

'aktiv am Liewen

Tel.: 36 04 78
www.rbs.lu



CENTER FIR
ALTERSFROEN



MIT GESAMTLISTE
UNSERER PARTNER
AVEC LISTE DE TOUS
NOS PARTENAIRES



SAVE BIODIVERSITY

natur&ëmwelt Fondation Hëllef fir d'Natur a pour principale mission l'acquisition et la gestion de réserves naturelles. La fondation, reconnue d'utilité publique depuis 1983, propriétaire de quelque 1.200 ha de biotopes, s'engage pour la sauvegarde de notre biodiversité en créant un réseau de réserves naturelles d'intérêt national et européen.

CHAQUE DON COMPTE!

Grâce à votre soutien, nous pouvons agir concrètement pour la sauvegarde de la biodiversité. MERCI!

Les dons versés à la Fondation Hëllef fir d'Natur sont déductibles de l'impôt sur le revenu dans les limites des articles 109 et 112 de la L.I.R. Afin de bénéficier de la déduction fiscale, le montant cumulé des dons versés à différents organismes au cours de l'année doit s'élever à un minimum de 120€, ne dépassant ni 20% du total des revenus, ni 1.000.000€. Pour chaque versement effectué à notre fondation, vous recevrez un certificat justificatif.

www.naturemwelt.lu

Projet A1

Les vergers

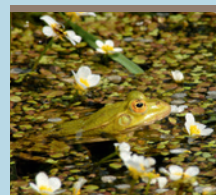
Il y a un siècle, le Luxembourg comptait plus de 1,1 millions d'arbres fruitiers, aujourd'hui il en reste à peine 200.000. Toutefois les vergers font partie intégrante de nos paysages et ils sont d'une grande richesse pour toutes sortes d'insectes, de petits mammifères ou d'oiseaux, comme la petite chouette chevêche ou le pic vert qui y trouve nourriture et habitat dans les troncs des vieux arbres. Les vergers symbolisent aussi toute une tradition autour des anciennes variétés de fruits. Une diversité de saveur qu'il convient de sauvegarder.



Projet A2

Plans d'eau et Mares

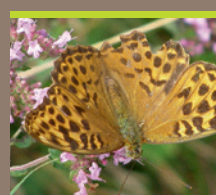
En Europe, au moins 25 % de la biodiversité dépend des plans d'eau et des zones humides. Les plans d'eau et les mares avec leurs berges et leurs zones amphibienues sont des écosystèmes très particuliers où se concentre une forte biodiversité. Leur nombre est en nette régression. Tous les batraciens sont particulièrement menacés. Aidez notre fondation à sauvegarder et à restaurer ces milieux naturels.



Projet A3

Pelouses sèches et prés à orchidées

Les pelouses sèches et prés à orchidées du Luxembourg présentent une grande diversité de plantes et d'animaux. Ces biotopes se développent sur des sols calcaires et pauvres, en général bien exposés au soleil. Ces conditions extrêmes sont favorables à de nombreuses espèces rares, comme les orchidées, les gentianes ou le genévrier. Malheureusement, ces sites à orchidées sont extrêmement rares et très menacés. natur&ëmwelt Fondation Hëllef fir d'Natur achète ces sites pour les sauvegarder en assurant une gestion adaptée à cette biodiversité.



EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Eines der Hauptthemen in dieser Ausgabe ist die Pflege nahestehender Menschen.

Ich bin während meinem Arbeitsleben regelmäßig Menschen begegnet, deren Hauptbeschäftigung die Pflege eines sehr vertrauten Angehörigen war. Mich beeindruckte immer wieder, wie selbstverständlich ganze Lebensentwürfe für die Pflege eines kranken Angehörigen aufgegeben wurden, wie komplex sich die Betreuung gestaltete und wie reibungslos ein solches Netzwerk funktionieren musste.

Die Pflege eines kranken Menschen ist nicht unbedingt der Traumjob, den man sich ausgesucht hat, sondern eine Aufgabe, die das Leben diktiert. Mal ganz plötzlich, mal schleichend.

Die Pflege eines nahestehenden Menschen verlangt Fähigkeiten, die einem hoch spezialisierten Berufsbild entsprechen. Erforderlich wären solides Organisationstalent, medizinische und psychologische Basiskenntnisse, insbesondere über dementielle Veränderungen und spezifische Alterskrankheiten, pflegerisches und pharmazeutisches Know-how, Teamfähigkeit und Konfliktfestigkeit im Kontakt mit den Pflegediensten und Ärzten, gutes Einfühlungsvermögen und Stressresistenz, Ausbalancieren von Nähe/Distanz, perfektes Zeitmanagement, gute Kenntnisse der Drittalterstrukturen in Luxemburg und ggf. des nahen Auslands, von Vorteil wäre auch das Gestalten von Aktivitäten.

Außerdem sollte man über eine gute physische und psychische Gesundheit verfügen, keine persönlichen Ansprüche stellen, auch soziale Isolation nicht fürchten, die Umkehr der Rollen – aus Eltern werden Kinder, aus Kindern werden Eltern – bedingungslos akzeptieren.

Die Arbeitszeiten sind flexibel, die Samstage und Sonntage sind keine freien Tage, Überstunden werden nicht berechnet, bezahlter Urlaub ist nicht vorgesehen.

Das klingt alles ziemlich schnörkellos und vielleicht etwas überspitzt, trifft aber sehr oft zu. Pflegende Angehörige erzählten mir immer wieder, dass sie sich total überfordert fühlten, sich aber nicht trauten auf ihre Bedürfnisse zu horchen. Zu groß waren das schlechte Gewissen dem kranken Menschen gegenüber und die Angst, ihm könnte etwas zustoßen, falls sie sich eine Auszeit gönnten.

Danielle Knaff

Präsidentin / Présidente
RBS – Center fir Altersfroen asbl



Dabei ist es sehr wichtig, dass man seinen „Energietank“ regelmässig auffüllt. Denn wenn die pflegenden Angehörigen ausfallen, herrscht Pflegenotstand.

Ihre Gesundheit liegt dem RBS am Herzen und ich hoffe, unser Artikel und unser Vortrag vom 4. Juli „Zusammen ist man weniger allein“ können Ihnen hilfreiche Tipps geben.

Auch noch interessant in diesem Heft: unsere aktuellen RBS-Partner, ein Beitrag über gesunde Ernährung im Alter, und auch kranke Tiere wollen gepflegt werden.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und Mitmachen, und vor allem:

viele sonnige Zeiten in den nächsten Wochen!

Chers lecteurs, chères lectrices,

Je suis toujours en admiration devant les proches qui, sans hésiter, abandonnent des projets de vie afin de pouvoir orchestrer la prise en charge d'une personne malade et dépendante.

J'ai tenté d'élaborer une sorte de «profil de poste» de l'aidant informel afin de rendre visible l'envergure d'une telle prise en charge: disposer d'un talent d'organisation solide, avoir de bonnes connaissances des pathologies et de la psychologie du grand âge et des maladies démentielles, savoir prodiguer des soins, gérer les médicaments et organiser des activités, être capable de communiquer et de travailler en équipe avec les réseaux de soins et les médecins, savoir gérer son stress, disposer de bonnes connaissances des structures du troisième âge, être disponible 24/24, 365 jours par an, avoir une santé de plomb, tant au niveau physique que psychique ...

Or, afin de pouvoir affronter ces multiples charges, il est indispensable que l'on puisse recharger régulièrement ses batteries. Votre bien-être nous tient à cœur et vous êtes cordialement invités à venir écouter notre conférence du 4 juillet sur le thème des aidants informels.

Je vous souhaite un été ensoleillé et énergisant!

FAITES AUSSI UN ORDRE PERMANENT!

Ordre permanent à compléter et à renvoyer à **natur&ëmwelt Fondation Hëllef fir d'Natur**
5, route de Luxembourg · L-1899 Kockelscheuer

Je soussigné(e) nom / prénom: _____

Adresse: _____

Code postal : _____ Localité: _____ Pays: _____

☐ Souscrit un ordre permanent en faveur de natur&ëmwelt Fondation Hëllef fir d'Natur

Compte bancaire: BIC _____

IBAN _____

Communication: Biodiversité ☐ CCPLULL IBAN LU89 1111 0789 9941 0000

Périodicité: ☐ mensuel ☐ trimestriel ☐ annuel Montant: ☐ 15€ ☐ 25€ ☐ 50€ ☐ 100€ ☐ autre _____

A exécuter à partir du _____ Date: _____ / _____ / _____

Signature du titulaire: _____



06
**FLEEGESTATION
FIR WËLL DÉIEREN**
ARTIKEL & BESICHTIGUNG



Foto: © Peter Maszlen - Fotolia.com

03	Editorial
06	Fleegestatioun fir wëll Déieren, Diddelengen
10	Le plaisir de manger ne connaît pas d'âge
12	Pflegende Angehörige: Menschen mit großem Herz
15	Potpourri
16	Textile Meditationen: Allons réveiller le soleil
18	I am not a refugee
20	Kontaktanzeigen
21	Info-Zenter Demenz
22	RBS-Retrospektiv
24	Sicherheits-Tipps: Identitätsschutz im Internet Sicher in den Urlaub
26	Elektrisches Fahrrad: Neu gewonnene Mobilität
28	Von Lesern für Leser

12
MENSCHEN MIT GROSSEM HERZ
PFLEGENDE ANGEHÖRIGE
ARTIKEL & VORTRAG

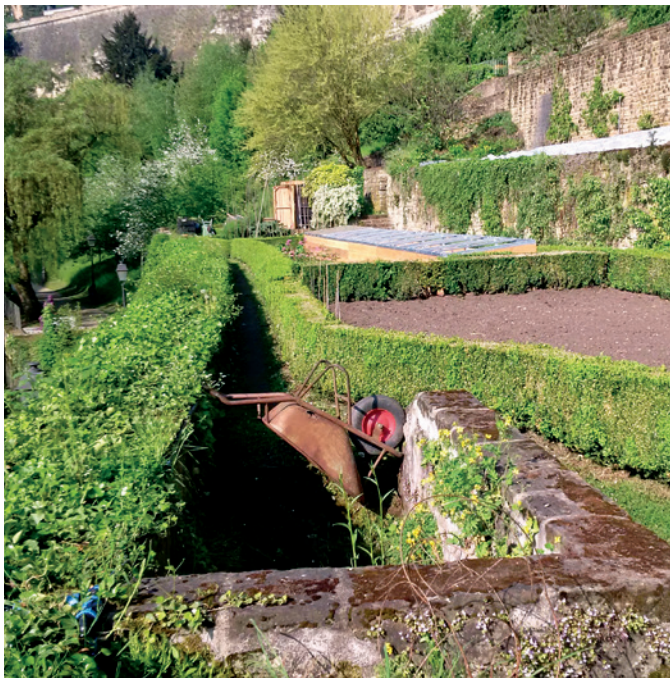
30	KARTE aktiv60+ Die Karte und ihre Vorteile La carte et ses avantages
31	ABONNEMENT Karte und Magazin Carte et magazine
32	Neue Partner der Karte aktiv60+
34	RBS Reise 2017: Kroatien – Zauberhaftes Dalmatien
35	Concert Lëtzebuerger Militärmusek
36	Geschäftsbedingungen & Informationen Conditions générales & Informations
37	Rätselseiten
40	Impressum / Rätselaufösungen

41	KURSE UND VERANSTALTUNGEN Auf einen Blick
42	Regelmäßige Aktivitäten
54	ANMELDUNG/INSCRIPTION Kurse und Veranstaltungen Cours et manifestations
55	Veranstaltungskalender Club Senior

Zum
Heraus-
nehmen!



45
KLOUSCHTERGAART
GEFÜHRTE BESICHTIGUNG



FLEEGESTATIOUN FIR WËLL DÉIEREN

Ein Herz für Wildtiere

Die „Fleegestatioun fir wëll Déieren“ in Dudelange ist einzigartig in unserem Land. Seit ihrer Gründung vor mehr als 25 Jahren ist es ihr Ziel, Wildtiere zu pflegen, die verletzt, zu schwach oder verwaist sind. Diese erhalten Erste Hilfe, werden in Käfigen ungestört untergebracht und erhalten angepasstes Futter. Der Tierarzt der Station nimmt die notwendigen Untersuchungen vor und verabreicht gegebenenfalls die nötigen Medikamente.



In den letzten vier Jahren wurden durchschnittlich mehr als 2000 Tiere pro Jahr in die Pflegestation eingeliefert, von denen ein Großteil wieder zurück in die Natur entlassen werden konnte. In der Hauptsaison, von Mai bis August, wurden, auf die letzten drei Jahre geschaut, durchschnittlich 400 Tiere pro Monat eingeliefert.

DIE PFLEGESTATION IM WANDEL

Angefangen hat die Geschichte in einem Privat-Haus bei Herrn Jean François. In den 80er Jahren fand er kleine Igel, die er aufzog. Er entschied sich danach, auch weiterhin nach verwaisten oder verletzten Jungtieren zu schauen. Als sein Privat-Heim zu klein wurde, da immer mehr Leute ihm Findlinge brachten, musste nach einer permanenten Lösung gesucht werden. Zusammen mit der Luxemburger Natur- und Vogelschutzliga (LNVL – heute natur&ëmwelt a.s.b.l.), der Gemeinde Düdelingen und dem Umweltministerium wurde im Parc Le'h die heutige Pflegestation für wilde Tiere aufgebaut, wo rund 350 Tiere zeitgleich in Innen- und Außengehegen betreut werden können. Die Station gewann immer mehr an Zuwachs und aus einem Mann, entstand ein Team von heute drei Tierpflegern, zwei

Arbeitern, einem Tierarzt, einer Stationsleiterin und rund 20-30 freiwilligen Mitarbeitern.

Doch die Station wird zunehmend Opfer ihres eigenen Erfolges: seit Jahren platzt sie aus allen Nähten und es erfordert Organisationstalent, um allen hilfsbedürftigen Tieren einen Platz in der Station bereitzustellen. Zeitweilig bedeutet dies leider zu viele Tiere pro Käfig und Haltungen in provisorischen Käfigen, in den Gängen oder bei den Lagerstellen. Ganze Räume werden umfunktioniert, um verschiedene Tierarten hier unterzubringen. So wird jedes Jahr ein Raum nur für Schwalben umgerüstet. Ein weiterer Raum muss hinhalten für die Aufzucht der Mauersegler, von welchen in manchen Jahren zeitgleich bis zu 80 Stück betreut werden.

Dies soll sich jetzt endlich ändern. Zusammen mit der Gemeinde Düdelingen hat sich natur&ëmwelt a.s.b.l. seit

Jahren bemüht, neues Land zu bekommen, um neue Gehege sowie ein größeres Gebäude zu errichten. Dies ist jetzt endlich gelungen und die Pflegestation kann sich um ein vielfaches vergrößern. Im neuen Gebäude allein soll Platz genug sein, um mindestens 450 Tiere artgerecht zu betreuen. Dabei wird zum Beispiel darauf geachtet, dass Beute- und Raubtiere sich nicht mehr im gleichen Raum aufhalten, um somit unnötige Stresssituationen zu vermeiden.

Es wird aber auch in neue Gehege investiert. Ganz oben auf der Wunschliste sind seit langem sogenannte Tunnel-Volièren, rund 80-m-lange Gehege speziell für Greifvögel und Eulen, in denen diese Vögel wieder Muskelmasse aufbauen können, um fit in die Natur zurückzugelangen. Die neuen Gehege werden auch den neuesten Standarten angepasst, um eine verbesserte Haltung zu garantieren. Es muss sich auch auf in Luxemburg wiederkehrende Arten aufgerüstet werden: so ist seit einigen Jahren der Biber wieder in Luxemburg aufzufinden. Weitere Arten wie der Luchs oder sogar der Wolf sind auch im Anmarsch.

DIE NEUE ART DER AUSWILDERUNG

Wo die neue Pflegestation noch in der Planung steht, hat sich bei der Auswilderung jedoch bereits so einiges geändert. Letztes Jahr wurde entschieden, junge Säugetiere soweit wie möglich nur noch über „Auswilderungsgehege“, im wissenschaftlichen Bereich auch noch „Soft-release“ genannt, auszuwildern. Diese bieten die beste Lösung für junge Säugetiere, die von Menschen aufgezogen wurden, um wieder optimal in die Natur zurück-



zufinden. Die Tiere können sich hier ruhiger in ihrem Lebensraum auf ein selbständiges Leben vorbereiten.

Wie funktioniert eine Auswilderung? Anstatt die Tiere einfach in die Natur auszusetzen, werden sie nicht mehr in der Station sondern in ihrem Habitat in einem Gehege über einen gewissen Zeitraum gehalten. In dieser Zeit können sie sich komplett vom Menschen entwöhnen, gleichzeitig auch die Natur von einem sicheren Standort aus kennenlernen.

Nach einer gewissen Zeit werden die Gehege geöffnet und die Tiere mit einer unregelmäßigen Beifütterung begleitet. Dies bietet ihnen die Möglichkeit, schon selber auf Nahrungssuche zu gehen. Wenn ihnen dies nicht sofort gelingt, können die Pfleger zur Unterstützung eingreifen, so wie die Elterntiere es auch in der Natur für eine gewisse Zeit tun.

Es ist aber sehr wichtig nochmals zu betonen, dass es sich hierbei nur noch um eine zeitweilige Beifütterung handelt. Die Tiere bekommen nur genug, um nicht sofort zu verhungern, falls ihnen die Nahrungssuche nicht sofort gelingt. Die jungen Tiere sollen sich auf keinen Fall auf diesen Stand-

ort als Futterquelle verlassen können, da sie sonst nie komplett selbständig werden und somit sich ihre Chance um ein vielfaches verringert, den ersten Winter zu überleben.

Durch Wildkameras können die Pfleger genau beobachten, wie oft und welche Tiere noch zurück an den Standort kommen und in welchem Zustand sie sich befinden.

Bei der Auswilderung sind die Tiere kaum noch Stress ausgesetzt. Das Gehege wird offen gelassen und die Tiere können ab dann selber entscheiden, wann sie raus wollen. Dadurch erkunden sie die Umgebung erstmals vorsichtig und laufen nicht unter Stress auf und davon.

2016 konnten mit dieser Methode erfolgreich 17 Füchse, 9 Wildkatzen, 4 Marder und 4 Eichhörnchen ausgewildert werden. Teilweise werden die Tiere jetzt noch am Auswilderungs-ort durch die Wildkameras gesichtet. Durch den hohen Erfolg hat sich das Team der Station dazu entschlossen, mit dieser Methode weiter zu fahren. Der Erfolg des Projekts basiert auch auf der guten Zusammenarbeit mit den lokalen Förstern.



DEN JUNGFÜCHSEN AUF DER SPUR

Dieses Jahr ist die Pflegestation eng in ein wissenschaftliches Projekt über Jungfüchse eingebunden. Jedes Jahr werden zwischen 10 und 20 Jungfüchse in der Pflegestation aufgezogen. Bis jetzt ist es noch sehr ungewiss, wie diese Füchse sich in der Natur verhalten und wie ihre Überlebensraten sind. Studien haben schon gezeigt, dass alleine durch die Methodik des „Soft-release“ deutlich mehr Füchse die ersten Monate überleben als bei einer einfachen Freilassung in die Natur. In diesem Projekt wird auch

versucht einen Vergleich zu ziehen zwischen Jungfüchsen, die noch mit der Flasche gefüttert wurden und Jungfüchsen, die zum Zeitpunkt der Einlieferung schon älter als 4 Wochen waren. Für die Studie wurden extra 10 GPS-Collars gekauft, eine Art Halsband mit integriertem GPS-Sender, um die Jungfüchse in ihren ersten paar Monaten in der Natur zu begleiten. Es ist den Verantwortlichen der Station sehr wichtig, den Tieren eine bestmögliche Zukunft in der Natur zu bieten und sie sind überzeugt, dass solche Studien extrem wichtig sind und neue Erkenntnisse über das Leben der Füchse bieten. /

Besichtigen Sie die „Fleegestatioun fir wëll Déieren“ mit dem RBS.

Weitere Details finden Sie auf der Seite 49.



FLEEGESTATIOUN FIR WËLL DÉIEREN

Centre de soins pour la faune sauvage

Park Léi'h, Dudelange

Tel.: 26 51 39 90

info@centredesoins.lu

www.centredesoins.lu

Wenn Sie die Pflegestation unterstützen möchten, können Sie dies mit einer Spende tun. Die Spenden werden genutzt um adäquate Nahrung, Medikamente und geeignetes Material für die Haltung der Tiere zu kaufen oder auch Projekte, wie das der Jungfüchse, zu finanzieren.

Wie sollen Sie sich verhalten, wenn Sie ein Tier gefunden haben?

Sie haben ein verletztes Wildtier gefunden:

- ➔ kontaktieren Sie umgehend die Pflegestation, Tel.: 26 51 39 90
- ➔ tragen Sie Schutzhandschuhe
- ➔ bringen Sie das Tier ruhig und dunkel unter

Sie haben ein möglicherweise verwaistes Jungtier gefunden:

- ➔ Säugetier: nicht anfassen! Entfernen Sie sich diskret und rufen Sie die Pflegestation an.
- ➔ Vogel: Ist es Ihnen unmöglich, ihn in sein Nest zurückzusetzen, dann wenden Sie sich an die Pflegestation.

Tiere sollten niemals gefüttert werden.

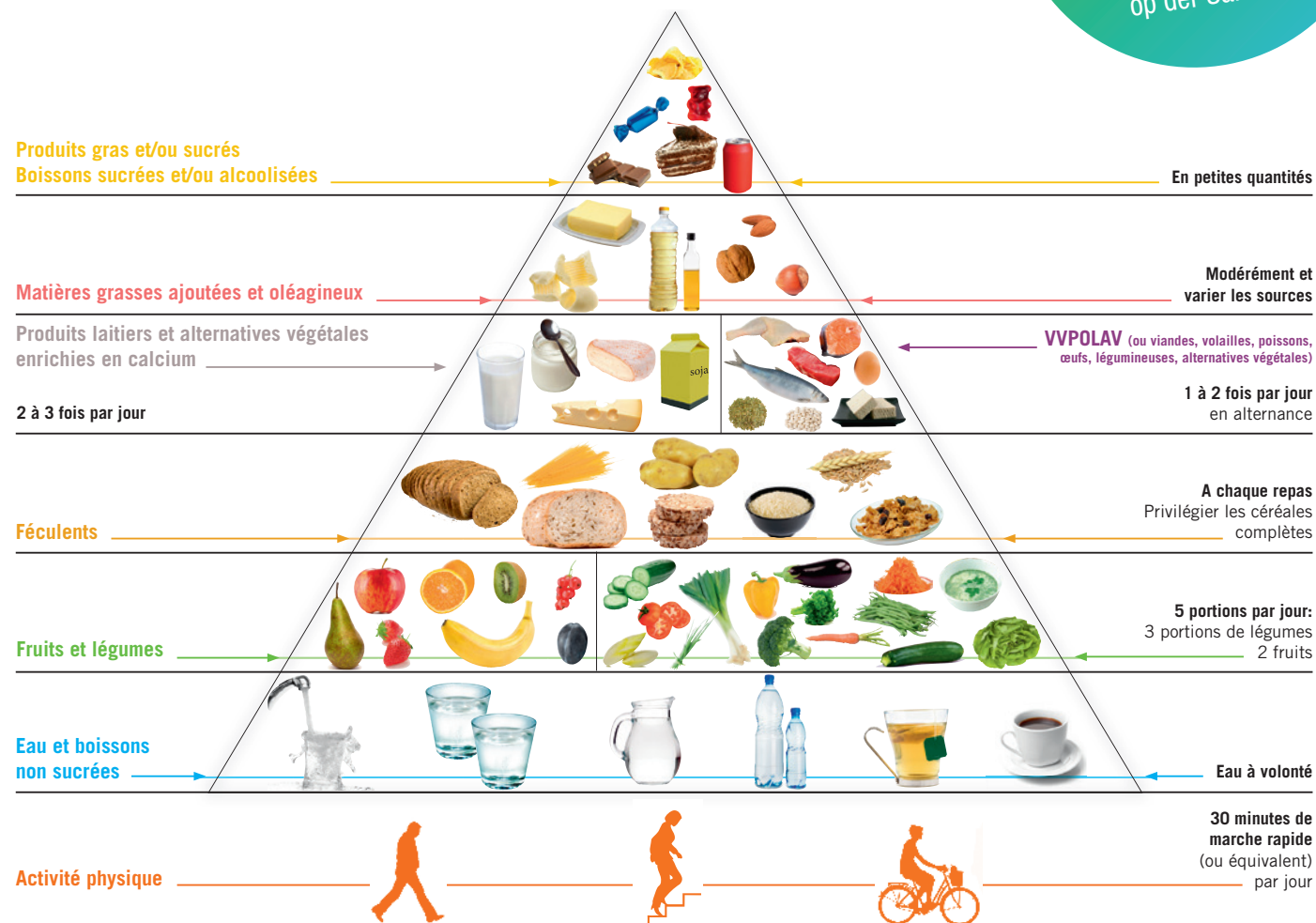
Aufgrund der begrenzten Mitarbeiterzahl, ist es leider nicht möglich, die Tiere bei Ihnen zu Hause abzuholen.

