

aktiv am Liewen

Tel.: 36 04 78
www.rbs.lu



CENTER FIR
ALTERSFROEN



DOSSIER:
Mein Wille
zum Lebensende
Mes volontés
de fin de vie



INFORMATIONEN ZUR KARTE
INFORMATIONS CONCERNANT LA CARTE

*Après
les bras
de maman*



le meilleur endroit pour dormir

STOLL

M A Î T R E
M A T E L A S S I E R
Z Ë N T E R 1 9 5 0

Luxembourg

32-34, Avenue de la Porte Neuve
L-2227 Luxembourg

Ehlerange

ZARE OUEST
L-4384 Ehlerange

Danielle Knaff

Präsidentin / Présidente
RBS – Center fir Altersfroen asbl



Liebe Leserinnen und Leser,

„Eines Tages werden wir alle sterben müssen, Snoopy“, sagt Charlie Brown. „Ja, aber an allen anderen Tagen werden wir leben!“, antwortet Snoopy.

Der Herbst naht und damit auch der November, der Monat, in dem wir uns wie jedes Jahr an den Gräbern versammeln und unseren lieben Verstorbenen gedenken.

Das Thema Tod steht also wieder auf der Tagesordnung – wie so oft während der vergangenen Wochen und leider häufig auf die grausamste Weise. Die aktuellen Ereignisse möchte ich an dieser Stelle jedoch unkommentiert lassen. Die Medien haben uns bis zur Schmerzengrenze mit schrecklichen Bildern und Nachrichten „bombardiert“. Trotzdem werden wir uns auch noch in dieser „Aktiv am Liewen“ Ausgabe mit dem Thema Tod beschäftigen.

Man kann sein Lebensende nicht vorherbestimmen, aber man kann sich sehr wohl damit auseinandersetzen. Das ändert nichts an der Tatsache, dass wir selten wirklich auf DEN Augenblick vorbereitet sein werden, aber es ändert den Blick darauf. Das Leben vom Ende her denken, oder „abschiedlich leben“, ist eine Haltung, die uns helfen kann, das Endliche unseres Daseins besser zu akzeptieren.

Im neuen „Aktiv-Dossier“ beschäftigen wir uns mit dieser schwierigen Problematik: 2009 wurden zwei Gesetze gestimmt, die sich mit dem Lebensende befassen. Das eine betrifft die Palliativpflege, das andere die Euthanasie. Die Möglichkeit, seinen Willen zum Lebensende schriftlich festzuhalten, ist nun also gesetzlich geregelt. Wir erklären die Unterschiede, die verschiedenen Begriffe sowie die jeweiligen Dokumente, die jeder für sich ausfüllen kann.

Doch gilt es auch, an das Leben zu denken und es prall zu füllen. Das neue „Aktiv“ gibt viele Anregungen dazu: am 1. Oktober findet eine „Balade gourmande“ mit den Club Seniors statt, das LTPS sucht Senioren als Akteure für Patientensimulationen, es gibt weiter Koch-, Computer-, Kreativkurse, Sport und Tanz. Außerdem ist das Mierscher Kulturhaus neuer Partner des RBS und das mit einem sehr vielseitigen Programm. Aber sehen Sie selbst, für jeden Geschmack ist etwas dabei.

Im Sinne Snoopys: Lassen Sie uns das Leben genießen!

Chères lectrices, chers lecteurs,

«Un jour nous allons tous mourir, Snoopy», dit Charlie Brown. «Oui, mais tous les autres jours, nous allons vivre!», répond Snoopy.

L'automne approche, et le mois de novembre nous réunira à nouveau autour des tombes afin de penser à nos chers défunts.

Notre thème sera la mort, encore. Elle fut omniprésente ces dernières semaines, et sa cruauté insupportable. Je m'abstiendrai de tout commentaire au sujet des événements récents. Les médias nous ont suffisamment «bombardés» de reportages traumatisants.

Or, la fin de vie sera quand-même d'actualité dans le nouvel «Aktiv am Liewen».

Nous ne pouvons prévoir la fin de notre vie, mais nous confronter avec elle ouvrira notre horizon. Vivre sa vie en acceptant en même temps qu'elle finira un jour peut nous aider à admettre l'inéluctable.

Au cours des dernières années, de nombreuses discussions furent menées à ce sujet.

Deux lois ont été votées en 2009: l'une réglemente les soins palliatifs, l'autre l'euthanasie.

Les deux lois nous donnent dorénavant la possibilité d'exprimer nos volontés de fin de vie à l'aide de documents qui vous seront expliqués en détail dans notre dossier.

Mais suivons la philosophie de Snoopy et profitons aussi de la vie!

Le nouvel «Aktiv am Liewen» vous propose des activités très diverses: une balade gourmande avec les Clubs Senior le 1 octobre; le LTPS recherche des bénévoles senior pour «simuler» des situations de patients; sans oublier nos cours de cuisine, d'informatique, de danse, et de sports. De plus, le RBS a su trouver un nouveau partenaire: le Mierscher Kulturhaus avec tout un éventail de soirées culturelles.

Vous aurez l'embarras du choix.



06
MIKROFINANZFONDS
„TUE GUTES“
UND VERDIENE GELD DAMIT!

03	Editorial
06	„Tue Gutes“ und verdiene Geld damit!
10	Mierscher Kulturhaus: Op klenge Weeër zum Zil
12	Von Lesern für Leser
14	Um richtige Mensch gelieert: Den neie Projet LTP SIM
16	Textile Meditationen: Die unendlichen Knoten
18	Info-Zenter Demenz
19	Sicherheits-Tipps
20	Potpourri
24	Rätselseiten



14
UM RICHTIGE
MENSCH
GELIEERT
DEN NEIE PROJET
LTP SIM

28 KARTE aktiv60+

Die Karte und ihre Vorteile
La carte et ses avantages

29 ABONNEMENT

Karte und Magazin
Carte et magazine

30 Neue Partner der Karte aktiv60+

31 RBS-Reise
Griechenland – Peloponnes

32 Alles Bio ... oder?
Chorale Municipale Schöffleng

33 „Carmen“ fräi nom Georges Bizet
Opera du Trottoir

34 Isaac Roosevelt & Ernie Hammes
Big Band vun der Militärmusek

36 Geschäftsbedingungen & Informationen
Conditions générales & Informations

37 KURSE UND
VERANSTALTUNGEN

37 Auf einen Blick
38 Regelmäßige Aktivitäten

53 ANMELDUNG/INSCRIPTION
Kurse und Veranstaltungen
Cours et manifestations

54 Kontaktanzeigen
55 Veranstaltungskalender Club Senior
70 Impressum / Rätselaufösungen



ZUM
SAMMELN!
A
GARDER!

34
ISAAC ROOSEVELT
& BIG BAND
MUSIQUE MILITAIRE





Foto: © Pana Pania, Clio Therape

**Stolz auf ihr gemeinsames
Geschäft in Nicaragua**

„Tue Gutes“ und verdiene Geld damit!

„Es wäre schön, wenn eines Tages unsere Kinder in ein Museum gehen müssten, um zu erfahren wie es war, bitter arm zu sein“. So die Worte von Muhammad Yunus aus Bangladesch, Begründer von Mikrofinanzkrediten und Friedensnobelpreisträger.

Wer seinen Namen hört, erinnert sich vielleicht – ein Mann, der auszog den Armen zu helfen indem er erkannte: „Gebt Kleinkredite statt Barmherzigkeit. Sie sind sinnvoller! Sie ermöglichen den Armen in Würde zu leben und ihren familiären Lebensunterhalt zu verdienen.“

Vielleicht erinnern wir uns auch an das Engagement von Großherzogin Maria Theresa, die mit

viel Verve dazu beitrug, diesen Grundgedanken auch hier in der Finanzwelt zu etablieren. Aber sonst – was wissen wir mehr? In den 40 Jahren, seit Yunus, die „Mikrofinanz“ ins Leben rief ist viel passiert. Es ist aufschlussreich zu erfahren, dass Investitionen in Mikrofinanzfonds längst zu einer etablierten Möglichkeit der Geldanlage avanciert sind. Mit respektablen Renditen und sicher noch dazu. Aber der Reihe nach: Wie kam es eigentlich zu dieser Erfolgsgeschichte?

Alles fing an, als Wirtschaftswissenschaftler Yunus im Jahre 1974 mit einer Gruppe Studenten in Bangladesch auf dem Land einer Frau begegneten. Die Frau webte Stühle. Sie waren schön und nutzvoll und so erkundigten sie sich. Sie erfuhren, dass das Rohmaterial für einen Stuhl umgerechnet 19 Cent kostete. Mehr Stühle könne sie allerdings nicht erzeugen, erklärte die Frau, da sie die 40 bis 70 Prozent an Zinsauflage für den Kreditkauf von Bambus nicht schultern könne. Yunus griff in seine Brieftasche und ermöglichte gleich einer ganzen Handvoll Arbeitern sich selbständig zu machen. Die Idee zur Mikrofinanz war geboren. Später wurde Yunus zum Mitbegründer der „Grameen Bank“, einer Art lokaler Dorfbank, die bis heute noch solche Kleinkredite vergibt. Sein Konzept machte Schule und der Kreis vergrößerte sich. Weltweit entstanden viele Mikrofinanzfonds, die bei interessierten Anlegern Gelder einsammelten, um sie in Form von Kleinkrediten an willige Kleinstunternehmer weiterzureichen.

**Durch Kleinkredite
an sauberes Trinkwasser**



Foto: © Pana Pania, Water Aid



Foto: © SAMIC, LMDF

**Eine zufriedene Kundin
der MFI Samic in Kambodscha**

In Luxemburg war es im Dezember 2009 soweit. Der „Luxembourg Microfinance and Development Fund“ (LMDF) wurde gegründet und begann seine eigene Erfolgsgeschichte. Dazu muss man wissen, dass Luxemburg seitdem zu einem wichtigen Akteur in Sachen Mikrofinanz aufgestiegen ist. Nicht zuletzt auch weil sich der Luxemburger Staat der Förderung dieses Segmentes angeschlossen und so ein stabiles Umfeld geschaffen hat, das andere Mikrofinanzfonds so nicht bieten können. Zusammen mit den Organisationen der Entwicklungszusammenarbeit und dem Finanzplatz wurde in den letzten 6 Jahren viel geleistet. Dazu befragt, erläutert Direktor Kaspar Wansleben zunächst noch weitere wichtige Aspekte, die für etwaige Investoren interessant sind. „Wichtig zu wissen ist, dass aus einem früheren Akt des Mitgefühls der Spender nun zum Anleger wird. Kleinunternehmer und Kapitalgeber gehen eine Art Geschäftsbeziehung ein. Fair, sinnvoll und für beide Seiten ertragreich. Der Nutzen vor Ort ist klar: „Die Menschen, die einen Kleinkredit erhalten, können durch ihre eigene Arbeitskraft den Lebensunterhalt ihrer Familie bestreiten. Sie gewinnen an Würde und Selbstwertgefühl und tragen sinnvollerweise zu der wirtschaftlichen Entwicklung ihres Landes bei.“ Es gibt aber noch weitere Aspekte, so Wansleben: „71 Prozent unserer Finanzierungen gehen an Frauen. Oftmals bilden diese eine Art Genossenschaft (coopérative), in der sie sich gegenseitig sowohl bei der Produktion als auch bei der Kreditrückzahlung unterstützen. Das starke soziale Gefüge in vielen Entwicklungsländern führt dazu, dass jede Frau den Kredit zurückzahlen will und dies auch tut. So trägt die Mikrofinanzierung nicht nur zur Armutsbekämpfung bei, sondern treibt zeitgleich die Gleichstellung der Frauen voran.“

„In den sechs Jahren seit ihrer Gründung konnte der LMDF in über 20 Ländern 80.000 Kredite vergeben, verteilt auf über 30.000 Mikrounternehmer. Tendenz steigend. Darauf sind wir stolz. So beeindruckend die Resultate bisher auch sind, es gibt noch viel zu tun. Immer noch haben 2,5 Milliarden Erwachsene keinen Zugang zu Finanzdienstleistungen, oftmals noch nicht einmal zu Wasser oder anderweitigen Grundbedürfnissen“, so der Fondsmanager weiter.



Darlin Palma und ihr kleiner Modeladen



Marling Jimenez verkaufte am Anfang selbstgemachte Schuhe auf dem Markt, um ihre Familie zu ernähren. Jetzt liefert die Kleinunternehmerin an mehrere Kaufhäuser, beschäftigt 11 Arbeiter, und hat Wasser und Strom zuhause.

So hat sich der LMDF zum Ziel gesetzt, das bisherige Fondsvolumen von 23 Millionen, die sie seit der Gründung eingesammelt haben, in den nächsten drei Jahren zu verdoppeln. Dem Sparer, auf der Suche nach attraktiven Erträgen, eröffnet sich demnach eine Geldanlagemöglichkeit, die viele Vorteile bietet: In Zeiten wirtschaftlicher Stagnation und vielen anderen geopolitischen Störfeuern, bietet der LMDF Fonds ein zusätzliches Standbein, gänzlich losgelöst von den Schwankungen an den heimischen Kapitalmärkten. Dazu kommt, dass der Fonds seit Bestehen stabile und beständige Erträge von 2 bis 3 Pro-

zent erwirtschaftet hat. In Zeiten von Nullzinspolitik auf Sparguthaben, eine attraktive Rendite. Nebst einer staatlichen und unternehmerischen Beteiligung am Fonds wurde für Privatanleger eigens eine eigene Tranche geschaffen. Die Kirsche auf dem Kuchen des Anlegers liegt bei dieser C-Tranche in der staatlichen Sicherheit, die ihm zuteil wird. Sie gleicht etwaige Kreditausfälle nahezu aus und schafft somit für den Privatanleger einen zusätzlichen Anreiz.

Es macht also Sinn, sich mit dieser Sparmöglichkeit näher zu befassen, zumal das Investment problemlos zu erwerben

ist und genauso wie jeder andere Investmentfonds einfach ins Bankdepot eingefügt werden kann. Zu erwerben ist der LMDF Fonds direkt bei der Fondsgesellschaft, oder bei nahezu jeder Bank. Wer mehr Informationen wünscht, bekommt sie u.a. am Stand der LMDF auf der „Oeko-Foire“ vom 23. bis 25. September, oder im Rahmen des vom RBS organisierten Seminars.

/
Doris de Paoli

6. OKTOBER 2016

Die Finanzberaterin Doris de Paoli spricht im Rahmen einer RBS-Konferenz über Investitionsmöglichkeiten in Mikrofinanzfonds.

Weitere Details hierzu finden Sie auf Seite 43.

Dat neit Buch vum Biographiegrupp vum RBS kënnt den 19. November eraus!



28€

MAT DER KAART AKTIV60+
KRITT DIR ENG REMISE
VUN 10%



ISBN: 978-99959-750-4-3

Nom grouse Succès vun eisem leschte Buch iwwer d'Kandheet an de 40er Joren, war et e logesche Schrëtt, fir eng Serie iwwer d'50er Joren ze publizéieren.

An dësem éischte Band hu mir ugefaangen, wou jiddereen sech am beschten auskennt: Doheem.

A perséinlechen Temoignagen erzielen d'Auteure vun dëser Zäit, an där sech esou vill verännert huet an esou vill Neies opkomm ass, vum lessen, dat nees méi vëlleg do war a vun der neier Moud, déi Fra a Mann begeeschtert huet.

D'Buch ass mat ville Fotoen illustréiert. D'Texter sinn op Lëtzebuergesch an Däitsch.

D'Buch gëtt den 19. November op de Walfer Bicherdeeg presentéiert. Dir kënnt et elo scho virbestellen, iwwer Tel. 36 04 78-1 oder op www.rbs.lu.



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

www.rbs.lu



Mierscher
Kulturhaus

Mäi Papp war och e wichtige Mënsch fir mech, hie war eigentlech en Artist a senger Séil a konnt dat awer ni liewen. A senger Famill huet deen eelste Bouf dat misse maachen, wat de Papp an de Grousspapp gemaach hunn. Dat ass esou wäit gaangen, dass se souguer de Virnumm iwwerholl hunn. Hie war e super Museker, en huet immens gär gemoolt, a war e gudde Kach. Duerch hien a meng Mamm hunn ech d'Léift zum Kache matkritt.

