteil von unten

hand-warm

Schmet-terschlag beim Tennis

Antillen-bewohner

munter, auf-geweckt

Sprung-marke im Internet

gestreckt

Vorsilbe: Trillions-tel

alter Name Tokios

höchster Berg der Türkei

Wagen-unter-stellraum

span. Schau-spieler-in (Penélope)

Paradies-garten

Weise, Gewohn-heit

engl. Flächen-maß

Punkt auf dem Würfel

miss-trauisch werden

Telefonat

Gewinne-rin Frie-densnobel-preis 2014

Abend-ständ-chen

5

6

7

8

9

1

2

3

4

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

SUDOKU

OPLÉISUNG
VUM RÄTSEL

„Setzt déi richtig
Wierder an!“

aus dem „Aktiv am Liewen“
Nummer 53

1. Un enger décker **Schmier** ass nach keen erhéngert.
2. Den Honger dreift de **Wollef** aus dem Bësch.
3. Léier keen alen **Af** Grimasse schneiden.
4. Am **Noper** säi Gaart ass gutt kraude goen.
5. Et müssen och där Dommer ginn, soss hätten déi **Gescheit** kee Schäin.
6. Zefriddenheet, dat schéinste **Kleed**.
7. Déi eng droen hiert **Kräiz** um Réck, déi aner féieren et spadséieren.
8. Deen d’Ongléck huet, brécht sech de Fanger an der **Nues**.



Ze gewanne gouf et d’Spill:

„Den neie
Spréchfax“

aus deem dës Spréch sinn.

Et hu gewonnen:

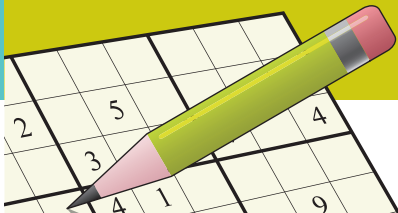
Den Här Jacques Asselborn vun Esch,
d’Madame Sanny Kremer vu Kielen an
den Här Pierre Kummer vu Bäreldeng.

Schwierigkeitsgrad „leicht“

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

Schwierigkeitsgrad „mittel“

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





JAHRES-
BEITRAG
COTISATION
ANNUELLE
10 €



NUTZEN SIE DIE VORTEILE DER KARTE

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

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

**Diverse gratis Veranstaltungen
speziell für Karteninhaber**

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

Neuanmeldung

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

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

Die Karteninhaber

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

Personen unter 60 Jahren

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

PROFITEZ DES AVANTAGES DE LA CARTE

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

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

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

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

Nouvelle adhésion

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

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

Les détenteurs de la carte

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

Les personnes de moins de 60 ans

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

Weitere Informationen / Informations complémentaires

Karte / Carte: aktiv60+:

☎ **36 04 78-35** (Nadine Berchem)

Zeitschrift / Magazine: Aktiv am Liewen:

☎ **36 04 78-28** (Claudia Kleren)

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

Postanschrift / Adresse Postale:

Boîte Postale 32 – L-5801 Hesperange

CCPL LU88 1111 1080 5190 0000 – BIC: CCPLLULL



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

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

ABONNEMENT

Coupon bitte senden an / Veuillez envoyer le coupon à:

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

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

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

Name / Nom

Vorname / Prénom

Straße und Hausnummer / Rue et numéro

PLZ und Ort / Code Postal et Localité

Telefon / E-Mail

Muttersprache / Langue maternelle

L ☐ D ☐ F ☐ GB ☐

Geläufige Sprachen / Langues courantes

Andere Sprachen / Autres langues

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

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

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

☐ Ich erkläre mich mit den allgemeinen Geschäftsbedingungen auf S. 37 einverstanden.
J'accepte les conditions générales à la page 37.

Datum und Unterschrift / Date et signature

DIE RBS-REISE 2015

Der nächste Urlaub kommt bestimmt – so denkt so mancher Reisefreudige. Bereits zum siebten Mal findet die RBS-Gruppenreise statt.

Auch dieses Jahr mussten wir uns so manche kniffligen Fragen stellen:

Wo ist im Oktober noch schönes Wetter?

In welcher Zieldestination, die nicht weiter als vier Flugstunden entfernt liegt, gibt es viele kulturelle und touristische Sehenswürdigkeiten?

Welches Hotel garantiert Luxus, zentrale Lage und eine gute Küche?

Nachdem diese schwierigen Fragen geklärt waren, wurde der genaue Ablauf konzipiert. Ziel der RBS-Reise bleibt es, neue soziale Kontakte in einem gesicherten Umfeld zu knüpfen.

Nach dem Buffetprinzip soll jeder Teilnehmer entscheiden, wie viel Kultur, Abenteuer, Shopping und Entspannung ihm gut tut. Wir versuchen, die RBS-Reise so zu gestalten, dass die individuellen Bedürfnisse der Mitreisenden berücksichtigt werden. Drei Ausflüge sind in den Leistungen inbegriffen, die anderen Tage stehen zur freien Verfügung. Für die Kulturbesiegerten werden allerdings auch an den Ruhetagen fakultative Ausflüge vorgeschlagen. Zusätzlich werden von den RBS-Begleitern verschiedene Kurse im Hotel angeboten.

Wir sind stolz, Ihnen die neue RBS-Reise präsentieren zu können und wünschen jetzt schon „BON VOYAGE“.



EXKLUSIV Traumhafte RBS-Reise nach Nordgriechenland

Chalkidiki

8 Tage: 6. – 13. Oktober 2015

Hotel Ikos Oceania Resort *****

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

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

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

Preis pro Person

Doppelzimmer

1.385 €

Einzelzimmer-Zuschlag 275 €
Zuschlag Meerblick 85 €

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

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

Fakultativ zubuchbar:

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

Unsere Leistungen:

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

1 Halbtagsausflug und 2 Ganztagsausflüge im Reisepreis inbegriffen:

- Kassandra-Rundfahrt
- Thessaloniki
- Sithonia-Rundfahrt



*Ikos Oceania Resort ******

Wir laden Sie ganz herzlich zu einer Infoveranstaltung ein, wo wir Sie über nähere Einzelheiten der Reise informieren.

Diese findet am **23. April 2015 um 14h30** in der Seniorenakademie des RBS – Center fir Altersfroen, 20, rue de Contern in Itzig statt.

Bitte melden Sie sich telefonisch bei Nadine Berchem ☎ **36 04 78-35** an. Buchung nur beim RBS – Center fir Altersfroen (Kreditkartenzahlung nicht möglich)

NEUE PARTNER DER KARTE

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



CIGR NORDSTAD ASBL

27, rue Jean l'Aveugle – L-9208 DIEKIRCH ☎ 26 80 33 76

RentABike Dikrich

Fahrradvermietung an 5 Stationen / location de bicyclettes, 5 stations:

Atelier Rentabike – 27, rue Jean l'Aveugle – L-9208 Diekirch
Gare Diekirch – 34, avenue de la Gare – L-9233 Diekirch
Camping de la Sûre – route de Gilsdorf – L-9234 Diekirch
Camping du Rivage – 7, route d'Echternach – L-9392 Wallendorf-Pont
Hôtel Dimmer – Grenzwee 2-4 – L-9392 Wallendorf-Pont

Reduzierte Tagespreise pro Fahrrad inkl. Fahrradkorb, -helm und -schloss / *tarifs journaliers réduits par vélo, panier, casque & cadenas compris:*

- CITY Bike 7€ anstatt / *au lieu de* 10€
- Mountainbike 12€ anstatt / *au lieu de* 15€
- Tandem 17€ anstatt / *au lieu de* 20€



CENTRE INFORMATION JEUNES (CIJ)

87, route de Thionville – L-2611 LUXEMBOURG ☎ 26 29 32-02

- Europäische Jugendkarte für Ihre Enkelkinder zum Vorzugspreis von 8,50€ / *Carte Jeunes Européenne pour vos petits-enfants au prix réduit de 8,50€*

NEUE ADRESSE / NOUVELLE ADRESSE:

STOLL MAÎTRE MATELASSIER

32-34, avenue de la Porte-Neuve – L-2227 Luxembourg-Ville

☎ 44 88 60

- Spezielle Vorzugsbedingungen / *conditions spéciales*

NEUE PREISE ab 15. März 2015 / NOUVEAUX PRIX à partir du 15 mars 2015:

MONDORF DOMAINE THERMAL

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

MÄRZ / MARS

RBS-Computerclub für Anfänger
Kaartespill „More than one story“
Danse Hip Hop
Literatur-Café – Diskussion mit Jacques Wirion

ab Montag, 23. März
 ab Méindeg, 23. Mäerz
 à p. de mardi, 24 mars
 Donnerstag, 26. März

APRIL / AVRIL

EFFI – Festival du Film Intergénérationnel
Cours d'informatique en français et en portugais
Literatur-Café – Lesung mit Pe'l Schlechter
Spaziergang durch unser Sonnensystem
Foire 60up à Differdange
Mindful eating (Kurs 1)
iPad Workshop Cours A (fir Leit ouni iPad)
Infoveranstaltung: Umgang mit dem MacBook
iPad Internet-Führerschäin (fir Leit mat eegenem iPad)
Meditation (Kurs 1)
Ersparnisse ertragreich anlegen
Kurs: Umgang mit dem MacBook
Café des Âges à Differdange



à p. de mercredi, 1er avril
 à p. de mercredi, 15 avril
 Donnerstag, 16. April
 Freitag, 17. April
 Dimanche, 19 avril
 ab Montag, 20. April
 ab Méindeg, 20. Abrëll
 ab Dienstag, 21. April
 ab Dënschdeg, 21. Abrëll
 ab Dienstag, 21. April
 ab Dienstag, 21. April
 ab Dienstag, 28. April
 Mardi, 28 avril

MAI / MAI

iPad Workshop Cours B (fir Leit mat eegenem iPad)
Visite vum Musee de l'Ardoise
72 Stonne Benevolat
Aviophobie/Fluchangsch
Lernfest in Wincheringen

ab Méindeg, 4. Mee
 Dënschdeg, 5. Mee
 Freideg, 15. Mee
 Dënschdeg, 19. Mee
 Sonntag, 31. Mai

JUNI / JUIN

Meditation (Kurs 2)
Raconte-moi une histoire
Mindful eating (Kurs 2)
Senior-Drivers-Day

ab Dienstag, 2. Juni
 jeudi, 25 juin
 ab Montag, 8. Juni
 Freideg, 19. Juni

JULI / JUILLET

Frankfurt entdecken

1. – 3. Juli

REGELMÄSSIGE AKTIVITÄTEN

SENIORENAKADEMIE

VON SENIOREN FÜR SENIOREN
 in der Seniorenakademie

COMPUTERCLUB FÜR FORTGESCHRITTENE jeweils mittwochs, von 9.30 bis 11.30 Uhr
Termine: 25. März – 1./22./29. April – 6./13./20. Mai – 3./10./17. Juni 2015

SCRABBLE jeweils montags, um 14.00 Uhr
Termine: 16./23./30. März – 20./27. April – 4./11./18. Mai – 1./8./15. Juni 2015

ZUMBA ZU LATEINAMERIKANISCHER MUSIK

Termine:
1. Kurs: 24./31. März – 21./28. April – 5./12. Mai – 2./9./16. Juni 2015
 jeweils dienstags, von 17.30 bis 18.15 Uhr in der Seniorenakademie
2. Kurs: 24./31. März – 21./28. April – 5./12. Mai – 2./9./16. Juni 2015
 jeweils dienstags, von 18.30 bis 19.15 Uhr in der Seniorenakademie
Preis: 72 € für Karteninhaber „aktiv 60+“ – 90 € für Teilnehmer ohne Karte „aktiv 60+“



QI GONG KURS jeweils donnerstags, von 15.00 – 16.30 Uhr
Termin: ab 23. April 2015
Ort: „Mein Raum“, 6, av. Berchem – L-1231 Howald



ZithaGesondheitsZentrum

Folgende Kurse finden regelmäßig im ZithaGesondheitsZentrum statt:

OSTEOFIT

Mittwochs, von 9.30 bis 10.30 Uhr (Preis pro Kurs: 100 €)
25. Februar – 4./11./18./25. März – 1. April 2015

FITNESS 60+

Mittwochs, von 10.30 bis 13.30 Uhr (Preis pro Kurs: 100 €)
25. Februar – 4./11./18./25. März – 1. April 2015

RÜCKENFIT

Dienstags, von 10.30 bis 11.30 Uhr (Preis pro Kurs: 100 €)
24. Februar – 3./10./17./24./31. März 2015

HERZKREISLAUFTRAINING

Mittwochs, von 14.00 bis 15.00 Uhr (Preis pro Kurs: 100 €)
25. Februar – 11./18./ 25. März – 1. April 2015

GESUNDER SCHLAF

Freitags, von 10.00 bis 11.00 Uhr (Preis pro Kurs: 100 €)
27. Februar – 6./13./20./27. März – 3. April 2015

MIGRÄNE-PRÄVENTION

Donnerstags, von 10.30 bis 11.30 Uhr (Preis pro Kurs: 100 €)
26. Februar – 5./3./12./19/26. März – 2. April 2015

YOGATHERAPIE

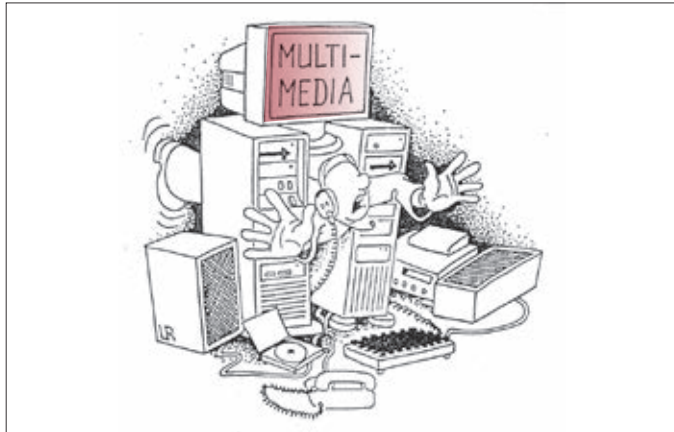
Yogatherapie bei Rückenproblemen:
 Mittwochs, von 9.15 bis 10.15 Uhr (Preis pro Kurs: 100 €)
22./29. April – 6./13./20. Mai 2015



Bei Interesse können Sie Pia Michels wegen Terminen und Preisen (Ermäßigung mit der Karte „aktiv 60+“) unter:
 ☎ **28 88 63 63** oder per E-Mail: pia.michels@hopitauxschuman.lu kontaktieren.

ab 23. MÄRZ

GRUPPE FÜR ANFÄNGER

RBS-Computerclub

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

Dieser **Anfängerclub** findet ab dem 23. März jeweils montags von 9.30 bis 11.30 Uhr statt. Die Kurssprache ist Luxemburgisch.

