

aktiv am Liewen

Tel.: 36 04 78

www.rbs.lu



CENTER FIR
ALTERSFROEN



BEILAGE:
FORMALITÄTEN
IM
STERBEFALL

INFORMATIONEN ZUR KARTE
INFORMATIONS CONCERNANT LA CARTE





natur&ëmwelt
FONDATION
HËLLEF FIR D'NATUR

Tel.: 29 04 04-1
www.naturemwelt.lu



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

**Vous avez un
terrain à l'abandon?**

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

Rufen Sie uns doch an! / Contactez-nous!



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

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



Simon Groß

*Direktor/directeur
RBS – Center für Altersfragen asbl*

Liebe Leser,

Kürzlich hatte ich die Gelegenheit, an unserem Stand auf dem Salon Top 50+ mit vielen Messebesuchern zu reden. Ich ließ nichts unversucht, um den vorbeiziehenden Massen die Publikationen des RBS schmackhaft zu machen. Doch eine ältere Dame brachte mich mit ihren Gedanken wirklich aus dem Konzept: Hören Sie mal, wir wissen doch alle, dass wir älter werden, warum soll man dann noch extra etwas darüber lesen?

Diese Frage lässt mich nicht mehr los. Die Dame drückte doch genau das aus, was viele Menschen denken. Wer aufmerksam die Zeitung liest oder den Fernseher einschaltet, der hört ständig etwas zum Thema Alter. Da wird dann darüber berichtet, dass wir heute immer länger leben oder dass man aktiv sein soll, um besser alt zu werden. Doch viele Menschen vermeiden lieber die Beschäftigung mit dem „bösen“ Thema Alter, wollen nichts darüber lesen oder hören.

Das ist eigentlich dem eigenen Leben gegenüber ungerecht und doch verständlich. Nichts gehört mehr zur Natur als das kontinuierliche Älterwerden. Tatsächlich ist das fortschreitende Alter die einzige Möglichkeit, um Erfahrungen zu sammeln. Doch die sensationshungrige Medienwelt berichtet oft lieber über spektakuläre Unfälle, die ältere Menschen verursacht haben sollen, oder über die katastrophale Zunahme von Alterskrankheiten.

Das ist sehr schade. Denn so geht die wichtigste Botschaft zum Lebensabschnitt Alter unter. Wir haben in unserer modernen Zeit eine geschichtlich einzigartige Situation: Unsere Lebenserwartung ist weltweit gestiegen. Und um diese Chance besser nutzen zu können, dafür lohnt es sich, etwas zum Thema Alter zu lesen.

Chers lecteurs,

J'ai eu récemment, au Salon Top 50+, l'occasion de discuter avec de nombreux visiteurs de cette foire. Comme toujours, j'ai mobilisé toute mon énergie pour intéresser les passants aux publications du RBS. Mais une dame d'un certain âge m'a fait une réflexion qui m'a vraiment marquée: «Ecoutez, nous sommes tous conscients que nous vieillissons, alors pourquoi devrions-nous en plus en faire notre lecture?»

Cette question me préoccupe depuis, puisqu'elle exprime ce que beaucoup de personnes pensent. Les journaux et la télévision traitent en permanence des sujets liés au vieillissement. On y entend par exemple que nous vivons de plus en plus longtemps ou encore qu'il faut rester actif pour bien vieillir. Mais beaucoup de personnes préfèrent éviter ce sujet désagréable, et ne rien en entendre, ni lire.

Bien que injuste face à sa propre vie, cette réaction est compréhensible. Vieillir est un processus naturel. Il s'agit en fait du seul moyen pour acquérir de nouvelles expériences. Mais la presse, avide de sensations, préfère parler d'accidents spectaculaires provoqués par des personnes âgées ou de l'augmentation catastrophique de maladies liées au vieillissement.

C'est dommage, car le message le plus important concernant le troisième âge est ainsi perdu. Le temps moderne nous procure une situation unique dans l'histoire: L'espérance de vie est en augmentation dans le monde entier. Et afin de profiter pleinement de cette chance, il est important de s'instruire sur le vieillissement.



06

BUEN CAMINO

ELENG ODER MAT FRÄNN
UM JAKOBSWEE

03

Editorial

06

Buen Camino:
Meng Erfahrungen um Jakobswee

12

Gesundheit fördern

15

Potpourri

16

Textile Meditationen:
Ein Hauch von Asien

18

Von Lesern für Leser

20

Das Pumpspeicherwerk Vianden

22

Bee Secure:
Phishing

24

Portrait:
Danielle Igniti

27

Rätselseiten



24

DANIELLE IGNITI

PORTRAIT

30 KARTE aktiv60+

Die Karte und ihre Vorteile
La carte et ses avantages

31 ABONNEMENT

Karte und Magazin
Carte et magazine

32 RBS-Reise: Griechenland – Peloponnes

34 Neue Partner der Karte aktiv60+

36 Geschäftsbedingungen & Informationen Conditions générales & Informations

37 KURSE UND VERANSTALTUNGEN

37 Auf einen Blick

38 Regelmäßige Aktivitäten

52 ANMELDUNG/INSCRIPTION

Kurse und Veranstaltungen
Cours et manifestations

53 Kontaktanzeigen

54 Impressum / Rätseleauflösungen

55 Veranstaltungskalender Club Senior



32

RBS-REISE

GRIECHENLAND
PELOPONNES



BUEN CAMINO

Eleng oder mat Frënn:
Meng Erfarungen um Jakobswee

Léon Gregorius: 2500 km eleng

De Léon Gregorius, 60 Joer, huet a sengem Berufsliewe fréier bei enger amerikanescher Pneuefabrick geschafft, fir déi hien och vill duerch d'Welt gereest ass. Hien ass ëmmer gär gereest a wollt esou vill wéi méiglech vun der Welt gesinn an erliewen. An dat mécht hien elo méi wéi jee ...

Wéi hien am Mee 2012 an d'Prepensioun gaang ass, huet de Léon decidéiert de Jakobswee ze goen an zwar eleng vu sengem Doheem aus fort. Dat ass vun Useldeng aus diagonal duerch Frankräich bis op d'spuenesch Grenz and dunn iwwert de Camino Francés bis op Santiago de Compostela, ronn 2500 Kilometer.



Wéi ass d'Iddi fir esou eng Wanderung vun 2500 km komm?

Et ass jo scho bal eng Moudeerscheinung, dass d'Leit wëllen op Santiago de Compostela goen. Ech hu mer geduecht, dass dat och eppes fir mech wier, allerdéngs wollt ech de ganze Wee maachen an zwar vun doheem aus. Ech interesséiere mech vill fir Architektur, Kultur, Mëttelalter a si fasziniert vu Frankräich, wou nieft de genannten Interessien och nach eng immens schéi landschaftlech Variatioun ass.

Den 1. Mee 2012 hunn ech d'Prepensioun kritt. Ech hunn nach während sechs Wochen allerlee doheem an d'Rei gemaach an du sinn ech den 19. Juni gestart. Moies géint 8 Auer hunn ech mäi Rucksak geholl a si gemittlech vun Useldeng bis an d'Stad getrëppelt. Meng éischt Statioun war d'Jugendherberg am Pafendall. Den zweeten Dag sinn ech laanscht d'Kathedral a Richtung Diddeleng gaangen, hunn zu Beetebuerg geschlof, vun do aus weider op Remerschen an zu Schengen aus dem Land.

Ech hunn deemno schonn dräi ganzer Deeg gebraucht, fir Lëtzebuerg ze verloossen. Duerno ass et iwwer Sierck, Metz, Toul, Langres an duerch d'Bourgogne gaangen. Ech hu fir déi

ronn 440 km bis op Dijon dräi Woche gebraucht.

Wéi hutt Dir Iech virbereet?

Ech si mäi ganz Liewe vill zu Fouss gaangen, hu Biergwanderunge gemaach a sinn eng Zäit och Marathon gelaf, also an deem Beräich hat ech schonn eng gewëssen Erfahrung an eng gutt Konditioun.

Ech sinn och e puer Deeg hannerteneen Autopedestré vun 20-25 km mat mengem Rucksak gaangen, fir ze kucken, wéi dat sech géif ufillen. De Rucksak soll net méi wéi 10% vum eegene Kierpergewicht hunn. Ech hunn e bësse Geld an adaptéiert Material aus Microfibre investéiert an all meng Saachen eenzel ofgewien: e Kalzong hat beispillsweis 54 Gramm, mäi Schlofsak aus Seid 137 Gramm. Dann nach e Puer gutt agetrëppelt Wanderschong, fir owes e Puer Sandalen, Flip-Flope fir an d'Dusch an eng kleng Apdikt.

Natierlech hat ech mer och eng Rei Bicher kaaft, fir mech op de Wee virzebereeden an ze wëssen, wat ech kéint besichtegen. Sou wollt ech zum Beispill onbedéngt Langres, d'Stad vum Diderot, gesinn an och d'Wäibierger an der Bourgogne. Zu Dijon huet e gudden Frënd mech

besicht an hien ass mat mir duerch d'Wéngerte gewandert. Ech si bal an all Kierch eragaangen a konnt mech heiansdo stonnelaang do ophalen, fir d'Kierchefënsteren ze bewonneren.

Fir de Rescht sidd Dir awer ganz eleng getrëppelt?

Jo, dat ass och just esou fir mech a Fro komm. Ech brauch dat, zäitweis eleng ze sinn a langweile mech och ni. Ech sinn och net aus reliéise Grënn gewandert, och wann ech eng „gewësse Spiritualitéit“ a mer hunn. Ech géif éischer behaapten, datt ech aus Dankbarkeet gaange sinn, fir d'Natur ze genéissen, Leit a Land an nei Saache kennenzeléieren, an déi architektonesche Gebailechkeeten a Konschtschätz ënnerwee ze bewonneren, z.B. d'Bréck Valentré zu Cahors, d'Kathedrale vu Burgos a León.

Wéi huet Ären Dagesoflaf ausgesinn?

Well ech eleng war, hunn ech no kengem misse kucken: mol sinn ech um 6 Auer opgestan, heiansdo um 8, hunn eng Taass Kaffi gedronk an da sinn ech gestart. Geschlof hunn ech entweder an enger Jugendherberg, enger Chambre d'Hôtes oder engem Gîte d'étape, spéider a Spuenien och a Kléischer am Dortoir.



Wéi ass dat, wann een ukënnt?

Ech war immens frou, well meng Fra, d'Ernie, do op mech gewaart huet. Si koum mam Fliger a mir haten eis den 3. Oktober um 3 Auer mëttes virun der Kathedral vu Santiago Rendez-vous ginn.

Wéi ech ukoum, war d'Ernie schonn do. Ech hunn hatt natierlech direkt erkannt, mä hatt mech net, well ech mir e Baart wuesse gelooss hat. D'Freed war natierlech risegrouss. Mir sinn e puer Deeg an engem gudden Hotel zu Santiago bliwwen an duerno zesummen op Cabo Fisterra, eng 100 km, getrëppelt. Cabo Fisterra gouf fréier als Enn vun der Welt ugesinn. Ech kann also behaapten, mat menger Fra bis un d'Enn vun der Welt gaangen ze sinn!

Am Fliger fir heem hunn ech an dräi Stonnen dee Wee gemaach, fir deen ech zu Fouss méi wéi dräi Méint gebraucht hat.

Dat Thema Jakobswee huet mech alerdéngs net lassgelooss. 2013 hunn ech eng Woch zu Baziège an der Géigend vun Toulouse als Benevole an enger Hütt fir d'Pilger gekacht a war hiren Aubergiste. Duerno sinn ech vun do aus dräi Woche getrëppelt op der „Via Tolosana“, bis op de Col du Somport. 2014 sinn ech den Originalwee, de „Camino Primitivo“, an Nordspuenien vun Oviedo bis op Santiago gaangen, 358 km an dräi Wochen. Dat ass en immens schéine Wee, mä d'Wieder war ganz schrecklech.

2015 hunn ech zu St. Jean-Pied-de-Port an enger Maison d'accueil ausgehollef, fir de Wanderer gutt Rotschléi ze ginn an d'Stempelen an hir Pilgerbichelcher ze maachen. Am Réckbléck kann ech just soen, dass et e wonnerbaart Erlefnis war, dat ech direkt nach emol géif maachen. /

Ech hat ëmmer eng gefëllte Waasserfläsch, e Stéck Uebst oder e Müsli bei mer. Paus hunn ech gemaach, wann ech Loscht hat, mëttes hunn ech meeschtens eng Klenggekeet giess, owes hunn ech awer ëmmer richteg gutt giess, well ech och d'Spezialitéite vun de verschiddene Regioune kennelëiere wollt.

Déi éischt 5 Wochen hunn ech bal guer keng Pilger begéint. Vu Le Puy-en-Velay aus, op der Via Podiensis, ass et dann e richteg Pilgerwee. Vu Le Puy aus starten am Summer ëmmer vill Pilger. Ënnerwee ass eng flott Ambiance, d'Leit wënsche sech all „buen camino“. Et kritt ee ganz séier Kontakt a wann ee wéi ech schonn sou wäit ënnerwee ass, gëlt ee scho bal als Exot!

Ech hat ni e Problem, fir eng Schlofplaz ze fannen, ech hat meng Guidé mat den Adressen an ech hunn am Laf vum Nomëtten ugeruff, fir ze reservéieren. All Owend hat ech en Ënnerdaach an all Owend eng Dusch!

War et dann net heiansdo schwéier, moies ze starten?

Heiansdo kritt een de Blues, mä et gëtt ëmmer rëm eppes, wou run ee sech erfreeë kann. Méi zum Schluss verlaangert ee schonn no doheem. Am Ufank zielt een d'Deeg, déi ee gemaach huet, zum Schluss zielt een déi, déi Rescht bleiwen. Vun all

de Leit, déi sech op de Wee maachen, a sech virgeholl hunn de Wee deelweis an e puer Etappe während e puer Joer ze maachen, komme knapp 30% tatsächlech irgendwann zu Santiago de Compostela un.

Dat Kulturellt a Spirituellt kënnt fréier oder spéider, wann s du esou laang eleng ënnerwee bass. Vu dass ech de ganze Summer a bis an den Hierscht era gaange sinn, hunn ech och de Wandel an der Natur erlieft; esou waren am Ufank d'Wéngerten zu Remersche knapps aus der Bléi, an der Bourgogne waren du schonn Drauwen un de Riefstäck esou déck wéi Spéngelskäpp, a wéi ech a Spuenien duerch de Rioja an de Bierzo gewandert sinn, war et schonn Zäit fir d'Lies.

Kritt een dann och eng Zort „Diplom“?

Ech hat e Pilgerbichelchen, de „Credencial del Peregrino“, dat op all Statioun ofgestempelt gëtt a wann een dann dat am Pilgerbüro zu Santiago presentéiert, kritt een tatsächlech eng Art Diplom, op Latäin geschriwwen, d'„Compostela“.

Spuenier, déi esou eng „Compostela“ hunn, kréien éischter eng Aarbechtsplaz. Dat ass do ganz héich ugesinn an et ginn net vill Spuenier, déi net wéinstens e Stéck vum Wee gemaach hunn.

Roland Frising: 468 km mat Fra a Frënn

*De Roland Frising (riets am Bild), 68 Joer,
fréiere Bankdirekter an aktuelle President vum RBS,
huet de Jakobswee an engem klengen Grupp
vu véier Persounen gemaach.*



Mir si vu Le Puy bis op Lectoure getrëppelt, dat waren 468 km, fir déi mir zwou an eng hallef Woche gebraucht hunn. Mir, dat ware meng Fra an ech an eng befrënnte Koppel, mat deene mir ganz vill wandern.

Wéi ass lech d'Iddi komm, fir lech op de Jakobswee ze maachen?

Eise Frënd hat schonn en Deel vum Wee mat engem Kolleg gemaach, hien hat dat ganz flott fonnt an wollt et nach eng Kéier zesumme mat senger Fra maachen. Meng Fra an ech hu gefrot, ob mer eis kéinten uschléissen an sou ass d'Iddi entstane. Duerno huet et awer nach ee Joer gedauert, bis mir dat Ganzt ëmgesat haten.

Mir haten eigentlech keng grouss Zilsetzung: et war wuel eng Wanderung „hors du commun“, mä et war ëmmer nach nëmmen eng Wanderung. Mir haten och keng reliéis Beweeggrënn, et kéint een éischer soen, dass d'Iddi aus enger Rei „Nodenkgesprécher“ entstanen ass.

Wat kann een dorënner verstoen?

Mir gesinn eis vill an diskutéieren iwwer all Méiglechkeet. Wat ass Kultur? Wat ass eis westlech Kul-

tur? Ass de Jakobswee en Deel dovun? Natierlech kënnt een dobäi och ëmmer rëm op eis reliéis Institutiounen ze schwätzen, eis ganz Kultur ass jo dovun influencéiert. Mir haten och net déi Grënn, déi vill aner Leit beweegen, sech op de Jakobswee ze maachen, zum Beispill e besonnesche Liewensofschneitt, d'Pensioun, eng Scheedung oder en neit Iwwerdenke vum Berufsliewen.

Firwat hutt Dir d'Streck vu Le Puy aus gewielt?

Eise Frënd huet gemengt, datt et dat schéinste Stéck vum ganze Wee wier a mir ware ganz senger Meenung. Dësen Deel féiert duerch ganz ënnerschiddlech Landschaften an ass och kulturell ganz ofwieslungsraich. Wat och flott ass, et geet net iwwer vill Stroossen, mä éischer iwwer Bësch- a Feldweeër.

Mir sinn Enn Mee mam Rucksack gestart, mam TGV iwwer Paräis an dann op Le Puy. Ech muss allerdéngs präziséieren, dass meng Fra an ech just en „Dagesrucksack“ haten, während eis Kollegen alles an hirem Rucksack gedroen hunn. Meng Fra an ech hate just dat, wat mer fir den Dag gebraucht hunn am Rucksack. Fir de Rescht hate mer eng Valise, déi ass mat eis gewandert per Taxibus, a

wa mir ukomm sinn, war si scho sur place. Duerfir hu mir natierlech am Virfeld scho misse plangen, wou mir owes géife schlofen a mir haten dat vun A-Z virbereet.

Wéi huet dann ären normalen Dagesoflaf ausgesinn?

Mir sinn am Prinzip um néng Auer nom Kaffi lassgaangen, sinn dann ongeféier dräi Stonne getrëppelt, hunn eng Mëttespaus gemaach, entweder an engem klengen Restaurant um Wee oder mir hu picknickt. Duerno





si mer nees dräi bis véier Stonne getréppelt a ware meeschtens géint fënnef Auer an eiser Maison d'Hôte. Als éischt hu mer, esou wéi mer waren, e gudde Béier gedronk, da si mer dusche gaangen, hu gutt giess a gepotert a sinn net ze spéit schlofe gaangen, fir moies rëm fit ze sinn. Ech hunn 3 Kilo ofgehall, woubäi ech muss soen, dass mer owes gutt gelieft hunn, mer hate vill Hunger an hunn och dementsprechend giess an e gudde Pättche gedronk. Et war eng Luxusversioun vum Jakobswee, ma ech muss soen, dass et der vun onser Zort méi gëtt, spirituell a reliéis sinn déi weinegst, déi mer begéint hunn, ënnerwee.

Et gëtt och Leit, déi ouni Reservatioun ginn, mir hunn en eeleren Här gesinn, deen hat e Weenche gebaut mat engem laangen Täissel, deen en iwwert d'Schëller hat. Hien hat vum Kocher iwwert d'Zelt alles, wat e gebraucht huet. Mir hunn hie bewonnert, well hien huet oft missen Ëmweeër maa-

chen, wann e mat sengem Weenchen net duerchkomm ass. Mir hate scho geduscht a souze beim lessen, dann ass hien och op eemol opgetaucht!

Kann een sech dat ganz roueg virstellen oder begéint een do ville Leit?

Nee, roueg ass et guer net, do begéint ee Leit an zwar vill. Ech wëll elo net grad soen, datt et wéi op enger Autobunn war, mä awer bal. Déi meescht schwätze gären, dat gehéiert dozou. Natierlech gëtt et och Leit, déi just Moie soen an da weiderginn, do mierkt een, dass se gäre roueg sinn. Mir hu Schwäizer, Fransousen, Däitscher, Skandinavien an Engländer begéint, awer kaum Asiaten.

Wéi fit muss een da sinn, fir esou eppes unzegoen?

Et muss ee virbereet sinn, d'Etappe kann ee jo maachen, wéi ee wëll, mä 20 km muss een awer minimal an

engem Dag kënnen goen. Dat muss ee scho während e puer Wochen üben, fir ze spieren, ob een dat och packt. Mir hate weder Bloderen nach Réckwéi, meng Schung sinn allerdéngs esou ofgenotzt, dass ech se just nach doheem kann undoen.

Wat huet Iech am beschte gefall?

Den Highlight vun der Rees war Conques, do gëtt ee wierklech an d'Mëttelalter zrëckversat. Owes huet e Pater Uergel an der Kierch gespillt, fir d'éischt klassesch Kierchemusek an op eemol fiert e lass mat de Beatles, dat war einfach immens an d'Leit waren all begeeschtert.

Wëllt Dir nach emol e Stéck vum Jakobswee maachen?

Um Schluss hu mer eis gefrot, ob mer weiderginn, mä nee, ech mengen, mir hunn dee schéinsten Deel gemaach an dobäi belosse mer et.

