

# AKTIV AM LIEWEN

**Gala dansant**  
im „Cercle Cité“

**Jugendkonvent présentéiert**  
jonk trëfft manner jonk



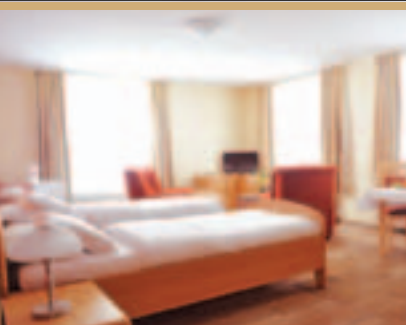
## aktiv 60<sup>+</sup>

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



# SENIOR HOTEL

*Plus de 13 ans au service des Seniors*



## **Sicherlich eines der besten Preis/ Leistungsverhältnisse samt Serviceleistungen des Landes.**

Genießen Sie, als Mieter oder Besitzer Ihres Appartements oder Studios, dieselben Serviceleistungen wie in einem traditionellen Hotel, in einem Lebensrahmen, der wirklich an die Bedürfnisse der SENIOREN angepasst ist.

## **Dauerhaftes und zuverlässiges Betreuungsteam.**

Leben in einem auf den Menschen zugeschnittenen Rahmen • Personalisierung der Serviceleistungen • sicherheitsüberwachte Wohnanlage • Großzügiges Animations- und Freizeitangebot • Einkaufsmöglichkeiten in unmittelbarer Nähe

## **Von teilweise im Haus anwesenden Fachpersonal von Help durchgeführte medizinische und para- medizinische Versorgung.**

Das ganze Jahr über Möglichkeit zu Kurzaufenthalten (Ferienbetten, Erholung, usw...)

*Restaurant auch für auswärtige Kundschaft über Mittag  
7/7 Tage geöffnet*



**SENIOR HOTEL**



9, rue de l'Hôpital | L-6448 Echternach

Tél. : 72 64 50 | Fax : 72 62 72

**[www.seniorhotel.lu](http://www.seniorhotel.lu)**





## Liebe Freunde / Chers Amis

### Zwei Leben, eine Botschaft!

Zwei Biografien, die nicht unterschiedlicher sein können, haben mich kürzlich tief beeindruckt: die von Reinhold Messner, dem 68jährigen Extrembergsteiger aus Südtirol und die von Michael Crace, einem 83jährigen Rentner aus England. Ich möchte sie an Sie weitergeben, einfach zum Staunen und Genießen.

Die Konferenz von Reinhold Messner Anfang Februar im „Utopolis“ hat der Luxemburger Seniorengedankenwelt eine „bouffée d'air frais“ verpasst. Sechs Leben habe er gelebt, erzählte Messner, ein siebtes sei nicht ausgeschlossen. 14 Achttausender hat er bezwungen, die Antarktis und die Wüste Gobi durchquert. Oft war er dem Tod näher als dem Leben. Alle Etappen hat er erfolgreich bewältigt und ist alle zehn bis fünfzehn Jahre zu neuen Ufern aufgebrochen. Ein Leben am Limit - das war er sich selber schuldig. Und weil Erfahrungen nur schwer mitteilbar sind, schuf er seinen „15. kulturellen Achttausender“, das „Messner Museum Project“. Hier hält er in fünf Teilmuseen die Faszination der Bergwelt fest, um die Menschen in Staunen zu versetzen. Messner, eine Persönlichkeit der Extraklasse? Vielleicht. Aber er weiß auch um die Probleme im Alter. Seine Botschaft: Auch der Alltag hat sinnstiftende Aufgaben, wenn wir die Quelle der Motivation und Energie in unserem Leben nicht versiegen lassen. Deine Wünsche, Sehnsüchte, Träume und Ansprüche sind das Material, aus denen du deine Ziele schmiedest. Gib nicht auf, denn deine Biografie hast du zu verantworten und nicht die anderen, so Messners Fazit.

Michael Crace, ein 83jähriger Rentner aus Portsmouth, genoss das Leben, bis er seiner Ehefrau, einer Sozialarbeiterin, begegnete. Sie riet ihm seinen Buchhalterberuf aufzugeben, um etwas Sinnvolleres zu tun. Gesagt, getan. Er arbeitete zunächst bei einem Verlag, danach bei einer Organisation, die Schulabgänger in Entwicklungsprojekte vermittelte. Danach gründete er seine eigene Organisation und leitete qualifizierte Rentner als kostenlose Arbeiter an Hilfseinrichtungen weiter. Dabei erfuhr er, wie beglückend es sein kann, für andere etwas zu tun. Fünf Jahre lang pflegte er seine schwerkranke Frau. Als sie starb, meinte er: „Ich habe ihr meine Zeit und Kraft gegeben“, und wusste, dass er das Richtige tat. Aber: Er blieb zurück, zwar vermögend, aber dem sinnlosen Alleinsein ausgeliefert. Er wollte noch einmal die positive Erfahrung des Helfens machen. Google gab ihm den entscheidenden Tipp: „Organ spenden“. Blut und Knochenmark zu spenden, war aus Altersgründen unmöglich, nicht so aber Nieren spenden. Im Queen-Alexandra-Krankenhaus bescheinigten ihm die Ärzte „Formel-I-Nieren“. Und so wurde Crace mit 83 Jahren, nach etlichen Untersuchungen, Gesprächen und Tests, zum Nieren- und somit Lebensspender. Heute, ein halbes Jahr danach, hat er nur den einen Wunsch, noch einmal das unbeschreibliche Glücksgefühl des Nützlichseins zu erleben.

Die Botschaft? Auch der Alltag hat seine Helden, ohne Webseite und Facebook! Bewahre dir die Motivation und die Neugierde für Neues! Glaube an dich und an deine Fähigkeit, dich und andere zu überraschen! Und danke dem Leben, dass es dich gibt!

In Freundschaft verbunden

### Deux vies, un message!

*Deux biographies, deux destins exceptionnels m'ont fort impressionnée tout récemment, à savoir celle de Reinhold MESSNER, 68 ans, alpiniste de renommée mondiale du Tyrol du Sud et celle de Michael CRACE, un rentier de 83 ans à la recherche de ce qui pouvait donner un sens à sa vie, de Portsmouth.*

*Début février Utopolis a accueilli Reinhold Messner. Son récit a accroché et fasciné les quelque 400 auditeurs intéressés venus l'écouter avec «dévotion». Il a surpris plus d'un quand il a affirmé avoir vécu six vies différentes, la septième étant en élaboration. En effet, il a réussi l'ascension des 14 plus hautes montagnes (8000m) du globe. Il a parcouru l'Antarctique et le désert Gobi. Après chaque exploit il est reparti à zéro. Le «Messner Museum Project», un ensemble de cinq musées différents, «racontant la montagne», sera sa quinzième ascension, culturelle cette fois-ci. Son crédo: «Fixe-toi un but et fonce, poursuis-le, envers et contre tout. N'oublie pas que tu es responsable de ta biographie et non pas les autres, la société ou la politique. Messner est conscient qu'avec l'âge nos forces diminuent. Mais «chaque tranche d'âge a ses possibilités d'action». Reinhold Messner, un homme d'exception? Peut-être. Son message est clair: Chaque jour a ses occupations valorisantes à condition de ne pas laisser tarir la source de l'énergie et de la motivation.*

*La vie de Michael CRACE est des plus touchantes. Jeune comptable, il a passé ses nuits dans les boîtes huppées de la city londonienne. La rencontre de sa future épouse le ramène à la raison. Elle le pousse à quitter son poste de comptable et à rechercher un travail plus valorisant. Sitôt dit, sitôt fait. Finalement il crée sa propre organisation qui a pour mission de placer des rentiers qualifiés comme ouvriers bénévoles dans des organismes d'aide sociale diverse. Le sentiment d'être utile, de pouvoir aider le comble de joie et donne enfin un sens à sa vie. Après le décès de sa femme qu'il soigne durant cinq ans «en lui donnant mon temps et ma force», il se retrouve seul, inutile quoique fortuné, et surtout sans but. Google lui vient en aide et lui fait découvrir la voie à suivre. «Don d'organe». Quelques obstacles sont à maîtriser. Vu son âge, seul le «don de rein» est accepté. Les médecins du «Queen-Alexandra-Hospital» lui certifient des reins de «formule-1». Et voilà que Crace se retrouve à 83 ans «sauveur de vie» en devenant «donneur de rein». Son rêve: pouvoir revivre avec la même intensité ce bonheur inégalable qu'est la certitude d'avoir été utile et d'avoir pu aider. Il sait pertinemment que ce n'est plus possible, «parce que je vis», dit-il avec un rien de malice dans les yeux.*

*Voyez chers amis, l'âge n'est pas un handicap, mais un tremplin. Crace en est l'exemple vivant.*

*Bien à vous*

**Marie-Thérèse Gantenbein-Koullen**  
Präsidentin / Présidente

# Inhalt

## Einsamkeit im Alter

Das Phänomen

10



## Glück – ein Zufall?

20



## Fastenwandern?

Jungbrunnen für Körper und Geist

32



03 Editorial



## DURCH DAS LAND

06 Tapis du Milieu Rural Luxembourgeois

08 BEE SECURE

Sicherheit im Netz und am Computer

› 10 **Einsamkeit im Alter**

13 Une œuvre de l'Ordre de Malte



## VON LESERN FÜR LESER

14 Gedichte



## ÜBER DIE NATUR

17 Hëllef fir d'Natur



## BÜCHERECKE

18 Vun Hippches op Haapches

Vom Hundertsten ins Tausendste Nr. 2

Mamika – große kleine Großmama  
von Sacha Goldberger

19 Vom Vergnügen, eine ältere Frau zu sein

Koppeges & Bossegés  
E Schoulmeeschter erzielt



## GESUNDHEITSECKE

› 20 **Glück – ein Zufall?**

Glück der kleinen Momente

23 La Médiation

Une méthode efficace pour résoudre



## MITTEN IM LEBEN

24 Curt Herzstark und seine Curta  
Ein großer Erfinder

26 En visite chez Christophe Poissonnier

28 Was heißt hier eigentlich alt?

30 Seniorenstudium

› 32 **Fastenwandern**



## ACTIVITÉS INTERCULTURELLES



34 Making Luxembourg

## IN EIGENER SACHE

RBS

### › 36 Luftschlösser und klare Visionen

Reinhold Messner

## RÄTSEL



38 Rätsel

39 Opléisung / Lëtzebuergesch Quiz

## AKTIV 60<sup>+</sup>



40 Informationen  
zum Abonnement „Aktiv am Liewen“

41 Neue Partner / Nouveaux partenaires

42 Orpheus in der Unterwelt  
Opéra du Trottoir

### › 43 Exklusiv RBS-Reise nach Malta

## INFO FRÄI-ZÄIT



44 Auf einen Blick

45 Anmeldeformular / Formulaire d'inscription  
Kurse/Cours – Veranstaltungen/Événements

46 Geschäftsbedingungen / Conditions Générales

47 Anmeldeformular / Formulaire d'inscription  
Abo-Aktiv am Liewen / Anzeige/Annonce

49 Anzeigen

51 Regelmäßige Aktivitäten

### › 52 Kurse und Veranstaltungen Cours et manifestations

62 Veranstaltungskalender Club Senior

78 Impressum

36

### Luftschlösser und klare Visionen

Reinhold Messner



43

### RBS-Reise nach Malta



50

### Step by Step ...

bleift a Bewegung



# Durch das Land

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



## „Tapis du Milieu Rural Luxembourgeois“:

E Projet an deem vill geschitt ass

***Fréier hu Fraen, virun allem a Bauerefamilljen, mat faarweger Woll an einfacher Technik op al Reschter vu Stoff variéiert Motiver iwwert eng Schabloun gebutt. Mat wéineg Material ass eppes Nätzlech gebutt ginn, de Lëtzebuerger Aarmeleitsteppech.***

An den goer Joren huet d’Florence Thilgen nom Ursprung vum Patchwork hei zu Lëtzebuerg gesicht an huet dës Aarmeleitsteppecher fonnt. 1995 war bei Tapis Hertz am éischte Lëtzebuerger Kulturjoer déi éischt Ausstellung vun dëse bal vergiessenen Teppecher.

Am Juni 2010 huet si hir ganz Recherchen dem Handaarbechtstreff vum Club Senior Kielen vermëttelt. 2010 an 2011 hunn Damme mat dëser aler Technik, zäitgenëssesch Wierker realiséiert. 2011 huet den Hesper Patchworkgrupp eng bemierkenswäert Gemeinschaftsaarbecht gebutt.

Den 2. Mäerz 2012, zu Kielen an der Galerie bei der Kierch, war et eng Première, dës al Teppecher zesumme mat den zäitgenëssesche Wierker aus dem ganze Land ze presentéieren. Verbonne mat der Ausstellung war d’Virstellung vum Buch Tapis du milieu rural luxembourgeois – Aarmeleitsteppecher, dat vum RBS erausginn ass. Am Laf vun der Ausstellung hu Visiteuren eis nach onbekannten Teppecher matbruecht. Mir kruten se geléint fir weider ze dokumentéieren an auszustellen.

An deenen 3 Deeg vun der Ausstellung sinn +/- 500 Persounen dës eemoleg Manifestatioun besiche komm. Den Echo war iwwerwältegend, a verstoppte Schätz sinn ausgegruewe ginn. Al Fotoe sinn opgetaucht a verschidden aner Club Senioren, Responsabler vun de „Commissions du Troisième Âge“ aus dem Land, esou wéi jonk Persounen hunn hiren Interessi gewisen. Am Club Senior zu Kielen, am Handaarbechtstreff, ass dës Technik nei geléiert





### Neue CD:

## Tapis du milieu rural luxembourgeois Aarmeileitsteppecher

*Die CD gibt es in deutscher oder englischer Sprache.*

Sie ist erhältlich im „Club Senior Kehlen“ oder nach Überweisung auf das Raiffeisenkonto:

**IBAN LU53 0090 0001 6378 0638** mit dem Vermerk:  
**CD Tapis rural / Deutsch oder Englisch / Name und Adresse**  
schickt der Club Senior sie Ihnen gerne zu.  
Die CD kostet 8 €, zuzüglich 2 € Versandkosten.

Weitere Informationen sind erhältlich unter

☎ **26 10 36 60, 621 33 90 70, 621 33 90 71**  
oder E-Mail: **kehlen@clubsenior.lu**



ginn. An der Primärschoul vu Kehlen hu 34 Schüler vum Zyklus 4.2 begeschtert e Stär gebutt. Vum 17. bis 20. Mee 2012, um Internationale Quiltfestival zu Wëlwerwoltz, konnte weider 20 Teppecher bewonnert ginn. Do ass dann och e Video entstanen, opgehol vum Raym. Faber.

Den 23 Sept. 2012 zu Biekerech op der Millen war d'Journée Européenne vum Patrimoine, mat dem Thema Ierwen a Weiderginn, Fraen an hiert Wierk vu fréier. Fir eis war et d'Virstelle vun iwwert 45 alen Teppecher aus dem ganze Land.

Sécher haten d'Frae fréier net déi Méiglechkeete wéi haut. Ech bewonneren all déi Méi, dat kreativt Schaffen, trotz de bescheidenen Moyenen vun deemools. Et hu vill Persounen gehollef, fir dësen Aarbechten hire Stellegäert haut ze ginn. Et ass gesammelt ginn, a villen weider erzielt vu gëschter an haut.

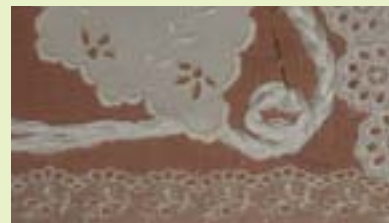
**Léif Mataarbechter, merci fir Är Ennerstëtzung,  
Är Mathëllef, si huet sech gelount.**

**„Wege entstehen, wenn wir sie gehen“ (Franz Kafka)**

» Milly Friederes

## Am Kopfkissen horchen

### Internationaler Wettbewerb „Biekerecher Millen“ 2013/2014



Alle, die Freude am Nähen haben, sind herzlich dazu eingeladen, einen *Quilt der Erinnerungen aus Weißstickereien und alten Spitzen* in der Größe eines Kopfkissens zu gestalten.

Die besten Quilts werden vom Publikum und von einer Jury ausgewählt und mit Sachpreisen belohnt.

Die Ausstellung findet vom 8. bis 16. März 2013 von 15 bis 18 Uhr im Saal „Scheier“ der Beckericher Mühle statt (montags geschlossen).

*Vernissage: Freitag, den 7. März 2013 um 19.00 Uhr.*

Detaillierte Informationen und das Anmeldeformular finden Sie unter:

**www.dmillen.lu – info@dmillen.lu – ☎ 691 510 370**



## BEE SECURE

für mehr Sicherheit im Netz und am Computer

***BEE SECURE ist eine staatliche Initiative und wurde Ende 2010 ins Leben gerufen. Hinter dem Namen, der sich aus dem Englischen „be e-secure“ („sei elektronisch sicher“) ableitet, stecken Luxemburgs Experten im sicheren Umgang mit Computer und Internet. Zielgruppe ist dabei die Gesamtbevölkerung: Kinder und Jugendliche, Erwachsene und Senioren (die so genannten „Silver Surfer“).***

Das Internet ist ein riesiger Spielplatz, eine Welt für sich, zum Entdecken, Dazulernen, Sich-Austauschen und vielem mehr. Besonders Senioren können vom grenzenlosen Angebot profitieren:

Immer in Kontakt mit Familie und Freunden bleiben, ohne das Haus verlassen zu müssen, sich zum Beispiel über Medikamente und Seniorenaktivitäten in der Nähe zu informieren oder mit lustigen Spielchen das Gedächtnis zu trainieren. Doch mit all seinen Vorteilen hat das Internet leider auch seine Schattenseiten. Oft hört man von bedenklichen Inhalten, von virtuellem Datenklau oder wie schnell man sich im Netz einen Virus eingefangen hat. Dies sollte allerdings keinen Benutzer abschrecken, denn wie bei so vielem im Leben gilt es auch hier, einige Basisregeln zu befolgen, um auf der sicheren Seite zu sein. Und hierbei spielt die Technik nur eine Nebenrolle. Denn der gefährlichste Faktor, der uns zu potentiellen Opfern im Internet-Zeitalter macht, ist meist unser eigenes menschliches Verhalten. Bedenkenlos preisgegebene Kontaktinformationen und Passwörter führen schnell zu Datenklau oder einem leeren Bankkonto, ein arglos im Internet veröffentlichtes Bild ist rasch tausendfach kopiert und in die falschen Hände gelangt; und wer keine Filter benutzt, darf sich nicht wundern, wenn seine fünfjährige Enkeltochter beim Stöbern nach der neusten Barbiepuppe auf pornografischen Seiten landet. Deshalb ist es wichtig, sich zu informieren und zu verstehen, wie das Internet funktioniert.