Wann:

23. März – 30. März – 20. April – 27. April – 4. Mai – 11. Mai – 18. Mai – 1. Juni – 8. Juni – 15. Juni 2015

Preis: Gratis

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

Wo:

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

N.B. Ein Kurs für Fortgeschrittene findet mittwochs 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.

ab 23. MÄERZ / à p. du 23 MARS

KAARTESPILL / JEU DE CARTES

More than one story

Den RBS invitéiert Iech, fir dat neit Kaartespill „**More Than One Story**“ op Izeg spillen ze kommen, e Spill fir Brécken tèscht Leit vun all Alter, Hannergrond a Kultur ze bauen. Dës Spezialéitioun ass a 4 Sproochen: Lëtzebuergesch, Franséisch, Däitsch an Englesch. Dir sidd häerzlech wëllkomm, fir matzespillen an Är Souveniren an Erlebnisser ze deelen. Et ass e Spill, bei deem jidder gewënnt!

Le RBS vous invite à découvrir le nouveau jeu de cartes «**More Than One Story**». Il a été conçu pour créer des liens entre personnes de tous âges, origines et cultures. Cette édition est quadrilingue en luxembourgeois, français, allemand et anglais. Vous êtes les bienvenus à venir jouer et à partager vos souvenirs et expériences. C'est un jeu où tous les participants sont gagnants!

Wéini/Quand:

23. Mäerz – 13./27. Abrëll – 11. Mee – 1./15. Juni 2015
vu 14.00 bis 15.30 Auer

23 mars – 13/27 avril – 11 mai – 1/15 juin 2015
de 14h00 à 15h30

Präis/Prix: Gratis/Gratuit

Schéckt eis w.e.g. den Umeldungsmeldungszéck. Dir kritt dann e Bestätigungsbréif.

Veuillez nous envoyer le formulaire d'inscription. Vous recevrez ensuite une lettre de confirmation.

Wou/Où:

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

à p. du 24 MARS

COURS DE DANSE

Hip Hop

Le hip-hop est un mouvement culturel et artistique qui décrivait le mode de vie des ghettos noirs américains du début des années 70. De ce mouvement, considéré comme marginal pendant plusieurs dizaines d'années, 3 disciplines se sont développées: le rap, le graffiti et la danse hip hop. Pendant huit séances vous pourrez découvrir la musique et les bases du Hip hop, une danse qui aujourd'hui passionne toutes les générations.

Hip Hop ass eng kulturell a kënschtlersch Beweegung, déi Ufanks der 70er Joren d'Liewensweis vun de schwaarzen amerikanesche Ghettoa beschreift. Aus dëser Beweegung sinn 3 Disziplinne gebuer: de Rap, de Graffiti an den Hip Hop. An deenen 8 Coursen entdeckt Dir d'Musek an d'Base vum Hip Hop, en Danz, deen haut all Generatiounen passionnéiert.

Tenue vestimentaire:
vêtements et chaussures confortables!

Quand:

les mardis, 24/31 mars – 7/14/21 avril –
9/16/30 juin de 16 h à 17 h

Prix: 32 €

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

Où:

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

ab 26. MÄRZ

IN DER LIBO-BOURBON

Literatur-Café**Diskussion mit Jacques Wirion:****„Was darf die Satire“?**

Nach dem mörderischen Attentat vom 7. Januar auf die Redaktion von Charlie-Hebdo in Paris wurde der Schluss von Tucholskys Text über das, was die Satire darf, nämlich alles, durch selbsternannte Gottesverleumdiger in einem Blutbad ertränkt.

Wann: Donnerstag, 26. März um 15.00 Uhr

Lesung mit Pe'l Schlechter:**„Wéini kënn frëier erëm?“**

Voller Nostalgie und schönen Erinnerungen nimmt der beliebte Autor Sie mit auf eine Zeitreise in ein Luxemburg, wie es einmal war.

Lustige Anekdoten sowie private Einblicke in das Leben der „einfachen“ Luxemburger Leute machen „Wéini kënn frëier erëm?“ zu einem wahrhaft historischen Zeitdokument. Ein Buch voller Witz, Charme und einem Hauch Nostalgie.

Wann: Donnerstag, 16. April 2015 um 15.00 Uhr

Preis: 5 € pro Lesung/Diskussion,

Kaffee oder Tee und Kuchen

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

Wo:

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

du 1^{er} au 4 AVRIL

FILMS, DISCUSSIONS, DIALOGUES

EFFI



La première édition du EFFI est un rendez-vous incontournable pour favoriser le lien et le dialogue entre les générations et pour dépasser les clichés sur le vieillissement. Pendant quatre jours vous pourrez découvrir des films suivis de discussions avec des experts ou des réalisateurs.

Vous trouverez plus de détails sur la programmation à la page 10.

Quand:
du mercredi, 1^{er} au samedi, 4 avril 2015

Prix:
8 € par journée
7 € Seniors avec carte aktiv60+
18 € Pass pour le festival entier
5 € petit-déjeuner du samedi 4 avril:
Café/Thé, viennoiserie, fruit, apéro



Avantage membres carte «aktiv60+»:
prix d'entrée réduit et bon pour une boisson (soft) par journée

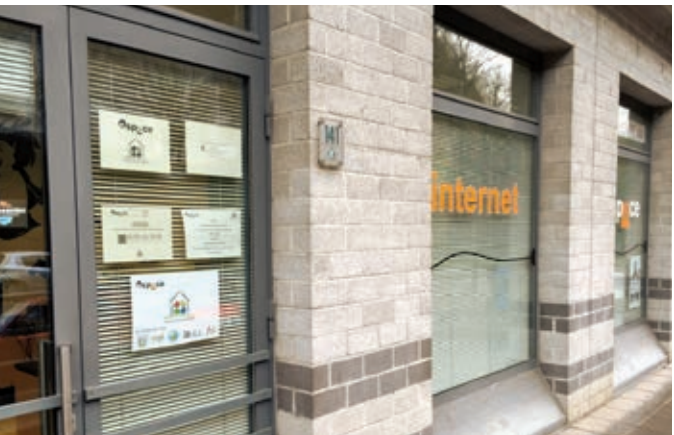
Veuillez nous envoyer le formulaire d'inscription. Vous recevrez ensuite une lettre de confirmation avec les modalités de paiement et des détails supplémentaires.

Où:
CineAriston, 9, rue Pierre Claude
(près de la place de la Résistance) à Esch-sur-Alzette

à p. du 15 AVRIL

EN FRANÇAIS OU EN PORTUGAIS

Cours d'informatique



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

Dans un cadre et une ambiance détendus, ce cours de 3 x 2 heures vous permettra d'acquérir les bases nécessaires pour faire vos premiers pas en informatique. Ainsi vous pourrez vous familiariser avec l'ordinateur, la souris et le clavier; apprendre à écrire une lettre à l'aide d'un traitement de texte ou réaliser une recherche simple sur l'Internet.

Ce cours en groupe est ouvert à un maximum de 12 personnes et est donné en français. Il peut être donné en portugais, selon la demande.

Quand:
les mercredis 15, 22 et 29 avril 2015
de 14 h à 16 h

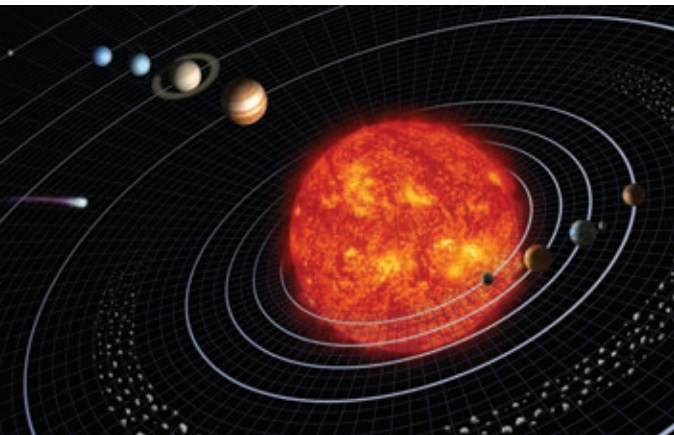
Prix: 18 €
Veuillez nous envoyer le formulaire d'inscription. Vous recevrez ensuite une lettre de confirmation avec les modalités de paiement et des détails supplémentaires.

Où:
Internetstuff «espace 141» – Maison des Associations
141, rue de Mühlenbach, L-2168 Luxembourg-Eich

17. APRIL

ASTRONOMIE-GASTRONOMIE

Unser Sonnensystem



Was gibt es alles in unserem Sonnensystem? Wie sieht es aus und was ist drum herum? Gibt es andere Sonnensysteme und wie kann man sie finden? Was ist eine Galaxie und wieviele gibt es? Was sind Schwarze Löcher?

Diese und ähnliche Fragen versucht Professor Nicolas Feierstein, Präsident der Luxemburger Amateurastronomen, anhand einer animierten Powerpointshow, zu beantworten. Interessierte Zuhörer erfahren auch, wie sie die Möglichkeiten dieses Vereins nutzen können, um ihr Wissen auf dem Gebiet der Astronomie zu ergänzen.

Menu:
Spargelrisotto mit einem gebackenen Bio-Ei oder
Gebratene Maishähnchenbrust auf buntem Spargelrisotto
Dessert

Wann:
Freitag, 17. April um 18.00 Uhr

Preis: 27,50 €, (Vortrag und Menu, ohne Getränke)
Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.

Wo:
Restaurant Siello (Saal Jupiter), Centre Commercial Laangwiss 1, 31-33, rue Hiehl, L-6131 Junglinster

19 AVRIL

VISITEZ LE STAND DU RBS

Foire 60up



GRAND JEU CONOURS

Gagnez:
- 1 weekend en Jeep Renegade
- ou 1 weekend en Fiat Abarth
- ou 1 bon Oldtimerbus d'une valeur de 250 Euro
- ou 1 iPad
- ou des bons excursions
Revivez les années 60 et traversez la Ville de Differdange en Mercedes-Benz O 3500

BIEN-ÊTRE
LOISIRS
CONSEILS
VOYAGES
et plus....

Loisirs & Art de vivre - Santé & Bien-être - Patrimoine & Prévoyance
Nouvelles technologies - Voyages & Autonomie - Conseils & Solutions



ab 20. APRIL

MINDFUL EATING / ACHTSAM ESSEN

Essen: Genuss oder Frust?



Das ZithaGesundheitszentrum bietet einen neuen Kurs an, der Menschen darin unterstützt, wieder selbstverständlich und unverkrampft mit ihrer Ernährung umzugehen.

Jedes Modul beinhaltet geführte individuelle Übungen rund ums Essen. Die Erfahrung, achtsam zu essen, befreit Sie vom Frust ungesunden Essverhaltens und sorgt für mehr Lebensqualität, gerade, aber nicht nur beim Essen.