Huet d'Wandern Iech dann net gefeelt, wéi Der erëm doheem waart?

Dach, dat ass kloer. Dee Rhythmus hat dach eist Liewe während zwou Woche bestëmmt, vill Bewegung an der frëscher Loft. Doheem kënnst een dann nees an den Tratt vun all Dag, da feelt am Ufank schonn eppes.

Interviews: Andrée Birnbaum



Musek um radio 100,7

Lauschtert all Mount
188 Stonne klassesch Musek
268 Stonne Pop, Rock, Jazz, World ...

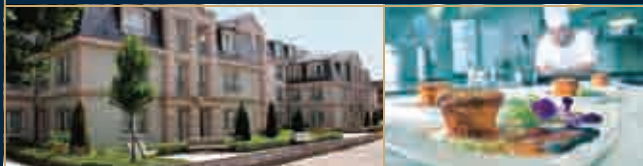


Noriichten, Kultur, Musek

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



Die Service-Residenz in Echternach



Verbringen Sie Ihren Urlaub im Senior Hotel in Echternach!

Eine Woche Vollpension (6 Nächte) für
eine Person zum Preis von 585 € und für
Paare zum Preis von 905 €. Eine
Reservierung für eine Übernachtung ist
möglich.

Hat Ihnen Ihr Aufenthalt gefallen?

Sehr gerne informieren wir Sie über
weitere Möglichkeiten und umfangreiche
Angebote, die unser Haus zu bieten hat.

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

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

Den Stier bei den Hörnern packen:

GESUNDHEIT FÖRDERN!



Foto: © Patrizia Tilly – Fotolia.com

Die Bedeutung von Prävention und Gesundheitsförderung für ein gesundes Altern ist heute unbestritten. Die Ergebnisse einer großangelegten Schweizer Studie, bei der 1.000 Personen zwischen 20 und 80 Jahren nach ihren wichtigsten Zielen für die Zeit nach der Pensionierung gefragt wurden, bringen es auf den Punkt: Bei aller Unterschiedlichkeit die jüngere und ältere Generationen im Hinblick auf ihre Lebensplanung haben mögen, der „Gesundheit“ wird übereinstimmend bei allen Altersgruppen oberste Priorität eingeräumt.

In Punkto Gesundheit sind wir uns also einig. Zumindest auf den ersten Blick. Bei näherer Betrachtung stellt sich dann die Frage, wofür der Begriff Gesundheit eigentlich steht? Welche Vorstellungen und Erwartungen sind damit verknüpft? Und an dieser Stelle scheiden sich dann auch schon wieder die Geister, auch in Fachkreisen. Bei der Durchsicht einschlägiger Literatur scheint sich „Gesundheit“ mehr als andere Grundworte einer einheitlichen Definition zu entziehen. Allerdings besteht zunehmend Einigkeit darüber, dass die „klassische“ Gesundheitsdefinition der Weltgesundheitsorganisation – nämlich

das völlige Freisein von körperlichen, seelischen und sozialen Einschränkungen – zu kurz greift, ja sogar regelrecht an der „(Er)Lebensrealität“ vorbeigeht. Wer ist schon völlig frei von jeglicher Form von Einschränkungen, und vor allem, wer kann diesem Anspruch auf Dauer genügen? Wagen wir doch einen Paradigmenwechsel und distanzieren uns von der negativen Bestimmung von Gesundheit als „Abwesenheit von Krankheit“ (oder Einschränkungen). Fassen wir stattdessen Gesundheit als ein Gut auf, das vom einzelnen Menschen immer wieder erneut er- und geschaffen werden kann.

Es gilt also die Devise: Gesundheit neu-denken!

Einem erweiterten Gesundheitsverständnis zufolge unterliegt unser Gesundheitserleben unserer subjektiven Interpretation bzw. unseren (Be)Deutungszuschreibungen und wird dadurch beeinflusst, wie wir Krankheitserfahrungen wahrnehmen, wie wir uns ihre Entstehung erklären und wie wir diese Ereignisse psychisch verarbeiten. Gesundheit und Krankheit müssen sich demnach keineswegs gegenseitig ausschließen, sondern können als Pole eines Kontinuums verstanden werden, auf dem sich Menschen ständig bewegen: Man ist nicht entweder gesund oder krank, sondern jeweils mehr oder weniger gesund oder krank. Gesundheit als subjektives Erleben beschreibt somit eher einen positiv erlebten Zustand, persönliches Wohlbefinden, Verwirklichung eigener Potenziale, Teilhabe am Lebensvollzug und eine gelingende Anpassung. Vor diesem Hintergrund wird auch das in der Literatur viel umschriebene „Zufriedenheitsparadox“ verständlich, das nahelegt, dass Menschen, die mit Krankheit, Verlusten und Einschränkungen konfrontiert sind, sich nicht notgedrungen auch krank und unglücklich fühlen müssen.

„Gesundheit ist relativ, denke ich. Gesund kann auch jemand sein, wie ich, der alt ist und eine Behinderung hat und sich trotzdem gut fühlt.“

(Robert, 78 Jahre)

Unsere Psyche ist eine unwahrscheinlich kreative Ressource, wenn es darum geht, unsere Befindlichkeit angesichts von Bedrohungen und Verlusten zu regulieren und diese sinnstiftend zu verarbeiten. Die

Frage, was unter Gesundheit zu verstehen ist, berührt aber auch die Verantwortung des Menschen für seine Gesundheit. Dieses umfasst zunächst gesundheitsbewusstes Verhalten, zu dem gesunde Ernährung, ein ausreichendes Maß an Bewegung, die Vermeidung von Tabak, der verantwortungsvolle Umgang mit Alkohol sowie die Vermeidung von lang andauernden körperlicher und seelischer Überforderung zu zählen sind. Gerade im Hinblick auf Gesundheit im Alter können Gesundheitsförderungsmaßnahmen nicht früh genug ansetzen und nicht hoch genug gewertet werden.

„Ich hatte immer so die Vorstellung, dass mein Körper irgendwie alles mitmacht und verzeiht (lacht). Ich hatte auch nie irgendwelche Beschwerden. Als mein Arzt mir jedoch letztes bei einer Routineuntersuchung beiläufig sagte, ich sollte schleunigst ein paar Gänge unterschalten, wenn ich meine Rente noch genießen möchte, da wurde mir richtig anders. Diese Worte haben mich getroffen, als ob sich ein Schalter in meinem Kopf umgelegt hätte ...“

(Lucien, 66 Jahre)

Ist erst einmal der Entschluss zur Verhaltensänderung gefasst, muss in einem nächsten Schritt die konkrete Umsetzung geplant werden. Konkrete Handlungspläne sollten dabei immer an die eigenen Kompetenzen angepasst sein, damit die geplante Handlung auch ausgeführt und Frustration verhindert wird. Zur Aufrechterhaltung der neuen Verhaltensweisen ist es zudem wichtig, sich Strategien zurechtzulegen, wie Rückfälle in alte Verhaltensmuster (bzw. die Komfortzone) vermieden und neu erworbene Verhaltensmuster gestärkt werden können.

„Am Anfang war es ungewohnt und anstrengend. Ich habe mich nie gerne und nie viel bewegt. Ich war eher so der Typ der sich gemütlich mit einem Buch in die Ecke setzte und stundenlang Bücher las. Doch jetzt könnte ich mir mein Leben ohne meinen wöchentlichen Yoga Kurs und meine Nordic Walking Gruppe nicht mehr vorstellen. Ich fühle mich heute sehr viel besser, ja beschwingter als zuvor. Vor allem die Gruppe, die netten Menschen die ich kennengelernt habe, haben mich sehr darin bestärkt am Ball zu bleiben. Aufzuhören kommt mir heute nicht in den Sinn, es würde mir etwas fehlen, mein Körper verlangt regelrecht danach.“

(Jeanne, 71 Jahre)

Jeanne hat es geschafft aus eigenem Antrieb ihr Gesundheitsverhalten zu verändern und dabei neue soziale Kontakte aufzubauen, die sie zudem unterstützen und motivieren ihre Gesundheitskompetenzen weiterzuentwickeln. Gesundheitsförderung kann also durchaus Spaß und Lust auf mehr machen! Leider scheitern aber auch viele Menschen an ihren guten Vorsätzen zur gesundheitsförderlichen Verhaltensänderung schon nach kurzer Zeit. Die Motivation lässt nach, der erwartete schnelle Erfolg bleibt aus und schon werden die Argumente des inneren Schweinehunds wieder lauter und überzeugender. Wenn Sie das von sich selbst kennen, dann hier ein paar gute Tipps zur Selbstmotivation:

Setzen Sie sich realistische Ziele: Kein Ziel zu haben ist, wie in ein Taxi einzusteigen ohne dem Fahrer zu sagen, wohin er fahren soll und sich gleichzeitig zu wundern, dass man nirgendwo ankommt.

Nützen Sie die Macht ihrer Gedanken: Entspannen Sie sich und stellen sich ihren Zielzustand so

lebhaft wie nur möglich vor (z.B. Was sehen Sie?, Wie fühlen Sie sich?, Wo sind Sie?, Was hören Sie?, Was denken Sie über sich?, etc.). Nehmen Sie alles so detailliert wie nur möglich wahr, und prägen Sie sich diese Eindrücke in ihrem Gedächtnis ein.

Setzen Sie den Schweinehund vor die Tür: Der innere Schweinehund ist sehr kreativ, wenn es darum geht, Sie zu demotivieren. Seine Argumente sind so verlockend wie trügerisch, sie versprechen kurzfristige Belohnung, machen aber langfristig unglücklich.

Nutzen Sie Ihre Selbstkenntnis: Niemand kennt Sie so gut wie Sie sich selbst. Nehmen Sie sich die Zeit und denken darüber nach, was

Sie persönlich motiviert (z.B. Selbstverwirklichung, Anerkennung durch andere, Wohlbefinden, etc). Denken Sie z.B. an frühere Erfolge und was Sie immer wieder angetrieben hat, diese zu erreichen. Nutzen Sie dieses Erfahrungswissen, um sich selbst eigene Anreize zu schaffen.

Aufschieben ist keine Option, denn was man heute kann besorgen ...: Wenn Sie merken, dass Sie eine Aufgabe vor sich herschieben, dann machen Sie einen Schritt zurück und fragen sich: „Wie kann ich die Situation hier leicht anpassen, dass ich motivierter bin, die Aufgabe zu erledigen?“ Gestalten Sie die Umstände so, dass Sie mit Leichtigkeit ins Handeln kommen. So können Sie lernen Ihre Motivation selbst zu steuern.

Deadlines und TO DOs: Manche Menschen brauchen Zeitdruck, um in die Gänge zu kommen. Wenn Sie das von sich kennen, setzen Sie sich zeitliche Fristen zum Erledigen Ihrer Aufgaben. Hilfreich kann es ebenfalls sein, sich die täglich zu erledigenden Aufgaben auf eine Liste aufzuschreiben.

Gemeinsam ans Ziel kommen: Gemeinsam kann man seine Ziele oft leichter verwirklichen. Für viele Menschen ist das Geselligkeitsmotiv ein sehr bedeutsamer Ansporn, um aktiv zu werden und zu bleiben. Für Sie auch? Dann suchen Sie sich Menschen, die das gleiche Ziel verfolgen wie Sie (z.B. in Sportgruppen, Vereinen) und spornen Sie sich gegenseitig an. /

Dr. Martine Hoffmann

Déi nei Servicer vun ZithaSenior

13 rue Michel Rodange L-2430 Luxembourg



zitha 
aktiv

**Centre
de la mémoire
et de la mobilité**

Contact: Tél.: 40 144 2233 Fax: 40 144 2954
cem2@zitha.lu - www.zithaaktiv.lu

zitha 
mobil

Aide et soins à domicile



Contact: Tél.: 40 144 2280 oder 691 22 80 81
zithamobil@zitha.lu - www.zithamobil.lu

Tanzgruppe Let's dance



Wie in den vergangenen Jahren hatten die Verantwortlichen der Gemeinde Lorentzweiler im Dezember 2015 die Senior/innen zu einer Weihnachtsfeier ins Centre Culturel in Helmdingen eingeladen.

Das musikalische Rahmenprogramm wurde von der Tanzgruppe „Let's dance“ unter der Leitung von Josée Weis gestaltet. Flotte Tänze wie der Schirmtanz, die Schlittenfahrt oder Gospel Block wechselten ab mit Melodien zur Weihnachtszeit. Die Tänzer/innen erhielten viel Applaus für ihre gekonnte Darbietung.

Service d'écrivain public à l'ASTI



L'ASTI propose pour tous les résidents du Luxembourg un service d'écrivain public gratuit en langue française, anglaise et luxembourgeoise. Des bénévoles vous aident dans la traduction orale et l'explication de documents administratifs, la rédaction de simples lettres administratives ou encore le remplissage de formulaires.

Pour tout renseignement, veuillez contacter:
ASTI, 10-12 rue Auguste Laval,
L-1922 Luxembourg, Tél.: 43 83 33-1

OPRUFF

Den RBS sicht
no ale Fotoen
aus de
50^{er}



Fir eis nei Bicher iwwer d'50er Jore siche mir no Illustratiounen. Mir schaffen den Ament un den Themen: Ariichtung an nei technesch Hëllef am Haus, Moud an lessen.

Hutt Dir nach Moudezäitschrëften aus där Zäit (Burda, Femmes d'aujourd'hui, ...), Fotoen wou nei Apparater vun deemools drop ze gesi sinn (Wäschmaschinn, Staubsauger, ...) oder eng Arriichtung aus de 50er Joren (Miwwelen, Kichen, ...)? Hutt Dir vläicht nach Fotoen oder e Menu vun enger Soirée, enger Hochzäit oder Kommioun?

Mir wiere frou, wann Dir eis dëst Material fir kuerz Zäit kéint zur Verfügung stellen.

J. Orlewski: Tel. 36 04 78-32, orlewski@rbs.lu
N. Duhr: Tel. 36 04 78-40, duhr@rbs.lu



Silversurfer on tour

D'„Silversurfer“ sinn e gemeinsame Projet vu Security Made in Luxemburg, dem Familljeministère, de Senioreséchercheesberoder an dem RBS. Eng éischt Konferenz huet den 3. Februar zu Bettange/Mess stattfonnt a gouf vum Raymond Bofferding (SSB) gehalten.

Weider Konferenzen an Informatiounsstänn si geplangt a ginn um Site www.silfersurfer.lu annoncéiert.

Liest och op der Säit 46 iwwer d'Konferenz „Sicherheit im Internet“ vum RBS.



EIN HAUCH VON ASIEN

Zur Erstellung dieser Rubrik durchstöberte ich eine Kiste, in die ich seit Jahren persönliche Notizen, interessante Zeitungsartikel und Stickmuster packte. Hier stieß ich auf Kalenderblätter aus meiner Flughafenzzeit, auf deren Rückseiten ich Stilblüten aus Passagierbriefen, die ich zu beantworten hatte, abschrieb. So etwa: „Zur Kirschblüte möchte ich in Japan sein. Bitte, es eilt sehr.“ Oder: „Ich brauche den Fahrplan des Europa-Express. Denn ich will in Kamakura sein, wenn die Kirschen blühen.“

Nun, die Angabe des damaligen Flugpreises dämpfte Eile und Begeisterung. Die Sehnsucht nach der Schönheit der Kirschblüten aber schwang in mir nach.

Da mein Beruf mir Flügel schenkte, flog ich nach Japan. Es war zwar nicht zur Kirschblütenzeit, aber ich traf dennoch den sitzenden Buddha von Kamakura und die drei Äffchen von Nikko, die nichts sehen, nichts hören und schon gar nichts sagen. Die Großstadt Tokio war erschreckend, doch ich denke immer noch an die wogenden Reisfelder und die langen Alleen von duftenden Nadelbäumen, die zu den Tempeln führten, wo der Gong erklang und Glöckchen im Wind bimmelten.

Lange hatten wir nach „ihm“ Ausschaut. Doch „er“, der Fuji Yama, hielt

sich geheimnisvoll verschleiert. Nur, am letzten Tag, beim Abflug, strahlte er in seiner ganzen Schönheit durch weißen Nebel.

In meiner Kiste lag auch ein Artikel über japanisches „Patchwork“. Hier heißt es: „Der Stoff, aus Natur und Arbeit, ist Symbol des Lebens, deshalb darf er nicht sterben. Wird eine Stelle dünn oder reißt sie ein, so wird ein Flickchen aufgesetzt, der gut zu dem Ganzen passt. Derart können Kunstwerke entstehen, die Generationen überdauern. Auf keinen Fall aber sollen neue Stoffe für Flickchen durchgeschnitten werden. Das tut ihnen weh.“

Vor mir lag ein Stück ungebleichten Leinens, das mich in seiner Natürlichkeit und Unversehrtheit irgendwie an das Geheimnis des Fuji Yama erinnerte. Auch das Verlangen, das in

den Passagierbriefen mitschwang, spielte in die ganze Szene hinein. Da asiatische Zeichnungen mich seit jeher faszinierten, zeichnete ich mit einem Bleistift zwei Blütenzweige auf das Leinen, das ich nun mit den Fäden bestickte, die ich als Reste von meinen Klöppeln abwickelte. Es waren zarte Garne wie Nähseide, Naturseide, Coton d’Egypte ...

Auch solche Fäden sind kostbar und dürfen nicht weggeworfen werden. Irgendwie passen sie in den Kreis der Weisheit des japanischen „Patchwork“. Ich hebe sie in Kästchen und durchsichtigen Kugeln auf. Sie sind eine wahre Schatztruhe und dienen von Jahr zu Jahr als Weihnachts- oder Osterschmuck.

Mariette Leuck

Fädenreste von zarten Garnen wie Nähseide, Naturseide oder Coton d'Egypte sind zu kostbar, um weggeworfen zu werden.

Irgendwie passen sie in den Kreis der Weisheit des japanischen „Patchwork“.

In durchsichtigen Formen aufgehoben dienen sie von Jahr zu Jahr als Weihnachts- oder Osterschmuck.



FRÉIJOERS- SPADSÉIERGANG

Mariette Bausch

Op Schratt an Tratt
eng Faarwepracht
vill Beem stinn an der Bléi
an un déi äiseg Wanterméint
do denke mir net méi!

Eist Häerz dat gluckst
a leeft bal iwwer
wa mir dat Wonnerwierk gesinn,
och laanscht de Wee all Fréijoersblummen
mat hirer léiwer Fiseminn!

Mir ginn drop lass
d’Gesicht eng Glous
eng ënnerlech Kraaft déi dreift,
„il faut se rincer l’œil“
seet de Fransous,
esou laang déi Schéinheet bleift!

LE PRINTEMPS

Georgette Purnôde

L'herbe tendre repousse autour de mes pensées.
Je respire l'odeur du soleil sur les champs
et je marche vers vous, près déjà verdissants
gonflés de mille oiseaux, de sève et de buée.

Me voici près de vous au creux de l'univers
avec cette tiédeur de nid et de partage.
Laissez-moi poser les mains sur votre visage
et m'étendre un instant tout contre votre chair.

Laissez-moi découvrir entre terre et lumière
chaque chemin obscur, chaque sillon meurtri,
la fatigue des jours, des vieux jours engourdis
que vous gardez au chaud sous vos lourdes paupières.

DEN HUTT

Simone Rosen

Ech brauch en neien Hutt
well ech weess, dat steet mir gutt.

En einfache Modell
gedigen, fonctionnel
e bèsse raffinéiert
wär bestëmmt och net verkéiert.

Sou ginn ech op de Buttek lass,
hei gëtt et Hittercher en Masse
breeder, schmueler, mat Band, ouni Rand
an alle Faarwen, an alle Formen
flott oder gedigen a villen Normen.

Ech moossen un, ech doen op
ma kee wollt passen op meng Kopp.
D'Madame am Buttek kuckt mir no
och si wosst hirer Hänn kee Rot.

Awuer, sot ech, et deet mir Leed
och fir mech wor dat keng Freed.
D'Loscht um Kafe wor vergaang.
Fir haut ass d'Hutt-Geschicht klasséiert
ech hu genuch där Hitt probéiert.

An dëse Buttek giong ech nun
en hat guer näischt mat Hitt ze dunn.
Am Fong, am Rayon en Hutt, een eenzegt Stéck
„dat ass et“ duecht ech „dat ass jo verréckt.
Dee Modell do huet Klass.“
Ech dinn en op: e passt!
Ginn och gläich an d'Keess dermat
a kréie 50% Rabatt!



Das Pumpspeicherwerk Vianden:

elektrische Energie effizient speichern

Das Pumpspeicherwerk Vianden ist eines der größten seiner Art in Europa. Das Kraftwerk wurde wegen der günstigen topografischen Lage inmitten der Industriegebiete Nordwesteuropas, der hervorragenden geologischen Voraussetzungen und der geringen Bevölkerungsdichte im Ourtal angesiedelt.

Schon 1925 wurden die ersten Studien zur hydroelektrischen Ausnutzung der Our gemacht, die den Bau eines Staudammes von 106 m Höhe

bei Stolzenburg vorsahen. Dieses Projekt wurde wegen der politischen Schwierigkeiten der damaligen Zeit nicht ausgeführt. Nach dem Zweiten

Weltkrieg wurden die Studien wiederaufgenommen und 1951 wurde die SEO (Société Électrique de l'Our) gegründet, deren Hauptaktio-



näre der Luxemburger Staat und die RWE (Rheinisch-Westfälisches Elektrizitätswerk AG) sind. Das Projekt hatte von Anfang an einen europäischen Charakter, sowohl bei der Planung als auch bei der Durchführung waren Leute aus zahlreichen Ländern involviert. Die Arbeiten begannen 1959, das Pumpspeicherwerk wurde 1964 eingeweiht.