Le plaisir de manger ne connaît pas d'âge

Avec l'augmentation de la longévité, le souhait de nous tous est de rester en forme et en bonne santé le plus longtemps possible, tout en gardant notre autonomie et notre qualité de vie. De nombreuses études montrent qu'à côté de l'activité physique régulière, l'alimentation saine et équilibrée a un impact positif sur le bon vieillissement.

Les changements physiologiques liés à l'âge ont aussi une influence sur les besoins nutritionnels. En ayant une alimentation saine et en adaptant son alimentation au fil de ses années, on peut par exemple prévenir des maladies liées à la nutrition, éviter des pertes musculaires, réduire le risque de chutes et garder ainsi son autonomie plus longtemps.

Contrairement aux idées reçues, les besoins en énergie ne diminuent pas avec l'âge et peuvent même être augmentés dans le cadre de certaines pathologies. Certains nutriments, comme par exemple les protéines, certaines vitamines (p.ex. Vit D, Vit E, Vit B6, B9) ou minéraux (p.ex. calcium) jouent un rôle important pendant cette période de la vie.



D'Claudine Mertens hält den 23. August e Virtrag zum Thema: GUTT A GESOND IESSEN Weider Detailler op der Sait 52.



Foto: © Robert Kneschke - Fotolia.com

Mais quel que soit l'âge, le plus important est de garder le plaisir de manger et de veiller à ce que les repas restent un moment de convivialité.

Une alimentation saine et équilibrée représentée par la pyramide alimentaire est toujours d'actualité.

Le groupe de diététiciens en gériatrie de l'Association nationale des diététiciens au Luxembourg a établi des conseils nutritionnels pratiques pour les personnes âgées, dont voici quelques extraits :

- ➔ Fractionnez votre alimentation en 3 repas principaux et 1 à 3 collations par jour. Les collations seront par exemple à base de fruits ou d'un produit laitier.
- ➔ Buvez tout au long de la journée minimum 1,5l sous forme d'eau du robinet, eau pétillante, café, thé, tisane ... La sensation de soif diminue avec l'âge d'où l'importance de boire régulièrement.

- ➔ Pensez à boire plus si vous avez de la fièvre, s'il fait chaud dehors ou si vous souffrez de diarrhée ou de vomissements.
- ➔ L'alcool ne participe pas à l'hydratation et doit être consommé occasionnellement et avec modération.
- ➔ Consommez des fruits et légumes pour leur apport en vitamines, minéraux, fibres alimentaires et antioxydants. L'objectif est de consommer cinq portions par jour sous forme de potage, crudités, légumes cuits (frais, surgelés, en bocal), fruits frais, compote, fruits secs, smoothies, jus de fruits frais.
- ➔ Manger de la viande, du poisson, des œufs ou une alternative végétarienne permet d'apporter des protéines aux muscles. Les produits laitiers apportent des protéines mais aussi et surtout du calcium, important pour les os.

- ➔ Consommez des féculents à chaque repas et éventuellement aux collations pour vous assurer un apport continu en énergie.
- ➔ Privilégiez les produits complets pour leur apport en fibres.
- ➔ Le sucre et les produits sucrés (confiture, bonbons...) sont à consommer avec modération.
- ➔ Privilégiez les graisses végétales pour cuisson et assaisonnement.
- ➔ Utilisez du beurre ou de la margarine végétale sur le pain. Limitez les graisses cachées des charcuteries (pâté, saucisson ...), biscuits, pâtisseries, chocolat ...
- ➔ Les graisses doivent être consommées avec modération.
- ➔ Surveillez votre poids de façon régulière afin de détecter rapidement toute perte ou prise de poids involontaire. Pesez-vous une fois par mois si possible.
- ➔ Avec l'âge, les goûts se modifient et les aliments peuvent parfois sembler fades. N'hésitez pas à utiliser des épices et herbes aromatiques afin de donner du goût à vos préparations.
- ➔ Veillez à conserver une activité physique régulière : promenade, jardinage, danse, vélo ...
- ➔ L'activité sera pratiquée à l'extérieur si possible.

Les recommandations ci-dessus visent à assurer une alimentation saine, c'est-à-dire une alimentation qui assure un fonctionnement optimal de l'organisme. Toutefois, il est important de garder à l'esprit que l'alimentation doit aussi et surtout rester un plaisir.

Claudine Mertens, diététicienne spécialisée en diététique de la personne âgée.

MENSCHEN MIT GROSSEM HERZ

Immer mehr Menschen werden von ihnen nahestehenden Personen zu Hause gepflegt, begleitet oder betreut. Der Psychologe Patrick Kolb plädiert dafür, dass diese pflegenden Angehörigen einer gewissen (Selbst)-Pflege bedürfen.



Patrick Kolb

ist Psychologe sowie Psychotherapeut und war mehrere Jahre als Psychologe und Kursleiter bei einem ambulanten Hilfs- und Pflegenetzwerk in Luxemburg sowie in eigener therapeutischer Praxis tätig.

Derzeit arbeitet er als Koordinator und Psychologe im Therapeutischen Wohnbereich in der außerklinischen Psychiatrie.

Ähnlich wie der leistungsstärkste PS-Motor regelmäßig Wartung, Ölwechsel und Ruhepausen zum Abkühlen benötigt, brauchen auch pflegende Angehörige Ruhepausen, um neue Kraft zu tanken. Anders ausgedrückt: Pflege kann nur gut gehen, wenn es den Pflegenden selbst gut geht.

Vibeke Walter sprach mit Patrick Kolb über seine Erfahrungen in der Begleitung und Beratung pflegender Angehöriger.

Gibt es eigentlich so etwas wie den „typischen“ pflegenden Angehörigen?

Patrick Kolb: Wenn ich es karikaturierend und bewusst etwas provozierend darstellen darf, dann schon. So haben wir es einerseits mit einem selbstlosen, aufopferungsvollen und stets hilfsbereiten Menschen zu tun, der nie an sich und immer nur an die anderen denkt. Andererseits gibt es den verbissenen, enttäuschten Typus, der vielleicht nie die Anerkennung bekommen hat, die er sich gewünscht oder erwartet hat. Das könnten, verallgemeinernd gesagt, zwei Grundtypen sein. Aber die Übergänge sind fließend und oft befinden sich die Betroffenen irgendwo dazwischen. Meistens habe ich pflegende Angehörige als Menschen mit großem Herz erlebt. Man sollte den Begriff übrigens nicht ausschließlich auf familiäre Kontexte beziehen. Pflegende Angehörige können auch Freunde, Nachbarn oder entfernte Verwandte sein.

Was sind die Hauptschwierigkeiten, die Sie in Ihrer Tätigkeit erlebt haben?

P.K.: Eines der zentralen Probleme für pflegende Partner ist, dass man sich oft von einem Lebensentwurf verabschieden muss. Gemeinsam

Altwerden, Reisen, Aktivitäten, vieles, was man sich vielleicht noch vorgenommen hatte, ist nicht mehr oder nur eingeschränkt möglich. Generell gilt, dass man angebundener, eingeschränkter ist, sich verstärkt aus sozialen Kontexten zurückzieht und u.U. vertraute Gewohnheiten und Hobbies aufgibt. Ferner kann es zu finanziellen Einbußen, veränderten Wohnverhältnissen und natürlich auch zu körperlichen Belastungen oder gar Erkrankungen durch die pflegerische Tätigkeit kommen. Vor allem ältere, männliche Angehörige wollen stark sein und keine Schwäche zeigen. Oft geben sie dann erst nach einer gewissen Zeit im persönlichen Gespräch zu, dass sie durchaus auch gesundheitliche Probleme haben oder sich überlastet fühlen.

Warum übernehmen Menschen diese doch oft sehr schwere Aufgabe? Was ist die Motivation dahinter?

P.K.: Ich glaube, es ist generell wichtig, ehrlich zu sein und sich zunächst mit der eigenen Motivation sehr genau auseinanderzusetzen. Und zwar unabhängig davon, was vielleicht das Umfeld oder die Gesellschaft von einem denkt oder erwartet. Häufig werden natürlich Gründe wie Liebe, Dankbarkeit oder Pflichtbewusstsein



Patrick Kolb hält einen Vortrag zum Thema „Pflege nahestehender Menschen“ am 4. Juli im RBS. Weitere Infos auf Seite 45

angeführt. Finanzielle Interessen spielen meiner Erfahrung nach übrigens keine große Rolle. Oft bleibt die Pflege aber ganz einfach an demjenigen „hängen“, der keine Entschuldigung hat, es nicht zu tun, also z.B. keine eigene Familie hat oder in der Nähe wohnt. Viele rutschen in diese Rolle hinein und dann ist es schwierig, wieder herauszukommen. Bei pflegenden Kindern sind es manchmal diejenigen, die das schlechteste Verhältnis zu den Eltern hatten und versuchen, wieder etwas gutzumachen oder endlich die Anerkennung zu bekommen, die sie ihr Leben lang vermisst haben. Das ist allerdings meist ein fataler Teufelskreis.

Haben sich die Erwartungen an pflegende Angehörige in den letzten Jahren verändert?

P.K.: Vor allem hat sich das Bild alter Menschen verändert. Als ich vor 15 Jahren in diesem Bereich angefangen habe, haben wir z.B. viele verwitwete ältere Frauen betreut, die sich ihr Leben lang nur um die Familie gekümmert hatten und im Alter kaum etwas mit sich anzufangen wussten. Das ist bei den heutigen Senioren ganz anders: Sie pflegen Hobbies und sind vielseitig engagiert. Auch die tradierten Rollen sind im Umbruch. Es gibt alte Menschen, die gar nicht mehr erwarten von ihren Kindern gepflegt zu werden, sondern im Gegenteil eine professionelle Begleitung wünschen, um die Zeit mit den Angehörigen anderweitig zu genießen. Aber die Stereotypen, wer sich um wen zu kümmern hat, sprich meist Frauen um ihre Familienmitglieder, sind prägend. Sie sind nach wie vor in den Köpfen veran-

kert und es wird wohl noch einige Zeit brauchen, bis sich das geändert hat.

Gibt es nicht auch immer mehr Männer, die die Pflege nahestehender Personen übernehmen? Und wenn ja, pflegen Männer anders?

P.K.: Ich denke schon. Und in gewisser Hinsicht könnten Frauen von ihnen lernen, z.B. auch mal nein zu sagen und sich mit anderen Dingen zu beschäftigen. Männer können sich oft besser abgrenzen und geben eigene Interessen nicht vollständig auf. Es kann aber durchaus sein, dass sich das in den kommenden Generationen ändert und Frauen durch größere Eigen- und Selbstständigkeit nicht mehr bereit sind, alles andere unterzuordnen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Männer, die ihre Frauen pflegen, manchmal geradezu pedantisch sind und alles besonders gut machen wollen. Ich bin gespannt, wie sich die Thematik in den nächsten 20 Jahren weiter ändern wird, zumal die klassischen Rollenverteilungen zunehmend wegfallen. Es gibt z.B. auch zunehmend geschiedene Männer, die ihre Eltern pflegen.

Oft sind pflegende Angehörige ja sehr erleichtert, wenn sie sich dazu entschlossen haben, ihren Partner oder Elternteil in einer Einrichtung unterzubringen, weil es nicht nur ihnen, sondern oft auch dem Betroffenen danach besser geht. Wieso fällt vielen das trotzdem so schwer?

P.K.: Es gibt eigentlich nie den richtigen, sondern nur den etwas

günstigeren Zeitpunkt für den Wechsel in eine Institution. Günstiger meine ich, wenn die betreffende Person noch von den Angeboten im Heim profitieren und beispielsweise an Aktivitäten teilnehmen kann und nicht nur den ganzen Tag in ihrem Zimmer verweilt. Oft wird er allerdings verpasst und dann muss in aller Eile etwas gesucht werden, und der Betroffene hat keine Zeit sich adäquat einzuleben. Manchmal warten die Angehörigen auch darauf, dass ihnen jemand diese schwierige Entscheidung abnimmt. Aber das kann niemand. Die Angst sich schuldig zu machen, ist sehr groß. Wenn der Pflegebedürftige einem dann noch ständig Vorwürfe macht, ist das nur schwer zu ertragen.

Ideal wäre es ja, wenn man diese Situation vorab klären würde und gemeinsam mit den Eltern oder dem Partner überlegt, was im Fall der Fälle geschehen soll.

P.K.: In dieser Hinsicht, finde ich die Patientenverfügung sehr nützlich. Nicht nur als unterschriebenes Dokument, sondern vor allem als Gesprächsgrundlage und Kommunikationsmittel, um über Tabuthemen wie Tod, Pflegebedürftigkeit oder Krankheit zu reden. Dabei kommt es dann nämlich oft für beide Seiten zu überraschenden Erkenntnissen, die man so vorab nicht immer erwartet hätte. Dieser Austausch kann sehr sinnvoll und befreiend sein.

Besonders ältere Menschen setzen sich oft schon sehr bewusst mit dem eigenen Tod auseinander oder möchten darüber reden.

P.K.: Natürlich. Mit zunehmendem Alter wird auch der Tod immer präsenter, Sterbefälle im Umfeld nehmen zu, die eigene Gebrechlichkeit wird größer. Das Gesprächsbedürfnis darüber ist allerdings individuell

unterschiedlich stark ausgeprägt. Es ist anstrengend, wenn man Tod oder Pflegebedürftigkeit ständig ausklammert. Die meiste Energie in der Pflege geht doch verloren, wenn wir ständig versuchen, diese Tabus aufrechtzuhalten. Hat man sie erstmal durchbrochen, kann die Energie wieder für andere Sachen genutzt werden. Ich finde es auch sehr wichtig, dass Angehörige offen dazu stehen können, dass ihre Aufgabe nicht immer leicht und durchaus belastend ist.

Gibt es Unterschiede im Erleben pflegender Angehöriger, je nachdem welche Erkrankung vorliegt?

P.K.: Ja, aber da spielen auch oft Vorurteile und Desinformationen mit hinein. Krebs assoziieren die meisten z.B. sofort mit Tod, obwohl viele Fälle inzwischen heilbar sind. Etwas anders ist es bei Demenz, sie wird meist nicht mit Sterben in Verbindung gebracht, obwohl sie eine degenerative Krankheit ist, die zum Tod führt. Hier zeigt sich eine besondere Trauer, nämlich als Abschied von einem Menschen, der zwar noch präsent ist, aber durch die krankheitsbedingten Veränderungen doch ein ganz anderer zu sein scheint. Informationen zum Krankheitsbild und -verlauf sind hier sehr hilfreich. Es besteht auch ein Unterschied darin, ob ich eine körperlich erkrankte bzw. eingeschränkte Person pflege oder aber z.B. einen Demenzbetroffenen. Das Verständnis für Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung ist oft deutlich geringer, was es den Angehörigen nicht gerade leichter macht.

Auf was sollten pflegende Angehörige grundsätzlich achten?

P.K.: Neben der bereits erwähnten Auseinandersetzung zur Frage der eigenen Motivation sollten sie sich das nötige Wissen zu der jeweiligen

Erkrankung und ihrem Verlauf aneignen. Es ist wichtig, sich der Konsequenzen bewusst zu sein, denn viele unterschätzen allein schon die mögliche Dauer ihrer Aufgabe oder sind gar nicht darauf vorbereitet, was alles auf sie zukommt. Da wäre eine realistische Aufklärung auch vonseiten der Ärzte unbedingt notwendig. Nicht zuletzt, um falsche Hoffnungen auf Heilung zu relativieren. Aufzeigen sollte man allerdings, welche Formen der Lebensqualität z.B. bei einer Demenzerkrankung durchaus möglich sind.

Sie erwähnen gerne den „Rucksack“, den die Pflegenden parat haben sollen. Was sollte da alles drin sein?

P.K.: Es ist wichtig, regelmäßig nachzusehen, was ich in meinem Rucksack brauche, was noch drin ist und vor allem immer eine Reserve zu behalten, auf die ich bei Bedarf zurückgreifen kann. Das können Aktivitäten sein, die mir und meiner eigenen Gesundheit gut tun, Hobbies oder Kontakte, die ich weiterhin pflegen möchte. Dann die Frage: Muss ich längerfristig packen oder ist meine pflegerische Aufgabe zeitlich eher begrenzt? Eventuell muss ich schauen, ob ich nicht ab und zu Leute brauche, die mir helfen den Rucksack mitzutragen. Manchmal sind mehr Menschen dazu bereit als man denkt, vielleicht muss man aber auf sie zugehen und sie fragen. Prinzipiell habe ich sehr viel Respekt vor Menschen, die pflegen. Ich respektiere aber auch diejenigen, die dies aus bestimmten Gründen nicht tun möchten oder können. Es wäre sicher wünschenswert, wenn der soziale Druck seinen Partner oder Familienangehörigen pflegen zu müssen, in Zukunft weiter abnimmt. Wenn sich Menschen bewusst dafür entscheiden könnten und nicht, weil sie in die Rolle gedrängt werden, käme das letztendlich allen Beteiligten zugute. /



Einen großen Dank an alle ehrenamtlichen Helfer des RBS, an die Gemeinde Walferdingen, die Club Senior „Am Becheler“, „Prénzeberg“, an die Seniorentänzer, Infopla und an alle Teilnehmer dieses farbenfrohen Balles.

JÄHRLICHE SCHECKÜBERREICHUNG
DES RBS – CENTER FIR ALTERSFROEN

Der Erlös des Bal Mi-Carême des RBS – Center fir Altersfroen geht dieses Jahr an „EducActions Cap-Vert asbl“. Der Scheck von 1.500 € wurde an Frau Ganeto, Präsidentin der Asbl überreicht. Die Vereinigung setzt sich ein, um das Leben der Kinder auf Kap Verde, deren Eltern ein sehr geringes Einkommen haben, zu verändern und ihnen eine bessere Zukunft zu sichern. Das Projekt ermöglicht den Kindern die Schule zu besuchen, indem es zum Beispiel für Einschreibung, Uniform, Transport, Lernmaterial und Taschengeld für die Mahlzeiten aufkommt.



Im nächsten „Aktiv am Liewen“

WOHNGEMEINSCHAFT

Spätestens seit dem neuen Film „Rusty Boys“ vom Andy Bausch ist deutlich geworden, dass sich auch in Luxemburg immer mehr ältere Menschen Gedanken über ihre zukünftige Lebensgestaltung machen. Daher werden wir uns in der nächsten Ausgabe – auch aufgrund der großen Resonanz auf die RBS-Veranstaltung „Alternative Wohnformen im Alter“ – in einem Extra-Dossier intensiv mit dem Thema befassen.

In dem Dossier soll auf spezifische Aspekte des gemeinschaftlichen Wohnens eingegangen werden, so z.B. welche Formen es hierzulande bereits gibt, welche Vor- und Nachteile damit verbunden sind und wie zukünftige innovative Projekte aussehen könnten.



Neien CD vun der INECC

LËTZEBUERGER LIDDER
Nei arrangéiert a komponéiert

Dësen CD presentéiert e faarwege Mix vu Lëtzebuurger Lidder, gesonge vum „Lëtzebuurger Lidderchouer“ a realiséiert vun der INECC-Institut Européen de Chant Choral.

Dir fannt hei 20 Lidder vu fréier a vun haut, dorënner Klassiker wéi D'Lidd vum Théiwesbuer, Swing vum Muselgreechen, Mäin Éislek awer och nei Kompositiounen vum Ivan Boumans, Jean-Marie Kieffer, Jean-Paul Majerus a Georges Urwald. Am Begleetbichelche fannt Dir och all d'Texter.

Dir kënnt den CD zum Präis vu 15 € bei der INECC bestellen, Tel. 26 43 04 81, www.inecc.lu.

ALLONS RÉVEILLER LE SOLEIL

„Allons réveiller le soleil“ ist der Titel eines wunderschönen Buches, das ich vor einiger Zeit las. Der Autor ist José Mauro de Vasconcelos aus Brasilien. Der Held ist Zézé, ein Straßenkind mit einer wachen Intelligenz und viel Fantasie. Er zeigt uns die Favelas einer Hafenstadt, doch ohne Mitleid erregen zu wollen, einfach so, wie er seine Wirklichkeit sieht und wie er sich ihr stellt.

Der Junge hat Freunde, kommt in eine Pflegefamilie, wo es ihm nicht gefällt, doch wo die Köchin eine Art Mutter für ihn wird. Zu seinem heimlichen Vater macht er Maurice Chevalier. Zézé hat ein ganz besonderes Geheimnis: jeden Morgen steigt er auf den Berg, sieht auf das Meer und „weckt die Sonne“. Sie hat hinter dem Horizont gut geschlafen und freut sich, von Zézé geweckt zu werden. Deshalb ist sie rot und strahlend.

Zézé ist niemand anders als der Autor selbst, der mit den Augen des Kindes, das er war, die Welt seines Landes beschreiben und verzaubern kann.

An dieses Buch dachte ich, als ich das Glück hatte, im Spätsommer in die Provence zu fahren. Die Lavendelfelder waren bereits abgemäht, doch der Duft hing noch über der Landschaft. Am Horizont erhob sich der Mont Victoire von Paul

Cézanne, ich lief auf den Spuren Van Goghs durch Arles und konnte es kaum glauben, dass ich eines Tages in der Mühle stand, die Daudet so sehr liebte, doch nie kaufen konnte. Da war der „Pont d'Avignon“ und der bunte Stoffmarkt von Arles, gleich neben den Blumenständen. Ich sah die wilden Pferde und die schwarzen Stiere der Camargue, wo die Flamingos rosa in einen schweren blauen Himmel stiegen.

Vor allem aber blühten Sonnenblumen in riesigen Feldern. Auf dem Straßenmarkt kaufte ich Tücher mit Motiven der Provence: Grillen, Glyzinen, Lavendel, Goldregen und Sonnenblumen. Aus diesen Tüchern wollte ich im nahenden Winter die Provence weitersticken. Und ich tat es. Nur wollte ich die Farbdrucke und das kostbare Leinen nicht zerschneiden. Deshalb entschied ich mich für „lazy quilts“ mit Perlenstickerei.

Die mit Perlen bestickte Blüte und die herunterlaufenden Perlenschnüre symbolisieren das Sonnenlicht, das zum Fenster hereinscheint und sich in den Blumen verfängt.



Ein „lazy quilt“ ist der Quilt eines faulen Mädchens, das nur die Umrisse der Motive seines Tuches mit leichten Stichen umrandet. Diese erhalten so mehr Relief und auf einer Moleton-Unterlage gewinnen sie an Leben.