- Wann:**
- 1. Kurs:** 20. April – 27. April – 4. Mai – 11. Mai – 18. Mai – 1. Juni 2015
 - 2. Kurs:** 8. Juni – 15. Juni – 22. Juni – 29. Juni – 6. Juli – 13. Juli 2015
- jeweils montags von 14.30 bis 16.00 Uhr
- Preis:** 150 € pro Kurs
- Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie werden danach telefonisch von Pia Michels vom ZithaGesondheetsZentrum für weitere Informationen kontaktiert.
- Wo:**
- ZithaGesondheetsZentrum,
Eingang 59-61, rue Michel Welter
(Parking ZithaKlinik, blaues Gebäude, 3. Stock)

ab 20. ABRÉLL

TABLET-COMPUTER

iPad – Workshop



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

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

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

- Wéini:**
- Cours A (fir Leit ouni i-Pad):** Méindeg, 20. Abrëll – Mëttwoch, 22. Abrëll – Méindeg, 27. Abrëll – Mëttwoch, 29. Abrëll vu 14.30 bis 16.30 Auer
- Cours B (fir Leit mat eegenem i-Pad):** Méindeg, 4. Mee – Mëttwoch, 6. Mee – Méindeg, 11. Mee – Mëttwoch, 13. Mee – Méindeg, 18. Mee vu 14.30 bis 16.30 Auer
- Präis:** Cours A: 70 €. Cours B: 80 €.
- Schéckt eis w.e.g. den Umeldungsformular zrëck. Dir kritt dann e Bestätigungsbrëif mat den Detailer vum Paiement an zousätzlechen Informatiounen.
- Wou:**
- Cours A:**
Seniorenakademie – RBS – Center fir Altersfroen
20, rue de Contern, Izeg
- Cours B:**
CIGLiothéik – 2, Avenue Grand-Duc Jean, Howald

ab 21. APRIL

FÜR APPLE-NUTZER

Umgang mit dem MacBook



Wenn Sie im Besitz eines Apple MacBooks sind und Ihre Kenntnisse erweitern möchten (z.B. Textverarbeitung, Fotos bearbeiten, Filme schneiden, E-Mails schreiben, Internet usw), dann sollten Sie sich den Informationstag nicht entgehen lassen.

Hier geht es darum, die Interessen und den Wissensstand der Teilnehmer kennenzulernen, um dann den weiteren Kursverlauf, in Form von wöchentlichen Treffen, gemeinsam zu bestimmen. Auch Anfänger sind willkommen.

Den Kenntnissen der Teilnehmer entsprechend, können eventuell verschiedene Kurse angeboten werden.

- Wann:**
- Infoveranstaltung:**
Dienstag, 21. April 2015 um 09.30 Uhr
- Kurs-Termine:**
28. April – 5. Mai – 12. Mai – 19. Mai – 2. Juni – 9. Juni 2015
- jeweils dienstags von 9.30 bis 11.30 Uhr
- Preis:** Gratis
- Begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit weiteren Informationen.
- Wo:**
Seniorenakademie – RBS – Center fir Altersfroen
20, rue de Contern, Itzig

ab 21. ABRÉLL

FIR LEIT MAT EEEGENEM IPAD

iPad Internet-Führerschäin



Dir hutt zënter kuerzem en eegenen iPad a wëllt dëse besser kenneléieren. Dir hutt och keng oder wéineg Computererfahrung.

Dëse Cours ass a 5 Moduler opgedeelt, déi entweder eenzel (zu 6 € / Stonn) oder als Ganzt (3 € / Stonn) beluecht kënne ginn (Schwierigkeetsgrad steigend).

D’Bedelegung an engem Modul gëtt certifiéiert an no der Participatioun an de 5 Moduler kritt Dir en Diplom vum Erziehungsministère.

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

- Wéini:**
- Modul 1: 21.4. – 24.4. – 28.4.
Modul 2: 29.4. – 5.5. – 8.5.
Modul 3: 12.5. – 19.5. – 22.5.
Modul 4: 2.6. – 5.6. – 9.6. – 12.6. – 16.6.
Modul 5: 19.6. – 26.6. – 30.6. – 3.7. – 7.7. – 10.7.2015
Vu 9.30 bis 11.30 Auer
- Präis:** De Präis vum iPad Internetführerschäin ass fir déi 5 Moduler op 120 € festgeluecht. De Präis vun de respektive Moduler ass: Modul 1: 36 €, Modul 2: 36 €, Modul 3: 36 €, Modul 4: 60 € oder Modul 5: 72 €.
- Schéckt eis w.e.g. den Umeldeformular zrëck. Dir kritt dann e Bestätigungsbrëif mat den Detailer vum Paiement an zousätzlechen Informatiounen.
- Wou:**
CIGLiothéik – 2, avenue Grand-Duc Jean, Howald

ab 21. APRIL

MEDITATIONSKURS

Das innere Selbst



Die Meditation weist uns den Weg zur Entspannung und ermöglicht es uns, inmitten der Schwierigkeiten und Freuden des Alltags gelassen zu bleiben. Konfrontiert mit der eigenen inneren Welt von Sorgen, Erlebnissen, Wünschen, lernen wir Gedanken ziehenzulassen wie Wolken am Himmel. Lob und Kritik, Top und Flop, Freude und Leid, Freund und Feind, kommen und gehen wie der Wind.

Meditation ist eine Übung, bei der wir uns intensiv auf eine einzige Sache konzentrieren. Der im Alltag meist unruhige Geist entspannt sich, Denken und Fühlen kommen in Einklang und Sie werden somit gelassener und friedlicher. Verspannungen werden ebenfalls gelöst.

Wann:

- 1. Kurs: 21./28. April – 5./12./19. Mai 2015
 - 2. Kurs: 2./9./16./30. Juni – 7./14. Juli 2015
- jeweils dienstags von 10.00 bis 11.00 Uhr

Preis:

- 1. Kurs: 85 € (5 Sitzungen)
- 2. Kurs: 100 € (6 Sitzungen)

Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie werden danach telefonisch von Pia Michels vom ZithaGesondheetsZentrum für weitere Informationen kontaktiert.

Wo:

ZithaGesondheetsZentrum,
Eingang 59-61, rue Michel Welter
(Parking ZithaKlinik, blaues Gebäude, 3. Stock)

ab 21. APRIL

MIT DER VERMÖGENSPLANERIN DORIS DE PAOLI

Ersparnisse ertragreich anlegen



Wer mehr weiß, hat mehr Rendite! Sich in Finanzthemen ein solides Grundwissen anzueignen und die Zusammenhänge besser zu verstehen, hilft Ihnen Ihre Ersparnisse geschickter anzulegen. Sie lernen die großen Linien einer gesunden Geldanlage kennen und erfahren mehr über deren Risiken und Bewertungskriterien.

Am Ende der Seminarserie kennen Sie die Funktionsweise aller Geldanlagen wie: Fonds, Staatsobligationen, Aktien, Bausparen, Lebensversicherungen oder auch Immobilienanlagen. Sie erhalten einen Einblick in deren Stärken und Schwächen. Sie können Vergleiche anstellen und erkennen die Zusammenhänge zwischen Ertrag und Risiko. Sie werden selbst beurteilen können, welche Anlageart am besten zu Ihren Zielen passt. Das erworbene Wissen erhöht Ihren Ertrag und reduziert Ihre Risiken. Es versetzt Sie in die Lage, Angebote besser zu durchleuchten und hilft Ihnen, bei Anbietern die Spreu vom Weizen zu trennen.

Wann:

- Dienstag, 21. April – Donnerstag, 23. April –
- Dienstag, 28. April 2015, jeweils um 15.00 Uhr

Preis: 60 € für die Seminarserie

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

Wo:

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

28 AVRIL

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.

Quand:

- Mardi 28 avril 2015
- à 14 h

Prix: Gratuit

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

Où:

Lycée technique Mathias Adam – Annexe Jenker
Rue Pierre Frieden, L-4560 Differdange

5. MEE

LËTZEBUERGER INDUSTRIEGESCHICHT

Visite vum Musée de l'Ardoise



Bis an d'1980er Joren ass zu Uewermaartel Schiefer ofgebaut a verschafft ginn. Haut ass et méiglech, dee wonnerbare Site mat den alen Industrie- a Wunngebai-er, agebett an déi schéin Éisleker Natur, ze besichtegen. E Guide féiert lech iwwer dat 8 ha grousst Areal an erklärt lech, wéi viru méi wéi honnert Joer hei gewunnt a geschafft ginn ass.

Dir kritt gewisen, wéi eng Daachlee gemaach gëtt a gesitt e Film vun 1938. Wie wëll, ka mam Guide déi 40 Träppleken erof an d'Minn vum 19. Jorhonnert klammen. Ier et mam Zuch zrëck bei d'Entrée geet, hutt Dir d'Méiglechkeet, lech an der Cafeteria ze stärken.

D'Visite dauert ronn 2 ½ Stonnen.

Weider Detailler fannt Dir an eisem Artikel op der Säit 9.

Wéini:

- Dënschdeg, 5. Mee 2015
- vu 14.30 bis 17.00 Auer

Präis: 8 € pro Persoun

Schéckt eis w.e.g. den Umeldungsformular zrëck. Dir kritt dann e Bestätegungsbrëif mat den Detailler vum Paiement an zousätzlechen Informatiounen.

Wou:

Maison 3, Haut-Martelange

15. MAI

GLÜCKSKEKSE FÜR EINEN GUTEN ZWECK

72 Stonne Benevolat



Das wahre Glück besteht nicht in dem, was man empfängt, sondern in dem, was man gibt.
(Johannes Chrysostomus)

Dieses Jahr findet „72 Stonne Benevolat“ vom 15. bis 17. Mai statt und alle Interessenten haben die Gelegenheit, sich an einem der drei Tage ehrenamtlich zu engagieren. Kommen Sie und machen Sie bei der Aktion von RBS in Coorganisation mit „SOS Détresse“ mit.

Wenn Sie gerne backen, können Sie mit Gleichgesinnten Glückskekse backen, die danach für den guten Zweck verkauft werden. Jeder Keks wird einen kleinen Spruch in mehreren Sprachen enthalten.

Außerdem können Sie sich vor Ort über ehrenamtliche Tätigkeitsfelder beider Organisationen informieren und sich mit anderen Ehrenamtlichen bei Kaffee und „Glückskekse“ austauschen.

Wann:
Freitag, 15. Mai 2015
von 14.00 bis 17.00 Uhr

Preis: Gratis
Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit weiteren Informationen.

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

19. MEE

PRESENTATIOUN

Aviophobie/Fluchangscht



Säit 2001 huet d’Luxair 35 Seminaren zum Thema Fluchangscht organiséiert, meeschtens fir Persounen, déi op privater oder geschäftlecher Basis net laanscht d’Fléie kommen. Mir wëllen lech bei dëser Presentatioun e kuerzen Iwwerbléck iwwer d’Thematik ginn.

De Capitaine Laurent DONTERI erkläert lech déi verschidden Ursaache vun der Fluchangscht, weist d’Symptomer an awer och Léisungsusätz a schwätzt kuerz iwwer der Luxair hir Seminaren.

Dir hutt d’Méiglechkeet, sur place Är Froen ze stellen, Dir kënn dat awer och am Virfeld per Mail oder Bréif maachen. De Capitaine Donteri kann da besser op Är Froen agoen.

Wéini:
Dëschdeg, 19. Mee 2015
vu 15.00 bis 16.30 Auer

Präis: Gratis
Begrenzt Zuel vu Participanten. Schéckt eis w.e.g. den Umeldungsformular zrëck. Dir kritt dann e Bestätigungsbréif mat zousätzlechen Informatiounen.

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

31. MAI

TRAINIEREN SIE IHRE GEHIRNSTRÖME

Lernfest in Wincheringen



Unter dem Motto: „Lernen für Jung und Alt“ bietet das „Lernfest“ bereits zum fünften Mal ein breitgefächertes Angebot an spannenden Aktionen, die Kinder, Jugendliche und Erwachsene zum Mitmachen, Ausprobieren, Experimentieren und Erleben einladen.

Im Mittelpunkt steht dabei:

Lernen soll Spaß machen – und das ein Leben lang!

Auch der RBS – Center fir Altersfroen ist wieder mit einem Stand vertreten. Besuchen Sie uns und testen Sie mit dem „Neurofeedback“ auf spielerische Art und Weise, wie Sie Ihre Gehirnströme trainieren können.

! Mehr Details hierzu finden Sie auch in unserem Artikel auf Seite 24.

Wann:
Sonntag, 31. Mai 2015
von 10.30 bis 18.00 Uhr

Preis: Gratis

Wo:
Grundschule, Wincheringen

25 JUIN

ACTIVITÉ INTERGÉNÉRATIONNELLE

Raconte-moi une histoire



Les grands parents et les parents savent combien les enfants adorent qu’on leur raconte des histoires car elles stimulent leur fantaisie, favorisent l’écoute et la compréhension. Pour le lecteur, lire des histoires peut être très plaisant. C’est aussi bien un exercice de concentration qu’un entraînement pour la voix et la respiration. Raconter des histoires et les écouter permet de rassembler toutes les générations.

Nous souhaitons vous inviter à participer à notre nouveau projet: un après-midi de lecture pour enfants de différents groupes d’âge (3-5 ans et 6-10 ans) et de langues maternelles diverses. Pour cela nous cherchons des adultes intéressés à raconter des histoires aux plus petits.

Ce projet est mis en place en collaboration avec la bibliothèque d’Ettelbruck, la Maison des Associations et le RBS – Center fir Altersfroen.