Das Werk begreift einen künstlichen Stausee, der mit den beiden Oberbecken durch ein System von Druckschächten verbunden ist, die 6 m bzw. 6,50 m Durchmesser und eine Länge von 625 m bzw. 856 m haben. Sie leiten das Wasser in die unterirdische Maschinenhalle, die 330 m lang ist und sich im Herzen des Nikolausberges befindet.

Der Stausee ist 8 km lang und umfasst mehr als 6 Millionen m³ Wasser. Er reicht von der Ourtalsperre bei Vianden bis nach Stolzenburg. Während der Nacht wird mit billigem Nachtstrom das Wasser des Stausees in die zwei Oberbecken gepumpt, die 6 Millionen m³ fassen und in 509 m Höhe auf der Spitze des Nikolausberges liegen. Zu den Zeiten, am denen der Strombedarf ansteigt, fließt das Wasser auf die 9 Maschinengruppen, die je eine Turbine,

einen Motor-Generator und eine Pumpe begreifen. So wird hochwertiger Spitzenstrom erzeugt.

Eine zehnte Maschine, eine Pumpturbine von 200.000 kW, wurde 1970 in einem Seitental unterhalb des „Bildchens“ eingerichtet und durch einen Druckschacht von 4,50 m Durchmesser und 1.375 m Länge mit dem Oberbecken verbunden. Im Dezember 2014 wurde Maschine 11 (eine umkehrbare Pumpturbine) vom deutschen Bundespräsidenten Joachim Gauck eingeweiht.

Enorme Wassermengen werden tagtäglich in Vianden bewegt: Durch die Druckleitungen mit einem Durchmesser von ca. 6 m schießen im Turbinenbetrieb pro Maschine knapp 40.000 Liter Wasser pro Sekunde über eine Höhendifferenz von ca. 280 m. Mit dem Wasser aus dem Oberbecken können die Turbinen über 4 Stunden betrieben werden. Im Pumpbetrieb werden 21.000 Liter Wasser bergauf gedrückt. In knapp 7 Stunden ist das Oberbecken gefüllt. /

Der RBS organisiert am 20. April eine Besichtigung des Pumpspeicherwerks Vianden. Informationen hierzu finden Sie auf Seite 47.

Was ist ein Pumpspeicherkraftwerk?

Ein Pumpspeicherkraftwerk (auch Pumpspeicherwerk, PSW, genannt) ist eine besondere Form eines Speicherkraftwerkes und dient der Speicherung von elektrischer Energie durch Hinaufpumpen von Wasser. Dieses Wasser lässt man später wieder bergab fließen und es erzeugt dabei mittels Turbinen und Generatoren wieder elektrischen Strom. Die elektrische Energie wird durch Umwandlung in potentielle Energie von Wasser gespeichert und nach Umwandlung dieser potentiellen Energie in elektrische Energie wieder ins Netz gespeist. Aufgrund des Wirkungsgrades von ca. 75% bis 80% über einen Pumpzyklus wird die aufgenommene Energie nur zum Teil wieder an das Netz zurückgegeben. Pumpspeicherkraftwerke stellen gegenwärtig die technisch einzige Möglichkeit dar, großtechnisch elektrische Energie unter wirtschaftlichen Rahmenbedingungen zu speichern.

Pumpspeicherkraftwerke dienen primär dazu, um in nachfrageschwachen Zeiten wie in der Nacht oder an Wochenenden ein Überangebot von elektrischer Leistung im Stromnetz durch den Pumpbetrieb aufnehmen zu können. Zu Zeiten mit hoher Stromnachfrage wird die gespeicherte Energie zur Deckung der Spitzenlast an das Stromnetz abgegeben. Sie ermöglichen in Kombination mit anderen Kraftwerken, die weniger oder gar nicht regelbar sind, eine in Summe gleichmäßigere Auslastung.

Quelle: Wikipedia

PHISHING



**CESSEZ D'ÊTRE
UNE PROIE
SUR INTERNET.
PROTÉGEZ VOS
DONNÉES.**

www.securitymadein.lu

Charlotte P, Präsidentin der karitativen Vereinigung „Hand in Hand“ wurde Opfer eines Phishing-Angriffs. Schaden: 4.991 €.

Charlotte P, présidente de l'association caritative «Main dans la main» a été victime d'une attaque de phishing. Dommages: 4.991 €

Wie kam es dazu?

Vor vier Wochen hatte Charlotte P. per E-Mail eine Einladung zum UNO-Welthungerhilfe-Kongress in New York erhalten. Sie bestätigte ihre Zusage per Klick auf den beigefügten Link, füllte das Online-Formular mit den persönlichen Daten aus und zahlte die Einschreibgebühren von 300 \$ per Kreditkarte.

Kurze Zeit später streikt ihre Kreditkarte beim Einkaufen. Charlotte kontaktiert ihre Bank und muss dort schmerzlich erfahren, dass in den letzten Tagen diverse Hotel- und Restaurantrechnungen im Ausland mit ihrer Kreditkarte bezahlt wurden.

Dies ist eine klassische **Phishing-Methode** von Cyberkriminellen. Mit täuschend echten, aber gefälschten E-Mails von offiziellen Institutionen, entlocken sie ihren Opfern sensible Daten (Bankkonten, Geheimwörter etc). In manchen Fällen wird auch behauptet, die Kreditkarte oder das E-Mail-Konto seien gesperrt und das Opfer müsse zur Freigabe auf einen Link klicken.

Qu'est-il arrivé?

Il y a quatre semaines, Charlotte P. avait reçu par courriel une invitation à un congrès de l'ONU à New York. Elle avait confirmé sa participation en cliquant sur le lien intégré dans le courriel, a rempli le formulaire d'inscription avec ses données personnelles et réglé les frais d'inscription de 300 \$ par carte de crédit.

Quelques jours plus tard, sa carte de crédit est refusée dans un magasin. Charlotte contacte sa banque et y apprend que diverses factures d'hôtels et de restaurants à l'étranger ont récemment été payées avec sa carte de crédit.

*Il s'agit ici d'une méthode classique de type **phishing** utilisée par les cybercriminels. C'est par le biais de courriels trompeurs provenant d'institutions officielles qu'ils essaient d'obtenir les mots de passe et autres données sensibles de leurs victimes. D'autres messages phishing prétendent que les cartes de crédit ou comptes e-mail des destinataires ont été bloqués et ne peuvent être réactivés qu'en cliquant un lien.*

Mehr Infos
und Tipps/
Pour plus
d'informations:

www.bee-secure.lu
www.cases.lu

Was muss Charlotte P. jetzt tun?

Sie muss den Betrug sofort bei CETREL (Tel. 49 10 10) melden und die Kreditkarte sperren lassen. Wurde ein Paypal-Passwort verwendet, muss dieses umgehend geändert werden.

Wie hätte Charlotte P. den Betrug erkennen können?

Sie hätte beim Absender nachfragen können, ob die E-Mail authentisch ist. Seriöse Unternehmen fordern niemals vertrauliche Informationen per E-Mail an. Sie hätte auch den in der E-Mail beigefügten Link auf www.circl.lu/urlabuse kopieren können, um die Vertrauenswürdigkeit der Internetadressen zu prüfen.

Que doit-elle faire?

Elle doit immédiatement signaler la fraude à CETREL (tél. 49 10 10) et faire bloquer sa carte. Le cas échéant elle doit également changer son mot de passe Paypal.

Comment aurait-elle pu détecter la fraude?

Elle aurait dû vérifier l'authenticité du courriel auprès de l'expéditeur. Des entreprises sérieuses ne demandent jamais des informations confidentielles par e-mail. Charlotte aurait également pu copier le lien joint dans l'e-mail et le coller sur www.circl.lu/urlabuse pour vérifier la fiabilité du site internet.

Der Computerclub des RBS organisiert am 19. April eine Konferenz zum Thema „Sicherheit im Internet“. Die Gefahren des Netzes, wichtige Informationen und Tipps wie Sie sicherer im Internet surfen können, werden in einer kurzweiligen Präsentation vorgestellt.

Weitere Informationen im Veranstaltungsteil auf Seite 46.

TREPPENRENOVIERUNG



PORTAS®

Europas Renovierer Nr. 1

- ✓ Schnelle und saubere Renovierung
- ✓ Kein Herausreißen der alten Türen, Küchen, Treppen
- ✓ Große Modell- und Dekorvielfalt
- ✓ Kein Ausräumen der Zimmer notwendig
- ✓ Besonders pflegeleicht

TÜRENRENOVIERUNG



KÜCHENRENOVIERUNG



PORTAS FACHBETRIEB
SCHREINEREI HEINEN

L-9911 Troisvierges
Industriezone 11

Tel: +352 997 778
info@portas.lu www.portas.lu



Besuchen Sie unseren Showroom!

DANIELLE IGNITI



Au regard d'un vert intense et espiègle, Danielle Igniti, 61 ans, est une femme énergique qui sait se faire remarquer. Déterminée, captivante, pleine d'humour, elle s'engage corps et âme dans tous ses projets, de l'art contemporain aux droits de la femme, de la musique à la politique, elle est là où tout se croise.

Née au Luxembourg d'une mère italo-luxembourgeoise et d'un père d'origine italienne, elle dirige aujourd'hui les centres d'art municipaux «Nei Liicht» et «Dominique Lang» ainsi que le centre culturel régional de Dudelange «opderschmelz».

«C'est à la «Schmelz» que tout a commencé», nous dit-elle. Son grand-père paternel, d'origine italienne, fuyant le fascisme dans les années 20, s'installe à Dudelange et tra-

vaille comme un forçat dans la première aciérie du Luxembourg. Il y vivra toute sa vie avec sa femme et ses six enfants, dont les deux derniers-nés verront le jour au Luxembourg. Mario, le petit dernier, père de Danielle, né en 1928, nourrit encore aujourd'hui une passion et une certaine nostalgie pour l'Italie, alors que son père à lui ne voulait plus rien savoir du pays qui n'a pu subvenir à ses besoins. C'est entre les quartiers Schmelz et Brill que Anita Lazzarini, née à Dudelange

d'un père italien et d'une mère luxembourgeoise, et Mario se rencontrent. De leur union naîtra leur fille unique, Danielle. «Ma mère ne voulait pas avoir plus d'enfants. Elle voulait se donner les moyens d'offrir une bonne éducation à un enfant plutôt que de devoir partager cette attention à tous les niveaux», raconte-t-elle. C'est cette mère, qui a bon goût et qui s'intéresse à la mode et à la décoration de la maison, qui transmettra à Danielle un certain sens de l'esthétisme.

Danielle Igniti grandit à Dudelange et est première de classe sans trop d'efforts. En jouant dans sa rue, elle n'a jamais senti de différence entre les enfants de diverses origines, par contre au contact de certains adultes, cela se passait autrement. «Je me souviens que cela dérangeait un peu notre maitresse que les trois meilleures élèves soient d'origine italienne», et elle ajoute, «aussi au lycée, le premier jour de classe en 7ème, la régentte appelait la classe avec le nom, la religion, l'emploi du père et la nationalité. Je n'aimais pas trop être cataloguée, alors j'ai répondu à l'appel en me définissant comme «citoyenne du monde». Alors que je ne voulais pas me faire remarquer, cette étiquette m'a collé à la peau jusqu'à la fin de mes études secondaires.» Tandis que ses parents l'auraient bien vue comme coiffeuse ou travaillant dans une banque, c'est

une institutrice, Madame Céline Klepper, qui a vu le potentiel de la petite et a conseillé les parents à inscrire Danielle au lycée de jeunes filles de Esch-sur-Alzette. Ce goût des études et du savoir la mèneront plus loin. «Au retour de vacances en Italie, j'ai raconté à ma maitresse que j'avais vu des artistes dessiner des images magnifiques sur les trottoirs. Suite à notre échange, elle m'offrit un livre d'art sur le travail de Michel-Ange, avant de m'en offrir d'autres», raconte-t-elle. «Mon intérêt pour l'art vient de l'école et de cette maitresse. Il est tellement important d'avoir une personne qui t'initie à l'art dès le plus jeune âge!»

Elle réussit son baccalauréat avant d'entamer des études de littérature française et d'histoire de l'art à Bruxelles. Après ses études, elle y vivra pendant douze ans, mais le destin voudra

qu'elle revienne au Luxembourg où elle travaillera sur des tournages de films, comme «A Wopbopalooobop A Lopbamboom» de Andy Bausch en 1989. Elle travaillera dans une société d'aluminium aux ressources humaines avant d'accepter un poste équivalent à la commune de Dudelange. A ce moment, elle est déjà bénévole dans les deux galeries d'art de la commune. De 1990 à 2005, s'ajoute à la fonction de directrice des ressources humaines la responsabilité du service culture et à partir de 2006, elle s'occupe uniquement du centre culturel «opderschmelz» de Dudelange où l'organisation de concerts de Jazz, de festivals de musique et expositions d'art rythment le quotidien de Danielle Igniti.

Ses yeux pétillent quand elle parle de ce qui la passionne: «Je ne peux pas vivre sans l'art, sans livres, sans musique! Dans la culture, il y a une interdisciplinarité, rien ne vient de rien.» Et elle continue: «Parfois je rencontre des personnes qui n'ont jamais lu un livre en entier, d'autres qui n'essayent même pas d'entrer dans une structure culturelle, en se disant «je n'y comprends rien, ce n'est pas pour moi», mais souvent, il ne faut pas grand-chose pour appréhender une œuvre d'art, il n'y a rien à comprendre, il faut essayer de s'approprier l'œuvre à l'aide des



PORTRAIT

sentiments de son vécu et y trouver sa propre interprétation.» Mais elle s'énerve aussi: «J'ai le même sentiment avec l'école de musique, qui est dans le même bâtiment que le centre culturel et le CNA. Nous offrons aux enfants et adultes inscrits aux cours de musique des entrées aux concerts et les expositions du CNA sont gratuites. Nombreux sont les parents qui déposent les enfants comme à la garderie et qui ne vont ni voir l'expo ni à la médiathèque du CNA. Parfois ils ne vont même pas voir leurs propres enfants lorsqu'ils jouent un concert!»

«Je n'aime ni les limites, ni les frontières, ni les définitions restrictives» proclame-t-elle. Cela s'applique aussi bien à son engagement culturel qu'à son engagement contre les inégalités des sexes. Son sens de l'équité étant presque inné. Elle se souvient d'un épisode dominical chez la nonna lorsqu'elle avait 10 ans: «Après le repas, mon père et mes cousins allaient jouer au foot, alors que je devais faire la vaisselle avec les femmes. Je me suis rebellée, car moi aussi je voulais aller jouer plutôt que de m'adonner aux tâches ménagères. Je n'oublierais jamais ma mère, qui m'a donné raison et m'a donné la permission d'aller jouer avec les garçons. Je me suis rendue compte pour la première fois que les rôles hommes-femmes étaient prédéfinis.»

La littérature féministe et des enseignantes à Bruxelles l'ont inspirée dans son engagement pour les droits de la femme, aussi bien au niveau politique, en s'engageant au sein du parti socialiste LSAP, qu'en tant que membre puis présidente du Planning familial depuis 20 ans. L'engagement politique sera bref; après que le parti n'a pu se décider à demander des quotas pour la promotion des femmes, elle décide

de démissionner et de canaliser son énergie dans la lutte pour la liberté de la femme de disposer de son corps. «Le combat pour l'IVG (interruption volontaire de grossesse) était une mission concrète que j'ai voulu défendre jusqu'à la réforme de la loi en 2014» confie-t-elle. «J'ai atteint mes objectifs concernant l'avortement, voilà pourquoi j'ai décidé de passer le flambeau à la jeune génération avant que je ne commence à bloquer des initiatives» ajoute-t-elle en souriant. «Par contre, je continuerai à me battre pour que les femmes aient les mêmes droits que les hommes!»

Allergique aux inégalités, elle défend aussi la pluralité et le multiculturalisme. «Être luxembourgeois, c'est quoi? C'est l'avantage de parler plusieurs langues et d'être compris en dehors de nos frontières. C'est aussi la diversité. Tous les non-luxembourgeois participent à l'enrichissement du pays et il est généreux de reconnaître que nous avons besoin d'eux.» Le sujet de l'intégration l'exaspère: «La question qui se pose est: Est-ce que tous les luxembourgeois sont intégrés dans

leur culture? Vont-ils voir des pièces de théâtre ou des films d'auteurs luxembourgeois? Lisent-ils des ouvrages d'écrivains du pays?»

I lui arrive de penser à la retraite de son poste de responsable culture à Dudelange, mais surtout dans une question de transition et de transmission de projets à développer. «Je me réjouis déjà du fait d'avoir du temps libre, dans le sens de ne plus avoir un horaire de travail prédéfini, de pouvoir faire des choses à ma guise, de manger quand cela me plaît, de partir en voyage spontanément,... En attendant, j'ai encore un peu de temps pour préparer le terrain pour la nouvelle recrue» déclare-t-elle en souriant.

Sandy Lorente



Danielle Igniti offre un sourire à sa mère Anita



Déieren am Sproochgebrauch

Maacht mat,
gewannt mat!

Hei sinn 10 Spréch, an deene jeeweils e Wuert fehlt.
Setzt déi richteg Wieder an a schéckt eis d'Äntwerten eran.

a) Af, b) Bei, c) Bock, d) Fësch, e) Geess, f) Hond, g) Hunn, h) Iesel i) Kaz, j) Kou

1. Et gëtt een esou al wéi eng _____, et léiert een ëmmer derzou.
2. De Baart rëscht de _____.
3. E gudden _____ gëtt net fett.
4. Eng gutt _____ rascht net op enger wieleger Blumm.
5. Et muss een e kleng _____ an d'Waasser geheie fir en décken ze fänken.
6. Léier keen alen _____ Grimasse schneiden.
7. Wann den _____ net geschass hätt, hätt en den Hues kritt.
8. Ass et dem _____ ze wuel, geet en op d'Äis danzen.
9. Wann d' _____ fort ass, sinn d'Mais Meeschter.
10. D' _____ hätt och gär e Schwanz gehat, awer se krut nëmmen en Deckel.

Ze gewanne gëtt et d'Spill:

„Den neie Spréchfax“
aus deem dës Spréch sinn



ÄNTWERTSCHÄIN

Schéckt eis d'Äntwert virum **15. Abrëll 2016** eran:

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

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Numm, Virnumm

Strooss, Hausnummer

Postleitzuel, Uertschaft

... was verbirgt sich hinter diesem RÄTSEL?

Fluss durch München	↘	schlechte An- gewohn- heit	moderner dt. Kom- ponist, †1983	lat.: Göttin	Zwerg- planet	Ausruf	langsam, bewe- gungsbe- hindert	zukünftig (in ...)	↘	regel- widrig	kleines Futter- gefäß	↘	Obstkern	Zeichen für Tangens
Punkt in der Antarktis	→							schloss- artiges Gebäude	→	11				
Fischer- utensil	→				4						Apothe- kenange- stellte (Abk.)	→		
→						Bewohner eines Erdeils		Kipp- schalter	↘			10		
Stadt in Polen an der Weichsel	Vorname Newtons		eh. russ. Herrsche- rinnen- titel	markt- schreieri- scher Lärm	→						Jägerspr.: weibl. Reh	bibl. Ort (Hexe)		Fein- gebäck
→							finn. Rekord- läufer †1973		dt. Schau- spieler † (Eddi)	→				14
ohne Sinn und Zweck		maßlos, unge- heuer		Früh- lingsfest- leckerei	Mittel bei Diabetes	→							Angeh. eines Turk- volkes	
Luft- schiffer	→							7	See in Schott- land (Loch...)	Tonart	→			
Kuchen- gewürz	→		5		Diätform	→								
→	2				↘	Fluss durch Braun- schweig		Mitglied des brit. Ober- hauses		Nachlass- empfän- ger	→			
auf Rech- nung (2W.)	eines der Mainzel- männ- chen		Sonnen-, Mond- finsternis	→						8	Grautier	brit. Kronprinz		gleicher Meinung werden
→						kleine Ab- stufung	Teil der Wohnung	→						
Halbaffe		Fenster- vorhang	Freund von Bert (Sesam- straße)	→					Beauf- sichtigung, Schutz		Ausruf ausge- lassener Freude	12		
→					Bürde		eh. ital. Renn- fahrer † (Franco)	13			Fluss zum Ouse		engl.: neun	
östr. Kaiserin †1898	Zeit- einheit		Befehls- form von sein	brit. Schau- spieler (Jude)	→			↘	zutref- fend		asiati- scher Wasser- büffel	→		
ital. Land- schaft	6								gottselig	3				
schweiz. Flächen- maß	→				zurück- haltend, schüch- tern	1					Vorname des Sängers Kollo	→	9	
Gespens- ter	→							Behaup- tungen	→					

© RateFUX 2016-275-001

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

SUDOKU

OPLÉISUNG VUM SILBERÄTSEL

aus dem „Aktiv am Liewen“

Nummer 57

Schwierigkeitsgrad „leicht“

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

Schwierigkeitsgrad „mittel“

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

1. Kinnekswiss
 2. Augsburg
 3. Rëmeleng
 4. Bausch
 5. Italien
 6. Dezember
 7. Sauer
 8. Lippmann
 9. Ungeheuer
 10. Usambara
 11. Chamäleon
 12. Houseker
 13. Tuten
- D'Léisungswuert war:
KARBIDSLUCHT



**Ze gewanne gouf et e Buch
vun Editioun RBS:**

**„Deemools am Minett.
Dräi Familljengeschichte
vum Mathias Franzen, Lisa
Kirscht-Kayser an Nicolas Kohl.“**

Et hu gewonnen:

*d'Madame Ketty Lentz-Berkes
vu Gréiwemaacher,
den Här Georges Reuter vu Sandweiler
an den Här Marcel Schlim vun Esch*



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 Ihr Abonnement 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.