Meng Bom sot mer ëmmer: „Egal wat s de méchs, wann s de et mat lwwerzeegung, Léift a Respekt virun denge Matmënsche méchs, a net virun all klengem Problem fortleefts, da maach et – mindestens probéier et.“

Well ech mäin Dramberuff „Maschinnebauingenieur“ net hu konnten/däerften studéieren, hunn ech Ufanga op stur gestallt. Dann eben Näischt. Lescht Chance, ufanks 20 hunn ech dunn Innenarchitektur gemaach an eng Ausbildung fir mat jonke Mënschen am Theater (art vivant) ze schaffen.

No enger interessanter Zäit beim Site et Monuments sinn ech an de Jugendministère gaangen. Nodeems ech mengem Mann op Stroossbuerg nogaang sinn, an d'Erausfuerderung ugeholl hat, d'technesch Leedung an enger friche industrielle et culturelle, hunn ech no e puer Joer aus Gesondheitsgrënn leider missten zrëckkommen. Begeeschtert hu mech déi Projeten, déi ech hunn däerften an Albanien leeden. Ech war fir e puer Joer fräigestallt fir d'Kulturfabrik. Meng nächst Etapp war d'Cooperatioun zu Woltz, dat war eng vun deene schéinsten Erfahrungen, an ech hunn och haut nach ganz vill Frënn do.

Wéi de Posten am Mierscher Kulturhaus ausgeschriwwen ginn ass, hunn ech mer gesot, dass ech nach en neien Challenge kéint unhuelen. Sou sinn ech hei gelant, a meng

Aarbecht mécht mir nach ëmmer vill Freed. An 2 Joer hunn ech wëlles an d'Pensioun ze goen, och wann ech muss zouginn, dass et mer schwéier fällt. Et ass mer wichtig, mäin Depart virzebereeden, deenen déi no mir kommen eng Basis ze ginn, mat där si weiderschaffe kënnen. Ech soen net einfach Tschüss an Äddi, dat wier onverantwortlech.

Wat sinn Är Prioritéiten am Mierscher Kulturhaus?

Et ass mir wichtig, kee Mainstream ze maachen, dat ass eng Erausfuerderung, heiansdo muss een der Zäit Zäit ginn sech ze entwëckelen, eppes woen, eppes ausprobéieren.

D'nächst Joer ginn et der 10, datt mer an Zesummenaarbecht mat dem Ettelbrécker Haus (CAPE) eise jonke Publikum duerch eise Caku (Kanner-Kultur) e ganz variéierte Konschtprogramm ubidden. Fir Grouss a Kleng sinn all Spachten um Programm, Marionnetten, Schiet-Theater, Danz, Musek, Theater, Pantomime, Zirkus, mat an ouni Sprooch, fir ze kucken oder ze lauschteren oder matzemaachen.

Ganz besonnesch um Häerz leie mer déi Projeten, wou mer et gewot hunn mat behënnerte Mënschen op d'Féiss ze stellen. Onofhängeg vum „aneschters sinn“, et ass a bleift eng Erausfuerderung eis gemeinsam Potenzialer zesummen ze bréngen an domadder ze schaffen, egal a wat fir enger Spacht, ob Danz, Gesang, Musek, Theater, Film ...

D'Mierscher Kulturhaus gëtt elo neie Partner vun der Kaart aktiv60+, wat géift Dir eis recommandéieren?

Den Dietmar Bär ass op Besuch (net eleng well ech e groussen Tatort-Fan sinn) a liest aus „Meerfahrt mit Don Quijote“ vum Thomas Mann. CID-Fraen a Gender huet extra fir dësen Owend e Kompositiounsoptrag un d'Catherine Kontz ginn, an d'Wierk gëtt ons deen Owend um Piano vum Cathy Krier virgedroen.

An eise Programm fannt Dir esou gutt Danz a Kabaret, Jazz a kllassesch Musek, Marionnetten an Theater, net ze vergiessen eis eege Creatiounen.

U wéi e Publikum riicht dir iech?

Deen ass ganz gemëscht, e ganz groussen engleschsproochegen Publikum, net esou vill Francophonen. Déi meescht Leit kommen aus eiser Géigend an awer och doriwwer eraus. Mir leie ganz zentral, am Ëmkrees vu



max. 15 Kilometer läit d'Stad, Mamer, Ettelbréck ... Och do hu mer all d'Erausfuerderung ugeholl, schaffen intensiv zesummen. Dëst ass awer nëmme méiglech, well mer fest op eise Konschtféiss stinn an jidderee vun eis „sengem“ Haus eng Séil ginn huet.

Eng lescht Fro: Wéi stellt Dir Iech Är Pensioun vir?

Mat mengem Mann endlech zäitlos plangen, ech sinn engagéiert an e puer ASBLen. Op d'Bühn wëll ech net méi, awer hannendru géif ech scho gäre matwierken. Meng zwou Kaze wëilt ech schonn eng Zäitchen nach stréilen.

Ech ziichten zënter Joren Orchideeën (mäi Zen-Beräich) an elo hunn ech d'Rousen entdeckt, dat ass eng Wëssenschaft fir sech, déi ganz Geschicht vun de Rousen ass passionant.

Mäin Häerzenswonsch: eng ganz laang Rees um Moto (do muss ech ërem e puer Léierstonnen huelen) a mer endlech eng uerdentlech Maschinn kafen. An d'Chance vläicht hunn, do unzëknäppen, wou mer viru Jore gepaust haten. A fir Frënn a Bekannten endlech d'Kachbicher auspaken an erëm kachen, vläicht och erëm ufänken d'Päif ze fëmmen.

Andrée Birnbaum

Op kleng Weeër zum Zil

D'Mierscher Kulturhaus gëtt Partner vun der Kaart aktiv60+. Zu dëser Geleeënheet hu mir eis mat der Karin Kremer, passionnéiert Directrice vum Mierscher Kulturhaus, ënnerhal.

Madame Kremer, erzielt eis e bëssen eppes iwwert Iech, a wéi et dozou koum, dass Dir zu Miersch Directrice gi sidd.

Ech fueren immens gären Auto, a wann et eng Grimmel méi schëtzeg muss goen, gëtt och d'Autobunn geholl. An dach sinn ech net de Mënsch vun de groussen Stroossen, mä ech hu vill léiwer déi kleng Strecken. De Virdeel vun de kleng Stroossen ass, dass een, ouni laang ze plangen, stoe bleiwen, eppes Neits entdecken, an dann rëm weiderfuere kann. An sou sinn ech och heihinner komm, iwwer kleng Weeër.

Mäi ganz Liewe war keng Autobunn, vill Nieweweeër hunn ech missten aschloen, wou ech d'Gléck hat, eng Abberzuel vu Mënschen a Frënn ze fannen, déi mech begleeden. Ugefaange bei menger Bom, déi elo genee 45 Joer Äddi sot. Si war a bleift mäi Pilier. Déi hat eng Laach..., de Schaleck am Genéck, intelligent, an d'Häerz op der richteger Plaz. Se huet mech geholl, wéi ech war an huet ni versicht, mech ze verbéien, si stong ëmmer hannert mer, egal wat ech gemaach hunn.

D'Detailer zur neier Partnerschaft tëscht dem RBS an dem Mierscher Kulturhaus fannt Dir op der Säit 30.

Eis éischt gemeinsame Veranstaltung ginn op der Säit 45 virgestallt.

AM MEEDERCHERSLYCÉE

Vicky Hengesch-Vuillermoz

1933 ware mir zu 3 Meedercher aus eiser Klass vun Diddeleng, déi den Aufnahmeexamen fir an de Meedercherslycée an der Stad um Lampertsbiërg gemaach hunn. Mir hu muerens de Schülerzuch geholl, mir hate keng Ahnung, wou dee Lycée wier a sinn einfach deene méi eelere Schülerinnen nogaangen. Déi waren awer nomëttes fräi. Mëttes konnte mir am Lycée iessen. No 4 Auer huet d'Madeleine gemengt, wa mir no Süde géngen, misste mir d'Gare fannen.

Op der 7ème waren 3 Klassen, A, B an C, zu je 26 Schülerinnen. U sech war dat eng kleng Klass, well am Kolléisch war mäi spéidere Mann nach zu 60 Schüler an enger Klass op 7ème. Op der 5ème ware mir nëmmen nach zu zwou Klassen. Wann een am Passageexamen no der 5ème eng Moyenne vun 2 hat, konnt een op 4ème op d'Spektioun latine goen. Et gouf och eng Spektioun moderne an eng Spektioun professionnelle (hautzudags Economie), wou een no der 3ème en Diplom kritt huet.



8 Stonnen d'Woch Latäin waren oft batter. Op 3ème gouf schonn den Cäsar „De Bello Gallico“ iwwersat. Op 2ème stung Titus Livius an Horaz um Programm. Wéint dem „scandéieren“ hu mir do latengesche Verse missen auswenneg léieren. Zum Troust hunn ech festgestallt, dass d'Latäin mir fir déi franséisch Sprooch a spéider och fir déi italiénesch Sprooch eng Hëllef war.

Op der Première ware mir nach zu 16, d'Spektioun latine a moderne zesummen an enger Klass. Ënner eis waren zwou Jüdinnen. Esou oft muss ech nach un deenen hiert Schicksal denken. Mam Charlotte Hertz, dat zu Hollerech gewunnt huet, sinn ech oft vun der Gare zu Fouss an de Lycée gaangen. Nëmme wann et gereent huet, hu mir den Tram geholl. D'Charlotte hat mech och eemol an hir Synagogue matgeholl. Et war déi Synagogue, déi spéider während der Besatzung am Krich gesprengt gouf. Mat sengen Elteren a sengem klengen Brudder, deen deemools 9 Joer hat,

konnte si no Montélimar flüchten. Leider waren si am Frankräich och net méi sécher. Si koumen an d'Kazett a goufen zu Auschwitz vergaast. Dat hat eise Reliounsprofesser Pierre Elcheroth erausfonnt.

D'Marion Jacks war 1933 mat sengen Elteren vu Stettin no Lëtzebuerg komm. „Weh dem, der keine Heimat hat“, huet et deemools gesot. Schnell huet et sech ugepasst an huet séier ouni Accent lëtzebueresch geschwat. D'Marion a seng Elteren, eist Land war schonn längst vun den Däitsche besat, hatten déi Chance nach mam leschte Schëff, dat no New York gefuer ass, an Amerika ze kommen. Einfach war dat fir si net, well no laangem, laangem Waarden huet de Kapitän endlech d'Erlaabnis kritt, fir an den Hafe vun New York ze fueren. Speziell seng Mamm war deemools verzweifelt, ewéi et eis nom Krich bei engem Konveniat zu Bréissel erzielt huet. Säi spéidere Mann war hinnen deemools um Schëff eng grouss Hëllef. An

Owescoursen huet d'Marion an Amerika Psychologie studéiert. Ier et an Amerika gaangen ass, hat et eis invitéiert an huet jidderengem e Buch aus senger Bibliothék geschenkt. D'Josette, wat deemools scho bestuet war, krut hir Bitzmaschinn, wat am Fong fir déi Zäiten illegal war. Ech gesinn nach dem Marion säi Papp, dee fréier méi korpulent war. Hie war nach ewéi e Stréch a sot: „Sehen Sie, was sie aus uns gemacht haben.“

Net nëmmen op Konveniaten, mee och e puermol d'Joer si mir regelméisseg op Kaffiskränzercher zesumme komm. Vun deene 16 op der Première liewe mir nach zu 3. D'Triny am Konviktsgeart. D'Gilberte an der Fondatioun Pescatore an ech zu Diddeleng a menger Heemechtsstad. Gären huelen ech un den Aktivitéiten beim RBS an am Club Senior zu Diddeleng deel a freeë mech, mat 10 Enkelkanner a 14 Urenkelkanner muench schéi Stonnen ze verbréngen.

VON LESERN FÜR LESER

DEN NOSSDÉIF

Mariette Bausch

Dohanne bei der Baach do stoungen s' an der Rei, e puer al, déck Nëssterten ech hat mäi Rucksack derbei.

Se houng strubbelvoll esou wéi dru gehäit, an ech hu mir geholl alles, wat do um Buedem läit.

Ma du goug et lass dat klengt rosent Déier, hatt hält mir de Bass wëllt mech dreiwien aus sengem Revéier!

Et jätzt ewéi um Spiess a spréngt vun Aascht zu Aascht, huet keng Zäit sech ze erblosen fort, mat deem ongebidene Gaascht!

Ech muss mech wuel schummen an dat ass gewëss hat ech dach geklaut dem Kaweechelchen seng Nëss!

Allerhellgen!

Lydie Wagner-Conte

Vill Wand bléist iwwer d'Land

D'Griewer stinn ëmmer méi verloossen do,

All Joer gesäit ee Leit erëm, an et sicht een no den Nimm.

Wien ass dat do dann elo?

Ma kuck, bien ass awer nach do, ech hat dach gemengt ...,

Dobeem kucken ech an de Spigel deen do hänkt

Ech sinn e bëssche gekränkt

Verschiede Leit hu mech net erkannt,

Dat läit och vläicht un deem ville Wand.

UM RICHTEGE MËNSCH GELÉIERT

Den neie Projet LTP SIM



Foto: © Nico Berté

Den LTPS ass am Gaang e Projet op d'Been ze setzen, bei deem d'Schüler an direktem Kontakt mat Persounen, déi Patient spillen, aldeeglech Situatiounen aus dem Spidol üben. Den RBS huet sech mat zwee responsabel Enseignanten vum Projet, dem Här Roland Muller an der Madame Malou Wagner ënnerhal.



D'Malou Wagner an de Roland Muller, déi responsabel Enseignanten vun dësem Projet

Wéi ass et zu der Iddi fir dëse Projet komm?

Als „Lycée technique pour professions de santé“ (LTPS) bilde mir Schüler fir d'Gesondheetsberuffer aus. Nieft der theoretescher Ausbildung ginn déi eischt praktesch Schrëtt an der Schoul geübt. Mir hu festgestallt, datt de Passage zum direkte Kontakt mam Patient schwierig ka sinn. Déi meescht Übunge ginn unhand vu Mannequinen duerchgefouert, mä dat ass net dat selwecht, wéi wann een an enger konkreter Situatioun ass, wou de Patient och reagiert.

Eise Projet besteet doran, Simulatiounen fir eis Schüler unzebidden, an duerfir brauche mir engagéiert Leit, déi sech als „Patienten“ zur Verfügung stellen. Am Ausland gëtt scho säit ville Jore mat Simulatiounen geschafft, dat erlaabt et fir d'Schüler besser op d'Praxis virzubereeden. D'Simulatioun soll am Fong d'Sécherheet vum Patient garantéieren.



D'Schüler üben aldeeglech Spidol-situatiounen zesumme mat Persounen, déi d'Roll vum Patient „spillen“

Mir hunn elo am éischte Joer an engem Groupe de pilotage de Projet ausgeschafft, andeems mir gekuckt hunn, wat et schon am Ausland gëtt an dat un eis Schoul an eise Kader ugepasst hunn. Momentan definéiere mir, wat mir genee brauchen a wéi eng wichteg Situatiounen missten als Simulatioun duergestallt ginn.

Mir hu Situatiounen erausgesicht, déi gekoppelt sinn un e fleegereschen Akt. Dat soll dozou bäidroen, dass de Schüler sech an enger reeller Situatioun méi sécher spiert. Hie kritt en direkte Feedback vun sengem „Patient“, zum Beispill wéi dësen sech gefillt huet, ob de Schüler gutt reagiert a kommunizéiert huet. Dat ass natierlech e ganz aneren Enjeu, wéi wann dat just un engem Mannequin ausprobiert gëtt.

E ganz wichtige Punkt no sou enger Mise en situation ass den Debriefing: wéi huet de Schüler reagiert, wéi huet e sech dobäi gefillt, wat hätt e kënnen anescht oder besser maachen?

Wéi leeft esou eng Simulatioun konkret of?