Quand:
jeudi 25 juin 2015
à 14 h 30

Prix: Gratuit
Veuillez nous envoyer le formulaire d’inscription. Vous recevrez ensuite une lettre de confirmation avec des détails supplémentaires.

Où:
Club Senior Nordstad –
Centre Kennedy, L-9016 Ettelbruck

SENIOR-DRIVERS-DAY

E RALLYE FIR D'FUERSÉCHERHEET OP DER STROOSS /
RALLYE D'INITIATION À LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE

Organisé par:



CENTER FIR
ALTERSFROEN

Sous le patronage du:



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, de l'Intégration
et à la Grande Région

© DDC RABE Media - Fotolia.com



LESEN
SIE HIERZU
UNSEREN ARTIKEL
VON SEITE 6 – 8.
VEUILLEZ LIRE
AUSSI L'ARTICLE
PAGE 6 – 8.

Um Programm/au programme

- Ecofueren/conduite économique
- Iwwerschlagsimulator/
simulation d'accident
- Atelier Pneu
- Gymkhana
- Quiz
- a villes méi/et bien plus encore

*E Rallye mat souwuel prakteschen Übungen,
witzegen an eeschte Quizfroen, lëschtgegen Aktivitéiten,
alles ronderëm d'Thema Sécherheet am Verkéier.
20 Equipe kënnen bei dësem interaktive Rallye
matmaachen! D'Equipe déi gewënnt, kritt e flotte Präis!*

*Un rallye interactif pour 20 équipes de 6 personnes!
Des exercices pratiques, des quiz et des activités
ludiques, le tout autour du thème de la sécurité routière!*

Wéini/Quand:

Freideg, 19. Juni 2015 / vendredi 19 juin 2015 vun 8.30 bis 17.00 Auer / de 8 h 30 à 17 h 00

Präis/Prix: 18 € fir d'Mëttegiessie mat Softdrink / déjeuner avec softdrink

Begrenzt Zuel vu Participanten. Schéckt eis w.e.g. den Umeldungsformular zréck. Dir kritt dann e Bestätigungsbréif
mat zousätzlechen Informatiounen. / Nombre limité de participants. Veuillez nous envoyer le formulaire d'inscription.
Vous recevrez ensuite une lettre de confirmation avec des détails supplémentaires.

Wou/Où:

Centre de Formation Colmar- Berg



George Thomas Hoffgen
91, rue des Brasseurs
L-1750 Hoffgen



1. – 3. JULI

FRANKFURT ENTDECKEN MAL GANZ ANDERS

VOM CONGRESS-CENTER BIS ZUM GOETHEHAUS



Aus Anlass des 11. deutschen Seniorentages organisieren wir eine Reise nach Frankfurt am Main. Die größte deutsche Seniorenvereinigung BAGSO führt diese mehrtägige Veranstaltung alle drei Jahre durch, dieses Mal im Congress-Center in Frankfurt. Bundeskanzlerin Angela Merkel eröffnet den Seniorentag, der diesmal unter dem Motto „Gemeinsam in die Zukunft“ steht.

Sie können an vielfältigen Veranstaltungen und Vorträgen rund um Themen wie Gesundheit, Finanzen, Sport, Wohnen, Reisen oder ehrenamtliches Engagement teilnehmen. Im Rahmen des Vortragsprogramms ist übrigens ein Beitrag des RBS als Luxemburger Zentrum für Altersfragen vorgesehen. Auf der Messe können Sie sich auch bei Ausstellern über aktuelle Produkte und Dienstleistungen informieren. Lassen Sie sich inspirieren und unterhalten.

Doch der Mensch lebt nicht von Ausstellungen allein! Auf einer geführten Rundfahrt durch Frankfurt erfahren Sie mehr zur Geschichte der Stadt und seiner besonderen Bauwerke. Dabei werden Sie selbstverständlich auch das Geburtshaus Goethes besichtigen, das zu den ältesten Dichtergedenkstätten Deutschlands zählt. Das Bürgerhaus aus dem 18. Jahrhundert vermittelt mit seinen alten Möbeln und Bildern ein lebendiges Bild von der Jugend des Schriftstellers.

ANMELDEFORMULAR AUF SEITE 52



Gemeinsam in die Zukunft!

11. Deutscher Seniorentag

An das Goethe-Haus schließt sich ein Museum und eine Gemäldegalerie an. Unsere Rundfahrt wird Sie auch am Kaiserdom und der Paulskirche vorbeiführen und auf der Aussichtsplattform des Main Tower enden, von der aus Sie die imposante Skyline von Frankfurt entdecken können.



Wann:

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

Preis: 295 €

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

Reisedetails:

Abfahrt am Mittwochmorgen, Ankunft in Luxemburg am Freitag gegen 18.00 Uhr.
Sie können den genauen Ablauf gerne bei uns anfragen.

**Bitte rechtzeitig anmelden,
die Teilnehmerzahl ist begrenzt!**

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 Nadine Berchem – RBS – Center fir Altersfroen

Titelbild AktivDOSSIER Ingo Bartussek – Fotolia.com

www.rbs.lu

LUXSENIOR.LU



Senioren-Telefon

247-86000

AUFLÖSUNGEN

Rätsel von Seite 30

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

Lösungswort: **NARZISSE**

Sudoku (leicht) von Seite 31

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

Sudoku (mittel) von Seite 31

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

Découvertes et Passions

Kultur a Konscht

Arts et culture

Kreativitéit

Créativité

Fräizäit

Loisirs

Beweeegung

Activité physique

Kontakt an Austausch

Contacts et échanges



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

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

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

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



Club Senior „Stroossen“

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



Besichtigungen & Ausflüge

Kultur und Geschichte Wiltz

Wir entdecken bei unserem Rundgang die kulturhistorische Vergangenheit von Wiltz mit u.a. dem Rodange-Reenert-Kulturweg.

Donnerstag, den 2. April

Visite der Air Rescue

Die Mission der LAR besteht darin, das Leben von Menschen in Not zu retten – mit Hilfe von Rettungshelikoptern und Ambulanzjets.

Mittwoch, den 22. April

Colpach

Besichtigung des renovierten Gensungszentrums in Colpach.

Dienstag, den 28. April

Mons et Van Gogh

Visite de Mons, la capitale européenne de la culture, avec son exposition Van Gogh.

Mardi, le 12 mai

Volvo Baggerwerk in Konz

Kompakte Radlader, Raupenbagger sowie Mobilbagger werden in Konz gefertigt.

Dienstag, den 26. Mai

Mirador

Meekräutchen – Versteckt am Waldesrand entdecken wir den Waldmeister und weitere Duftpflanzen.

Mittwoch, den 27. Mai

Bingen

Ausflug nach Bingen, der Wirkungsstätte der Heiligen Hildegard von Bingen.

Dienstag, den 2. Juni

Maastricht-Markt

Auf dem Platz rund um das schöne Maastrichter Rathaus findet man an 375 Ständen auf dem Freitagsmarkt alles, was das Herz begehrt.

Freitag, den 12. Juni

Japanischer Garten in Kaiserslautern

Erleben Sie fernöstliche Atmosphäre hautnah im Japanischen Garten mit seinen Teichen, den Wasserfällen sowie der typischen Flora.

Donnerstag, den 18. Juni

Metz

Visite de la ville de Metz avec sa cathédrale.

Jeudi, le 25 juin

Sonndesbrunch

Beim Sonndesbrunch verbringe mir zusammen e puer gemittlech Stonnen.

Sonndes, den 28. Juni

Vorträge

Fit in den Sommer

Vortrag der Ernährungsberaterin Simone Dégardin

Mittwoch, den 15. April

Claus Cito

Virtrag iwwert d'Liewen an d'Wierke vum Claus Cito, dem lëtzebuerger Sculpteur, deem mir ënnert anerem eis Gëlle Fra verdanken.

Dönschdeg, den 21. Abrëll

Les oeuvres de Ramboux

Conférence sur les oeuvres et la vie du peintre originaire de Trèves, Johann Anton Ramboux, dont un de ses dessins est conservé au Musée d'Histoire et d'Art de Luxembourg.

Lundi, le 29 juin

Geselliges

Erzielnomëtteger vu gësch an haut

den 20. Abrëll, den 18. Mee an den 22. Juni

Kochatelier – Indisch kochen

Montag, den 8. Juni

Mëttesdësch

**Dönschdeg, den 21. Abrëll
Donneschdeg, den 21. Mee
Dönschdeg, de 16. Juni**

Kreatives

Handaarbechtstreff

**All Mëttwoch
vun 9h00 bis 11h00**

Cartonnage

Mercredi, le 29 avril

Blumenatelier

Zusammen fertigen wir ein schönes Frühlingsarrangement.

Mittwoch, den 17. Juni

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

Sport und Bewegung

Sitztanzen

Spazieren

Laachyoga

Ausstellungen

Mumien im MNHA

Konzerte und Kabarett

Dr. Eckart von Hirschhausen

Mamma Mia in Düsseldorf



Visites

Grand Marché de Maastricht

Nous vous invitons à venir découvrir le traditionnel marché de Maastricht, très intéressant pour ses fleurs, ses fruits et légumes ainsi que ses nombreuses étoffes. Repas et après-midi libre en ville

Vendredi, le 10 avril, 7h30 CS Kehlen

Vitraux d'Art Bernard Bauer et Musée Européen de Schengen



Soucieux de la tradition et toujours à la recherche de la continuité, l'atelier Bauer est connu pour sa créativité hors pair. Leurs vitraux et créations en verre s'inspirent de sujets religieux, allégoriques, historiques ou de styles artistiques comme l'art nouveau, l'art déco, la figuration, l'abstraction, voire le contemporain. Le musée interactif de Schengen offre non seulement des informations sur les Accords de Schengen, de la documentation sur l'Union Européenne, mais aussi sur le village viticole et son histoire.

Mercredi, le 22 avril, 9h00 CS Kehlen

Musée des Emaux Longwy et Jardin des Traces à Uckange



Installé dans l'ancienne boulangerie militaire, le musée présente un éventail complet des créations de la Faïencerie ainsi que les oeuvres d'artistes longviciens. C'est sur plus de 4 hectares de friches industrielles situées au pied du haut-fourneau, que vous pourrez découvrir ce jardin à thèmes composé de nombreuses pièces alliant le minéral et le végétal.

Mercredi, le 13 mai, 9h30 CS Kehlen

Musée Général Patton

A travers une importante collection de photos, de documents et d'objets authentiques, le musée illustre l'invasion allemande en mai 1940, la période d'occupation, la libération par les troupes américaines en septembre 1944 et les années d'après-guerre.

Mercredi, le 10 juin, 14h00 CS Kehlen

Marché Arlon

Les jeudis 26 mars, 23 avril, 21 mai, départ 9h00 CS Kehlen

Créativité

Ateliers de travaux manuels et apprentissage de techniques

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

Atelier Fotobuch

Mercredi, le 18 mars, 14h00 CS Kehlen

„Festival culturel et artistique KUKI“



Participation du groupe «Handaarbechtstreff» du CS Kehlen dans les locaux du Club avec une exposition et vente sur le thème du «Jeans recyclé», et atelier de couture d'une fleur ou d'une étoile avec la technique du «Tapis de milieu rural».

Samedi, le 02 mai, de 15h00 à 23h00

Interculturel

Rencontres francophones

Marches interculturelles

Chaque lundi 9h30 CS Kehlen

Cuisine du monde

Club Senior „Kehlen“

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

Santé et mouvement

Aquagymnastique

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

Qigong

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

Gymnastique douce

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

Danse de Salon

Chaque mardi à 18h00 à la salle de musique Kehlen avec Madame P. Octave

Train pédestre Wilwerwiltz – Kautenbach (9,9 km)

Lundi, le 30 mars, départ 8h45 CS Kehlen ou 9h29 Gare de Mersch

Sentier auto-pédestre Berdorf

Lundi, le 18 mai, départ 9h30 CS Kehlen

Cours

Cours d'Anglais

„COME AND HAVE FUN WITH ENGLISH“

Chaque vendredi à 10h00 au CS Kehlen avec Madame Alison Wilson

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

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

Club Senior „Club Haus am Becheler“

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



Club Senior „Club Haus an de Sauerwisen“

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

Bienvenue aux trois clubs!

Am Becheler Bérelange
An der Schauwebuerg
Bertrange
Am Brill Capellen

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

Mons, capitale européenne de la culture 2015



Découverte de l'exposition: Van Gogh au Borinage, la naissance d'un artiste et promenade guidée dans le cœur historique de Mons pour admirer la Collégiale Sainte-Waudru, l'Hôtel de Ville gothique de la grande époque des Ducs de Bourgogne et le Beffroi baroque.