* Neue Preise ab / nouveaux prix à p. du 1.7.2016

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 (10 €, gültig bis / valable jusqu'au 30.6.2016)

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. 36 einverstanden.
J'accepte les conditions générales à la page 36.

Datum und Unterschrift / Date et signature

* Neue Preise ab /
nouveaux prix à p. du
1.7.2016

WOHIN GEHT DIE RBS-REISE 2016?

Nach einer RBS-Reise, oft aber auch schon während der Reise, werden wir von begeisterten Teilnehmern gefragt: „Und wo geht es nächstes Jahr hin?“

Also planen wir dann wieder gemeinsam mit unserem Partner ULT nach unseren gewohnten und bewährten Kriterien. Ziel der RBS-Reise bleibt es, neue soziale Kontakte in einem gesicherten Umfeld zu knüpfen. Außerdem soll die Destination in weniger als vier Flugstunden erreichbar sein, das Hotel soll mit hohem Komfort und barrierefrei ausgestattet sein, in einer zentralen Lage für Ausflüge ... und natürlich schönem Wetter!

Dies ist kein leichtes Unterfangen, zumal wir versuchen eine neue, weniger bekannte Gegend zu finden, welche kulturell und landschaftlich anreizend ist.

Wie jedes Jahr werden wir neben den inkludierten Ausflügen auch mehrere fakultative Exkursionen anbieten. Im Hotel selbst bieten wir neben sportlichen Aktivitäten auch Gedächtnistrainings, Spieleabende oder ein Bowlingturnier an!

*Wir hoffen, die diesjährige Wahl gefällt Ihnen!
Vorfreude ist die schönste Freude!*

EXKLUSIV

Traumhafte Sandstrände und antikes Flair an der Costa Navarino

Griechenland – Peloponnes

8 Tage: 16. – 23. Oktober 2016

Hotel The Westin Resort Costa Navarino *****

Lage: Idyllische Lage direkt am wunderschönen Sandstrand der hiesigen Küstenlinie des Ionischen Meeres. Inspiriert von historischen messenischen Herrenhäusern wurden die in Gruppen angeordneten Villen des Resorts aus Naturstein erbaut.

Zimmer: Sie verfügen über Dusche/Badewanne/WC, Föhn, Sat-TV, Telefon, Minibar, Balkon, Safe und Klimaanlage.

Ausstattung: Das Hotel verfügt über alle Annehmlichkeiten wie Restaurant, Bar, Strand, sowie ein 4000 m² großes SPA und Thalassotherapiezentrum. Außenpools, Fitnessstudio, Whirlpools, beheizte Innenpools. 18-Loch Golfplatz mit Golfunterricht (gegen Gebühr).

Preis pro Person

im Doppelzimmer

Zuschlag Meerblick	85 €
Zuschlag Superior Garden	142 €

im Doppelzimmer zur Alleinbenutzung 1.945 €

Zuschlag Meerblick	85 €
Zuschlag Superior Garden	284 €

Weitere Exklusiv-Zimmer-Kategorien auf Anfrage möglich
(Kreditkartenzahlung nicht möglich)

(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.

Unsere Leistungen:

- Zubringerdienst ab/bis Wohnort
- Sonderflug mit Luxair
Luxemburg – Kalamata –
Luxemburg (Economy Class)
- Flughafenengebühren und Kerosin
(Stand Januar 2016)
- Transfer Flughafen – Hotel –
Flughafen
- Begrüßungscocktail
- 7 Übernachtungen im Hotel
Westin Costa Navarino*****
inkl. Halbpension
- Lokale deutschsprachige
Reiseleitung
- RBS-Reisebegleitung
- ULT-Reisebegleitung
(Mindestteilnehmerzahl)

1 Halbtagsausflug und 2 Ganztagsausflüge im Reisepreis inbegriffen:

- leichte Wanderung von Gialova
zum Wasserfall (halbtags)
- Methoni, Koroni – Land & Leute /
Festungen und Burgen
- Alt-Messine und Kalamata,
Hauptstadt Messeniens

Fakultativ zubuchbar:

- Tagesausflug
nach Olympia 63 €
- Bootsfahrt:
Golf von Navarino 60 €
- Halbtagsausflug:
Nestorpalast & Weinprobe 60 €



Wir laden Sie ganz herzlich zu einer Infoveranstaltung ein, wo wir Sie über nähere Einzelheiten der Reise informieren.
Diese findet am **26. April 2016 um 14.30 Uhr** in der Seniorenakademie des RBS – Center fir Altersfroen,
20, rue de Contern in Itzig statt.

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



NEUER PARTNER DER KARTE

WIR MÖCHTEN IHNEN UNSEREN NEUEN PARTNER VORSTELLEN:
NOUS VOUS PRÉSENTONS NOTRE NOUVEAU PARTENAIRE:

Retouches MARIANNE MENG NOL FIR ÄERT GEZEI

SOLEUVRE – 16, rue Jos. Frisoni

☎ 26 59 05 25

Näharbeiten / Retouches rapides sur toutes sortes de confection

Öffnungszeiten / heures d'ouverture:

montags, dienstags, donnerstags & freitags von 14.00 bis 19.00 Uhr

lundi, mardi, jeudi et vendredi de 14h00 à 19h00

mittwochs & samstags, mercredi et samedi: sur rendez-vous

- 5% auf jede Umänderung / 5% sur toutes les retouches

NEUE PREISE ab 15. März 2016 / NOUVEAUX PRIX à partir du 15 mars 2016:

MONDORF DOMAINE THERMAL

RBS – Center fir Altersfroen

wënscht lech all schéin Ouschteren
vous souhaite de joyeuses Pâques



Boutique Krier

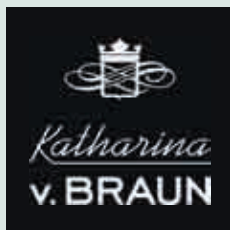
prêt-à-porter féminin

54, rue de la Gare L-6440 Echternach

Tél.: 72 02 18

Lila

SPRING SUMMER 2016
elegance & sport chic



STIZZOLI

Mir sin op:
Méindes: 14.00 - 18.00 Auer

Dënschdes - Samschdes:
09.30 - 12.00
14.00 - 18.00

All Sonndes Mëttes op: 15.00 - 18.00 Auer



Restaurant Krounebiërg in the Centre of Luxembourg

*Zu Miersch, am Zentrum vu Lëtzebuërg,
fannt Dir de Restaurant „Krounebiërg“.*

Op eiser hallef-iwwerdaachter an heizbarer Terrass genéisst Dir eng
schéi Vue iwwer Miersch an op den Uelzechtdall.
Mir zerwieren Iech niest eisem Menu du jour och vill aner Gerichter
aus eiser Kaart.

Op eiser schéiner Terrass genéisst Dir herrlech e Kaffi oder en Aperitif
während d'Kanner op der Spillplaz oder an eiser Schwämm spillen.
An Dir hutt d'Kanner ëmmer am A. Mir hunn och Kannermenuen op
der Kaart, sou kënnen si nom Spille gutt iessen.

Fir eise Restaurant hu mir genuch gratis Parkplazen.
Mir sinn op vum 25. Mäerz un all Dag vun 8h00 bis 23h00.

Restaurant Krounebiërg, 2, rue du Camping, Mersch
www.restaurantkrounebiërg.com – Tel.: 352 32 97 56



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

Seminar: Zirkus der Kommunikation
Apprendre le luxembourgeois
Literatur-Café: Isabel Spigarelli
Cohabit'AGE: Le programme «BABEL»
Chantons ensemble

Dienstag, 22. März
 à p. de jeudi, 24 mars
 Donnerstag, 24. März
 à p. de mercredi, 30 mars
 à p. de jeudi, 31 mars

APRIL / AVRIL

Bakatelier
iPad Workshop – Cours 1
Kreativer Tanz – danse créative
Aromathérapie
Kalligraphie: Die Kunst des Schreibens
Criminal Dinner
Balance Swing
Konferenz Silversurfer
Besichtigung Société Electrique de l'Our
Vortrag: Fit im Alter
Literatur-Café: Blind-Date-Lesung
Café des Âges à Niederanven



ab Dënschdeg, 5. Abrëll
 ab Méindeg, 11. Abrëll
 ab Dienstag, 12. April
 à p. de mardi, 12 avril
 ab Freitag, 15. April
 Montag, 18. April
 ab Montag, 18. April
 Dienstag, 19. April
 Mittwoch, 20. April
 Donnerstag, 21. April
 Donnerstag, 28. April
 jeudi, 28 avril

MAI / MAI

Vortrag „Buen Camino“: Mein Jakobsweg
City Promenade by night
Seniorenkongress / Congrès Européen des seniors
iPad Workshop – Cours 2
Anfänger-Workshop: Geocaching

Montag, 2. Mai
 Dienstag, 3. Mai
 Donnerstag, 19. – Freitag, 20. Mai
 ab Méindeg, 23. Mee
 Dienstag, 24. Mai

JUNI / JUIN

72 Stonne Bénévolat
City-rallye 2016
Café des Âges à Kayl / Tétange

Freitag, 3. Juni
 Freideg, 10. Juni
 samedi, 11 juin

REGELMÄSSIGE AKTIVITÄTEN

SENIORENAKADEMIE

VON SENIOREN FÜR SENIOREN

COMPUTERCLUB FÜR FORTGESCHRITTENE A

jeweils montags, von 9.30 bis 11.30 Uhr

Termine: 21. März – 11./18./25. April – 2./9./23./30. Mai – 6./13. Juni 2016

COMPUTERCLUB FÜR FORTGESCHRITTENE B

jeweils mittwochs, von 9.30 bis 11.30 Uhr

Termine: 23. März – 13./20./27. April – 4./11./25. Mai – 1./8./15. Juni 2016

SCRABBLE

jeweils montags, um 14.00 Uhr

Termine: 21. März – 11./18./25. April – 2./9./23./30. Mai – 6./13. Juni 2016



COURS DE DANSE HIP HOP

avec Joana Ferreira

les mardis de 17h à 18h

Dates: 29 mars – 5 avril – 12 avril – 19 avril – 26 avril – 3 mai – 10 mai – 17 mai – 24 mai – 31 mai – 7 juin – 14 juin – 21 juin – 28 juin 2016

Prix: 70 €



YOGA KENNT KEIN ALTER

mit Gilles Less

jeweils dienstags, von 18.30 bis 19.45 Uhr

Termine: 12. April – 19. April – 26. April – 3. Mai – 10. Mai – 24. Mai – 31. Mai – 7. Juni – 14. Juni – 21. Juni 2016

Preis: 120 €



YOGA FÜR DAS LEBEN VON HEUTE

mit Simone Zeimes

jeweils montags, von 10.00 bis 11.30 Uhr

Termine: 4./11./25. April – 2./9./17. (Dienstag)/23./30. Mai – 6./13. Juni 2016 (10 Termine)

Preis: 150 €

RÜCKENFITNESS *Dienstags, 10h30 – 11h30, 12. April – 12. Juli 2016*

Es werden Übungen zur Mobilisation, Dehnung und vor allem Kräftigung durchgeführt. Das im Kurs Erlernte kann selbstständig im Alltag geübt und angewandt werden.

OSTEOFIT *Mittwochs, 9h30 – 10h30, 13. April – 13. Juli 2016*

Ein Training zur Prävention von Osteoporose mit Trainingsschwerpunkte, wie Kräftigung, Koordination und gute Körperhaltung. Gleichgewichts- und Reaktionstraining zur Unfallprophylaxe.

FITNESS 60+ *Mittwochs, 10h30 bis 11h30, 13. April – 13. Juli 2016*

ist eine altersgruppenorientierte Gymnastik zur Gesundheitsförderung und Prävention.

HERZKREISLAUFTRAINING *Mittwochs, 14h00 bis 15h00, 13. April – 13. Juli 2016*

Ausdauertraining auf Rad- und Ruderergometern, Laufband und Crosstrainern wo während dem Training die körperliche Beanspruchung über Herzfrequenz-Geräte vom Diplom-Sportlehrer kontrolliert wird.

GESUNDER SCHLAF *Freitags, 10h00 bis 11h00, 15. April – 15. Juli 2016*

Sie erweitern Ihr Wissen, was nachts in unserem Kopf und Körper abläuft und erhalten Informationen darüber, was den Schlaf behindert oder fördert. Praktische Tipps zu erholsamer Ruhe.

MIGRÄNE PRÄVENTION *Donnerstags, 14h00 – 15h00, 14. April – 14. Juli 2016*

Was ist Migräne, wie entsteht sie, warum können bestimmte Maßnahmen zur Behandlung oder zur Prävention sinnvoll sein?

AKTIV ENTSPANNEN *Donnerstags, 10h00 – 11h00, 14. April – 14. Juli 2016*

Sie lernen unter Anleitung einer Diplom-Psychologin aktiv zu entspannen und körperliche Unruhe zu reduzieren um zu mehr Lebensqualität zu gelangen.

MINDFUL EATING *Montags, 14h30 – 15h30, 11. April – 11. Juli 2016*

Achtsam essen: Sie lernen wieder selbstverständlich und unverkrampft mit ihrer Ernährung umzugehen, achtsam zu essen befreit Sie vom Frust ungesunden Essverhaltens und sorgt für mehr Lebensqualität.

Yoga für Anfänger *Mittwochs, 9h30 – 10h30, 27. April – 13. Juli 2016*

Yoga fördert Beweglichkeit, Kraft und Balance und auch das Denken wird bewusster und flexibler.

Preise, Informationen und Anmeldung bei Pia Michels, ZithaGesondheetsZentrum
Tel.: 2888-6363 oder per mail: pia.michels@hopitauxschuman.lu



MOBILfit – Adäquates Training zur Verbesserung Ihrer Mobilität

zum Vorzugspreis von 275 € anstatt 290 € (12 Trainingseinheiten + 2 Sessionen Check-up & Coaching)

NEUROfit – Erhalt der mentalen und körperlichen Leistungsfähigkeit

zum Vorzugspreis von 523 € anstatt 550 € (24 Trainingseinheiten + 2 Sessionen Check-up & Coaching)

RELAXfit – Methoden und Techniken zur Steigerung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens

zum Vorzugspreis von 143 € anstatt 150 € (7 Trainingseinheiten + 1 Einführungsstunde)

BALANCEfit – Ein auf Gangsicherheit und Sturzprophylaxe ausgerichtetes Training.

Gruppentraining sowie individuelles Einzeltraining zum Vorzugspreis von 275 € anstatt 290 € (12 Trainingseinheiten + 2 Sessionen Check-up & Coaching)

Preise, Informationen und Anmeldung beim CeM²:

☎ 40144-2233 oder per E-Mail: cem2@zitha.lu



22. MÄRZ

SEMINAR

Zirkus der Kommunikation




Nichts scheint so trivial und zugleich hochkomplex wie die menschliche Kommunikation. Wir sind von Natur aus kommunikative Wesen: Wir können uns mit und ohne Worte verständigen. Wir sind in der Lage mehrere Sprachen zu lernen. Wir können uns wunderbar artikulieren und glauben damit den Königsweg zur gegenseitigen Verständigung zu beschreiten. Dennoch sei Vorsicht geboten vor Stolpersteinen, Fettnäpfchen und Irrwegen, die uns schnell auf eine schwindelerregende Karussellfahrt bizarrer Kommunikationsmuster befördern und die Orientierung und Fassung verlieren lassen.


Ziel des Seminars: Werden Sie Direktor im magischen Zirkus der Kommunikation und lernen Sie Tipps und Tricks, um Feuerspucker unschädlich zu machen und effizient miteinander zu kommunizieren.

 Dr. Martine Hoffmann

 Luxemburgisch

 Dienstag, 22. März um 14.30 Uhr

 10 €
Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.

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

à p. du 24 mars

COURS DE LANGUE

Apprendre le luxembourgeois





Ce cours est une introduction à la langue luxembourgeoise. L'objectif est de vous amener à vous exprimer dans des échanges de la vie courante comme: se présenter, faire les courses, parler de ses habitudes, exprimer ses goûts et opinions, demander et donner des informations, se repérer dans la rue ou parler d'événements passés ou de projets.


Diane Mangen, passionnée par les langues, a été formée auprès d'un centre spécialisé dans la formation professionnelle en langues.


Le nombre de participants est limité à 12 personnes.

 Diane Mangen

 luxembourgeois

 Jeudi de 14h30 à 15h30:
24 mars – 31 mars – 7 avril – 14 avril – 21 avril –
28 avril, 4 mai (mercredi) – 12 mai – 26 mai –
2 juin

 80 €
Veuillez nous envoyer le formulaire d'inscription. Vous recevrez ensuite une lettre de confirmation avec les modalités de paiement et des détails supplémentaires.

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

24. März / 28. April

IN DER LIBO-BOURBON

Literatur-Café



- 1) In ihrem neuen Buch „**Nichts zu danken**“ erzählt die Jungautorin Isabel Spigarelli die Geschichte eines Mannes, der in seine Heimatstadt zurückkehrt, um Abschied von seiner Großmutter und von seiner Jugendliebe zu nehmen. Beeindruckend sind der psychologische Realismus Spigarellis, sowie ihre Fähigkeit, sich einzufühlen in die seelischen Qualen ihrer Figuren, die durch und durch glaubwürdig dargestellt werden.



Donnerstag, 24. März um 15.00 Uhr

- 2) **Blind-Date-Lesung:** Als Besucher erfahren Sie erst am gleichen Tag, welche Autorin aus ihrem ersten Buch vorliest. Daher bieten wir etwas Besonderes an: Wenn Sie sich zur Blind-Date-Lesung anmelden und die Autorin richtig voraussagen, die an diesem Nachmittag lesen wird, ist die Veranstaltung für Sie kostenlos.



Eine Lesung auch für „kleine Kunstbegeisterte“. Kommen Sie zusammen mit Ihren Enkelkindern!



Donnerstag, 28. April um 15.00 Uhr



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



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

à p. du 30 MARS

COHABIT'AGE

Le programme «BABEL»



Cohabit'AGE développe le concept de logement intergénérationnel: le programme Babel encourage les personnes âgées et les jeunes à partager un domicile, à se rencontrer et s'entraider en vivant sous le même toit.

L'une offre une chambre meublée, l'autre de sa présence. Le jeune est autonome, il gère ses courses, son budget et règle éventuellement une participation mensuelle en défraiement des charges, plafonnée à 350 €/mois. Cette cohabitation est accompagnée par l'association qui assure la formalisation, le suivi et la médiation si nécessaire du binôme constitué.

Pour 2016, plusieurs activités sont au programme pour rendre visible le projet:

- 1) **Des soirées polyglottes d'information et d'échange, permettant aux jeunes et moins jeunes de faire connaissance:**

31 mars, Luxembourg – 28 avril, Esch/Alzette – 28 mai, Schiffange – 30 juin, Bettembourg

- 2) **Et si je ne vivais plus seul(e). Pièce de théâtre improvisée sur l'habitat intergénérationnel:**

30 mars, Esch-sur-Alzette – 30 avril, Schiffange – 7 mai, Luxembourg – 11 juin, Mamer



Français



Entrée libre (sur inscription)
Inscriptions et renseignements supplémentaires chez Cohabit'AGE par téléphone au 28 77 43 98 ou par mail: contact@cohabit-age.lu

à p. du 31 MARS

ENVIE DE CHANTER?

Chantons Ensemble





Venez découvrir les plaisirs du chant à travers un répertoire de chansons du monde entier. La pratique du chant peut avoir de nombreux bienfaits: apprendre à maîtriser sa voix, à respirer, prendre du temps pour soi, se faire du bien, gagner en confiance en soi, vivre une expérience collective dans la bienveillance, sortir de son stress quotidien, ...

«Chantons Ensemble» est un atelier régulier invitant tous les amateurs de chant, débutants ou non, à passer un moment convivial. Cet atelier est organisé par le Travail Communautaire Gare/Bonnevoie d'Inter-Actions asbl.


Sans obligation, vous aurez aussi la possibilité de participer activement au concert «Kanti Kune» qui aura lieu le vendredi 27 mai aux Rotondes à Luxembourg-Bonnevoie.

 Camille Kerger

 aucun prérequis

 les jeudis à 19h00
31 mars – 14/28 avril – 12/26 mai

 Gratuit
Inscriptions auprès du Travail Communautaire
au tél. 20 600 220

 Travail Communautaire Gare/Bonnevoie (1^{er} étage)
87, route de Thionville,
L-2611 Luxembourg-Bonnevoie

ab 5. ABRÉLL

BAKATELIER

Petits Fours




Mat Léift eppes Feines baken, wéi dat geet, weist lech de Pierre Moos, dee säi fréiere Beruf als Patissier zum Hobby gemaach huet.


Während 2 Nomëtteger kënt Dir Är Petits Fours zesumme mat Bakbegeescherte baken. Och fir Männer gëeegent an all déi, déi Freed um Baken hunn.