Hier ein paar einfache Maßnahmen, mit deren Hilfe eine Grundsicherung gewährleistet werden kann:

### Passwörter

Ein gutes Passwort ist leicht zu merken, sollte aber von Außenstehenden schwierig zu erraten sein. Es besteht aus mindestens 10 Zeichen, einer Mischung aus Groß- und Kleinbuchstaben sowie Zahlen und Sonderzeichen. Passwörter sollten keine Informationen enthalten, die direkt auf Sie oder Ihr Umfeld zurückzuführen sind, wie etwa Vornamen, Geburtsdaten oder ähnliches. Benutzen Sie für verschiedene Anwendungen verschiedene Passwörter und teilen Sie diese niemandem mit.

### E-Mails

So praktisch E-Mails als Kommunikationsmittel auch sein mögen, sind sie leider ein gebräuchliches Verbreitungsmittel für schädliche Programme, wie Viren oder Trojaner. Seien Sie skeptisch, wenn Ihnen per E-Mail Links zu anderen Internetseiten oder Dateien zugeschiedt werden. Wenn man sie anklickt oder herunterlädt, kann man seinen Computer schnell mit einem Schadprogramm infizieren. Äußerste Vorsicht ist auch geboten, wenn Sie E-Mails von unbekannten Absendern erhalten. Seien Sie insgesamt distanziert, wenn es um die Preisgabe Ihrer privaten Mailadresse geht. Wer sie an viele Menschen weitergibt, braucht sich nicht über eine Flut an Werbung zu wundern.

### Datenschutz

Einmal im Internet, immer im Internet. Seien Sie zurückhaltend, was die Veröffentlichung persönlicher Daten angeht. Niemand im World Wide Web muss Ihre private Adresse oder Telefonnummer kennen. Denken Sie daran, dass alles, was Sie in Gästebücher oder in Foren schreiben, über Jahre erhalten bleibt. Bedenken Sie auch, dass unter den mehr als 2 Milliarden Internetnutzern weltweit nicht alle ehrliche Absichten haben.





## Den Computer schützen

Installieren Sie unbedingt ein Antivirenprogramm (diese Programme gibt es sogar kostenlos in sehr zuverlässigen Ausführungen). Auch das Installieren und Einrichten einer Firewall und eines Anti-Spionage-Programmes schützen den Computer vor Infektionen und der unbeabsichtigten Preisgabe persönlicher Informationen. Alle Programme, die Sie auf Ihren Computer laden, sollten regelmäßig aktualisiert werden, um zu verhindern, dass Sicherheitslücken entstehen.

Das Internet entwickelt sich so rasend schnell, dass man schon mal leicht den Überblick verlieren kann. Wer kapituliert, verzichtet aber leider auch auf eine riesige Vielfalt an tollen Möglichkeiten. Scheuen Sie sich deshalb nicht, Ihre Enkelkinder um Rat zu fragen, denn diese sind mit den neuen Medien aufgewachsen und bestimmt stolz, Ihnen einige Tipps geben zu dürfen.

**Für ausführlichere Informationen lohnt sich auf jeden Fall das Vorbeisurfen auf der Internetseite [www.bee-secure.lu](http://www.bee-secure.lu)**

# BEE SECURE

## pour votre sécurité sur Internet

***L'Internet est un monde à part entière qui a créé au fil du temps une énorme panoplie d'offres. Bien qu'il fasse partie des nouveaux moyens de communication, ce qui est extraordinaire c'est que les personnes âgées peuvent aussi pleinement en profiter.***

En effet, rester en contact avec la famille et les amis sans devoir quitter la maison, s'informer sur des aspects médicaux ainsi que sur des activités pour seniors et de leur proches du domicile, faire des achats en ligne, entraînement de la mémoire, etc. sont des activités très prisées. Néanmoins, malgré tous les avantages générés pour l'utilisateur, il est essentiel de rester vigilant face aux risques et dangers inhérents à ce mode de communication et qui peuvent causer de sérieux problèmes.

Voici quelques précautions permettant d'assurer une sécurité de base:

Les **mots de passe** doivent être difficiles à deviner, mais faciles à retenir. Ils se forment au moins de dix caractères avec des lettres majuscules et minuscules, des chiffres et des caractères spéciaux. Les mots de passe ne doivent en aucun cas contenir des informations person-

nelles comme des noms et/ou dates de naissances, etc. Utilisez des mots de passe différents pour diverses applications et surtout ne les communiquez à personne.

Les **e-mails** sont sûrement un outil de communication très pratique, mais représentent également un moyen de diffusion de programmes malicieux, comme les virus et les chevaux de Troie. Soyez sceptique! N'ouvrez pas les e-mails dont vous ne connaissez pas l'expéditeur.

**Sécurité de vos données.** Soyez prudents en ce qui concerne la publication de vos données personnelles, comme votre adresse privée et votre n° GSM.

Pensez également à **sécuriser votre ordinateur** avec un programme anti-virus et l'installation d'un firewall. Il existe entre autres des applications gratuites très performantes qui protègent votre ordinateur contre des programmes malicieux.

**En cas de doute ou pour plus d'informations, visitez [www.bee-secure.lu](http://www.bee-secure.lu), le site de BEE SECURE, une initiative de l'état fondée en 2010 pour la promotion et la sensibilisation à la sécurité de l'information.**



© Tommaso Lizzul – Fotolia.com

## Einsamkeit im Alter

Ein Plädoyer für Postboten, Milchmänner und andere aussterbende Arten

***Das Phänomen „Einsamkeit im Alter“ interessierte mich schon seit längerem. Noch „akuter“ wurde es anlässlich der sechs „Cafés des âges“, die im Rahmen des europäischen Jahres für aktives Altern im letzten Jahr stattfanden. Teilnehmer verschiedener Generationen und Kulturen diskutierten hierbei die Thematik des „aktiven Alterns“.***

Eine der Fragen, die von den Veranstaltern gestellt wurde, beschäftigte sich mit Isolation und lautete: Kennen Sie jemanden, der isoliert lebt und welches sind Ihrer Meinung nach die Ursachen dafür? Im Folgenden soll die Meinung der Teilnehmer kurz dargestellt werden, bevor ich meine ganz eigenen Gedanken erläutern werde.\* Sehr schnell wurde deutlich, dass jeder Teilnehmer Erfahrungen im engeren oder weiteren Bekanntenkreis zu dieser Problematik beisteuern konnte.

Eine genauere Betrachtung der Definition des Begriffes Isolation scheint angemessen: Es handelt sich um die „Entbehrung eines stützenden sozialen Netzwerkes, so dass das Individuum keine engen und intensiven persönlichen Beziehungen pflegen kann“. Es kann von einem Gefühl der Einsamkeit ausgegangen werden und sollte nicht mit der ausdrücklichen Wahl des Alleinlebens verwechselt werden.

Als Hauptursache der Isolation gilt der Tod bzw. der Verlust (auch durch Scheidung) des Partners. In beiden Fällen kann es zu gravierenden Auswirkungen auf die sozialen Kontakte der betroffenen Personen kommen. Dem Tod des Partners kann eine lange Zeit der Pflege vorausgehen, in der die sozialen Kontakte zum Freundeskreis langsam schrumpfen. Auch eine Scheidung kann den langjährigen Freundeskreis aufteilen.

Generell waren die weiblichen Teilnehmer der Meinung, Männer seien stärker von Vereinsamung betroffen.

\* Den Gesamtbericht der „Cafés des âges“ können Sie telefonisch beim RBS – Center für Altersfragen bestellen.





Es wurde hervorgehoben, dass mehrere Faktoren einen Einfluss auf die Isolation nach dem Tod des Partners haben können: das Alter, die individuellen Charaktereigenschaften, das bestehende soziale und familiäre Netzwerk.

Krankheiten, Verlust der Mobilität, Mangel an Aktivitäten im ländlichen Raum und finanzielle Probleme wurden als weitere Ursachen für eine drohende Vereinsamung genannt. Viele Menschen verlieren ihr gesamtes soziales Netzwerk mit dem Eintritt in den Ruhestand. Oft setzen sie sich im Vorfeld nicht ausreichend mit den Fragen nach zukünftigen Projekten auseinander, welche sie nun in Angriff nehmen könnten. Der Verlust der Arbeitskollegen und die neue Rolle des „Rentners“ geben ihnen das Gefühl „unnütz“ zu sein.

Ein Teufelskreis scheint sich in Gang zu setzen: Die betroffene Person verliert ihr Selbstvertrauen, isoliert sich (gewollt oder ungewollt), verliert ihre Fähigkeiten mit den Mitmenschen zu kommunizieren, die Laune verschlechtert sich, der Mensch wird von der Gesellschaft als wenig „attraktiv“ wahrgenommen, dies wiederum führt zu dem Gefühl der Exklusion und zur Verstärkung der Isolation.

***Wie kann man dieser Isolation vorbeugen oder gibt es mögliche Strategien, die betroffenen Personen aus diesem Teufelskreis zu „befreien“?***

Viele Teilnehmer waren der Meinung, dass es sehr schwierig ist, der Isolation aus eigenem Antrieb zu entkommen. „Viele Menschen sind nur deshalb einsam, weil sie Dämme bauen statt Brücken“, sagte Maurice Chevalier. Oft stoßen die Betroffenen unausgesprochene Hilfeschreie aus, für Nachbarn oder Freunde ist es wichtig, diese auch wahrzunehmen. Auch sollte man sich nicht gleich von einem „Nein“ entmutigen lassen. Es braucht Ausdauer, Mut und vielleicht etwas Beharrlichkeit, aber der Erfolg entschädigt für alle Mühen.

***Nach diesen Erfahrungen spann ich die Überlegungen weiter: Gab es diese Art von Vereinsamung schon früher oder ist es eine eher neue Erscheinung, die mit dem Wandel unseres Lebensstils einhergeht?***

Welche sozialen Kontakte hatten unsere Großeltern? Ich erinnere mich an die Dynamik, die im kleinen Mehrfamilienhaus meiner Großmutter herrschte. Links von meiner Oma wohnte ihr Sohn mit seiner Familie, unter ihr zwei ältere Ehepaare, anfangs noch mit ihren Kindern, danach allein. Jeder kannte jeden, die einen brachten meiner Oma die Zeitung nach oben, andere halfen ihr beim Rasenmähen. Sie verwöhnte sie dafür schon mal mit einem Kuchen oder frischem Gemüse aus ihrem Garten.

Dann gab es früher noch den Milchmann und den Bäcker, der jeden Tag laut hupend durch die Straße fuhr. Sie versammelten die Anwohner um sich, und es kam zu angeregten Gesprächen. Natürlich kannten sowohl Milchmann als auch Bäcker die gesamten familiären Hintergründe der Anwohner, ebenso wie diese den Milchmann, den Bäcker und ihre Familien kannten. Der Postbote spielte ebenfalls eine wichtige Rolle im Leben vieler Menschen. Auch er kannte sämtliche Familiengeschichten und es war nicht unüblich, dass er sein ganzes Arbeitsleben in ein und demselben Viertel tätig war. Ein Tässchen Kaffee bekam er sehr gerne, besonders wenn er die Rente nach Hause brachte.

***Wo sind sie geblieben, diese Personen, die eine tägliche Bereicherung für die älteren Menschen darstellten? Erging es ihnen wie den Dinosauriern oder könnten sie auf irgendeine Weise wiederbelebt werden?***

Natürlich werden Sie jetzt sagen: Heute gibt es die ambulanten Pflegedienste! Da haben Sie sicherlich Recht, viele ältere Menschen freuen sich auf den täglichen Kontakt zu den MitarbeiterInnen, die zu

# Durch das Land

ihnen nach Hause kommen. Leider gibt es jedoch nicht die gleiche Beständigkeit wie früher beim Milchmann oder Postboten, der Faktor Zeit ist auch nicht mehr derselbe, aber immerhin stellt das Pflegepersonal eine wichtige Verbindung zur Außenwelt der alleinlebenden, pflegebedürftigen Menschen dar.

Trotzdem trauere ich den aussterbenden sozialen Schlüssel Männern/Frauen ein wenig nach.

Das Jahr 2013 ist noch jung, und ich erlaube mir hiermit einen Wunsch zu äußern: Ich wünsche mir, dass es, auch wenn diese dinosaurierartigen Lebewesen unwiderrufbar aus unserem Alltag verschwunden sind, neue Initiativen geben wird, die eine neue Form des Zusammenlebens und Kommunizierens ermöglichen.



Foto: Photothèque de la Ville de Luxembourg – Théo Mey

Denn: Aus dem Mammut wurde ein Elefant, aus dem Säbelzähntiger ein Tiger ...

**Wir sollten die Hoffnung also nicht aufgeben!**

» Andrée Birnbaum

Gerne möchten wir mit Ihnen beim nächsten „Diskutieren beim Dégustieren“ über das Thema:  
**„(Gem)einsam das Abenteuer ‚Altern‘ angehen“**  
diskutieren. (Weitere Details finden Sie auf Seite 61)



## Eleng!

*O der Bänk bei der dëcker Lann virun der Dier  
Sëtzt d'Bomi an dreemt vun hirem gudde Pier  
Huet de Kapp gestäipt a war schonn entnäipt  
E Kapp voller Leed a Schmäerz  
Si huet esou vill Suergen an hirem Häerz.*

*D'Kanner hu weeder Loscht nach Zäit  
Si si mat hirer Famill gehäit  
D'Enkelkanner lafen hin an hir ëmmerzou  
A loossen der aler Fra keng Rou.*

*Owes wann d'Sonn ënnergeet  
Ass si eleng an hirem Leed  
Da sëtzt si do mat midde Bléck  
An denkt un déi al Zäiten zrëck!*

» Mina Becker-Weiten



# Une œuvre de l'Ordre de Malte

***Toujours fidèle à sa vocation, l'Ordre de Malte continue aujourd'hui dans plus de 120 pays son service d'assistance aux malades, aux pauvres et aux déshérités.***

L'Ordre opère dans de nombreux secteurs d'activités, tels que: l'assistance médico-sociale, les secours aux victimes de conflits armés ou de catastrophes naturelles, les services d'urgence, la mise sur pied d'équipes de premiers secours, l'assistance aux personnes âgées, aux handicapés, aux enfants en difficulté, la mise en place de cours de formation de secourisme, de plans d'intervention en faveur des réfugiés et des immigrés, sans distinction de race, d'origine ou de religion.

Pendant plus de 900 ans, l'Ordre de Malte a agi de façon impartiale soignant les personnes de tout credo qu'elles soient Musulmanes, Catholiques, Orthodoxes, Protestantes ou Juives.

L'Ordre de Malte mène à bien ses activités humanitaires grâce au dévouement de ses 13.500 membres, d'environ 80.000 experts bénévoles et de 25.000 salariés dont beaucoup sont des médecins ou du personnel médical. Les institutions de l'Ordre dans le monde (les Grands Prieurés, les Associations Nationales, les organismes de secours et les fondations) sont directement responsables des activités des hôpitaux, des centres médicaux et des dispensaires ainsi que des programmes médicaux sociaux et humanitaires.

Le Premier Secours de la Croix de Malte est l'organisme de secours de l'Ordre de Malte au Luxembourg, qui relève directement du Grand Hospitalier de l'Ordre.

Dans ce contexte, le président du Premier Secours de la Croix de Malte participe régulièrement aux Conférences des Hospitaliers Européens, qui en 2011 se déroulait à Cambridge, Royaume-Uni.



## **Nos services**

### **Service ambulancier**

*Nous assurons les premiers secours avec nos ambulances et nos secouristes bénévoles lors de manifestations sportives et culturelles.*

### **Repas sur roues**

*Depuis plus de 30 ans, nous livrons les repas aux malades et aux personnes âgées au Luxembourg.*

### **Le groupe canin**

*Les maîtres-chiens préparent leurs chiens pour de futures missions de recherche et de sauvetage.*  
[www.rettungshondsstaffel.com](http://www.rettungshondsstaffel.com)

### **Service de visites**

*Nous assurons un service de visite auprès des personnes âgées et des handicapés en collaboration avec des institutions compétentes.*

### **Pèlerinages**

*Nous organisons chaque année des pèlerinages, un à Lourdes et un autre à Banneux, pour nos malades et pèlerins.*

### **Premier Secours de la Croix de Malte au Grand-Duché de Luxembourg asbl**

Institut Saint Jean  
110, avenue Gaston Diderich, L-1420 Luxembourg  
[www.croixdemalte.lu](http://www.croixdemalte.lu)    [contact@malteser.lu](mailto:contact@malteser.lu)



# Von Lesern für Leser

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

## De Gedenkdag

Esou eng Dosen eeler Hären,  
déi wollten e Gedenkdag halen.  
E Gedenkdag, deen net manner an net méi,  
ass wéi hiren Antrëtt an d'Arméi.  
Dat sinn elo grad fofzeg Joer,  
dat muss ee feieren, dat ass kloer.  
Si sëtzen sech och gläich zesummen,  
fir déi schéi Feier gutt ze plangen.

Ee vun e mengt „huele mir dann oder net,  
op d'Feier och eis Frae mat?“  
Dach op allgemenge Wonsch,  
gouf dat Thema aus gespuert.  
Net dass een seng Fra wollt mëssen,  
neen, dach d'Fraen mussen nët alles wëssen.  
Zemools wou mir als stramm Zaldoten  
Bei Meederchen vill Succès haten,  
an da munch Heldentat verzielen,  
well d'Fraen héieren dat net gären  
Mir géingen dach blous nëmmen téinen,  
wou mir dach d'Liewen agesat,  
fir Grand-Duc, Vollek a Vaterland.

Elo blouf nach just eng wichteg Fro,  
wou ass e gudde Restaurant.  
Den Nick hat eng Propos ze maachen,  
fir fofzeg Joer ze gedenken,  
kéint een sech e puer Stäre leeschten.  
Hie géing soe bei Zimmesch Mätt,  
well deen déi flottste Serveuse hätt.  
Seng Menuskaart wier och net manner.  
An de Wäin am Faass, dee wier vu Wuermer.  
Dat alles war ganz positiv.  
An um Enn sinn s'alleguer dobäi bliw.