Escapade automnale en Alsace



La cathédrale de Strasbourg, chef d'œuvre absolu de l'art gothique, l'impressionnant Retable d'Issenheim, le vieux Colmar, l'Abbaye de Murbach,

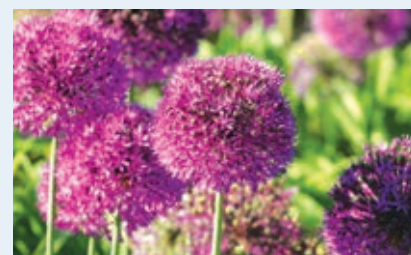
l'authentique Ecomusée d'Alsace, Eguisheim, classé l'un des plus beaux villages de France, la charmante cité de Kayersberg, les villages pittoresques, sans oublier la dégustation de leurs cépages ... et sur le chemin du retour le jardin de Berchigranges, un lieu enchanteur de la forêt vosgienne. Nous vous invitons au petit voyage riche en découvertes et émerveillements.

du 28 septembre au 2 octobre

Lunéville et son château des Lumières

Découverte du Palais des derniers Ducs de Lorraine qui témoigne encore largement des fastes déployés il y a trois siècles par une cour brillante et de son parc des Bosquets, véritable havre de paix. La petite ville lorraine offre encore d'autres trésors architecturaux: l'église Saint-Jacques, la Maison du Marchand, la synagogue, le théâtre de la Méridienne et le jardin de l'abbé.

Landesgartenschau 2015



Landau, ein Ort in der Pfalz, an dem sich Gartenträume mit einem außergewöhnlichen Lebensgefühl vereinen und wo es so unglaublich viel zu entdecken gibt!

Hildegard von Bingen am Rhein

Wir folgen den Spuren dieser faszinierenden Frau im Bingerer Museum am Strom und im Hildegarten.

Nachmittags begeben wir uns auf Zeitreise entlang des Kulturufers in Bingen und entdecken die Schönheiten des Rheins.

Roseaie St Pieters Leeuw

Dans le Jardin des Roses de Coloma à Sint-Pieters-Leeuw fleurissent chaque année plus de 3000 variétés de roses provenant de 25 pays différents, un endroit superbe à découvrir pour tous les amoureux des roses et de la nature.

Kosmetik selbst hergestellt



mit Myriam Rehlinger: Cremes, Salben ohne gesundheitsschädigende Zusatzstoffe selber herstellen

Raus aus dem Kopf, rein in die Kraft

mit Dunja Biesdorf: mit Hilfe von Konzentrationsübungen, Sensibilisierungs- und Atemtechniken zu einem gelassenen Selbst kommen

Gesangsworkshop

mit Nicolas Billaux: bewegen, improvisieren, mehrstimmig singen

Cinétreff

mit Asun Parrilla: für Liebhaber guter Filme und anregender Gespräche

Une peinture différente

avec Aline Forçain: Expression abstraite – entre histoire de l'art, peinture et musique.

Conférences, soirées de lecture, littérature, ateliers créatifs, peinture, cuisine, cours de langue, Tai chi, Pilates, Yoga, méditation, promenades ...

Nos trois clubs vous offrent une large panoplie d'activités dans différents domaines.

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

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

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

Club Haus am Brill
Capellen, Tel. 30 00 01

Tagesausflüge und Kurztripp

3-Tages-Reise an den Rhein

Während einer 3-tägigen Kurzreise an den Rhein besuchen wir die Städte Bonn, Düsseldorf und Bad Honnef mit einem umfangreichen Besuchs- und Ausflugsprogramm.

Freitag, 8. bis Sonntag 10. Mai

Körperwelten

Gunter von Hagens Körperwelten sind weltweit bekannt. Im Juli 2015 startet in Saarbrücken eine weitere Ausstellung. Reservieren Sie sich Karten für den ersten Tag der Ausstellung, die wir bereits vorab für Sie erstanden haben.

Donnerstag, den 2. Juli,
Einlass: 10h00

La cage aux folles – Das Broadway Musical

Sonntag, den 26. Juli,
um 16h00 in Merzig (D)

Titanic-Ausstellung in Speyer

Im Historischen Museum der Pfalz werden rund 250 originale Fundstücke aus dem gigantischen Passagierschiff zu sehen sein, das vor mehr als 100 Jahren im Atlantik sank.

Dienstag, den 15. April

Kurse

Kochkurs mit Fabian

Unser Koch, M. Fabian Varoqui, lässt sich an drei Terminen etwas Raffiniertes für Sie einfallen. Von A bis Z bekommen Sie die feinen Tricks der großen Küche präsentiert.

Freitag, 24. April, Freitag, 22. Mai
und Freitag 12. Juni,
jeweils ab 17h00

Malkurs – Australisch Malen

Mme Nathalie Krawzyk bietet wieder ihren beliebten Malkurs an. Hier werden Sie in freier Arbeit die von den australischen Ureinwohnern entwickelte „Dot-paint“-Technik erlernen und praktisch anwenden.

immer mittwochs von 19h00 bis 21h00

Blumengestecke – selbst gestalten

Mme Larissa Kirsch gibt Ihnen die Möglichkeit, kreativ mit Blumen und anderen Materialien, Gestecke zur Saison herzustellen.

Donnerstag, den 26. März und
2. April um 18h30

Fragen Sie nach unserem aktuellen Programmheft:

Tel.: 56 40 40
www.50-plus.lu/Rumelange

Sportliche Aktivitäten

Spinning

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

Montags und donnerstags
von 9h30 bis 10h30
Mittwochs von 18h30 bis 19h30

Rückenschule

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

immer freitags von 8h30 bis 9h30

Weiterer Kurs mit M. Gutenkauf:

Tai Chi – asiatische Kampfkunst zum Entspannen

Freitags von 9h30 bis 10h30

Danz mat

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

Montags von 14h30 bis 17h00

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

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

Events

Frühjahrsfest

Wie jedes Jahr findet wieder unser traditionelles Frühjahrsfest statt.

Sonntag, den 3. Mai ab 11h30

Spanischer Abend

Freuen Sie sich auf einen Abend mit typisch spanischem Essen und passender Animation.

Freitag, den 29. Mai ab 18h00
bei uns im Club

Konferenzen und Sonstiges

Senioren Secherheets Berodung

22. April um 15h00
in der „Schungfabrik“ in Tetingen,
13. Mai um 15h00 bei uns im Club
Teilnahme kostenlos

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

Wir nehmen uns Zeit – Sie sind herzlich willkommen!

Club Senior „Prénzebiërg“

Kontaktperson: M. Jean-Marie MOUSEL
27-29, rue Michel Rodange – L-4660 Differdange
Tel. 26 58 06 60 – Fax 26 58 06 57 – e-mail: prenzebiërg@clubsenior.lu
<http://homepages.internet.lu/clubseniorprenzebiërg>



PC a GSM Coursen

Laptop, Smartphone oder MAC – (Individuell Courën)

D’Claudine Gansen berëit lech iwwer Windows-Programmer, Fotoalben asw an och iwwer MAC.

D’Christiane Merker erkläert lech d’Funktione vum Ärem Handy, Smartphone oder iPhone.

Méindes bis freides ëmmer op Rendez-vous! Fir 12 € / Stonn

Sport

Turnen mat Musek

Beweeg dech a bléif aktiv!

D’Mme Wilma Jungels presentéiert eis e flotte Gymnastiksprogramm mat Musek.

**Nei Interessente si wëllkomm
Dëschdes vu 14h00 bis 15h00
Präis: 90 € (fir d’Joer)**

Pétanque

Ënnert der Leedung vum Claudine Gansen spille mer donneschdes mëttes.

Bei schlechtem Wieder spille mer an enger iwwerdecker Hal.

Vum 16. Abrëll un, ëmmer donneschdes, um 14h45 am Boulodrome National am Metzlerlach (Bieles)

Kultur

KINO

Zesumme mat CARAMBA presentéiere mer lech dës flott an e bëssen traureg Komödie vum Til Schweiger mam Dieter Hallervorden:

„HONIG im KOPF“

**Freideg, den 20. Mäerz um 15h00 am Kursall zu Rëmeleng
Präis: 6,50 € + 10 € fir den Transport**

Eis regelméisseg Aktivitéiten a ganz aktuell Informatiounen op:

<http://homepage.internet.lu/clubseniorprenzebiërg>

Film-Projektioun: „Ofschlossfeier am 1535°C 25 Joer Prénzebiërg asbl“



Mär weisen lech dëse flotte Film: Theater, Erënnerungen, Flashmob a villes méi. De Film dauert +/- 60 Minuten. Eng Produktioun vum AMCIS Video Schëffleng.

**Donneschdeg, den 23. Abrëll, um 15h00 am Club Senior
Den Entrée ass fräi
Kaffis-Stuff an der Paus**

Lëtzebuërger REVUE 2015 RAMBA T’SAMBA

Satiresche Jores-Réckbléck iwwert alles, wat eist Ländchen an Otem gehalen huet.

**Mëttwoch, den 13. Mai,
Centre Culturel Régional
AALT STADHAUS, 20h00,
Umeldung an Info: Tel.: 26 58 06 60**

FOIRE 60 up



Grouss Foire mat interessante Stänn, Animatioun a villes méi. (Loisirs, Voyages, Conseils, asw.)

**Sonndeg, den 19. Abrëll vum 10h00 bis 19h00 an der Sportshal zu Uewerkuer –Déifferdeng
Mëttegiessen op Bestellung**

Feieren A Fester

Bretzelfeier

D’3. Alterskommissioun vum der Gemeng Suessem deelt Bretzelen aus. Eng flott Ambiance ass garantéiert mat Musek an Animatioun.

**Méindeg, de 16. Mäerz um 15h00
(mat frëschem Eisekuchen)**

Seniore-Schong

Presentatioun a Verkaf vum Therapie- a Fleegeschung bei Arthrose, Oedemen oder Drockempfindlechkeet.

Donneschdeg, de 26. Mäerz um 15h00 (mat Kaffis-Stuff)

Gesondheet

Taiji – Qigong

Et si lues Bewegungen, déi eng physisch a mental Harmonie schafen. Dat wierkt sech positiv op d’Gläichgewicht, d’Ootmung an d’Konzentratioun aus.

**Mëttwochs vum 10h00 bis 11h30 am Spigelsall vum der Sportshal zu Uewerkuer
Mat der Madame Anita CAMARDA
Nei Interessente si wëllkomm
Präis: 60 € (fir 6 Seancen)**



Club Senior „Syrdall“

Kontaktperson: M. Gerry GROSSER
18, rue Principale – L-5201 Sandweiler
Tel. 26 35 25 45 – Fax 26 35 25 46 – e-mail: syrdall@clubsenior.lu
www.syrdallheem.lu

Qigong

„Die Praxis des Qigong soll die Lebensenergie stärken, das Leben verlängern und zu einer gesunden geistigen Verfassung verhelfen.“

Soweit Wikipedia. Wir bieten Qigong seit Jahren erfolgreich an. Kommen Sie doch einfach mal vorbei und erfahren Sie, wie Qigong Ihr Leben bereichern kann.

**Jeweils montags und freitags morgens
(außer Schulferien)**



REISEN

**MAMMA MIA
Oberhausen 3. + 4.7.2015
5 Tage
SCHWARZWALD TITISEE
vom 18. – 22.9.2015**

Une Vie De Merde!

Der Club 50 Plus und der Club Senior sind stolz darauf, Ihnen in diesem Jahr am Freitag, den 17.4.2015 um 20h00 im Centre de Loisirs in Oberanven

das luxemburgische Cabaret-Team Tri-2-Pattes (Sonja Schmitz, Änder Thill, Daniel Theisen) zu präsentieren.

Wir werden an diesem Comedyabend mit dem Stück „Une Vie De Merde“ zum Lachen und Entspannen gebracht werden.



SONSTIGE AKTIVITÄTEN:

**Asian cooking course
Nagelfabrik Bissen
Trier Volvowerk
Landesgartenschau Landau
Japanischer Garten
Ofen- und Eisenmuseum
Bernstein
Visite Schwimmbad Niederanven
Mumien – MNHA
Segway
Luxemburgisch**

Sitzplatz Schnupperkurs

Sitzplatz, das ist doch nichts für mich ... Na, wenn Sie sich da mal nicht irren. Sitzplatz ist anspruchsvoller als Sie meinen möchten. Die „Tänze“ möchten einstudiert und wiederholt werden, und siehe da, meist nach einigen Kurseinheiten, kennt man sie und die Schritte kommen ganz von alleine ...

Und ganz nebenbei hält man Gelenke, Muskeln, Beweglichkeit und vor allem das liebe Köpfchen in Schwung und Sie merkt es vielleicht nicht mal. Und das mit rechts und links ist auch nicht immer so einfach. Und haben Sie schon mal Samba oder Salsa im Sitzen getanzt? Oder den „Feierwong“?

Jeweils freitags, 8., 15., 22. und 29.5. von 14h30 bis 16h00

Musiktreff

Aus Spaß an der Musik – Zusammen singen, musizieren, Instrumente spielen, ...