D'Situatioun selwer gëtt vun engem oder zwee Schüler duergestallt, natierlech mat engem Akteur, deem de Patient spillt. Eng Grupp Schüler setzt an engem anere Sall a kuckt no. Déi iwerleeë mat, an herno kënnen si och hiert Erliwen an hir Iwerleeunge matdeelen. Wat wichtig ass, ass de respektvollen Ëmgang an eng konstruktiv Kritik. Et muss eng wäertfräi Evaluatioun sinn an de Schüler gëtt och net notéiert. Nom Motto „Du fills dech gutt, ech fille mech gutt“.

Sinn d'Patienten och beim Debriefing derbäi?

Dat hänkt vun der Situatioun of. Et ass natierlech gutt, wann de Schüler vum Patient selwer e Feedback kritt, well dat huet e ganz aneren Impakt, wéi wa mir als Proffen eppes soen. Do gëtt et keen „Jo, mä ...“, well de Patient huet dat reell esou erlieft an dat gëtt eng ganz aner Dimensioun fir ze echangéieren.

Duerfir ass et och wichtig, dass déi Leit, déi d'Roll vum Patient iwwerhuelen, eng Formatioun kréien: Wéi ginn ech mat deem Jonken ëm? Wéi kann ech deem e Message ginn, dee konstruktiv ass a wäertvoll.

Wat fir eng Rolle spillen d'„Patienten“?

Et geet hei an éischer Linn ëm d'Kommunikatioun mam Patient. A ville Situatiounen ass de Professionnelle mat der Gestuon vun der Angscht, der Aggressivitéit oder dem Deuil vun enger Persoun konfrontéiert.

Wéi gëtt esou e Projet finanziert a wat ass d'Finalitéit?

De Projet gëtt während dräi Joer finanziell gefërdert vu verschiddene Gremien, wéi d'Chambre de Commerce an de Ministère, an no deenen dräi Joer sollen d'Resultater an den normale Schoulprogramm integréiert ginn.

Et ass wichtig ze soen, dass keen invasive Soin mat hinne gemaach gëtt an et brauch och keen sech auszedoen.

Bis elo hu mer eng Equipe vun 13-14 Leit zesummen, déi meescht si 50+, verschiddener kommen aus dem Enseignantsberäich, anerer aus dem Theaterberäich, an erëm anerer hunn einfach Loscht dëse Projet ze ënnerstëtzen. /

Mir sichen Hobby-Schauspiller fir d'Roll vum Patient ze iwwerhuelen

Mir bidden lech eng Formatioun vun 3 x 4 Stonne mat enger Theaterproff, wou Dir léiert, verschidde Krankheetsbiller duerstellen, an e Feedback ze ginn aus den Ae vun der Persoun, déi Dir duergestallt hutt.

Falls Dir Interessi un dësem flotte Projet hutt, kënn Dir lech direkt un den Här Muller wenden: roland.muller@education.lu. Dir kënn lech awer och beim RBS um **Tel. 36 04 78-21** (Birnbäum) mellen a mir leeden Är Donnéeën da weider.

Den 10. Oktober 2016 fënnt um 16.00 Auer eng Informatiounsversammlung am Siège vum LTPS statt:

27, rue Barblé, L-1210 Luxembourg



Die unendlichen Knoten

Mittelalterliche Schriften mit ihren bunten Initialen hatten für mich seit jeher eine besondere Faszination. Als ich einmal versuchte, den Anfang eines der graphischen Knoten zu suchen, fand ich ihn nicht. Hier war kein Anfang und kein Ende.



Die „ewigen Knoten“ sind für viele Völker ein Symbol der Unendlichkeit und der Ewigkeit.

Bald darauf las ich ein Buch über irische Hochkreuze, stand wie gebannt vor dem Arbeitsplatz des Mönches unter der Treppe des Museums in Echternach und – auf der Rückreise aus Amerika nach dem Besuch meiner Schwester war ich von Island einfach verzaubert. Bereits der Anflug mit den Regenbogen über den moosbewachsenen Lavasteinen war einfach überwältigend. Hinter dem Hotel landeten kleine Flugzeuge während ich den Vögeln lauschte und auf die herbe, verregnete Landschaft blickte. In Reykjavik fielen mir die vielen Silberschmiede auf, die Ateliers von Stickerinnen und Webern, die nach alter Tradition arbeiteten, während die jungen Piloten davon träumten, mit größeren Maschinen von ihrer Insel aus in die Welt zu fliegen.

Jedes Haus in Reykjavik muss einen Blick auf den Esja, den heiligen Eisberg der Wikinger haben. Über den großen Wasserfällen verschmolzen Wolken und Nebel. Wieviel Stärke brauchte man, um in dem einsamen Haus am Fluss zu wohnen? Selbst wenn der Fluss ein Salmgewässer war und in ihm klares Wasser sprudelte und schäumte?

Die Unterseite des Quiltes stammt von einem Leinentischtuch, das die Großmutter von Mariette Leuck noch gestopft hatte ... und das so weiterlebt.

In dem kleinen Laden des Hotel Loftleidir fand ich eine CD mit isländischen Liedern – und eine Stickpackung. Sie enthielt Baumwollstoff, in zwei Farben sowie Schablonen mit den „ewigen Knoten der Germanen“, wie es auf der Beilage hieß. Die Knoten sind für die Völker des Nordens Symbole der Ewigkeit, der Unendlichkeit. Diese Schablonen erlaubten einer jeder Stickerin, ihre Arbeit frei zusammenzustellen und weitere anzufertigen.

Ich entschied mich für einen Quilt, einen mit Perlen bestickten Quilt. Denn auch er sollte ja das Leben des Stoffes wahren. Während ich stickte wurde mir der Zusammenhang klar zwischen dem Denken und Fühlen der Völker, dort wo Nebel und Wasserdunst verschmelzen. Nur dort können diese Figuren ent-

stehen, selbst wenn sie in südlichere Länder gebracht wurden. Ich erinnerte mich an die Zeit, als ich versuchte, in diesen kleinen Labyrinthen einen Anfang zu finden. Später erfuhr ich, dass es sie auch in anderen Kulturen, wie etwa im Buddhismus gibt. Sie sind also tatsächlich weltweit ein Symbol der Unendlichkeit. Auf die Unterseite meines Quiltes nähte ich ein noch brauchbares Stück aus einem Leinentischtuch, das meine Großmutter noch gestopft hatte ... und das so weiterlebt.

Noch kürzlich entwarf ich einen Klöppelbrief mit den Regenbogen über den Lavasteinen und den Wäldern beim Flug über Kanada. Aber da bleibt das Ende offen, denn ich brüte noch über der Farbgebung ... /

Mariette Leuck



Jedes Haus in Reykjavik muss einen Blick auf den Esja, den heiligen Eisberg der Wikinger, haben.



**Kultur a Geschicht aus der Region.
Kreativ Ateliere fir Kanner.**



A Possen

Musée „A Possen“



2, Keeseschgässel
L-5405 Bech-Kleinmacher
Telefon (+352) 23 69 73 53
info@musee-possen.lu
www.musee-possen.lu

LE BISTROT-WÄISTUFF „A POSSEN“
Le Bistrot-Wäistuff „A Possen“ est ouvert tous les jours (sauf lundi)

INFO-ZENTER DEMENZ



RAT UND HILFE –

NACHFRAGEN STATT ABWARTEN

Das Risiko an einer Demenz zu erkranken erhöht sich mit zunehmendem Alter. Laut Zahlen der Statistik sind derzeit rund 7.000 Einwohner in Luxemburg betroffen. Die Diagnose „Demenz“ lässt viele verzweifeln und somit wirft das Thema „Demenz“ viele Fragen auf. Der Bedarf ist demnach groß, diese Fragen der Gesellschaft über Alzheimer und andere Demenzformen zu klären.

Auf der Basis des nationalen Aktionsplans „Demenzserkrankungen“, der 2013 vom Regierungsrat gebilligt wurde, eröffnete das „neutrale“ Info-Zenter Demenz (I-ZD) seine Türen. Ob als Betroffener, Angehöriger oder einfach nur am Thema „Demenz“ Interessierter, die Mitarbeiter des **I-ZD**, die der Schweigepflicht unterstehen, bieten Ihnen an dieser zentralen Adresse in Luxemburg-Stadt, direkt neben der Badanstalt, einen **kostenfreien**, erfahrenen und qualitativen Service zum Thema „Demenz“ in den Bereichen:

- INFORMATION
- ORIENTIERUNG
- SENSIBILISIERUNG
- UNTERSTÜTZUNG
- EMPATHISCHES ZUHÖREN

Niemand darf mit Alzheimer oder einer anderen Form von Demenz allein gelassen werden! Wir sind für Sie da!

CONSEIL ET SOUTIEN –

S'INFORMER AU LIEU D'ATTENDRE

Le risque de développer une forme de démence augmente avec l'âge. Selon les statistiques, on compte actuellement au Luxembourg 7.000 personnes concernées. Souvent, le diagnostic fait désespérer et de multiples questions restent sans réponse. Ainsi, être informé devient de plus en plus utile et nécessaire.

*Basé sur le plan d'action national «maladies démentielles» qui a été approuvé par le Conseil de Gouvernement en date du 13 mars 2013, le guichet «neutre» Info-Zenter Demenz (I-ZD) vient d'ouvrir ses portes. Il accueille toute personne intéressée, atteinte par la maladie ou aidant-informel. Lors des premières suspicions ou doutes et tout au long de la maladie, les collaborateurs du **I-ZD**, qui sont tous soumis au secret professionnel, vous offrent **gratuitement** un service qualitatif sur le sujet des démences dans les domaines:*

- INFORMATION
- ORIENTATION
- SENSIBILISATION
- SOUTIEN
- ÉCOUTE EMPATHIQUE

Personne ne doit faire face seule à la maladie d'Alzheimer ou à une autre forme de démence!



Tara Jung, Jean-Marie Desbordes, Isabel Pereira:

Das mehrsprachige Team (L, D, F, GB, E, P) des Info-Zenter Demenz begleitet Sie auf dem Lebensweg mit Demenz

L'équipe multilingue (L, D, F, GB, E, P) de l'Info-Zenter Demenz vous accompagne sur un bout du chemin en commun

Montag/lundi: 11.00–17.00 • Dienstag/mardi: 13.00–17.00 • Mittwoch/mercredi: 11.00–17.00
Donnerstag/jeudi: 13.00–19.00 • Freitag/vendredi: 7.30–11.30
(oder nach Vereinbarung/autres horaires sur rdv)
Samstag/samedi: 10.00 – 16.00 • Sonntag/dimanche: Bei Bedarf/selon besoin

SICHERHEITS-TIPPS

Achat en ligne sécurisé

Comment reconnaître les boutiques en ligne sérieuses?

Informez-vous

Les entreprises renommées et de bonne réputation sont également fiables en ligne.

«Trusted Shops» est l'un des certificats européens dont l'attribution à des opérateurs de boutiques répond à des critères de sécurité très stricts. Sur www.trustedshops.com vous trouverez plus de 18.000 magasins de confiance qui vendent en ligne.

L'association nationale **eCOM.lu** est membre auprès de «**trust ECOMMERCE EUROPE**» et regroupe les boutiques en ligne au Luxembourg.

Pour plus d'infos: www.ecom.lu | www.ecommercetrustmark.eu

Lisez les conditions générales de vente

Avant de passer une commande, assurez-vous de lire la description du produit et les conditions générales de vente (CGV).

Vous saurez entre autres:

- si vos données sont stockées et pour combien de temps
- si vos données seront communiquées à des tiers
- si des coûts supplémentaires sont possibles

Si ces informations manquent, vous avez le droit de les réclamer auprès du commerçant.

Ne divulguez au vendeur que les données absolument nécessaires, c'est-à-dire le minimum requis!

Rien sans rien

Des spams et des annonces publicitaires avec des promotions et réductions incroyables peuvent contenir des liens malveillants ou des pièces jointes qui peuvent infecter votre ordinateur.

Ne cliquez pas au hasard sur les liens et n'ouvrez pas les pièces jointes dans les e-mails promotionnels!

Documentez tout

Gardez toutes les informations et confirmations de vos achats et inscriptions sur Internet (de préférence en version papier). S'il y a un problème, vous parviendrez plus facilement à faire valoir vos droits.

Si vous avez un problème concernant un achat en ligne, vous pouvez utiliser le portail européen «Online Dispute Resolution (ODR)» pour essayer d'obtenir un règlement extrajudiciaire: <https://webgate.ec.europa.eu/odr/>

Vous trouverez de l'aide également auprès de:

- Union Luxembourgeoise des Consommateurs (ULC) problèmes avec une société luxembourgeoise
Tél: 49 60 22-1 | www.ulc.lu
- Centre Européen des Consommateurs (CEC) problèmes avec des entreprises dans d'autres pays de l'UE
Tél: 26 84 64-1 | www.cecluxembourg.lu
- Commission Nationale pour la Protection des Données (CNPd)
Tel: 26 10 60-1 | www.cnpd.lu

Pour plus d'informations, demandez le dépliant gratuit «Achat en ligne sécurisé» au RBS ☎ 36 04 78 28 ou surfez sur www.silversurfer.lu.

Fragen Sie auch nach unserer gratis Broschüre „Sicheres Online-Shopping“ beim RBS ☎ 36 04 78 28 und informieren Sie sich auf www.silversurfer.lu.

PRAKTISCHER
RATGEBER
FÜR SENIOREN

Guide pratique pour seniors



Die heutige Welt befindet sich in einem ständigen Wandel. Die Fülle von Informationen ist gewaltig und führt häufig zu Überforderung oder Verunsicherung. Der „**Praktische Ratgeber für Senioren**“ des Familienministeriums bietet eine Hilfestellung, indem er Informationen bündelt und dem Leser einen Überblick über die Dienstleistungen für ältere Menschen verschafft.

Dank einer Gliederung, die alle Informationen zu einem konkreten Thema in leicht verständlicher Sprache zusammenfasst, findet der Leser schnell die Auskünfte, die er benötigt.

Der Übergang vom Berufs- ins Rentenleben stellt häufig einen tiefen Einschnitt im Leben dar. Anhand des Kapitels „Active Ageing“ erhalten die Leser eine Übersicht über die Vielzahl der Angebote, die besonders auf die Bedürfnisse der jungen Senioren zugeschnitten sind. So bieten zum Beispiel die verschiedenen Clubs Seniors ein reichhaltiges Angebot an sportlichen, kulturellen und weiterbildenden Aktivitäten an.

Der Leser erhält außerdem Informationen zu verschiedenen Krankheiten, die besonders im Alter auftreten können. Des Weiteren befinden sich im Ratgeber Auskünfte zu den Hilfs- und Pflegediensten, zu den verschiedenen Arten von Wohnstrukturen für Senioren und zu möglichen finanziellen Unterstützungen.

Die komplett überarbeitete Neuauflage in deutscher oder französischer Sprache kann gratis bezogen werden über das **Seniorentelefon 2478-6000** oder per Mail **senioren@fm.etat.lu**.

Le „guide pratique pour seniors“ est une aide pratique pour toute personne qui souhaite se renseigner sur les offres de services pour personnes âgées au Luxembourg. Le lecteur trouvera rapidement les informations recherchées. La présente édition a été entièrement remaniée et peut être commandée gratuitement en langue française ou allemande par téléphone en appelant le **Seniorentelefon 2478-6000** ou par courriel électronique **senioren@fm.etat.lu**.

La version portugaise et italienne peut être consultée sur le site Internet **www.luxsenior.lu**.

Tänze aus aller Welt



Unter dem Motto „Tänze aus aller Welt“ trafen sich Tanzleiter/innen aus 16 Nationen im österreichischen Burgenland zum „International Senior Dance Congress“, der alle drei Jahre stattfindet.

Jedes Land stellte zwei Tänze vor, die anschließend von den 325 Teilnehmer/innen erlernt wurden. Eine CD und DVD wurden erstellt, damit die Tänze in die 16 Länder weitergegeben werden können. Der Kongress bietet zudem Gelegenheit, bestehende Kontakte zu vertiefen und neue zu knüpfen.

Die Luxemburger Delegation setzte sich zusammen aus den Landesvertreterinnen Josée Weis und Monique Kiefer sowie den Tanzleiterinnen Malou Braun, Josette Buschmann, Claudine Menghi und Barbara Wiesen.

Seniore-Cabaret
„De wëlle Wäin“



„De wëlle Wäin“ vun Diddeleng feiert 2017 säin 20. Jubiläum.