De schéinen Dag war ugeréckt,  
a se stungen all parad,  
bei der Dier vum Zimmesch Mätt.  
De Champes ass zervéiert ginn,  
An d'Mondstéck ass méi liber ginn.  
Mäi Gott, wuer ass déi Zäit verschwonnen,  
wéi mir nach d'Uniform gedroen,  
mat Gewier, Patroun a Bajonett,  
ware mir vu fäerten net.  
Ass munchmol och de Wapp eis gaangen,  
wa mir des nuets op der Wuecht gestanen  
dach domat wëlle mer net pralen.

D'Serveuse mengt „Pardon, Dir Hären,  
s'il vous plaît, mir zervéieren Är Entrée.  
't gëtt Vol au Vent mat Fësch a Kriibsen,  
dann ass et net fir lang ze driibsen.“  
Dat sot dir gutt, meng léif Madame,  
da si mir do, da sti mir stramm,  
dann ass et wéi an der Feldkichen.  
Et muss een awer soe wat ass,  
dir wësst, wéi et mat Männer ass  
Majo da Prost, losst iech et schmaachen,  
mat deene feine gudde Saachen.

Et kënnt e Plateau aus der Kichen,  
un deem kann e sech sat scho richen.  
Filet de Boeuf mat Bearnaise,  
Rondrëm eng Timbale milanaise.  
Eng gefëllte Kornischong, e gebakent  
Schnuddelhong,  
Geméis, Zalot, gebroden Dauwen.  
Taart a Flued an Eisekuch,  
alles méi ass wéi genuch.  
't gouf vill gedronk a vill gelaacht



*A munnech al Geschicht verzaapt,  
emol reel, mol iwwerdriwwen  
vum Drill, vu Bulli, Inspectionen  
a wien emol an de Bunker gaangen,  
an dat natierlech ouni Grond  
déi Strof, déi war dach glat erfonnt,  
vu Parad an Instructioun  
a vu schlecht gewickste Schong,  
wien owends ni zur Zäit am Bett,  
a wien déi flottste Freiesch hätt.*

*War et de Patriot, war et de Wäin,  
se stëmmen d'Nationalhymn un  
a stongen all am garde-à-vous,  
wéi fréier mat der Uniform.  
't huet een souguer eng Tréin gesinn.  
De schéinen Dag war bal passé  
An se stungen all parad.  
Virun der Dier beim Zimmesch Mätt.  
De Fotograf dee war bestallt,  
et gouf eng Foto nach gemat  
et war e Bild fir d'Éiwegkeet.  
Adieu Kommeroden, den Dag ass ëm,  
an zeng Joer gesi mir eis erëm.*

*Zeng Joer ware gläich passéiert,  
an allerlee war du changéiert.  
De Gedenkdag war ze feieren, an net méi,  
den Dag vum Antrëtt an d'Arméi.  
Si sëtzen sech erëm all zesummen.  
Fir déi schéi Feier gutt ze plangen.  
Et blouf nach just déi wichteg Fro,  
wou ass e gudde Restaurant?  
Gi mir an d'Stad, gi mir op Esch,  
op Miersch oder op Dikkerech?  
Den Nick hat eng Propos ze maachen  
Fir siechzeg Joer ze gedenken,  
géing hei soe bei Zimmesch Mätt.  
Hien huet vun en all säi Beifall kritt.*

*Ma jo, mengen s'all, woufir dann net,  
mir ginn dann emol bei Zimmesch Mätt,  
wee do ... ware mir nach net.*

» Madeleine Wies-Bredimus

## Op den Hond komm

*Wéi ech emol kleng nach wor  
Du war all Hond fir mech nach eng Gefor.*

*„En Hond muss hier“, esou duecht mäi Papp,  
Fir déi Flou ze kréien aus dem Kapp.*

*Et huet net laang gedauert, du war en do,  
Schnéiwäiss, gemittlech, kaum eng Plo.*

*Youki war säin Numm, en Husky sollt et sinn,  
Dat heescht, dee muss eraus, do gëtt et vill ze dinn.*

*Mat him rolzen, spillen, guer keng Affair,  
Mä eraus mat him, dat hat ech net esou gär.*

*Fir mech z’ersetzen hat ech och schnell eng Léisung fonnt,  
Ech froen de Bopa, deen huet bestëmmt näischt géint en Hond.*

*De Bopa sportlech och nach fit, deen hat du kee Problem,  
An haut fillt de Youky sech mat him ewéi doheem.*

*Op warem, oder kal, naass oder dréchen, oder mol e bëssche frësch,  
Zweemol d’Woch rennt hie mat him lo duerch de Bësch.*

*Et geet net lues, trotzdem gi si net midd,  
An de Bopa bleift derbei ganz fit.*

*Dei ganz Saach ass net grad also vun ongeféier,  
Well jiddfereen zitt doraus seng Léier.*

*D’Saskia fäert net méi, d’Mamm an de Papp déi mussen eraus,  
A grad esou freet sech d’Boma, wann de Bopa fort ass aus dem Haus.*

*An esou si mir beschte Frënn a wëllen daat och laang nach bleiwen,  
Dat géif d’Saskia, de Bopa an esouguer de Youky ënnerschreiwen.*

*SASKIA (12) a BOPA (72)  
Sylvester 2012*



» Guy Heinrich




# Über die Natur



## Kontakt:

**natur&ëmwelt / Fondation Hëllef fir d'Natur**

 **29 04 04-1**

**www.naturemwelt.lu**

## Der Weltwassertag für die ganze Familie



Seit 1993 wird von den Vereinten Nationen am 22. März der Weltwassertag ausgerufen. Überall auf der Welt ist dies die Gelegenheit, das Wasser in den Mittelpunkt verschiedenster Aktivitäten und Veranstaltungen zu setzen.

2013 steht der Weltwassertag unter dem Thema: „Internationales Jahr der Wasserk Kooperation“. Hierzu passend, laden wir Sie zum Vortrag „Gewässer des Landes“ am 22. März nach Esch-Sauer an den Obersauerstausee ein. Letztes Jahr haben die vier Gewässerverträge Luxemburgs mit ihren Mitgliedsgemeinden und dem Innenministerium eine Konvention unterzeichnet, die die Kooperation mit der Wasserverwaltung regelt und ein langfristiges Bestehen der Gewässerverträge ermöglicht. Wir möchten deshalb den Weltwassertag zum Anlass nehmen, um Ihnen unsere lokalen Initiativen zur Wasserk Kooperation vorzustellen. Im Rahmen von Fachvorträgen und Exkursionen zeigen wir Ihnen, welchen Beitrag die Mitglieder der Gewässerverträge für den Schutz des Wassers innerhalb ihrer Region leisten.

**Nehmen Sie während des ganzen Monats März kostenlos an den Aktivitäten der Gewässerverträge teil. Das komplette Programm mit allen Aktivitäten finden Sie auf folgenden Internetseiten:**

**[www.attert.com](http://www.attert.com) • [www.crhs.eu](http://www.crhs.eu) • [www.regionour.eu](http://www.regionour.eu) • [www.partenariatsyr.lu](http://www.partenariatsyr.lu)**



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

Stellen Sie es natur&ëmwelt / Fondation Hëllef fir d'Natur zur Verfügung durch Verkauf, Schenkung, Verpachtung, usw. Wir bauen es in unser Netz kleiner Naturreservate ein. Rufen Sie uns doch an! 621 29 36 95 (Jim Schmitz)

## Spenden, Nachlässe, Testamente

Den größten Teil ihrer Mittel verdankt die Fondation Hëllef fir d'Natur monatlichen, jährlichen oder einmaligen Spenden und sogar Testamenten. Weitere Mittel verdankt sie Spenden, die ihr anlässlich von Geburten, Hochzeiten, Geburtstagsfeiern und Todesfällen zukommen.

Spenden ab 120 € / Jahr sind steuerlich absetzbar. Spenden kleinerer Beträge an andere gemeinnützige Organisationen sind zu diesem Zweck kumulierbar. Alle Spender/innen erhalten eine Spendenquittung. Rufen Sie uns doch im Sekretariat an und fragen Sie nach unserer Broschüre! Tel.: 29 04 04 -1



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



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

## Lesetipp

### Vun Hippches op Haapches

*Vom Hundertsten ins Tausendste Nr. 2*

**Wéi soll ech déi kleng Texter iwwerhaupt nennen: Glossen? Impressiounen?**

Miniaturen? Et ass schwéier hire Genre ze definéieren, well et ass vun allem derbäi: Zeenen aus dem Alldag, bei deenen ech zoufällleg Zeie war; Situatiounen, déi ech erlieft hunn; Gedanken oder Stëmmungen, déi beim Trëppelen opkomm sinn ... An déi lescht Zäit – dat ass mer nodréiglech opgefall – sinn och ëmmer méi Erënnerungen u laang Vergaangent derbäi komm.

**Wie soll ich die kleinen Texte überhaupt nennen? Glossen? Impressionen?** Miniaturen? Es ist nicht einfach, ihr Genre zu definieren, denn es ist von allem dabei: Alltagsszenen, deren zufälliger Zeuge ich war; selbst erlebte Situationen; Gedanken oder Stimmungen, die sich beim Spaziergang eingestellt haben ... Und in letzter Zeit – das ist mir nachträglich klar geworden – sind auch immer häufiger Erinnerungen an längst Vergangenes hinzugekommen.

**Das Buch ist im SMO-Verlag erschienen und ist im Buchhandel zum Preis von 12 € erhältlich.**

**Verlag: [www.verlag-smo.de](http://www.verlag-smo.de) – ISBN 978-3-940760-36-4**



### Mamika – große kleine Großmama

*von Sacha Goldberger*

Die 93-jährige Oma von Werbefotograf Sacha Goldberger versank in Depressionen. Er schlug ihr ein gemeinsames Fotoshooting vor, durch das die Superoma weltbekannt wurde.

Dieses Buch ist vor allem eine große Liebesgeschichte zwischen einer etwas komödiantenhaften Großmutter und ihrem Fotografenkel. Es brauchte mehr als drei Jahre, diese Fotoserie zustande zu bringen, die von Woche zu Woche reichhaltiger wurde. Mamika spricht zahlreiche zunehmend aktuelle gesellschaftliche Themen an. Das Alter, die Einsamkeit, die Gebrechlichkeit, den Humor, das Neben-sich-Stehen, die Liebe und vor allem die Hoffnung.

**„Für mich liegt der Wert dieser Bilder vor allem darin, dem Modell (meiner Großmutter) ein Gefühl der Nützlichkeit, einen Wert und vor allem die Lebensfreude gegeben zu haben, die sie seit einigen Jahren verloren hatte“. (Sacha Goldberger)**

**Das Buch ist beim Verlag Hans Huber, Bern erschienen – ISBN 987-3-456-85025-2**



## Vom Vergnügen, eine ältere Frau zu sein

Noch nie haben sich ältere Menschen so jung gefühlt, noch nie waren sie so aktiv und haben dabei so gut ausgesehen. Einerseits. Andererseits stellt Patricia Clough zu Recht fest: „Vor Jahren standen wir Frauen auf und wehrten uns gegen eine Welt, die uns allein aufgrund unseres Geschlechts für minderwertig hielt. Heute haben wir es mit einer Gesellschaft zu tun, die uns den Wert abspricht, weil wir alt sind.“

Patricia Clough erzählt von Frauen, die sich nicht damit zufrieden geben wollen, ihren Lebensabend auf dem Schaukelstuhl im Kaminzimmer zu verbringen, von Frauen, die es geschafft haben, sich von den gängigen Vorurteilen des Alters loszusagen, um noch einmal einen ganz neuen Lebensabschnitt zu beginnen und so beeindruckende Lebensentwürfe für die späten Jahre zu liefern.

*Patricia Clough, 1938 in England geboren hat viele Jahre als Korrespondentin für große britische Tageszeitungen wie die Times und den Independent aus Deutschland berichtet.*

**Das Buch ist im Btb Verlag erschienen – ISBN 978-3442-75284-3**

Henri Losch

## Koppeges & Bossegas

### E Schoulmeeschter erzielt

Dee Moment gOUNG d'Dier op, an d'Käche koum fir ofzeraumen. Si huet de Plättel vum Fleesch mat groussen Ae bekuckt an dunn ass et hier entfuer: „Wéi Här Lehrer, huet et lech net geschmaacht? Dir hutt jo nëmme dräi Kotlette gepackt.“ Dee puppsate Kaschtgänger huet näischt verstanen, einstweilen, bis en an sengem Kaschthaus eng aner Duerfperséinlechkeet kenne geléiert huet.

E Schoulmeeschter erënnert sech u koppeg a bosseg Situatiounen, déi en a sengem räiche Beruff erlieft huet, droleg Kanner, droleg Elteren, droleg Kollegen a Kolleginnen, droleg Paschtéier an droleg Notabilitéiten. A sechzeg Kuerzgeschichten léisst en all déi rëm opliewen, an net nëmme si, neen, och déi Zäit an dee Milieu an där déi Episoden sech ofgespillt hunn. Ni béisaarteg, ëmmer mënschlech an esou, datt s'engem d'Häerz warem maache kënnen, sinn all déi Figure gezeechent.

*Ob sech dat elo an engem klengen Éisleker Duerf ofspillt, enger e bësse méi grousser Uertschaft op der belscher Grenz, an der Stad Lëtzebuerg, am Conservatoire zu Esch, am Centre de logopédie oder op de Brieder, déi d'Welt bedeuten, iwwerall huet hie Leit begéint, déi et derwäert sinn, datt se net vergiess ginn.*

**Das Buch ist im Verlag Guy Binsfeld erschienen – ISBN 978-2-87954-260-7**





# Gesundheitsecke

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



© photocrew – Fotolia.com

## Glück – ein Zufall?

Eine Annäherung an das große Glück der kleinen Momente

***Aber wenn man sie als Einladung betrachtet, noch einmal genauer auf das eigentlich Wichtige zu schauen und sich dafür Zeit zu nehmen, verliert sie vielleicht an Brisanz.***

***Glück ist ein bißchen wie Rechnen: Es setzt sich aus vielen kleinen Momenten zusammen, die wir teilweise auch planen können: Ein Abend mit einem Freund, gemeinsam kochen oder backen, in ein Konzert oder Museum gehen, Boot fahren, im Chor singen, das „Café des âges“ besuchen, gemeinsam eine Städtereise machen. Dieser Artikel befasst sich mit den kleinen praktischen Momenten im Alltag und kann nicht auf die***

***Problematik der Depression eingehen, welche in den letzten Jahren zunahm.***

### ***Glück der Gemeinschaft***

So versteht man unter „Glück der Gemeinschaft“ nicht zwangsweise die Familie. Das Glück der Gemeinschaft kann auch zum Kampf gegen die Einsamkeit werden. In unserer heutigen Gesellschaft, wo spontane Besuche ohne Ankündigung per Telefon weniger geworden sind, ist es teilweise nicht einfach, Gemeinschaft unkompliziert zu ermöglichen. Es hilft aber, Einladungen auszusprechen und sich darauf zu spezialisieren, was dem Besuch einfach und schön angeboten werden kann. Wenn man



sieht, wie unkompliziert es oft in anderen Ländern zugeht, dann merkt man: Wichtig ist das Zusammensein-Wollen, weil es so schön ist, Gemeinschaft zu leben. Mit Kindern Zeit zu verbringen und zu spielen, stellt eine besondere Form von Glück dar. Dies zeigt einmal mehr, wie wichtig die im Rahmen des Europäischen Jahres des Aktiven Alterns vom Familienministerium geförderte Solidarität zwischen den Generationen ist. Spannend bleibt, ob und wann wir „Glück“ als Schulfach in unseren Grundschulen oder weiterführenden Schulen anbieten werden.

„Rechnen“, „Planen“: Solche Worte bringen wir nicht in Verbindung mit Glück. „Für sein Glück muss man arbeiten!“ Dieser Satz stammt von niemand geringerem als dem Dalai Lama. Sie sehen, Glück hat allerlei mit „Technik“ (oder nennen wir es „Methoden“) zu tun: Gezieltes Ermöglichen von Glücksmomenten. Bewusstes Wählen. Dankbarkeit für die Menschen, die wir lieben, für die kleinen und die großen Dinge. Und eben nicht sagen: „Wenn ich erst einmal... dann...“. Eine Glücksform, die mir besonders gefällt:

### **Das Glück des Selbermachens**

Ob das Karten anfertigen und schreiben ist oder stricken, nähen, am Auto basteln, kochen, Gartenarbeit. Der Rausch des Schaffens (Flow) ist eine der wichtigsten Glücksquellen. Diese Liste kann nur von Ihnen erstellt werden. Schön ist es, Alltag wie Urlaub mit solchen Momenten anzureichern, z.B. einen Malkurs besuchen. Vorsicht mit dem Urlaub und seiner Überbewertung: Es geht nie um das nachhaltige Glück wenn wir auf vieles verzichten und ein Mal im Jahr groß Urlaub machen mit der Erwartung, das würde alles „retten“. Sinnvoller kann Kaffeeklatsch, nähen oder stricken in einer liebevollen Gruppe einmal wöchentlich sein, demnach eine Kombination von Glück der Gemeinschaft und Glück des Selbermachens.

### **Glück ist ein „unglücklicher“ Begriff**

Glück meint so vieles und wir sollten uns nicht von der Komplexität des Begriffes erschlagen, sondern inspirieren lassen.



**Ruth Marchewka M. A.**

*(Anglistik, Ethnologie, Pädagogik),  
Gleichstellungsbeauftragte, Geburtsvorbereiterin*

### **„Glücksgucken“**

„Wat léif Guggelcher!“ So, wie wir uns darüber freuen können, wie süß kleine Kinder sind, so können wir auch unsere Augen „schulen“ für die kleinen großen Glücksmomente im Alltag. Kürzlich sagte ein Mann zu mir, er verabschiede sich jeden Abend vom Tag, indem er die Sterne anschau. Bewusst Tag und Nacht wahrnehmen, die Schönheit der Natur, von Bäumen, Pflanzen, Blumen, Vögeln, Sehen und sich darüber freuen, das sind Fähigkeiten, die sich teilweise trainieren lassen. Je präziser ich hinschaue, mit besonderem Blick für Licht(effekte), Farben und Formen, desto mehr kann ich beschenkt werden. Die Liste ließe sich erweitern durch „Glückskleidung“, z.B. die Farben der Kleidung bewusst fröhlich gestalten und die positive Wirkung genießen.