**Wir treffen uns alle drei Wochen, mittwochs von 15h00 bis 17h00
Die Adresse erhalten Sie über den Club Senior**



REGELMÄSSIG:

**Kegeln
Wanderungen
Nordic Walking
Tai-Chi
Self Défense
Yoga
Zumba Gold
Pilates
Rückengymnastik
Line Dance
Multifunktionstraining
Seniorentaining
u.v.a.m.**

Club Senior „Am Duerf“

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



Sport

Regelmäßige Angebote

Kleiner Nordic Walking

Treffpunkt: mittwochs um 14h00
im Club Senior „Am Duerf“

Kegeln mit Claude BENTZ

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

Yoga mit Sabrina CHRISTOPHE

Jeden Dienstag von 18h15-19h15

Pilates mit Christelle MAUER Jeden Montag von 9h30-10h30

Stretching mit Christelle MAUER Jeden Freitag von 10h30-11h30

Modern Dance mit Maggy KOENIG Jeden Mittwoch von 10h00-11h00

Progressive Muskelent- spannung mit Achtsamkeitstraining mit Anne MOLITOR Jeden Mittwoch von 9h00-10h00

Qi Gong mit Pascale TRAVAGLINI Jeden Dienstag von 15h30-16h30

Karten spielen Jeden Freitag von 14h30-17h30

Basteln am Dienstag Jeden Dienstagnachmittag trifft sich die Bastelgruppe, um Dekorationen entspre- chend der Jahreszeiten zu gestalten. In diesem Kreis entstehen unter anderem auch die Herzkissen.

Spaziergang

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

Donnerstag von 10h00-11h30

Sprachen

Englisch für Anfänger mit Jean-Paul MOLITOR

Jeden Donnerstag von 15h45-17h15

Englisch für Fortgeschrittene mit Jean-Paul MOLITOR

Jeden Donnerstag von 14h00-15h30

Spanisch für Anfänger mit Magdalena FEY

Jeden Dienstag von 16h45-18h15

Spanisch für Fortgeschrittene mit Magdalena FEY Ab Dienstag, 3.3. von 15h15-16h45

Reisen

Norddeich

Norddeich, das Städtchen am Meer, mit
noch mehr Flair!

Auf vielfachen Wunsch logieren wir vom
14.6.- 20.6.2015 wieder im Hotel „Fähr-
haus“ direkt an der Nordsee.

Die Nordsee, das Wattenmeer und der
Strand bieten ein einmaliges Naturerleb-
nis. Mit kleinen Ausflügen erkunden wir
Ostfriesland.

Wenn Sie sich uns anschließen möchten,
stehen wir Ihnen gerne für weitere Infor-
mationen zur Verfügung.

Ausflüge

Ballett in der Liveübertragung im CNA „Schwanensee“

Sicherlich das größte aller romantischen
Ballette ist die fesselnde Geschichte einer
schönen Frau, die sich in einen Schwan
verwandelt. Es ist eine herzerreißende
Hommage an die Macht der Liebe.

Dienstag, den 17.3. um 19h00
Abfahrt am Club Senior „Am Duerf“

Revue 2015 – Ramba T'Samba

Am Mittwoch, den 8. April fahren wir ins
„Grand Théâtre“ nach Luxemburg Stadt.
Im großen Saal haben wir die besten
Plätze für Sie reserviert und würden uns
freuen, mit Ihnen die Revue 2015, Ramba
T'Samba, zu besuchen.

Die Veranstaltung wird in luxemburgi-
scher Sprache vorgeführt.

Mittwoch, den 8.4. um 19h00
Abfahrt am Club Senior „Am Duerf“

Mittagstisch, Kaffeestube,
Gesichtspflege, Fußpflege

„Solistes Europeens“ in der Philharmonie

Mit dem unten stehenden Konzerter-
eignis erwartet uns die Philharmonie
im März. Auch bei diesem Konzert, das
unter der Leitung von Christoph König
aufgeführt wird, gibt es sicher den einen
oder anderen Überraschungsmoment!

E. Järnfeldt: Präludium

J. Brahms: Concerto pour violon et vio-
loncelle en le mineur, op. 102

Renaud Capuçon, violon

Gautier Capuçon, violoncelle

Montag, den 2.3. um 19h00
Abfahrt am Club Senior „Am Duerf“

Aufstieg und Fall der Stadt Mahagonny

Ein Hauptwerk der außergewöhnlichen
Partnerschaft des Dramatikers und Dich-
ters Bertolt BRECHT und des Komponis-
ten „Kurt WEILL“. Die Oper „Mahagon-
ny“ wurde erstmals in Leipzig im Jahr
1930 aufgeführt.

Mittwoch, den 1.4. um 19h00
Abfahrt am Club Senior „Am Duerf“

Puccinis „La Bohème“

„La Bohème“ ist eine Oper in vier Bildern,
komponiert von Giacomo PUCCINI.

La Bohème wurde zum Welterfolg und
wird uns jetzt mit Anna NETREBKÖ und
Joseph CALLEJA unter der Leitung von
Dan ETTINGER im CNA „Dudelange“ in
einem Film gezeigt.

Mittwoch, den 10.6. um 19h00
Abfahrt am Club Senior „Am Duerf“



Ausflüge und Reisen

Château de Fléville – perle de la Lorraine

Notre guide pour toute cette journée, M.
Christophe Rodermann, nous fera décou-
vrir ce château à Fléville-devant-Nancy:
son histoire, ses anecdotes, son archi-
tecture. Après le repas de midi dans la
brasserie du château, notre promenade
guidée nous mènera dans les rues du
village.

Vendredi, 20 mai

Maastricht ... von Kultur bis Shopping

Entdecken Sie auf eigene Faust die his-
torischen Bauwerke, das gemütliche
Ambiente dieser niederländischen Stadt.
Freitags findet immer ein großer Markt
statt, wo besonders viele Stoffe zur Aus-
wahl stehen, aber auch Blumenzwiebeln,
Obst, Gemüse und Kleidung u.v.m.

Freitag, den 8. Mai

Drei Tage an den Rhein

Bonn, Düsseldorf, Bad Honnef, Schiff-
fahrt, Haus der Geschichte, Gärten,
Schloss Benrath, dies alles steht auf dem
Programm dieses Minitrips. Gerne geben
wir Ihnen weitere Details.

Freitag, 8. bis Sonntag, 10. Mai

Kultur

An ech soll nach beichte gon – den Auguste Liesch a säi Wierk

De Pierre Puth, begleet vum Paul Dahm
um Saxophon an um Piano, presentéiert
dem Auguste Liesch säi Liewen a Wierk
a verbénnt dëst mat engem lëschtege
Quiz.

Donneschdeg, de 7. Mee

D'Lëtzebuerger Festungsgeschicht

Visite guidée zesumme mam Här Kremer
vum Rhum-Plateau, der Wenzelsmauer a
villem méi.

Mëttwoch, de 6. Mee

Club Senior „Club Haus beim Kiosk“

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

Bibliothéik

Iwwer 4500 interessant Bicher vun all
Genre fannt Dir hei fir auszeléinen.

Dëschdeg vun 14h30 un

Vorträge

Sicherheit im Strassenverkehr

Seniorenversicherungsberater informieren
Sie über sinnvolle Verhaltensregeln.

Mittwoch, den 18. März

Fahrrad fahren ... aber sicher

Polizeikommissarin Viviane Eschenauer
informiert über korrekte Ausstattung des
Fahrrads und des Fahrers sowie über Re-
geln im Straßenverkehr. Nachmittags ist
ein praktisches Training mit Ihrem Rad
angesagt.

Donnerstag, den 23. April

Meine Wohnung angepasst an meine Situation

Welche Möglichkeiten gibt es, damit ich
auch bei leichten Einschränkungen in
meiner Wohnung im Alltag zurechtkom-
me, welche Hilfsmittel können eingebaut
werden, um die Gefahr von Hausunfällen
zu reduzieren? Die Stöftung Hëllef do-
heem informiert.

Mittwoch, den 25. März

Geselligkeit

„Du kanns mech gär hunn“ – e verléifte Programm mam Culture Club

De Programm ass e lëschtege Mix vu
Lidder, Texter, Sketcher aus der Fieder
vu ville bekannte lëtzebuerger Auteuren.
Mat 3-Gang-Menü als Mëttegiessen.

Sonndeg, den 22. Mäerz

A tribute to Elvis Presley mit Steven Pitman

Treten Sie eine musikalische Zeitreise
durch die 20-jährige Karriere des King of
Rock'n Roll an.

Mit Mittagsbuffet „Terre et Mer“.

Sonntag, den 26. April

Eng Entdeckungssoirée vu Lëtzebuerg op de Cap Vert

Dës 2 Länner treffe sech haut net nëm-
me musikalesch, mee och kulinäresch.
No enger interaktiver Presentatioun vum
Cap Vert gëtt et Kachspezialitéiten aus
béide Länner.

Fir Danzmusek suergen de Jeannot Con-
ter an e capverdianesche Museker.

Samsdeg Owend, den 28. Mäerz

Cuisine du monde

Verschiede Kulturen a Generatiounen
begéien sech andeems se zesumme ka-
chen, iessen, schwätzen an natierlech
och spullen a raumen. 2 Länner propos-
éieren de Menü, mee jidderee péckt eng
Hand mat un.

Dëschdeg, de 14. Abrëll

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

Wir schicken Ihnen auf
Anfrage gerne unser
komplettes Programm zu!

Club Senior „Muselheem“

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



Club Senior „Uelzechtdall“

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

Entspannung

Entspannungskurs

– Körperübungen

Achtsamkeitsübungen

– Atemübung mit Steinen
– Lösung von inneren Spannungen

Donnerstag, 16. April

Stricken

Unser Strickkreis trifft sich regelmäßig freitags nachmittags zum Stricken und Plaudern.

Freitags, 14h30

Bewegung

Rund um Bad Bertrich

Freitag, 24. April

Moselweg von Perl nach Wasserbillig

4 Termine, je 15 Kilometer

Freitag, 5. Juni

Fahrradtouren

Regelmäßig alle 14 Tage
freitags, 17. April

Ausflüge

James Rizzi



In 300 Grafiken kann die bunte Welt von James Rizzi im Stadthaus „Alter Bahnhof“ in Traben-Trarbach bestaunt werden. Wir verbinden den Besuch der Ausstellung mit einer Schifffahrt auf der Mosel von Traben-Trarbach nach Bullay.

Mittwoch, 27. Mai

Kurse / Vorträge

Ukulelenkurs

Neuer Anfängerkurs

Der „hüpfende Floh“ aus Hawaii ist kein Spielzeug, sondern ein vollwertiges Musikinstrument. Es ist sehr leicht zu erlernen. Schon nach wenigen Stunden kann man einfache Lieder begleiten.

Kursbeginn

Donnerstag, 16. April

Ukulelentreffen für Anfänger und Fortgeschrittene

Luxemburgische, deutsche und französische Lieder begleitet mit der Ukulele

jeden Donnerstag,
17h00, Muselheem

Reisen 2015

Amsterdam-Scheveningen-Keukenhof



Das wollen wir zusammen erleben:

- Amsterdam
- Rijksmuseum
- Grachtenfahrt in Amsterdam
- Scheveningen
- Porzellan-Manufaktur in Delft
- Keukenhof, Blumenshow
- Windmühlenmuseum
- Hafenrundfahrt in Rotterdam

Die ausführlichen Reiseunterlagen können Sie ab sofort bei uns im Büro erhalten.

4. – 7. Mai

Barockstadt Fulda



Wir besuchen:

- das Schloss Weilburg
- die Altstadt Fulda
- das Schloss Fasanerie / Fulda
- die Rhön
- die Wasserkuppe
- Kloster Kreuzberg
- Burgenstadt Schlitz
- Eine Kornbrennerei
- Frankfurt
- Frankfurter Flughafen

15. – 19. Juni 2015

Mallorca im Herbst



Unsere Ausflüge:

- Burganlage in Son Severa
- Cala Ratjada
- Museumshof La Granja
- Markt in Arta
- Aquarium Palma
- Bootsausflug
- Cala Mesquida
- Manacor
- Perlenfabrik
- Völkerkundemuseum

20. – 27. September

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

Sportliche Aktivitäten

TRX «entraînement par suspension de poids de corps»

Inventé par les forces spéciales américaines, TRX est un nouveau système d'entraînement par suspension accessible à tous, quelque soit votre âge et votre condition physique. Quelque soit votre niveau, vous obtiendrez des résultats rapides, une évolution constante sans risque de blessure en respectant votre rythme personnel. Le TRX est un fantastique moyen de fortifier son corps et d'affiner sa taille en un rien de temps. 20 à 30mn d'exercices suffisent pour booster votre métabolisme et dépenser des calories comme jamais, car tous les muscles profonds travaillent en permanence!

Wann/Quand? Immer donnerstags
von 10h00 – 11h00

Wo/ou? Neue Sporthalle Lintgen

Wer/Qui? Clément Goncalves

Preis/Prix? 60 €/Trimester

Zumba & Zumba Sentao

Wir bieten weiterhin Zumba Kurse an.

Zusätzlich zu dem eigentlichen Zumba Kurs, werden wir in diesem Trimester noch eine neue Art des Zumba Tanzfitnessprogramms einbauen. Dies nennt sich Zumba Sentao.