Für die Sonnenblumen machte ich eine Ausnahme als besonderen Gruß – unbekannterweise – an Zézé, aus dem ein so liebenswerter Schriftsteller geworden war. Er hatte auch für mich die Sonne geweckt.

Um mehr Spannung in das Bild zu setzen, schnitt ich das Tuch so zu, dass die drei Blumen zum Fenster hereinschauen. Ich quiltete

ihre Form heraus und bestickte die Mitte mit Perlen. Ihnen gegenüber setzte ich kleine Perlenschnüre, an denen das Licht, das zum Fenster hereinscheint, herunterläuft und sich in der Blüte und in den Blättern verfängt. Aus dem Reststoff wurde die Umrandung.

Das Buch lese ich nun mit besonderen Augen wieder und glaube, dass es eine Verbindung gibt zwischen den leuchtenden Feldern der Provence und der Sonne, die für ein Kind aus dem Meer aufsteigt – und, sie scheint ja für uns alle, wenn wir sie wecken können.

Mariette Leuck

I AM NOT A REFUGEE

comment démystifier la peur de l'autre?

Souvent, lorsqu'on parle de la thématique de l'immigration ou des réfugiés, des inquiétudes font surface auprès de certains d'entre nous. La plupart du temps, cette inquiétude, ce sentiment irrationnel qui s'exprime par un malaise profond, c'est la peur de l'autre, de celui qu'on ne connaît pas, qui est différent de nous.

Mais si on essayait de comprendre d'où vient cette crainte de l'arrivée des immigrés? Si on faisait le pas afin de faire leur connaissance et qu'on se rendait compte que finalement ils ne sont pas si différents de nous? Que nous ferions les mêmes choix face à une situation similaire?



Frédérique Buck et
Mahmoud Alabied Alfayyad

I am not a refugee est une des nombreuses initiatives lancées au Grand-Duché de Luxembourg afin de favoriser le vivre ensemble. Le projet lancé par Frédérique Buck, spécialiste de la communication, en collaboration avec les photographes Sven Becker et Mike Zenari est un des nombreux projets à visée positive s'inscrivant dans un processus d'inclusion des réfugiés; des personnes finalement pas si différentes de nous. Le projet **I am not a refugee** qui, au départ, se composait uniquement d'un site internet et qui par la suite est devenu un livre et une exposition, donne la parole aux réfugiés arrivés au Luxembourg.

Sur www.iamnotarefugee.lu on découvre, entre autres, l'histoire de l'iraquienne Hind, professeur d'anglais, de Mellot, caméraman qui a fui l'Eritrée, de Wafaa, journaliste engagée pour les droits de l'homme ayant quitté la bande de Gaza en Palestine ou de Mahmoud, pharmacien syrien originaire d'Alep. Dix-sept personnes se présentent, racontent leur parcours et brisent ainsi l'anonymat des réfugiés. L'originalité du projet est que la prise de contact directe est possible via e-mail ce qui permet à la société civile d'aller à la rencontre des réfugiés en favorisant le dialogue.

Le livre **I am not a refugee**, sorti en mai 2017 lors du Festival des Migrations en présence de Jean Asselborn reprend les témoignages du site internet en langue anglaise. «Ce ne sont pas des portraits, ce sont eux

qui se racontent», explique Frédérique «ce sont des récits à la première personne qui s'adressent à tout le monde. Leurs histoires visent à réduire les peurs et la distance entre eux et les résidents, à démonter les préjugés pour enfin «réhumaniser» les réfugiés. Leurs récits sont bruts, vrais et complexes, comme eux, comme chacun d'entre nous.»

L'engagement de Frédérique Buck pour l'intégration des réfugiés a débuté de manière fortuite. Habitant non loin d'un foyer pour réfugiés, elle s'était liée d'amitié avec le père d'un enfant qui était à la même école que son fils. «Ils étaient ici pendant trois ans. Son fils venait jouer chez nous et mon fils allait jouer chez lui, dans le foyer. Nous avons une relation de parents d'élèves ordinaire», raconte-elle, «c'était une famille dont les enfants étaient très appliqués à l'école, mais leur demande d'asile a été refusée et ils ont dû repartir.» Le fait qu'un autre parent d'élève n'avait même pas remarqué l'absence de cette famille choqua Frédérique: «Je me suis dit qu'il fallait que je fasse quelque chose afin de donner plus de visibilité aux réfugiés au Luxembourg. La problématique nous concerne tous et chacun d'entre nous peut apporter son aide à ces personnes qui, généralement, souffrent d'une grande isolation sociale.»

En s'inspirant d'un projet suédois, lancé par des designers, où les réfugiés ont la possibilité de présenter brièvement leur expertise professionnelle, elle crée le site web luxembourgeois. Frédérique trouve un financement pour sa campagne auprès de l'Œuvre Nationale de Secours Grande-Duchesse Charlotte

suite à l'appel à projets *mateneen* et rencontre les protagonistes par le biais du bouche à oreille.

«Les personnes qui participent au projet sont devenues des ambassadeurs et des ambassadrices pour tous les réfugiés qui ont parcouru un chemin semblable», raconte Frédérique. La possibilité de contact en ligne facilite la mise en relation. «À partir du moment où se crée un lien entre deux personnes, et cela peut aller très vite, une relation interpersonnelle passionnante peut se mettre en place après dix minutes d'échange seulement» explique la créatrice du projet. Elle ajoute: «Il y a des personnes qui proposent leur aide, pour des questions administratives, des questions de logement et d'emploi, des aides aux enfants pour l'école et les devoirs, ...»

Frédérique pense que la diversité culturelle du Luxembourg est une force et qu'il faut plus que jamais lutter contre les replis identitaires, les préjugés et les peurs. Elle est convaincue que son projet **I am not a refugee** aide et continuera d'aider les réfugiés et les résidents du pays à se connecter.

Sandy Lorente



Foto: © Maison Moderne

Le livre est en anglais. Il coûte 25 € et les bénéfices de la vente seront reversés à l'asbl «Catch a Smile».



JE NE SUIS PAS RÉFUGIÉE, JE SUIS ...

Hind

professeur d'anglais, Nadjaf, Irak

En Irak, je gagnais bien ma vie comme professeur. Mon salaire était bon, celui de mon époux, qui est avocat, également. En été, nous partions en vacances en Turquie. Imaginez, l'année dernière nous sommes arrivés en Turquie en tant que réfugiés. C'est difficile d'être une réfugiée.

J'aimerais travailler dans un musée, même comme bénévole. J'ai un diplôme de professeur d'anglais mais j'aimerais étudier l'histoire, obtenir un diplôme de l'Université du Luxembourg. Malheureusement, je ne pourrai être étudiante «régulière» qu'après l'obtention de mon statut de réfugiée. Cela prendra encore des mois.

J'aime passer du temps et réviser mes cours de français à la Bibliothèque nationale. Trois fois par semaine, je suis des cours de français à l'Institut national des langues. Les cours se terminent à dix heures. La bibliothèque ouvre à dix heures trente.

Pendant ce temps, je file à la cathédrale. J'aime l'ambiance, le calme, la pureté qui y règnent. Je m'y sens en sécurité. Le fait que je sois musulmane n'a aucune importance. Chaque fois, j'allume une bougie. L'autre fois, une vieille dame chinoise m'a prise pour une religieuse catholique, probablement à cause du foulard que je porte. Elle est venue près de moi et m'a demandé de l'eau bénite. Elle pleurait, elle priait. Je l'ai prise dans mes bras quelques instants.

Extrait interview, juin 2016

Warte nicht auf große Wunder sonst verpasst du viele kleine!

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

Dame luxembourgeoise, seule, 61 ans, désire faire connaissance avec Monsieur, bonne présentation et sportif, âge similaire. J'aime les voyages et les promenades.

(Sud/Ouest) (1477)

Aktiver, sportlicher, freundlicher Mann, Ende 60, 1,76m, N.R. sucht finanziell unabhängige, schlanke, liebevolle Frau bis 70 Jahre für leichte Touren mit Fahrrad, Pedelec, Kunstaustellungen usw.

(Zentrum/Osten) (1478)

Dame, début 70, pensionnée, svelte, moderne, cultivée, équilibrée, niveau social élevé, intérêts multiples, aime la vie, désire rencontrer Monsieur, même profil.

(Centre) (1479)

Jonggebliwwen, aktiv Fra, Ufank 60, 165 cm / 55 kg, pensionnéiert, frëndlech, onkomplizéiert, villsäiteg interesséiert, aus dem Zentrum, géif gär Bekanntschaft maache mat engem gläichgesënnte léiwe Mann, egal aus wéi enger Géigend.

(Norden/Osten/Süden/Westen/Zentrum) (1480)

Attraktive, engagierte und lebensbejahende SIE, 173 cm groß, möchte IHN, einen aktiven, sympathischen und humorvollen Mann, von 60-70 J., kennenlernen (Photo erwünscht).

(Zentrum/Süden/Osten) (1481)

✂

ANZEIGE / ANNOUNCE

Einsendeschluss / Date limite: 4.8.2017

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

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

RBS-Kartennummer / numéro de carte RBS:

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

DEMENTZ WERFT VILL FROEN OP FROT NO, AMPLAZ OFZEWAARDEN



Wenn von Dementz gesprochen wird, denkt man häufig nur an den Gedächtnisverlust. Die durch die Krankheit verursachten Zerstörungen im Gehirn führen darüber hinaus auch zu ungewohnten Verhaltensweisen und Handlungsmustern beim Menschen mit Dementz. Situationen, die oftmals vom pflegenden Angehörigen und dem Umfeld als herausfordernde Verhaltensweise erlebt werden.

Die an Dementz erkrankte Person stellt mehrmals hintereinander die gleiche Frage. Fast jeder, der in seinem näheren Umfeld einen Menschen kennt, der an Dementz erkrankt ist, hat diese Situation schon einmal erlebt und mit großer Wahrscheinlichkeit auch das Gefühl davon „genervt“ zu sein. Die gleiche Frage wird immer wieder vom dementen Menschen wiederholt und zum x-ten Mal gestellt.

Dass einem hierbei der Geduldsfaden zu zerreißen droht, wird dann auch schon einmal verständlich. Jedoch sollte der pflegende Angehörige sich stets bewusst sein, dass dieses Handeln und Wiederholen von immer gleichen Bitten und Fragen keine Bequemlichkeit oder Absicht des an Dementz erkrankten Menschen ist, sondern mit dem Verlauf der Dementz einhergeht.

Zum einen setzt das Kurzzeitgedächtnis in solchen Situationen aus und die Frage kommt dem Dementzkranken wiederkehrend ins Bewusstsein. Sie wird daher wiederholt auf ein Neues gestellt. Zum anderen können keine logischen Verknüpfungen hergestellt werden und der Dementzkranke vergisst die Antwort oder er nimmt sie nicht wahr. Aus Angst und Unsicherheit oder um mit seinen Zweifeln umzugehen kommt es zur wiederholten Fragestellung.

Was können Sie tun?

Es ist unnötig die erkrankte Person darauf hinzuweisen, dass Sie die Frage schon mehrmals gestellt hat oder Ihr zu sagen „das habe ich dir doch eben schon gesagt“. Der Dementzkranke weiß dies nicht mehr und er handelt ja auch nicht absichtlich.

Das Info-Zenter Dementz empfiehlt Ihnen folgende Regel anzuwenden:

Verlieren Sie nicht die Geduld. Versuchen Sie in solch schwierigen Alltagssituationen freundlich und ruhig auf die Fragen des Betroffenen zu antworten. Beruhigen Sie ihn und vermitteln Sie ihm die notwendige Sicherheit. Unterstützen Sie den Erkrankten solange es geht mit „Gedächtnishilfen“. Schreiben Sie die Antwort gut lesbar auf einen Zettel und zeigen sie auf die Notiz, wenn der Betroffene die Fragen wiederholt stellt.

Indem man versucht den Betroffenen mit etwas anderem zu beschäftigen kann man oftmals auch die Fragesituation unterbrechen.

Versuchen Sie der Sitation mit Humor zu begegnen, das vereinfacht das Zusammenleben mit dem Dementzkranken. /



Bei weiteren Fragen steht Ihnen das Team vom Info-Zenter Dementz vertrauensvoll zur Verfügung.

Info-Zenter Dementz

14a, rue des Bains
L-1212 Luxembourg

www.i-zd.lu

26 47 00

ANDRÉCK

vun e puer Veranstaltungen

BAL MI-CARÊME, 2. Mäerz

Bei flotter Musek a gudder Stëmmung
hunn sech eis Boke gutt ameséiert.



EFFI – ESCH FESTIVAL DU FILM INTERGÉNÉRATIONNEL 30. Mäerz – 1. Abrëll

Och déi zweet Editioun vum EFFI-Festival an der Kufa
huet jonk an al ugezunn.



KÉISEREI BÄERDREF, 26. Abrëll

Mir kruten e flotten Abléck an d'Fabrikatioun
vum Bäerdreffer Kéis.



THILLENVOGTEI, 3. & 5. Mee

Ronn 50 Visiteuren hunn e flotten Dag zu Randschelt verbruecht,
wou si d'Thillenvogtei an déi al Kierch besichtegt hunn.





WENIGER IST MEHR ...

Schützen Sie Ihre Identität im Internet

Das Internet bietet diverse Möglichkeiten mit Familie und Freunden in Kontakt zu bleiben, alte Bekannte wiederzufinden und neue Bekanntschaften zu knüpfen. An und für sich eine ganz tolle Sache. Doch vergessen Sie nicht: Ihre Identität im Internet ist Gold wert!

Je mehr persönliche Daten Sie im Internet preisgeben, umso attraktiver und ggf. auch lukrativer werden Sie für Cyberkriminelle. Des weiteren können sich liebenswerte Web-Bekanntschaften aus Online-Communities als Mobbler und Stalker herausstellen.

Schützen Sie ihre Identität, indem Sie sehr sparsam mit der Preisgabe von persönlichen Daten umgehen. Dies gilt besonders für Soziale Netzwerke.

6 WICHTIGE REGELN:

- 1 Kleingedrucktes:** Prüfen Sie im Kleingedruckten, wie mit Ihren persönlichen Daten umgegangen wird.
- 2 Privatsphäre-Einstellungen:** Überlegen Sie genau, wie „öffentlich“ Sie sein wollen.
- 3 Passwort:** Ein sicheres Passwort sollte stets ohne Zusammenhang zu Ihrer Persönlichkeit sein und nicht für mehrere Zwecke gebraucht werden.
- 4 Spezielle Mail-Adresse:** Online-Plattformen verlangen eine Mail-Adresse. Am besten legen Sie sich eigens für diesen Zweck, eine Mail-Adresse bei einem Freemail-Anbieter an.
- 5 Kontakte:** Bevor Sie einen Kontakt bestätigen, überlegen Sie sich, ob wirklich ein gemeinsames Interesse besteht. Fragen Sie nach den Gründen des Kontaktwunsches und scheuen Sie sich nicht, Kontakte abzulehnen.
- 6 Beiträge:** Informationen, die auf den täglichen Tagesablauf schließen lassen, wie „ich gehe jeden Morgen von 07h00 bis 09h00 in den Wald“ oder „ich bin dann mal für 14 Tage weg“ haben grundsätzlich nichts in der Öffentlichkeit verloren.

Protégez votre identité sur Internet

Internet offre diverses façons de rester en contact, de redécouvrir de vieux amis et faire de nouvelles rencontres avec la famille et les amis. Mais il ne faut pas oublier que votre identité sur Internet vaut de l'or.

Plus vous divulguiez des renseignements personnels sur Internet, plus votre profil sera attrayant pour les cybercriminels. En outre, les sympathiques connaissances ou communautés en ligne peuvent se révéler être des harceleurs.

Protégez votre identité en divulguant le moins possible d'informations personnelles. Ceci vaut particulièrement pour les réseaux sociaux.

6 RÈGLES IMPORTANTES À SUIVRE:

- 1 Les petits caractères:** lisez les conditions générales d'utilisation du service utilisé, pour savoir ce qui sera fait avec vos données personnelles.
- 2 Paramètres de confidentialité:** réfléchissez au niveau de «publicité» que vous voulez donner à votre profil et à vos posts.
- 3 Mot de passe:** un mot de passe sûr ne doit contenir aucune donnée personnelle (date de naissance ou autre) facile à deviner.
- 4 Mail spécifique:** les plates-formes en ligne nécessitent une adresse e-mail. Il est préférable d'utiliser une adresse spécifique à cet effet.
- 5 Contacts:** vérifiez l'identité et l'intérêt d'un contact avant d'accepter une invitation. Il n'y a rien de mal à refuser une demande.
- 6 Contributions:** évitez de publier des informations sur vos habitudes de vie ou des informations du genre «je pars en vacances pour deux semaines».

SICHER IN DEN URLAUB

D'SENIORESÉCHERHEITSBERODER INFORMÉIEREN

Die „schönsten Wochen des Jahres“ möchte jeder richtig genießen – unbeschwert und natürlich ohne Probleme.

In Urlaubsdomizilen und den verschiedenen Verkehrsmitteln, die auf dem Weg in den Ferienort benutzt werden, herrscht oft eine gewisse „Lockerheit“. Diese besondere Urlaubsstimmung nutzen Diebe nicht selten aus, um gewieft zuzuschlagen. Der beste Schutz vor kriminellen Machenschaften sind eine erhöhte Wachsamkeit und eine, der jeweiligen Situation angepasste, Vorsicht.

Lassen Sie sich den Urlaub nicht vermiesen. Dies ist oft ganz einfach, wenn Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit ein paar Urlaubsregeln beachten:

- Machen Sie vor Reiseantritt Kopien Ihrer wichtigsten Reisedokumente (Pass, Flugtickets, Kreditkarten, Impfausweis) und bewahren Sie diese an separater Stelle in Ihrem Reisegepäck auf.
- Informieren Sie Angehörige oder Freunde über Ihre Reisepläne und Reisedaten.
- Tragen Sie auf der Fahrt in Ihren Urlaubsort Ihre Zahlungsmittel, Ausweise und Dokumente direkt am Körper.
- Lassen Sie Ihre Wertgegenstände nie unbeaufsichtigt liegen.
- Reduzieren Sie Ihr mitgeführtes Bargeld auf das notwendige Minimum und zeigen Sie anderen möglichst wenig davon.
- Behalten Sie beim Bezahlen Ihre Kreditkarte im Auge. Achten Sie darauf, dass Sie immer Ihre eigene Kreditkarte zurückbekommen. Straftäter können Kreditkarten sehr schnell kopieren.
- Vorsicht vor Falschgeld: Tauschen Sie fremde Währungen nur in Geldinstituten.
- Lernen Sie Ihre persönlichen Identifikationsnummern (PIN) auswendig. Notieren Sie diese auf keinen Fall auf einem Zettel, den Sie in Ihrer Geldbörse mit sich führen.

- Verhalten Sie sich im Gedränge größerer Menschenmengen an Touristenattraktionen, Haltestellen, Bahnhöfen, Flugplätzen sowie in Bussen und Bahnen äußerst vorsichtig. Hier sind Taschendiebe besonders aktiv.
- Lassen Sie Kinder nie als „Aufsichtsperson“ für Gepäck oder Wertsachen zurück. Sie bringen die Kinder dadurch in eine gefährliche Lage. Zudem können Straftäter diese „kinderleichte“ Situation ausnutzen und Ihre persönlichen Gegenstände stehlen.
- Informieren Sie das Aufsichtspersonal oder die Polizei, wenn Ihnen offensichtlich herrenlose Gepäckstücke auffallen.
- Wenn Sie doch Opfer eines Überfalls werden, sollten Sie den oder die Täter nie provozieren. Geben Sie im Fall des Falles lieber Ihre Wertsachen oder Ihr Fahrzeug heraus.

Wie die Ferienzeit wirklich zur schönsten Zeit des Jahres wird, wie Sie sich schützen können, welche Verhaltensweisen angebracht sind: dies sind Themen, auf die die Seniorensicherheitsberater eingehen werden.

Dienstag, den 27. Juni 2017 ab 15 Uhr in den Räumlichkeiten des RBS

Nach dem Vortrag können Sie in gemütlicher Runde weitere Fragen stellen.

WEITERE INFORMATIONEN IM VERANSTALTUNGSTEIL AUF SEITE 44

NEU GEWONNENE MOBILITÄT

DANK ELEKTRISCH UNTERSTÜTZTEM FAHRRAD

Vom trendigen Stadtrad bis zum dreirädrigen Lastenrad für den kleinen Einkauf – das Angebot elektrischer Fahrräder erweitert sich stetig.

Als ideales Fortbewegungsmittel ist das Pedelec (unterstützt bis 25 km/h) an jede Kondition anpassbar. Dabei werden über Körpereinsatz und Kognitivität, Ausdauer, Kraft und Geist trainiert. Täglich zehn Minuten radeln kräftigt die Muskeln, fördert die Durchblutung und regt sogar bei längeren Strecken den Stoffwechsel an. Als alltägliches Verkehrsmittel genutzt, kann man seine sportliche Aktivität einplanen, da man beliebig den Motor am Pedelec ausschalten oder herunterdrosseln kann. Ist der Weg zu steil, schaltet man das Pedelec einfach auf die passende Unterstützung und radelt entspannt weiter. Mit einer bedienungsfreundlichen Gangtechnik, pannenfreien Reifen und dem passenden Helm ausgerüstet, steht dem Vergnügen nichts mehr im Weg.

Natürlich muss man sich erst an ein dynamischeres Anfahren und ein anderes Brems-

und Kurvengefühl gewöhnen. Vereinigungen wie die Lëtzebuerger Vëlos-Initiativ bieten Kurse für Erwachsene an, die ihr Radfahren und sicheres Verkehrsverhalten auffrischen wollen. (Tel.: 4390 3029, www.lvi.lu).

Lassen Sie sich auf jeden Fall im Fachhandel beraten und machen Sie eine Testfahrt. Auch auf www.oekotopten.lu finden Sie eine Auswahl an empfehlenswerten Pedelecs mit zwei oder drei Rädern. Achten Sie beim Kauf auf den Drehmoment des Antriebs. Für normales Anfahren auf ebener Strecke genügt ein Drehmoment von 50 Nm. Wer einen höheren Drehmoment bevorzugt, sollte bedenken, dass dieser etwas mehr Energie verbraucht. Auch das Gesamtgewicht, die Bauart des Fahrradrahmens, die Motor- und Akkuposition sowie das Reifenprofil bestimmen die Reichweite des Akkus und das Fahrverhalten. /



„Ech si ganz zefridden, datt ech mech fir e Pedelec entscheet hunn. Ech kann elo nees zesumme mat mengem Mann Velostier maachen, ouni datt hien ënnerfuert ass an ech iwwerfuert sinn. Esou mecht Velofueren nees richteg Spaass!“

Lisiane Brimeyer, Lampertsbiereg



„No mengem Schlag (2009) sot mäin Dokter, ech kéint ni méi Vëlo fueren. Dat hunn ech net eescht geholl an deier op mengem Velo bezuelt: Beebroch a Pneumothorax. Duerno hunn ech mech lues un en Tricycle gewinnt, deen ech elo säit e puer Joer gär benotzen. Besonnesch an der Stad ass dat e fantastescht Mëttel fir sech ze beweegen.“

Jacques Wirion, Belair

Im Rahmen der Initiative „Alles op de Vëlo“ können Sie sich am 16. Juli in Kopstal zum Thema Pedelec informieren und verschiedene Modelle testen.

MEHR DETAILS IM VERANSTALTUNGSTEIL AUF SEITE 48

www.oekotopten.lu

aktiv
am Liewen



Sonderflug nach Venedig 57. Kunst Biennale

1 Tag: 27.10.2017

Unsere Leistungen: Sonderflug mit Luxair Luxemburg-Venedig-Luxemburg (Economy Class); Transfer im Privatboot nach Venedig und zurück; kleine Stadtbesichtigung in Venedig; lokale deutschsprachige Reiseleitung; ULT-Reisebegleitung (Mindestteilnehmerzahl)

385 € p.P.