### **Glück des Mitgefühls, der Menschlichkeit**

Was passiert mit uns, wenn der andere (womöglich noch vor versammelter Mannschaft) ehrlich zugibt, was er/sie nicht kann: Alle sind erleichtert! Dieses und jenes vergesse ich immer wieder, das kann ich immer noch nicht. Eine Runde Lachen und gut ist! Es gibt natürlich auch Menschen, die solche Ehrlichkeit nicht verstehen. Die zählen

dann auf, was sie alles können oder dass dies für sie kein Problem darstelle. Darum geht es ja gar nicht in solchen Momenten. Ich werde nie vergessen, wie grandios es war als Sabine Asgodom damals ihren Vortrag, den der RBS – Center für Altersfragen vor zwei Jahren dankenswerterweise organisierte, mit den Worten begann: „Ich stehe heute Abend in Birkenstock-Schlappen vor Ihnen, denn ich habe mir im Hotel den Zeh übel gestoßen. Ich hätte mich in feine Schuhe zwängen können, aber ich wollte heute Abend mit meiner Aufmerksamkeit bei Ihnen sein.“ Wer sich öffnet und ehrlich ist, der beschenkt uns! Wir dürfen dann erneut spüren, dass wir Menschen sind, mit all unseren Schwächen und Stärken, mit all den Herausforderungen, die das Leben mit sich bringt.

## **Jammern bringt nichts!**

Die Isländer haben mit der Weltwirtschaftskrise sehr viel verloren. Viele Privatmenschen sind verschuldet, verloren ihre Wohnung. Aber gejammert wird nicht. Umso schwieriger für Isländer, die zu uns zu Besuch kommen. Stellen Sie sich den Kulturschock vor. Wir leben teilweise (noch) in einer Gesellschaft des Jammerns auf hohem Niveau. Hinzu kommt: Geteilter Ärger ist kein halber Ärger, es ist vervielfachter Ärger! Man kommt aus der eigenen Ärger-Spirale womöglich nicht raus und sexy ist es auch nicht. Ich ziehe andere gratis mit runter. Sich dazu zwingen, kleineren Ärger nicht mitzuteilen, macht also Sinn! Jammern kann im ungünstigen Fall auch zum Nicht-Handeln führen, also nichts verändern. Außerdem erzählt unser autobiographisches Gedächtnis uns die Vergangenheit immer wieder neu. Dabei ist entscheidend, wie wir gerade gelaunt sind: Ob ich gerade Sport gemacht habe (auch ein Glücksbringer), ob ich vielleicht unterzuckert bin, da es keine Pausen im Berufsalltag gab und vieles mehr. So plakativ es klingt: Lächeln hilft! Gleichzeitig findet seit längerem ein Diskurs zum Thema „Positiv denken, macht krank“ statt, der verdeutlicht: Positiv denken auf „Knopfdruck“ hat nichts mit differenzierter Glücksplanung zu tun. Damit sind wir bei einem Kernpunkt angelangt:

## **Verantwortung übernehmen für das eigene Glück**

Es gibt Glücksforscher, wie Sonja Lyubomirsky die sich auf empirische Forschungsergebnisse stützt und wissenschaftlich fundierte Aussagen durchaus auch „Sie sind Ihres Glückes Schmied“ mit einbezieht. (siehe Kästchen) Es gibt auch Glücksforscher, die mögen diesen Spruch gar nicht. „Jeder ist seines Glückes Schmied“ kann aber zum Ausdruck dessen werden, was dieser komplexe Begriff „Glück“ meint: Nimm es in die Hand, übernimm Du selbst die Steuerung Deines Glücks, Deiner Lebensträume. Handle, verändere, forme! Zu wissen, dass die „hedonistische Anpassung“ sowohl für Gutes wie für Schlechtes wirkt, bedeutet: Es kann Glück und Zufriedenheit geben trotz schlimmer Verluste. Es wird das persönliche Glück nicht potenziert, wenn zu einem gewissen Grundstock, den wir alle zum Leben benötigen, immer mehr Reichtum hinzu kommt.

Damit kommen wir dann zum Ausgangspunkt zurück – und hierauf ging Reinhold Messner u.a. in seinem vom RBS – Center für Altersfragen kürzlich organisierten, beeindruckenden Vortrag ein: Es ist entscheidend, sich Ziele zu setzen. Gezielt Gemeinschaft und Freundschaften Raum und Zeit zu geben, ist eine erfolgreiche Glücks-Strategie. Vorzugsweise den Nicht-Jammerern.

» Ruth Marchewka M. A.  
(Anglistik, Ethnologie, Pädagogik),  
Gleichstellungsbeauftragte, Geburtsvorbereiterin

**“Glücklich sein - warum Sie es in der  
Hand haben, zufrieden zu leben”**

**von Sonja Lyubomirsky  
– Campus-Verlag, 2008**





# La Médiation

Une méthode efficace pour résoudre les conflits et rétablir le lien social



© Ljupco Smokovski – Fotolia.com

***Vous vous sentez dans une impasse, bloqué dans une situation conflictuelle, vous ne réussissez plus à communiquer sereinement avec votre entourage familial, conjoint, enfants et petits-enfants?***

***Vous avez des différences persistantes avec vos voisins ou dans votre maison de retraite avec d'autres résidents ou avec la direction? Vous avez des conflits avec des employeurs, des collègues, des fournisseurs ...?***

***La médiation est une réponse possible.***

## Qu'est-ce qu'on entend par médiation?

La médiation est une méthode qui vise à améliorer les relations sociales, à résoudre des conflits et à rétablir la communication dans les relations humaines. C'est une démarche confidentielle et volontaire, c'est-à-dire que chacune des parties concernées doit être d'accord de faire appel à un médiateur.

## Qui est le médiateur?

Le médiateur peut avoir différentes formations et expériences (p.ex. droit, psychologie, sciences sociales et éducatives). Il a en plus une formation en médiation et est tenu par un code de déontologie. Il est neutre, il n'émet pas de jugement de valeur et n'impose pas de solution. Il ne prend pas parti et il est tenu à la confidentialité. Il est à l'écoute, il aide les personnes à s'exprimer, à écouter, à communiquer pour trouver elles-mêmes des solutions, un accord. Il s'attache à créer un climat de confiance entre lui et les parties.

## La démarche concrète, les phases du processus de médiation:

Dans une première étape, le médiateur invite à un entretien individuel la personne qui a pris l'initiative d'un recours à la médiation. Avec l'accord des deux parties, les autres étapes, entretien avec l'autre partie, séances de médiation, recherche d'un accord, signature de la convention d'accord peuvent alors être mises en place. Rappelons que la médiation est une démarche qui nécessite l'accord des deux parties, qu'elle n'aboutit pas nécessairement à une solution et qu'elle peut être interrompue à tout moment.

Si vous vous sentez concerné, si vous êtes intéressé, nous sommes prêts à répondre à vos questions, à vous accueillir à un premier entretien et à mettre en place avec vous une médiation. Nous travaillons de manière bénévole dans nos propres bureaux. Pour nous contacter, vous pouvez nous envoyer vos coordonnées (Nom, prénom, numéro de téléphone, disponibilités) par email à l'adresse [psy@pt.lu](mailto:psy@pt.lu) ou par fax au ☎ 44 34 34 et nous reprendrons contact avec vous.

» Eliane De Becker und Georges Logelin

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

## Curt Herzstark und seine Curta

Ein großer Erfinder, aber kein Luxemburger Ehrenbürger



**In der letzten Ausgabe unseres Magazins „Aktiv am Liewen“ berichteten wir über das Leben und Werk von einem fast unbekannten Erfinder einer besonderen Rechenmaschine (siehe Foto) namens Curt Herzstark. In der dem Artikel zugrunde liegenden Quelle von Jan Meyer wird behauptet, dass Curt Herzstark Luxemburger Ehrenbürger gewesen sei. Daraufhin bekamen wir eine Zuschrift von einem wahren Experten, der uns darauf aufmerksam machte, dass dem nicht so sei.**

Nur wenige Tage nach Erscheinen unserer letzten Ausgabe, wo über das Leben von Curt Hertzstark und seiner außergewöhnlichen Erfindung berichtet wurde, erhielt ich

ein Schreiben von Francis Massen. Er ist Leiter des Computarium (<http://computarium.lcd.lu>) des Lycée Classique in Diekirch. Hier geht es nicht nur um die Geschichte von Computern, sondern auch um die Entwicklung von Rechenmaschinen. Als ausgewiesener Experte in dieser Materie kennt er selbstverständlich auch die CURTA. Allerdings hatte er berechtigte Zweifel, ob Curt Herzstark tatsächlich Luxemburger Ehrenbürger gewesen war und tatsächlich einem Luxemburger das Leben gerettet habe. Zur Klärung dieser Frage nahm er Kontakt mit Daniel Bousser (Attaché de Gouvernement) vom „Centre de Documentation et de Recherche sur la Résistance“ auf und erhielt dazu folgende Antwort:



Monsieur Massen,

par la présente j'ai l'honneur de vous soumettre le résultat de nos recherches.

Il s'est avéré que le Centre de Documentation et de Recherche sur la Résistance a déjà répondu en 2003 à une demande similaire. Les recherches de l'époque auprès des instances étatiques, de la ville de Luxembourg et dans nos fonds d'archives n'avaient pas permis d'établir une telle citoyenneté d'honneur.

Néanmoins, il semble toutefois que Curt Herzstark ait été le seul étranger à être nommé membre d'honneur de l'amicale luxembourgeoise des anciens de Buchenwald. Cette information avait été signalée également à Jan Meyer, le créateur du site internet curta.de.

Celui-ci s'était engagé à corriger l'information erronée. Comme vous pouvez le constater, M. Meyer semble avoir oublié de le faire. Enfin, nous ne possédons malheureusement aucune indication dans nos fonds d'archives sur le ressortissant luxembourgeois sauvé par Curt Herzstark.

Dans l'espoir de vous avoir aidé, veuillez agréer M. Massen, l'expression de mes sentiments respectueux.

**Daniel BOUSSER**

**Attaché de Gouvernement**

**Centre de Documentation et de Recherche sur la Résistance**

**57, bd. de la Pétrusse – L-2320 Luxembourg**

Francis Massen schrieb auch Jan Meyer an, der auf seiner Internetseite behauptet, dass Curt Herzstark Luxemburger Ehrenbürger sei. Dieser gab zu, dass tatsächlich widersprüchliche Angaben aus dem familiären und beruflichen Umfeld von Curt Herzstark zu seiner Ehrenbürgerschaft gemacht wurden. Auf der Basis seiner Recherche formuliert Francis Massen folgende Stellungnahme:

„Ich glaube schon, dass C.H. einem Luxemburger oder einer Luxemburgerin das Leben gerettet hat, indem er die Person in seine Werkstatt transferieren ließ. Es ist jedoch erstaunlich, dass es keine zuverlässigen Angaben hierzu gibt. Was die Luxemburger Ehrenbürgerschaft angeht, hat man mir gesagt, dass es diese Auszeichnung nie gegeben hat. Es hätte höchstens eine Ehrenbürgerschaft der Stadt Luxemburg (also nicht des Staates Luxemburg) gegeben. Somit scheint diese ganze Geschichte immer noch nicht zu voller Zufriedenheit aufgeklärt zu sein.“

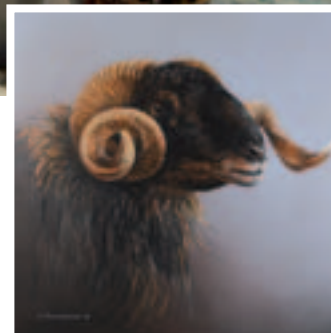
Wir sind Francis Massen sehr dankbar für die Unterstützung. Seine Recherchen zeigen einmal mehr, dass in Quellen auch nicht eindeutig belegte Fakten behauptet und gerade durch das Internet immer weiter verbreitet werden. Leider hat Jan Meyer seine Angaben nach wie vor noch nicht berichtigt.

Dennoch ist es möglich, sich mit vereinten Kräften der Wahrheit anzunähern. Selbst wenn es sich um eine Zeit handelt, die über 70 Jahre zurückliegt und eine der grausamsten Phasen in der Menschheitsgeschichte darstellt. Aber wir müssen auch akzeptieren, dass in diesen extremen Zeiten nicht alles so genau dokumentiert wurde und in der Erinnerung so manche Details vielleicht verdreht wurden.

Das besondere Werk des unbekannten Erfinders Curt Herzstark bleibt nichtsdestotrotz bestehen. Auch wenn er kein Luxemburger Ehrenbürger ist, konnte er sicherlich manchem Menschen das Leben retten. Und somit sollten wir seine Geschichte auch ruhen lassen.

» Simon Groß, Direktor des RBS – Center für Altersfragen





## En visite chez Christophe Poissonnier

***Le Moserhaff est un petit coin de paradis perdu dans la nature près du petit village de Folkendange. Je rejoins Christophe Poissonnier dans son atelier, installé dans les dépendances de la ferme.***

### **Comment êtes-vous devenu artiste peintre?**

Né à Roubaix (F) en 1961 j'ai eu la chance de passer mon enfance à la campagne où j'ai appris à connaître la nature et les animaux. Mon goût pour le dessin et la peinture me pousse à suivre des études de communication visuelle en Belgique. Je m'exile en 1983 au Luxembourg où je vais travailler dans une grande imprimerie comme directeur artistique pendant vingt ans. Je continue de peindre à mes moments perdus et je fais de temps en temps une exposition.

En 2003 j'apprends que j'ai un cancer! Chimiothérapie, radiothérapie, trois opérations et de nouveau une chimiothérapie. Je décide alors de changer ma vie et de

fuir le stress de la vie professionnelle. Je vais faire ce que j'avais toujours rêvé: devenir peintre animalier.

### **Vous avez fait le choix de tout bousculer?**

Changer de vie à plus de quarante ans peu paraître un peu fou mais devenir peintre était un rêve d'enfant. La maladie paradoxalement m'a donné la force de le réaliser. La maladie m'a donné l'envie de profiter de chaque moment et de tout faire pour n'avoir aucun regret. Aujourd'hui, je suis en pleine forme et je fais le plus beau métier du monde. (J'aime dire que le cancer a été une chance pour moi.)

### **Pourquoi la peinture animalière?**

J'ai la chance de vivre dans une grande maison au milieu des bois avec ma famille et beaucoup d'animaux. Il suffit de regarder par la fenêtre pour apercevoir un chevreuil ou un renard. Il suffit d'écouter pour deviner un pic épeiche qui tambourine sur un vieil arbre fruitier. Il suffit de



respirer pour savoir que le printemps est là. Alors quand on a cette chance, on n'a qu'une envie de la partager.

### Quel est votre sujet favori?

Les oiseaux. C'est peut-être parce que j'ai le vertige que je les envie. Ou parce qu'ils sont plus près du paradis?

### Quelles techniques utilisez-vous?

Je suis un aquarelliste de formation mais j'aime toutes les techniques. Chacune a ses qualités et ses défauts. Quand j'ai voulu faire de grand format, je me suis mis à l'acrylique mais en la travaillant très diluée comme on travaille l'aquarelle. J'utilise souvent le pastel qui rend formidablement la lumière. En combinaison avec l'aquarelle on arrive à des résultats surprenants ... Et puis, profitant de mon expérience dans le domaine de l'imprimerie, je me suis mis tout naturellement à la gravure. Tout est possible, j'aime passer d'une technique à l'autre et les mélanger suivant l'humeur du jour.

### Vous avez aussi une autre corde à votre arc?

Si vous m'aviez dit il y a vingt ans que je ferais un jour du dessin humoristique, je ne vous aurais jamais cru! C'est arrivé un peu par hasard. Connaissant mes talents de peintre, on m'a demandé d'illustrer quelques sujets dans la revue des chasseurs du Grand-Duché de Luxembourg et peu à peu j'y ai pris goût. L'humour est souvent le meilleur moyen de parler de sujets délicats. Savoir se prendre en dérision est quelque fois salutaire, alors pourquoi s'en priver.

### Quels sont vos projets les plus récents?

Entre les expositions et les commandes, je viens de repeindre avec 80 enfants le hall de l'école primaire de Bourglinster. Je donne des cours aussi bien pour les enfants que pour les adultes et les seniors. Partager sa passion est une grande joie mais c'est aussi une expérience très enrichissante qui vous permet d'évoluer.

### Parlez-nous encore de votre métier.

Ce n'est pas un métier mais une passion. J'ai l'immense chance de travailler avec mes mains et de pouvoir, le soir



venu, regarder ce que j'ai fait de ma journée. Je ne peux pas tricher avec moi-même, je suis seul responsable de mon travail. Votre regard sur mon travail, un regard complice, un commentaire sur une toile: «regarde, on croirait qu'ils vont s'envoler.» Voilà ma récompense! C'est le plus beau métier du monde et aussi le plus vieux. J'entends déjà les commentaires. Je faisais seulement allusions aux peintures sur les grottes de Lascaux un peu d'humour, on en a vraiment besoin par les temps qui courent.

### Et pour le futur?

Deux nouveaux livres en chantier. Des expositions en France, Belgique et au Grand-Duché de Luxembourg et des tableaux plein la tête.

» *Andrée Birnbaum a fait l'interview avec Monsieur Poissonnier*

Vous pouvez me retrouver sur mon site  
[www.chpoissonnier.com](http://www.chpoissonnier.com)  
ou sur [facebook.com/chpoissonnier](https://facebook.com/chpoissonnier).

*Je serais heureux de vous accueillir chez moi à Folkendange où je pourrais vous présenter mes derniers tableaux ☎ 691 52 58 47.*

Je suis l'auteur des livres  
«**La Plume du Peintre**» (2004),  
«**Les cochons**» (2006),  
«**La Chasse du Peintre**» (2008),  
«**Le roi de la Chasse**» (2009)  
et en 2011 «**La cuisine du gibier**»

## Was heißt hier eigentlich alt?



***Alle Jahre wieder wird das Unwort des Jahres gekürt. Dabei wird abgestimmt, welches Wort besonders unschön und unerwünscht ist. Doch eines der unbeliebtesten Wörter spätestens ab Anfang 30 taucht nie auf dieser Liste auf: das Wort ALT. Während sich Jugendliche darauf freuen, endlich alt genug zu sein, ist es fast ein Sakrileg, einen Menschen in der zweiten Lebenshälfte als alt zu bezeichnen. Aber was ist denn eigentlich so schlimm an diesem Wort?***

Wenn man das Wort „alt“ in einem Lexikon für Synonyme nachschlägt, muss man schon lange suchen, um auch etwas Positives zu finden. Wörter wie „abgenutzt, langweilig, vergammelt, schal, minderwertig, gebrechlich“ zeigen sehr konkret, was Menschen meistens mit diesem Wort verbinden. Seltener hört man dagegen die Bedeutungen „ehrwürdig, etabliert, bejahrt, erfahren, weise, wohlbekannt“.