Bei dieser Erweiterung werden die verschiedenen Übungen unter Einsatz eines Stuhls durchgeführt. Sie lernen, wie Sie mithilfe eines Stuhls und des eigenen Körpergewichts die Muskelkraft, Definition, Ausdauer und ebenso Ihre Konzentrationsfähigkeit verbessern oder aufrecht erhalten können.

Dieser Zumbakurs ist durch Tempo und die Übungen speziell auf Senioren abgestimmt.

Wann/Quand?
Ab dem 2. Oktober immer
donnerstags von 17h00 – 18h30

Wo/ou? Pfarrsaal in Mersch

Preis/Prix? 50 € / pro Trimester

Kurse

Curso de lingua Luxemburguesa

Sempre quis saber falar e perceber luxemburguês e não sabia como nem aonde aprender a língua do país no qual

vive? Nos oferecemos-lhe a possibilidade de aprender a base de palavras/frases da língua Luxemburguesa. A traves d'um dialogo bilingue (português-luxemburguês) você pode ensinar a sua língua materna aos residentes luxemburgueses e ao mesmo tempo aprender a língua luxemburguesa da parte d'eles.

Dir hutt lech schonn ëmmer fir déi süd-lännesch (portugiesch) Sprooch interessiert? Mir bidden lech d'Méiglechkeet, zesumme mat portugisesche Senioren dës Sprooch ze leieren, respektiv ze verstoen an ze schwätzen. Mat Hëllef vun engem multilingualen Dialog (lëtzebueresch-portugiesch) hëlleft Dir den auslännesche Matbewunner déi lëtzebueresch Sprooch z'erfuerschen a gläichzäiteg kënnt Dir vun hinnen déi portugiesch Sprooch léieren.

Quando?
A partir do 27 de abril
Preço? 50 €

Ausflüge

D'Heischer Brauerei

Ein Ausflug in die Welt der Braukunst. Sie werden vom Braumeister mit einem frisch gezapften Heischer Bier herzlich empfangen. Anschließend erfahren Sie bei einem Rundgang durch die Brauerei interessante Geschichten zum Bier und seiner Herstellung. Proben der einzelnen Produktionsschritte sind für Sie vorbereitet und so können Sie sich von den Rohstoffen bis zum fertigen Bier durch die Brauerei „schmecken“. Als „flüssige“ Erinnerung an die Brauerei „Den Heischer“ werden Sie eine Flasche Bier selbst direkt vom Tank abfüllen. Zwischendurch versorgt Sie unser Braumeister natürlich mit unserem original Heischer Bier.

Wann/Quand?
Freitag, den 8. Mai
Abfahrt/Départ?
Lorentzweiler-Gare 16h30
Preis/Prix? 55 €

Circuit et Musée de Spa Francorchamps

Le circuit de Spa Francorchamps ouvre ses portes aux visiteurs. Venez avec nous découvrir, accompagné d'un guide multilingue, les coulisses du circuit: le race control, la salle de presse, les loges des speakers, flâner dans les Paddocks

et visiter la Pitlane tout en recevant une multitude d'informations et d'anecdotes de ce magnifique site afin de vous inspirer de l'ambiance unique et mythique du Circuit de Spa Francorchamps. La piste de vitesse, inaugurée en 1921, va, au fil de modifications successives, dérouler son tracé à plus de 80% sur la Commune de Stavelot. C'est donc tout naturellement que la ville verra naître le Musée dédié au Circuit.

Wann/Quand?
Dienstag, den 7. Juli
Abfahrt/Départ?
Lorentzweiler-Gare 7h30
Preis/Prix? 55 €

Den Stausee im Kanu erkunden

Wollen Sie dem stressigen und oft lärmenden Alltag entfliehen? Dann steigen Sie doch mal in ein Paddelboot! Frei nach dem Prinzip: „Alle sitzen in einem Boot“ paddeln Sie auf unserer erlebnisreichen Sauer.

Freitag, den 15. Mai
um 14h00 – Kanu
Freitag, den 26. Juni – morgens
Kayak und am Nachmittag Kanu
Wann/Quand?
Freitag, den 15. Mai
und/oder 26. Juni
Preis/Prix?
Wird Ihnen noch mitgeteilt

Kultur

„Meng längste Joren“ – Nicolas Feider

Dëst Buch, vum Nicolas Feider geschriwwen, zielt d'Erënnerungen un d'Kandheet a Jugend am 2. Weltkrich. Mir lueden lech an, un dëser Liesung, déi e Mëtwoch, den 22. Abrëll 2015, am Festsall F. Dostert zu Luerenzweiler organiséiert gëtt, deelzehuelen. Fir Gedréns an epes klenges fir z'essen ass gesuergt.

Wann/Quand?
Mëtwoch, den 22. Abrëll um 14h00
Wo/ou?
Festsall F. Dostert Lorentzweiler

Für jede unserer Aktivitäten
müssen Sie sich telefonisch
anmelden!

Club Senior „Um Leschte Steiwer“

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



Coursen

Gediechnistraining

All Méindeg: 14h15 – 15h15

Self-Defense

All Mëttwoch: 10h15 – 11h15

Mëttesdësch am Club Senior

ZESUMMEN IESSEN A GUDDER GESELLSCHAFT!

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

Op Ufro kënn Dir eise Menüs-programm heemgeschéckt kréien!

Ee Freiden/Mount:
International Kiche mat
Präsentatioun vum Land

17.04.15: Bretagne

22.05.15: Portugal

26.06.15: Marokko

Agenda vun den Aktivitéiten

Ouschterfest

Fréideg, den 3. Abrëll

Revue Ramba T'Samba

Sonndeg, den 19. Abrëll

Spargel-Dag

Mëttwoch, den 29. Abrëll

Dinner with the Stars um Schëff

Samsdeg, den 2. Mee

Golf Canach

Dënsdeg, de 5. Mee

Fréijoersfest

Freideg, den 8. Mee

Wäindegustatioun mam Bastian

Dënsdeg, den 19. Mee

Ausflug op Losheim am See

Donneschdeg, den 21. Mee

Restaurant Ecluse Stadbriedemes

Dënsdeg, de 26. Mee

Safari Park Deigné (B)

Donneschdeg, den 28. Mee

Wollefspark Mäerzeg

Dënsdeg, den 2. Juni

Back to the 70's

Freideg, de 5. Juni

Stuttgart (Mercedes-Musée)

8. – 9. Juni (Donneschdeg-Freideg)

Schmit happens

Donneschdeg, den 11. Juni

Visite vum däitsch/ franséische Gaart

Dënsdeg, de 16. Juni

Lëtzebuerger Bauerendag mat Bio Produiten

Mëttwoch, de 17. Juni

Zweebréckener Outlet

Donneschdeg, den 18. Juni

Film „Titanic“ mat Orchester

Sonndeg, den 21. Juni

Lëtzebuerger Dag

Méindeg, den 22. Juni

Ausflug op Metz

Donneschdeg, de 25. Juni

Barbecue Summer Night um Schëff

Samsdeg, de 27. Juni

Europapark

Méindeg, den 29. Juni

Fir déi Méint dono...

Juli

2 Deeg Frankfurt (11. Seniorentag, Kongress)

2.07. – 3.07. (Do-Fr)

Musical Cats „Festival de Wiltz“

24.07. (Fr)

August

Eat&Lifestyle Messe Frankfurt

28.08. – 29.08. (Fr-Sa)

September

Centro Oberhausen + Musical „Mamma Mia“

17.09. – 18.09. (Do-Fr)

Fir weider Renseignementer
rufft eis un!

Wat lech nach
interesséiere kéint ...

Aner Visiten

Computer-Coursen

Kulinaresch Reesen

Auswäerts-Aktivitéiten

Lëschteg Nomëtteger

Theater

Ausstellungen

Concerten

...

ZESUMMEN AKTIV BLEIWEN A FLOTT MOMENTER ERLIEWEN!

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

Tel.: 40 22 40 – Fax: 26 29 64 44

E-Mail:
derniersol@clubsenior.lu



Club Senior „Nordstad“

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

Ausflüge und Reisen

Reise nach Wien



Verbringen sie mit uns ein paar unvergessliche Tage in Wien.

Wir übernachten im stilvollen und modernen 4 Sterne Simm's Hotel.

8. – 12. Oktober

Maastricht



Maastricht, die Hauptstadt Limburgs, die reich an Geschichte und Kultur ist, verfügt über zwei wunderschöne Plätze: der „Vrijthof“ mit der St. Servatius-Kirche, der Sint-Janskerk-Kathedrale und vielen Bars, Cafés und Restaurants, und der „Markt“ mit dem Rathaus und einem fantastischen Markt am Mittwoch- und Freitagmorgen.

Freitag, 15. Mai

Wildtierstation – Dudelange

Die Pflegestation besteht seit 1988. Zu Beginn war nur vorgesehen, Wildtiere aus Düdelingen und der Umgebung aufzunehmen, aber sehr schnell bekam die Pflegestation einen nationalen und sogar internationalen Charakter. Angefangen haben Herr und Frau François in ihrem Privathaus, bis 2002 das Gebäude der Pflegestation im Park Le'h in Düdelingen eröffnet wurde. Die Zahl der pflegebedürftigen Tiere steigt von Jahr zu Jahr:

Freitag, 10. April

Seniorentag in Frankfurt

Mit dem Motto „Gemeinsam in die Zukunft“ will der 11. Deutsche Seniorentag ein Zeichen setzen für mehr Gemeinschaft und Miteinander zwischen Menschen verschiedener Generationen, unterschiedlicher Herkunft, zwischen Menschen mit und ohne Einschränkungen, sowie Helfenden und Hilfsbedürftigen.

Donnerstag, 2. Juli

Tageswanderungen

Losheim am See

Raus aus dem Stress, Natur erleben, Landschaft genießen. Hier können Sie weite Aussichten, Felsen, Bachläufe, Wasserfälle, Natur- und Kulturdenkmäler, Wald und Wiesen genießen.

Dienstag, 5. Mai

Hohes Venn – Lac de la Gileppe

In der grandiosen Natur des Hertogenvwaldes am Rande des Hohen Venns, nahe Eupen, liegt eine der ältesten Talsperren Europas. Der beeindruckende Besucherturm am Stausee ist schon einen Ausflug wert. Kilometerweit kann der Besucher von der Talsperre über die bewaldeten Hügellandschaften des Venns und seiner Ausläufer bis hinüber ins Lütticher Land schauen.

Freitag, 24. April

Tal der Schmetterlinge

Im Herzen des Naturparks Südeifel ist das kleinste Naturschutzgebiet Deutschlands „Ginsterheide im Irsental“ mit seinem Artenreichtum an Flora und Fauna einmalig in ganz Europa. Neben den zahlreichen Schmetterlingsarten fühlt sich auch der Biber hier heimisch.

Donnerstag, 4. Juni

Konferenzen

Der Schlaganfall (mit Hëllef Doheem)

Was ist ein Schlaganfall? Was sind die Ursachen und die Symptome? Welche Auswirkung hat ein Schlaganfall auf das tägliche Leben von betroffenen Personen

und ihren Angehörigen? Vor einem allgemeinen theoretischen Hintergrund werden praktische, alltagsrelevante Themen besprochen.

Donnerstag, 16. und 23. April

Gesunde Ernährung im Alter (mit Hëllef Doheem)

Ziel ist es, Ihnen Ernährungstipps zu geben, damit Sie bei guter Gesundheit bleiben und sich besser vor verschiedenen Krankheiten (Osteoporose, Herzkrankheiten) schützen können.

Donnerstag, 18. Juni 2016

Konferenz „Blëtz asbl“

„Blëtz“ ist eine Vereinigung für Betroffene von Gehirnverletzungen und deren Angehörige. Ein Schlaganfall, ein Hirntumor oder -trauma betrifft nicht nur ältere Personen, auch junge Leute können davon betroffen sein. Was kann nachher getan werden für den Betroffenen aber auch für sein soziales Umfeld? Nach dem Vortrag bleibt genügend Zeit für Fragen.

Mittwoch, 17. Juni

Kreativität

Frühjahrsdekoration

Mir weisen lech e Bamstamm a verschidde Gréissten, individuell, ze décorieren, a senger Fantasie fräie Laf ze loossen. De Bamstamm kënn Dir als Déco an d'Haus, op d'Terrass asw. stellen.

Mittwoch, 22. April

Tischdekoration

Mir maache mat Naturmaterial eng Dësch déco mat där Dir e ganz Joer kënn Freed hunn, wou just frësch Blumme mussen ersat ginn.

Mittwoch, 20. Mai

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

www.nordstad-clubsenior.lu

Club Senior „Eist Heem“

Kontaktperson: Mme Bettina FRIES

54, rue Oscar Romero – L-3321 Berchem

Tel. 36 55 73 – Fax 26 36 07-29 – e-mail: eistheem@clubsenior.lu

www.eistheem.lu



Ënnerwee

D'Abtei Orval mat engem flotten Nomëtteg zu Florentville

Nom Mëttegiessen am Restaurant „A l'Ange Gardien“ geet et weider mat engem Besuch an der Abtei Orval, wou mär een Abléck an déi al Zisterzienserabtei kréien. Duerno e kleng Besuch duerch d'traditionell Pharmazie mat hirem Medizingaart. E Besuch am Klouschterbuttk dierf net feelen, wou een de berühmten Orval Béier a Kéis ze kafe kritt, deen an der Abtei selwer hirstallt gëtt.