Ausserdeem sicht dëse Seniore-Cabaret no engem **neie Regisseur**. De Ramon François géing gären no 10 Joer Regie méi lues trëppelen.

Avis aux Amateurs!
Telefon: 26 51 55 1



LUXSENIOR-Webseite
im neuen Look

Nouveau look pour le site
LUXSENIOR

Seit Juli präsentiert sich die Website **www.luxsenior.lu** des Familienministeriums in einem komplett neuen Look: modern, benutzerfreundlich und klar gestaltet. Außerdem ist sie barrierefrei, d.h. zugänglich für Menschen mit einer Behinderung (z.B. blinde Menschen). Die Programmierung im „Responsive Design“ sorgt für eine optimale Darstellung auf mobilen Geräten wie Smartphones und Tablets. Die Webseite ist auf Deutsch und Französisch.

Die Informationsplattform richtet sich in erster Linie an Senioren und deren Angehörige. Darüber hinaus möchte sie auch jüngere, berufstätige Nutzer ansprechen, die sich über die wichtigsten Aspekte des 3. und 4. Alters informieren möchten. Die Webseite bietet eine reichhaltige Übersicht an Angeboten in den Bereichen Freizeit, Bildung und Ehrenamt. Sie informiert über Dienstleistungsangebote sowohl für Senioren, die zuhause wohnen, als auch für ältere Menschen, die in Einrichtungen leben. Des Weiteren deckt die Webseite eine umfassende Themenauswahl ab, wie z.B. Active Ageing, Gesundheit, Ernährung, Integration, Interkulturalität, Sicherheit im Alter usw.

Le site internet **www.luxsenior.lu** du ministère de la Famille et de l'Intégration se présente maintenant avec un nouveau look et une conception entièrement rénovée. Le site offre une panoplie d'informations et aborde des thèmes de l'«active ageing», du 3^e et du 4^e âge. Il est destiné à attirer également un public plus jeune exerçant une activité professionnelle.

Le «Luxsenior» est accessible en français et en allemand.



Dat neit
LIDDERBUCH vum RBS

Den zweete Band vum Lidderbuch
„**Mir sangen, tanzen, diskutieren**“
kënnt Enn September eraus!

**D'Buch kascht 18 € an Dir kënnt et elo schonn
iwwer Tel. 36 04 78-33 bestellen.**



Spaß für jung und alt

Regelmäßig finden im Club Haus beim Kiosk in Schiffingen intergenerationelle Treffen zwischen Kindern und Teilnehmern des Clubs statt. Die Themen sind unterschiedlich: Gemeinsam backen, singen, musizieren, Geschichten erzählen und Passendes dazu basteln, u.s.w. Die Kinder sind zwischen 6 und 12 Jahre alt und besuchen Primärklassen in Schifflingen oder Kayl.

**Das nächste Treffen findet am 14. Dezember
statt und steht unter dem Motto „Zesumme
bastele fir Chrëschttag“.**



Eng Blimmche fir d’Mammen

De Foyer du Jour vun der Syrdall asbl zu Sandweiler huet am Juni bei guddem Wieder Mammendag gefeiert.



Réckbléck op 100 Joer Sangen zu Schëffleng

Zum 100. Anniversaire vun der Chorale Municipale Schëffleng an zum 50. Anniversaire vun der Chorale „Minettsro’sen“ Schëffleng hunn déi zwee Veräiner e schéint Buch erausginn, dat op hir laang Geschicht zréckbléckt. Vill Fotoe vu fréieren an haitege Sänger a Sängerinnen, vu Concerten, Fester, Theaterstécker a Reesen illustréieren dës interessant Publikatioun. D’Buch huet 340 Säiten a kascht 50 €. Dir kënnt et bestellen iwwer Tel. 54 88 74 oder E-Mail: cms.schiffflange@pt.lu.

Haben Sie Freude am Schreiben?

Verdienen Sie sich ein Taschengeld als Lokalkorrespondent!

Folgende Qualitäten sind gefragt:

- Gute Schreibkompetenz in Deutsch
- Verständnis von Luxemburgisch und Französisch
- Selbstständigkeit, Flexibilität und Einsatzbereitschaft
- Führerschein Klasse B.

Erfahrung im Tageszeitungsjournalismus und die Kenntnis der Gemeindelandschaft sind ein Plus.

Interessiert?

Weitere Informationen können Sie gerne bei claudio.karger@journal.lu anfragen



Vêtements vintage au profit de la Croix-Rouge

Vintage Mo(o)d, la première boutique de vêtements de seconde main de la Croix-Rouge luxembourgeoise a ouvert ses portes à Luxembourg-Bonnevoie, 1, Dernier-Sol.

La Croix-Rouge a été submergée par les généreux dons de vêtements effectués par la population luxembourgeoise à destination des réfugiés. Tous n’étant pas adaptés à leurs besoins, la Croix-Rouge a pris le parti d’ouvrir une boutique pour vendre à petits prix les vêtements restants. Les bénéfices de ces ventes seront reversés au service «Vestiaire» pour lui permettre d’acquérir des vêtements plus adaptés aux personnes en situation de précarité.

La boutique est gérée par une équipe de bénévoles et est ouverte du mercredi au samedi de 14 à 18 heures. Vous y trouverez des vêtements et accessoires d’occasion pour hommes, femmes et enfants en très bon état.

La Croix-Rouge luxembourgeoise lance aussi un appel aux bénévoles. Les personnes intéressées peuvent contacter l’assistance téléphonique de la Croix-Rouge au 2755 pour s’inscrire.

Déi nei Servicer vun ZithaSenior

13 rue Michel Rodange L-2430 Luxembourg



Centre de la mémoire et de la mobilité

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



Aide et soins à domicile



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



Die Service-Residenz in Echternach



Verbringen Sie Ihren Urlaub im Senior Hotel in Echternach!

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

Hat Ihnen Ihr Aufenthalt gefallen?

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

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

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

... was verbirgt sich hinter diesem RÄTSEL?

leere Redensart	Rundfunkteilnehmer	griech. Göttin, Mutter des Zeus		Handelsspanne		Skelettknochen (Mz.)	Schrei	elastischer Stoff aus Nylon	franz.: Sommer	Gesichtshautfarbe		Statuenrumpf ohne Kopf und Arme		altröm. Musikinstrument
→	↙	↘			5	Redekunst	↘	↘	↘	↘				
Sinnesorgan	→			Kernreaktor	→							feinste Schmutzteilchen		blendend hell
Gehirnstrommessung	↙	↘		Speisefisch		arbeitsam, eifrig	→					↘		↘
↘						↘	Aufsehen erregendes Ereignis		beurkundender Jurist	→				
Versicherungsbeitrag		veraltet: Wirkstoff im Tee	Eintreffen	→				↘			Fluss in Oberösterreich		Osteuropäer, Balte	
↘		↘					verleumderische Behauptung		2 zusammengehör. Dinge (Mz.)	Zahl ohne Wert	↘			
Handelsware	Arzneipille		heruntergekommen, ruiniert		anwendbar, passend	→			↘					↘
offizieller Widerruf	↘		↘					↘	mit ... und Trug		Hafenstadt in Finnland	Be- tonungs- zeichen		↘
Währung im Iran u. Saudi-Arabien	→					milit. Befehl	Internet zum Festpreistarif	→						↘
↘							Blutgeschwür	→						
igelähnliches Säugetier Madagaskars		Gegensatz zu außen		asiat. Wildesel	→			↘			plötzlicher Gesinnungswechsel		heiße Quelle	
veraltet: Schwiegersohn	→	↘				dt. Schauspieler (Mario)	Beifallsruf	Mönchsgewand	→					↘
↘		↘		Symbol der Fruchtbarkeit	→			↘			wirklich, tatsächlich		amerik. Schauspieler † (James)	↘
nicht diese	Gemisch		Abk.: Republik	Blutgefäß	→				lustiger Unfug	Männernamen	↘			↘
Wollsorte	↘		↘					↘						
↘				Treibschlag beim Golf	→						Mönch in Tibet und der Mongolei	→		
Schreibstifte- einlage		akadem. Titel (Abk.)	→								Lichtsinnesorgane bei Insekten	→		

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

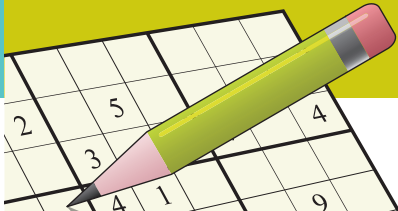
SUDOKU

Schwierigkeitsgrad „leicht“

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

Schwierigkeitsgrad „mittel“

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



„Lëtzebuenger Gedichter“
aus dem „Aktiv am Liewen“
Nummer 59

1. D’Maus Ketti, Auguste Liesch
2. Hamebritt, Dicks
3. ‘t ass Vakanz, Pir Kremer
4. D’Margréitchen, Michel Lentz
5. Renert, Michel Rodange



Ze gewanne gouf et d’Buch
„Ewechgeblosen
ass ons Suerg,
Vive roudé Léif vu
Lëtzebuerg“,
Gedichter aus der Krichszäit
vum Rosalie Monceau

Et hu gewonnen:
d’Mme Ernestine Kirsch-Bauler vu Bartreng,
d’Mme Annick Michels vu Remerschen
an den Här Fernand Poos vu Sandweiler

Eis Fester an Traditionunen

Maacht Mat,
gewannt Mat!

Lëtzebuergeschen Numm fir Maria Himmelfahrt: _____

2 8

De lëtzebuergeschen Halloween: _____

4

Hie gëtt Äschermëttwoch zu Réimech verbrannt: _____

1

De Sonndeg no Ouschteren: _____

6 5

D'Klacke fueren dësen Dag op Roum beichten: _____

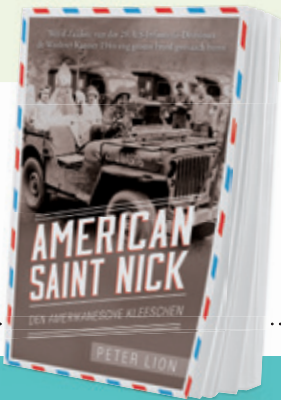
9 7

D'Stad ass an den Hänn vun de Pilger: _____

3

Ze gewanne gëtt et d'Buch:

**„American Saint Nick –
Den amerikanesche Kleeschen“**



ÄNTWERTSCHÄIN

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

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

LÉISUNGSWUERT:

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Numm, Virnumm

Strooss, Hausnummer

Postleitzuel, Uertschaft



www.naturemwelt.lu/biodiversite

DIE LUXEMBURGISCHE NATUR AUF EINEN BLICK

Entdecken Sie unsere Broschüre natur&ëmwelt
indem Sie, sie einfach auf ihr Smartphone herunterladen.

Mit der Unterstützung von Creos.





NUTZEN SIE DIE VORTEILE DER KARTE

Vergünstigungen und Vorteile bei den RBS-Partnern im ganzen Land

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

Diverse gratis Veranstaltungen speziell für Karteninhaber

Ermäßigungen auf RBS-Produkte sowie auf verschiedene Veranstaltungen und Kurse

Neuanmeldung

Schicken Sie uns das Abonnement-Formular zusammen mit einer Kopie Ihrer Personalausweise. Überweisen Sie den Jahresbeitrag von 12 € (bzw. 15 € für 2 Karten) auf das Konto des RBS: **CCPL LU88 1111 1080 5190 0000**

Personen unter 60 Jahren

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

PROFITEZ DES AVANTAGES DE LA CARTE

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

4 fois par an notre magazine «Aktiv am Liewen»

Diverses manifestations gratuites réservées aux titulaires de la carte

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

Nouvelle adhésion

Envoyez-nous le formulaire d'abonnement ensemble avec une copie de vos cartes d'identité. Virez la cotisation annuelle de 12 € (resp. 15 € pour 2 cartes) sur le compte RBS: **CCPL LU88 1111 1080 5190 0000**

Les personnes de moins de 60 ans

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

Weitere Informationen / Informations complémentaires

Karte / Carte: aktiv60+:

☎ **36 04 78-35** (Nadine Berchem)

Zeitschrift / Magazine: Aktiv am Liewen:

☎ **36 04 78-28** (Claudia Kleren)

Die aktuelle Broschüre ist bei allen RBS-Partnern und auf www.rbs.lu erhältlich.
La brochure actuelle est disponible chez tous les partenaires du RBS et sur www.rbs.lu.

A B O N N E M E N T

Jahresbeitrag / Cotisation annuelle

12 € für 1 Karte / pour 1 carte

15 € für 2 Karten / pour 2 cartes

Coupon zusammen mit Ausweiskopie(n) senden an / Envoyer le coupon avec copie(s) carte(s) d'identité à:

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

Karteninhaber / Titulaire de la carte

☐ Herr / Monsieur ☐ Frau / Madame

Nachname / nom

Vorname / prénom

Straße & Hausnummer / rue & numéro

Postleitzahl & Ort / CP & localité

Geburtsdatum / date de naissance

Nationalität / nationalité

TEL. / E-MAIL

Familienstand / état civil:

☐ alleinstehend / célibataire
☐ verheiratet / marié(e)
☐ Lebensgemeinschaft / concubinage

geläufige Sprachen / langues courantes:

☐ L ☐ D ☐ F ☐ GB ☐ E ☐ P ☐ I
sonstige/autres _____

Interessen / centre d'intérêts:

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

Auf den Partnerkarten stehen beide Familiennamen!

Sur les cartes partenaires figurent les deux noms de famille!

Partner / Conjoint

☐ Herr / Monsieur ☐ Frau / Madame

Nachname / nom

Vorname / prénom

Geburtsdatum / date de naissance

Nationalität / nationalité

TEL. / E-MAIL

Familienstand / état civil:

☐ alleinstehend / célibataire
☐ verheiratet / marié(e)
☐ Lebensgemeinschaft / concubinage

geläufige Sprachen / langues courantes:

☐ L ☐ D ☐ F ☐ GB ☐ E ☐ P ☐ I
sonstige/autres _____

Interessen / centre d'intérêts:

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

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

☐ Ich bin unter 60 und wünsche ein **Abonnement der Zeitschrift Aktiv am Liewen** (4 Ausgaben) zum Jahresbeitrag von 12 €. Je n'ai pas encore atteint l'âge de 60 ans et j'aimerais **m'abonner au magazine Aktiv am Liewen** (4 éditions) au prix annuel de 12 €.

☐ Ich erkläre mich mit den allgemeinen Geschäftsbedingungen auf S. 36 einverstanden. / J'accepte les conditions générales à la page 36.

Datum und Unterschrift / Date et signature



NEUE PARTNER DER KARTE

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



ACUITIS

BERTRANGE

Belle Etoile, route d'Arlon

☎ 27 39 22

LUXEMBOURG

Auchan, 2, rue Alphonse Weicker

☎ 26 68 61

LUXEMBOURG

Place de Paris, 34-38, av. de la Liberté

☎ 48 84 30

- 15% auf alle Brillen, Sonnenbrillen, Kontaktlinsen, Hörgeräte und Zubehör
- 15% sur lunettes, lunettes de soleil, lentilles de contact, appareils auditifs et accessoires



MIERSCHER KULTURHAUS

MERSCH

53, rue Grande-Duchesse Charlotte

☎ 26 32 43-1

- 15% auf Veranstaltungen, die vom RBS in der Zeitschrift „Aktiv am Liewen“ ausgeschrieben sind (siehe Seite 45). Ticketreservation nur über RBS möglich.
- 15% sur les manifestations publiées par le RBS dans le magazine «Aktiv am Liewen» (voir page 45). Réservation des tickets uniquement chez RBS.

Die Liste der Partner wird ständig erweitert.
Die aktuelle Version wird Ihnen auf Anfrage zugeschickt oder kann unter www.rbs.lu eingesehen werden.

La liste des partenaires est constamment mise à jour.

La version actualisée vous est envoyée sur demande ou peut être consultée sur www.rbs.lu.