Sinnliche Adventstage in Wien mit Besuch des Konzertes der Wiener Sängerknaben

4 Tage: 30.11. – 03.12.2017

Unsere Leistungen: Zubringerdienst ab/bis Wohnort; Flüge mit Luxair Luxemburg-Wien-Luxemburg (Economy Class); Transfers und Besichtigungsprogramm; 3 Übernachtungen im Hotel Savoyen****S inkl. Frühstück; 4-stündige Stadtrundfahrt & Eintritt Schloss Schönbrunn; 3-stündiger Stadtrundgang; Konzertbesuch der Wiener Sängerknaben in der Minoritenkirche inkl. Transfers (freie Platzwahl); typisches Wiener 3-Gang Abendessen im Brauhaus; Gutschein für 1 Stück Sachertorte und eine Tasse Original Sacher Café; lokale deutschsprachige Reiseleitung während der Stadtrundfahrt und dem Stadtrundgang; ULT-Reisebegleitung (Mindestteilnehmerzahl)

945 € p.P.
im DZ



Jahreswechsel auf Madeira Erleben Sie den grandiosen Feuerzauber an Silvester

8 Tage: 30.12.17-06.01.18

Unsere Leistungen: Zubringerdienst ab/bis Wohnort; Flüge mit Luxair Luxemburg-Funchal-Luxemburg (Economy Class); Transfers und Besichtigungsprogramm; 7 Übernachtungen im Hotel Four Views Bahia**** inkl. Halbpension; Silvester Gala-Buffet mit Aperitif und Live Musik; Besichtigungen von Camacha, Santana, Nonnatal, Monte, Porto Moniz und Funchal; lokale deutschsprachige Reiseleitung; ULT-Reisebegleitung (Mindestteilnehmerzahl)

1740 € p.P.
im DZ

Beratung und Reservierung in Ihrem ULT-Partnerreisebüro: Infotel: 26 49 59 -1 www.ult.lu



9, rue de l'Hôpital L-6448 Echternach
Tél. : 72 64 50 - info@seniorhotel.lu

Die Service-Residenz
in Echternach
www.seniorhotel.lu

LÉIFFRAWËSCHDAG!

MARIA-HIMMELFAHRT ZU RÉIMECH

Andrée Hansen-Rhein

Säit laanger Zäit ass et zu Réimech eng Traditioun, datt zu Maria Himmelfahrt eng Lichterprëssessioun geet. Vun der Kierch, d'Bichergaass erof, iwwer d'Musel, bis an d'Grott virum Josefshaus. Duerch de villen Autos-Trafic an den 70er Joaren ass de Wee gekierzt ginn an et goung den Neie-Wee (Pavé) erof duerch d'Maachergaass. An der Zäit war de Camping nach voll besat an d'Touriste stoungen, mat enger Käerz am Grapp, do ze waarden.

Duerch déi schmuel Gaass, mat Käerzen op de Fënsterbänken, sinn d'Leit bidden a sange komm. Den „Ave, Ave Maria“ huet ergräifend, wäit fort geklong a geschaalt. An der Grott, d'Muttergottes vu Lourdes, gerëscht mat villen herrleche Blummen. De Gesangveräin an d'Pilger hunn den „Salve Maria“, den „Tantum ergo“ an den „Großer Gott wir loben dich“ gesong. Eng kleng Usprooch an de Seege vum Här Dechen, an d'Feier war gehalen. D'Leit si mat frouer Minn an zefridden heem gaang.

Haut gi se direkt de Buerwee erof. Déi eeler Generatioun packt de géie Wee net méi, an de Jonktem huet aner Interessien a ginn och net méi duerop higewisen. Esou gi vill schéi Gebräicher vergiess an duerch deier Manifestatiounen ersat, no dem Motto: „Wat näischt kascht, ass och näischt“!



ET GEET ËM E KÉISEKER, E KLENGT PICKEGT DÉIER!

Mariette Bausch

Et war schonns stackdäischer
du koum hie getrëppelt,
vun iergendwou hier
an alles gouf beschnëffelt.

Schonn déckeg no eelef
net wäit vun Hallefnuecht,
dann hu seng kleng Beenercher
hie laanscht eise Virgäertche bruecht

Ewor meeschtens pünktlech
et hätt een d'Auer kënne riichten,
an ech wor ewéi verhext
a souz ëmmer um Balkon ze biichten.

Hie sicht no Wierm a Schleeken
an duuschtereg ass en och,
ech géif him gär en Zeechen
ma hie geet nom Geroch.

Hie muss nach e bëssen trappen
bis an den Nopeschgaart,
e wäert et net berappen
an ech hat net ëmsoss gewaart!

DIE WELT VON HEUTE

Joseph Burg

Die Welt von heute
ist ganz anders
als die von gestern,
in einer gewissen Weise.

Technik schwirrt in Köpfen,
in allen Bereichen,
foltert Gehirnzellen
bis zum Nichtverstehn.

Die Welt wird stets kleiner,
obwohl sie andauernd wächst.
Der Mensch bleibt ein Geheimnis,
trotz Bibel, Darwin, Mikrobiologie.

Computer entlasten das Denken,
kompliziertes Rechnen.
Spezialisten, dem Leben auf der Spur,
versuchen alle Rätsel zu lösen.

Hunger, Armut ständig wachsen,
Kriege und kein Ende.
Er gleicht sich nach wie vor,
der Mensch, in seinem Benehmen.

Weitere Informationen / Informations complémentaires

Karte / Carte: aktiv60+: ☎ **36 04 78-35** (Nadine Berchem)

Zeitschrift / Magazine: Aktiv am Liewen: ☎ **36 04 78-28** (Claudia Kleren)

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



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



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



NUTZEN SIE DIE VORTEILE

Vergünstigungen und Vorteile bei über
100 RBS-Partnern im ganzen Land*

4-mal im Jahr 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 Abonnement-Formular
– eine Kopie des/der Personalausweise(s).

Überweisen Sie den Jahresbeitrag von
12 € für 1 Person / 15 € für 2 Personen
auf das Konto des RBS:
CCPL LU88 1111 1080 5190 0000

Personen unter 60 Jahren

können die Zeitschrift „aktiv am Liewen“ abonnieren, indem
sie den Jahresbeitrag von 12 € auf das Konto des RBS
überweisen.

PROFITEZ DES AVANTAGES

Conditions spéciales et réductions chez plus
de 100 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
– une copie de la/des carte(s) d'identité.

Virez la cotisation annuelle de
12 € pour 1 personne / 15 € pour 2 personnes
sur le compte RBS:
CCPL LU88 1111 1080 5190 0000

Les personnes de moins de 60 ans

peuvent s'abonner au magazine «aktiv am Liewen»
en versant la cotisation annuelle de 12 € au
compte RBS.

ABONNEMENT aktiv60+

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

Jahresbeitrag / Cotisation annuelle: 1 Person: 12 € Paare/couples: 15€

CCPL LU88 1111 1080 5190 0000

Karteninhaber / Titulaire de la carte

☐ Herr / Monsieur ☐ Frau / Madame

Nachname / nom

Vorname / prénom

Straße & Hausnummer / rue & numéro

Postleitzahl & Ort / CP & localité

Geburtsdatum / date de naissance

Nationalität / nationalité

TEL. / E-MAIL

FAMILIENSTAND / ÉTAT CIVIL:

geläufige Sprachen / langues courantes:

☐ L ☐ D ☐ F ☐ GB ☐ E ☐ P ☐ I

sonstige/autres _____

Interessen / centre d'intérêts:

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

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

Partner / Conjoint

☐ Herr / Monsieur ☐ Frau / Madame

Nachname / nom

Vorname / prénom

Geburtsdatum / date de naissance

Nationalität / nationalité

TEL. / E-MAIL

FAMILIENSTAND / ÉTAT CIVIL:

geläufige Sprachen / langues courantes:

☐ L ☐ D ☐ F ☐ GB ☐ E ☐ P ☐ I

sonstige/autres _____

Interessen / centre d'intérêts:

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

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

☐ Ich bin unter 60 und wünsche ein **Abonnement der Zeitschrift Aktiv am Liewen** (4 Ausgaben) zum Jahresbeitrag von 12 €. 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 12 €.

☐ 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 PARTNER DER KARTE

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



INTERCOIFFURE ByTUN

BELVAUX – 34, rue de la Poste

☎ 59 11 41

INTERCOIFFURE YOUNG-STYLE ByTUN

ESCH-SUR-ALZETTE – 64, Bd J.F. Kennedy

☎ 54 12 14

- 10% auf Damen- und Herrenfrisuren / 10% sur coiffure dames et hommes
- 10% auf Epilation und Maniküre / 10% sur manucures et épilations
- 10% auf Produkte (außer Sonderangebote) / 10% sur les produits (hors promotions)



L'OENOPHILE

CRÉMANTS & VINS – PANIERS GOURMANDS – COFFRETS CADEAUX –
DÉGUSTATION GRATUITE SUR RENDEZ-VOUS

KLEINBETTINGEN – 4, rue de Kahler

☎ 39 51 67

- 10% auf alle Produkte (außer Sonderangebote) / 10% sur tous les produits (sauf promotions)

Öffnungszeiten / Heures d'ouverture:

Di/Ma, Mi/Me, Do/Je: 14:00-18:30 – Fr/Ve, Sa/Sa: 10:00-18:30

www.loenophile.lu



L.C.S. – LUXEMBOURG CLEANING SYSTEMS

MERTZIG – 3, rue de Michelbuch

☎ 81 05 84 / 621 311 577

- 10% auf alle Produkte / 10 % sur tous les produits
- 5% auf Trockendampfreiniger und Wasserfilterstaubsauger / 5 % sur nettoyeurs vapeur et aspirateurs filtre à eau

www.lcs.lu



MAISON DE COIFFURE ET DE BEAUTÉ

COIFFURE, ESTHÉTIQUE, ONGLERIE, PARFUMERIE ET MAROQUINERIE

ESCH-SUR-ALZETTE – 109, rue de l'Alzette ☎ 54 76 57 / 53 04 04

- 10 % auf Damen- und Herrenfrisuren / 10% sur coiffure dames et hommes
- 10 % auf Epilation und Maniküre / 10% sur manucures et épilations
- 10 % auf Haarprodukte und Cremes / 10% sur produits capillaires et crèmes
- 10 % auf Perücken und Haarteile / 10% sur perruques et postiches
- 15 % auf Lederwaren, Schals und Schmuck / 15% sur maroquinerie, foulards et bijoux
- 25 % auf Parfümerieartikel (außer Sonderangebote) / 25% sur la parfumerie (hors promotions)



PHOTOGRAPHIE ET EDITIONS ROL SCHLEICH

ETTELBRUCK – 3, Am Kéiwee

☎ 31 91 51

- 10% auf Bücher, Passbilder und Fotoarbeiten / 10% sur livres, photos passeport et travaux photo

www.schleich.lu

S O L A R

SOLAR – PRÊT-À-PORTER FÉMININ

BERTRANGE – Belle Etoile, route d'Arlon

☎ 27 39 78 30

- 10% auf alle Artikel (außer Sonderangebote) / 10% sur tous les articles (sauf promotions)

Wir begrüßen diese 6 Betriebe ganz herzlich und freuen uns, dass sie jetzt zu den über 100 RBS-Partnern gehören, die unseren Karteninhabern Vorteile und Vergünstigungen bieten.

Wir informieren Sie, dass die Cactus-Restaurants nicht mehr Partner der Karte aktiv60+ sind und bedanken uns bei diesen für die langjährige Zusammenarbeit.

Nous souhaitons la bienvenue à ces 6 entreprises et sommes contents qu'ils fassent partie du réseau de plus de 100 partenaires RBS offrant des conditions spéciales et réductions aux détenteurs de notre carte.

Nous vous informons que les restaurants Cactus ne font plus partie des partenaires de la carte aktiv60+ et nous les remercions de leur longue collaboration.

RBS REISE 2017

EXKLUSIV

Kroatien – Zauberhaftes Dalmatien

8 Tage: 10. – 17. Oktober 2017

Falkensteiner Hotel & Spa Iadera*****

Lage: Das Hotel liegt malerisch an der Spitze der Halbinsel Punta Skala, nur ca. 200 m vom Strand (Kies-, Felsstrand, Badeplateaus und Liegewiesen) entfernt in einer sehr erholsamen Umgebung. Bis zum nächsten Ortszentrum sind es ca. 2 km. Nach Zadar sind es nur ca. 14 km.

Zimmer: Komfortabel ausgestattet mit Bad, Dusche, WC, Fön, Telefon, Sat-TV, Radio, W-LAN, Minibar, Safe, Sitzecke, Schreibtisch, Klimaanlage und Balkon.

Ausstattung: Das Hotel verfügt über Restaurants, Bar, W-LAN, Poollandschaft, Innenpool sowie SPA und Wellness-center.

Preis pro Person im Doppelzimmer **1.495 €**
Zuschlag Meerblick 160 €

im Doppelzimmer zur Alleinbenutzung **1.650 €**
Zuschlag Meerblick 160 €
(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 Rück-
trittsversicherung 3,80 % des Reisepreises.

Unsere Leistungen:

- Zubringerdienst ab/bis Wohnort
- Sonderflug mit Luxair Luxemburg-Zadar-Luxemburg (Economy Class)
- Flughafengebühren und Kerosin (Stand Dezember 2016)
- Transfer Flughafen-Hotel-Flughafen
- Begrüßungscocktail
- 7 Übernachtungen im Hotel Falkensteiner & SPA Iadera***** inkl. Halbpension
- Lokale deutschsprachige Reiseleitung
- RBS-Reisebegleitung
- ULT- Reisebegleitung (Mindestteilnehmerzahl)

1 Halbtagsausflug und 2 Ganztagsausflüge im Reisepreis inbegriffen:

- Zadar – eine Stadt reich an kulturellen und geistigen Gütern
- Nationalpark Plitvicer See – Natursehenswürdigkeit und rauschende Wasserfälle
- Insel Pag – Stadtbesichtigung

Fakultativ zubuchbar:

- Tagesausflug: nach Split und Trogir 48 €
- Bootsfahrt: zur Insel Ugljan 50 €
- Ausflug ins Hinterland: „Weinstraße Ravni Kotari“ inkl. Mittagessen 72 €



OP INVITATIOUN VUM RBS

CONCERT

LÉTZEBUERGER MILITÄRMUSEK

CONSERVATOIRE DE LA VILLE DE LUXEMBOURG
MËTTWOCH, 25. OKTOBER, 16 AUER

Am Kader vun hirem 175-järegen Anniversaire spillt d'Militärmusek e patriotesche Concert.

Dirigent: Major
Jean-Claude
BRAUN,
Chef vun der
groussherzoglecher
Militärmusek



Gratis an exklusiv fir Leit mat der Kaart „aktiv 60“
Gratuit et exclusivement pour les titulaires de la carte «aktiv 60+»



RESERVATION TICKET(S)

(max.2), Concert Militärmusek, 25.10.2017

Numm/Virnumm – nom/prénom

Strooss/Hausnummer – rue/numéro

Plz/Uertschaft – code postal/localité ☎

Adresse: RBS – Center fir Altersfroen – B.P. 32 – L-5801 Hesperange

DIR KRITT D'TICKETEN 2 WOCHEN VIRUM CONCERT GESCHÉCKT
LE(S) TICKET(S) VOUS SERONT ENVOYÉ(S) 2 SEMAINES AVANT LE CONCERT

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

Diese findet am **25. Juli 2017 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

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 6 € 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 6 €. 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.

Eis Natur

Wéi eng Planze ginn hei beschriwwen?

Als kleng Hëllef hu mir Iech e puer Nimm virgeschloen. Wielt de richtegen Numm aus der Léisungslëscht a schreift de Buschtaf virun dësem Wuert op den Äntwertschäin.

D'Léisung ergëtt dat lëtzebuergesch Wuert fir „Spinat“.

1. D'Friichte vu mengem Strauch maachen net nëmmen d'Kaweechelcher frou
2. Ech si blo a wuessen an a ronderëm d'Felder
3. „si huet d'wäiss Kolrettchen rëm frësch ugedon“
4. Meng Friichte sinn d'Mullebutzen an ech sinn e pickege Gesell
5. Ech sinn d'Fruucht vun der Heckerous an d'Kanner maache gär aus mir Juckpolver
6. Ech sinn déi éischt Zalot am Fréijoer
7. Ech si giel a ginn och nach „Guckucksblumm“ genannt
8. Ech däerf an der Zooss vun de Gaardebounen net feelen
9. Aus menge mauve-schwaarze Friichten kann ee Sirop fir den Hals maachen an och eng gutt Drëpp

LÉISUNGSLËSCHT:

T BETTSEECHESCH	P HIESELER	B OUSCHTERBLUMM	S SCHLËSSELBLUMM
R BOTTERBLUMM	M HOBICH	F PÄISCHTROUS	E SPACKELTER
C BOUNEKRAITCHEN	Ä KARBLUMM	D PÉITERSÉILEG	U VULLEKIISCHT
W BRATZELEN	I MARGRÉITCHEN	G PISSBLUMM	N WÄISSDAR
K FEIERBLUMM	O NËSSERT		
H HIELENNER			

Ze gewanne gëtt et d'Spill vum RBS:
Den neie Spréchfax



ÄNTWERTSCHÄIN

Schéckt eis d'Äntwert virum 15. Juli 2017 eran:

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

123456789

Numm, Virnumm

Strooss, Hausnummer

Postleitzuel, Uertschaft

Maacht mat,
gewannt mat!

... was verbirgt sich hinter diesem RÄTSEL?

buddeln	↘	Gattin von John Lennon (Yoko)	Norwegen in der Landessprache	Abk.: auf dem Dienstweg	↘	blind machen	↘	männlicher Nachkomme	Augenflüssigkeitstropfen (Mz.)	fort, weg	österr. Fluss in Tirol	↘	Europ. Freihandelszone (Abk.)	größter Strom Afrikas
Weltfußballer 2016 (Cristiano)	→				10			Wirbelsturm in Südostasien			9			
positive Elektrode	→					Jahreszeit	→						Stille	
↗		2						erlangen, erhalten		engl. Adelstitel	→		↘	
jmdn. mit einem Auftrag absondern		Spende, Geschenk		Apparat, techn. Gerät		übel riechen	Spaltwerkzeug				ital. Provinzhauptstadt		nicht diese, sondern ...	
↗									3	Missstand	Abk.: Chefarzt	↘		
zweckmäßig, passend	dubios, zweifelhaft		engl.: Ameise	→			hörbar atmen	→					6	
Oberleitungsfahrzeug (Kw.)		7			Heiligenbild der Ostkirche	→				veralt.: untätig, schlaff, träge		franz. Stadt an der Loire		
↗			US-Nachrichtensender	→		exot. Gewächshausanlage		nützliches Insekt	↘					
Spitzname Lincolns		Salz der Ölsäure	benachbart, unweit		Bemerkung, Stellungnahme	→								
Nadelbaum	→							Wahlzettelbehälter	11					
Lanzenreiter	→				Handarbeitstätigkeit	→				Seil		Wandverkleidung		Tanzpartnerin v. Astaire (Ginger)
↗				12	Ausruf der Verwunderung		Adliger im Mittelalter	→						8
im Kreis bewegen	Weltausstellung (Kw.)		Jäger-rucksack	böse, schlimm	→		nicht dunkel		Essigbaum	Abk.: Arbeitschutzordnung	→			
↗				franz. Weinqualitätsstufe		vorher, früher	5			starker Zweig		gegorener Honigsaft		
2. Buchstabe des griech. Alphabets		Schneiderutensil	→					Bosheit, Gehässigkeit	→					
↗						glänzend, erlaucht	→			1				
leichtathlet. Geräte		Gesichtsfalte	→		4			immer	→					

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

SUDOKU

OPLÉISUNG
VUM RÄTSEL

„Lëtzebuerger Sportler“
aus dem „Aktiv am Liewen“
Nummer 62

1. Jeanny Dom
2. François Faber
3. Josy Barthel
4. Marc Girardelli
5. Colette Flesch
6. Fonsy Grethen
7. Danièle Kaber
8. Josy Simon
9. Elsy Jacobs

Schwierigkeitsgrad „leicht“

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

Schwierigkeitsgrad „mittel“

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

Ze gewanne gouf et d'Buch
vum RBS – Center fir Altersfroen:

„De Vëlo ass mäi Liewen“



Et hu gewonnen:
d'Mme Laure Felice vun Uewerkuer,
d'Mme Catherine Graf vu Capellen an den
Här Jean-Pierre Steffes vu Fluessweller

AKTIV AM LIEWEN

Herausgeber



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

Redaktion

Nadine Berchem, Nicole Duhr, Martine Hoffmann,
Claudia Kleren, Sandy Lorente, Jacqueline Orlewski,
Laura Piron, Simone Zeimes

Erscheinungsweise und Abonnement

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

Abo-Service / Informationen

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

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

Titelbild

RBS – Center fir Altersfroen

Grafische Umsetzung

proFABRIK SARL
6, Rue Kummert
L-6743 Grevenmacher

Druck

Imprimerie Centrale
15, rue du Commerce
L-1351 Luxembourg



AUFLÖSUNGEN

Rätsel von Seite 38

■	G	■	■	■	B	■	S	■	■	■	E	■	■
■	R	■	■	■	O	■	■	■	■	■	T	■	■
■	A	■	■	■	N	■	■	■	■	■	H	■	■
■	A	■	■	■	B	■	■	■	■	■	E	■	■
■	E	■	■	■	G	■	■	■	■	■	B	■	■
■	A	■	■	■	N	■	■	■	■	■	G	■	■
■	A	■	■	■	N	■	■	■	■	■	E	■	■
■	A	■	■	■	A	■	■	■	■	■	K	■	■
■	O	■	■	■	B	■	■	■	■	■	I	■	■
■	A	■	■	■	B	■	■	■	■	■	E	■	■
■	S	■	■	■	H	■	■	■	■	■	K	■	■
■	K	■	■	■	O	■	■	■	■	■	N	■	■
■	U	■	■	■	L	■	■	■	■	■	A	■	■
■	D	■	■	■	R	■	■	■	■	■	E	■	■
■	■	■	■	■	A	■	■	■	■	■	A	■	■
■	B	■	■	■	E	■	■	■	■	■	T	■	■
■	X	■	■	■	S	■	■	■	■	■	C	■	■
■	S	■	■	■	P	■	■	■	■	■	E	■	■
■	O	■	■	■	R	■	■	■	■	■	U	■	■

Lösungswort: SONNENBRILLE

Sudoku (leicht) von Seite 39

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

Sudoku (mittel) von Seite 39

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

KURSE & VERANSTALTUNGEN / COURS & MANIFESTATIONS
AUF EINEN BLICK

JUNI / JUIN

Selbststeuerung, Konferenz mit Joachim Bauer



Mittwoch, 21. Juni

Mierscher Kulturhaus

Sonntag, 25. Juni

Ferienzeit – aber sicher, Vortrag mit SSB und Polizei

Dienstag, 27. Juni

Klouschtergaart, geführte Besichtigung

Mittwoch, 28. Juni

JULI / JUILLET

Zusammen ist man weniger allein, Vortrag

Dienstag, 4. Juli

Luxemburger im Mittelalter?, Vortrag

Freitag, 7. Juli

Alkoholkonsum: Wie viel ist zu viel?, Vortrag



Dienstag, 11. Juli

Aquatower Berdorf, geführte Besichtigung



Mittwoch, 12. Juli

Portugal, exposition et vins, Visite et dégustation

Jeudi, 13 juillet

Testen Sie das Pedelec-Fahrrad

Sonntag, 16. Juli

Luxemburgs schönste Aussichten, geführte Besichtigung

Dienstag, 18. Juli

Fleegestatioun fir wëll Déieren, Visite guidée

Mëttwoch, 19. Juli

Portugal – la route des épices, Visite et atelier

Vendredi, 21 juillet

Schöff „Princesse Marie-Astrid“, Kulinareschen Dag



Donneschdeg, 27. Juli

AUGUST / AOÛT

Naturwanderung mit Meditation

Freitag, 4. August

Bock-Kasematten, geführte Besichtigung

Mittwoch, 16. August

Gutt a gesond iessen, Virtrag



Mëttwoch, 23. August

Kräuterwanderung



Donnerstag, 24. August

SEPTEMBER / SEPTEMBRE

Computerkurs für Einsteiger

ab Dienstag, 19. September



COMPUTERCLUB

Der Computerclub wird von fachkundigen Senioren geleitet und unterstützt Sie in der Benutzung Ihres eigenen Laptops. Fragen stellen ist nicht nur erlaubt, sondern unbedingt erwünscht!