De Nomëtteg verbrénge mer zu Florentville. Eng wonnerschéi Kierch mat engem Panorama-Bléck an den Dall, vill flott Terrassen a kleng Buttiker erwaarden lech.

Excursion à Orval avec visite, après le repas de midi en commun, de l'abbaye, de la pharmacie abbatiale et du jardin de plantes médicinales. Au magasin, vous avez la possibilité d'acheter la fameuse bière d'Orval et le fromage. Ensuite, nous allons à Florentville : temps libre pour flâner dans cette petite ville charmante.

Freideg, de 24. Abrëll

um 10h15 bei der Gare Bierchem

55 € (Transport, Visite guidée, Mëttegiessen)

Visite guidée

Fromagerie zu Fenteng

All Dag ginn 15.000 Liter Mëllech an der Fromagerie zu Fenteng verbraucht. Wéi dës zu Mozzarella, Ricotta, Scamorza a Burrata verschafft gëtt, gitt Dir bei enger Visite guidée gewuer. An dem kleng Familljebetrieb kënnt Dir natierlech och probéieren, wat d'Spezialitéite vum Haus sinn.

Visite guidée de la fromagerie de Fenteng avec dégustation de ses produits.

Donneschdeg, den 21. Mee

um 14h15 beim Club

3 € (Visite guidée)

Virtrag

Parkinson

Während dem Virtrag kritt Dir Informatiounen iwwer d'Entstehung an de Verlaf vun der Krankheet Parkinson. D'Associatioun Parkinson Luxembourg stellt sech fir, erkläert wéi Dir an déi betreffend Leit Ënnerstëtzung a Berodung kritt, sief et duerch individuell Berodung, oder Selbsthilfegruppen. Informatiounen kritt Dir och zu der neier Institution „La Tulipe“. Parkinson Luxembourg verfollegt d'Zil datt all betraffe Leit hir kierperlech, séilesch a geeschteg Fähegkeeten erhalen a weiderentwéckele kënnen.

Conférence sur le thème de la maladie de Parkinson.

Freideg, den 8. Mee 2015

um 14h30 am Club (gratis)

Kultur

Zickelalarm II – eng kabarettistesche Liesung

No dem Zickelalarm 2013, leet den Auteur, Musiker, Kabarettist a ... Schoulmeeschter Roland Meyer elo no.

Den Zickelalarm II hält déi pädagogesch Situatioun am Ländchen op de Leescht a liicht bis déif an déi däischterst Lächer an de Kllassesäll, de Maison Relais an de Ministère: ee ganz Land weess net méi wéi et soll seng Kanner erzéien an dobäi kann de Roland Meyer net roueg nokucken.

Hien zéckt net fir de Fanger ze weisen an de Mond opzedoen.

Spectacle de cabaret avec Roland Meyer.

Dönschdeg, den 2. Juni

um 18h00 beim Club 12 € (Entrée)

Cours

Ernährungscours

D'Ernährungsberaterin M. Hentgen klärt lech iwwer d'Thema „Bio – was heisst eigentlich Bio? Und ist wirklich Bio drin?“ op.

„Woran erkenne ich ein Bio-Lebensmittel? Schmeckt es wirklich besser? Sind sie gesünder? Bio aus Ägypten, aus der Türkei? Bio im Supermarkt?“

Uschléissend un de Virtrag an Äer Froen gëtt zesumme gekacht a giess.

Cours d'alimentation au sujet «Bio» avec un repas en commun

Mëttwoch, den 22. Abrëll,

vun 10h00-15h00 am Club

25 € (Virtrag an lessen)

Regelméisseg Aktivitéiten

Spillnomëtteg

all Méindeg vun 13h30 – 17h30, am Club

Trëppeltour

all Mëttwoch, vun 14h00 – 16h00, Départ beim Club

Softwalking

all Méindeg Moien, vun 9h00 – 10h00

Nordic Walking

all Méindeg a Mëttwoch Moien, vun 9h00 – 10h30, Donneschdeg Owent vun 18h30 – 20h00

Fir all Aktivitéit w.e.g umellen!

Umellen / Inscriptions: 36 55 73

oder / ou: eistheem@clubsenior.lu

Informatiounen: www.eistheem.lu



Créativité

Arrangement floral – fait à la main



Accueillons le printemps avec les mots de fleurs, le plus beau langage sur terre.

Nous réaliserons un arrangement moderne avec des bulbes et/ou des fleurs fraîches.

A amener – un petit couteau de cuisine et un sécateur.

Vendredi, le 27 mars

de 14h00 à 17h00

Sport und Bewegung

Fitness dobaussen

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

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

Bei schlechtem Wetter bleiben wir natürlich nur im Gymnastikraum.

Jeweils dienstags, von 16h00 bis 17h00

Gehirnjogging

Gedächtnistraining

Kennen Sie das auch: Sie finden Ihre Schlüssel nicht mehr, wissen nicht mehr was Sie einkaufen wollten, Ihnen fallen öfter die Wörter nicht mehr ein oder lh-

Club „Atertdall“

Kontaktpersonen: Mme Chantal BACK

Château de Colpach – 1, rue d'Eil – L-8527 Colpach-Bas

Tel. 27 55 33 70 – Fax 27 55 33 71

e-mail: club-atertdall@croix-rouge.lu

nen entfallen die Namen verschiedener Personen.

Nicht nur der Körper muss fit gehalten, auch das Gedächtnis muss regelmässig trainiert werden, damit es funktionstüchtig bleibt.

Ein gutes Gedächtnis ist ein Stück Lebensqualität und hilft dabei, das Leben auch im fortgeschrittenen Alter selbstständig und aktiv zu bewältigen.

Unter der Leitung der Gedächtnistrainerin können Sie in 6 Sitzungen spielerisch und ohne Stress Ihre grauen Zellen aktivieren. In der Gruppe machen die Übungen Spass und die Motivation bleibt erhalten. Bewegungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Jeweils dienstags, ab dem 17. März von 15h30 bis 17h00

Kultur

SCHMIT HAPPENS 2015 – Let's hop!!!

Wat fir Iwwerraschungen hunn déi zwee Onbestiechlech, den Hoppen Théid an de Marc Schmit dës Kéier fir eis op Lager?

Fuert mam Club Atertdall dee flotten Spektakel kucken a loosst lech desen amüsanten Owend net entgoen.

Ass et lech net méiglech selwer mam Auto ze fueren, iwwerhuele mir gären den Transport.

Donneschdeg, den 18. Juni

Santé et bien-être

Relaxation



Que ce soit pour récupérer ou pour prévenir toute forme de stress, la relaxation devient de plus en plus importante dans notre société.

Ce cours vous permet de retrouver du calme, de revitaliser votre corps, d'améliorer votre humeur par des exercices de respiration, d'étirement ...

Ces techniques ne font aucune distinction d'âge et répondent parfaitement aux besoins et préoccupations de toutes et tous.

Tous les mercredis, à partir du 01 avril de 14h30 à 15h30

Nouvelles technologies

Cours débutants: apprendre à utiliser son GSM

Comment recevoir et envoyer des SMS? Comment enregistrer ses contacts (numéros de la famille, des amis etc.)? Comment écouter et gérer sa boîte vocale? L'horloge et la date sont incorrectes – comment les régler?

Si vous vous posez des questions similaires, contactez-nous.

Dans un petit groupe de 2-4 personnes, nous vous écouterons et nous vous expliquerons et montrerons pas à pas comment utiliser votre téléphone mobile convenablement.

Les jeudis, de 9h00 à 10h30, une fois par mois

Nähere Informationen erhalten Sie über Telefon 27 55 – 33 70

Gerne lassen wir Ihnen unser gesamtes Programmheft zukommen

Toutes les informations nécessaires au numéro de téléphone

27 55 – 33 70

N'hésitez pas à demander notre

Club Senior „Club Haus op der Heed“

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



Veganes für unterwegs

Wer sich vegan ernährt, hat es oft schwer, unterwegs etwas Passendes zum Essen zu finden. Wir stellen deshalb gesunde Snacks und Gerichte zum Mitnehmen und für zu Hause her. Damit kommen alle Voll- und Teilzeit-Veganer auf ihre Kosten.

Freitag, den 17. April,
19h00 – 22h00

Veganes 4-Gänge-Menü Tagesworkshop

Gemeinsam mit der Kursleiterin stellen Sie in Teams, Schritt für Schritt, ein 4-Gänge Menü her, das Sie sich am Ende des Tages in lockerer Runde schmecken lassen.

Samstag, den 18. April,
10h00 – 15h00

Spiegelreflexkamera – Technische Möglichkeiten nutzen

Dienstag, 2./9./16. Juni,
19h30 – 21h30

Mandala-Malen

Samstag, den 30. Mai 16h00,
Sonntag, den 1. Juni, 16h00

Kräuterspirale bauen

Donnerstag, den 7. Mai, 18h30 – 20h30

Tageswanderung Daleiden/Dasburg

Mittwoch, den 29. April, 10h00 – 17h00

Auf Anfrage schicken wir Ihnen
gerne unser umfangreiches
Programmheft zu!

Schröpfen – Tagesseminar



Das Schröpfen ist eine uralte Methode, die in den verschiedensten Kulturen bekannt ist. Mit Hilfe der Schröpfköpfe aus Plexiglas, die sich auf der Haut festsaugen, lassen sich Funktionsstörungen beheben und Schmerzen lindern. In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) wird das Schröpfen u.a. auch älteren Menschen empfohlen zur Sicherung einer guten körperlichen und geistigen Leistungskraft (Punkt der ewigen Jugend und Lebensforce).

Samstag, den 06. Juni, 10h00 – 16h00

Club Senior „Schwaarze Wee“

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



Seniorecabaret

„De Wëlle Wäin“

Neie Programm 2015:

Samschdeg, 28.03.2015

um 19h00

Sonndeg, 29.03.2015

um 15h00

Regie: Ramon FRANCOIS

am Diddelenger
Gewerkschaftsheim
31, av. Gr. D.Charlotte
Entrée 10 €

Virverkauf: ab 16.2.2015

am Club Senior
„Schwaarze Wee“

Am Club Senior

Fréijoersfest

Mat Danzmusek a flotten Optrëtter vun eise Cabarets-, Danz- a Rhythmesch Handübunge Grupp

Mëttwoch, den 1. Abrëll

Umeldeschluss fir d'chinesesch

Mëttegiessen 25. Mäerz

Regelméisseg Aktivitéiten

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

vill aner flott Aktivitéiten

Ausflug

Expo Körperwelten

zu Saarbrücken

„La Revue des Merveilles“

am Royal Palace zu Kirrwiller

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

Mir beäntweren ech gär
all är Froen!

Eis Öffnungszäite sinn:

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

SCOUBIDO

L'offre mobile
que vous composez
selon vos envies



JEANNE
18€/MOIS

4G

INTERNET MOBILE

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

À vous maintenant !

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

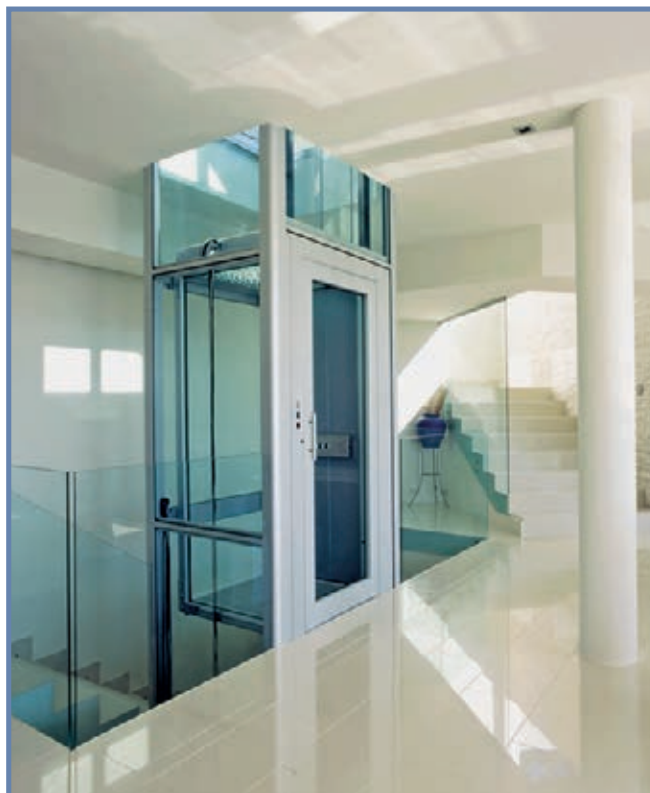


www.post.lu • 8002 8004



Ihre Treppe leicht hinauf und hinunter!

Entdecken Sie den Treppenlift und den Hauslift von
THYSSENKRUPP Ascenseurs



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

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