Für weitere Fragen stehen wir gerne zu Ihrer Verfügung / Nous sommes à votre disposition pour tout renseignement

☎ 36 04 78-35

RBS-REISE 2016

Traumhafte Sandstrände und
antikes Flair an der Costa Navarino

Griechenland – Peloponnes

8 Tage: 16. – 23. Oktober 2016

Hotel The Westin Resort Costa Navarino *****

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

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

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

Preis pro Person

im Doppelzimmer

1.595 €

Zuschlag Meerblick

85 €

Zuschlag Superior Garden

142 €

im Doppelzimmer zur Alleinbenutzung 1.945 €

Zuschlag Meerblick

85 €

Zuschlag Superior Garden

284 €

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

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

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

Unsere Leistungen:

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

1 Halbtagsausflug und 2 Ganztagsausflüge im Reisepreis inbegriffen:

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

Fakultativ zubuchbar:

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



Bitte melden Sie sich telefonisch bei Nadine Berchem ☎ 36 04 78-35 für weitere Informationen.
Buchung nur bei RBS – Center fir Altersfroen.

**Dat alles, a nach vill méi, gitt Dir gewuer,
Enn Januar 2017 zu Schëffleng am Theater
vun der CMS.**



(Remise nämme gültig bis 31. Oktober 2016!)



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

Telefon _____ Nr Kaart aktiv60+ _____

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

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

_____ / _____ / _____ / _____

Är Plaze ginn eréischt definitiv reservéiert, wann den entspriechende Betrag bis spéitstens 14 Deeg no der
schréfftlecher Bestellung op dem Postscheckkont vun der **CMS IBAN LU71 1111 0228 4550 0000** iwwerwisen ass.

Den RBS an de Service Senior vun der Stad Lëtzebuerg organiséieren:

CARMEN

fräi nom Georges Bizet senger Meeschteroper



*Erlieft d'Versioun vun der OPERA DU TROTTOIR an
de Kostümer vum Yannchen Hoffmann, mam Bühnebild
an der Inszenéierung vum Carlo Hartmann.*

**Mëttwoch, den 22. Mäerz 2017
um 16.00 Auer**

**Wou: Conservatoire de Musique,
33, rue Charles Martel, Luxembourg-Merl**

Dauer: 100 Minutte mat enger klenger Paus

D'Botzequipe vum Theater ass nach am Gaang d'Bühn ze kieren, wéi d'Direktesch erakënnt an dem Publikum matdeelt, datt d'Oper – wéinst enger Grippenepidemie ënnert de Sänger an engem Streik vum Orchester – net gespillt ka ginn. Well d'Spectateure sech opreegen, proposéiert d'Chefin vun der Botzfirma, d'Virstellung mat hirer Equipe ze retten („*Oper kann dach net esou schwéier sinn!*“)

Et fänkt grad esou bombastesch un ewéi am Original an hält grad esou tragesch op!



Präis:

25 € fir

RBS-Mitglieder aktiv60+

28 € Normalpreis

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

CCPL LU09 1111 0221 0081 0000
mam Vermierk „M1/2017“.

**Da kritt Dir Är Entréesbilljeeën
zugeschéckt.**



CENTER FIR
ALTERSEROE

Heimat bestellen ech Entréesbilljeeë fir d'Oper „CARMEN“ mam Yannchen a Carlo

Telefon

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

ISAAC ROOSEVELT

SOUL IN EINE MENSCHLICHE FORM GEGOSSEN



Auf der Bühne fühlt sich Isaac Roosevelt zuhause, schon seit 26 Jahren. Hier blüht er auf, erfüllt sie mit seiner raumgreifenden Präsenz und steckt alle mit seiner Energie an. Denn der in Deutschland lebende US-Amerikaner zelebriert bei jedem seiner Auftritte diesen urtypischen Groove, den vor allem farbige Sänger im Blut zu haben scheinen. Isaac Roosevelt ist Soul auf zwei Beinen. In über 80 Konzerten pro Jahr feiert er seinen soulig-funkigen R&B und reißt alle mit.

Seine Musik wird jedoch nicht nur in Deutschland gespielt, sie läuft auch auf Sendern in Österreich, Belgien, Irland, der Schweiz, den Niederlanden und den USA rauf und runter.

Sein Duett „Lost In A Mad World“ mit Pamela Falcon schaffte es in den Vorentscheid für den European Song Contest 2014. Und vielleicht haben Sie Isaacs seidenweiche Stimme im Werbespot für den VW Golf Sportsvan schon mal gehört?

2015 markierte mit vier Veröffentlichungen einen weiteren Meilenstein in der Karriere dieses charismatischen Sängers: So erschien im Februar das Duett „Shout It Out“ mit dem Luxemburger Sänger Thierry Mersch. Der Song schaffte es in mehrere deutsche und luxemburgische Radio-Rotationen. Ende Juni veröffentlichte Roosevelt „Everyone Is Special“ mit Thierry Mersch und Sarah Smith. Es ist der Benefizsong für die Special Olympics Luxemburg, dem vom

Internationalen Olympischen Komitee anerkannten Wettbewerb geistig- und mehrfachbehinderter Menschen.

Sein erstes Soloalbum „Happy Day“ erschien 2015 beim Winnender Label 7Music. In der fröhlich nach vorne marschierenden Up-Tempo-Nummer thematisiert Roosevelt die Möglichkeit, aus all den täglichen Kümernissen etwas Positives zu machen: „Der Song „Happy Day“ handelt von Deiner Einstellung. Schließlich ist man immer noch selbst für sein Glück verantwortlich“, so Roosevelt.

ERNIE HAMMES



Ernie Hammes studierte klassische Trompete in Luxemburg, Frankreich und den Niederlanden bevor er 1987 der luxemburgischen Militärmusik beitrug. 1996 vervollständigte er seine Studien mit Jazz an der Manhattan School of Music in New York City.

Er konzertierte bei zahlreichen internationalen Musikgrößen in deren Liveband, beispielsweise Paul Anka, Chaka Khan oder beim Duke Ellington Orchestra (Ghost Band). 1993 gründete er das luxemburgische Jazz-Orchester. Seit 1994 leitet er die Big-

band der luxemburgischen Armee. Im Bereich des Jazz war er zwischen 1997 und 2010 an sechs Aufnahmesessions beteiligt, u. a. bei Derrick James, Diane Schuur, David Liebman/Brussels Jazz Orchestra und Amina Figarova.

D'BIG BAND

VUN DER MILITÄRMUSEK



ZESUMME MAM ISAAC ROOSEVELT

Donneschdeg, 17. November 2016 um 16.00 Auer
am „Conservatoire de Musique“ Lëtzebuerg-Märel



D'Big Band vun der Militärmusek gouf am Joer 1978 gegrënnt a stoung deemools ënnert der Leedung vun hirem Grënnungsmitglied den AdjMaj Pol Dahm, an hiren éischte Concert haten si den 2. März 1979 zu Woltz. Ufanks der 90er Joren huet de LtCol André Reichling d'Direktioun vum Ensembl iwverholl.

Zënter 1995 steet d'Big Band vun der Militärmusek ënnert der Leedung vum AdjChef Ernie Hammes, engem renomméierte Museker an der internationaler Jazz-Zeen, deen an dësem Concert, zesumme mam Isaac Roosevelt, och als Sänger optrëtt. De musikalesche Programm féiert vun der traditioneller Big-Band-Musek bis zu enger Réckrees an d'70er an 80er Jore mat Soul a Funk.

De Concert ass GRATIS an exklusiv fir RBS-Abonnenten.
Mellt Iech w.e.g. un Hand vun dësem Formulaire un:

Ech bestellen _____ Entréesbilljeeë fir de Concert vun der Big Band mam Isaac Roosevelt

Pro Coupon kënn Dir maximal 2 Entréesbilljeeë bestellen.

Numm/ Virnumm _____

Strooss _____

Uertschaft _____

Telefon _____

Schéckt Äre Bestellschäin w.e.g. u folgend Adress:
RBS – Center fir Altersfroen – B.P. 32 – L-5801 Hesperange



GESCHÄFTSBEDINGUNGEN UND INFORMATIONEN
CONDITIONS GÉNÉRALES ET INFORMATIONS

KURSE UND VERANSTALTUNGEN

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

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

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

KARTE aktiv60+

Sie oder Ihr Partner müssen 60 Jahre alt sein. Die Karte ist strikt persönlich und nicht auf andere Personen übertragbar. Ihre persönlichen Daten sind geschützt. Bei Verlust der Karte wird Ihnen gegen eine Gebühr von 6 € eine neue ausgestellt.

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

EHRENAMT

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

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

COURS ET MANIFESTATIONS

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

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

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

CARTE aktiv60+

La carte est réservée aux personnes de 60 ans et plus (pour les couples, un des partenaires doit avoir atteint les 60 ans). La carte est strictement personnelle. En cas de perte ou de vol, une nouvelle carte vous sera remise contre paiement d'une redevance de 6 €. Vos données personnelles sont sécurisées.

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

BÉNÉVOLAT

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

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

KURSE & VERANSTALTUNGEN / COURS & MANIFESTATIONS
AUF EINEN BLICK

SEPTEMBER / SEPTEMBRE

Computerclub für Anfänger
Tinnitus und Sophrologie, Aufbaukurs
Kreativer Tanz
L'alimentation vivante, Conférence



ab Mittwoch, 21. September
ab Donnerstag, 22. September
ab Donnerstag, 29. September
vendredi, 30 septembre

OKTOBER / OCTOBRE

Patchwork, Cours fir Ufänger
Achtsamkeit entdecken, Vortrag u. Kurs
Richtig sparen, Konferenz
Coaching: Kompetent Krisen meistern
L'alimentation vivante (atelier 1)
Gediechtnestraining
Mierscher Kulturhaus, Veranstaltungen
Café des âges
Literatur-Café: Les racines de l'olivier
A-Normal
Umgang mit dem MacBook
Wunnen am Alter
Visite Firma Stoll



ab Méindeg, 3. Oktober
ab Mittwoch, 5. Oktober
Donnerstag, 6. Oktober
ab Freitag, 7. Oktober
mercredi, 12 octobre
ab Mëttwoch, 12. Oktober
ab Mittwoch, 12. Oktober
jeudi, 13 octobre
jeudi, 13 octobre
ab Freitag, 14. Oktober
ab Montag, 17. Oktober
Dönschdeg, 25. Oktober
Mëttwoch, 26. Oktober

NOVEMBER / NOVEMBRE

Nationale Sportdag
Literatur-Café: Resistenzlerin Yvonne Useldinger
Cours de cuisine libanaise
Coaching: Kompetent Krisen meistern
Seminar i-Pad
Mein Wille am Lebensende, Vortrag mit Diskussion
Cours de cuisine libanaise
L'alimentation vivante (atelier 2)
Café des âges
Café des langues
Mes volontés de fin de vie, exposé et discussion

Freideg, 4. November
Donnerstag, 10. November
jeudi, 10 novembre
Freitag, 11. November
Samstag, 12. November
Dienstag, 15. November
jeudi, 17 novembre
vendredi, 18 novembre
mardi, 22 novembre
mercredi, 23 novembre
jeudi, 24 novembre

DEZEMBER / DECEMBRE

L'alimentation vivante (atelier 3)
Café des langues

vendredi, 2 décembre
lundi, 5 décembre

REGELMÄSSIGE AKTIVITÄTEN

SENIORENAKADEMIE

VON SENIOREN FÜR SENIOREN

COMPUTERCLUB FÜR FORTGESCHRITTENE

jeweils montags, von 9.30 bis 11.30 Uhr

Termine: 19./26. September – 3./10./17./24. Oktober – 7./14./21./28. November – 5./12./19. Dezember 2016

SCRABBLE

jeweils montags, um 14.00 Uhr

Termine: 19./26. September – 3./17./24. Oktober – 7./14./21./28. November – 5./12./19. Dezember 2016

SILVER SURFER ON TOUR

10. Oktober am CS Kiosk, Schiffflange



YOGA KENNT KEIN ALTER

mit Gilles Less

jeweils dienstags von 18.30 bis 19.45 Uhr

Termine: 27. September – 11./18./25. Oktober – 8./15./22./29. November – 6./13. Dezember 2016

Preis: 120 €



COURS DE DANSE HIP HOP

avec Joana Ferreira

les mardis de 17h à 18h

Dates: 20./27. September – 11./18./25. Oktober – 8./15./22./29. November – 6./13./20. Dezember 2016

Prix: 60 €



YOGA

mit Simone Zeimes

jeweils montags, von 10.00 bis 11.30 Uhr

Termine: 19./26. September – 3./10./18. (Dienstag)/24. Oktober – 7./14./21./28. November – 5./12. Dezember 2016

Preis: 180 €

ATEMKURS – die Kraft des Atems – NEU! Montags, 14h30 – 15h30, 19.9. bis 12.12.2016

In diesem Kurs lernst Du wichtige Atemtechniken die Deine Energie und Vitalität steigern.

YOGA für einen starken Rücken – NEU! Montags, 18h30 – 19h30, 19.9. bis 12.12.2016

Die Übungen lindern Verspannungen und beugen Rückenschmerzen auf Dauer vor.

YIN YOGA – Dehnen, Entspannen, Loslassen – NEU! Dienstags, 18h30 – 19h30, 20.9. bis 13.12.2016

Im Yin Yoga werden durch längeres Halten von Stellungen die Muskeln entspannt und so tiefere Schichten des Körpers erreicht, was deutlich zu mehr Beweglichkeit führt.

RÜCKENFITNESS Dienstags, 10h30 – 11h30, 20.9. bis 13.12.2016

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

OSTEOFIT Mittwochs, 9h30 – 10h30, 21.9. bis 14.12.2016

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

FITNESS 60+ Mittwochs, 10h30 bis 11h30, 21.9. bis 14.12.2016

Ist eine altersgruppenorientierte Gymnastik zur Gesundheitsförderung und Prävention.

HERZKREISLAUF Mittwochs, 14h00 bis 15h00, 21.9. bis 14.12.2016

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

GESUNDER SCHLAF Freitags, 10h00 bis 11h00, 23.9. bis 16.12.2016

Sie erweitern Ihr Wissen, was nachts in Ihrem Kopf und Körper abläuft und erhalten Informationen darüber, was den Schlaf behindert oder fördert. Praktische Tipps zu einer erholsamen Nachtruhe.

MIGRÄNE PRÄVENTION Donnerstags, 14h00 – 15h00, 22.9. bis 15.12.2016

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

AKTIV ENTSPANNEN Donnerstags, 10h00 – 11h00, 22.9. bis 15.12.2016

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

MINDFUL EATING, Achtsam essen Montags, 14h30 – 15h30, 19.9. bis 12.12.2016

Sie lernen wieder selbstverständlich und unverkrampft mit ihrer Ernährung umzugehen und achtsam zu essen. Kein Frust mehr durch ungesundes Essverhalten und dadurch mehr Lebensqualität.

YOGA – Bewusster leben lernen

Mittwochs, 09h15 – 10h15, 21.9. bis 14.12.2016 / Mittwochs, 10h30 – 11h30, 21.9. bis 14.12.2016

Hier lernst Du Deinen Körper bewusster zu spüren und Muskelkraft und -flexibilität aufzubauen.

Preise, Informationen und Anmeldung bei Pia Michels, ZithaGesondheitsZentrum

Tel.: 2888-6363 oder per mail: pia.michels.@hopitauxschuman.lu



Développement de votre programme d'entraînement individualisé

Entraînement de la mobilité
Entraînement de la condition physique
Entraînement de la mémoire/cognition
Relaxation

Nombre de séances par programme

12 séances à 275 € au lieu de 290 €
24 séances à 523 € au lieu de 550 €
36 séances à 750 € au lieu de 790 €
Conseil professionnel en santé

Nos autres services

Bilan neuropsychologique – évaluation cognitive approfondie
Consultation psychologique et en psychologie de la santé
Evaluation de votre condition physique

Informations und Anmeldung beim CeM²:

☎ 40144-2233

oder per E-Mail:

cem2@zitha.lu



ab 21. SEPTEMBER

GRUPPE FÜR ANFÄNGER

RBS-Computerclub



Ärgern Sie sich manchmal darüber, wenn um Sie herum über Internet, Skype, E-mails usw. diskutiert wird und Sie nicht mitreden können? Der Computerclub von Senioren für Senioren hilft Ihnen aus diesem Dilemma.

In diesem **Anfängerclub** werden Sie von fachkundigen Senioren in der Benutzung Ihres eigenen Laptops angeleitet und unterstützt. Fragen stellen ist nicht nur erlaubt, sondern unbedingt erwünscht!