Doch vielleicht liegt der wichtigste Grund des negativen Beigeschmacks von „alt“ darin, dass es das Gegenteil von „jung“ ist. Und wir leben in einer Welt, die dem jungen Aussehen eine sehr hohe Bedeutung beimisst. Dabei geht es längst nicht mehr nur noch darum, potentielle

Gebärfähigkeit als Frau zu demonstrieren, um die Chance auf einen Partner zu erhöhen. Der Jugendwahn ist keineswegs mehr ein rein „weibliches“ Phänomen. Immer mehr Männer lassen sich heute bereits mit Botox und Silikon „verjüngen“ (nicht) nur, um ihre beruflichen Aufstiegschancen zu verbessern.

Jugendliche beschwerten sich sogar inzwischen darüber, dass die „Älteren“ – und damit sind oft schon 40-Jährige gemeint – sich die Sprache und Kleidung der „Jüngeren“ aneignen. Die Identität der Jugend wird kopiert, anstatt sich eine eigene Identität zu erschaffen. Doch zum Glück ist das keineswegs bei allen Menschen so, die das Privileg haben, alt werden zu dürfen. Die Psychologieprofessorin Pasqualina Perrig-Chiello von der Universität Bern schreibt dazu, dass glücklich gealterte Menschen in der Regel diejenigen sind, die bereits in ihrer Lebensmitte gelernt haben, sich frei zu machen von dem, was andere sagen oder was gerade in Mode ist.

Ganz oft entsteht die Ablehnung des Wortes „alt“ auch dadurch, dass viele abwertende Äußerungen und sogar Beschimpfungen mit diesem Wort verbunden werden: Alter Sack, alte Schachtel, den „aale Granzert“. Bestimmt fallen Ihnen noch viele andere Beleidigungen dieser Art ein. Dabei ist besonders interessant, dass manchmal die wüstesten Beleidigungen zum Thema „alt“ von Menschen formuliert werden, die selbst bereits im Seniorenalter sind. Man hat zuweilen das Gefühl, es gäbe einen grausamen Kampf zwischen Menschen in der 2. Lebenshälfte, um zu zeigen, dass immer nur die Anderen alt sind.

Dahinter steckt ja eigentlich die Angst, mit der Bezeichnung „alt“ als minderwertig abgestempelt zu werden. Doch gleichzeitig verlängert sich zunehmend der Lebensabschnitt „Alter“. Über diese eigentlich recht erfreuliche Tatsache hat der französische Komponist Daniel François Auber (1782 – 1871) übrigens bereits vor 150 Jahren geschrieben:





## „Alter ist noch immer das einzige Mittel, das man entdeckt hat, um lange leben zu können“

Wenn immer mehr Menschen die Chance haben, alt zu werden, dann wird es endlich Zeit, dass wir einen anderen Umgang mit diesem Wort finden. Es kann doch nicht sein, dass ein Fünftel der Bevölkerung mehrere Jahrzehnte damit verbringt, sich zu verstellen, zu verkleiden, noch Ältere anzugreifen, nur um nicht als „alt“ bezeichnet zu werden! Jedes Alter hat das Recht auf seine eigene Identität. Es kann nicht sein, dass uns Medien oder rückwärts denkende Arbeitgeber vorschreiben, ab welchem Alter wir unseren Wert verlieren. Wir dürfen nicht länger zulassen, dass uns suggeriert wird, dass „alt“ etwas Schlechtes ist. Denn dadurch entwerten wir uns nicht nur selbst, wir können auch keinen Stolz entwickeln über all die Möglichkeiten und Fähigkeiten, die wir vielleicht auch gerade wegen unseres ALT – Seins haben.

Sie glauben, das geht nicht? Alles leicht gesagt? Dann lassen Sie mich Ihnen zum Abschluss eine kleine Geschichte erzählen: Vor fast 30 Jahren hatte ich während eines Freiwilligendienstes einmal ein Erlebnis mit einem Mann, der stolz über sich selbst gesagt hat, dass er ja schon alt sei. Dieser Mann war körperlich lange nicht mehr so stark wie ein junger Volljähriger. Damals sagte er zu mir: „Mann, bist Du stark. Aber soll ich Dir mal zeigen, wie man eine Axt oder einen Hammer richtig hält?“ Oft denke ich an diesen Mann, denn als er mich gelehrt hatte, die Geräte richtig zu halten, sagte er zu mir: „Jetzt bauen wir Zäune für Jahrhunderte.“ Alle zehn Jahre besuche ich die damals gebauten Zäune und denke voller Bewunderung an diesen besonderen alten Mann. Und unter uns gesagt, ich wünsche mir, auch so ein alter Mann zu werden!

» Simon Groß, Direktor des RBS – Center für Altersfragen



## Senioren-Académie

méindes um 11:05 an 19:05

1.4.2013

Thé Dansant

29.4.2013

Secher Doheem - Service Télé-Alarm

27.5.2013

Liewensgeschichte schrëftlech festhalen

3.6.2013

D'Amiperas

Mäi Programm

Mäin100komma7.lu



# Mitten im Leben

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



## Seniorenstudium

an der Universität Luxemburg

***Professor Dr. Massimo Malvetti ist Sonderbeauftragter für wissenschaftliche Kultur an der Universität Luxemburg. Er ist u.a. Mitbegründer und Hauptverantwortlicher für die Organisation und den Ausbau des Seniorenstudiums an der Uni.lu. Im Interview zieht er Bilanz über die letzten drei Semester und erörtert seine Vision der Zukunft des Seniorenstudiums an der Universität Luxemburg.***

**MH: Was im Wintersemester 2011 zunächst als Experiment begann, hat sich bereits 2013 zu einer „Success Story“ entwickelt. Kann man diese Behauptung so stehen lassen? Wie sieht rückblickend die Bilanz für 2012 aus? Was sagen die Statistiken?**

**MM:** Die Behauptung kann man eindeutig so stehen lassen! Zu Beginn sind wir ja ein bisschen so in dieses Projekt hineingestolpert: Prof. Robert Theis hat es uns kurz

vor seiner Emeritierung auf einem Silbertablett serviert, aber richtig vorbereitet waren wir damals, ich gebe es zu, nicht. Der Erfolg ähnlicher Initiativen im Ausland hätte uns stützig machen sollen: Die Nachfrage ist wirklich enorm. Im ersten Semester hatten wir gut 100 Teilnehmer im Programm „open@uni.lu“, jetzt im dritten hat sich ihre Anzahl verdoppelt! Obwohl wir jetzt mit Frau Schwirtz eine Person haben, die sich hauptamtlich um die Verwaltung des Programms kümmert, sind noch Schwächen im Ablauf erkennbar. Wir arbeiten daran, jedes Semester besser zu werden.

**MH: Ist die Vermischung von jungen Studenten und Senioren-Gasthörern in ein und demselben Hörsaal ein Erfolgsrezept oder gestaltet sich diese Konstellation doch eher als problematisch?**

**MM:** Die Rückmeldungen, die wir von den Dozenten, von den Gasthörern und von den Studierenden haben, sind überwältigend positiv: Die Ausnahmen kann ich an den



Fingern einer Hand abzählen. Das Miteinander scheint wirklich gut zu funktionieren, mindestens genauso gut, wie in den Veranstaltungen, in denen keine Gasthörer sitzen. Gasthörer berichten mir immer wieder, dass sie von unseren Studenten ihren Sitzplatz angeboten bekommen (und höflich ablehnen), und ein Professor sagte mir, dass die regulären Studenten auch disziplinierter sind, wenn Gasthörer da sind.

**MH: Was gibt's Neues an Angeboten für die Senioren im Jahr 2013 an der Uni.lu?**

*MM: Das Programm ändert sich jedes Semester. Die größte Nachfrage ist bei den Geistes-, Kultur- und Sozialwissenschaften, aber wir werden versuchen, das Angebot in den beiden anderen Fakultäten zu erhöhen, auch wenn dort viele Kurse sich für ein allgemeines Publikum weniger eignen. Auch am Katalog und an den Einschreibeverfahren müssen wir noch arbeiten, obwohl ich wirklich positiv überrascht bin, wie gut auch die Senioren unter den Gasthörern mit unserem Internetangebot zurecht kommen!*

**MH: Wie soll sich das Seniorenstudium, Ihrer Meinung nach, in den kommenden Jahren weiterentwickeln?**

*MM: Die Veranstaltungen, die wir anbieten sind ja Teil unseres regulären Studienangebots. Wir werden noch mehr Dozenten überzeugen, ihre Kurse für Gasthörer zu öffnen. Wir werden auch versuchen, unsere Senioren noch mehr als bisher auch für unsere öffentlichen Vortragsreihen zu gewinnen. Und wir müssen uns auch so langsam auf unseren Umzug nach Belval vorbereiten, der ja 2014 als erstes jene Fakultät betrifft, die die meisten Gasthörer hat.*

**MH: An der Universität Trier gibt es spezifische Kursangebote, die allein auf Seniorengasthörer ausgerichtet sind. Denkt die Uni.lu daran, ihre Angebote künftig auch in diese Richtung für Senioren Gasthörer zu erweitern?**

*MM: Ja, auch wenn das nicht ganz so einfach ist, denn unsere Lehrressourcen sind sehr knapp. Konkret aber denken wir als erstes an eine Einführung in die Philosophie nach, die sich nur an Gasthörer wenden würde. Wenn alles klappt, beginnen wir im nächsten Herbst damit.*



**MH: Welcher Beitrag kann/soll das Seniorenstudium für die persönliche Weiterentwicklung der Teilnehmer leisten?**

*MM: Ich denke, dass es vielen Bürgern in Luxemburg erst als Gasthörer klar wird, welche großartige Perspektiven eine Universität im Lande für jeden einzelnen bietet. Es heißt ja lebenslanges Lernen, und nicht etwas arbeitslebenlanges Lernen. Das Ausscheiden aus dem Beruf bedeutet ja nicht, dass man sein Gehirn nur noch zum Lösen von Kreuzworträtseln einschaltet. Die Neugierde zu stillen ist ein zutiefst menschliches Bedürfnis, in jedem Alter: Wir helfen dabei.*

**MH: Ihre Vision für das Seniorenstudium in 10 Jahren. Ein Ausblick ...**

*MM: Bis dahin möchte ich ein noch besseres, umfangreicheres Programm mit vielen Begleitveranstaltungen aufgebaut haben, damit ich auch ordentlich etwas davon habe, wenn ich in Rente gehe!*

» Das Interview führte Dr. Martine Hoffmann

**D'Uni invitéiert op en öffentleche Virtrag**

**Mompecher Gespréicher**

„Wohin ist Gott?“ rief er, „ich will es euch sagen! Wir haben ihn getötet – ihr und ich! Wir alle sind seine Mörder!“ Mir schwätze mam Robert Theis, emeritierte Professor fir Philosophie op der Uni Lëtzebuerg, iwwert de Friedrich Nietzsche an den Doud vu Gott. De Jürgen Stoldt moderiert.

An der Maison communale zu Mompech, den **Donneschdeg, 11. Abrëll 2013 um 17h30 Auer.**

Jiddwereen ass wëllkomm.





Fotos: André A. Humbert



## Fastenwandern Jungbrunnen für Körper und Geist

Wen könnte das nicht erfreuen: Fit und gesund, zurück aus dem Urlaub, mit ausgeglichenem Gemüt und ein paar Kilo leichter. Und – wer fastet, der hungert nicht!

***Fasten ist eines der ältesten Naturheilmittel und kann in Kombination mit Wandern wahre Wunder vollbringen. Die Bewegung in frischer Luft regt den gesamten Stoffwechsel an, steigert die Zufuhr von Sauerstoff, unterstützt die Fettverbrennung und den Abbau von Giftstoffen.***

Der Aufenthalt in der Natur, verbunden mit Gedankenaustausch unter Gleichgesinnten erleichtert das Fasten und gibt die Möglichkeit, neue Horizonte, Einstellungen und Denkweisen zu finden.

Außer der gesteigerten Fitness und eventuellem Verlust ungewünschter Pfunde, gibt es einen weiteren wichtigen Gewinn: Die Sinne werden geschärft, und so kann man durch intensiveren Geruch und Geschmack das Essen danach wieder besser genießen.

Idealerweise macht man so eine Fastenwanderung unter der Leitung eines professionellen Fastenleiters, der eine sichere und rücksichtsvolle Begleitung gewährleistet, und auf alle Belange der Teilnehmer bestens vorbereitet ist.



Sehr wichtig ist auch das Herauslösen aus dem Alltag, frei von Pflichten und Ablenkungen. Das intensive Naturerleben beim Fastenwandern in schöner Umgebung trägt entscheidend zur ganzheitlichen Fastenerfahrung bei.

Wenn Fasten bewusst und mit Freude praktiziert wird, fühlt man sich anschließend wie neugeboren. Wer sich gut vorbereitet und die gängigen Ratschläge befolgt, kann ohne Problem eine Woche fasten.

### Wie muss ich mich vorbereiten?

Zu der Fastenperiode gehört eine konsequente Vorbereitung. In dieser Zeit sollte man vitaminreiche, möglichst biologische, naturbelassene Vollwertkost zu sich nehmen, wie Obst, Gemüse, Salate, Körner und Nüsse, um so den Körper mit den nötigen Vitalstoffreserven zu versehen. Gewandert wird pro Tag etwa 4 – 6 Stunden, daher empfiehlt sich auch ein entsprechendes Wandertraining.

### In welchem Alter darf man fasten?

Jeder erwachsene Mensch darf fasten, wenn er gesund und fit ist, und das Bedürfnis verspürt, dies für seine Gesunderhaltung zu tun. Nach oben hin ist altersmäßig keine Grenze gesetzt.

### Gibt es Gründe nicht zu fasten?

Das Fasten, wie wir es anbieten ist kein Heilfasten, sondern ein Vorbeugefasten. Fastenwandern dient als Vorbeugemaßnahme für Gesunde, der körperlichen Entschlackung und seelischen Erneuerung. Wenn Sie mitmachen, gehen wir davon aus, dass Sie freiwillig fasten, gesund sind, und keine Medikamente, die nicht vom Arzt verordnet und mit ihm abgesprochen sind, einnehmen. Generell sollten kranke Menschen ausschließlich in einer Fastenklinik unter Aufsicht eines Fastenarztes fasten.

» André A. Humbert, Fastenwanderleiter



## Reiseprogramm des VITAL TREKKING 2013

Die **Sahara** in Tunesien vom 24. – 31. März 2013

Wellness in **Clervaux** vom 14. – 21. April 2013 und 21. – 28. Juli 2013

Die Schönheiten **Korsikas** vom 11. – 18. Mai 2013

**Kreta** – Berge und Meer vom 2. – 9. Juni 2013

**Marokko** – Hoher Atlas vom 27. August – 3. September 2013

Düfte der **Haute-Provence** vom 26. Oktober – 2. November 2013

Für Informationen über weitere Angebote in der Grenzregion:

E-Mail: [info@vitaltrekking.com](mailto:info@vitaltrekking.com) – ☎ 621 14 68 14 – [www.vitaltrekking.com](http://www.vitaltrekking.com)

# Activités interculturelles



## Making Luxembourg

Action promouvant la multiculturalité et la diversité de la société luxembourgeoise et la lutte contre le racisme et les discriminations.



***Qui ne connaît pas le logo «Made in Luxembourg», petit emblème à l'image d'une couronne, label de qualité qui sert à identifier des produits et des services du terroir? Et bien maintenant, voici venu le temps de présenter, à l'initiative de la société civile, son confrère le label «Making Luxembourg», logo qui appartient et qui représente la société luxembourgeoise, donc tous les habitants et travailleurs du Luxembourg qu'ils soient luxembourgeois, résidents étrangers ou frontaliers, tous les hommes et toutes les femmes, jeunes et âgés, valides et moins valides.***

«Nous tous créons l'image du Luxembourg au jour le jour dans ce que nous faisons et dans ce que nous sommes. Nous tous faisons le 100% Lëtzebuerg» affirme Marc Piron, coordinateur du projet «Making Luxembourg». «Au lieu de chercher ce qui pourrait nous opposer, nous cherchons ce qui nous unit dans la construction économique, culturelle, sociale et politique du Luxembourg» ajoute Laura Zuccoli, présidente de l'ASTI.

L'initiative a été lancée suite au constat de l'accroissement de propos xénophobes sur internet, notamment sur les réseaux sociaux, comme «Facebook» ou des com-

mentaires anonymes sur les sites de radios et de journaux nationaux. «Ces propos racistes viennent aussi bien de jeunes que d'adultes, qu'ils soient luxembourgeois ou non», déclare Marc Piron «ce qu'ils ont en commun, est que ces personnes cachent souvent leur identité sous des pseudonymes et que lorsqu'ils reçoivent des réponses objectives à leurs commentaires, la plupart d'entre eux ne réagissent plus parce qu'ils n'ont pas de contre-arguments». «L'idée du projet n'est pas de cacher les problèmes, mais de trouver le moyen de faire parler les gens de leur malaise et de leurs peurs et de trouver une réponse à leur questions» dit Laura Zuccoli.

La peur que la langue luxembourgeoise soit en danger de disparition en est un bon exemple. Cette peur est injustifiée alors que plus que jamais, et ce grâce aux nouvelles technologies, on n'a jamais autant écrit le luxembourgeois qu'aujourd'hui. A cela s'ajoute une hausse de demandes de cours de luxembourgeois. «Une chose c'est d'avoir peur de perdre la langue luxembourgeoise, une autre est qu'une personne ne veuille pas parler une autre langue que le luxembourgeois lorsqu'elle est en contact avec ses concitoyens. Concernant cette dernière il faut trouver une solution avec la personne» explique Marc Piron.





«Contrairement à ce que l'on pourrait croire, ce ne sont pas toujours les personnes âgées qui se plaignent du changement ou du fait que l'on doive changer de langue dans les magasins», témoigne Marc Piron «Les personnes âgées sont très intuitives et elles ont de la compréhension pour la situation des vendeurs et ven-

deuses qui travaillent à des heures qui varient, toute la semaine y compris les weekends et qui n'ont pas forcément le temps d'apprendre le luxembourgeois.» Laura continue «Nos aînés sont une réelle ressource et un exemple pour les générations à venir. Ils sont les modèles pour leurs enfants et leurs petits-enfants et contribuent à ce que notre société soit plus tolérante et solidaire. Nous comptons de nombreux bénévoles retraités à l'ASTI! Ce sont aussi souvent des personnes à la retraite qui nous contactent pour nous faire part du problème d'une autorisation de séjour qui tarde à arriver, des difficultés de scolarité d'enfants non luxembourgeois, de problèmes d'insertion. Ils n'hésitent pas à s'engager pour la cause de ces personnes. Leurs approches humaines et solidaires nous motivent à chaque fois pour poursuivre nos actions au sein de l'ASTI».