Bréngt w.e.g. e Schiirtech mat. D'Zutaten an d'Bakmaterial ginn lech zur Verfügung gestallt.

 Pierre Moos

 Lëtzebuergesch

 Dënschdeg, 5. Abrëll
a Mëttwoch, 6. Abrëll
vu 14.00 bis 17.00 Auer

 38 €, inklusiv Material a Kopie vun de Rezepten
Schéckt eis w.e.g. den Umeldungsformular
zréck. Dir kritt dann e Bestätigungsbrëif mat
den Detailer vum Paiement an zousätzlechen
Informatiounen.

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

ab 11. APRIL

FIR LEIT MAT EEGENEM IPAD

iPad – Workshop



D'Seniorenakademie proposéiert an Zesummenaarbecht mam „CIGL Hesperange“ e Workshop, wou Dir léiert, wat ee mat engem iPad maachen a wéi een do-mat schaffen kann: am Internet surfen, e-mailen, kommunizéieren a Fotoe maachen. Wéinst dem groussen Interesse, gëtt dee selwechte Cours zweemol ugebueden.

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



Wim Van den Eyden



Lëtzebuergesch



Cours 1

Méindeg, 11. Abrëll – Donneschdeg, 14. Abrëll –
Méindeg, 18. Abrëll – Donneschdeg, 21. Abrëll –
Méindeg, 25. Abrëll
vun 14.30 bis 16.30 Auer

Cours 2

Méindeg, 23. Mee – Donneschdeg, 26. Mee –
Méindeg, 30. Mee – Donneschdeg, 2. Juni –
Méindeg, 6. Juni
vun 14.30 bis 16.30 Auer



80 €

Schéckt eis w.e.g. den Umeldeformular zrëck.
Dir kritt dann e Bestätigungsbrëif mat den
Detailer vum Paiement an zousätzlechen
Informatiounen.



CIGLiothék
2, Avenue Grand-Duc Jean, Howald

ab 12 APRIL / à p. 12 AVRIL

IN BEWEGUNG / EN MOUVEMENT

Kreativer Tanz / Danse créative



Dieser Kurs ist für Anfänger und Nichttänzer geeignet. Anhand angeleiteter Improvisation hilft dieser Kurs die eigenen Ressourcen (wieder) zu entdecken und aus ihnen zu schöpfen. In den einzelnen Stunden werden wir uns unserem Körper und seinen Bewegungsmöglichkeiten zuwenden und sie spielerisch erforschen.

Cet atelier d'improvisation guidée aide à développer votre langage corporel et votre créativité. Nous allons explorer les possibilités de mouvement des différentes parties de notre corps de façon ludique. Le cours s'adresse aux débutants.



Nora Schlessler



Luxembourgeois



Gratis Schnupperkurs / Initiation gratuite

Mardi 12 avril de 09h30 à 11h00

Kurs / Cours

Les mardis 19 avril – 26 avril – 3 mai – 10 mai –
24 mai – 31 mai – 7 juin – 14 juin
de 09h30 à 11h00



120 €

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



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

à p. du 12 AVRIL

BIEN-ÊTRE

Aromathérapie



Atelier 1:

Création d'une crème BIO à base d'huiles essentielles

Saviez-vous que certaines huiles essentielles ont des propriétés (anti-âge, purifiante, hydratante, nourrissante) exploitées en cosmétologie? Etude et avantages.

Vous apprendrez étape par étape, tout en respectant les règles d'hygiène, à fabriquer une crème BIO aux HE, exempte d'ingrédients pétrochimiques, plastiques ou parabènes présents dans de nombreux produits conventionnels.

Atelier 2:

Fabriquez vos propres produits ménagers

Que diriez-vous de fabriquer vos propres produits ménagers BIO, exempts de produits irritants, parfumés aux huiles essentielles: doux pour la peau, pour l'environnement et le portefeuille?

Atelier 3:

Les huiles essentielles antidouleur

Arthrose, chocs, crampes, courbatures, douleurs musculaires, entorse, mal au dos, au ventre, à la tête, aux dents, rhumatismes... Avez-vous déjà pensé aux huiles essentielles pour vous soulager? Fabrication de votre propre huile de massage.

Atelier 4:

La trousse aromatique pour passer des vacances en toute sérénité

Etude des incontournables qu'il faut absolument avoir dans sa pharmacie personnelle. Les huiles essentielles viennent à notre secours pour les problèmes qui pourraient survenir pendant nos vacances et nous les gâcher: intoxication alimentaire, indigestion, chocs, brûlures, piqûres, plaies, sensibilité fleurs de peau, décalage horaire. Nombreux conseils en prévention. Préparation de son mélange anti-moustiques.



Sabine Kinzinger, pharmacienne aromatalogue



Français



Atelier 1: Mardi, le 12 avril de 9h30 à 12h30

Atelier 2: Mardi, le 10 mai de 9h30 à 12h30

Atelier 3: Mardi, le 7 juin de 9h30 à 12h30

Atelier 4: Mardi, le 28 juin de 9h30 à 12h30



120 €

110 € pour les détenteurs de la
carte aktiv60+



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



Académie Seniors – RBS – Center fir Altersfroen
20, rue de Contern, Itzig

ab 15. APRIL

KALLIGRAPHIE

Die Kunst des Schreibens



Die Kalligraphie ist die Kunst des schönen Schreibens und die kunstvolle Inszenierung von Texten. In den 3 Kalligraphie-Kursen lernen wir schwungvolle Kalligraphie-Übungen zu beherrschen. Dabei entstehen in schrittweiser Entwicklung kalligraphische Buchstaben, Wörter und Sätze. Danach wird die künstlerische Weiterentwicklung der eigenen Handschrift praktisch angewendet. Die Kalligraphie wird somit zum ständigen Begleiter beim Schreiben.

Norbert Heinen, Jahrgang 1962, kalligraphiert Texte und verbindet Aquarelle und Zeichnungen mit Kalligraphie. Er hat beim nationalen „Concours de la Belle Ecriture“ 2012 und 2013 den 1er Prix gewonnen und entwickelt lebendige Kalligraphie auf unkonventionellen Medien weiter.



Norbert Heinen



luxembourgeois



15. April – 20. April – 25. April
von 14.30 bis 16.30 Uhr



60 €, inklusive Material
Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen. Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.



Seniorenakademie – RBS – Center für Altersfragen,
20, rue de Contern, L-5955 Itzig

18. APRIL

CRIMINAL DINNER

Das tödliche Vermächtnis



Der Service Seniors der Ville de Luxembourg organisiert im Konviktsaat sein 1. Criminal Dinner, wo bei einem gemeinsamen Abendessen ein Kriminalfall vorgeführt wird, bei dem alle Anwesenden mitwirken können.

Die Spannung steigt: Inspector Watson nimmt die Ermittlungen im ungeklärten Mord des Lord Jeremiah Highgrove wieder auf.

Das Restaurant wird zur Bühne und die Gäste werden zu Statisten, Beobachtern oder Mitwirkenden, so wie es jedem beliebt. Zusammen wird das Rätsel gelöst.

Schlummert in Ihnen auch eine Miss Marple oder ein Hercule Poirot; dann helfen Sie mit bei der Auflösung des Falles.



Deutsch/Luxemburgisch



Montag, 18. April
um 10.00 Uhr (4 Stunden)



44 €, inklusive Animation,
Vorspeise + Hauptgericht + Nachtisch

Bei einer Nichtteilnahme werden die Kosten für die Animation (29 €) nicht zurückerstattet (Abmeldung möglich bis zum 4. April).

Minimum 30 / Maximum 50 Personen

Bitte schreiben Sie sich bis zum 4. April
beim Service Seniors, Tel. 4796-2428, ein.



Konviktsaat, 11, avenue Marie-Thérèse,
L-2132 Luxemburg

ab 18. APRIL

AUFPOWERN STATT AUSPOWERN


Balance Swing



Das Schwingen auf dem niedrigen Mini-Trampolin ist ein Ganzkörpertraining, das sehr gelenk- und wirbelsäulenschonend ist.

Das Gleichgewicht wird geschult und schon wenige Trainingseinheiten genügen, um sich im Alltag sicherer zu fühlen und ein neues Körpergefühl zu entwickeln. Außerdem werden das Herz-Kreislaufsystem und der Körper trainiert. Ganz nebenbei ist dies ein sehr effektives Trainingsprogramm mit hohem Spaßfaktor.

 Françoise Tanson

 Luxemburgisch

 **Schnupperkurs**

Montag, 18. April um 15.30 Uhr

Kurse

jeweils mittwochs von 18.00 bis 19.00 Uhr
20./27. April – 4./25. Mai – 1. Juni

 Der Schnupperkurs am 18. April ist gratis.

Danach gilt:

45 € für Karteninhaber,
50 € Normalpreis



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

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

19. APRIL

KONFERENZ SILVERSURFER

Sicherheit im Internet



Internet, Smartphones, Tablets, die neuen Medien sind aus der heutigen Gesellschaft nicht mehr wegzudenken. Auch die Senioren haben immer mehr Spaß am Surfen im Internet. Die Silversurfer sind IT-versierte Senioren, (Mitglieder der „SenioreSécherheetsBeroder asbl“ und des „RBS – Center fir Altersfroen“), welche eine fundierte Basisausbildung zum Thema Informationssicherheit im Internet erhalten haben. Die Gefahren des Netzes, wichtige Informationen und Tipps wie Sie sicherer im Internet surfen können, werden in einer kurzweiligen Konferenz vorgestellt.

 Computerclub RBS

 Luxemburgisch

 Dienstag, 19. April
um 14.00 Uhr

 gratis

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

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

silversurfer.lu
by **BEE SECURE**

20. APRIL

GEFÜHRTE BESICHTIGUNG

Société Électrique de l'Our



Das Pumpspeicherkraftwerk der SEO in Vianden ist seit Jahrzehnten einer der Hauptanziehungspunkte im Nordosten Luxemburgs. Die natürlichen Gegebenheiten des Ourltals haben den Bau eines Pumpspeicherkraftwerks ermöglicht, das überschüssige Energie speichern und fehlende Energie produzieren kann. Mit einer Gesamtleistung von 1.300 MW ist das PSW Vianden eines der größten in Europa.

Die Führung geht durch den Besucherstollen, die unterirdische Kaverne und endet am Oberbecken (fakultativ, +/- 100 Stufen). Sie dauert rund 2 Stunden und es sind ungefähr 3 km zu Fuß zurückzulegen.

Personen mit einem Herzschrittmacher können aus Sicherheitsgründen nicht an der Besichtigung teilnehmen.



Luxemburgisch



Mittwoch, 20. April
von 9.30 bis 11.30 Uhr



gratis

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



SEO Centrale de Vianden, Vianden

21. APRIL

ZITHAAKTIV – TAG DER OFFENEN TÜR

Vortrag: Fit im Alter



Das „ZithaAktiv“ lädt Sie herzlich auf seinen Tag der offenen Tür am 21. April ein. Kommen Sie und überzeugen Sie sich vom Angebot für ältere autonome Menschen. Das ZithaAktiv ist spezialisiert auf Mobilitätsbeeinträchtigungen und Gedächtnisprobleme. Lernen Sie unsere Trainingsprogramme kennen, erhalten Sie eine Demonstration unserer Geräte, unserer innovativen Ganganalyse und nutzen Sie die Gelegenheit, sich direkt bei unseren Therapeuten zu informieren.

Der Tag der offenen Tür wird ergänzt durch einen Vortrag von Jean Pütz zum Thema „Fit im Alter – Was sagt uns die Wissenschaft?“. Jean Pütz, bekannt aus Sendungen wie der „Hobbythek“ oder der „Pützmunter“-Show, weiß seit Jahren die Menschen auf seine ganz eigene Art und Weise zu begeistern.



Jean Pütz



Luxemburgisch



Donnerstag, 21. April ab 14.00 Uhr
Der Vortrag findet um 15.30 Uhr statt



gratis

Bitte melden Sie sich für die Konferenz bei der Zitha unter 40144-2233 oder cem2@zitha.lu an.



ZithaAktiv, 13, rue Michel Rodange,
L-2430 Luxemburg

28 AVRIL / **11** JUIN

LIEU DE PAROLE DANS UN CADRE CONVIVAL

Café des Âges



Plus qu'un café... un lieu de parole citoyenne où des participants de tout âge se rassemblent pour discuter des activités proposées dans la commune, des manques éventuels et améliorations à apporter.

Venez discuter avec nous et participez à un débat animé dans une ambiance décontractée.

Café des âges à Niederanven

Thème: Vivre ensemble dans une société multiculturelle



Jeudi, 28 avril à 15h00



CIPA Gréngewald
8, Routscheed, L-6939 Niederanven

Café des âges à Kayl / Tétange

Thème: La vie dans notre commune



Samedi, 11 juin à 14h00



Centre culturel «Schungfabrik»,
12, rue Pierre Schiltz, L-3786 Tétange



luxembourgeois/français



Gratuit

Inscriptions auprès de la Maison des Associations
au 26 68 31-09, info@mda.lu ou du Club Senior
«An de Sauerwissen» au 56 40 40-1,
sauerwissen@pt.lu ou du Club Senior «Syrdall» au
26 35 25 45, syrdall@clubsenior.lu

2. MAI

VORTRAG „BUEN CAMINO“

Mein Jakobsweg



Der Jakobsweg: Von Useldingen nach Santiago de Compostela, ein langer Weg mit vielen Eindrücken, Begegnungen und Erfahrungen. Léon Gregorius (siehe auch Artikel Seite 6) möchte die Eindrücke seiner dreimonatigen Wanderung anhand einer Fotopräsentation mit Ihnen teilen.



Léon Gregorius



Luxemburgisch



Montag, 2. Mai
um 16.00 Uhr



gratis

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

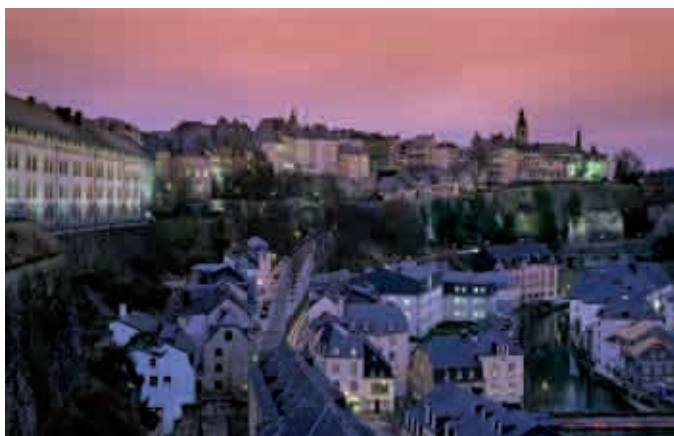


Seniorenakademie – RBS – Center für Altersfragen,
20, rue de Contern, L-5955 Itzig

3. MAI

CITY PROMENADE BY NIGHT

Entdecke die Hauptstadt im Licht



Den Stadtrundgang „City Promenade“ kennen Sie vielleicht bei Tageslicht, aber nachts hat diese Promenade ihren ganz besonderen Charme.

Die Altstadt fasziniert durch die herrliche Illumination der früheren Festungsanlagen.

Genießen Sie die traumhafte Aussicht von der Corniche, dem schönsten Balkon Europas, auf die Lichter der Stadt.

Rob Ensich, Führer des «Luxembourg City Tourist Office» wird Sie wieder mit seinem Enthusiasmus für die Geschichte der Stadt Luxemburg begeistern können.



Rob Ensich



Luxemburgisch



Dienstag, 3. Mai
um 19.45 Uhr



8 €

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



Place Guillaume/Knuedler,
vor dem LCTO – Luxembourg City Tourist Office

24. MAI

ANFÄNGER-WORKSHOP

Geocaching



Geocaching ist eine moderne Schatzsuche, bei der mit Hilfe von GPS-Geräten oder Smartphones, Verstecke, die sogenannten „Caches“, aufgespürt werden. Das Ziel ist nicht nur den Schatz zu finden, sondern auch neue, interessante Plätze zu entdecken. Oft liegen die Caches an Stellen von historischer Bedeutung, an schönen Aussichtspunkten oder entlang fast vergessenen Wanderwegen.

Vormittags lernen Sie alles zum Thema „Geocaching“. Wie bedient man ein GPS-Gerät? Wie findet man einen Geocache? Was ist ein Multicache? Nach dem gemeinsamen Mittagessen suchen die Teilnehmer in kleinen Gruppen nach ihrem ersten „Cache“.

Die benötigten Geräte werden von der Jugendherberge zur Verfügung gestellt. Sehen Sie bitte festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung vor.



Luxemburgisch



Dienstag, 24. Mai
von 10.00 bis 16.30 Uhr



42 € pro Person, inklusive GPS-Nutzung, Mittagessen in der Jugendherberge, sowie Kaffee und Kuchen zum Abschluss.

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



Jugendherberge Beaufort,
55, route de Dillingen, L-6315 Beaufort

19. – 20. MAI

SENIORKONGRESS / CONGRÈS EUROPÉEN DES SENIORS

Welches Erbe für unsere Enkel? / Quel héritage pour nos petits-enfants?



Deutsch/français (Übersetzung/traduction)



19. – 20. Mai



250 €, inklusive Busfahrt, Seniorenkongress (mit Kaffee und Mittagessen), Übernachtung/Frühstück und kulturelles Programm.

Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und dem Reiseprogramm.

250 €, voyage en bus, congrès (avec café et repas de midi), une nuit avec petit-déjeuner, programme culturel.

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



Otzenhausen, Saarland/Sarre

Die Idee des ersten europäischen Seniorenkongresses der Großregion ist es, Senioren aus Luxemburg, Saarland, Lothringen und Wallonien einzuladen, um ihre Erfahrungen als Großeltern auszutauschen. Die internationale Begegnung soll Gelegenheit geben, sich mit der besonderen Rolle der Großeltern bei der Vermittlung von Werten zu beschäftigen.

Die Seniorenakademie des RBS ist neben der „Universität du 3^e Âge de Namur“, „Europ'age Saarbrücken“ und der „Université de la Culture permanente Nancy“ ein Hauptpartner des Kongresses.

Der Kongress beginnt um 10.30 Uhr mit den Vorträgen:

- **Die Großregion verändert sich** (Charles-Ferdinand Nothomb, früherer Minister, Wallonie)
- **Die Herausforderungen, vor denen Europa steht** (Arno Krause, Gründer und Vorstandsvorsitzender der Europäischen Akademie Otzenhausen, Saarland)
- **Die neue Rolle der Großeltern** (Prof. Dr. habil. Dieter Ferring, UNI Luxemburg)
- **Die Erwartungen der Jugend** (Sammlung von Beiträgen aus der Großregion)

Nach der Mittagspause werden in gemischten, zweisprachigen Arbeitsgruppen Erfahrungen zu den verschiedenen Aspekten der Solidarität zwischen den Generationen ausgetauscht. Abschließend werden um 17.00 Uhr die Ergebnisse im Plenum vorgetragen.

Am Freitag stehen kulturelle Besichtigungen auf dem Programm.

L'idée de ce premier congrès est d'inviter les seniors du Luxembourg, de la Sarre, de la Wallonie et de la Lorraine pour partager leurs expériences en tant que grands-parents. Ensemble, les participants examineront les différents lieux où s'exerce la solidarité intergénérationnelle, économique, ethnique et écologique pour y trouver des terrains d'entente et parvenir à un meilleur dialogue entre les générations.

Parmi les partenaires principaux de la rencontre figurent l'académie Seniors du RBS, l'«Université du 3^e Âge de Namur», «Europ'age Saarbrücken» et l'«Université de la Culture permanente (UCP) Nancy».

Le congrès commence à 10h30 avec les discours:

- **La Grande Région en mutation** (Charles-Ferdinand Nothomb, ancien Ministre, Wallonie)
- **Les défis que pose l'Europe** (Arno Krause, Fondateur et président de l'EAO, Sarre)
- **Le nouveau rôle des grands-parents** (Professeur Dieter Ferring, Université du Luxembourg)
- **Les attentes des jeunes** (contributions de la Grande Région)

Après le déjeuner, des groupes de réflexion bilingues mixtes permettront aux seniors de s'échanger sur différents domaines où s'exerce la solidarité entre les générations. Les résultats des groupes seront présentés en assemblée plénière en fin de journée.

La journée de vendredi sera réservée à des visites culturelles.

3. JUNI

72 STONNE BENEVOLAT

Ehrenamtlich aktiv werden



Die Ehrenamtsagentur veranstaltet von Freitag 3. Juni bis Sonntag 5. Juni 2016 die 3. Auflage der Veranstaltung „72 Stonnen Benevolat“. Die Initiative „72 Stunden der Freiwilligentätigkeit“ wurde von der Ehrenamtsagentur eingerichtet um Vereine, Stiftungen, Klubs und Organisationen, die auf der Suche nach Freiwilligen sind, zu unterstützen.

Diese Veranstaltung soll interessierte Personen aufklären, ihnen die Möglichkeit geben das Vereinsleben in ihrem Umfeld zu entdecken und sich aktiv zu beteiligen.

Sie können sich in der Seniorenakademie des RBS – Center fir Altersfroen über ehrenamtliche Tätigkeitsfelder informieren und sich mit Ehrenamtlichen bei Kaffee und Kuchen über ihre Erfahrungen austauschen.

Vor Ort ist neben der Seniorenakademie noch „Luxroots – Ihr Partner für Ahnenforschung“ vertreten.