N.B. Wir bieten auch einen Kurs für Fortgeschrittene an. Uhrzeit und Termine finden Sie auf Seite 38.

Jeder Teilnehmer arbeitet an seinem eigenen Notebook/Laptop (kein Macintosh/Apple), das mit **Windows 7 Home Premium, Windows 8.1 oder Windows 10** ausgestattet ist. Außerdem brauchen Sie eine, im Handel erhältliche **Microsoft Office Home and Student 2013** Software. *Von einem Netbook/Tablet raten wir ab, da es Ihnen nicht die Arbeitsmöglichkeiten bietet, die Sie bei uns geboten bekommen.*

- Mittwochs, 21./28. September, 5./12./19./26. Oktober, 9./16./23. November, 7./14./21. Dezember von 9.30 bis 11.30 Uhr
- Gratis**
Begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit weiteren Informationen.
- Seniorenakademie – RBS – Center fir Altersfroen, 20, rue de Contern, L-5955 Itzig

ab 22. SEPTEMBER

AUFBAUKURS

Tinnitus und Sophrologie



Tinnitus ist ein extrem komplexes, multidimensionales Symptom, das immer mehr Menschen aller Altersgruppen in einen permanenten Dauerstress versetzt und ihr Leben komplett aus dem Gleichgewicht bringt.

Bei der Sophrologie werden die 3 Ebenen Körper, Geist und Seele gleichzeitig in Betracht gezogen. Der Betroffene erkennt mit zunehmendem Training, dass er aktiv sein kann und dem Tinnitus keinesfalls passiv ausgeliefert ist. Positive „Nebenwirkung“ der Sophrologie: der Betroffene lernt sich selbst besser kennen, was ihn befähigt, allen schwierigen Situationen des Lebens mit mehr Gelassenheit und Distanz zu begegnen und ein harmonischeres Leben zu führen.

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer, die schon einen Basiskurs zu diesem Thema mitgemacht haben.

- Laurence Casali
- Luxemburgisch
- Donnerstags, 22./29. September, 6./13./20./27. Oktober, 10./17./24. November, 1. Dezember 2016 von 10.00 bis 11.15 Uhr
- 130 € für Karteninhaber, 140 € Normalpreis
Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.
- Seniorenakademie – RBS – Center fir Altersfroen, 20, rue de Contern, L-5955 Itzig



à p. du 30 SEPTEMBRE

CONFÉRENCE ET ATELIERS

L'alimentation vivante



Retrouvez votre vitalité grâce à l'alimentation vivante!

Découvrez les grands principes, les techniques et le potentiel nutritif de l'alimentation vivante en compagnie de Nancy Grandjean, conseillère certifiée en alimentation vivante et fondatrice de Food'Vitalité.

Savoureuse, détoxifiante, régénératrice et profondément nutritive, la cuisine crue et vivante offre de nombreux effets bénéfiques: c'est aussi un nouveau regard sur ses habitudes, sur soi et sur le monde qui nous entoure, pour engendrer encore plus de conscience.

L'objectif est d'augmenter votre vitalité, clarté mentale et force tout en mangeant une alimentation haute en saveur, facile à préparer et adaptée à notre organisme.

Nancy Grandjean vous expliquera dans une conférence les principes, les techniques et les bienfaits de l'alimentation vivante. Dans 3 ateliers, elle préparera et dégustera avec vous des petits plats cuisinés selon les principes de l'alimentation vivante. Vous n'êtes pas obligé de participer aux 4 manifestations mais pouvez choisir celle(s) qui vous intéressent.

- Nancy Grandjean
- Français
- Conférence:** Vendredi, 30 septembre de 10h30 à 12h00
Atelier 1: Mercredi, 12 octobre de 10h30 à 13h00
Atelier 2: Vendredi, 18 novembre de 10h30 à 13h00
Atelier 3: Vendredi, 2 décembre de 10h30 à 13h00
- Conférence: 10 €
Atelier 1: 50 €
Atelier 2: 50 €
Atelier 3: 55 €
Veuillez nous envoyer le formulaire d'inscription. Vous recevrez ensuite une lettre de confirmation avec les modalités de paiement et des détails supplémentaires.
- Académie Seniors – RBS – Center fir Altersfroen, 20, rue de Contern, L-5955 Itzig

à p. du 29 SEPTEMBRE

IN BEWEGUNG / EN MOUVEMENT

Kreativer Tanz / Danse créative



Haben Sie Lust auf Lebensfreude? Austausch mit anderen? In diesem Kurs halten Sie sich durch spielerische Bewegung fit, können Ihre Kreativität neu entdecken und ganz nebenbei mehr Achtsamkeit entwickeln. Sie müssen nichts können, bringen Sie einfach Neugier, bequeme Kleidung und eine Flasche Wasser mit!

Si vous avez envie de bouger, de rester en forme et de vous amuser, rejoignez ce cours! Stimulez votre joie de vivre à travers le mouvement, le partage, l'écoute de votre corps. Pas besoin d'être un(e) danseur(euse), apportez votre curiosité, des vêtements relax et une bouteille d'eau!

Nora Schlessen

Luxemburgisch / Français

Gratis Schnupperkurs / Initiation gratuite:
Jeudi, 29 septembre de 10h00 à 11h30

Kurs / Cours:
Les jeudis, 6/13/20 octobre, 10 novembre, 1 /8/15/22 décembre de 10h00 à 11h30

120 €
Nombre limité de participants. Veuillez nous envoyer le formulaire d'inscription. Vous recevrez ensuite une lettre de confirmation avec les modalités de paiement et des détails supplémentaires.

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

ab 3. OKTOBER

COURS FIR UFÄNGER

Patchwork



Dir hutt lech schonn oft gefrot, wéi ee Patchwork bitzt a wéi een e Quilt zesummesetzt? An dësem Cours léiert Dir, wéi een 10 verschidde Patchwork-Techniken bitzen an zu engem schéine Wandbehang zesummesetze kann.

De Cours ass geduecht fir Ufänger mat e bëssen Erfahrung op der Bitzmaschinn.

De Cours gëtt gehale vum Danielle Thines-Heischling, déi 20 Joer Erfahrung am Patchwork an am Quilten huet an och regelméisseg op Ausstellungen a Festivalen mat ausstellt.

Danielle Thines-Heischling

Lëtzebuergesch

Méindes, 3./17./24. Oktober, 7./14./21./28. November, 5./12./19. Dezember, 9./16. Januar 2017 vu 14.30 bis 16.00 Auer

180 €
Schéckt eis w.e.g. den Umeldungsformular zréck. Dir kritt dann e Bestätigungsbrëif mat den Detailen vum Paiement an zousätzlechen Informatiounen.

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

ab 5. OKTOBER

VORTRAG UND KURS

Achtsamkeit entdecken



Wer sehnt sich nicht nach Glück, nach einem Leben ohne Stress und Angst? Achtsamkeit lädt jeden suchenden Menschen ein, mit allen Sinnen den Augenblick bewusst zu erleben. Gezielte Übungen helfen dabei, sich zu entspannen, den Alltagsstress zu senken und das Gefühl der Überforderung zu bewältigen.

Marie-Paule Theisen, Lehrerin i.R., Master in Gerontologie und Doktorandin an der Universität Luxemburg, führt Sie in ihrem Vortrag in das Thema ein. Für alle, die Achtsamkeitsübungen erlernen möchten, folgt ein vierwöchiger Kurs.

Marie-Paule Theisen

Luxemburgisch

Vortrag:
Mittwoch, 5. Oktober um 14.30 Uhr

Kurs:
Donnerstags, 13./20./27. Oktober, 3. November von 14.30 bis 16.30 Uhr

Vortrag: 10 € / Kurs: 60 €
Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.

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

6. OKTOBER

MIKROFINANZFONDS UND ANDERE ANLAGEN

Richtig sparen



In Zeiten von Nullzinspolitik und geopolitischen Störungen steigt der Frust auf die nicht mehr vorhandenen Zinserträge bei den Ersparnissen. Umso wichtiger ist es, diverse Mechanismen der Geldanlage zu verstehen. Ziel dieses Seminars ist es zu lernen, Investmentfonds geschickt einzusetzen.

Sie erfahren, wie man sie unterscheidet, welche Arten es gibt und wie man vorgeht, um sie erfolgreich auszuwählen. Dazu gehören auch Mikrofinanzfonds. Ihre staatliche Unterstützung und noch andere Aspekte machen sie zu einer sicheren und sinnvollen Sparalternative. Lesen Sie hierzu auch unseren Artikel auf Seite 6.

Doris de Paoli

Luxemburgisch

Donnerstag, 6. Oktober um 15.00 Uhr

15 €
Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.

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

ab 7. OKTOBER

COACHING

Kompetent Krisen meistern



Bewusster, lösungsorientierter, perspektivenreicher und zufriedener sein Leben in den Griff bekommen:

Sitzung 1: Resilienz (Widerstand) Kompetenz

Könnte Ihnen mehr Ruhe und Gelassenheit bei Übergängen in neue Lebensphasen und bei Konflikten gut tun? Würden Sie gerne bewusster verstehen, wie Sie Gefahren und Ängsten begegnen?

Sitzung 2: Kreativitätskompetenz

Sind Sie daran interessiert, wie Sie Ihre Persönlichkeit achtsamer festigen können, um die Freiräume besser zu nutzen, die der Gewinn an Lebensjahren Ihnen bietet? Freut es Sie, bewusster zu verstehen wie Sie in Ihrer Umwelt agieren und reagieren?

Josée Thill (Coach)
Martin Strauss (Institut InTellAct, Luxembourg)

Luxemburgisch

Sitzung 1:
Freitag, 7. Oktober von 14.30 bis 16.30 Uhr
Sitzung 2:
Freitag, 11. November von 14.30 bis 16.30 Uhr

15 € (pro Sitzung)
Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.

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

ab 12. OKTOBER

SENG GRO ZELLEN TRAINÉIEREN

Gediechtnestraining



Wat maachen, wann „Ähhmm“ engem dat Wuert net méi afält, een „um Schlauch steet“ oder engem eppes „op der Zong läit“?

Hei kann de ganzheetleche Gediechtnestraining hëllefen. Mat interessanten Übungen a Virschléi bréng mir déi gro Zellen op Trapp. Zesummen an der Grupp (10-12 Leit) an ouni Stress mécht dat vill Spaass.

Elisabeth Schumann-Bastian

Lëtzebuergesch

Mëttnochs, 12./19./26. Oktober,
9./16./23. November
vu 15.00 bis 16.30 Auer

50 €
Begrenzt Zuel vu Participanten. Schéckt eis w.e.g. den Umeldungformular zréck. Dir kritt dann e Bestätigungsbréif mat den Detailer vum Paiement an zousätzlechen Informatiounen.

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



Mierscher Kulturhaus

Kultur am Carré



– 15% auf diesen Veranstaltungen für Inhaber der Karte aktiv60*. Anmeldung ausschließlich mit diesem Formular.
– 15% sur ces manifestations pour les détenteurs de la carte aktiv60*. Réservations uniquement par ce formulaire.

MEERFAHRT MIT DON QUIJOTE

Lesung mit Musik



Mi 12.10. | 20:00
Free seating
Ticket: 20,00 €

Komposition: Catherine Kontz, Lesung: Dietmar Bär
Klavier: Cathy Krier

TROIS FOIS DANCE_PLUS

Spectacle danse



Sa 15.10. | 19:30
Free seating
Ticket: 20,00 €

Annick Pütz et Thierry Raymond, Jill Crovisier, Georges Maikel Piros Monteiro et Piera Jovic, Kendra J. Horsburgh

LUXEMBOURG PHILHARMONIA

Herbstkonzert – Symphonie Orchester



Sa 22.10. | 20:00
Nummerierte Plätze
Ticket: 20,00 €

Dirigenten: Martin Elmquist & Miguel Madaleno

Bitte Anzahl der Tickets zu der gewünschten Veranstaltung eintragen und diese Seite zusammen mit dem Formular auf S. 53 einsenden. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails.
Veuillez indiquer le nombre de tickets à côté de la date de la manifestation choisie et envoyer cette page ensemble avec le formulaire de la page 53. Vous recevrez ensuite une confirmation avec les modalités de paiement.

DIE GESCHICHTE EINES LANGEN TAGES

Tanz, Musik und Zauberei



Di 25.10. | 15:00
Free seating
Ticket: 15,00 €

Von Ania Michaelis, AGORA Theater

VON 4 BIS 99 JAHRE

FREMD BIN ICH EINGEZOGEN ...

Szenische Wanderung durch Franz Schuberts „Winterreise“



Fr 11.11. | 20:00
Sa 12.11. | 20:00
Nummerierte Plätze
Ticket: 27,00 €

Inszenierung: Claude Mangel

SCHMEIER!

Kabaret Sténkdéier



Di 15.11. | 20:00
Mi 16.11. | 20:00
Do 17.11. | 20:00
Fr 18.11. | 20:00
Sa 19.11. | 20:00
So 20.11. | 20:00
Mi 23.11. | 20:00
Do 24.11. | 20:00
Fr 25.11. | 20:00
Sa 26.11. | 20:00
Ticket: 20,00 €

CONTEMPORARY JAZZ

Jeff Herr Corporation



Fr 02.12. | 20:00
Free seating
Ticket: 20,00 €

13 OCTOBRE / 22 NOVEMBRE

LIEU DE PAROLE DANS UN CADRE CONVIVIAL

Café des âges

De Bierger huet hei d'Soen, Leit vun all Alter versammelen sech fir iwwert de Rapport tëschent de Generatiounen an hir Zukunft ze schwätzen. Dat Ganzt an engem frëndleche Kader, sou dass Dir lech fillt wéi doheim!

Lieu de parole citoyenne, des participants de tout âge se rassemblent pour discuter du rapport entre les générations et de leur avenir. Le tout dans un cadre accueillant et convivial afin que vous vous sentiez comme chez vous!

Lëtzebuergesch / Français

Café des âges à Schiffflange

Thème: Valeurs

 Jeudi, 13 octobre à 14h30
(inscription jusqu'au 7 octobre 2016)

 Club Senior Club Haus beim Kiosk,
11-15 rue C.M. Spoo, Schiffflange
Café des âges à Strassen

Thème: Vivre ensemble à travers les cultures et les âges

 Mardi, 22 novembre à 14h30
(inscription jusqu'au 15 novembre 2016)

 Club Senior Stroossen,
Centre Barblé, 203 route d'Arlon, Strassen

 Gratuit
Veuillez nous envoyer le formulaire d'inscription. Vous recevrez ensuite une lettre de confirmation avec des détails supplémentaires.
13 OCTOBRE / 10. NOVEMBER

IN DER LIBO-BOURBON

Literatur-Café

1) Les racines de l'olivier, Dany Geer: Et si votre train-train quotidien se transformait tout à coup en une fuite en avant, fuite dont vous ne connaissez pas l'épilogue. C'est ce qui arrive à Sam Waterson, citoyen américain lambda qui se retrouve malgré lui impliqué dans une aventure dont les enjeux le dépassent. Dany Geer, autodidacte, vit et travaille au Luxembourg.

Jeudi, 13 octobre à 15h00

2) Bei dieser Lesung wird an die **Luxemburger Resistenzlerin Yvonne Useldinger** (1921-2009) erinnert, die als politischer Häftling im Frauen-KZ Ravensbrück ein illegales Tagebuch führte, das Zeugnis ablegt vom (Über-) Leben, Hoffnungen und Freundschaft in einer extremen Situation. Ihr Sohn und die Autorin ihrer Biographie, Dr. Kathrin Meß vom „Institut für Geschichte und Soziales“ in Luxemburg, werden anwesend sein.

Donnerstag, 10. November um 15.00 Uhr

 5 € pro Lesung, Kaffee/Tee und Kuchen
pour lecture, café/thé et gâteau
Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen. *Veuillez nous envoyer le formulaire d'inscription. Vous recevrez ensuite une lettre de confirmation avec les modalités de paiement et des détails supplémentaires.*

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

PSYCHISCHE GESUNDHEIT GEHT UNS ALLE AN

Kongress A/Normal

Zu ihrem 60jährigen Jubiläum organisiert die Ligue Luxembourgeoise d'Hygiène Mentale einen Kongress mit Symposien und Workshops für Fachkräfte und Laien, Betroffene, Familienangehörige und Interessierte. Es gibt auch diverse Ateliers, Gelegenheit zum Austausch mit Experten sowie Film- und Theatervorstellungen.