Jeder Teilnehmer arbeitet an seinem eigenen Notebook/Laptop (**kein** Macintosh/Apple), das mit **Windows 7 Home Premium, Windows 8.1** oder **Windows 10** ausgestattet ist. Außerdem brauchen Sie eine im Handel erhältliche **Microsoft Office Home and Student 2013** Software.

FÜR FORTGESCHRITTENE: MONTAGS, VON 9.30 BIS 11.30 UHR

Termine: 19./26. Juni – 3./10. Juli 2017

FÜR ANFÄNGER: MITTWOCHS, VON 9.30 BIS 11.30 UHR

Termine: 21./28. Juni – 5./12. Juli 2017

Nach der Sommerpause werden die Treffen der Fortgeschrittenen-Gruppe auf mittwochs verlegt. Die genauen Daten werden in unserer September-Ausgabe angekündigt.

Die Anfänger-Gruppe findet ab September nicht mehr in dieser Form statt. Um Computer-Neulingen die Gelegenheit zu geben, sich die nötigen Grundkenntnisse anzueignen, organisiert der RBS Anfängerkurse in Zusammenarbeit mit dem CNFPC in Ettelbrück (siehe Details auf Seite 53) und in Esch (Details in der September-Ausgabe).



SCRABBLE

Dir spillt gär Scrabble a wëllt lech eiser flotter Grupp uschleissen, déi méindes mëttes an de Raimlechkeete vum RBS spillt. Am Moment gëtt op Franséisch gespillt. Bei genuch Interessi kann eng weider Grupp gebilt ginn, déi op Däitsch spillt.

Êtes-vous passionné(e) de Scrabble et voulez rejoindre notre groupe qui joue en français tous les lundis?

MÉINDES, UM 14.00 AUER

Terminer: 19./26. Juni – 3./10. Juli 2017

No der Summerpaus ginn d'Coursë weider a ginn an der Zeitung vum September ugekënnegt.



HIP-HOP DANZCOURS mam Joana Ferreira

Dësen Danzcours ass speziell op Leit iwwer 50 Joer adaptéiert. D'Joana weist lech, wéi dir no Ärem eegene Rhythmus d'Danzschrëtt a -beweegunge léiere kënnt. Och d'Wärter aus der Hip-Hop-Kultur, déi op Fridden an Toleranz baséieren, ginn hei vermëttelt.

DËNSCHDES, VU 17H30 BIS 18H30 AUER

Terminer: 27. Juni – 4./11. Juli 2017

Präis: 8 € pro Sëtzung

No der Summerpaus ginn d'Coursë weider a ginn an der Zeitung vum September ugekënnegt.



TINNITUS-GESPRÄCHSGRUPPE

Sie leiden unter **Tinnitus**, fühlen sich oft allein, von Ihrer Umgebung **unverstanden** und **isoliert**? Angstgefühle, Wut und Traurigkeit machen Ihren Alltag deswegen manchmal unerträglich?

Dann besuchen Sie unsere **Tinnitus-Gesprächsgruppe**! Hier versteht man Ihr Problem und Sie werden ernst genommen.

In unserer Gruppe können Sie:

- sich als Gleiche/r unter Gleichen fühlen, denn ähnliches Leid verbindet
- sich offen und vertrauensvoll mit Mitbetroffenen austauschen
- sich gegenseitig unterstützen

Gruppenleitung & Kontakt:
Laurence Casali, Diplom-Sophrologin und Zahnärztin, Tel.: 621 325 722, E-Mail: laurence.sophro@gmail.com

SAMSTAGS, VON 10.00 BIS 12.00 UHR

Termin: 1. Juli 2017 (weitere Samstagstermine sind geplant)

Die Treffen finden in den Räumlichkeiten der Cellule de Recherche des RBS statt, 3. Obergeschoss, 20, rue de Contern, L-5955 Itzig.



YOGA KENNT KEIN ALTER mit Gilles Less

Yoga – ein großes Geschenk für jedermann. Hatha-Yoga-Übungen werden langsam und bewusst atmend ausgeführt. Sie bewegen und stärken den ganzen Körper, kräftigen die Organe und lernen, auf alle Körperempfindungen zu achten. Wir lernen die angenehmen wie auch die unangenehmen Empfindungen und Signale kennen und können so Verantwortung für den eigenen Körper übernehmen, der durch sanftes Üben allmählich zu seiner vollen Mobilität erwacht.

DIENSTAGS, VON 18.45 BIS 20.00 UHR

Termine: 20./27. Juni – 4./11. Juli 2017

Preis: 12 € pro Sitzung

Weitere Kurse werden nach der Sommerpause in unserer September-Ausgabe angekündigt.



YOGA FÜR DAS LEBEN VON HEUTE

mit Simone Zeimes

Durch Yoga lernst du nicht nur deinen Körper und Geist besser kennen, sondern nimmst auch deine Umwelt besser wahr.

Du wirst feinfühler und es hilft dir achtsamer mit dir und deinen Mitmenschen umzugehen, was zur inneren Harmonie und Verbundenheit führt.

MONTAGS, VON 10.00 BIS 11.30 UHR

Termine: 31. Juli – 14./21./28. August 2017

Preis: 60 € – 4 Sitzungen à 15 €

Weitere Kurse werden nach der Sommerpause in unserer September-Ausgabe angekündigt.

21. JUNI



KONFERENZ MIT JOACHIM BAUER

Selbststeuerung



Unter der Schirmherrschaft des Familienministeriums lädt die RBS-Cellule de Recherche ein zur Jahreskonferenz mit Bestsellerautor und Hirnforscher Joachim Bauer: „Selbststeuerung, der Türöffner zum wirklichen Leben“.

Mit Selbststeuerung lässt sich im Leben vieles, ohne sie nichts erreichen. Impulse zu spüren, ihnen aber nicht nachgeben zu müssen, das ist für den Neurobiologen, Arzt und Psychotherapeuten Joachim Bauer „Freiheit“. Den Verlockungen des schnellen Lustgewinns setzt er das Ideal eines widerständigen, kontrollierten Geistes entgegen, das uns hilft „unser wirkliches Leben zu leben“. Selbststeuerung öffnet die Türen zu guten Beziehungen mit anderen Menschen, zu beruflichem Erfolg und zur Erhaltung oder Wiedergewinnung der eigenen Gesundheit.

- Joachim Bauer
- Deutsch
- Mittwoch, 21. Juni von 19.00 bis 21.00 Uhr
- 10 € für Karteninhaber, 15 € Normaltarif
- Anmeldung per Telefon unter: 36 04 78-34
- Kinépolis, Kirchberg

27. JUNI

VORTRAG MIT SSB UND POLIZEI

Ferienzeit – aber sicher



Jeder freut sich auf die Ferien: Neues erleben, ausspannen und sich erholen, das tut gut. Das Urlaubsvergnügen kann aber sehr getrübt werden, wenn ungebetene Gäste in Ihr Haus einbrechen und wertvolle Gegenstände entwenden. Oder wenn man Ihnen am Ferienort Ihre Brieftasche oder wichtige Reisedokumente stiehlt.

Wie die Ferienzeit wirklich zur schönsten Zeit des Jahres wird, wie Sie sich schützen können, welche Verhaltensweisen angebracht sind, sind Themen, auf die die Seniorensicherheitsberater eingehen werden.

Sie erhalten wertvolle Tipps, wie Sie sich und Ihr Eigentum auf Reisen sicher schützen. Nach dem Vortrag können Sie gerne weitere Fragen stellen.

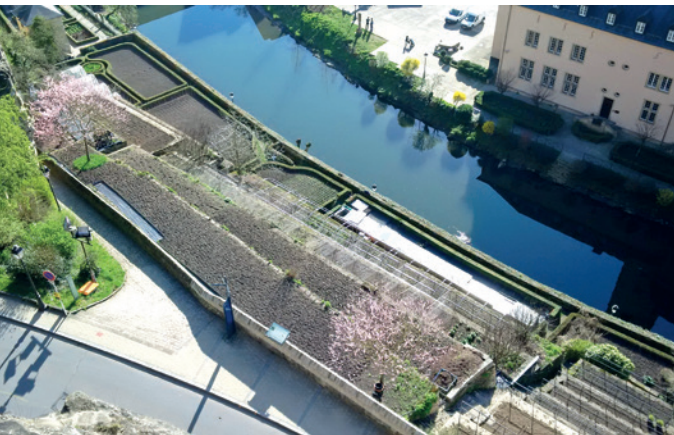
Lesen Sie hierzu auch unseren Artikel auf Seite 25.

- Seniorensicherheitsberater zusammen mit Viviane Eschette von der Police Grand-Ducale
- Luxemburgisch
- Dienstag, 27. Juni um 15.00 Uhr
- gratis
- Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit weiteren Informationen.
- Seniorenakademie – RBS – Center fir Altersfroen, 20, rue de Contern, L-5955 Itzig

28. JUNI

GEFÜHRTE BESICHTIGUNG

Klouschtergaart



Am Fuße des Bock-Felsens gleich neben dem Weinberg der Stadt Luxemburg liegt der „Klouschtergaart“. Auf einer Fläche von rund 3000 m² werden Samen und Knollen von traditionellen und vergessenen Nutzpflanzen umweltschonend angebaut. Die Ernte der Samen sichert ein nachhaltiges Überleben der Pflanzen für die Zukunft.

Mit dem „Klouschtergaart“ setzt sich die Hauptstadt für eine nachhaltige Landwirtschaft ein und unterstützt demnach lokale umweltbewusste Anbauten und den Verzehr von lokalen nachhaltigen Produkten. Weiteres Ziel dieses Projektes ist es, sowohl theoretisches als auch praktisches Wissen über Nutzpflanzen und das Handwerk der Pflanzenerhaltung zu vermitteln.

Entdecken Sie die Artenvielfalt des „Klouschtergaart“ und profitieren Sie von den Erklärungen und Ratschlägen zum Thema Saatgewinnung und Anbau vom Gärtnermeister vor Ort.

- Luxemburgisch
- Mittwoch, 28. Juni um 10.30 Uhr
- gratis
- Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit weiteren Informationen.
- Klouschtergaart, Luxemburg-Grund

4. JULI

VORTRAG „PFLEGE NAHESTEHENDER MENSCHEN“

Zusammen ist man weniger allein



Immer mehr Menschen kümmern sich um nahestehende Personen, seien es Ehepartner, Familienmitglieder oder Freunde. Oft fühlen sie sich dabei als Einzelkämpfer und sind dennoch bereit, sich für den anderen aufzuopfern. Längerfristig dienen sie damit jedoch weder dem zu Pflegenden, noch sich selbst. Wieso kommt eine Portion gesunder Egoismus in der Pflege allen Beteiligten zu gute? Welche Ressourcen und Kompetenzen sollten pflegende Angehörige in ihrem „Handgepäck“ haben? Und wie kann man mit den eigenen Energieressourcen adäquat haushalten und sie immer wieder auffüllen? Während des Vortrags besteht selbstverständlich ausreichend Raum, auch eigene Fragen und Anregungen einzubringen. Er wendet sich an alle Interessierten, die sich über die Thematik informieren möchten.

Lesen Sie hierzu auch unseren Artikel auf Seite 12.

- Patrick Kolb, Psychologe und Psychotherapeut
- Luxemburgisch
- Dienstag, 4. Juli um 15.00 Uhr
- gratis
- Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit weiteren Informationen.
- Seniorenakademie – RBS – Center fir Altersfroen, 20, rue de Contern, L-5955 Itzig

7. JULI

VORTRAG MIT PIT PÉPORTÉ

Luxemburger im Mittelalter?



Viele Geschichtsbücher und Touristenführer verweisen auf Luxemburgs Ursprünge im Mittelalter. Traditionell wird diese Epoche gar als ein Höhepunkt der Luxemburger Geschichte hochgehalten, verkörpert durch die Kaiser und Könige Heinrich VII., Johann der Blinde und Karl IV. Doch stimmt diese Interpretation der Vergangenheit? Und gab es überhaupt Luxemburger im Mittelalter?

Dieser Vortrag des Historikers Dr. Pit Péporté nähert sich dem Thema mithilfe der historischen Forschung der letzten zwei Jahrzehnte. Er zeigt, wo die Vorstellung eines luxemburgischen Mittelalters herkommt und in welcher Weise sie falsch ist.

- Dr. Pit Péporté
- Luxemburgisch
- Freitag, 7. Juli um 15.00 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

11. JULI

KONFERENZ ZUM THEMA ALKOHOLKONSUM

Wie viel ist zu viel?



- Um das Thema unserer März-Ausgabe „Sucht: Das unterschätzte Phänomen“ zu vertiefen, hält Dr. Paul Hentgen diese Konferenz. Möchten Sie Ihre Konsumgewohnheiten kritisch hinterfragen, einordnen oder ändern? Sorgen Sie sich um Ihre Gesundheit oder die eines Angehörigen? Oder wollen Sie lediglich in Sachen Suchtvorbeugung, Gesundheitsförderung und Selbstfürsorge besser informiert sein? Dann sind Sie hier richtig.
- Was ist problematischer Alkoholkonsum (PA) und ab wann spricht man von Abhängigkeit? Ist moderater Alkoholkonsum denn nicht sogar gesundheitsfördernd? Welche Merkmale und Verlaufformen hat PA bei älteren Menschen? Ist Therapie im Alter überhaupt sinnvoll? Was können Angehörige tun bzw. sein lassen? Wo kann mir geholfen werden?
- Dr. Paul Hentgen
 - Luxemburgisch
 - Dienstag, 11. Juli um 15.00 Uhr
 - 10 € für Karteninhaber, 12 € Normalpreis
Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.
 - Seniorenakademie – RBS – Center fir Altersfroen, 20, rue de Contern, L-5955 Itzig



12. JULI

GEFÜHRTE BESICHTIGUNG

Aquatower Berdorf



Bei dieser geführten Besichtigung des 55-Meter-hohen „Aquatower“ in Berdorf können Sie in die faszinierende Welt des Trinkwassers eintauchen. Woher kommt überhaupt unser Trinkwasser? Wieso ist es so kostbar und wie kann man es schützen? Und wie sind eigentlich unsere Vorfahren an Trinkwasser gekommen?

Der Aquatower beherbergt auch eine spannende Ausstellung mit vielen interaktiven Stationen.

Genießen Sie die beeindruckende Aussicht auf die Umgebung von Berdorf und des Müllerthals: die kleine Luxemburger Schweiz.

- Luxemburgisch
- Mittwoch, 12. Juli um 14.30 Uhr
- 7 € für Karteninhaber, 9 € Normalpreis
Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.
- Aquatower, 106a, rue de Consdorf, Berdorf



13 JUILLET

VISITE GUIDÉE ET DÉGUSTATION

Portugal, exposition et vins



- La nouvelle exposition du Musée national d'histoire et d'art au Marché-aux-Poissons intitulée «Portugal – Drawing the world» vise à illustrer le lointain et fascinant périple d'un pays riche de quelques 900 ans et façonné jusqu'à nos jours par un processus transculturel, ainsi qu'à retracer l'itinéraire parcouru par les Portugais aux quatre coins du monde.
- Les jalons de cette histoire sont illustrés à travers le legs le plus éloquent de ce pays: l'héritage artistique né entre le déclin du Moyen Âge et la naissance de notre monde contemporain, témoignant de la culture d'un peuple et du processus singulier de métissage culturel.
- A l'issue du voyage à travers le temps, joignons l'utile à l'agréable et voyageons avec nos papilles lors d'une dégustation des meilleurs vins du Portugal.
- Français
 - Jeudi, 13 juillet à 17h
 - 5 €
Veuillez nous envoyer le formulaire d'inscription. Vous recevrez ensuite une lettre de confirmation avec les modalités de paiement et des détails supplémentaires.
 - Musée National d'histoire et d'art
Marché-aux-Poissons, L-2345 Luxembourg

16. JULI

ALLES OP DE VËLO

Testen Sie das Pedelec-Fahrrad




Im Rahmen der Initiative „Alles op de Vëlo“ haben Sie die Möglichkeit, sich am Stand unseres Partners „Vëlocenter Goedert“ in Kopstal zum Thema Pedelec zu informieren und verschiedene Modelle des Fahrrads mit Hilfsmotor zu testen.


Lesen Sie hierzu auch unseren Artikel auf Seite 26.

„Alles op de Vëlo“ ist eine Initiative des „Mouvement Ecologique“ und seiner Regionale „Miersch an Ëmgéigend“, in Zusammenarbeit mit den Gemeinden Mamer, Kopstal und Mersch und der „Lëtzebuerger Vëlos-Initiativ“.

Von morgens bis abends haben Radfahrer und Fußgänger freie Bahn im schönen Mamertal, ohne Autoverkehr!

 Sonntag, 16. Juli 2017
von 10.00 bis 18.00 Uhr

 gratis

 Stand des „Vëlocenter Goedert“ in Kopstal

18. JULI

TOP CITY VIEWS

Luxemburgs schönste Aussichten





Begleiten Sie uns zu einem Spaziergang zu den schönsten Aussichten unserer Hauptstadt.


Rob Ensich, Guide des LCTO (Luxembourg Tourist Office) führt uns über die Festungsmauer, den „schönsten Balkon Europas“, von wo aus wir einen traumhaften Blick auf die Heiliggeist Zitadelle mit der 2008 errichteten „Cité judiciaire“, sowie auf den Grund mit seiner Johanneskirche, dem Nationalmuseum für Naturgeschichte und dem Kulturzentrum Neimënster haben. Anschließend geht es mit dem neuen Lift, gleich neben der Fondation Pescatore, hinunter ins Pfaffenthal.


Die Tour endet auf der Place de la Constitution („Gëlle Fra“), wo Sie auf eigene Initiative und Kosten (7€) noch eine Fahrt mit dem „City Skyliner“, dem 81-Meter-hohen Panorama-Turm, machen können.

 Rob Ensich, Guide des LCTO

 Luxemburgisch

 Dienstag, 18. Juli 2017 um 14.30 Uhr

 14 €
Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.

 Place Guillaume, vor dem LCTO-Gebäude

19. JULI

VISITE GUIDÉE


Fleegestatioun fir wëll Déieren





D’Fleegestatioun fir wëll Déiere gëtt et schonn zënter 20 Joer zu Diddeleng. Hiert Zil ass et, verletzt, schwach a verloossen Déieren opzehuelen an ze fleegen. D’Statioun hält all Aart vun Déieren op a bréngt se aartgerecht ënner. Déi, déi medezinesch Fleeg brauchen, gi vum Veterinaire ënnersicht a kréien eng adequat Behandlung. D’Equipe këmmert sech mat vill Léift a Geduld ëm all Déier a probéiert, hire Fleegfall sou wäit opzepäppelen, datt him en autonomt Liewen an der Natur erëm méiglech ass.

Besichtigt mam RBS d’Installatioun vum der Statioun, gesitt wéi hei geschafft gëtt an héiert ënner anerem, wat Dir maache sollt, wann Dir e verletzt Déier fannt.

 Lëtzebuergeresch

 Mëttwoch, 19. Juli vu 15.00 bis 16.00 Auer

 minimum 5 €
(geet integral als Don un d’Déierestatioun)
Schéckt eis w.e.g. den Umeldungsformular zrëck. Dir kritt dann e Bestätigungsbrëif mat den Detailer vum Paiement an zousätzlechen Informatiounen.

 Centre de soins pour la faune sauvage Parc Le’h, 47 rue de la forêt, L-3471 Dudelange

21 JUILLET

POUR GRAND-PARENTS ET PETITS-ENFANTS


Portugal – la route des épices




Pour tous ceux qui aiment entreprendre quelque chose avec leurs petits-enfants pendant les vacances scolaires, nous vous proposons une visite guidée de l’exposition «Portugal – drawing the world» suivie d’un atelier pratique. Lors de leurs périples maritimes, les Portugais ont ouvert la route des épices. Nous vous proposons de retracer ces trajectoires et d’explorer certaines épices telles la noix de muscade, la cannelle et le clou de girofle. Des épices qui, à l’époque, étaient hautement monnayées, presque comme l’or.


Quelle épice trouve-t-on sur quel continent? Quelle était leur valeur marchande? Des questions auxquelles grands-parents et petits-enfants trouveront certainement des réponses.

À l’issue de la visite, vous pourrez composer votre propre flacon de sel aromatisé et l’emporter avec vous.

 Français / Luxembourgeois

 Vendredi, 21 juillet de 14h30-16h30

 5 € par participant adulte ou enfant
Veuillez nous envoyer le formulaire d’inscription. Vous recevrez ensuite une lettre de confirmation avec les modalités de paiement et des détails supplémentaires.

 Musée National d’histoire et d’art
Marché-aux-Poissons, L-2345 Luxembourg

27. JULI

KULINARESCHEN DAG

Schëff „Princesse Marie-Astrid“



Mir proposéieren, zesumme mat der CFL, e flotten Dag op der Musel ze verbréngen.

Et geet muerge mam Zuch op Waasserbëlleg, vu wou aus mer mam Schëff op Réimech fueren. Mir genéis- sen déi flott Miselerlandschaft bei engem gudden dräi- gängege Menu. Duerno geet et erëm mam Bus zréck an d’Stad.

Oflaf:

De Rendez-vous ass am Hal vun der Stater Gare um 9.00 Auer. Da fuere mer mam Zuch vun 9.31 Auer op Waasserbëlleg a ginn do gemittlech zu Fouss op d’Marie-Astrid (650 Meter).

Den Depart vum Schëff ass um 11.00 Auer.



- Donneschdeg, 27. Juli vun 9.00 bis 15.30 Auer
- 52 € mat der RBS-Kaart, 57 € Normalpräis
Am Präis abegraff sinn d’Fahrt mat Zuch, Schëff a Bus, Dräi-Gang-Mëttegiessen (ouni Gedréinks).
Begrenzt Zuel vu Participanten. Schéckt eis w.e.g. den Umeldungsformular zréck. Dir kritt dann e Bestätegungsbrëif mat den Detailer vum Paiement an zousätzlechen Informatiounen.
- Depart an Arrivée, Gare Lëtzebuerg

Menu vum Dag:

Assiette Luxembourgeoise
Rôti à la façon du vigneron
Tarte grand-mère, glace vanille

Um 14:00 Auer kommen mir mat der Marie-Astrid zu Réimech un an huelen de Bus Richtung Lëtzebuerg um 14:46. Arrivée an der Stad op der Gare: 15:30 Auer.

4. AUGUST

WAHRNEHMEN DER NATUR

Naturwanderung mit Meditation



Wir wandern über befestigte Wege im Laubwald von Berbourg und lassen uns ein auf das, was uns begegnet und nehmen uns Zeit. Wir pflegen unsere Wahrnehmung auf die Dinge, die wir sehen, hören, riechen, fühlen. Mittels Bewegung und Meditation suchen wir die Verbindung zur Natur und schauen, was wir von ihr lernen können und was wir von ihr mit in unseren Alltag nehmen möchten, um so unsere innere Ruhe wachen zu lassen.