Freitag, 3. Juni
von 14.00 bis 17.00 Uhr



gratis

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



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

10. JUNI

DÉVELOPPEMENT DURABLE

City-Rallye 2016



Den intergenerationelle City-Rallye steet dëst Joer am Zeeche vum Développement durable.

Jugendlecher a Seniore beweisen zesummen an hiren Equippen, wien iwuer dëst wichtegt Thema am beschten informéiert ass! Spiller, Quizen a Villes méi. E prakteschen, interaktiven a spillereschen Dag, bei deem jiddwereen eppes bäiléiere kann!

Dir kënt lech eleng, mat Frënn oder als Club umellen. All Equipe besteet aus 3 Leit.

Loosst lech op en (inter)aktive Parcours invitéieren. Gutt Ambiance an attraktiv Präisser waarden op lech.



Lëtzebuergesch/français



Freideg, 10. Juni
vun 9.00-16.00 Auer



gratis

Schéckt eis w.e.g. den Umeldungsformular zréck. Dir kritt dann e Bestätigungsbréif mat zousätzlechen Informatiounen.



Stad Lëtzebuerg

KURSE & VERANSTALTUNGEN**COURS & MANIFESTATIONS****MÄRZ / MARS**

- ☐ SEMINAR: ZIRKUS DER KOMMUNIKATION
☐ APPRENDRE LE LUXEMBOURGEOIS
☐ LITERATUR-CAFÉ: ISABEL SPIGARELLI
☐ CHANTONS ENSEMBLE

Dienstag, 22. März
 à p. de jeudi, 24 mars
 Donnerstag, 24. März
 à p. de jeudi, 31 mars

APRIL / AVRIL

- ☐ BAKATELIER
☐ I-PAD WORKSHOP – COURS 1
☐ KREATIVER TANZ – DANSE CRÉATIVE
☐ AROMATHÉRAPIE
☐ KALLIGRAPHIE: DIE KUNST DES SCHREIBENS
☐ BALANCE SWING
☐ KONFERENZ SILVERSURFER
☐ BESICHTIGUNG SOCIÉTÉ ELECTRIQUE DE L'OUR
☐ VORTRAG: FIT IM ALTER
☐ LITERATUR-CAFÉ: BLIND-DATE-LESUNG: AUTORIN: _____
☐ CAFÉ DES ÂGES À NIEDERANVEN

ab Dënschdeg, 5. Abrëll
 ab Méindeg, 11. Abrëll
 ab Dienstag, 12. April
 à p. de mardi, 12 avril
 ab Freitag, 15. April
 ab Montag, 18. April
 Dienstag, 19. April
 Mittwoch, 20. April
 Donnerstag, 21. April
 Donnerstag, 28. April
 jeudi, 28 avril

MAI / MAI

- ☐ VORTRAG „BUEN CAMINO”: MEIN JAKOBSWEG
☐ CITY PROMENADE BY NIGHT
☐ SENIORENKONGRESS/CONGRÈS EUROPÉEN DES SENIORS
☐ I-PAD WORKSHOP – COURS 2
☐ ANFÄNGER-WORKSHOP: GEOCACHING

Montag, 2. Mai
 Dienstag, 3. Mai
 Donnerstag, 19. – Freitag, 20. Mai
 ab Méindeg, 23. Mee
 Dienstag, 24. Mai

JUNI / JUIN

- ☐ 72 STONNE BÉNÉVOLAT
☐ CITY-RALLYE 2016
☐ CAFÉ DES ÂGES À KAYL / TÉTANGE

Freitag, 3. Juni
 Freideg, 10. Juni
 samedi, 11 juin

Name / Nom

Vorname / Prénom

Straße und Hausnummer / Rue et numéro

PLZ und Ort / Code Postal et Localité

E-Mail

Telefon

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

☐ Die allgemeinen Bedingungen auf S. 36 habe ich zur Kenntnis genommen. / J'ai pris connaissance des conditions générales à la p. 36

Datum und Unterschrift / Date et signature

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

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

Warte nicht auf große Wunder sonst verpasst du viele kleine!

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

Veuve, retraitée, indépendante, début 70, belle présentation, 1,70 m, mince, sportive, culturellement intéressée et autres activités familiales et sociales, aimerait faire connaissance avec Monsieur, 75-80 ans, cultivé, grand, avec mêmes affinités et intérêts. Seulement réponses honnêtes et intentionnées avec photo. Toute personne cherchant femme au foyer, prière de s'abstenir.

(Centre)

(1440)

Dame, Anfang 60, locker, sympathisch und jung geblieben, sucht netten, spontanen, unkomplizierten und humorvollen Mann (bis 65 J.). Aussehen ist nicht wichtig, er sollte aber auch jung geblieben und vor allem gepflegt sein. Fühlst du dich angesprochen, dann melde dich bitte für gemeinsame Unternehmungen, wie Restaurantbesuche, Spaziergänge, Reisen usw. Bei gutem gegenseitigem Verstehen, Partnerschaft nicht ausgeschlossen. Bitte nur ernst gemeinte Anfragen!

(Süden)

(1441)

Suchen Sie eine Begleitperson im Zentrum für Spaziergänge, Arzttermine, kleine Besorgungen, für stundenweise tagsüber (1x Woche). (Kein Auto)

(Zentrum)

(1442)

Lëtz. Dame, Ufank 60, géif gärén eng léif, éierlech Persoun kenneléieren (bis 65 Joer) fir Vakanzen, Wanderen an och mol an de Resto, gärén och aus der Muselgéigend.

(Osten)

(1443)

Lëtzebuerger Lidder däerfen net verluer goen!
All Lëtzebuerger Lidderpartituren, -hefter a -bicher, och Theaterstécker, si gutt opgehuewen an archivéiert beim:

Jean KANDEL, 7, rue Luitgardis, L-8244 Mamer,
Tel. 312 893 / 621 665 212, jkandel@tango.lu.
A wann Dir eent sicht, da frot mech!

(Zentrum)

(1444)

ANZEIGE / ANNOUNCE

Einsendeschluss / Date limite: 6.5.2016

Unsere Abonnenten können eine kostenlose Anzeige unter Chiffre in unserer nächsten Ausgabe aufgeben (15. Juni).
(Kommerzielle oder nicht-seriöse Anzeigen werden abgelehnt).

Nos abonnés peuvent insérer une annonce gratuite sous chiffre dans notre prochaine édition (15 juin).
(La rédaction refuse les annonces commerciales ou non-sérieuses).

Mit der Weitergabe meiner Telefonnummer an Interessenten bin ich einverstanden.

Je suis d'accord que mon numéro de téléphone soit transmis aux personnes intéressées.

☐

Ja / Oui

☐

Nein / Non

IMPRESSUM

AKTIV AM LIEWEN

Herausgeber



CENTER FIR
ALTERSFROEN

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.
(gültig bis 30.6.2016)

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

Grafische Umsetzung

Danyel Michels – www.pro-fabrik.com
6, Rue Kummert – L-6743 Grevenmacher

Druck

WEPRINT
7A, rue de Bitbourg – L-1273 Luxembourg

Titelbild Léon Gregorius

www.rbs.lu

facebook

LUXSENIOR.LU

Senioren-Telefon

247-86000



AUFLÖSUNGEN

Rätsel von Seite 28

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

Lösungswort: **SCHLITTENFAHRT**

Sudoku (leicht) von Seite 29

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

Sudoku (mittel) von Seite 29

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

Découvertes et Passions

Kultur a Konscht

Arts et culture

Kreativitéit

Créativité

Fräizäit

Loisirs

Beweegung

Activité physique

Kontakt an Austausch

Contacts et échanges



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

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

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

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



Club Senior „Club Haus beim Kiosk“

Kontaktperson: Mme Marie-Anne MAROLDT

11-15, rue C.M. Spoo – L-3876 Schöffleng

Tel. 26 54 04 92 – Fax 26 54 10 92 – e-mail: beimkiosk@clubhaus.lu

www.50-plus.lu



Ausflüge und Reisen

Minitrip zum Jakobstag in Traben-Trarbach



Verbringen Sie 3 gemütliche Tage in diesem schönen Moselstädtchen: ein großes Weinfest mit vielen Animationen wartet auf Sie.

30. Juli – 1. August

Tagesausflug nach Namur



Samstags findet hier ein großer Wochenmarkt statt. Aber auch architektonisch hat die Hauptstadt Walloniens viel zu bieten.

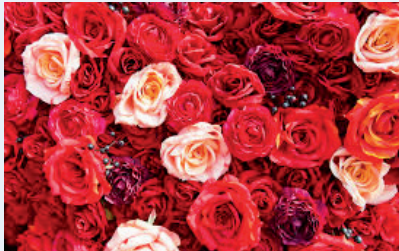
Samstag, 23. Juli

Burg Eltz und Rittermahlzeit in Cochem

Entdecken Sie bei einer geführten Besichtigung die Burg Eltz. Anschließend freier Aufenthalt in Cochem. Dann Burgesichtigung und zum Abschluss eine Rittermahlzeit bis in die späten Abendstunden.

Freitag, 27. Mai

2-Tagesfahrt zum Rosenfest nach Lottum und Designer-Outlet in Roermond



Im Outlet können Sie Designer-Marken zu ermäßigten Preisen kaufen und die gemütlichen Fußgängerzonen erkunden. Lottum steht am 2. Tag auf dem Programm: hier findet ein farbenprächtiges Rosenfestival statt.

13. und 14. August

WEITERE REISEN

Minitrip zum Jakobstag (Weinfest) in Traben-Trarbach:

30.7. – 1.8.

Minitrip zum Heidelberger Weihnachtsmarkt:

24. und 25.11.

Weihachstreise nach Erfurt und Umgebung:

12. – 16.12.

Sylvesterreise in die Lüneburger Heide:

29.12. – 2.1.

Kultur

Werden Sie zum luxemburgischen Sprachtrainer

Helfen Sie lernwilligen ausländischen Menschen, luxemburgische Sprachkenntnisse im Alltag zu üben und zu verbessern. Wir suchen Freiwillige, die gemeinsam mit dem Lernwilligen ein Team bilden, das gemeinsamen Interessen nachgeht, um so ganz nebenbei in geselliger Atmosphäre die Sprachkenntnisse zu üben und einer von dem anderen zu lernen.

Visite architecturale von de Fassadë vun Esch

Mam Här Robert Philippart als Guide entdecke mir déi laang an interessant Geschichte vun architektonesch wäertvolle Fassaden.

Donneschdeg, 12. Mee

Der Marienkult in Luxemburg

Geführte Besichtigung einer thematischen Ausstellung im Geschichtsmuseum. Besuch der Kathedrale, gemeinsames Mittagessen. Anschließend Stadtführung mit Augenmerk auf Marienskulpturen.

Mittwoch, 25. Mai

Besichtigung des Recyclingzentrums Schiffingen

Sie erhalten Erklärungen zum Zentrum und erfahren, wie Mülltrennung am sinnvollsten ist und was aus Abfällen produziert werden kann.

Mittwoch, 11. Mai

Kurse

Großes sportliches Angebot

Von Pilates, Stretching, Yoga über Zumba, Turnkurse, Wanderungen, Kegeln, Bowling bis zu Selbstverteidigungskursen für Frauen.

Entspannung und Wohlbefinden

Wir bieten Qi Gong-Kurse nachmittags und abends an.

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

Coursen

Gediechnistraining

All Méindeg: 14h15 – 15h15

Mëttesdësch am Club Senior

ZESUMMEN IESSEN A GUDDER GESELLSCHAFT!

All Dag, ausser dëschdes an
donnaeschdes bidde mir lech e
Mëttesdësch un!

Op Ufro kënn Dir eise
Menüs-Programm heem
geschéckt kréien!

Ee Freiden am Mount:
international Kichen mat
Präsentatioun vum Land

22.4: Schwäiz

20.5: Kanada

17.6: Dominikanesch Rep.

Agenda vun den Aktivitéiten

Musée de la banque

Dënschdeg, 12. Abrëll

Maart zu Maastricht

Freideg, 15. Abrëll

Visite Source Rosport

Dënschdeg, 19. Abrëll

Spargeldag

Freideg, 29. Abrëll

Villeroy & Boch zu Mettlach

Dënschdeg, 3. Mee

Visite vun der Abtei Neimënster

Dënschdeg, 10. Mee

Virtrag iwwer Trickdéiwen

Mëttwoch, 11. Mee

Visite vun der lëtzebuurger Moschterfabrik

Dënschdeg, 17. Mee

Ausflug an de Rosengarten op Zweebrécken

Dënschdeg, 7. Juni

Mammendagsfeier

Freideg, 10. Juni

Summerufank mat Barbecue

Dënschdeg, 21. Juni

Lëtzebuurger Nationalfeierdag

Mëttwoch, 22. Juni

Les secrets du chocolat am Elsass

30. Juni



Regelméisseg Aktivitéiten

Restaurant

Dënschdeg, 26. Abrëll

Restaurant Hammes zu Perl (D)

Dënschdeg, 31. Mee

Restaurant La Veranda zu Walfer

Dënschdeg, 28. Juni

Béierhaascht zu Bascharage

Akafen

Donneschdeg, 7. Abrëll
Topaze zu Miersch

Donneschdeg, 12. Mee
Belval Plaza

Donneschdeg, 2. Juni
Centre Espace zu Beggen

Trëppeltuer

Mëttwoch, 20. Abrëll
Kockelscheier

Mëttwoch, 18. Mee
Märeler Park

Mëttwoch, 15. Juni
lechternacher Séi

Fir déi Méint dono ...

Fir weider Renseignerment
rufft eis un!

Wat lech nach
interesséiere kéint ...

Aner Visiten
Computer-Coursen
Kulinaresch Reesen
Auswäertsaktivitéiten
Lëschtteg Nomëtteger
Theater
Ausstellungen
Concerten

...

ZESUMMEN AKTIV BLEIWEN A FLOTT MOMENTER ERLIEWEN!

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

Tel.: 40 22 40
Fax: 26 29 64 44

E-Mail:
derniersol@clubsenior.lu

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



Visites

Musée Dräi Eechelen

Lors d'une visite guidée, nous aurons l'occasion de découvrir non seulement l'exposition permanente du musée mais également l'exposition temporaire qui a pour thème „Les frontières de l'Indépendance“. Visite guidée en luxembourgeois.

Mercredi, 23 mars

De Mansfeld au design (1500-2014) MNHA

L'exposition de Mansfeld vous invite à découvrir les manières d'habiter ainsi que les arts décoratifs du Luxembourg. Plus de 200 objets répartis sur deux étages vous feront découvrir l'artisanat d'art luxembourgeois.

Mercredi, 30 mars

Grand Marché de Maastricht



Comme chaque année, rendez-vous pour notre traditionnel marché de Maastricht. La journée est libre et vous donne l'occasion de découvrir le marché et ses nombreuses étoffes, de vous balader à travers cette jolie ville ou de faire du shopping.

Vendredi, 22 avril

Le jardin franco-allemand à Sarrebruck

D'une superficie de 50ha, le parc offre un large réseau de sentiers tout autour de l'étang de Deutschmühlen et invite aux balades. Un tour en petit train ou en téléphérique permet d'offrir un aperçu des différents jardins à thèmes. Après-midi libre en ville. Excursion en collaboration avec CS Mondercange.

Vendredi, 17 juin, 8h00

Créativité

Ateliers de travaux manuels et apprentissage de techniques

Les 1^{ers} et 3^{èmes} mercredis du mois, 14h00

Atelier «Pliage de papiers»

Avec Jaine Drake et Lena Kock nous réaliserons une mangeoire pour oiseaux.

Lundi, 14 mars

Atelier de Pâques

Avec Madame Liliane Picard

Vendredi, 18 mars

Interculturel

Marches interculturelles

Train pédestre Luxembourg-Sandweiler



Circuit de la boucle de la Sarre (Saarschleife)

Cuisine du monde

NOUVEAU

Cours de luxembourgeois

Cours de luxembourgeois pour débutants: communiquer de façon simple, comprendre les mots familiers, exprimer ses besoins, décrire ses activités.

Les vendredis de 10h00 à 11h00

Santé et mouvement

NOUVEAU

Cours de Yoga

Chaque mardi de 9h30 à 11h00 et mercredi de 19h00 à 20h30 à la salle polyvalente à Keispelt avec Madame Perla Ghidale

Cours de danse de Salon

Chaque lundi à 19h00 à la salle polyvalente à Keispelt avec Madame Peggy Octave

Cours de Taiji

Chaque jeudi à 18h30 à la salle polyvalente à Keispelt avec Monsieur Christian Colombo

Santé

Ateliers Aromathérapie

Avec Madame Sabine Kinzinger, Pharmacien-aromathologue,

Atelier 4: La trousse pour partir en vacances

Mercredi, 20 avril 14h30

Atelier 5: Les bienfaits calmants et relaxants des huiles essentielles

Mercredi, 18 mai 14h30

Atelier 6: Les huiles essentielles et les bobos des seniors

Mercredi, 29 juin 14h30

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!

Sport

Regelmäßige Angebote

Walking

Treffpunkt: Mittwochs um 14h00 im „Centre A Bosselesch“

Kegeln mit Claude BENTZ

Treffpunkt: Jeden 2. Donnerstag um 14h30

Ort: nach Vereinbarung

Pilates mit Christelle MAUER

Montags von 9h30-10h30

Stretching mit Christelle MAUER

Dienstags von 10h30-11h30

Modern Dance mit Maggy KOENIG

Mittwochs von 10h15-11h15

Progressive Muskelentspannung (Achtsamkeitstraining) mit Anne MOLITOR

Mittwochs von 9h00-10h00

Zenbobalance mit Anne MOLITOR

Donnerstags von 17h30-18h30

Yoga mit Mona KRAJL

Dienstags von 18h15-19h15

Donnerstags von 9h30-10h30

Qi Gong mit Pascale TRAVAGLINI

Dienstags von 15h30-16h30

Turnen mit Myriam COURTOIS

Freitags ab dem 15. April von 10h00-11h00

Jeden Freitagmorgen können Sie ab dem 15. April 2016 zu uns in das „Centre A Bosselesch“ zum Turnen kommen.

Mit leichten Übungen findet Ihr Körper zu mehr Beweglichkeit zurück. Bei schönem Wetter turnen wir im Park Molter. Wir würden uns sehr über Ihre Teilnahme freuen.

Karten spielen

Freitags von 14h30-17h00

Bingo mit Myriam COURTOIS

Verbringen Sie einen unterhaltsamen Nachmittag mit uns im Centre „A Bosselesch“, und spielen Sie Bingo mit uns.

Donnerstags, jeweils am 14.4., 28.4., 12.5. und 9.6. von 14h00-17h00

Superbingo mit Myriam COURTOIS

Donnerstag, 19. Mai von 14h30-17h30

Nuit du Sport

Samstag, 4. Juni ab 16h30

Treffpunkt: „Duerfplatz“ in Monnerich

Kontaktpersonen:
Myriam COURTOIS,
Club „A Bosselesch“
Serge LAUER, „JUMO“

Kreativ

Kreativ Treff

Jeden Montag oder Dienstag treffen wir uns von 14h00-16h00 um gemeinsam zu gestalten und kreativ zu sein

Wann: 22.3./29.3./5.4./11.4./19.4./26.4./2.5./10.5./17.5./23.5./30.5./6.6./13.6.

„Relooking“ mit Karin RAPIN

Eine Stylistin zeigt Ihnen in einem oder verschiedenen Workshops, wie Sie kleine Fehler bedecken können, hilft Ihnen Ihre Vorzüge zu unterstreichen und Ihre Schönheit hervorzuheben.

Verschiedene Workshops sind buchbar: Farbberatung, Visagismus, Analyse der Silhouette, Stil und Make-up.

Die Workshops finden von 14h00-16h00 oder von 17h00-19h00 statt

Mittwoch, 20.4. Farbberatung

Mittwoch, 27.4. Visagismus

Mittwoch, 4.5. Silhouette

Mittwoch, 11.5. Stil

Mittwoch, 1.6. Make-up*

*Voraussetzung: den Kurs Farbberatung und Visagismus belegt haben

Sprachen

Englisch für Anfänger mit Jean-Paul MOLITOR

Donnerstags von 15h30-17h00

Spanisch für Anfänger mit Magdalena FEY

Mittwochs von 14h00-15h00

Ausflüge Ausblick

Tagesausflug zum Markt in Maastricht

Wieder lockt uns das Treiben auf dem großen Markt nach Maastricht. Knollen und bereits erblühte Pflanzen, Obst und Gemüse, Stoffe und Kleider – dies alles sind mögliche Trophäen, die Sie im Kofferraum unseres Busses dann verstauen können. Auch die kleinen Gassen mit ihren ausgefallenen Boutiquen laden immer zu einem Besuch ein.

Freitag, 22. April

Ausblick auf unsere Reise nach Mallorca

Die letzten wärmenden Sonnenstrahlen genießen wir in der Woche vom 23.-30. September auf Mallorca. In diesem Jahr befindet sich unser Hotel in Porto Soller.

23. – 30. September

Mittagstisch, Kaffeestube, Gesichtspflege, Fußpflege

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



Sport und Bewegung

Stretching+

Im gut eingerichteten Gymnastikraum des Genesungszentrums in Colpach.

Eine Mischung aus Muskelaufbau, präventiver Gymnastik und Stretching stärkt Ihre Körperhaltung und erhöht Ihre Beweglichkeit.