Der RBS – Center fir Altersfroen präsentiert in diesem Rahmen ein Symposium zum Thema **Psychotherapie im Alter**. Dabei referiert der Psychotherapieforscher Prof. Dr Martin Hautzinger über die Wirksamkeit gezielter psychotherapeutischer Interventionen bei Menschen im hohen Lebensalter. Anschließend findet eine Podiumsdiskussion mit Akteuren aus der Altenforschung, -pflege und -betreuung in Luxemburg statt.

Prof. Dr. Martin Hautzinger (und viele andere)

Die Symposien, die Einführungen an beiden Tagen und das Theater werden simultan Deutsch-Französisch übersetzt. Die Workshops finden in den jeweils angegebenen Sprachen statt.

14. – 15. Oktober

 1 Tag: 50,00 € / 2 Tage: 80,00 €
2 Tage + Dîner/Theater: 120,00 €
nur Dîner/Theater: 40,00 €
Anmeldung ausschließlich bei der Ligue Luxembourgeoise d'Hygiène Mentale, Tel.: 45 55 33 oder info@prevention.lu. Kongressprogramm www.lhlm.lu oder www.cellulederecherche.lu

Maison du Savoir – Esch/Belval

ANMELDEFORMULAR AUF SEITE 53**ab 17. OKTOBER**

FÜR APPLE-NUTZER

Umgang mit dem MacBook

Sind Sie im Besitz eines Apple Laptops und möchten wissen, was man alles damit an interessanten Dingen machen kann (Text- und Fotobearbeitung, Filmschnitt, E-Mail, im Internet surfen u.v.m.)? Bei der Infoveranstaltung spielt es keine Rolle, ob Sie schon Kenntnisse über den Mac haben oder nicht. Es geht darum, die Interessen und den Wissensstand der Teilnehmer kennenzulernen, um dann den weiteren Kursverlauf, welcher sich auf mehrere Tage verteilen wird, anbieten zu können. Sie bestimmen also mit, wie die nachfolgenden Kurse, für Anfänger und Fortgeschrittene, gestaltet werden.

Simone & Guy Thill

Luxemburgisch

Infoveranstaltung:
Montag, 17. Oktober um 15.00 Uhr

Kurs-Termine:
3 verschiedene Kurse von jeweils 1,5 Stunden, montags, 24./31. Oktober, 7./14./21./28. November, 5./12. Dezember zwischen 14.00 und 18.30 Uhr. Die genaue Terminaufteilung erfolgt nach der Infoveranstaltung.

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

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

25. OKTOBER

INFORMATIUNSVANSTALTUNG / SÉANCE D'INFORMATION

Wunnen am Alter / Logement à partir de 60 ans



Ech well doheem wunne bleiwen, weess awer net, wéi ech meng Wunneng barrièrefräi ëмбаue kann? Wéi eng Servicer gëtt et, déi mech doheem ënnerstëtzen, wann ech mierken, datt ech net méi sou autonom sinn? Oder soll ech iwwerleeën, an eng Senioreresidenz oder eng Aariichtung fir betreit Wunnen ze plënnere? Wann ech keng grouss Pensiouen hunn, kann ech dann trotzdeem an en Altersheem goen?

Dës a méi Froen hutt Dir lech bestëmmt scho gestallt. Zu Lëtzebuerg gëtt et eng ganz Rei vun Servicer an Optiounen. Mir probéieren, lech op all Är Froen eng Äntwert ze ginn, fir datt Dir a Rou iwwer Är Zukunft (oder déi vun Ären Elteren oder Ärem Partner) nodenke kënnt.

Dës Informatiouns-Seance gëtt vum RBS organiséiert a Collaboratioun mam Service Seniors vun der Stad Esch an dem CIPA „Op der Léier“.

Andrée Birnbaum & Sandy Lorente

Lëtzebuergesch / Fransäis

Dënschdeg, 25. Oktober um 16h00 (Lëtzebuergesch)
Jeudi, 27 octobre à 18h30 (Fransäis)

Gratis/Gratuit
Après la conférence visite guidée du CIPA de Esch-sur-Alzette et vin de l'amitié.
Veuillez nous envoyer le formulaire d'inscription. Vous recevrez ensuite une lettre de confirmation avec des détails supplémentaires.

Au CIPA SERVIR à Esch, 10, op der Léier, L-4240 Esch-sur-Alzette

Je veux rester chez moi, comment adapter mon habitation? Comment faire appel à des services d'aide à domicile lorsque je vois mon autonomie décroître? Et si je déménageais dans une résidence pour seniors ou un logement encadré? Je n'ai que peu de moyens financiers, puis-je vivre en maison de retraite?

Voilà le genre de questions que tout un chacun se pose à un moment de sa vie. Le Luxembourg regorge d'une panoplie d'options et de services pour personnes âgées. Cette séance d'information vous présentera toutes les possibilités afin que vous puissiez réfléchir à ce qui pour votre conjoint, vos parents ou vous-même sera la meilleure option pour entamer une nouvelle étape de votre vie.

Ces séances d'information sont organisées en collaboration avec le Service Senior d'Esch-sur-Alzette, le CIPA „Op der Léier“ et le RBS – Center fir Altersfroen.

26. OKTOBER

LËTZEBUERGER MATRASSE-FABRIKANT

Visite vun der Firma Stoll



Bei dëser Visite entdeckt Dir d'Geheimnisser vun engem gudden a gesonde Schlof. Un Hand vun der Hirstellung weist e Fachmann vun der Firma Stoll lech, firwat et vill verschidde Matrasse gëtt a fir wat se gutt sinn.

No dëser Visite kënn Dir roueg schlafen an d'Opstoe gesäit och anescht aus!

Verwinnt gitt Dir zum Ofschloss mat guddem lëtzebuergeschen Crémant an engem Häppchen.

Lëtzebuergesch

Mëttwoch, de 26. Oktober um 15.00 Auer

Gratis
Begrenzt Zuel vu Participanten. Schéckt eis w.e.g. den Umeldungsformular zréck. Dir kritt dann e Bestätigungsbrëf mat zousätzlechen Informatiounen.

ZARE-ouest – Ehlerange

à p. du 10 NOVEMBRE

COURS DE CUISINE LIBANAISE

Mezzé salé et sucré



Découvrez les saveurs de la cuisine libanaise! Le mezzé est un ensemble de plats variés, à la manière des tapas espagnoles, servis comme entrée à midi ou le soir. Amine Jaber, traiteur privé de cuisine libanaise, vous montrera au cours de deux modules comment préparer plusieurs de ces délicieux petits plats.

Un premier module sur le salé vous détaillera les secrets de certains mezzés comme l'houmous (purée de pois chiches), le taboulé (salade de persil plat, menthe et boulgour) ou le kibbé (boulettes de viande farcies).

Un deuxième module sur le sucré vous plongera dans les recettes du Namourra (gâteau de semoule à la fleur d'oranger) et le Ayesha al Saraya (crème de lait aux pistaches et son sirop).

Amine Jaber

Fransäis

Cours pour préparation de Mezzé salé:
Jeudi, 10 novembre à 14h00

Cours pour préparation de Mezzé sucré:
Jeudi, 17 novembre à 14h00

36 € par cours
Nombre limité de participants. Veuillez nous envoyer le formulaire d'inscription. Vous recevrez ensuite une lettre de confirmation avec des détails supplémentaires.

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

15. NOVEMBER / 24 NOVEMBRE

VORTRAG MIT DISKUSSION / EXPOSÉ ET DISCUSSION


Mein Wille am Lebensende / Mes volontés de fin de vie




In den letzten Jahren wurde in Luxemburg viel über die Gestaltung des Lebensendes diskutiert. 2009 wurden zwei Gesetze gestimmt, das eine betrifft die Palliativpflege, das andere die Euthanasie. Beide Gesetze beinhalten die Möglichkeit, seinen Willen zum Lebensende im Voraus schriftlich festzuhalten. Dies ist möglich an Hand der Dokumente „Patientenverfügung“ und/oder „Bestimmungen zum Lebensende“.


Für viele Menschen ist der Unterschied zwischen „Palliative Care“ und „Euthanasie“ unklar, das Gleiche trifft auf die beiden oben genannten Dokumente zur Willensäußerung zu.


Marie-France Liefgen kennt sich bestens mit beiden Gesetzen aus, gibt Erklärungen zu „Patientenverfügung“ und „Bestimmungen zum Lebensende“ und wird auf Ihre Fragen eingehen.

 Marie-France Liefgen, Infirmière graduée, MA Palliative Care, Omega 90

 Luxemburgisch

 Dienstag, 15. November um 14.30 Uhr


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

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


Au cours des dernières années, beaucoup de discussions ont été menées au sujet de la fin de la vie. Deux lois sont entrées en vigueur en 2009, dont l'une réglemente les soins palliatifs et l'autre l'euthanasie. Ces deux lois donnent la possibilité d'exprimer, au préalable et par écrit, ses volontés de fin de vie à l'aide des documents «directive anticipée» et/ou «dispositions de fin de vie».


Pour beaucoup de personnes, la différence entre «soins palliatifs» et «euthanasie» n'est pas claire et il en est de même des deux documents qui permettent d'exprimer ses dernières volontés.


Marie-France Liefgen a étudié en détail les deux lois, vous donne des explications concernant les documents «directive anticipée» et «dispositions de fin de vie» et tentera de répondre à vos questions.

 Marie-France Liefgen, Infirmière graduée, MA Palliative Care, Omega 90

 Français

 Jeudi, 24 novembre à 14h30

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

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

12. NOVEMBER

FÜR BESITZER EINES IPADS


Seminar iPad



Wenn Sie im Besitz eines Apple iPads sind und wissen möchten, wie man dieses Gerät optimal, sogar als Computer-Ersatz, benutzen kann, dann wäre unser iPad-Tag genau das richtige für Sie.


In den Räumlichkeiten der „Heringer Millen“ im Müllerthal werden wir uns den ganzen Tag mit allen Facetten des iPads beschäftigen. Am Vormittag bekommen Sie konkrete, praktische und theoretische Informationen. Nach dem gemeinsamen Mittagessen begeben wir uns mit unserem Gerät in die frische Luft, um einige Foto- und Videoaufnahmen zu machen, welche dann nach diesem kurzen Verdauungsgang auf dem iPad bearbeitet werden.


Alles, was Sie mitbringen müssen, ist Ihr iPad und viel Interesse an diesem Gerät. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie schon Vorkenntnisse haben oder nicht.

 Simone & Guy Thill

 Luxemburgisch

 Samstag, 12. November um 10.00 Uhr

 60 €, inklusive Mittagessen
Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.

 Heringer Millen – 1, rue des Moulins, L-6245 Mullerthal

23 NOVEMBRE / 5 DÉCEMBRE

PRATIQUER DANS UN CADRE CONVIVIAL


Café des langues




Pour converser en langues étrangères autour d'une tasse de café, choisissez votre table en fonction de la langue que vous souhaitez parler: luxembourgeois, français, portugais, italien, allemand, anglais, espagnol ...


Retrouvez-vous pour pratiquer une langue dans un cadre convivial.


Café des langues à Ettelbruck


 Mercredi, 23 novembre de 14h30 à 17h00 (inscription jusqu'au 15 novembre 2016)


 Salle Amiperas
1, rue Michel Weber, Ettelbruck

Café des langues à Berchem

 Lundi, 5 décembre de 14h30 à 17h00 (inscription jusqu'au 28 novembre 2016)

 Club Senior «Eist Heem»
54 route Oscar Romero, Berchem

 plusieurs langues

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

4. NOVEMBER

SPORT A BEWEEGUNG FIR DEN 3^{TEN} ALTER

Nationale Sportdag „Fit 50plus“



Nationale Sportdag
Sport a Beweegung fir den 3^{ten} Alter

Campus Geesseknäppchen
Luxembourg-Merl



www.sports.lu | www.mfi.public.lu | www.cosl.lu

Anmeldungen und weitere Informationen unter:

Ministère des Sports – Service du sport-loisir – BP 180, L – 2011 Luxembourg

Telefon: 247-83411/83445

Fax: 42 16 61 - e-mail: sylvie.goergen@sp.etat.lu

Partenaires



KURSE & VERANSTALTUNGEN COURS & MANIFESTATIONS

- ☐ COMPUTERCLUB FÜR ANFÄNGER ab Mittwoch, 21. September
☐ TINNITUS UND SOPHROLOGIE, AUFBAUKURS ab Donnerstag, 22. September
☐ KREATIVER TANZ ab Donnerstag, 29. September
- L'ALIMENTATION VIVANTE
☐ Conférence: 30 septembre ☐ Atelier 1: 12 octobre ☐ Atelier 2: 18 novembre ☐ Atelier 3: 2 décembre
- ☐ PATCHWORK, COURS FIR UFÄNGER ab Méindeg, 3. Oktober
☐ ACHTSAMKEIT ENTDECKEN, VORTRAG Mittwoch, 5. Oktober
☐ RICHTIG SPAREN, KONFERENZ Donnerstag, 6. Oktober
- COACHING: KOMPETENT KRISEN MEISTERN
☐ 7. Oktober ☐ 11. November
- ☐ GEDIECHTNESTRaining ab Mëttwoch, 12. Oktober
☐ MIERSCHER KULTURHAUS, VERANSTALTUNGEN ab Mittwoch, 12. Oktober
- Bitte zusätzlich Seite 45 ausfüllen! Veuillez remplir aussi la page 45!*
- ☐ ACHTSAMKEIT ENTDECKEN, KURS ab Donnerstag, 13. Oktober
- CAFÉ DES ÂGES
☐ 13 octobre ☐ 22 novembre
- LITERATUR-CAFÉ
☐ 13 octobre ☐ 10. November
- ☐ UMGANG MIT DEM MACBOOK ab Montag, 17. Oktober
☐ WUNNEN AM ALTER Dënschdeg, 25. Oktober
☐ VISITE FIRMA STOLL Mëttwoch, 26. Oktober
- COURS DE CUISINE LIBANAISE
☐ 10 novembre ☐ 17 novembre
- ☐ SEMINAR I-PAD Samstag, 12. November
☐ MEIN WILLE AM LEBENSENDE, VORTRAG MIT DISKUSSION Dienstag, 15. November
☐ MES VOLONTÉS DE FIN DE VIE, EXPOSÉ ET DISCUSSION jeudi, 24 novembre
- CAFÉ DES LANGUES
☐ 23 novembre ☐ 5 décembre

Name / Nom Vorname / Prénom

Straße und Hausnummer / Rue et numéro PLZ und Ort / Code Postal et Localité

E-Mail Telefon

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

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

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

Datum und Unterschrift / Date et signature

Schicken Sie das Anmeldeformular bitte an / Veuillez envoyer le formulaire d'inscription à:
RBS – Center fir Altersfroen asbl • B.P. 32 • L-5801 Hesperange • Fax 36 02 64 • akademie@rbs.lu

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

Warte nicht auf große Wunder sonst verpasst du viele kleine!