Bei dieser Aktivität geht es um das Wahrnehmen der Natur, es werden keine weiten Strecken zurückgelegt.

Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt. Bitte bringen Sie eine Sitzunterlage, Decke, Trinkwasser, dem Wetter entsprechende Kleidung und Schuhe mit.

- Ingor Meuleman
- Deutsch / Französisch
- Freitag, 4. August 2017 von 14.30 bis 17 Uhr
- 10 €
Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.
- Centre Beaurepaire, L-6830 Berbourg

ANMELDEFORMULAR AUF SEITE 53

16. AUGUST

GEFÜHRTE BESICHTIGUNG

Bock-Kasematten



Die ersten Kasematten der Stadt Luxemburg entstanden im 17. Jahrhundert zur Zeit der spanischen Fremdherrschaft und wurden danach von den Franzosen und Österreichern ausgebaut. Die Befestigungsgänge waren auf verschiedenen Ebenen angelegt und reichten bis 40 m Tiefe hinab. Sie beherbergten neben Geschützen auch Küchen, Schlachthöfe und Bäckereien, um im Fall einer Belagerung überleben zu können.

In den beiden Weltkriegen leisteten die Kasematten der Bevölkerung der Stadt Luxemburg als Schutzbunker gute Dienste, denn 35.000 Menschen entgingen so den feindlichen Bombenangriffen.

Das Verteidigungssystem aus steinernen Höhlen und Gängen wurde im Jahr 1994 gemeinsam mit der Altstadt von Luxemburg zum UNESCO-Weltkulturerbe.

- Rob Ensich, Guide des LCTO
- Luxemburgisch
- Mittwoch, 16. August um 14.30 Uhr
- 10 €
Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.
- rue Sigefroi, vor der Eglise Saint-Michel, Luxemburg-Stadt

23. AUGUST



VIRTRAG IWWER D'ERNÄHRUNG

Gutt a gesond iessen



Soll een seng Ernährung am Alter ëmstellen oder kann een esou iessen an drénken, wéi ee Loscht huet? Hëlt de Kierper mat de Joren d'Nährstoffer anescht op a wat mussen mir dobäi berücksichtigen? Dës Fro ginn am Virtrag vum Claudine Mertens, Diététicienne bei Servior, beäntwert.

Duerch eng gutt an equilibréiert Ernährung kann ee präventiv géint verschidde Krankheete virgoen an allgemeng eng besser Liewensqualitéit erreechen. Dobäi ass et wichteg, wéi eng Vitamine, Proteinen a Mineralien mir zou eis huelen. Och den Energie-Besoin vum Kierper ännert sech mat de Joren a soll ugepasst ginn.

Mä natierlech bleiwen de Genoss a Spaass um lessen un éischter Plaz.



Claudine Mertens, Diététicienne spécialisée en gérontologie



Lëtzebuergesch



Mëttwoch, 23. August vu 15.00 bis 16.30 Auer



6 € mat der RBS-Kaart, 8 € Normalpräis
Schéckt eis w.e.g. den Umeldungsformular zréck. Dir kritt dann e Bestätigungsbréif mat den Detailen vum Paiement an zousätzlechen Informatiounen.



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

24. AUGUST



KRÄUTERWANDERUNG

Heilkraut oder Teufelszeug?



Schon immer hat man mit den Schätzen der Natur etwas hergestellt und viel Zeit mit Pflanzen und Kräutern verbracht. Die Verarbeitung von geernteten Pflanzen und Kräutern im Alltag ist nicht schwer und macht Spaß.

In der kleinen Kräuterwanderung werden wir Pflanzen suchen, sammeln, die Nutzung für die Küche besprechen und die praktische Verarbeitung und Verkostung gemeinsam umsetzen. Wir besprechen, was wir alles mit Pflanzen tun können. z.B. das Trocknen, die Verwendung für Speisen, Kräuteröle und mehr.

Das Ziel ist, in einer gleichgesinnten Runde ein paar schöne Stunden in der Welt der Pflanzen zu verbringen.



Christina Kuhn



Deutsch



Donnerstag, 24. August von 10 bis 14 Uhr



18 € für Karteninhaber, 20 € Normalpreis (inklusive Verkostung)
Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.



Naturschutzzentrum A Wiewesch,
12, Syrdallstrooss, L-6850 Manternach

ab 19. SEPTEMBER

COMPUTERKURS FÜR EINSTEIGER

Zum Lernen ist man nie zu alt!



Computer und Internet bieten auch für ältere Menschen viele Möglichkeiten, den Alltag zu erleichtern: E-Mails an die Kinder/Enkel verschicken, Bestellungen im Internet aufgeben, Briefe schreiben – mit dem Computer lassen sich viele Dinge schnell erledigen. Das Internet bietet zudem viele Informationsmöglichkeiten.

In diesem 12-stündigen Kurs werden Ihnen ohne Druck und Eile folgende Kenntnisse vermittelt:

- wesentliche Grundeinstellungen durchführen
- ergonomische Haltung und Umgang mit der Maus
- Betriebssystem Windows nutzen
- Verschiedene Programme entdecken
- Praktische Beispiele: Einen Brief schreiben, eine Internet-Recherche machen



Martine Reinert



Luxemburgisch



Dienstag, 19.9. – Donnerstag, 21.9. – Dienstag, 26.9. – Donnerstag, 28.9. – Dienstag, 3.10. – Donnerstag, 5.10. von 10.00 bis 12.00 Uhr



115 €
Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.



CNFP – Centre de Formation Professionnelle Continue, 77 Rue J.-P. Thill, L-9085 Ettelbruck

ANMELDEFORMULAR AUF SEITE 53



Mierscher
Kulturhaus



Instant Rencontre

blanContact

Sous la direction artistique des chorégraphes Annick Pütz et Thierry Raymond, les danseurs avec et sans handicap physique présentent des improvisations dansées et des chorégraphies qui se créent dans l'instant présent à partir des compétences acquises durant les ateliers blanContact. Dans un cadre intimiste et propice au partage, l'Instant Rencontre permet au public de découvrir la philosophie artistique du projet blanContact, un projet de danse qui existe depuis plus de 8 ans et qui regroupe des danseurs valides et à mobilité réduite autour de la création chorégraphique.

Après l'intensité de la dernière création sur scène «Et le jour prend forme sous mon regard», une nouvelle page blanche s'ouvre sur laquelle s'esquissent les premiers gestes d'un nouveau projet chorégraphique.

Chorégraphies Annick Pütz, Thierry Raymond. Avec la participation des danseurs de l'atelier blanContact. Une production du Mierscher Kulturhaus et de la Fondation Kräizbiërg. Partenaires: Centre de Création Chorégraphique Luxembourgeois TROIS-C-L, UBS Europe SE (Luxembourg Branch). Partenaire média: Tageblatt.

Mardi, 25 juin de 17h00

Réservation souhaitée:
Tel.: 26 32 43 1, pkind@kulturhaus.lu
(entrée gratuite)

KURSE & VERANSTALTUNGEN

COURS & MANIFESTATIONS

JUNI / JUIN

<input type="checkbox"/> Selbststeuerung, Konferenz mit Joachim Bauer	Mittwoch, 21. Juni
<input type="checkbox"/> Ferienzeit – aber sicher, Vortrag mit SSB und Polizei	Dienstag, 27. Juni
<input type="checkbox"/> Klouschtergaart, geführte Besichtigung	Mittwoch, 28. Juni

JULI / JUILLET

<input type="checkbox"/> Zusammen ist man weniger allein, Vortrag	Dienstag, 4. Juli
<input type="checkbox"/> Luxemburger im Mittelalter?, Vortrag	Freitag, 7. Juli
<input type="checkbox"/> Alkoholkonsum: Wie viel ist zu viel?, Vortrag	Dienstag, 11. Juli
<input type="checkbox"/> Aquatower Berdorf, geführte Besichtigung	Mittwoch, 12. Juli
<input type="checkbox"/> Portugal, exposition et vins, Visite et dégustation	jeudi, 13 juillet
<input type="checkbox"/> Luxemburgs schönste Aussichten, geführte Besichtigung	Dienstag, 18. Juli
<input type="checkbox"/> Fleegestatioun fir wëll Déieren, Visite guidée	Mëttwoch, 19. Juli
<input type="checkbox"/> Portugal – la route des épices, Visite et atelier	vendredi, 21 juillet
<input type="checkbox"/> Schëff „Princesse Marie-Astrid“, Kulinareschen Dag	Donneschdeg, 27. Juli

AUGUST / AOÛT

<input type="checkbox"/> Naturwanderung mit Meditation	Freitag, 4. August
<input type="checkbox"/> Bock-Kasematten, geführte Besichtigung	Mittwoch, 16. August
<input type="checkbox"/> Gutt a gesond iessen, Virtrag	Mëttwoch, 23. August
<input type="checkbox"/> Kräuterwanderung	Donnerstag, 24. August

SEPTEMBER / SEPTEMBRE

<input type="checkbox"/> Computerkurs für Einsteiger	ab Dienstag, 19. September
--	----------------------------

Name / Nom

Vorname / Prénom

Straße und Hausnummer / Rue et numéro

PLZ und Ort / Code Postal et Localité

E-Mail

Telefon

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

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

☐ 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 ankreuzen! / Cocher s.v.p.!

Découvertes et Passions

Kultur a Konscht

Arts et culture

Kreativitéit

Créativité

Fräizäit

Loisirs



Beweegung

Activité physique

Kontakt an Austausch

Contacts et échanges



D’Club Seniorenn sinn iwwert d’ganz Land verdeelt.

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

Les 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



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@cul.lu

Ausflüge und Reisen

Burgenrundfahrt durch das Rheintal



Auf diesem Ausflug nach Koblenz erleben Sie nicht nur eine Schifffahrt auf dem Rhein. Auch die Sesselbahn hinauf zur Festung Ehrenbreitstein ist ein Erlebnis.

Freitag, 25. August

4 Tage Weihnachtsmärkte im Nordschwarzwald

Besichtigen Sie mit uns den Christkindlmarkt in Baden-Baden, den weihnachtlich geschmückten Europapark Rust, Altensteig an der Deutschen Fachwerkstrasse, die Krippena in Enzklösterle sowie den Weihnachtsmarkt im elsässischen Riquewihr.

vom 4. – 7. Dezember

Jahreswechsel in Bonn mit Silvesterparty auf dem Rhein



Feiern Sie Sylvester nicht alleine, sondern in geselliger Runde. Lernen Sie die ehemalige Regierungsstadt kennen. Für die Silvesterparty fahren wir mit unserem Bus nach Köln und feiern auf dem Schiff mit Buffet und Musik. Nach dem Katerfrühstück geht es gemütlich zurück nach Luxemburg.

30. Dezember – 1. Januar

Flugreise auf die Azoren



Diese portugiesischen Inseln haben wahre Naturschätze und eine vielfältige Kultur zu bieten. Wir entdecken die Insel Sao Miguel in zahlreichen Ausflügen.

Unser *****Hotel liegt in der Hauptstadt Ponta Delgada, alle Zimmer haben Meerblick.

vom 18. – 25. Februar

Viele weitere Tagesausflüge finden Sie in unserem Programmheft!

Woche der offenen Tür

Anlässlich des 15jährigen Bestehens des Clubs „Haus beim Kiosk“ haben Sie während einer Woche die Möglichkeit, an sehr unterschiedlichen Aktivitäten in vielen Bereichen teilzunehmen, oft gratis. Besuchen Sie Schnupperkurse, entdecken Sie neue Freizeit- und Beschäftigungsmöglichkeiten: von Kochkursen, Konferenzen, Ausflügen, Sportaktivitäten, Festen ... ist alles im Angebot. Das ganze unter dem Thema „Fit a gesond bleiwen“.

18. – 24. September

Kreative Ateliers

Ölmalerei mit Génie Frisch

für Anfänger und Fortgeschrittene

Verschiedene Daten sind möglich: jeweils donnerstags 6./20. Juli, 3. oder 17. August

Vegane Grillatelier

D'Christiane Sehl grillt mit iech zesumme Champignonsburger, Spelzbouletten, gefüllte Gromperen a Geméis an esouguer Pijen.

Méindeg, 3. Juli um 18h00

Solidarität

Rencontre amicale entre femmes

Ensemble avec des femmes réfugiées de différents pays, nous cuisinerons des plats traditionnels de leur contrée. Outre un repas convivial en commun, c'est l'occasion de faire connaissance et de participer ensemble à divers ateliers.

Vendredi, 18 août

YouMeWeFestival

De Lycée Bel-Val an de Lycée Technique vun Esch organisieren e Schoulfest ënnert dem Motto „Together for respect“: Wäerter wéi Respekt, Toleranz a Matgefill fir d'Matmënsche sollen a verschidde Ateliere vermittelt ginn: De Club sicht Käch a Kächinnen, fir an eisem Kachatelier matzemaachen.

Freideg, 7. Juli

Wohlbefinden und Sport

Schamanische Reise

Trommelreisen – Visionsreise mit Jürgen Bongardt für Anfänger und für Erfahrene: dabei kann der Teilnehmer auf eine tiefere Bewusstseinssebene gelangen.

Sonntag, 23. Juli von 10h00 – 15h00

In unserer Broschüre finden Sie ein großes Sportangebot, das auch während den Sommermonaten stattfindet: Fit mam Kiosk, Turntreff, Wanderungen, Bowling, Kegeln, Nordic Walking ...

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

Sportliche Aktivitäten

Initiation et cours de Golf à Junglinster

Dans le très beau cadre qu'offre le golf de Junglinster, venez faire vos premiers pas à l'apprentissage de ce beau sport avec Pascale, le head pro du club. Elle vous montrera les bases de ce sport afin que vous preniez plaisir à jouer. Et après le golf, pourquoi ne pas partager un moment de convivialité autour d'un verre au Club House en toute décontraction. (Pas besoin d'être membre). A vos clubs!

Der Golfplatz von Christnach bietet unseren Golfkurs an. Pascale wird Ihnen den Golfsport näher bringen und Sie können ohne Mitgliedskarte diesen noblen Sport erlernen.

**ab 7. Juli, freitags 16h00 – 17h30
139 € / 6 Kurse (Eintritt und Material)**

Badminton

Le badminton est un sport complet qui peut être pratiqué de manière ludique. Après un échauffement et quelques techniques de jeu, vous pourrez défier un adversaire le temps de quelques matchs. Bonne humeur et convivialité seront au rendez-vous. Des vestiaires et douches seront à vos dispositions.

Halten Sie sich spielerisch in Form mit Badmintontraining. Wir machen auch Übungen um den Körper fit zu halten.

**ab 20. Juli, mittwochs 09h00 – 11h00
Neue Sporthalle Lintgen
30 € / Trimester,
mit Thierry Vanderavero**

Fit am Alter

Da im Sommer kein Sitzturnen ist, lädt Nicole Sie ein, 6-mal montagnachmittags mit den Stöcken durch den Merscher Park zu wandern, um so den Körper auch über den Sommer fit zu halten. Es wird eine sanfte Form des Nordic Walking angestrebt, damit auch jeder, der am Sitzturnen teilnimmt, hier mithalten kann.

La gymnastique assise ne se faisant pas en été, Nicole vous propose de l'accompagner dans le parc de Mersch pour des petites balades renforcées.

**ab Montag, 1. August, 6-mal von 15h00 – 17h00 (außer am 15/08/16)
mit Nicole Wolff, 25 €**

Rad fahren

Nach den langen Wintermonaten ist es endlich soweit. Wir steigen wieder aufs Fahrrad. Haben Sie Lust mit dem Rad in Gesellschaft durch die Gegend zu fahren? Wir treffen uns jeden Montag um 14h00 und suchen immer Strecken (Fahrradwege), die für jeden geeignet sind.

Vous aimez rouler en vélo? Tous les lundis à 14h00 nous nous rencontrons sur une des nombreuses pistes cyclables pour pédaler ensemble.

Montags ab 14h00

**Treffpunkt wird bei der ersten Anmeldung mitgeteilt
mit Denise Kips**

„Klengen Trëppeltour“

Unser Autopédestre am Donnerstag kennt einen Riesenerfolg, aber viele von Ihnen haben uns gefragt, eine Wandergruppe zu starten, die nicht mehr so lange Strecken zurücklegt. Also kommen Sie mit uns kleine Wandertouren von +/- 5 km machen, in gemütlichem Tempo und mit viel Unterhaltung unterwegs.

Dienstags von 14h00 – 17h00

Autopédestre

Das Ziel unserer Wanderungen ist das gesellige Zusammensein in der Natur, und dabei auch noch was Gutes für die Gesundheit tun. Unsere Wanderungen sind zwischen 8 und 12 Kilometer lang und in angemessenem Tempo. Nach Ende unserer Wanderungen gehen wir noch gemeinsam etwas trinken.

Se promener en groupe et profiter de la nature, tel est le but de nos auto pédestres. Nous marchons entre 8 et 12 km, sans courir. A la fin, nous nous retrouvons autour d'un bon verre.

**Donnerstags von 14h00 – 17h00
mit Denise Kips**

Kurse

Balade en ville avec votre Smartphone

L'été est enfin arrivé et pourquoi ne pas prendre son iPhone ou son Android pour aller se balader. Autrement dit, c'est le moment idéal pour découvrir ensemble les applications à avoir en poche pour identifier: monument, musée, architecture, fleur et j'en passe. Bien évidemment, nous n'avons pas oublié de joindre

quelques applis de cartographie qui pourront aider si, par hasard, le sens de l'orientation faisait défaut. C'est parti pour une petite promenade à l'extérieur, en application iPhone et Mobile.

**ab 29. Juli, freitags 14h00 – 17h00
mit Clément Goncalves
30 € / 5 Kurse**

Ausflüge

Bastogne visite historique et guidée du siège de Bastogne

Bastogne est un lieu important dans l'histoire de la 2^{ème} guerre mondiale. Nous vous proposons une visite commentée en bus et en partie à pieds du siège de Bastogne. Cette journée sera agrémentée d'un bon restaurant pour le dîner et une visite du musée.

Un minimum de 25 personnes est requis pour pouvoir réserver un bus de voyage. (plus pratique pour les commentaires du guide lors des déplacements).

**Donnerstag, 13. Juli
Lorentzweiler-Gare 08h30, +/- 50 €**

Maastricht

In Maastricht besuchen wir traditionell den Markt. Zwischendurch nehmen wir Ihnen Ihre Einkäufe ab und verstauen sie im Bus so dass Sie nach Lust und Laune in den Geschäften shoppen oder die Stadt erkunden können.

Visite traditionnelle du marché de Maastricht. Sur l'heure de midi nous mettrons vos achats dans le bus pour que vous soyez libre de vous promener dans cette belle ville.

**Freitag, 21. Juli und 15. September
Lorentzweiler-Gare 06h30, 25 €**

Für jede unserer Aktivitäten müssen Sie sich telefonisch anmelden!

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

Club Senior „Kehlen“

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



Club Senior „A Bosselesch“

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

Visites

Le jardin des roses à Zweibrücken et visite du Designer-Outlet

Ce magnifique jardin nous attirera une fois de plus cet été. Pour commencer, nous flânerons à travers le jardin. Nous prendrons ensuite le déjeuner au restaurant qui se trouve à côté, et nous nous rendrons à l'Outlet pour y faire de bonnes affaires.

Mercredi, 19 juillet, CS Kehlen

Musée de la mode à Hasselt



Le musée de la mode d'Hasselt présente une exposition hors du commun. Aujourd'hui plus que jamais, le Japon dicte les tendances de la mode streetwear et high-end. Par cette exposition, le Musée de la Mode d'Hasselt revient en détail sur l'influence des concepteurs japonais et de leurs idées sur le développement de la mode en Occident depuis les années 80 jusqu'à nos jours. Cette expo est organisée dans le cadre du festival YOKOSO à l'occasion des 25 ans du Jardin Japonais. Après-midi libre dans cette jolie petite ville avec la possibilité de visiter le Jardin Japonais.

Mercredi, 26 juillet, CS Kehlen

SEO

La centrale à accumulation par pompage de la SEO à Vianden est depuis plusieurs dizaines d'années l'un des principaux pôles d'attraction au nord-est du Luxembourg. Les conditions naturelles offertes par la vallée de l'Our ont permis la construction d'une centrale à accumulation par pompage capable de stocker l'énergie excédentaire et de produire l'énergie manquante. La galerie des visiteurs a été entièrement rénovée et offre toutes les informations sur deux thèmes d'actualité essentiels, à savoir le climat et l'énergie.

Mercredi, 9 août, CS Kehlen

Grand Marché de Maastricht

Vendredi, 22 septembre, CS Kehlen

Marché Arlon

Les jeudis 20 juillet, 17 août, 14 septembre, CS Kehlen

Créativité

Ateliers de travaux manuels et apprentissage de techniques

Les 1^{er} et 3^{ème} mercredis du mois, 14h00, CS Kehlen (sauf vacances scolaires)

Interculturel

Marches interculturelles

Chaque lundi matin, départ 9h30, P&R Kehlen

Marche Esch-Sur-Sûre



Vous suivez la vallée de la Sûre vers le barrage et empruntez le sentier national «Circuit du lac» qui traverse la forêt et longe le lac.

Marche Lasauvage

Cuisine du monde

Cours de luxembourgeois

Les vendredis de 9h30 – 11h00, CS Kehlen

Conférence

Deux tables rondes, une en langue luxembourgeoise, une en langue française, avec échanges et témoignages, seront organisées sur le thème «Passage de la vie professionnelle à la retraite».

Mercredi, 27 septembre, en langue luxembourgeoise

Mercredi, 5 octobre, en langue française, CS Kehlen

Santé et mouvement

Canoë



Descente en canoë de Dillingen à Echternach, suivie d'un picnic. Le retour à Dillingen se fera en bus.

Vendredi, 14 juillet, CS Kehlen

Gymnastique douce

Aquagym

Cours de Yoga

Cours de danse de Salon

Cours de Taiji et Qigong

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

Régelmäßige Angebote



Walking

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

Kegeln mit Claude BENTZ

Treffpunkt: Jeden zweiten Donnerstag um 14h30

Ort: nach Vereinbarung

Pilates & Stretching mit Christelle MAUER

Jeden Dienstag von 9h30 – 10h30

Soft-Aerobic mit Maggy KOENIG

Jeden Mittwoch von 10h30 – 11h30

Progressive Muskelentspannung mit Achtsamkeitstraining mit Anne MOLITOR

Jeden Mittwoch von 9h00 – 10h00

Yoga mit Mona KRAJL

Jeden Dienstag von 18h15 – 19h15

Jeden Donnerstag von 9h30 – 10h30

Qi Gong mit Monika EVRARD

Jeden Mittwoch von 18h00 – 19h00

Turnen mit Myriam COURTOIS



Jeden Freitagmorgen turnen wir zusammen. Mit leichten Übungen findet Ihr Körper zu mehr Beweglichkeit zurück. Bei schönem Wetter turnen wir im Park Molter.

Jeden Freitag von 10h00 – 11h00

Bingo mit Myriam COURTOIS



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

Wann: 14h00 – 17h00

Donnerstag den 18.5., 1.6., 15.6., 29.6., 13.7., 1.8.

Kreativ

Kreativtreff

Jeden Montag treffen wir uns von 14h00 – 16h00 um Herzkissen zu nähen, quadratische oder in Herzform. Wir gestalten Karten zu verschiedenen Anlässen und basteln weitere dekorative Artikel.

Sprachen

Englisch mit Jean-Paul MOLITOR

ab dem 20. September

Spanischkurs mit Magdalena FEY

jeden Mittwoch von 11h00 – 12h00

Ausflüge Ausblick

Präsentation von Schuhen für besondere Ansprüche

„Zeigt her, Eure Füße, zeigt her Eure Schuh“, so beginnt das bekannte Kinderlied, in dem verschiedene Handwerke vorgestellt werden. Am Freitag, 28. Juli, kommt der Schuhhandel Klütsch zu uns ins Centre „A Bosselesch“, um uns seine große Palette an Schuhen zu zeigen, die für Füße mit besonderen Ansprüchen gefertigt sind. Ob Sandalen, Hausschuhe oder Halbschuhe – Sie werden sehen, für Sie ist ganz gewiss etwas dabei.