Unter der gekonnten Leitung unserer Fitnesstrainerin entwickeln Sie nach und nach ein besseres Körperbewusstsein, bei gleichzeitiger Muskelentspannung.

Dienstags, 16h00 – 17h00

Gesundheit und Wohlbefinden

Klangmassage

**Entspannung am Morgen
oder am Abend**



Klangschalen werden gezielt auf dem Körper aufgestellt und dort sanft und achtsam zum Klingen gebracht. Die dabei entstehenden Schwingungen werden vom Körper aufgenommen und weitergeleitet. Es entsteht ein Gefühl von Weite und Vertrauen und der Organismus (Mensch) erfährt dort wo Unordnung herrscht, wieder Neuordnung und Harmonie.

Lassen Sie sich einfach überraschen, welche entspannende Wirkung die angenehmen Klänge der Klangschalen auf Ihren Körper haben.

**Jeden 2. Donnerstag, 9h00 – 10h30
oder 18h30 – 20h00**

Aromathérapie / Cosmétologie

Après avoir donné les conseils et les précautions d'emploi, nous étudierons quelques huiles essentielles aux propriétés nombreuses (anti-âge, purifiante,

hydratante, nourrissante...) et largement utilisées en cosmétologie. Quels sont les avantages de la création de produits «home made»? Vous apprendrez ensuite étape par étape, tout en respectant les règles d'hygiène, à fabriquer une crème BIO aux composants doux pour la peau et l'environnement. Elle sera exempte d'ingrédients pétrochimiques, plastiques ou parabens souvent présents dans de nombreux produits conventionnels.

Mercredi, 1 juin de 14h00 – 17h00

Geführte Besichtigungen

Brasserie Bofferding / Salaisons Meyer

Diesen Nachmittag widmen wir ganz den luxemburgischen Traditionen des Bierbrauens und des Einpökels.

Beginnen wir unseren Besuch mit einem gemeinsamen Mittagessen in der Brauerei Bofferding. Um 14.00 Uhr laden wir Sie zu einer Besichtigung der Brauerei ein, während der Sie das Herstellungsverfahren einer der bekanntesten Biersorten des Landes kennenlernen. Im Anschluß dürfen Sie natürlich gerne einen Schluck probieren.

Anschließend werden wir gegen 17.00 Uhr das Haus Meyer besichtigen, landbekannt in ihrem Handwerk der traditionellen Zubereitung und des Räuchern von Schinken.

Mittwoch, 13. April

Une journée découverte à Dinant

Venez passer une agréable journée à Dinant. Nous débiterons notre journée découverte par la visite de sa citadelle qui se dresse fièrement sur son rocher. Ensuite nous prendrons un repas dans un restaurant au pied de la citadelle. Notre escapade dinantaise continue dès 15h avec la visite de l'escargotière de Warnant – un guide nous fera observer l'élevage de ce petit animal. Nous clôturerons cette visite par une petite dégustation.

Mercredi, 20 avril

Créativité

Garnir le gâteau de Pâques comme un chef

Un jour de fête sans gâteau décoré en fonction, ce n'est pas pareil. Il n'y a pas que le goût qui est important pour un dessert, mais aussi son aspect. L'œil lui aussi veut se réjouir du repas!

Maintenant, au Club, vous allez avoir l'occasion d'apprendre comment décorer votre gâteau de Pâques vous-même. À l'aide d'un motif, notre formatrice vous expliquera comment créer un chef d'œuvre en utilisant des méthodes simples.

Samedi, 26 mars de 13h00 – 17h00

Atelier «Littérature»

**Lire un bon livre est l'occasion
rêvée d'ouvrir son horizon.**

Dans cet atelier, je proposerai une introduction sur un auteur (son époque, genre littérature etc.); nous découvrirons ensuite un texte ou un extrait de livre et nous échangerons sur notre lecture.

À la fin de l'atelier, une collation est proposée à ceux qui souhaitent poursuivre l'échange en toute convivialité.

**Jeudi, 31 mars et 21 avril
de 15h00 – 16h30**

**Nähere Informationen
erhalten Sie über Telefon
27 55 – 33 70**

**Gerne lassen wir Ihnen unser
gesamtes Programmheft
zukommen!**

**Toutes les informations
nécessaires au numéro de
téléphone**

27 55 – 33 70

**N'hésitez pas à demander
notre brochure**

Kurzreise

Stockholm

Auf unserer viertägigen Kurzreise in die Hauptstadt Schwedens besuchen wir verschiedene Weihnachtsmärkte, die in ihrem Flair einzigartig in Europa sind. Lassen Sie sich verzaubern von dieser besonderen Stimmung.

Sonntag, 11. bis Mittwoch, 14. Dezember

Besichtigungen

Abtei Neumünster

Erleben Sie zusammen mit uns eine geführte Besichtigung durch die Abtei Neumünster. Nach der Besichtigung essen wir gemeinsam zu Mittag. Nach einer kleinen Verschnaufpause, geht es weiter mit dem Hop On Hop Off Bus. Entdecken Sie unsere Hauptstadt im zweistöckigen Cabrio-Bus und lernen sie die Stadt mit ihren Facetten neu kennen.

Freitag, 17. Juni

Maginat-Linie: Fort Hackenberg

Der „Riese“ der Maginat-Linie umfasst 10 km Gänge und 17 Kampfblöcke auf einer Fläche von 1,6 km². Hier kann der Besucher die noch heute funktionstüchtigen Anlagen besichtigen, angefangen beim Elektrizitätswerk über die Panzerdrehtürme und das Munitionsdepot bis hin zu der authentisch restaurierten Kaserne mit Großküche und Lazarett. Die langen Strecken im Innern des Forts werden bei einer Führung in der elektrischen Original-Schmalspurbahn zurückgelegt. Die Außenanlage kann über einen gut ausgeschilderten Rundweg zu Fuß erkundet werden.

Mittwoch, 6. April

Ausflüge

Tröppeltour: Fond de Gras, Giele Botter

Der „Giele Botter“ ist ein ehemaliges Tagebaugelände in Luxemburg, das erst in den 1960er Jahren geschaffen wurde und in dem bis 1977 Eisenerz, die sog. Minette, abgebaut wurde. Es bietet sich

jetzt für ausgedehnte und interessante Spaziergänge an. Eine Vielfalt von Biotopen und Entwicklungsstadien können hier entsprechend der Jahreszeit bewundert werden.

Freitag, 3. Juni

Kabarett: Schmit Happens

Was haben Hopp und Schmit in ihrem neuen Programm, mit dem sie die Lachmuskeln der Besucher zum Verzweifeln bringen? Und wer bekommt in diesem Jahr seine kabarettistische „Abreibung“?

Freitag, 13. Mai

Marie Astrid: Barbecue Summer Party

An diesem Tag heißt es: Partystimmung und Summerfeeling an Bord der Princesse Marie-Astrid. Genießen Sie die Fahrt mit einem Aperitif, Barbecue und einem Unterhaltungsprogramm. DJ Hoffi-Zambezi sorgt für Partystimmung und Tanzmusik.

Samstag, 2. Juli

Kurse

Blumenkurse

In Zusammenarbeit mit dem Blummebuttek Welter bieten wir Ihnen seit Januar einen Einführungskursus in die Floristik an. Einmal im Monat können Sie Blumenkreationen unter der Leitung eines Profis anfertigen.

Donnerstags, 28.4., 12.5. und 2.6., jeweils 18h30 – 20h00 in Kayl

Holunderblütensirup selbst herstellen

Ende Mai blüht in unserer Region der Holunder, aus dessen Blüten man einen wohlschmeckenden Sirup herstellen kann. Diesen können Sie zum Verfeinern von Speisen und besonders von Getränken einsetzen.

Mittwoch, 25. Mai und 1. Juni

Fragen Sie uns nach unserem aktuellen Programmheft:

Tel.: 56 40 40-1

www.50-plus.lu/Rumelange

Sportliche Aktivitäten

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!

Zumba® Gold

**Montags, 18h00 – 19h00
Schungfabrik in Tétange**

Zumba® Fitness

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

Pilates

Dienstags, 9h00 – 10h00

Fit im Alter

Mittwochs, 9h15 – 10h15

Soft-Indoor-Cycling

Montags und donnerstags, 9h30 – 10h30

Mittwochs:

Kurs 1: 17h30 – 18h30

Kurs 2: 18h30 – 19h30

Rückenschule

**Mit Physiotherapeut und Osteopath
Frank Gutenkauf**

Freitags, 8h30 – 9h30

Tai chi

**Asiatische Kampfkunst
zum Entspannen**

Freitags, 9h30 – 10h30

**Unser Club ist bekannt
für seine gelebte
Gastfreundlichkeit
und geselligen Treffen!
Wir nehmen uns Zeit –
Sie sind herzlich
willkommen!**

Club Senior „Club Haus am Becheler“

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

Maastricht



Maastricht, une des plus anciennes villes de la Hollande avec un centre-ville historique.

Jeudi, 14 avril

**Museum:
Karl-Marx-Haus, Trier**

**Ausstellung: „Der kalte Krieg“
Ursachen – Geschichte – Folgen**

Donnerstag, 21. April

**Bachmuschelgewässer in den
luxemburgischen Ardennen**



Die wenigsten Leute können mit dem Begriff „Flussperlmuschel“ etwas anfangen. Doch in der Our wird versucht, einen großen Bestand aufzubauen.

Dienstag, 26. April

Promenade culturelle à Metz

Avec la découverte de la salle de musique de l'Arsenal et de l'église Saint Pierre-aux-Nonnais

Jeudi, 28 avril

**Frankfurt:
Führung durch die
Wirtschaftsmetropole und
Besuch der Ausstellung:**

**„Joan Miró“
Wandbilder – Weltbilder**



Frankfurt ist internationale Verkehrsmetropole, Finanzzentrum und Messeplatz gleichermaßen. Die Entwicklung von der mittelalterlichen Messestadt zur modernen Finanzmetropole steht bei unserer zweistündigen Rundfahrt im Bus im Mittelpunkt.

Dienstag, 3. Mai

Nero-Ausstellung in Trier

Nero: „Kaiser, Künstler und Tyrann“



Kaum ein römischer Kaiser weckt so viel Interesse wie Nero (54-68 n. Chr.). Erstmals in Mitteleuropa widmet sich eine große Ausstellung an drei Standorten mit vielen hochkarätigen Exponaten aus dem In- und Ausland seinem Leben und den Folgen seiner Herrschaft.

Dienstag, 24. Mai

**Saarlouis:
Vauban in allen Ehren**

Baumeister Vauban schuf in Saarlouis eine seiner großen Festungen.

Donnerstag, 26. Mai

**Festspielhaus Baden-Baden:
Schwanensee**



Mit „Ballets de Monte Carlo“, Ballett von Jean-Christophe Maillot nach dem Libretto von Jean Rouaud. Musik von Peter Iljitsch.

18. Juni – 19. Juni

**Visite vun engem schéine
lëtzebuergesche Rousegaart**

Dönschen, 28. Juni



**Wanderung über die
längste Hängeseilbrücke
Deutschlands**

Freitag, 1. Juli

**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**



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

Virtrag

Depressionen

... wenn das Zusammenreissen nicht mehr funktioniert

Viele Menschen sind von Depressionen betroffen. Die Altersdepression ist die häufigste psychische Erkrankung bei über 65jährigen.

Wir alle kennen Zeiten der Niedergeschlagenheit und der Trauer, Zeiten in denen es uns schwer fällt Dinge zu tun. Wir werden die Unterschiede zwischen einer Depression und der Niedergeschlagenheit und Lustlosigkeit kennenlernen. Karin Weyer wird erklären, was in einem Menschen vorgeht, der an einer Depression leidet.

Conférence sur le thème de la dépression.

Freideg, 8. Abrëll um 14h30

Präis: 5 €

Visite guidée

Aquatower Berdorf

Der 55 Meter hohe „Aquatower“ in Berdorf ermöglicht es, in die faszinierende Welt des Trinkwassers einzutauchen. Woher kommt überhaupt unser Trinkwasser? Wieso ist es so kostbar und wie kann man es schützen? Während einer geführten Besichtigung können Sie diesen Fragen mit einer spannenden Ausstellung auf den Grund gehen.

Visite guidée du château d'eau de Berdorf. Un repas de midi en commun est prévu.

Freideg, 15. Abrëll

Départ: 09h00

Präis: 17 €

Kreativitéit

Kosmetik

Bei diesem Atelier léiert Dir alles iwwer Naturkosmetik (Shampoing, Douche-Gel): Wéi liesen ech d'Etiketten op de Produkten, déi mir akafen, richteg? Wéi eng sinn natierlech a wéi eng net? Wéi kann ech selwer Shampoing op Basis vun Uelechen hirstellen, asw?

Vous avez la peau sensible? Vous voulez un produit doux et naturel, écologique et qui sent bon et à un prix tout-à-fait raisonnable?

Mëttwoch, 9 Mäerz um 18h00

Präis: 25 €

Brot backen

Wir backen Brot und Brötchen aus dem ganzen Korn und mit herkömmlichem Haushaltsmehl. Sie erlangen die handwerklichen Fähigkeiten vom Kneten, Formen bis zum Einschneiden der Teiglinge. Gebacken wird: Landbrot, schnell gerührtes Brot, Dinkel-Vollkornbrot, Mandelbrot, Quarkbrötchen, Scones, Knäckeibrot, 2 Brotaufstriche, Pizzaschiffchen, verschiedene Brötchen.

Atelier où vous apprenez à préparer différentes sortes de pains.

Freideg, 29. Abrëll um 10h00

Präis: 25 €

Gesellegkeet

Fréijoersbrunch

Zu eisem Fréijoersbrunch gehéieren allerlee Zutaten, déi fir Fitness an de richtige Schwong an d'Fréijoer suergen: Smoothien, eng Valfalt vun Zaloten a faarweg Dips gehéieren dozou.

Notre brunch du mois d'avril se tourne autour du thème du printemps.

Freideg, 22. Abrëll um 11h00

Präis: 13 €

Ënnerwee

Burg Eltz a Reichsburg a Cochem

Dësen Dag verbrénge mir ënnert dem Motto „Ritter a Buerger“.

Moies steet e Besuch an der Burg Eltz um Programm. Eise Guide féiert eis duerch déi schéin a gutt erhale Buerger a gëtt eis Informatiounen aus där Zäit.

Duerno fuere mir weider op Cochem, wou Fräizäit virgesinn ass. Mëttegiessen op eege Fauscht. Am spéiden Nomëtteg fuere mir op d'Reichsburg, wou et weider geet mat enger klenger Féierung duerch hir Buerger bis erof an de „Burgkeller“, wou lech e flotte Spektakel erwaart: e rustikaalt Rittermahl (4 Stonnen), dat mat flotter stilgerechter Musik begleet ass. Den Highlight vum Owend ass de Ritterschlag.

Freideg, 27 Mee

Départ: 08h20, Gare Bierchem

Präis: 83 €

Fir all Aktivitéit w.e.g umellen!

**Umellen / Inscriptions:
36 55 73**

**Oder / ou:
eistheem@clubsenior.lu**

**Informatiounen:
www.eistheem.lu**

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



Reisen

Hamburg



3 Tage Wochenendflugreise. Stadtführung mit Rathaus, Fischmarkt, Speicherstadt, Hafen. Hafenrundfahrt, Möglichkeit zum Musicalbesuch, Besuch im Miniaturwunderland, Alsterrundfahrt.

Freitag, 1. Juli – Sonntag, 3. Juli

Ausflug

NERO: Eine schillernde Persönlichkeit – neu betrachtet



Kaum ein römischer Kaiser weckt so viel Interesse wie Nero. Die Ausstellung zeigt seinen Aufstieg zum Thronfolger, seine Herrschaft, ihr gewaltsames Ende und auch, warum das Bild Neros bis heute von negativen Eigenschaften geprägt ist. Lange Zeit erfreute sich Nero großer Beliebtheit – er begeisterte die Massen durch „Brot und Spiele“ wie kein anderer Kaiser vor ihm. Erst mit zunehmender Regierungsdauer verlor er den Bezug zur Realität. Die Entwicklung vom jungen hoffnungsvollen Thronanwärter bis zum verhassten Tyrannen und dem einsamen Selbstmord in auswegloser Lage wird anschaulich illustriert. Das Museum am Dom Trier zeigt „Nero und die Christen“ und das Stadtmuseum Simeonstift „Lust und Verbrechen. Der Mythos Nero“.

Freitag, 11. März

Integration

Liebblingsplätze in unseren Gemeinden

Wir zeigen unseren ausländischen Mitbewohnern die schönsten Plätze und Orte in unserer Gemeinde. Dazu erzählen wir die Geschichten, die diese Orte für uns so einmalig und besonders machen.

**Dienstag, 8. März
Dienstag, 22. März**

Vortrag

Relooking

Machen Sie das Beste aus Ihrem Typ
Typ- und Stilberatung in Form von 5 verschiedenen Ateliers

Montag, 11. April

Regelmäßige Kurse

Englisch

Montags, alle 2 Wochen

Italienisch

Dienstags, jede Woche

Yoga

**Dienstags, jede Woche
Donnerstags, jede Woche**

Sturzprophylaxe

Mittwochs, jede Woche

Stricken

Freitags, jede Woche

Kartenspielen

Dienstags, jede Woche

Boule

**Dienstags, jede Woche
(bei guter Witterung)**

Ukulelentreff

Donnerstags, alle 2 Wochen

Velotouren

**Donnerstags,
alle 2 Wochen ab April**

Wandern

Dudelange

Donnerstag, 26. Mai

Mohrenkopf

Donnerstag, 21. April

Riveristalsperre

Donnerstag, 30. Juni

Eifelsteig von Aachen nach Trier



Im Verlauf der nächsten Jahre wollen wir den gesamten Eifelsteig erwandern. Die Strecke ist insgesamt 313 Kilometer lang und unterteilt sich in 15 Etappen. In diesem Jahr sind 2 Wochenendtermine mit insgesamt 5 Etappen vorgesehen.

**8. – 10. April,
30. September – 2. Oktober**

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

Ausflüge / Excursions

Valkenburg und Mondo Verde



Wir beginnen unseren Tagesausflug in dem beschaulichen Städtchen Valkenburg. Nach einem Einkaufsbummel durch die gemütliche Altstadt treffen wir uns zum gemeinsamen Mittagessen. Im Anschluß daran fahren wir weiter zum Themenpark Mondo Verde. Dort können Sie auf 250.000 qm die Welt bestaunen: Hier gibt es Englische und Japanische Gärten zu sehen, die Alhambra, den Trevi-Brunnen, die russische Taiga, die Tropen und sogar eine Wüstenlandschaft.

Dienstag, 31. Mai

Fort Royal



Wieder einmal besuchen wir mit unserem Guide Célestin Kremer die Festungsanlagen der Stadt Luxemburg. Während der Besichtigung entdeckt man das unterirdische pentagonale Reduit, eine Grabenwehr, eine Konteresekarpengalerie und ein Gegenminennetz.

Anforderungen an die Teilnehmer:

Treppensteigen ohne Hilfe, gute Gehfähigkeit für min. 2 Stunden, Taschenlampe und Jacke mitbringen.

Mittwoch, 11. Mai

Entdecken Sie Gent

Belgiens drittgrößte Stadt ist bis heute geprägt von dem außergewöhnlichen Reichtum, den der Tuchhandel dem mittelalterlichen Gent bescherte. Prachtvolle Bauwerke zeugen entlang der Leie-Ufer von der Blütezeit der Stadt.

Wir entdecken die Stadt, wie es am Besten geht, mit einem Boot. Nach dem gemeinsamen Mittagessen bleibt Ihnen genügend Zeit für eigene Entdeckungen.

Mittwoch, 15. Juni

Moselhöhenweg: Etappe 2



Der Club Senior Nordstad plant über die Jahre 2016 und 2017 diesen Weg Etappenweise in Form von Tagestouren zu erwandern.

Wir sind bereits bei der **zweiten Etappe** auf der Eifelseite, von Gondorf nach Hatzenport. Diese Etappe ist ca. 13 km lang und als **sehr anspruchsvoll** anzusehen.

Sie benötigen eine **gute Gehfähigkeit und Ausdauer für ca. 4 – 5 Stunden**. Sie sollten unbedingt wetterfeste Wanderschuhe, Wanderstöcke und eine kleine Rucksackverpflegung (Getränk und Snack) für eine Pause unterwegs mitbringen.

Donnerstag, 2. Juni

Wildkräuterkochkurs



Der Tag fängt mit einer Führung in der Wildkräuterwerkstatt von Monika Gramse (Diplomgeographin und Wildkräuterpädagogin) an. Danach bereiten wir gemeinsam aus den gesammelten Pflanzen ein Gourmet-Menü zu. Allergiker bitten wir vorab um Rücksprache. Enkelkinder sind herzlich willkommen (kleine Gebühr, vor Ort zu zahlen), das Mitbringen von Hunden ist jedoch nicht gestattet!

Thema:

Blüten, Wald- und Wiesenkräuter

Donnerstag, 9. Juni

Lifelong Learning

Russisch mit Vorkenntnissen

Donnerstags, 17h30 – 19h00

Espagnol pour avancés

Les mardis, 15h00 – 16h00

Portugiesisch für Anfänger

Freitags, 9h30 – 11h00

Vorleseworkshop



Haben Sie Spaß daran anderen vorzulesen? Wollen Sie Ihr Publikum bzw. Ihre Zuhörer in den Bann ziehen?