Tout le monde peut participer à la campagne de sensibilisation de l'ASTI appelant à la tolérance et à la solidarité en allant sur [www.makingluxembourg.lu](http://www.makingluxembourg.lu) et en y créant son propre T-shirt ou Sweatshirt personnalisé. «Il suffit de remplir le carreau du «100% Lëtzebuerg» en y apposant trois affirmations avec les pourcentages qui correspondent à votre identité. Le «0% Rassist» en fera partie d'office» dit Marc Piron. Sur la même page web on trouve d'autres possibilités de soutenir le projet que ce soit par l'achat d'autocollants, de pins, d'affiches, de dons ou gratuitement en adaptant son image de profil sur «Facebook».

Pour Laura Zuccoli cette action amène les gens à réfléchir comment ils s'autodéfinissent, à discuter ensemble et à créer un espace de dialogue sur leur propre identité et leur vision des autres et du monde.

*Pour des informations  
sur des activités interculturelles contactez-nous:*

### **Service Interculturel EGCA**

Sandy Lorente & Sonia Ferreira

☎ 46 08 08 415

[interculturel@clubsenior.lu](mailto:interculturel@clubsenior.lu)



Fotos: Willy Suys

## Reinhold Messner

# Luftschlösser und klare Visionen

***Extrem-Bergsteiger, Extrem-Sportler, Extrem-Expeditionsleiter – kaum ein Mensch verkörpert diese Begriffe so mit Haut und Haaren wie Reinhold Messner. Umso erstaunlicher erscheint es, dass er als Gastredner zum Auftakt der RBS-Kampagne „Mein neues Leben – Große Freiheit?!“ im Februar zu dem Vortrag „Zeit der Entscheidung – Zeit des Aufbruchs“ nach Luxemburg gekommen ist. Oder verbirgt sich dahinter vielleicht doch ein ganz besonderer Sinn?***

Konsequent und konzentriert, so wie er als erster Mensch überhaupt alle vierzehn Achttausender bestiegen und die größten Sand- und Eiswüsten der Welt durchquert hat, so erlebt man Reinhold Messner auch im persönlichen Gespräch. Ein Mensch, der in sich ruht und den so schnell nichts aus der Fassung zu bringen scheint. Sechs Leben hat der prominente Südtiroler eigenen Angaben

nach bislang geführt, sich alle zehn bis fünfzehn Jahre neu „erfunden“, sich von ungewöhnlichen Ideen inspirieren lassen und diese auf unterschiedlichste Weise verwirklicht. Seine wesentliche Motivation ist die Neugier und der Wunsch herauszufinden, ob das Unmögliche möglich sei: „Instinktiv habe ich mir immer rechtzeitig neue und gleichzeitig adäquate Aufgaben gesucht, die ich mit meinen jeweiligen Fähigkeiten erfüllen konnte. Ich habe Luftschlösser entwickelt und umgesetzt. Dabei brauche ich klare Visionen von dem, was ich will“, so der 68-Jährige. Lebenskunst, das bedeutet für ihn, bei seiner „eigenen Sache“ zu sein, eine Freiheit, die er vor allem ab 50 zunehmend zu schätzen gelernt hat. „Die öffentliche Anerkennung brauche ich nicht mehr so sehr, ich fühle nicht diese Erfolgspflicht der jüngeren Jahre, sondern möchte vielmehr meinen eigenen Ansprüchen genügen. Es war mir allerdings immer schon wichtig, Freiräume

zu suchen und einfach weiter zu schauen. Ich bin ein horizontsüchtiger Mensch“, erzählt er lächelnd, gibt aber gleichzeitig zu, dass ihm im Alter Freunde immer wichtiger werden.

Schon als Kind – mit 5 Jahren erklimmt er gemeinsam mit seinem Vater den ersten Dreitausender – habe er diesen Blick in die Weite geliebt und sich so aus der einerseits beschützenden, aber auch beengenden Dorfwelt seinen eigenen Weg gesucht. Dass dieser auch von Krisen und Scheitern begleitet war, empfindet Reinhold Messner als Chance zum Lernen und zur Weiterentwicklung. Nach dem tragischen Tod seines Bruders während einer Expedition 1970 im Himalaya sei ihm die eigene Endlichkeit, die Möglichkeit eines frühen Sterbens erstmals schmerzlich bewusst geworden und habe ihn dazu angetrieben, stets das Maximum seiner Fähigkeiten auszuloten. „Ich habe am eigenen Leib und in zahlreichen lebensgefährlichen Momenten erfahren, wie die Menschennatur in extremen Situationen funktioniert. Das Teilen von Ängsten und Nöten mit anderen war mir dabei immer eine große Stütze. Kraft und Selbstvertrauen habe ich aber auch daraus gezogen, dass ich viele Schwierigkeiten alleine bewältigt habe. Leidenschaft ist nicht nur beim Bergsteigen wichtig. Wenn ich ein Projekt angehe, bin ich immer mit voller Konzentration dabei. Auch wenn die Herausforderungen augenscheinlich nicht mehr so extrem sind wie früher, so bleibt das Hochgefühl sie erfolgreich gemeistert zu haben, doch in jedem Alter gleich. Jede Tätigkeit, die wir mit Begeisterung und somit aus innerer Motivation heraus ausüben, erfüllt uns mit Sinn und damit mit Lebensfreude, auch wenn sie anderen vielleicht nicht unbedingt als sinnvoll erscheint“, ist Messner überzeugt.

Er selbst hat sich mit 40 Jahren ein weiteres Standbein als Bergbauer mit einem Selbstversorgerhof aufgebaut. Seit rund 15 Jahren verfolgt er zudem mit großem Engagement in seiner Heimat Südtirol das Projekt „Messner Mountain Museum“, seinem „15. Achttausender“, wie er fast liebevoll sagt. Zahlreiche Hürden und Widerstände hielten ihn nicht davon ab, konsequent seine Idee zu verwirklichen, an fünf landschaftlich spektakulären und thematisch



passenden Orten Geschichten rund um die Schwerpunkte Mensch und Berg, Eis, Fels, Mythos Berg und Bergvölker zu erzählen. „Steine, die man uns in den Weg legt, sind gut, um etwas Neues daraus zu bauen“, lautet sein unbeirrbares Credo, mit dem er sich auch bei seinem Museumsvorhaben nicht nur Freunde gemacht hat, das ihm insgesamt aber zu einem überaus erfüllten Leben mit immer wieder neuen Herausforderungen verhalf.

» Vibeke Walter

#### **Die RBS-Kampagne**

**„Mein neues Leben – große Freiheit?!“**

**wird im Rahmen des**

**europäischen INTERREG-Projekts**

**„SeNS – Seniors Network Support“ unterstützt.**

Dabei möchten wir Menschen zwischen 50 und 70 Jahren Mut machen, sich bewusst mit der Gestaltung dieses Altersabschnitts zu beschäftigen und neue Kontakte bzw. Netzwerke zu knüpfen.

Das INTERREG-Projekt bietet neben zahlreichen Herausforderungen auch die Chance, sein Leben zu überdenken und ihm, wenn auch vielleicht nicht ganz so „extrem“ wie bei Reinhold Messner, eine neue Richtung zu geben. Darüber wollen wir mit Ihnen in den folgenden Monaten u.a. bei unserer „RBS-Tour“ diskutieren.

**Nähere Informationen  
zu Veranstaltungsterminen und -orten  
finden Sie auf [www.rbs-tour.lu](http://www.rbs-tour.lu)**



# Rätsel

dergleichen (Abk.)	elek. Leuchtkörper	↙	Pflanze mit Blüte	↘	häufig	↙	Singvogel	↘	Irrfahrt	Schneeschuh	Mannequin	↙	festliches Mahl (franz.)	Förderwagen (Bergbau)
→	↘		Gegner	↙					US-Rockstar (Patti)	↘	↘			↘
Gasgemisch, Erdhülle	→				Apfelsorte		Strom in Kanada und Alaska	→					Bewohner der Arktis	
Verhältniswort	↙	12	eng vertraut	↘	poetisch: Pferd	→		↘	plötzliche Einfälle	→				
→			↘				Gaunersprache: Geld		afrik. Kuhantilope	↘	zuvor, zunächst	→		
Meeresstachelhäuter		Computersprache		Trinkspruch		Wasserstandsmesser	→		↘			Bundesland Österreichs		filziger Wollstoff
Stromspeicher (Mz.)	→	↘	↘							Gegenteil von rechts	Vorname d. Schausp. Schweiger	→		↘
Schwachsinniger	→					persönliches Fürwort		letzter Tag des Monats	→					
→				↘			40. Präsident der USA †2004	↘	kurz für: in das		Vorname des Sängers Stewart	→		
erregende Spannung		Reiseweg	Prophetin	→							ungefähr		persönl. Fürwort	
→		↘	↘		Erdschichtkundiger		weibliches Kindeskind	→			↘		↘	↘
Schiffsbauplatz	nicht häufig, rar		musikalisches Übungsstück	↘	beherrscht, vorbereitet	→						nur gedacht		zur Musik bewegen
Himmelsrichtung	→		↘				Zuchttier		Zunft, Innung	Gaststätteninhaber	→	↘	↘	↘
dt. kath. Kirchenmusiker †	→			Gestalt bei Erich Kästner		Hauptstadt des Iraks	→						griech. Vorsilbe: gegen	
→		↘		↘		einheitlicher Farbton	→		↘	Kykladeninsel	Produktstrichcode (Abk.)	→	↘	
veralt.: Wäscheschlägel		Tonart	→					behördliche Genehmigung	→					
→						Strand bei Venedig	→				neuer Mobilfunkstandard	→		↘
flink, agil		Schüler, Zögling	→	↘				weibl. Grautier	→			↘		

© RateFUX 2013-275-001

... was verbirgt sich hinter diesem Rätsel?

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





# Opléising

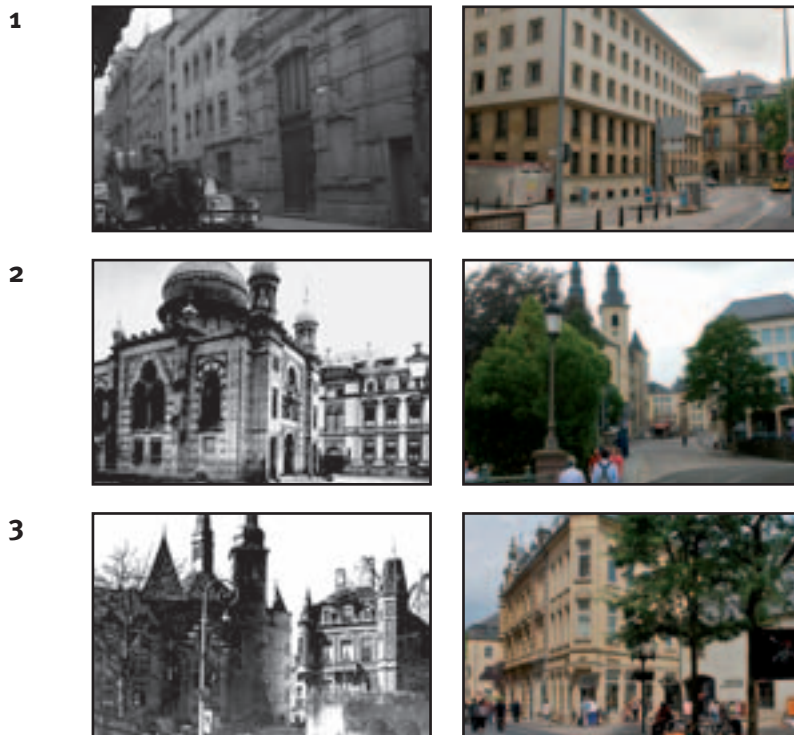
## Rätsel

FRÜHLINGSSTUFT

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



## Wéi gutt kënnt Dir eist Land?



A

*Dir gesitt hei Fotoe vu  
Plazen aus eisem Land,  
sou wéi et fréier war a  
wéi et haut ausgesäit.*

B

*Wat fir eng nei Foto gehéiert  
zu wat fir enger aler a wou  
sinn dës Fotoe geholl?*

C

**Vill Spaass!**

## Äntwertschäin

Rätsel: Wou sinn dës Plazen?

Foto 1:  Foto 2:  Foto 3:

*Schéckt eis d' Äntwert eran a gewannt e Spill Zäitrees –  
Lëtzebuerg fréier an haut, aus deem dës Fotoe sinn.*

**RBS – Center fir Altersfroen**

20, rue de Contern – L-5955 Itzig

Name, Vorname / nom, prénom .....  
Strasse, Hausnummer / rue, numéro .....  
Postleitzahl, Ort / code postal, localité .....

# Kaart Aktiv 60<sup>+</sup>



## AKTIVAM LIEWEN

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

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

Wir möchten Sie bitten, den Jahresbeitrag 2012  
von 10 € (4 Ausgaben pro Jahr)  
auf das Konto RBS – Center fir Altersfroen asbl  
CCPL LU88 1111 1080 5190 0000  
mit dem Vermerk „Aktiv am Liewen“ zu überweisen.

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

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



### Als Karteninhaber

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

➤ Wenn Sie noch keine Karte „aktiv 60<sup>+</sup>“ besitzen,  
können Sie diese mit dem Formular anfragen.

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

Nous vous prions de bien vouloir verser la cotisation  
de 10 € pour 2012 (4 parutions par an)  
sur le compte RBS – Center fir Altersfroen asbl  
CCPL LU88 1111 1080 5190 0000  
avec la mention «Aktiv am Liewen».

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

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



### Tous les détenteurs

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

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



# Neue Partner der Karte

Wir möchten Ihnen unsere neuen Partner vorstellen:

*Nous vous présentons nos nouveaux partenaires:*



## GS Sports

23, route d'Esch, L-3230 BETTEMBOURG

Tel.: 52 45 24 / Fax: 52 45 07

**10% sur tous les articles (sauf promotions)**

**10% auf alle Artikel (außer Sonderangebote)**

**Die Gesamtliste der Partner finden Sie unter [www.rbs.lu](http://www.rbs.lu)**

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

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

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



Großherzogtum  
**luxembourg.**



Beim Vorzeigen Ihrer RBS-Karte „aktiv 60+“ erhalten Sie in unserem Restaurant eine Preisermäßigung von 10% auf jeden Verzehr und beim Anmieten eines Wohnmobils 15% Rabatt.

Sur présentation de votre carte «aktiv 60+» vous bénéficiez d'une réduction de 10% sur toute consommation dans notre restaurant et d'une remise de 15% sur la location d'un camping-car.

**CAMPING BIRKELT, 1, UM BIRKELT, L-7633 LAROCLETTE  
LUXEMBOURG, TEL: 00352 87 90 40**

**WWW.CAMPING-BIRKELT.LU INFO@ CAMPING-BIRKELT.LU**



# Orpheus in der Unterwelt

## Opéra du Trottoir



*Jacques Offenbachs Meisteroperette,  
humorvoll ins luxemburgische übersetzt  
und spritzig inszeniert  
von Yannchen Hoffmann und Carlo Hartmann.*

*Die Musik wurde speziell für die Opéra du Trottoir  
live eingespielt vom  
**Latvian Philharmonic Chamber Orchestra, RIGA.***

*Den berühmten „Cancan“ tanzen Tänzerinnen der  
Tanzschule Li Marteling.*

Sie werden Zeuge, wenn Gott Pluto (der Teufel in Person) sich erdreistet, die bereits arg lädierte Ehe des Violinprofessors Orpheus komplett zu ruinieren, indem er dessen Frau Euridike in den Hades entführt.

Zum Glück interveniert eine Skandaljournalistin der Sendung „**Den Nool ouni Kapp**“ beim Göttervater Jupiter, damit dieser die Entführung verurteilt. Mittlerweile hat der chronische Fremdgeher jedoch selbst Interesse an der verheirateten Frau gefunden und er beschließt höchstpersönlich die Hölle zu inspizieren.

Zu Jupiters Leidwesen (aber zum Vergnügen der Zuschauer) reist das ganze „Olympische Komitee“ mit in den Hades. Ein Versuch, sich Euridike mitten im größten Trubel – in Verkleidung einer Stubenfliege – zu nähern, hat fatale Folgen...

**Termin: Freitag, den 12. April 2013 um 16.00 Uhr**

**Preis: 25 €, 23 € für Karteninhaber**

**Ort: Conservatoire de Musique 33, rue Charles Martel in Luxemburg**

Bitte melden Sie sich unbedingt telefonisch an, unter ☎ **36 04 78-35/36** und überweisen Sie bitte den jeweiligen Betrag auf das Konto – RBS Center fir Altersfroen – CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk „M 54“.

Nach Eingang Ihrer Zahlung werden Ihnen Ihre Eintrittskarten per Post zugeschickt.