Wann: Freitag, 28. Juli von 14h30 – 16h30

Einschreibefrist: 25. Juli

Ausblick auf unsere winterliche Kurzreise in den Schwarzwald

Vom 8.-10. Dezember haben wir eine Reise in die Gegend von Freiburg vorgesehen, wo uns die weihnachtliche Gemütlichkeit des Südens von Deutschland erwartet. Seien Sie herzlich willkommen, sich uns bei dieser Reise anzuschließen.

Nähere Angaben hierzu erhalten Sie unter der Telefonnummer 26 55 36 502

Besuch des Rosengarten in Zweibrücken und Design-Outlet

Der prächtig angelegte Rosengarten und das Designer-Outlet ziehen uns in diesem Sommer wieder nach Zweibrücken. Zunächst schlendern wir durch den Rosengarten, essen im nahegelegenen Restaurant zu Mittag und fahren dann zum Outlet, wo von Taschen, Kleidung, Schuhen eine große Vielfalt an preisgünstigen Artikeln angeboten wird.

Wann: Mittwoch, 19.7., Abfahrt: 8.30 Uhr am Centre „A Bosselesch“
Einschreibefrist: 10.7.

Mittagstisch, Kaffeestube, 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



Club Senior „Club Haus an de Sauerwisen“

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

Naturerlebnis

Wandern (8-10km)



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

Gerne können Sie Ihre Nordic Walking Stöcke mitbringen.

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

Montags, einmal im Monat

Exkursion

Zoo von Amnéville

Heute begeben wir uns auf ein eher tierisches Abenteuer und besichtigen einen der schönsten Zoos Europas. Entdecken Sie eine Anlage, die sich über 17 Hektar erstreckt, über 2.000 Tiere aus allen 5 Kontinenten beherbergt, bestehend aus 360 unterschiedlichen Tierarten.

Mehrere Tiershows werden täglich angeboten, wie z.B. „TIGERWORLD“ – eine umwerfende Show in einem fantastischen Rahmen, umgeben von wunderschönen Kulissen, gespickt mit Spezialeffekten und unterstützt durch digitale Projektionstechnik. Seit diesem Jahr gibt es auch ein neues Gehege speziell für Braunbären. Der „Bärenwald“ erlaubt ein Eintauchen ins Herz seines Lebensraums ...

Donnerstag, 27. Juli

Kulinarisches / Culinaire

Voyages des Saveurs



En collaboration avec le Service Migrants et Réfugiés de la Croix-Rouge luxembourgeoise de Redange, nous vous invitons à la découverte des saveurs gastronomiques du monde. Deux pays et cultures sont mis à l'honneur, grâce à des cuisinières amatrices qui partagent un peu de leur culture en nous montrant comment préparer leurs spécialités. Dans la bonne humeur, chaque participant est invité à mettre la main à la pâte pour la préparation de ce repas. Le but de cette rencontre est de favoriser des rencontres et des échanges interculturels par le biais d'un repas en commun.

Vendredi, 29 septembre

Geführte Besichtigungen

Visite de l'Abbaye d'Orval

Nous commençons cette activité par un bon repas au restaurant de l'Ange Gardien à deux pas de l'Abbaye. A 14h30 la visite guidée en français: les moines cisterciens trappistes d'Orval sont heureux de nous offrir l'hospitalité sur ce site. Leur abbaye constitue un ensemble diversifié. Nous aurons l'occasion de découvrir ses ruines et son histoire, le musée de l'abbaye, les secrets du savoir-faire brassicole de la bière d'Orval, le jardin des plantes médicinales, ...

Nous terminerons cette visite par la librairie et le magasin où nous pourrons nous procurer la bière d'Orval et son fromage dont la renommée n'est plus à faire!

Vendredi, 25 août

Kasematten & Aussichtsturm

Wir begeben uns nach Luxemburg-Stadt und beginnen mit ein bisschen Geschichte: heutiges Kulturgut Luxemburgs, wurden die ersten Kasematten unter der Herrschaft der Spanier im Jahr 1644 gebaut. Das Verteidigungssystem erstreckte sich über mehrere Stockwerke und verfügte über viele Galerien, bis hin zu 40 Metern Tiefe. Im Jahr 1994 erklärte die UNESCO die Kasematten zum Weltkulturerbe! Die geführte Besichtigung ermöglicht uns, in die verschiedenen Momente dieser Geschichte einzutauchen! In Clausen werden wir zu Mittag essen und anschließend wagen wir uns auf den höchsten mobilen Aussichtsturm der Welt. Nach Brüssel, Wien, Hannover, Stuttgart und Stockholm kommt er nach Luxemburg. In einer Höhe von 81 Metern erleben Sie einen unvergesslichen Blick, nicht nur über den „Péitrusdall“, sondern auch über Teile unseres Ländchens.

Mittwoch, 19. Juli

Informationsaustausch

Info-Zenter Demenz

Laut Statistiken sind in Luxemburg 7000 Menschen von einer Form der Demenz betroffen. Das Info-Zenter Demenz (I-ZD) ist eine unabhängige Anlaufstelle, die informiert, berät und sensibilisiert.

Wir laden Sie zu einem Informationsaustausch ein mit Mitarbeitern des Info-Zenters Demenz. Der Vortrag ist auf Luxemburgisch.

Donnerstag, 29. Juni um 14h00

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!

Reisen

Prag – die Goldene Stadt



Die Hauptstadt der tschechischen Republik bietet mit ihrem historischen Zentrum heute ein geschlossenes, von Gotik und Barock geprägtes Stadtbild. Sehenswürdigkeiten wie die Prager Burg oder die Karlsbrücke machen die Stadt zu einem beliebten Ziel für Touristen.

Montag, 4. September bis Freitag, 7. September

Wir nehmen uns Zeit – Sie sind herzlich willkommen!

Feste und Kultur

Sommerfest im Club

Verbringen Sie mit uns einen geselligen Nachmittag. Bei Musik, Mittagessen, sowie Kaffee und Kuchen können Sie bei uns einen herzlichen und gemeinschaftlichen Nachmittag verbringen.

Freitag, 23. Juni 2017, von 11h00 – 17h00

Quetschefest

Gaart an Heem Rémeleng präsentiert, wie in jedem Jahr, sein traditionelles Quetschefest in unserem Clubhaus. Kommen Sie und genießen Sie ein gutes Stück „Quetschekuch mat Gesellegkeet“.

Samstag, 16. September, von 11h00 – 17h00

Fragen Sie uns nach unserem kostenlosen Programmheft:

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

Ausflüge

Iechternacher Séi

Verbringen Sie mit uns einen tollen sonigen Tag am Iechternacher Séi. Lassen Sie die Seele am Ufer des Sees baumeln. Neben Entspannen, Tretboot fahren, oder wandern, können Sie auch bloß die Spaziergänger beobachten und sich an einem kleinen Picknick erfreuen.

Mittwoch, 23. August

Schiffstour Mettlach

Von Saarburg fahren wir entlang des Saartales nach Mettlach. Hier haben Sie Zeit für einen Besuch bei Villeroy und Boch, oder zur Weiterfahrt zur Saarschleife.

Sonntag, 9. Juli

City-Skyliner und Pfaffenthal-Lift

Wir besuchen zwei Aussichtspunkte der Stadt Luxemburg: den Pfaffenthal-Lift, eine neue gläserne Aufzugsanlage, und anschließend den City-Skyliner, den mit 81 Metern höchsten mobilen Aussichtspunkt der Welt. Er bietet einen 360-Grad-Panoramablick über die Hauptstadt und darüber hinaus.

Freitag, 21. Juli

Straußenfarm

Die Straußenfarm ist wieder für Besichtigungen geöffnet. An ihrem neuen Standort in Contern wollen wir die Familie besuchen. Machen Sie mit uns eine geführte Besichtigung mit anschließender Verkostung und einem Glas Sekt.

Freitag, 28. Juli

Biodiversum Réimech

Im Naturschutzgebiet Haff Réimech wurde das Naturschutzzentrum Biodiversum auf einer künstlich geschaffenen Insel errichtet. Das futuristische Gebäude beinhaltet die Geschichte des Naturschutzgebietes.

Mittwoch, 20. September

Museum Idar-Oberstein

Kommen Sie mit uns in die Edelsteinstadt Idar-Oberstein, und besuchen Sie die Ausstellung „Fliegende Juwelen“ im Deutschen Edelsteinmuseum.

Freitag, 18. August

Tréppeltouren

Mam Thomas op de Baumwipfelpfad Orscholz 11. August

Mam Louis op Iechternach 2. Juni, 9h00 – 15h00

Mam Picknick an d'Éislek 7. Juli, 9h00 – 15h00

Sportliche Aktivitäten

Yoga

immer freitags im Clubhaus:

Kurs 1: 17h00 – 18h00

Kurs 2: 18h15 – 19h15

Zumba® Gold

immer montags, von 19h00 – 20h00 in der Schungfabrik in Tétange

Zumba® Fitness

immer mittwochs, von 19h00 – 20h00 in der Ecole J.-P. Bausch in Rumelange

Fit im Alter – Turnen 50 plus

immer mittwochs, von 9h15 – 10h15 im Clubhaus

Line-Dance

immer montags, von 14h30 – 17h00 im Clubhaus

Pilates

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

Soft-Indoor-Cycling

**Montags: 9h30 – 10h30 und 17h30 – 18h30
Mittwochs: 17h30 – 18h30
Donnerstags: 9h30 – 10h30**

Rückenschule

Freitags, 8h30 – 9h30

Tai chi

Freitags, 9h30 – 10h30

Club Senior „Club Haus am Becheler“

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



Club Senior „Eist Heem“

Kontaktperson: Mme Bettina FRIES
54, rue Oscar Romero – L-3321 Berchem
Tel. 36 55 73 – Fax 26 36 07-29 – e-mail: eistheem@clubsenior.lu
www.eistheem.lu

Bienvenue aux trois clubs!

Am Becheler Béeldange

An der Schauweburg Bertrange

Am Brill Capellen

Vous trouverez ici quelques annonces de notre programme de l'été.

„Documenta 14“ in Kassel

Seit der Gründung der documenta 1955 ist die Stadt Kassel Gastgeberin der Ausstellung. Die documenta war im Laufe ihrer dreizehn Ausgaben Gastgeberin zahlreicher Künstlerinnen und Künstler sowie anderer Kulturschaffender aus aller Welt.

Wir fahren nach Kassel und erleben eine der weltweit bedeutendsten Reihen von Ausstellungen für zeitgenössische Kunst. Übernachtet wird im Schlosshotel Bad Wilhelmshöhe ★★★★★^{plus}.

12. – 13. Juni

TONY CRAGG, Mudam

«La sculpture n'est qu'une méthode pour aborder notre univers, pour chercher de nouvelles formes et formuler de nouvelles questions sur le monde dans lequel nous vivons, sur la réalité.»
«Mon expérience de la sculpture montre qu'elle est une chose incroyablement dynamique et mobile. Il y a quelque chose de très immédiat dans le fait de lire le matériau.» Tony Cragg

Jeudi, 15 juin

Château de Haroué



Le Château de Haroué est l'œuvre de l'architecte Germain Boffrand (1667-1754) pour le prince Marc de Beauvau-Craon. Boffrand marque le château de son originalité. D'autres artistes lorrains ont participé à son embellissement. A la fin de la visite, nous pourrions nous promener dans le parc à la française.

Mardi, 20 juin

Kompetenzen im reifen Alter erkennen & Chancen konsequent wahrnehmen mit Michel Hubert

Für Menschen, die ihr großes Potenzial an Fähigkeiten und Erfahrungen auch im fortgeschrittenen Alter sicher erkennen und zur erfolgreichen Lebensbewältigung effektiv nutzen wollen. Erfahren Sie in dieser kostenlosen Konferenz, wie aus Kompetenzen im Alter Chancen werden!

Montag, 26. Juni

Der mediterrane Garten in Schwebsingen

Der mediterrane Garten in Schwebsingen ist ein privater Sammlergarten.

Ende 2009 ging der Garten im Zuge einer Schenkung in den Besitz der Fondation Hëllef fir d'Natur, heute natur&ëmwelt, über. Der 15 Ar große Garten versammelt heute einen Pflanzenbestand von rund 1.000 verschiedenen Arten und Sorten.

Dienstag, 27. Juni

Merzig – die Stadt mit mehr Möglichkeiten

So nah an den Grenzen zu den Nachbarn Frankreich und Luxemburg sind deren Einflüsse überall zu spüren. Das macht Merzig zur europäischen, weltoffenen Stadt mit dem Charme dreier Kulturen. Während einer Führung durch die Innenstadt haben wir die Gelegenheit vieles in der schönen Viez-Stadt kennenzulernen.

Nachmittags lädt der Merziger Stadtpark im Herzen der Kreisstadt dank eines sehr großen und vielfältigen Angebots, zum Verweilen und Entspannen ein.

Donnerstag, 6. Juli

Summerfest Am Becheler

Et gëtt schon eng Traditioun!

Mir invitéieren erëm all déi léif Frënn aus dem Becheler op Mäertert bei de Weier fir e puer schéi Stonnen ze verbréngen.

Mir suerge fir e gudde Picknick, e kille Rosé an eng flott Stëmmung mat flotte lëtzebuergesche Lidder.

Freideg, 11. Juli

Buddha-Museum in Traben-Trarbach

In Traben-Trarbach, unmittelbar am Ufer der Mosel, im Gebäude einer ehemali-

gen Weinkellerei, der weltweit einzigen im Jugendstil, haben im Dezember 2009 rund 2.000 Buddhas auf Dauer zusammengefunden.

Bei einem Spaziergang durch die Stadt mit ihren vielen lauschigen Gassen, erfahren wir viel Wissenswertes über Geschichte und Vergangenheit, aber auch über die städtische Gegenwart der WeinStadt Traben-Trarbach.

Donnerstag, 13. Juli

Festival de Wiltz

Flamenco Dance Company:
Carmen by Bizet

Vendredi, 14 juillet

Kupfergrube in Stolzenbourg

1,5 km entfernt von Stolzenbourg befinden sich die Überreste der früheren Kupfergrube, welche wir besuchen werden.

Dienstag, 18. Juli

Indian Summer in Kanada



Ostkanadische Impressionen und Farbenspiele

18. – 30. September

Club Haus am Becheler
Béeldange Tel. 33 40 10-1

Club Haus an der
Schauweburg
Bertrange Tel. 26 31 22 50

Club Haus am Brill
Capellen Tel. 30 00 01

La brochure d'activités,
commune à nos 3 clubs,
est à votre disposition
dans nos clubs. Nous vous
l'envoyons volontiers à
domicile sur demande!

Kultur

Brasilien stellt sich vor

Kommt a feiert mat eis an de Summer eran! E summerleche Grillbuffet, kal Cocktailler, Danzen, Capoeira a Maculelê stinn op dem Programm.

Venez nombreux et ne ratez pas notre grande fête d'été avec une bonne touche brésilienne. À côté d'un grill buffet varié, vous pouvez aussi apprendre les pas basiques de différents rythmes brésiliens comme la Samba, la Capoeira et le Maculelê ou tout simplement vous réjouir de cette soirée remplie de danse et de musique.

Samschdeg, 15. Juli,
ab 18h00 am Club

Vakanz

Wein und Wandern rund um Piesport/Mosel



Tägliche Wanderungen und Verkostungen bieten ein abwechslungsreiches Programm mit Einblicken in die römische als auch heutige Welt der Winzer und Moselaner. Ein Höhepunkt wird die Fahrt mit dem Neumagener Weinschiff sein.

Dëschdeg, 3. Oktober
bis Freideg, 6. Oktober

Bewegung

Mam E-Bike laanscht Musel

D'Statiounen vun „rent-a-bike“ op der Musel maachen et méiglech, en E-Bike fir en Dag ze lounen, an dës Form vu Vëlo ze entdecken an auszuprobéieren.

Donneschdeg, 17. August,
10h00 ab Réimech

Kraiderwanderung



Vum Club aus maache mir eis op de Wee a loossen eis vun der Phyto-therapeutin Monique Meyer weisen an erklären, wat fir Kraider direkt virun onser Hausdier wuessen.

Méindeg, 26. Juni, 14h00

Qi Gong



Qi Gong ist eine Kombination aus innerer Konzentration, ruhiger und tiefer Atmung sowie fließender Bewegung. Volker Bansch bringt Ihnen diese Form der allgemeinen Lebenspflege, die vorbeugend und heilend wirken kann, näher.

Qi Gong est une combinaison de concentration intérieure, de respiration calme et profonde et de mouvements souples visant la cure bio-physique et le bon flux d'énergies intérieures et vitales.

All Freideg
10h00 – 11h00 am Club

Virtrag

Prostatakriibs

Prostatakriibs ass déi am meeschte verbreete Kriibserkrankung bei Männer. D'Madame Thommes vun der „Fondation Cancer“ erklärt lech dat Wichtigst, wéi Symptomer a Behandlungsméiglechkeeten zu dëser Erkrankung.

Méttwoch, 21. Juni, 14h30

Fraen a Renten

D'Mme Lynn Settinger vum OGBL presentéiert eis d'Entwécklung vun der Pensiounskeess vum Ufank bis haut. Sie geet virun allem op Froen un, déi Fraen am Alter betreffen, awer och schonn an der Zäit vu Familien- an Aarbechtssituation sollte beduecht ginn.

Méttwoch, 28. Juni, 18h00

Atelier créatif

Dekoratiounen aus Filz

Méttwoch, 10. Mee, 14h00

Abstrakt Molen

Donneschdeg, 18. Mee, 19h00

Brote ohne Gluten

Freideg, 19. Mee, 14h00

Brote für die Grillparty

Freideg, 16. Juni, 14h00

Gebeess kache fir e gudden Zweck

Méttwoch, 7. Juni,
10h00 – ca. 15h00

Jim's Cocktailbar

Méindeg, 3. Juli, 14h00

Floristik: Jardinière

Méttwoch, 5. Juli, 19h00

Summerzäit-Glacenzeit

Méindeg, 24. Juli, 14h00

Dessert a Verrinnen

Méindeg, 21. August, 14h00

Fir all Aktivitéit w.e.g
umellen!

Umellen / Inscriptions:
36 55 73

Oder / ou:
eistheem@clubsenior.lu

Informationen:
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



Theater Musical

Jekyll & Hyde Resurrection

Das Musical basiert auf dem Roman „Der seltsame Fall des Dr. Jekyll und Mr. Hyde“ von Robert Louis Stevenson und zählt zu den wohl fesselndsten Stoffen der Weltliteratur. Erzählt wird die dramatische Geschichte eines Mannes, der auf der Suche nach dem Guten im Menschen das Böse in sich selbst entfacht – mit fatalen Folgen.

Mittwoch, 12. Juli

Mosel-Proms mit dem Ukulele Orchestra of Great Britain

Picknick Open Air

Sie sind das Original. Sie sind originell. In Abendgarderobe sitzen sie mit ihren Bonsai-Gitarren auf der Bühne und stimmen ihr witziges, virtuos und formidables Geklimper an. Das Ganze findet statt als Picknickkonzert.

Freitag, 28. Juli

Der Kleine Horrorladen

Burgfestspiele in Mayen

Selten wurde eine Geschichte über den feinen Unterschied zwischen Sehnsucht und Gier so witzig erzählt wie in diesem Erfolgs-Musical. Erleben Sie mit uns die OpenAir Aufführung im historischen Ambiente der Genovevaburg

Dienstag, 8. August

Zech's Washboard Company

Der Jazzer Dieter „Zech“ Nentwig hat sich den Ruf eines Waschbrett-Virtuosen erarbeitet, weil er dem Brett besonders schnelle Beats entlockt. Gemeinsam mit seiner Band spielt er swingenden Jazz. Den kulinarischen Rahmen zu diesem Konzert wird vom Hotel Moselschlösschen in Traben-Trarbach geboten.

Freitag, 18. August

Monty Python's SPAMALOT

Zelttheater Merzig

„Spamalot“ parodiert mit frechem Witz die Legende von König Artus und den Rittern der Tafelrunde auf der Suche nach dem Heiligen Gral. Mit Unterstützung durch die Fee aus dem See erlebt die kleine Ritterarmee die verrücktesten Abenteuer.

Dienstag, 22. August

Ausflüge

Inka – Gold Macht Gott

3.000 Jahre Hochkultur Perus

Für die Inka bedeutete das Gold die „Perlen der Sonne“. Die Ausstellung zeigt mit 180 Exponaten die faszinierenden Hochkulturen der Inka- und Vor-Inka-Zeit. Der Kern-Bestand der Exponate stammt aus dem Larco Museum, Lima und Cusco, das die größte Privatsammlung altperuanischer Kunst in der Welt besitzt.

Mittwoch, 20. September

Kloster Maria Laach



Tagesausflug

Besichtigung und Führung im Kloster.

Samstag, 16. September

Reisevorschau

Busreise ins Frankenland



Besuchen Sie mit uns Bamberg, Bayreuth und Coburg. Unsere Busreise führt uns zu den Sehenswürdigkeiten dieser oberfränkischen Städte. Außerdem fahren wir durch die fränkische Schweiz und besuchen den Wallfahrtsort „Vierzehnheiligen“. Unterkunft im Hotel Welcome Residenz Bamber ★★★★★

28. August – 1. September

Kulturwochenende 2017

– Edouard Manet

– Von Heydt Museum in Wuppertal

– Weihnachtsmarkt Köln

Sonntag-Montag,
26. – 27. November

Kulturwochenende 2018

Henri Matisse und Pierre Bonnard im Städelmuseum Frankfurt Paul Cezanne in der Kunsthalle Karlsruhe.

Samstag-Sonntag,
13. – 14. Januar

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



Club Senior „Nordstad“

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

Ausflüge

Mary Poppins in Stuttgart



Erleben Sie das Musical über das wohl außergewöhnlichste Kindermädchen aller Zeiten und freuen Sie sich auf unvergessliche, zeitlose Unterhaltung am Dienstagabend. Am Mittwochvormittag besuchen wir die weltberühmte „Wilhelma“. Der Nachmittag und der Abend stehen zur freien Verfügung. Am Donnerstag besichtigen wir das Mercedes-Museum, anschließend werden wir die Heimfahrt antreten.

Dienstag 12. –
Donnerstag 14. September

Flower time à Bruxelles



Flower time transforme l'Hôtel de Ville de Bruxelles en un endroit idyllique où il fait bon flâner. Les salles de ce joyau architectural inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco sont décorées de dizaines de créations florales riches en couleurs et en fruits, réalisées par les meilleurs fleuristes belges. La Grand-Place accueillera un charmant marché de fleurs. Avec plus de 100.000 fleurs, Flower time est un vrai régal pour les yeux!

Vendredi, 11 août

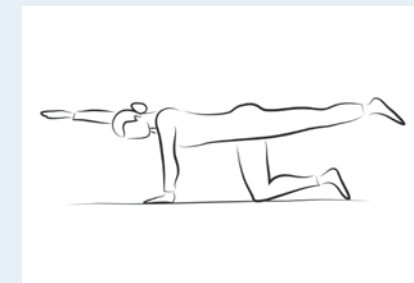
Gesundheit und Wellness

Wildkräuterkochkurs

Der Tag beginnt mit einer Führung in der Wildkräuterwerkstatt von Monika Gramse (Diplomgeographin und Wildkräuterpädagogin). Danach bereiten wir gemeinsam aus den gesammelten Pflanzen ein Gourmet-Menü zu.