Dieser Kurs richtet sich an alle, die das lebendige, darstellende Vorlesen im ehrenamtlichen, familiären Bereich gestalten wollen. Unsere Aufmerksamkeit wird sich auf Kleinkinder, Kinder und Senioren als Zielpublikum richten.

Der Schwerpunkt des Kurses beruht auf praktischen Übungen. Themenwünsche der Kursteilnehmer werden berücksichtigt.

freitags, 14h00 – 16h00

**15. April: Sprechtraining
Textauswahl und -erarbeitung**

**6. Mai: Sprechtraining,
Eigenpräsentation des Erzählers**

**20. Mai: Planung der
Vorlesung (Plan A und B mit
Alternativen und Reserven)**

**24. Juni: Präsentation und
Ausdruck, Einsatz von Handgeräten
und Hilfsmittel**

1. Juli: Lesung mit Publikum

Unser ausführliches
Programm können Sie
kostenlos telefonisch
anfordern oder direkt
von unserer Internetseite
herunterladen:
www.nordstad-clubsenior.lu

Club Senior „Prénzebiërg“

Kontaktperson: Mme Lynn ELVINGER

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 Coursen)



D’Claudine Gansen beréit lech iwwer Windows-Programmer, d’Ausschaffen vum engem Fotoalbum an och iwwer de MAC.

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

Méindes bis freides ëmmer op Rendez-vous! Fir 15 € / Stonn

Sport a Gesondheet

Nordic-Walking

Profitéiert vun dësem gesonde Sport an der frëscher Loft.

Mär léinen lech och d’„Bengelen“.

Nei Interessente si wëllkomm Méindes vu 14h00 – 15h30

Taiji – Qigong

Et sin lues Bewegungen déi eng physesch an eng mental Harmonie schafen. Dat wierkt sech positiv op d’Gläichgewiicht, d’Otmung an d’Konzentratioun aus.

Mëttwochs, vun 10h00 bis 11h30 am Spigelsall vun der Turnhal zu Uewerkuer

**Mat der Madame Anita CAMARDA
Nei Interessente si wëllkomm
Präis: 60 € (fir 6 Seancen)**

Kultur

Visite guidée vun den Héichwien um Belval

Dës Visite mam Nico Margue féiert eis bis ganz erop op d’Plattform a gëtt eis interessant technesch Detailler. D’Visite fänkt um 10h00 un an dauert ongeféier 2,50 Stonnen

Samschdeg, 23. Abrëll

**Rdv um 9h45, avenue des Hauts Fourneaux, Esch-sur-Alzette oder um 9h15 zu Déifferdeng op der Gare
Départ mam Zuch um 9h18**

**Mellt lech w.e.g. virdrun un
Präis: 16 Euro**

Orchidées, cacao et colibri Naturalistes et chasseurs de plantes luxembourgeois en Amérique latine

Eng Ausstellung iwwer lëtzebuurger Naturfuerscher an Latäinamerika.

Visite guidée am Natur Musée vu 14h00 – 16h00. Duerno gi mir nach zesummen eppes an de Gronn drénken. Retour géint 17h30.

Dënschdeg, 12. Abrëll

Départ 13h00, Contournement Differdange

Präis: 27 € Visite guidée + Transport

Kreatives

Keramiksatelier



Mär maache kleng a grouss Blummen, eng Vogeltränke a Form vun enger Blumm an/oder e Champignon.

**Mam Patrice Bamberg,
4 x 2,50 Stonnen zu Suessem um Scheierhaff**

Weider Informatiounen um 26 58 06 60

Geselleses

Fréijorsbrunch



Et gëtt e kleng Buffet opgeriicht, wou fir jiddereen eppes derbäi ass!

Séisses a Salzeges, vun den Kaffiskichelcher, frësche Bréidercher mat Gebeess, bis bei d’Charcuterie an de Kéis, Quichen an Zaloten.

Et gëtt eng Coupe Schampes oder e Glas Orangejus op d’Haus!

Samschdeg, 19. Mäerz um 11h00 am Club Senior

**Mellt lech w.e.g. bis den 12. Mäerz un
Präis: 15 €**

Fir Umeldungen, fir eist Programmheft geschéckt ze kréien oder all weider Informatiounen kënnt Dir lech bei eis am Club mellen!

Tel.: 26 58 06 60

Pour toute inscription, l’envoi de notre brochure ou toute autre information, contactez nous au Club!



Ausflüge und Reisen

Idar Oberstein

Die Stadt der Edelsteine überzeugt im Mineralienmuseum mit Edelsteinen und Mineralien aus der ganzen Welt. Auch die Felsenkirche, das Wahrzeichen der Stadt, eingebettet im Felsen wird immer wieder gerne bewundert.

Mittwoch, 6. April

Musée de la banque

Inauguré en 1995, le musée de la banque, situé dans l'ancien hall des guichets du siège de la BCEE, retrace plus de 150 ans d'histoire de cette banque et de la place financière luxembourgeoise.

Mardi, 12 avril

Das Centre Parkinson

Parkinson ist eine unheilbare Krankheit, die jeden treffen kann. Die Fondation hat das Haus «La Tulipe» in Leudelingen gegründet, wo sich Betroffene und Angehörige treffen und austauschen können.

Donnerstag, 14. April

Der Markt in Maastricht

Auf dem Freitagsmarkt in Maastricht kann man über Pflanzen, Blumen, Kleidung, Stoffe sowie Lebensmittel und Frischwaren fast alles finden.

Freitag, 15. April

Abtei Neumünster

1083 von den Benediktinern gegründet, diente die Abtei Neumünster sowohl als Militärhospital als auch als Männergefängnis. Heute findet man dort den Kulturreffpunkt Neumünster.

Dienstag, 3. Mai

Geselliger Sonntagsausflug

Nach einem gemeinsamen Mittagessen spazieren wir gemütlich durch das schöne Abteistädtchen Echternach.

Sonntag, 5. Juni

De Giele Botter

In den 1960er Jahren geschaffen, bietet sich das ehemalige Tagebaugelände heute für ausgedehnte und interessante Spaziergänge an.

Dienstag, 14. Juni

En Dag zu Rouspert

D'Source Rosport, wou d'Rousperter Waasser produzéiert gëtt, an de Musée Tudor stinn op dësem Dag um Programm.

Dënschdeg, 28. Juni

Vorträge

Vortrag der Ernährungsberaterin Simone Dégardin

Mittwoch, 18. Mai

Geselliges

Erzielnomëtterger vu gësch an haut

18. Abrëll, 30. Mee an 20. Juni

Kaffisstuff

13. + 27. Abrëll, 11. + 25. Mee, 8. + 22. Juni

Mëttesdësch

Dënschdeg, 19. Abrëll

Dënschdeg, 24. Mee

Dënschdeg, 21. Juni

Kreatives

Blumenatelier

Ënnert der Leedung vun der Mme Picard maache mir zesammen e schéint Fréijoersarrangement.

Donnerstag, den 28. April

Handaarbechtstreff

Mëtthewochs vun 9h00 bis 11h00

Neue Technologien

iphone Kurse

Individuelle Termine auf Anfrage

Reisen-Vorschau

Lyon und Umgebung

Lyon mit seiner unvergleichlichen Altstadt, die zum UNESCO-Weltkulturerbe gehört, sowie Villefranche-sur-Saône und Beaune werden wir auf unserer Reise besichtigen.

9. – 13. Mai

Steinfurter Rosenfest



Höhepunkte dieser Kurzreise sind die historische Altstadt Bad Homburg, der Rosenkors auf dem Steinfurter Rosenfest sowie das sakrale Werk Chagalls in Mainz.

16. – 18. Juli

Bremen und Umgebung

Bremen, das alte Land am Elbstrom, Bremerhaven, Münster sowie das Mercedes-Benz Werk sind nur einige Punkte auf unserer wunderbaren Herbstreise.

4. – 8. Oktober

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

Sport und Bewegung

Zumba
Sitztanzen
Spazieren

Ausstellungen

Villa Vauban:
Les cinq sens dans la peinture

Musik und Show

Voyage dans l'univers de Claude
François au Kinneksbond,
Schwanensee in der Rockhal

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



Mittagstisch



Sie möchten mittags mal in netter Gesellschaft speisen? Und auch mal Rezepte anderer Kulturen kennenlernen. Ihr Club Syrdall bietet Ihnen ab April 1x monatlich einen Mittagstisch an. Ort und Menu werden im Programm mitgeteilt.

Erster Mittagstisch: Montag, 4. April

Villeroy & Boch in Mettlach

Die alte Traditionsfirma V & B hat ihren Sitz im saarländischen Mettlach. Jeder weiß, dass es natürlich auch Verbindungen in unser kleines Ländchen gibt.

Wir laden Sie zu einem Besuch der Produktionsstätten ein. Es ist hochinteressant zu sehen, wie die schönen Porzellanobjekte hergestellt werden. Mit Sicherheit schätzt man sie nach einem solchen informativen Besuch noch viel mehr.

Zum Schluss werden Sie natürlich Gelegenheit haben, das eine oder andere Stück zu erwerben.

Dienstag, 3. Mai

Der Markt in Maastricht

Auch dieses Jahr fahren wir wieder nach Maastricht. Kommen Sie mit und genießen Sie den bekannten Markt mit seinen vielen Ständen und Angeboten, sowie das Flair dieser jungen und wunderschönen Stadt.

Wer möchte, kann sich nachmittags noch der geführten Besichtigung anschließen, um Maastricht anders kennenzulernen. Es lohnt sich in jedem Fall, denn auch die Geschichte und die kleinen Anekdoten sind hochinteressant.

Freitag, 13. Mai

Grillen im Club Syrdall

Merken Sie sich dieses Datum schon vor: dann findet wieder unser traditionelles Grillen statt.

Es ist eine dieser schönen Gelegenheiten, bei denen man sich völlig zwanglos und entspannt treffen und angenehme Momente verbringen kann.

Freitag, 17. Juni

Rembrandt in Brüssel

Mit dem Zug durch die Ardennen nach Brüssel. Anschließend haben Sie in der belgischen Hauptstadt Zeit zu Ihrer freien Verfügung. Vielleicht lassen Sie sich in der „rue des bouchers“ verwöhnen?

Anschließend besuchen wir die aktuell laufende Rembrandtausstellung, allerdings ohne Führung. Wir sind gerade bei dieser Ausstellung der Meinung, dass jeder sie individuell entdecken kann.

Donnerstag, 26. Mai

Bad Münstereifel

Wir laden Sie in das alte Eifelstädtchen nahe der Kölner Bucht ein. Zum Einen lohnt die Stadt selbst mit ihren Fachwerkhäusern, der mittelalterlichen Burgmauer und ihrem besonderen Flair einen Besuch.

Darüber hinaus ist dort Deutschlands jüngstes Outletcenter untergebracht. Das Besondere an diesem Center ist, dass es sich in den Gebäuden in der Innenstadt verteilt. Das Konzept ist neu und interessant. Man sitzt nicht einfach auf der grünen Wiese, sondern mit in einer alten Stadt.

Ob Heino zu diesem Moment noch sein Café und seinen Fanshop betreibt, können wir Ihnen nicht zusichern, denn er steckt laut dem „Kölner Stadtanzeiger“ im Moment in Mietverhandlungen.

Donnerstag, 2. Juni

Senioren 1. Hilfe-Kurs

Wir möchten Ihnen einen besonderen Kursus anbieten. Worum geht es? Wir sehen die Sache ganz praktisch. Wenn man älter wird ändern sich die Gefahren denen man ausgesetzt ist. Und der Kurs zielt eben genau auf jene Art von Verletzungen, die man sich als älterer Mensch zuziehen kann.

Besonderen Wert haben wir noch auf die Erklärung eines Defibrillators gelegt. Denn jeder von uns kann unverhofft in eine Situation kommen, in der er solch ein Gerät bedienen muss. Dann sollte man selbstbewusst sein.

Montags, 20.6., 27.6., 04.7., 11.7.

Lorblumen



Diese Wanderung durch die Täler und die „Koppen“ des Öslings hat bei uns bereits eine lange Tradition. Die „Lorblume“ (wilde Narzisse) blüht so in unserem Land eigentlich nur im „Kiischpelt“. Zur Anreise benutzen wir die Bahn, gegessen wird in einem typischen Restaurant.

Donnerstag, 31. März

Giele Botter

Auch diese Wanderung hat bei uns eine lange Tradition. Zum Einen ist die Route natürlich sehr schön. Zum Anderen ist es aber auch eine Wanderung durch unsere jüngere Geschichte, denn die Tour führt durch ein ehemaliges Tagebaugelände, das immerhin bis 1977 in Betrieb war.

Dienstag, 14. Juni

Natürlich bieten wir im Frühjahr noch viele andere Wanderungen an!

REISEN!

Wir haben noch freie Plätze für:

- Rosenfest in Steinfurth
- Reise nach Bremen

Aus unserem weiteren Programm:

Visite Caves St Martin

Visite SES Astra

Kloertext RTL

Visite einer „Pâtisserie“

**Visite des Theaters
Luxemburg**

**Erklärung der
Pflegeversicherung**

Ausflug Idar-Oberstein

Visite Luxemburger Wort

Sung-Sound Wellness

Und vieles andere mehr ...



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

Sportliche Aktivitäten

Cours jogging débutant

Après une nouvelle formation auprès du groupe «je cours pour ma forme», je vous propose une fois de plus de vous entraîner à courir 5 km. Cette nouvelle méthode est un peu plus fine que la «jstart to run» et permet une progression plus fluide. De plus vous recevrez un planning d'entraînement qui vous permettra de travailler en dehors des séances collectives. Un principe reste inchangé, la régularité de vos entraînements. Deux fois par semaine nous serons ensemble, pour nous motiver les uns et les autres, nous soutenir et prendre du plaisir. Je serai là pour vous donner des conseils, vous soutenir à continuer vos efforts car cela finit toujours par payer. Alors n'hésitez plus, chaussez vos baskets et en route.

Wann/Quand? Ab 12. April, immer dienstags von 14h00-15h00 und donnerstags von 09h30-10h30

Wo/Où? Mersch Park

Wer/Qui? Thierry Vanderavero

TRX «entraînement par suspension de poids de corps»

Inventé par les forces spéciales américaines, TRX est un nouveau système d'entraînement par suspension accessible à tous, quel que soit votre âge et votre condition physique. Quel que 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. L'objectif est d'apporter à tous les pratiquants une confiance personnelle avec des exercices qui suffisent pour booster votre métabolisme et dépenser des calories comme jamais, car tous les muscles profonds travaillent en permanence!

Wann/Quand? Donnerstags von 10h00-11h00

Wo/où? Neue Sporthalle Lintgen

Wer/Qui? Clément Goncalves

Preis/Prix? 60 € / Trimester

Kurse

A la découverte de l'iPad

Au programme de la session «À la découverte de l'iPad» nous verrons ensemble les gestes pour manipuler l'iPad. Comment effectuer les bons réglages pour rendre l'utilisation de l'iPad la plus confortable possible et des exemples d'applications. Cette session de deux heures se déroule en nos locaux et sera accompagnée d'une pause-café et thé à mi-parcours de formation. Le nombre de participants est limité à 5. Cette session de découverte sera la première d'un cycle de cinq sessions proposées en 2016 ayant pour thèmes «La lecture sur iPad», «Les jeux de lettre (et autres) sur iPad», «Recherche sur Internet» et «Restez en contact avec la famille et les amis».

Die Teilnehmerzahl ist auf 5 Personen begrenzt

Wann/Quand?

Dienstag, 7. Juni von 16h00-18h00

Wo/Où? Lorentzweiler

Saal Jo Gaffin

Preis/Prix? 15 € / 3 Kurse

Self-défense

Venez essayer avec nous la self-défense. Cette activité est ouverte à tous les individus désireux d'apprendre à se défendre dans une situation de stress, face à un ou plusieurs adversaires. Avec comme enseignant un international du Jujitsu, ces cours seront axés sur des techniques d'auto-défense. Au travers de cette connaissance, l'objectif est d'apporter à tous les pratiquants une confiance personnelle. Les cours auront comme but par exemple d'enseigner à atteindre les points vitaux du corps de l'agresseur.

Selbstverteidigung in Stresssituationen, bei einem Angriff ist nicht jedermanns Sache. In diesem Kurs erhalten Sie Tipps und Tricks wie Sie sich im Notfall verteidigen können.

Wann/Quand? Ab 11. April, montags von 14h00-15h30 (außer Schulferien)

Wo/Où? Neue Sporthalle Lintgen

Wer/Qui? Clément Goncalves

Preis/Prix? 60 € / Trimester

Ausflüge

Visite de l'entreprise Burgo Papeterie de Virton

Une des plus grandes entreprises de la région de Virton, connue pendant de nombreuses années à l'odeur caractéristique que les cheminées relâchaient dans toute la région Gaumaise. Progrès et technique font de cette entreprise une usine de pointe dans le secteur du papier et de la pâte à papier. Je vous propose une visite complète de l'entreprise, mais attention bruit, escaliers et machines demanderont de votre part beaucoup de vigilance. Un groupe de maximum de 16 personnes est possible, profitez de cette occasion. car il n'est pas courant que Burgo autorise une visite de ces lieux.

Wann/Quand? Donnerstag, 28. April

Wer/Qui? Thierry Vanderavero

Abfahrt/Départ? Mersch-Gare 8h00

Preis/Prix? +/- 25 €

Les salaisons Meyer

Les salaisons Meyer, c'est un savoir-faire familial qui dure depuis 4 générations. En effet, depuis la fondation de la première boucherie en 1918, les salaisons Meyer garantissent qualité et saveur optimale de tous leurs produits. Au fil des décennies, les Salaisons Meyer sont restées authentiques et respectent des méthodes de fabrication et de fumage artisanales et traditionnelles. Aujourd'hui, la société compte parmi les plus grands producteurs de jambon du Grand-Duché de Luxembourg.

Wann/Quand? Mittwoch, 8. Juni

Wer/Qui? Clément Goncalves

Abfahrt/Départ?

Lorentzweiler-Gare 09h00

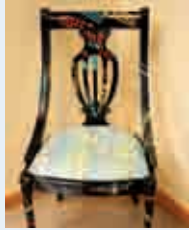
Für jede unserer Aktivitäten müssen Sie sich telefonisch anmelden!

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



Jeder Stuhl ein Unikat Tages-Workshop



Ein Restaurantbesitzer hat uns ausrangierte, massive, guterhaltene Stühle überlassen. Nach unserem Motto: Altes erhalten und daraus Neues gestalten, geben wir Ihnen die Möglichkeit, zwei dieser Stühle ganz nach Ihrem Geschmack umzugestalten. Unser Kursleiter wird Sie dabei mit Rat und Tat unterstützen, vom Grundieren und Schleifen bis zum Bemalen. Er zeigt Ihnen auch, wie Sie die Stuhlkissen zu Hause leicht beziehen können.

Samstag, 28. Mai, 10h00 – 16h00

Individueller Einzelunterricht für „Apple-Nutzer“

Samstag, 28. Mai, ab 09h30

Infoabend Natur-, Biokosmetik

Dienstag, 12. April, 19h00

Fahrt zum Musical „Bodyguard“

Samstag, 4. Juni, Abfahrt: 07h00

Leckeres aus Holunderblüten

Mittwoch, 8. Juni, 14h00 – 19h00

Schmuck aus Polymer Clay mit Texturmatten

Mittwoch, 29. Juni, 19h00

Mandala-Malen

Freitag, 29. April, 17h00 – Sonntag, 1. Mai, 17h00



Scrapbooking trifft altes Leinen

In diesem Kurs fertigen Sie aus festem farbigem Papier ein Minialbum in Scrapbooking-Technik, das anschließend mit altem Bauernleinen gestaltet wird. Ob daraus ein Reisealbum entsteht, ein besonderes Ereignis dokumentiert wird oder ob Sie einfach nur Ihre Lieblingsfotos anders präsentieren wollen, ist Ihnen selbst überlassen.

Donnerstag, 28. April, 19h00

Auf Anfrage schicken wir Ihnen gerne unser umfangreiches Programmheft zu!

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: schwaarzewe@clubsenior.lu



Seniorecabaret „De Wëlle Wäin“

Neie Programm 2016:

**Samschdeg, 23.4.2016
ëm 19h30**

**Sonndeg, 24.4.2016
ëm 15h00**

**Regie: Ramon FRANCOIS
am Diddelenger
Gewerkschaftsheim
31, av. Gr. D.Charlotte
Entrée 10 €**

**Virverkauf: ab 14.3.2016
am Club Senior
„Schwaarze Wee“**

Ausflug

Visite vum Rousegaart zu Zweebrécken

Freideg, 17. Juni

Kraiderféierung

zu Diddeleng op der Haard

Mëttwoch, 8. Juni

Konferenz am Club Senior

Wat ass Demenz?

Mat der ALA (Ass. Lux. Alzheimer)

Freideg, 15. Abrëll

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

Atelier

Relooking: maacht dat Besch aus Ärem Typ

**5 Rdvs: Dënschdes mueres,
ab dem 26. Abrëll**

Kultur

Frauenleben-Frauenlegenden

Rondgang duerch d'Stad mat villen Erklärungen iwwert eis bekannte Fraen aus der Geschicht a vun haut

Mëttwoch, 23. Mäerz

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!

All you need is the new SCOUBIDO^{*}

Internet mobile
au Luxembourg et en Europe^{*}



www.post.lu • 8002 8004

^{*} Voir détails et conditions de l'offre SCOUBIDO 2 sur www.post.lu

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