# Exklusiv

## RBS-Reise nach Malta



CENTER FIR  
ALTERSFROEN



# Malta

**18. – 25. Oktober 2013**

### Kultur, Aktivität und Entspannung

*Das nunmehr bestbekannte Konzept der RBS-Reise verbindet auch in diesem Jahr kulturelle Angebote, Aktivitäten für Ihre geistige und physische Fitness, sowie die Möglichkeit der Entspannung in angenehmer Gesellschaft.*

*Mitarbeiter(innen) von RBS und ULT werden Ihre Ansprechpartner sein.*

### Preis pro Person

**im 5-Sterne-Hotel  
Radisson Blue Resort\*\*\*\*\***

**Doppelzimmer 1.399 €**

(Alle Zimmer verfügen über einen seitlichen Meerblick)

**Einzelzimmer-Zuschlag 138 €**  
**Zuschlag Meerblick 85 €**

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

*Reiserücktrittsversicherung 3,25% des Reisepreises –  
Versicherungspaket mit Gepäck-, Unfall-, Kranken- und  
Rücktrittsversicherung 3,8% des Reisepreises.*

### Unsere Leistungen:

- RBS-Reisebegleitung
- Zubringerdienst ab/bis Wohnort
- Sonderflug mit Luxair Luxemburg-Malta-Luxemburg (Economy Class)
- Flughafenengebühren und Kerosin (Stand Februar 2013)
- 7 Übernachtungen im Hotel Radisson Blu Resort St. Julians\*\*\*\*\* inklusive Halbpension
- Transfers, Ausflüge und Besichtigungen lt. Programm
- Deutschsprachige lokale Reiseleitung
- ULT-Reisebegleitung (Mindestteilnehmerzahl)

### 3 Ganztagsausflüge im Reisepreis inbegriffen:

*Die Hafenstadt Valletta,  
Ausflug in Prähistorie & malerische Dörfer  
ehemalige Hauptstadt Maltas Mdina*

### Fakultative Ausflüge (zubuchbar)

- Halbtagsausflug in die historische Hafenstadt Vittoriosa (30 € pro Person)
- Ganztagsausflug zur Schwesterinsel GOZO.  
(45 € pro Person: Fähre + Bus, 95 € pro Person: Fähre + Jeep)



*Wir möchten Sie ganz herzlich zu einer Infoveranstaltung, wo wir Sie über nähere Einzelheiten der Reise informieren, einladen.*

*Diese findet am **Mittwoch, den 8. Mai 2013** um 14.30 Uhr in der Seniorenakademie des RBS – Center fir Altersfroen 20, rue de Contern in Itzig statt. Wir bitten Sie, sich telefonisch bei Nadine Berchem ☎ **36 04 78-35** anzumelden.*

*Buchung nur beim RBS – Center fir Altersfroen (Kreditkartenzahlung nicht möglich)*

## Auf einen Blick

### März/mars

Vortrag in der „Maison de l'Europe“

Donnerstag, 21. März 2013

### April/avril

Philosophiekurs mit Hubert Hausemer	ab Montag, 8. April 2013
Computercours: Digital Fotoe verschaffen (COURS A)	ab méindes, 8. Abrëll 2013
Literaturkurs mit Fernie Hausemer	ab dienstags, 9. April 2013
Computerworkshop: iPad	ab dënschdes, 9. Abrëll 2013
Kino mat Häerz: „Der Hauptmann von Köpenick“	Donnerstag, 18. April 2013
Vortrag: Männer altern anders!	Donnerstag, 18. April 2013
Computercours: Digital Fotoe verschaffen (COURS B)	ab méindes, 22. Abrëll 2013
Jugendkonvent – jonk trëfft manner jonk	Mëttwoch, 24. Abrëll 2013
Visite vun der Firma Stoll	Donneschdeg, de 25. Abrëll 2013
iPad-Cours: am „Cercle Cité“	ab freides, 26. Abrëll 2013
Gala dansant pour seniors	dimanche, 28. avril 2013
Computercours: Multimedia-Führerschäin	ab dënschdes, 30. Abrëll 2013

### Mai/mai

Computercours: Internetführerschäin (COURS A)	ab méindes, 6. Mee 2013
Computercours: Internetführerschäin (COURS B)	ab dënschdes, 7. Mee 2013
Fotos-Nomëtteg	Dënschdeg, 14. Mee 2013
Kino mat Häerz: „Les intouchables“	<b>aktiv</b> <sup>60+</sup> Donnerstag, 16. Mai 2013
Veranstaltungsreihe: „Diskutéieren beim Dégustéieren“	Donnerstag, 16. Mai 2013

### Juni/juin

Lernfest 2013	Sonntag, 2. Juni 2013
Theatergruppe „Patchwork“: Blumen für eine Blinde	Samstag, 8. Juni 2013





# Anmeldeformular/ Formulaire d'inscription

Infos unter  
36 04 78 -27/-28



## KURSE/COURS – VERANSTALTUNGEN/EVENEMENTS

### März/mars

- ☐ Vortrag in der „Maison de l'Europe“ Donnerstag, 21. März 2013

### April/avril

- |   |                                 |
|---|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Philosophiekurs mit Hubert Hausemer                | ab Montag, 8. April 2013        |
| <input type="checkbox"/> Computercours: Digital Fotoe verschaffen (COURS A) | ab méindes, 8. Abrëll 2013      |
| <input type="checkbox"/> Literaturkurs mit Fernie Hausemer                  | ab dienstags, 9. April 2013     |
| <input type="checkbox"/> Computerworkshop: iPad                             | ab dënschdes, 9. Abrëll 2013    |
| <input type="checkbox"/> Kino mat Häerz: „Der Hauptmann von Köpenick“       | Donnerstag, 18. April 2013      |
| <input type="checkbox"/> Vortrag: Männer altern anders!                     | Donnerstag, 18. April 2013      |
| <input type="checkbox"/> Computercours: Digital Fotoe verschaffen (COURS B) | ab méindes, 22. Abrëll 2013     |
| <input type="checkbox"/> Jugendkonvent – jonk trifft manner jonk            | Mëttwoch, 24. Abrëll 2013       |
| <input type="checkbox"/> Visite vun der Firma Stoll                         | Donneschdeg, de 25. Abrëll 2013 |
| <input type="checkbox"/> iPad-Cours: am „Cercle Cité“                       | ab freides, 26. Abrëll 2013     |
| <input type="checkbox"/> Gala dansant pour seniors                          | dimanche, 28. avril 2013        |
| <input type="checkbox"/> Computercours: Multimedia-Führerschäin             | ab dënschdes, 30. Abrëll 2013   |

### Mai/mai

- |  |                           |
|--|---------------------------|
| <input type="checkbox"/> Computercours: Internetführerschäin (COURS A)       | ab méindes, 6. Mee 2013   |
| <input type="checkbox"/> Computercours: Internetführerschäin (COURS B)       | ab dënschdes, 7. Mee 2013 |
| <input type="checkbox"/> Fotos-Nomëtteg                                      | Dënschdeg, 14. Mee 2013   |
| <input type="checkbox"/> Kino mat Häerz: „Les intouchables“                  | Donnerstag, 16. Mai 2013  |
| <input type="checkbox"/> Veranstaltungsreihe: „Diskutieren beim Dégustieren“ | Donnerstag, 16. Mai 2013  |

Name/Nom: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

Straße/Rue: \_\_\_\_\_

PLZ und Ortschaft/Code postal et ville: \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

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

Datum/Date: \_\_\_\_\_ Unterschrift/Signature: \_\_\_\_\_

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

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

**Bitte schicken Sie das Anmeldeformular an folgende Adresse / Veuillez envoyer le formulaire d'inscription à l'adresse suivante:**

**RBS – Center fir Altersfroen asbl**

**Boîte Postale 32 – L-5801 Hesperange**

 **36 02 64**

## Geschäftsbedingungen für Kurse und Veranstaltungen

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

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

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

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

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

## Conditions générales pour cours et manifestations

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

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

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

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

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

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

## Ehrenamt und Begegnung

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

## Bénévolat et rencontres

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

## ANMELDEFORMULAR


für neue Abonnenten/Karteninhaber

☐ Herr ☐ Frau ☐ Herr und Frau

Name / Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_ Wohnort: \_\_\_\_\_

Muttersprache: \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

### Bitte ankreuzen:

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

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

**Hier haben Sie die Möglichkeit, eine Anzeige in der nächsten Ausgabe aufzugeben.**  
*Einsendeschluss ist der 10. Mai 2013.*

## ANZEIGE

Mit der Weitergabe meiner Telefonnummer bin ich einverstanden

☐ Ja ☐ Nein

---

---

---

---

---

---

---

Bitte den Anzeigentext hier eintragen!



## FORMULAIRE D'INSCRIPTION

☐ M ☐ Mme ☐ M et Mme

Nom / Prénom: \_\_\_\_\_

Rue: \_\_\_\_\_

Code postal: \_\_\_\_\_ Localité: \_\_\_\_\_

Langue maternelle: \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

**Veillez cocher s.v.p.:**

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

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

Date: \_\_\_\_\_ Signature: \_\_\_\_\_

**Vous avez la possibilité d'insérer dans la prochaine édition.**  
**Dernier délai sera le 10 mai 2013.**

## ANNONCE

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

☐ Oui ☐ Non

---

---

---

---

---

---

**Veillez noter le texte de votre annonce ici!**

## **Lëtzebuerger Lidder däerfen net verluer goen!**

All Lëtzebuerger Lidderpartituren, -Hefter a -Bicher, och Theaterstécker, si gutt opgehewen an archivéiert beim:

**Jean KANDEL 7, rue Luitgardis L-8244 MAMER**

**Tel.: 312 893, GSM: 621 665 212, jkandel@tango.lu**

a wann dir eent sicht, da frot mech!

**(Zentrum)**

**(1353)**

Dame luxembourgeoise, habituée de l'Afrique de l'Ouest désire faire connaissance avec personne entre 50 et 73 ans, aimant aussi les voyages individuels p.ex. en Gambie, Toto, Sénégal ou autres.

**(Centre)**

**(1354)**

Damm, Ufank 60, sicht e léiwen a sympatheschen Här, deen och gären danzt an si op en Thé dansant oder e Bal begleede wëllt.

**(Centre)**

**(1355)**

Dame italo-française de 65 ans, désire faire connaissance avec autres dames de son âge, pour réunir un groupe de prière catholique, pour faire œuvre caritative, p.ex. bazar, et pour partir en pèlerinage etc.

**(Centre)**

**(1356)**

Suche Kontakt zu Personen die sich wie ich für Orgelmusik, Fotografie, Malerei und Schriftstellerei interessieren.

**(Süden)**

**(1357)**

**Einsendeschluss für Anzeigen in unserer nächsten Ausgabe ist der 10. Mai 2013**

**Dernier délai pour les annonces dans la prochaine édition sera le 10 mai 2013**

## Vortrag in der „Maison de l'Europe“

**Donnerstag, der 21. März 2013 um 14. 30 Uhr**

7, rue du marché aux Herbes, Luxemburg

### 10 Jahre – Stiftung Forum

Vortrag von Dr. Claude Gengler, Geschäftsführer



**Forum EUROPA** ist eine private Stiftung ohne Gewinnzweck luxemburgischen Rechts, mit Sitz in der Stadt Luxemburg.

Sie wurde am 5. März 2002 gegründet.

Die Zulassung durch großherzoglichen Beschluß erfolgte am 14. April 2002. Die Satzung wurde am 6. Juli 2002 im offiziellen Amtsblatt (Mémorial C – No. 1037) veröffentlicht.

Stiftungszweck ist „die Förderung insbesondere von Wissenschaft, Bildung, Forschung und Kultur“. Dazu gehören auch Maßnahmen „die der wirtschaftlichen und sozialen Weiterentwicklung der Großregion Saarland, Lorraine, Luxemburg, Rheinland-Pfalz, Région Wallonne, Communauté française de Belgique, Deutschsprachige Gemeinschaft Belgiens dienen“. Der Stiftungszweck soll verwirklicht werden durch „die Realisierung von Projekten, die die einzelnen Teilgebiete der Großregion näher zusammenrücken lassen“ und die Förderung von Einrichtungen „die dem Stiftungszweck entsprechen und die ihren Wirkungskreis in der Kernregion Saar-Lor-Lux-Trier/Westpfalz haben“.

## Step by Step ... bleibt a Beweegung

**Donneschdeg, 18. Abrëll 2013 vu 14.00 bis 18.00 Auer**

Seniorie St Jean de la Croix Luxembourg  
30 rue Ste Zithe, Luxembourg

Sidd Dir onsécher beim Goen?  
Hutt Dir Angscht ze falen?  
Da kommt bei eis an d'Zitha a loosst lech testen!

*Ausdauer, Beweeglechteit, Kraaftopbau, Gläichgewichtsstraining, Sécherheet ...*



Mir analyséieren Är Gangaart a proposéieren e Parcours mat therapeutesch  
präventiven Atelieren fir de richtege Wee ze fannen datt Dir lech och weider  
sécher a gesond beweegen kënnt.

## Öffentlech Konferenz

**Donneschdeg, 18. Abrëll 2013 um 18.30 Auer**

Prof. Dr. med. Reto W. KRESSIG a Prof. Dr. Dieter FERRING  
am Parc Belle-Vue, Centre Convict  
5, avenue Marie-Thérèse, Luxembourg

Mellt lech w.e.g. bis de 15. Abrëll 2013 un:  
Telefon: 40144 - 2053 oder E-Mail: [contact@zitha.lu](mailto:contact@zitha.lu)



## Von Senioren für Senioren

### Computerclub

**Termine:** 20. März – 10. April – 17. April – 24. April – 8. Mai – 15. Mai – 22. Mai – 5. Juni – 12. Juni – 19. Juni – 26. Juni – 3. Juli – 10. Juli 2013

*mittwochs um 9.30 Uhr in der Seniorenakademie*

### Scrabble

**Termine:** 18. März – 8. April – 15. April – 22. April – 29. April – 6. Mai – 13. Mai – 3. Juni – 10. Juni – 17. Juni – 24. Juni – 1. Juli – 8. Juli – 15. Juli 2013

*montags um 14.00 Uhr in der Seniorenakademie*

## Ab April 2013 im ZithaGesondheetsZentrum



### Autogenes Training mit Dr. rer. nat. Gilles Michaux, Diplompsychologe

donnerstags von 10.00 bis 11.00 Uhr – *Preis pro Kurs: 100 €*

**1. Kurs:** 11. April – 18. April – 25. April – 2. Mai – 16. Mai – 23. Mai 2013

**2. Kurs:** 6. Juni – 13. Juni – 20. Juni – 27. Juni – 4. Juli – 11. Juli 2013

### Osteofit mit Alexander Volpert, Diplom-Sportlehrer

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

**1. Kurs:** 10. April – 17. April – 24. April – 8. Mai – 15. Mai – 22. Mai 2013

**2. Kurs:** 5. Juni – 12. Juni – 19. Juni – 26. Juni – 3. Juli – 10. Juli 2013

### HerzKreislauftraining mit Alexander Volpert, Diplom-Sportlehrer

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

**1. Kurs:** 10. April, 17. April – 24. April – 8. Mai – 15. Mai – 22. Mai 2013

**2. Kurs:** 5. Juni – 12. Juni – 19. Juni – 26. Juni – 3. Juli – 10. Juli 2013

### Fitness 60+ mit Alexander Volpert, Diplom-Sportlehrer

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

**1. Kurs:** 10. April – 17. April – 24. April – 8. Mai – 15. Mai – 22. Mai 2013

**2. Kurs:** 5. Juni – 12. Juni – 19. Juni – 26. Juni – 3. Juli – 10. Juli 2013

### Rückenfit mit Alexander Volpert, Diplom-Sportlehrer

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

**1. Kurs:** 9. April – 16. April – 23. April – 30. April – 7. Mai – 14. Mai 2013

**2. Kurs:** 4. Juni – 11. Juni – 18. Juni – 25. Juni – 2. Juli – 9. Juli 2013

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

# Kurse & Veranstaltungen

## Philosophiekurs mit Hubert Hausemer



**Termine:** 8. April – 15. April – 22. April – 29. April 2013  
jeweils montags von 15.00 bis 17.00 Uhr

**Preis:** Den Betrag von 8 € überweisen Sie bitte nach Erhalt Ihrer Teilnahmebestätigung auf das Konto  
RBS – Center fir Altersfroen – CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk „C 16“.

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



Die Frage nach dem Sinn: Viktor E. Frankl (1905–1997)

Im Verlauf des letzten Philosophiekurses über das Problem der Freiheit sind wir auf die Sinnfrage gestoßen, insbesondere in der Form, wie der österreichische Psychiater Viktor E. Frankl sie stellt und beantwortet. Wir haben deshalb zusammen entschieden, diesmal das Thema „Sinn“ zu behandeln und uns für den neuen Kurs in Frankls Denken zu vertiefen.

*Wir werden das an Hand eines Buches tun, das eine Auswahl aus seinem Gesamtwerk enthält: Viktor E. Frankl – Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn – Piper Verlag – 2011 ISBN 978-3-492-20289-3*

## Computercours

Digital Fotoe verschaffen



**Wéini:** **Cours A:** Méindeg, 8. Abréll – Donneschdeg, 11. Abréll – Méindeg, 15. Abréll – Donneschdeg, 18. Abréll 2013 vun 9.00 bis 11.00 Auer

**Cours B:** Méindeg, 22. Abréll – Donneschdeg, 25. Abréll – Méindeg, 29. Abréll – Donneschdeg, 2. Mee 2013 vun 9.00 bis 11.00 Auer

**Präis:** De Betrag vu 50 € kënn Dir, nodeem dass Dir d'Bestätegung vun eis geschéckt kritt hutt, op de Kont RBS – Center fir Altersfroen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mam Vermierk: Cours A „C 15“ oder Cours B „C 24“ iwwerweisen.

**Wou:** Cours A a Cours B: CIGLiothéik – 2, Avenue Grand-Duc Jean, Howald

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

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

## Literaturkurs mit Fernie Hausemer



**Termine:** 9. April – 16. April – 23. April – 30. April 2013  
jeweils dienstags von 15.00 bis 17.00 Uhr

**Preis:** Den Betrag von 8 € überweisen Sie bitte nach Erhalt Ihrer Teilnahmebestätigung auf das Konto RBS – Center fir Altersfroen – CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk „C 17“.

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

Marie-Luise Kaschnitz (1901–1974)

An M.-L. Kaschnitz kommt ein Liebhaber der deutschen Literatur nicht vorbei. Hat man sich einmal in ihr Werk eingelesen, möchte man auch unbedingt tiefer darin eintauchen. Wir wollen dies an Hand einiger Erzählungen tun. Sie führen uns die Geheimnishaftigkeit der Welt und des Menschen vor Augen, die Komplexität seiner Gefühle und seiner Erfahrungen, die Mannigfaltigkeit seiner Lebenssituationen.

*Wir arbeiten mit folgender Ausgabe: Marie-Luise Kaschnitz – Das dicke Kind und andere Erzählungen Text und Kommentar – Suhrkamp BasisBibliothek 2002 – ISBN 978-3-518-18819-4*

## Computerworkshop

iPad



**Wéini:** Dënschdeg, 9. Abrëll – Mëttwoch, 10. Abrëll – Dënschdeg, 16. Abrëll 2013  
vun 09.00 bis 11.00 Auer

**Präis:** De Präis vum iPad Cours ass 50 €. Dee Betrag kënnt Dir, nodeem dass Dir d'Bestätegung vun eis geschéckt kritt hutt, op de Kont RBS – Center fir Altersfroen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mam Vermierk „C 25“ iwwerweisen.

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



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

D'Plaze sinn op 10 limitéiert. Bei Umeldung musst dir eis matdeelen, ob dir selwer en iPad hutt, well mir nëmme 4 iPads zur Verfügung stelle kënnen.



## Vortrag: Männer altern anders!

mit Eckart Hammer



**Termin:** Donnerstag, 18. April 2013 um 18.00 Uhr

**Preis:** gratis

**Ort:** Ville Europe, Kohlweg 7, Saarbrücken



### Chancen und Krisen des Mannes ab 50

Die lebensfrohe, hoffnungsvolle Generation 50+ ist in aller Munde – doch im Gegensatz zu den Frauen sind Männer über 50 noch weitgehend unerforschte Wesen. Dabei hält gerade diese Lebensphase zahlreiche Fallen für das männliche Selbstverständnis bereit: Bedeutet das Nachlassen der körperlichen Leistungsfähigkeit das Ende der Männlichkeit? Gibt es ein Leben nach der Berufstätigkeit? Welche Freiräume und Chancen bieten sich – und was lässt man besser sein? Fest steht: Noch nie hatte man(n) so viele Möglichkeiten wie heute, den neuen Lebensabschnitt zu gestalten – und noch nie musste man sich mit dieser späten Freiheit so intensiv beschäftigen.