Donnerstag, 17. August

Rückenturnen



Die Rückenmuskulatur gehört zu den großen Muskelgruppen. Sie umfasst ein komplexes System verschiedenartiger Muskeln. Das Training der Rückenmuskulatur ermöglicht nicht nur eine aufrechte und gerade Körperhaltung und ein athletisches Aussehen, sondern kann entscheidend dazu beitragen, Rückenbeschwerden vorzubeugen.

Dienstag, 19. September –
12. Dezember

Konferenz

Op de Spuere vun den Eisträicher zu Lëtzebuerg

Eng Konferenz vum Deputéierten
André Bauler



Wien huet eis déi Zäit regéiert? Wat fir gesellschaftlech Verännerunge goufen an d'Wee geleet? Goung et der Bevëlkerung op materiellem Plang besser? Wien ass an d'Land agewandert? Wat fir Familljennimm stamen aus deem Joerhonnert? Wat fir architektonesche Wierker sinn eis aus dëser Zäit nach erhal? Wéi huet sech d'Relatioun tëscht dem Stat an der Kierch entwéckelt?

Dienstag, 26. September

Kreativität

Patchwork



Vorausdenkend arbeiten wir schon auf Weihnachten hin. Dieses Jahr nähen wir einen dreidimensionalen Stern. Man hat die Auswahl zwischen 3 verschiedenen Größen oder man macht gleich alle drei. Sie sind besonders schön zum Aufhängen. Es sind keine speziellen Nähkenntnisse erforderlich und alles wird in Handarbeit gefertigt. Also keine Nähmaschine. Dies ist eine kleine feine Arbeit und bei guter Vorbereitung auch abends beim Fernsehen gut zu arbeiten.

Montag, 25. September –
4. Dezember

Brico pour tous



Bricoler, dessiner, coudre, s'amuser ensemble à créer de nouvelles décorations pour embellir son domicile selon la saison à travers l'année. Venez partager vos idées avec nous, les mardis matins!

les 4 et 11 juillet, 8 et 29 août,
5, 19 et 26 septembre

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



Club Senior „Stroossen“

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

PC GSM Coursen

Individuell Coursë fir Computer/ Laptop oder Smartphone

Méindes bis Freides
op Rendez-vous 15 € / Stonn

Sport A Gesondheet

Nordic-Walking

Méindes/lundi 14h00 – 16h00

Trèppeltour – Groupe de marche

Mëttwochs/mercredi 14h00 – 17h00

Taiji – Qigong

Mëttwochs/mercredi 10h00 – 11h30

Kurse

Uelegmolerei – Peinture à l'huile

Mëttwochs/mercredi 15h00 – 17h00

En Nomëtten am Matgesfeld zu Bieles – Émweltwochen Gemeng Suessem



**14h30 Découverte
vun de Gäert Matgesfeld**
15h00 – 16h30 Cours mam Mariette
Scheuer: „Quadratgärtnern in Hochbee-
ten – Reiche Ernte auf kleinstem Raum“.
Där kritt hei gewisen, wéi een en Hoch-
beet zesummestellt a virun allem, wéi
een en Hochbeet richteg beplant, fir datt
een sou vill wéi méiglech dovunner huet.

**Dënschdeg, 27. Juni um 14h30
zu Bieles an de Gäert Matgesfeld**

Ausfluch

En Tour duerch Lasauvage



Wie war de Grof Saintignon a wou huet
däi wëll Fra geliéft? Firwat ass Lasauva-
ge dat eenzeg Duerf am Land, wat an
Deeler zu Frankräich gehéiert?

Wou ass d'Haus vun der Grande-Duches-
se zu Zowaasch a wou ass de souge-
nannte Balkon?

Dëst an nach villes méi kritt Där op dë-
sem Tour erzielt.

**Mëttwoch, 19. Juli
um 10h00 zu Lasauvage
bei der Schoul**

Visite de la Grotte de Han

La grotte de Han: une des plus belles
grottes d'Europe. Nous visitons la grotte
et le musée Préhistoan.

**Mercredi, 26 juillet à 08h30,
départ à Differdange au Parking des
Hauts Fourneaux**

Randonnée guidée au Möllerdall

Nous faisons une belle promenade de
Altréier jusqu'au Möllerdall.

En cours de route nous faisons un pi-
que-nique. Arrivés au moulin Heringer
Millen, nous sommes accueillis avec du
café et des gâteaux.

**Mercredi, 2 août, départ à 9h15
au Parking Plateau des Hauts
Fourneaux à Differdange et à 9h30 à
Pétange près du Centre Sportif**

Geselleges

Summer-Fest vum Club Senior



Animatioun mat Musek an Danz, Tom-
bola a Spiller duerch de ganzen Dag fir
Grouss a Kleng. Fir lessen a Gedréns
gëtt natierlech och erëm beschteens ge-
suergt!

**Samschdeg, 22. Juli
vun 11h00 – 18h00
am Park Gerlache zu Déifferdeng**

Porte ouverte du Club Senior et Vernissage de l'exposition Freed um Molen

*Vous êtes curieux et ne connaissez pas
encore le Club et ses activités, ou vous
n'avez pas encore pu faire connaissance
avec l'équipe? Vous n'avez jamais eu
l'occasion de passer dans nos locaux?
Alors il faut s'y mettre!*

**Samedi, 2 septembre
de 14h00 – 17h00 au Club**

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

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

Tel.: 26 58 06 60

Ausflüge und Reisen

Kanu

Bei einer zweistündigen Tour stürzen wir
uns ins Abenteuer und paddeln die Sauer
herunter.

Dienstag, 4. Juli

Dudelhaff a Molkerei Thiry

Bei enger Visite vum Biohaff Andudel
gi mir an d'Produktioun vu Bionuddelen
agefouert. Duerno Visite vun der klenger
Molkerei Thiry, deenen hiert Zil et ass,
esou frësch an natierlech Mëllech wéi
fréier ze produzéieren.

Mëttwoch, 5. Juli

Prüm mit Skulpturenpark

Geführte Besichtigung durch die Stadt
Prüm mit anschließendem Besuch des
Skulpturenparks in Niederprüm mit sei-
nen zahlreichen Teichen und ausgewähl-
ten Bronzeskulpturen.

Mittwoch, 19. Juli

Hasselt

Visite guidée de la ville de Hasselt avec
son musée de la mode.

Mercredi, 26 juillet

Goethe Tour

Wir wandern auf den Spuren Goethes, der
bei seinem Aufenthalt im Jahre 1792 be-
geistert von der Stadt Luxemburg schrieb:
„Es findet sich soviel Größe und Anmut,
soviel Ernst mit Lieblichkeit verbunden“.

Montag, 31. Juli

Traben Trarbach



Ein Treffpunkt voller Flair und Charme.
Hier schmiegen sich Wald und Wein-
berge um das Doppelstädtchen links und
rechts der Mosel, gepaart mit einer Fülle
faszinierender Baukunst mit architektoni-
schen Kostbarkeiten des Jugendstils und
der Belle Époque.

Dienstag, 5. September

Circuit Vauban



*Le circuit Vauban est un itinéraire cultu-
rel du Conseil de l'Europe, qui doit son
nom au célèbre ingénieur français et
parcourt une partie de la ville forteresse
datant des 17e, 18e et 19e siècles.*

Lundi, 11 septembre

Baccarat

Visite guidée du musée de la cristallerie
de Baccarat au sein même de son site de
production de renommée mondiale.

Mercredi, 13 septembre

Kupfermine in Fischbach

Besichtigung der Kupfermine an der
Nahe, bis in die Napoleonische Zeit hi-
nein, eines der größten und bedeutends-
ten Kupferbergwerke im westlichen
Deutschland.

Dienstag, 19. September

Marie-Astrid

Zusammen mit anderen Club Seniors
machen wir eine Schifffahrt mit Tanz und
Musik auf der Marie-Astrid entlang den
schönen Landschaften der Mosel.

Freitag, 22. September

Virtrëg a Coursen

ipad-Kurs



Termin nach Vereinbarung

Geselleges

Mëttesdësch

**Dënschdeg, 11. Juli
Dënschdeg, 26. September**

Grillade au Fräiheitsbom

Jeudi, 6 juillet

Smoothies



Frisches und Vitaminreiches aus Obst
und Gemüse. Mixen Sie mit uns leckere
Sommer-Smoothies.

Montag, 24. Juli

Wanderungen

**Donneschdeg, 20. Juli
Donneschdeg, 21. September**

Kreatives

Handaarbechtstreff

All Mëttwoch vun 9h00 – 11h00

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

Sport und Bewegung

ZumbaGold
Sitzgymnastik
Wandergruppe

Ausstellungen

Edward Steichen im MNHA

Club Senior „Syrdall“

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



Ein Besuch beim Imker

Jetzt, in der warmen Jahreszeit treffen wir wieder häufig auf die fleißigen Bienen, die unermüdlich unterwegs sind, um uns Menschen mit Honig zu versorgen. Das ist zwar nett von ihnen, aber wie genau entsteht denn nun der Honig?

Ein Besuch bei einem luxemburgischen Imker wird uns sicherlich viele Fragen beantworten. Bereits der Prozess der Honiggewinnung ist spannend. Sie wissen schon, die Sache mit dem Blütenstaub und dem Pollen ... Wie genau erntet denn nun der Imker den Honig? Wie löst er ihn aus den Waben, wie garantiert er das Überleben seiner Bienenvölker? Und wie geht die Zucht vonstatten? In den letzten Jahren war die Presse voller Hinweise darauf, dass bei uns viele Bienenvölker von Parasiten und Krankheiten bedroht sind. Bleiben die Blüten wegen Regen oder Kälte aus, ist das natürlich auch für die Bienen problematisch. Und wie erkennt man eigentlich qualitativ hochwertigen Honig?

Freitag, 14. Juli



Unsere Radtouren 2017

Wir radeln regelmäßig über die Pisten unseres Landes. Was die Details angeht, das Wo und das Wie, rufen Sie uns bitte an. Unsere Radgruppe funktioniert im Prinzip per E-Mail. Schicken Sie uns doch einfach ein Mail!

Hier jetzt die Daten und die vorgesehenen Touren:

- 7.7.: Petange – Beckerich
- 19.7.: Mertert – Echternach
- 4.8.: Remich – Thionville
- 16.8.: Wormeldingen – Trier
- 1.9.: Mertert – Saarburg
- 14.9.: Kautenbach – Bastogne
- 29.9.: Hostert – Echternach
- 13.10.: Echternach – Vianden



Das Schiffshebewerk Saint-Louis

Das Schiffshebewerk Saint-Louis/Arzvilier ist Teil des Rhein-Marne-Kanals. Es ist seit 1969 in Betrieb und ersetzt mit einem Höhenunterschied von 44,55m 17 vormalige Schleusen zwischen Saint-Louis/Arzvilier in Lothringen und dem Tal der Zorn. Die Anlage ist ein Schiffshebewerk mit Nassförderung; Kern ist ein auf Rollen gelagerter Trog, der durch Seile gehalten wird und sich mit zwei Gegengewichten im Gleichgewicht befindet. Der Trog ist 41,50m lang und 5,50m breit. Die Wassertiefe beträgt 3,20m; der mit Wasser gefüllte Trog wiegt etwa 900 Tonnen. Er wird durch elektrisch angetriebene Winden auf einer schiefen Ebene mit einem Gefälle von 41% senkrecht zu seiner größten Ausdehnung bewegt. Die schiefe Ebene verbindet den bergseitigen Kanal, der aus Richtung Nancy kommt, mit dem talseitigen Kanal, der weiter in Richtung Straßburg führt.

Donnerstag, 3. August

Traben-Trarbach – Stadt des Jugendstils

Traben-Trarbach ist ein Kleinod, an der Mosel gelegen und nicht weit von uns entfernt. Was kaum einer weiß, das Städtchen war um 1900 weltweit einer der Orte, der am meisten Wein überhaupt exportierte. Das hing vor allen Dingen damit zusammen, dass die Engländer ihre Liebe zum Moselriesling entdeckten hatten.

Die Stadt wurde wohlhabend, was sich auch in der Architektur niederschlug. Der Jugendstil war damals angesagt, so dass man auch heute noch viele Zeugnisse jener Zeit findet. Diese möchten wir gemeinsam mit Ihnen entdecken.

Dienstag, 5. September

Kupfermine Fischbach / Idar-Oberstein

Unter der Erde liegt mehr, als wir oft vermuten. Bereits vor 600 Jahren ging das Kupferbergwerk Fischbach in Betrieb. Die Arbeit war ungeheuer mühsam und gefährlich. Es gab kaum Licht. Sicherheit wurde eher dem Zufall überlassen und moderne Bohrer gab es nicht. Kupfer war wertvoll und so lohnte sich trotz allen Mühen der Abbau. Ein Besuch der alten Mine lohnt sich in jedem Fall. Denn er vermittelt uns über Jahrhunderte hinweg ein Bild vom Leben und Arbeiten der Generationen, die vor uns gelebt haben.

Anschließend suchen wir gemeinsam ein örtliches Restaurant auf. Den Nachmittag verbringen wir gemeinsam in Idar-Oberstein. Das Städtchen ist berühmt wegen der Edelsteine, die hier eine alte Tradition haben. Zu besichtigen sind je nach Lust und Laune das Deutsche Edelsteinmuseum, das Deutsche Mineralienmuseum und anderes mehr. Natürlich können Sie auch entspannt das kleine Städtchen Idar-Oberstein erkunden.

Dienstag, 19. September

Eine Auswahl anderer Aktivitäten

Grillmittag
Bernkastel, Kloster Machern
Die Hängebrücke Geyerlay
Visite Grevenmacher
Segway
Ein modernes Sägewerk
Philharmonie
Baccarat
Visite Chaux de Contern
Marie-Astrid

Regelmäßig

Kegeln
Nordic Walking
Wanderungen
Tai-Chi
Self Défense
Qi-Gong
Zumba Gold
Pilates
Rückengymnastik
Line Dance
Musiktreff
u.v.a.m.



Club Senior „Club Haus op der Heed“

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

Cocktails



Die MOBILE SHAKERZZ Maraite Manuel und Hoderius Jérôme weisen Sie in die Kunst des Cocktail-Mixens ein. An ihrer mobilen Bar können Sie jeden leckeren und frischen Cocktail zubereiten. Es werden alkoholische und alkoholfreie Cocktails zubereitet wie z.B.: Tequila Sunrise, Mojito, Cuba libre, Pina Colada, Sun Down, Virgin Peach ... Mit kubanischer Musik sorgen wir für den passenden Rahmen.

Bei gutem Wetter findet der Workshop auf unserer großen Terrasse statt.

Samstag, 1. Juli, 11h00 – 16h30

Mit den Profis grillen!

Sie wollen, dass Ihre nächste Grillparty ein Hit wird? Dann profitieren Sie von diesem Tages-Workshop. Die Leitung übernehmen ein bzw. zwei Mitglieder aus dem „éischte Lëtzebuerger Grillclub“ & „Landesmeeschter“. Es wird ein vollständiges Menü zum Grillen vorbereitet und verkostet. Lassen Sie sich überraschen von den vielseitigen Möglichkeiten, die die Profis Ihnen präsentieren.

Samstag, 15. Juli, 10h00 – 17h00

Facebook

Dieser Workshop ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Themen: Konto erstellen, Bekannte, alte Freunde über Facebook suchen, Informationen, Fotos, Videos „posten“, Nachricht an Freunde schicken, Risiken bei Facebook, Facebook-Konto sicherer machen.

Montag, 4. September, 09h00 – 12h00

Auf Anfrage schicken wir Ihnen gerne unser umfangreiches Programmheft zu!

Geocaching für Jedermann

Geocaching ist eine Schatzjagd mit dem GPS und zugleich eine unterhaltsame Aktivität in der Natur. Wir stellen Ihnen die GPS-Geräte zur Verfügung. Der Kursleiter erklärt Ihnen vor der Tour alles ganz genau. Gemeinsam suchen Sie in der Natur nach den versteckten Caches.

Samstag, 16. September, 11h00 – 16h00

Tinnitus-Atemtraining

Das Tinnitus-Atemtraining nach Holl unterstützt Menschen wirksam dabei, die Ursachen des Tinnitus, die Symptome sowie deren Begleitscheinungen nachhaltig zu verändern und somit ihr Leiden aktiv zu lindern.

Beginn: Dienstag, 12. September, 19h00 – 20h00 (8 Einheiten)

Bachblüten-Infoabend

Es werden die einzelnen Blütensubstanzen und deren Wirkungsweise vorgestellt und erklärt, wann und wie man die Bachblüten zur Unterstützung der Gesundheit und Förderung des Wohlbefindens anwenden kann.

Mittwoch, 27. September, 19h00

Fond de Gras und Rumelange



Nach gemeinsamer Busfahrt besichtigen wir vormittags das Freilichtmuseum im Fond de Gras, anschließend gemeinsames Mittagessen. Nachmittags besuchen wir das Bergbaumuseum in Rumelange.

Donnerstag, 3. August, 08h00 – 17h00

SEBES und Solarbootsfahrt

Blicken Sie mit uns hinter die Kulissen der „SEBES“. Nach dem Mittagessen sind wir mit Sonnenenergie im Solarboot unterwegs. Treffpunkt: Parking bei SEBES, Esch-Sauer.

Dienstag, 18. Juli, 9h15

History-T'Our in Asselborn



Asselborn war die einzige Postreiterstation im heutigen Luxemburg und lag als Postrelais zwischen dem deutschen Arzfeld und dem belgischen Michamps. Wandern Sie mit „Zeitzeugen“ auf dieser History-Tour, und erleben Sie fesselnde, spannende und auch lustige Momente aus dem Alltag der verwegenen Postreiter von vor 500 Jahren. Bei dieser geführten Wanderung mit historischen Szenen und einigen Überraschungen werden Sie bestimmt Ihren Spaß haben. Treffpunkt ist in Asselborn „Auberge du Relais Postal“.

Sonntag, 30. Juli, 15h00

Regelmäßige Aktivitäten:

Zumba Gold und Zumba Chair
Wandern / Spazieren
Yoga / Pilates / Stretching
Wassergymnastik
Meditation
Schachtreff / Rummi Kub
Gemeinsame Restaurantbesuche
Holzschnitzen
Computerkurse

Club Senior „Schwaarze Wee“

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



Eis Sportsaktivitéiten a regelméisseg Coursen

**No enger Summerpaus
starte mir am September
erëm an eng nei Saison**

Aschreiwungen ab Juli méiglech

Eis Sportsaktivitéiten a
regelméisseg Coursen
kaschten an der Regel
2 € / Séance,
verschiddener si gratis.

Bezuele braucht Dir nëmmen
déi Séancen,
déi Dir matgemaach hutt.

Dir kënnt eng éischte Kéier
gratis probéiere kommen.

Schreift lech bei eis am Club
Senior fir déi Aktivitéiten an,
déi lech interesséieren.
(méi genau Informatiounen
stinn an eiser
Programmzeitung)

Veuillez vous inscrire pour
toute sorte d'activités
sportives ou cours réguliers,
qui vous intéressent.
(Informations détaillées dans
notre programme d'activités)

Le prix par séance est de 2 €,
ou bien gratuit.

Les cours sont facturés
trimestriellement pour
les présences signées sur
place par les participants.

La première séance est
gratuite pour les nouveaux
participants.
Inscriptions souhaitées

Devenez membre et recevez
notre programme d'activités
régulièrement
(traduction française)

Am Club Senior

Eist Membersfest

De Club Senior offrëiert senge Mem-
beren e flotte Spektakel vum bekannte,
lëtzebuerger Cabarets-Grupp „Batter Sé-
iss“. Dat heescht: Wann Dir Member bei
eis am Club Senior sidd, ass den Entrée
gratis. Fir Net-Memberen ass de Präis 10
€. Reservéiert lech ee vun 100 Ticketen.

Mëttwoch, 12. Juli

Mir grillen

verschidde Fleeschorten an hunn derbäi
e gudden Zalotebuffet

Mëttwoch, 19. Juli

Mëttwoch, 23. August

Eis Lidder-Nomëtteger

Kommt mir sangen zesumme flott nati-
onal an international Lidder vu fréier a
vun haut.

Méindeg, 24. Juli

Freideg, 1. September

Méindeg, 25. September

Eis Spill-Nomëtteger

Freideg, 16. Juni

Shuffle-Puck; Mini-Bowling;

Mini-Billard; ...

Mëttwoch, 19. Juli

Millchen an Dame

Mëttwoch, 23. August

Amüsant Geschécklechkeets-
Spiller dobaussen op eiser neier
Terrasse

Méindeg, 18. September

Scopa

**Fir all eis Aktivitéite fannt Dir
méi genau Informatiounen an
eiser Programmzeitung oder
Dir frot bei eis am Club Senior
no. Mir beäntweren lech gär
all Är Froen!**

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

Visite guidée vun der Air Rescue

Freideg, 30. Juni

Visite guidée vun der Villa Borg

Mat Mëttegiessen op hirem Site am Res-
taurant „Taverne“.

Mëttwoch, 2. August

Ausflug an d'Phantasialand

Huelt är Kanner an Enkelkanner mat, mir
verbréngen e flotten Dag zu Brühl am
Fräizäitpark.

Mëttwoch, 13. September

Visite guidée vun de mediterrane Gäert zu Schwéidsbengen

Freideg, 15. September

Visite guidée vum Radioteleskop Effelsberg

Moies: Visite guidée vum gréisste voll-
bewegeleche Radioteleskop vun der
Welt. Gemeinsam Mëttegiessen an
engem Restaurant am Zentrum vu Bad-
Münstereifel.

Nomëttes: Fräizäit

Freideg, 22. September

Shopping

Méindeg, 26. Juni

am Topaze

Mëttwoch, 30. August

zu Saarbrécken

Kleng Trëppeltier

Mëttwoch, 28. Juni

am Hesper Park

Méindeg, 10. Juli

am Munnerefer Park

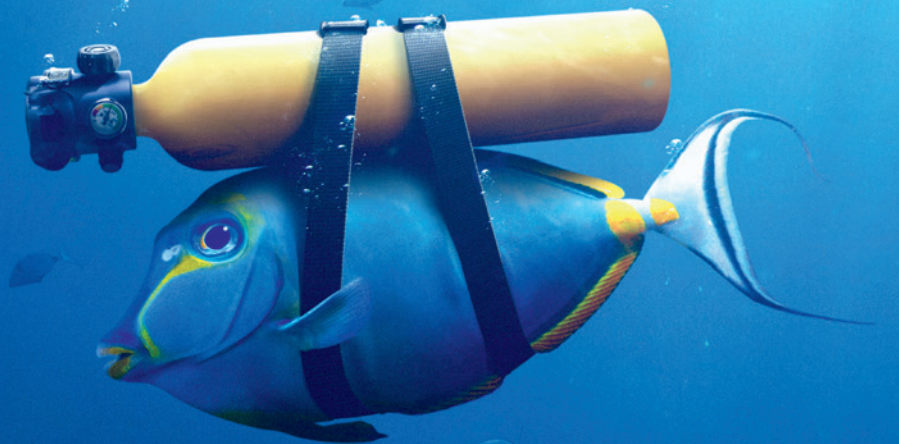
Méindeg, 28. August

duerch den neien Diddelenger Cen-
tre „Shared Space am Duerf“

Méindeg, 11. September

duerch de Stater Park

IN EINER WELT IM WANDEL SORGT EIN GUTER ASSISTANCE-SERVICE FÜR EINE ENTSPANNTRE REISE



INFORMIEREN SIE SICH ÜBER DIE
VORTEILE* DER MASTERCARD-KARTEN
bgl.lu



**BGL
BNP PARIBAS**

Die Bank
für eine Welt
im Wandel

* Angebot unterliegt Bedingungen. Vorbehaltlich Antragsannahme.

BGL BNP PARIBAS S.A. (50, avenue J.F. Kennedy, L-2951 Luxembourg, R.C.S. Luxembourg : B 6481) Marketingmitteilung Mai 2017

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

engineering.tomorrow.together.



thyssenkrupp