*Dr. Eckart Hammer, Professor für Soziale Gerontologie an der Evangelischen Hochschule Ludwigsburg, stellt die Erkenntnisse seines viel beachteten Informations- und Orientierungsbuches „Männer altern anders“ (Herder Verlag) für Männer ab 50 und alle, die mit ihnen leben, vor.*

## Kino mat Häerz



**Termin:** Donnerstag, 18. April 2013 um 14.30 Uhr  
„Der Hauptmann von Köpenick“ von Helmut Käutner

Donnerstag, 16. Mai 2013 um 14.30 Uhr  
„Les intouchables“ von Eric Toledano und Olivier Nakache

**Preis:** Den Betrag von 4 € (nur für den Film) oder 8 € (für Film, Kaffee und Kuchen) können Sie vor Ort bezahlen.

**Ort:** Cinémathèque, 17, place du Théâtre, Luxemburg



### „Kino mat Häer... a mat Kaffi“

geht in die nächste Runde und auch dieses Mal haben die Cinémathèque und der Service Seniors der Stadt Luxemburg, in Zusammenarbeit mit „Help“ und der „Maison des Associations“, ein spannendes Programm für Sie zusammengestellt.

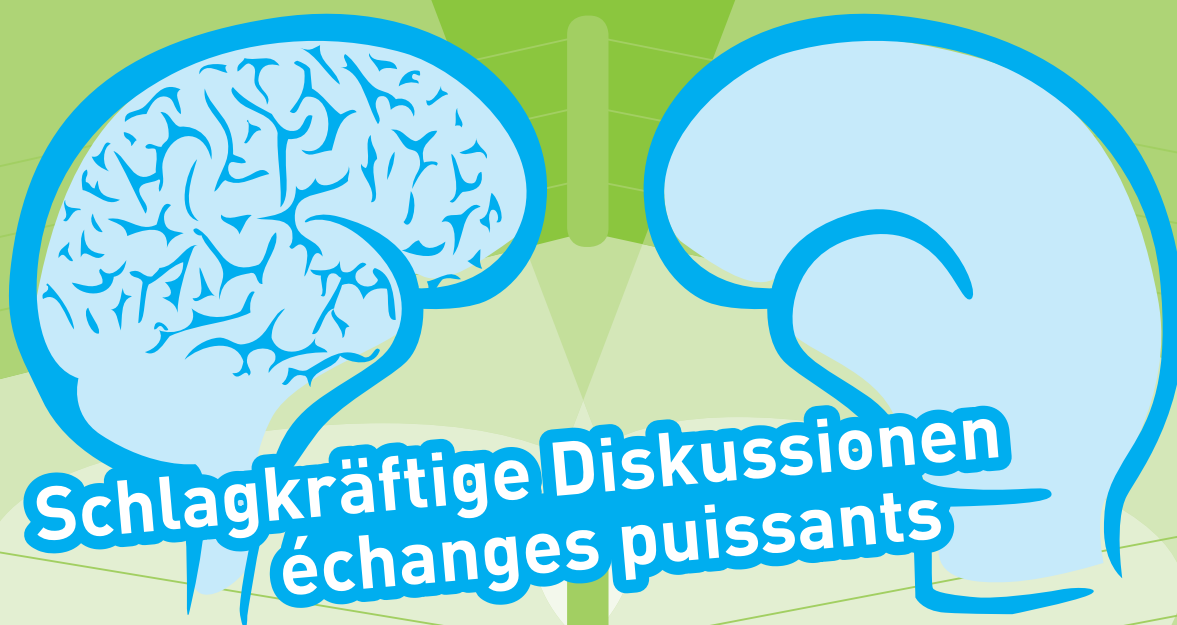
Kino mat Häerz ist das Wohlfühl-Kino am Nachmittag für Jung und alt. Kino zum Träumen und zum Lachen. Kino bei dem man auch mal richtig schön in Erinnerungen schwelgen kann.

Wir wünschen Ihnen wieder viel Vergnügen bei den nächsten beiden Filmen.

**-25 vs. 50+**

JUGENDKONVENT PRESENTÉIERT  
**JONK TRÉFFT  
MANNER JONK**

LA CONVENTION DES JEUNES PRÉSENTE  
**JEUNES RENCONTRENT  
MOINS JEUNES**



Jugendkonvent | **Mëttwoch, 24. Abrëll 2013** | an der Chamber  
Convention des Jeunes | **mercredi, 24 avril 2013** | à la Chambre des Députés

- |                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Atelier 1:</b> | „Wat gelift?“ – Kommunizéieren: eng Fro vum Alter?<br>«Hein?» – Communiquer: une question de génération?                                |
| <b>Atelier 2:</b> | „Ze Jonk? Ze Aal?“ – Aarbechtswelt fir jiddereen?<br>«Trop jeune? Trop vieux?» – Le monde du travail pour tous?                         |
| <b>Atelier 3:</b> | „Mol mir een Haus!“ – Wunnen zu Lëtzebuerg: nei erfannen?<br>«Dessine-moi une maison!» – Logement au Luxembourg: tout à réinventer?     |
| <b>Atelier 4:</b> | „Dobausse bleiwen!?“ – Zesumme liewen: Besser Chancen fir jiddereen!<br>«Interdit aux...!?» – Vivre ensemble: (in)égalités des chances? |
| <b>Atelier 5:</b> | „Ze spéit?“ – Umwelt: Haut schonn u muer denken!<br>«Trop tard?» – Environnement: Quels défis aujourd’hui pour la vie de demain?        |

Schreift lech an  
um Site

Inscrivez-vous  
sur le site:

**www.cgjl.lu**  
**ou www.rbs.lu**

## STOLL



Maître Matelassier  
ZËNTER 1950

### Visite vun der Firma Stoll



**Wéini:** Donneschdeg, de 25. Abrëll 2013 um 15.00 Auer

**Präis:** Gratis

**Wou:** ZARE-ouest, Ehlerange

*Déi maximal Teilnehmerzuel ass op 20 Persounen begrenzt, dofir biede mirlech, eis den Umeldeformulaire deen dir op der Säit 45 fannt eran ze schécken.*

Bei dëser Visite (op lëtzebuergesch) entdeckt Dir d'Geheimnisser vun engem gudden a gesonde Schlof. Un Hand vun der Hirstellung weist e Fachmann vun der Firma Stolllech firwat et vill verschidde Matrasse gëtt a virwat se gutt sinn.

No dëser Visite kënnt Dir roueg schlofen an d'Opstoe gesäit och anescht aus!

Verwinnt gitt dir zum Ofschloss mat guddem lëtzebuergeschen Crémant an en Häppchen.



CENTER FIR  
ALTERSFROEN



## iPad-Cours

am «Cercle Cité»

**Wéini:** 26. Abrëll – 3. Mee – 17. Mee – 31. Mee 2013  
jeweils freides vun 10.00 bis 12.00 Auer

**Präis:** 50 €, déi Dir op der Plaz kënnt bezuelen

**Wou:** Cercle Cité, Luxembourg-Ville

Den RBS – Center fir Altersfroen bitt an Zesummenarbecht mam Service Senior vun der Stad Lëtzebuerg an dem CIGL Hesperange e Workshop un, wou Dir gewuer gitt wéi ee mat engem iPad een domat schaffen kann. Dir léiert mam iPad am Internet surfen, e-mailen, kommunizéieren a Fotoe maachen.

Dës Cours ass op 10 Plaze limitéiert a riicht sech u Leit, déi hiren eegenen iPad matbréngen.



multiplicity



VILLE DE  
LUXEMBOURG

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

# Gala dansant pour seniors

Dimanche, 28.4.2013  
14h30 - 18h00  
Cercle, Place d'Armes

## Orchestre: Senior Orchestra

**Prévente: 10 €**

Veuillez vous inscrire avec le formulaire d'inscription et virer le montant de 10 € sur le compte: CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 avec la mention «M 15».  
Votre ticket d'entrée vous sera envoyé par courrier.



CENTER FIR  
ALTERSFROEN



## Computercours

### Multimedia-Führerschäin



**Wéini:** Dënschdeg, 30. Abrëll – Dënschdeg, 7. Mee – Mëttwoch, 8. Mee – Dënschdeg, 14. Mee – Mëttwoch, 15. Mee – Mëttwoch, 22. Mee 2013 vun 9.00 bis 11.00 Auer

**Präis:** De Präis vum Multimedia-Führerschäin ass 96 €. Dee Betrag kënn Dir, nodeem dass Dir d'Bestätegung vun eis geschéckt kritt hutt, op de Kont RBS – Center fir Altersfroen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mam Vermierk „C 27“ iwwerweisen.

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

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

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

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



## Computercours

### Internetführerschäin



**Wéini:** Cours A: Méindeg, 6. Mee – Freideg, 10. Mee – Méindeg, 13. Mee – Dënschdeg, 21. Mee – Freideg, 24. Mee – Méindeg, 3. Juni – Freideg, 7. Juni 2013  
vun 9.00 bis 11.00 Auer

Cours B: Dënschdeg, 7. Mee – Freideg, 10. Mee – Dënschdeg, 14. Mee – Freideg, 17. Mee – Freideg, 24. Mee – Dënschdeg, 4. Juni – Freideg, 7. Juni 2013  
vu 14.00 bis 16.00 Auer

**Präis:** De Präis vun engem Internetführerschäin ass vun „eLëtzebuerg“ op 12 € festgeluegt. Dee Betrag kënn Dir, nodeem dass Dir d'Bestätegung vun eis geschéckt kritt hutt, op de Kont RBS – Center fir Altersfroen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mam Vermierk: Cours A „C 20“ oder Cours B „C 21“ iwwerweisen.

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

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

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



## Fotos-Nomëtteg

**Wéini:** Dënschdes, 14. Mee 2013 um 14.30 Auer

**Präis:** gratis

**Wou:** Diddeleng rue de Kayl (um Parking beim fréieren Crassier Cloos)

De *Guy Conrady*, lëtzebuerger Naturfotograf an de *Gilbert Kleren*, hien hält bei eis de Foto-Club, invitéieren Iech fir e Foto-Nomëtteg an den Diddelenger Naturpark „Haardt“. Si weisen Iech gär wéi Dir schéi Landschaftsbiller maacht duerch bessere Bildopbau a besseren Ëmgang mat Ärem Fotoapparat.

Mir sinn ca. 3 Stonnen ënnerwee an d'Sortie fënnt bei all Wieder statt.



Theatergruppe „Patchwork“

## Blumen für eine Blinde

**Termin:** Samstag, 8. Juni 2013 um 19.00 Uhr

Sie können sich unter ☎ 621 301 335 anmelden!

**Ort:** Centre Nicolas Braun, 474, rte de Thionville in Hesperingen

(Befindet sich hinter dem Gemeindehaus, Parkplätze sind vorhanden)



### Ein Psychothriller in 3 Akten von Carl Slotboom

An einem Frühlingsmittag im englischen Bridlington klingelt bei der blinden Schriftstellerin Helen Wilson das Telefon.

Der Mann am anderen Ende des Telefons scheint verkehrt verbunden zu sein. Er meldet sich an diesem Tag noch ein paar Mal. Als es Abend geworden ist, steht er plötzlich mit einem Strauß Blumen im Zimmer. Helen zeigt sich von seinem Besuch nicht besonders angetan und fordert ihn auf, zu gehen. Davon möchte er nichts wissen. Bald merkt man, dass der Mann geistesgestört ist. Es folgt ein spannender Abend.

(Spielzeit: ca. 90 Minuten).

Zum Autor: Der 1949 in den Niederlanden geborene Autor und Regisseur Carl Slotboom gehört derzeit zu einer der meist erfolgreichen Autoren der Niederlande. Seine Theaterstücke werden auch in Deutschland, England, Belgien, der Schweiz, Österreich, Kanada und in Amerika gespielt.

# Kurse & Veranstaltungen

## Lernfest 2013



**Termin:** Sonntag, 2. Juni 2013 von 10.30 bis 18.00 Uhr

**Preis:** Gratis – Anmeldung ist nicht erforderlich!

**Ort:** Kinneksbond, Mamer



**Das Lernfest-Team Landakademie der LEADER-Aktionsgruppen Müllerthal, Redange-Wiltz, Clervaux-Vianden und Luxemburg-West lädt Sie jetzt schon zum fünften Mal dieses Jahr nach Mamer ein.**

Ziel des Lernfestes ist es, die Besucher an den vielen Aktionsständen und Workshops für lebenslanges Lernen zu begeistern. Das Motto lautet: machen Sie mit und probieren Sie aus!

Wie lernen Spaß machen kann, zeigen Ihnen die mitwirkenden Vereine und Organisationen.

Kreativ sein, neue Möglichkeiten entdecken, erleben, experimentieren – das alles erwartet die Besucher beim Lernfest. Durch Mitmach-Aktionen kommen die Besucher mit den Bildungsanbietern direkt ins Gespräch und werden dabei selbst aktiv. Spiel und Spaß, nicht nur für Kinder, kulinarische Köstlichkeiten und außergewöhnliche Bühnenshows runden das erlebnisreiche Programm ab.

Das Lernfest ist eine kostenlose Veranstaltung, die Besucher aller Altersgruppen und Bildungsschichten ansprechen soll. Es ist eröffnet den Akteuren die Möglichkeit, Lernen und Bildung öffentlichkeitswirksam zu präsentieren.

Folgende Vereine und Organisationen werden mit einem Infostand vertreten sein:

Vitarium/Luxlait – INFPC – d'Millen – Arte VIVA: Fleurist Gilbert Put – ANEFORE asbl – Mondo del Caffè sàrl – Christian Solidarity International CSI Lëtzebuerg asbl – Luxlangues SA /Inlingua Luxembourg – myenergy GIE – Scrapbooking: Atelier Bleu de Scrap – Een Häerz fir kriibskrank Kanner – Lëtzebuenger Privatbësch Delphin Kommunikation – Club Haus am Brill – Berlitz Language & Business Training sàrl – Caritas /Spillmobil Joujoumobil – ALAN asbl – ORTAL – ORT Mullerthal – Fairtrade Lëtzebuerg asbl – Klimaforum asbl – ULBP (Union luxembourgeoise des bibliothèques publiques) – Atelier Yana – ASIVEMA – Help asbl – Nëmmen mat eis! – CELL Centre for Ecological Learning Luxembourg asbl – Police Grand-Ducale – Natur & Ëmwelt asbl – Eteki asbl – Europe Direct Munshausen – Luxroots.com – RBS Center fir Altersfroen – Nordic Walking Club Mamer – Iwerliewen – Touristcenter Heringer Millen – Butterfly Leather: Artisan du Cuir – Tanzschule Vladka Perl – ASTI asbl – Super Spill Mobil

# „Diskutieren beim Dégustieren“



## (Gem)einsam das Abenteuer „Altern“ angehen

Eine leichte aber keinesfalls einfache Entwicklungsaufgabe im höheren Erwachsenenalter?!

*Niemals zuvor haben so viele Menschen räumlich so dicht beieinander gelebt wie heute. Nie zuvor gab es derart viele Möglichkeiten, sich sozial zu vernetzen – sei es auf Internetplattformen oder im realen Lebensalltag. Insgesamt war die Palette an seniorenspezifischen Angeboten zu keiner Zeit so vielfältig und bunt wie heute. Stellt sich unweigerlich die Frage:*

### › Ist Einsamkeit im Alter überhaupt noch ein nennenswertes Thema?

*Die Faktenlage zeichnet ein eindeutiges, wenn auch ernüchterndes Bild ab: Ja, es gibt weiterhin viele ältere Menschen, die sich weiterhin sehr einsam fühlen. Allerdings gibt es auch wissenschaftliche Evidenz, dass ein tragfähiges soziales Netzwerk eine unbestreitbar bedeutsame Kraftquelle und ein regelrechter „Puffer“ gegenüber den Widrigkeiten des Lebens darstellen.*

### › Aber wie funktioniert „Netzwerken“ im Alter? Wie trete ich mit neuen Menschen in Kontakt? Was sind mögliche Hürden und wie kann ich diese ggf. überwinden?

*Diese und weitere Fragen werden in einer offenen Gesprächsrunde unter fachlicher Leitung von Dr. Martine Hoffmann, im Rahmen eines festlichen 3-Gänge-Menüs erörtert.*



### MENU

*Quiche Lorraine maison  
bouquet de salade*

\*\*\*

*Fierkelshämmchen am Broutdeeg  
gebotschte Gromperen  
oder*

*Saumon façon Wellington*

\*\*\*

*Tarte aux pommes*

**Donnerstag, 16. Mai 2013 ab 11.30 Uhr**

**Ort:** Restaurant „beim wäisse Schwäin“, Rippig

**Preis:** Den Betrag von 49 € (46 € mit Karte aktiv 60+) (Menu und Getränke inbegriffen)  
überweisen Sie bitte nach Erhalt Ihrer Teilnahmebestätigung auf das Konto  
RBS – Center fir Altersfroen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk „M 16“.





**Herausgeber:**

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



CENTER FIR  
ALTERSFROEN

**Redaktion:**

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

**Grafische Umsetzung:**

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

**Titelfoto:**

© Patrizia Tilly – fotolia.com

**Druck:**

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

**Erscheint viermal jährlich:**

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

**Informationen:**

Simone Zeimes ☎ 36 04 78-27  
Claudia Kleren ☎ 36 04 78-28  
[akademie@rbs.lu](mailto:akademie@rbs.lu)

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

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

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

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

Senioren-Telefon

☎ 247-86000



# Un mobile pratique à prix mini



Telme F210

## 79€

en pack prépayé **tiptop**  
avec **10€** de crédit d'appel inclus

**SIMPLE**  
**TOUCHE SOS**  
**APPAREIL PHOTO**  
**LARGES TOUCHES**



## LUXGSM

[www.luxgsm.lu](http://www.luxgsm.lu) - Helpline gratuite 24h/24 et 7j/7: GSM 4321 - Tél. fixe 8002 4321

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

# Ihre Treppe leicht hinauf und hinunter!

Entdecken Sie den Treppenlift von  
**THYSSENKRUPP Ascenseurs**



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

**THYSSENKRUPP ASCENSEURS S.à r.l.**

22, Rue Edmond Reuter, L-5326 Contern

Tel.: 40.08.96, E-mail: [luxembourg@thyssenkrupp.com](mailto:luxembourg@thyssenkrupp.com)



**ThyssenKrupp**