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

<p>Veuve, retraitée, bonne présentation (78), culturelle-ment intéressée, aimerait faire connaissance avec monsieur cultivé qui aime animaux et jardin. Sur-tout pour les weekends et voyages. Personnes recherchant femme au foyer s'abstenir.</p> <p>(Region Centre) (1452)</p>	<p>dantzt, ganz wichteg. Ech géing mech freeën, Är Bekanntschaft ze maachen, fir schéi Fräizäit ze verbréngen.</p> <p>(Süden) (1455)</p>
<p>Witwer, 74 J., N.R. & N.T., sportlich, treu und ehrlich sucht auf diesem Weg nette Dame 60-70 J., N.R. & N.T. für eine gemeinsame Zukunft, und gemeinsame Unternehmungen (Restaurantbesuche, Tanz, Theater, usw.)</p> <p>(Westen) (1453)</p>	<p>Veuve, début 60, pensionnée, bonne présen-tation, jeune d'allure et d'esprit, intérêts multiples, désire faire la connaissance d'un cavalier avec niveau, mêmes affinités et intérêts.</p> <p>(Centre) (1456)</p>
<p>Dame, Anfang 60, sucht netten ehrlichen Mann (65 J.) für gemeinsame Unternehmungen. Zu zweit ist alles schöner.</p> <p>(Süden) (1454)</p>	<p>Fra, Ufank 60, mëttelgrouss a schlank, villsäiteg interesséiert, sicht e léiwe Mann bis 65, deen och net méi eleng wëllt sinn a mat mir zesummen de Rescht vum Liewen verbréngen wëllt.</p> <p>(Norden/Zentrum/Süden) (1457)</p>
<p>Sportlech Wittfra, 69 Joer jonk, sicht e sympathesche Wittmann vu 67 bis 71 Joer, dee sech gären an der Natur beweegt, interessant Gespréicher sicht a gären</p>	<p>Junggebliebene 65-jährige Frau, möchte einen flotten Freundeskreis aufbauen zwecks gemeinsamer Unternehmungen (Spaziergänge, Kino, Restaurant, usw.). Welche netten Leute machen mit? Alter egal.</p> <p>(Süden) (1458)</p>

ANZEIGE / ANNOUNCE

Einsendeschluss / Date limite: 7.11.2016

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

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

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

Découvertes et Passions

Kultur a Konscht Arts et culture

Kreativitéit Créativité

Fräizäit Loisirs

Bewegung Activité physique

Kontakt an Austausch Contacts et échanges



19 Club Seniores sinn iwwert
d'ganz Land verdeelt.

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

19 Clubs Seniors sont répartis
à travers tout le pays.

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



Club Senior „Club Haus beim Kiosk“

Kontaktperson: Mme Marie-Anne MAROLDT

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

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

www.50-plus.lu



Club Senior „Uelzechtdall“

Kontaktperson: M. Josy HOLCHER

10, rue des Martyrs – L-7375 Lorentzweiler

Tel. 26 33 64-1 – Fax 26 33 64-24

e-mail: sekretariat@culd.lu

Ausflüge und Reisen

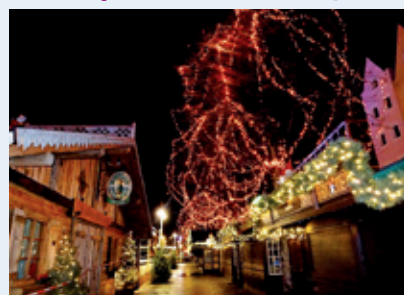
Sonntagsbrunch am Bostalsee und Besichtigung der Abtei Tholey



In Victor's Seehotel erwartet Sie ein vielfältiges Buffett. Nach dem Brunch besichtigen wir die Kirche und den Klostergarten der Abtei Tholey.

Sonntag, 11. September

Minitrip nach Heidelberg



Mehrere Weihnachtsmärkte in der Altstadt, aber auch oben beim Schloss, ziehen jedes Jahr viele Gäste an. Sogar wenn Sie kein Fan von Weihnachtsmärkten sind: Heidelberg hat so viel Schönes zu bieten, sowohl von der Geschichte, der Architektur als auch den Fußgängerzonen her, dass dieser Minitrip sich auch für Sie lohnt.

24. – 25. November

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

Sylvesterreise in die Lüneburger Heide



Viel mehr als nur gemeinsam Sylvester feiern steht auf dem Programm dieser Reise: Besichtigung der wunderschönen Stadt Celle, des Herzogsschlusses, des Orchideenzentrums gehören auch dazu.

Vom 29. Dezember bis 2. Januar

Kurse

Basiskursus Önologie

Herr Salvatore Vocaturo erklärt Ihnen in diesem Weinseminar die verschiedenen Traubensorten, deren Eigenschaften, welche Faktoren die Qualität und den Geschmack des Weines beeinflussen.

3 Kurse, dienstags, 4.10., 11.10. und 18.10., 18h30 – 20h30

Ölmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene



Génie Frisch lehrt Sie in diesem Kursus die Grundsätze der Ölmalerei. Falls Sie schon Erfahrung in dieser Technik haben, können Sie hier Ihre Kenntnisse erweitern.

4 verschiedene Kurse zur Auswahl: donnerstags, 22.9., 13.10., 10.11. und 8.12., 8h30 – 16h00

Smoothies-Workshop



Susanna Klein vermittelt in diesem Workshop nicht nur grundlegendes Wissen über gesunde Ernährung. Sie geht besonders auf die Zubereitung von grünen Smoothies ein und weshalb sie eine Bereicherung unserer Nahrung sind.

Mittwoch, 28. September, 9h30 – 12h00

Fotoshooting an der Theorie a Praxis: „Automatik oder manuell – that's the question“

Den Tom di Stefano gött lech wichtig Notionnen, wéi ee gutt Fotoe maache kann, wéi Zäit, Blend, Sensibilitéit, Bildausschnitt etc. richtig agestellt kënne ginn.

3 Séancen, mëttwochs, 12.10., 26.10. an 9.11., 10h15 – 11h45

Bijoux –Atelieren

Ob mat Energiesteng, Aludrot oder Pärren: d'Bianca Weiler huet flott a modern Iddie fir selwer Ketten ze machen.

3 verschidde Coursen, freides, den 30.9., 21. an 28.10. oder 18.11., 9h00 – 11h00

Großes sportliches Angebot

Von Pilates, Body Mind, Yoga über Zumba, Turnkursen, Wanderungen, Kegeln, Bowling, Selbstverteidigungskurse für Frauen.

Entspannung und Wohlbefinden

Wir bieten Qi Gong-Kurse, Pilates und Body Mind-Kurse nachmittags und abends an.

Highlights

Uelzechtdall-Chouer: Konzert

Nach unserem Erfolg beim 15. Geburtstag vom Club Uelzechtdall, wurde entschieden, den Chor weiterzuführen. Und wir wollen Sie jetzt schon darauf aufmerksam machen, dass wir am Donnerstag, den 6. Oktober um 20h00 ein großes Konzert geben.

In welchem Saal einer unserer Gemeinden steht noch nicht fest, aber Sie sollten sich schon das Datum aufschreiben, und wenn Sie wollen, auch schon Ihre Plätze bei uns reservieren!

Après son succès à la messe des 15 ans du Club Uelzechtdall, la chorale a continué à répéter. Et nous sommes heureux de vous annoncer que nous nous produirons en concert le jeudi, 6 octobre à 20h00. Dans laquelle des salles de nos communes nous chanteront n'est pas encore décidé, mais vous pouvez déjà vous noter la date, et même déjà réserver vos places en nous téléphonant.

Wann/Quand? Donnerstag, 6. Oktober um 20h00
Wer/Qui? Uelzechtdall-Chouer, Direktion Josy Holcher
Wo/Ô? Steinsel Kultursall

It's tea time

Einmal monatlich werden wir uns der englischen Sprache und der englischen Gebräuche widmen. Wir treffen uns zusammen mit englischsprachigen Mitbürgern zum Tee (es darf aber auch ein anderes Getränk sein). Ziel ist es, unser Englisch aufzufrischen, aber auch unsere englischsprachigen Mitbürger mit in die Aktivitäten des Clubs einzubinden.

After our guided tour of the City of Luxembourg, we decided to meet on a monthly basis to pass some quality time together, to chat, to get informed about activities, to meet new people. But we will also try to talk and learn about our different cultures. Earl Grey meets Quetschentaart. Don't forget to sign up for this activity by giving us a call. We will be happy to meet you there.

Wann/When? On Tuesday, 18th of October, 15th of November and 13th of December from 15h30 to 18h30

Wo/Where? Lorentzweiler, Salle Jo Gaffiné

Wer/Who? Josy Holcher

Sportliche Aktivitäten

Un jogging de 5 km allure modérée

Je vous propose de se retrouver une fois par semaine pour courir ensemble sur un rythme lent un jogging de 5 à 6 km maximum. Ce running est plus pour garder une activité physique d'entretien. Nous ne chercherons pas les performances de temps ou de distance. Seul le plaisir de courir en petite foulée dans les bois entre Mersch et Lorentzweiler.

Wann/Quand? Ab dem 6. Oktober, immer donnerstags von 09h00-10h00
Wo/Ô? Erfahren Sie jeweils bei Anruf
Wer/Qui? Thierry Vanderavero
Preis/Prix? 15 €

Klettern

Sie halten sich gerne in Form und die Höhe macht Ihnen nicht aus? Klettern sie zusammen mit uns die verschiedenen Routen der Kletterwände in der Coque entlang. Hier gibt es viele verschiedene Routen und Möglichkeiten, wo Sie sich während 2 Stunden austoben können. Wichtig ist, dass jeder in seinem Rhythmus klettern kann. Aber aufgepasst, ein Kletterschein ist Pflicht, falls sie den nicht haben, ist der Kletterkurs den wir anbieten sehr empfehlenswert. Ohne Bescheinigung darf man nicht in die Kletterhalle.

Wann/Quand? Ab dem 27. Oktober, immer donnerstags von 16h00-18h00
Wo/Ô? Coque Kirchberg
Wer/Qui? Sandra Moelee

Für jede unserer Aktivitäten müssen Sie sich telefonisch anmelden!

Kurse

Kletterkurs

Sie möchten gerne richtig klettern und sichern lernen? Wir bieten Ihnen einen Kurs an, wo Sie alles übers Klettern, die richtige Haltung, Techniken, den Kletterregeln, das korrekte Sichern und den Schwierigkeitsgraden erfahren werden. Zusammen mit einem erfahrenen Trainer werden Sie an 3 Tagen alles lernen was sie brauchen, um frei klettern zu können. Am Ende erhalten Sie eine Bescheinigung, dass sie den Kurs absolviert haben und können damit selbstständig klettern gehen. Max. 7 Teilnehmer.

Wann/Quand? Donnerstags, 6., 13. und 20. Oktober von 10h00-12h00
Wo/Ô? D'Coque Kirchberg
Wer/Qui? Sandra Moelee
Preis/Prix? 120 € / 3 Kurse

Ausflüge

Rittermahl auf der „Alte Burg“ zu Longuich (D)

Wollten Sie schon immer wissen, wie unsere Vorfahren gelebt haben? Sie möchten aus einem Kelch trinken und erfahren, wie man ohne Besteck isst. Der ganze Abend steht im Zeichen der Vorlagen aus dem 15. Jahrhundert. Sie werden versorgt sein mit reichlich Speisen, bestehend aus mehreren Gängen und dazu gehört natürlich auch der passende Wein oder ein kaltes Bier. Es erwartet Sie ein geselliges Gelage mit allerlei Kurzweil und Schabernack mit Speis und Trank. Burgtroubadour, Burgherr, Knapen, Mägde, Trommler und Fanfarenspieler sorgen für einen geselligen Spaß für jedermann, bei dem im historischen Rittersaal mit mittelalterlicher Deftigkeit aufgetragen wird.

Wann/Quand? Samstag, 22. Oktober
Abfahrt/Départ? Lorentzweiler Gare 18h15
Wer/Qui? Sandra Moelee
Preis/Prix? +/- 75 €

Club Senior „Kehlen“

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



Club Senior „A Bosselesch“

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

Visites

Musée de la Mode et/ou du Genièvre à Hasselt



Le musée de la mode de Hasselt vous introduit dans le monde derrière les coulisses du célèbre couturier Paul Smith, un monde de créativité absolue. Vous rencontrerez un couturier raffiné qui définit cette marque typiquement britannique, aujourd'hui un des signataires de la mode la plus avant-gardiste du monde. Vous pourrez également visiter le Musée du Genièvre. Depuis plus de 500 ans, les distillateurs expérimentent à l'aide d'ingrédients et de techniques, en vue d'obtenir une variante parfaite du genièvre. Vous pourrez essayer les tours de découvertes des différents goûts. Après-midi libre en ville.

Vendredi 16 septembre, CS Kehlen

Fête des Jardins et des Saveurs Laquenexy

Les Jardins Fruitiers organisent la Fête des Jardins et Saveurs en accueillant plus de 60 exposants. Côté jardin, vous pourrez découvrir de nouvelles plantes et des outils de professionnel, ainsi que des objets de décoration pour votre jardin. Vous pourrez également déguster les douceurs proposées par les exposants de produits du terroir.

Vendredi 30 septembre, CS Kehlen

Grand Marché de Maastricht

Vendredi 14 octobre, CS Kehlen

La Boverie Liège: Picasso – Braque – Léger – Matisse

La Boverie abrite le musée des Beaux-Arts de Liège, et un tout nouvel espace d'expositions temporaires pluridisciplinaires et de renommée internationale. Vous pourrez y admirer des œuvres de Picasso, Braque, Léger, Laurencin, ... pour n'évoquer que les noms les plus célèbres.

Mercredi 16 novembre, CS Kehlen

Royal Palace Kirrwiller

Lumineuse, Fraîche, Éclatante, une évocation riche en couleurs, en fantaisies pour cet écrin «FLAMBOYANT» qu'est le nouveau spectacle.

Mercredi 7 décembre, CS Kehlen

Créativité

Ateliers de travaux manuels et apprentissage de techniques

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

Interculturel

Marches interculturelles

Sentier Remerschen

Réserve naturelle Haff Réimech – Sentier de la Moselle

Sentier des Songes

Vallée de Rabais

Cuisine du monde

Cours de luxembourgeois

Les vendredis de 9h30 à 11h00 CS Kehlen

Nouvelle technologie

Cycle de formation ipad

A partir du mardi 4 octobre de 18h30 à 20h30 avec Mr Dan Müller

Santé et mouvement

NOUVEAU!!!

Cours de Yoga

Les mercredis de 19h30 à 21h00 et les mardis de 9h30 à 11h00 à la salle polyvalente à Keispelt avec Madame Perla Ghidale

Reprise des cours!!!

Danse de Salon

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

Cours de Qigong et Taiji

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

Aquagym

Chaque mercredi (3 cours) au Lycée Josy Barthel avec Madame Patrizia Wengler

Gymnastique douce

Chaque jeudi de 9h30 à 10h30 au Centre Culturel à Nospet avec Madame Coryse Blaise

Santé

Ateliers Aromathérapie:

Prévention contre la grippe

Vendredi 7 octobre, 9h30, CS Kehlen

Huiles essentielles et bien-être

Vendredi 11 novembre, 9h30, CS Kehlen, avec Madame Sabine Kinsinger

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

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

SPORT

Regelmäßige Angebote

Walking



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

Kegeln mit Claude BENTZ

Treffpunkt: Jeden zweiten Donnerstag um 14h30

Ort: nach Vereinbarung

Pilates + Stretching mit Christelle MAUER

Jeden Montag von 9h30 – 11h00

Modern Dance mit Maggy KOENIG

Jeden Mittwoch von 10h30 – 11h30

Progressive Muskelentspannung mit Achtsamkeitstraining mit Anne MOLITOR

Jeden Mittwoch von 9h00 – 10h00

Zenbobalance mit Anne MOLITOR

Jeden Donnerstag von 17h30 – 18h30

Yoga Mona KRAJL

Jeden Dienstag von 18h15 – 19h15

Jeden Donnerstag von 9h30 – 10h30

Qi Gong mit Pascale TRAVAGLINI

Jeden Dienstag von 17h00 – 18h00

Turnen mit Myriam COURTOIS



Jeden Freitag von 10h00 – 11h00

Jeden Freitagmorgen turnen wir zusammen. Mit leichten Übungen findet ihr Körper zu mehr Beweglichkeit zurück.

Bei schönem Wetter turnen wir im Park Molter. Wir würden uns sehr über Ihre Teilnahme freuen.

Karten spielen



Jeden Freitag von 14h30 – 17h00

Bingo mit Myriam COURTOIS



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

Wann: 15.9., 6.10., 27.10., 10.11., 24.11., 8.12., 12.1., 26.1.

von 14h00 – 17h00

KREATIV

Kreativtreff

Jeden Montag treffen wir uns von 14h00 – 16h00 um gemeinsam Herzkissen zu nähen. Vom Erlös der genähten Kissen kaufen wir neues Material, um Herzkissen an onkologische Abteilungen zu verschenken.

SPRACHEN

Englisch für Anfänger mit Jean-Paul MOLITOR

Jeden Donnerstag von 15h30 – 17h00

AUSFLÜGE AUSBLICK

Ausblick auf unsere Reise nach Stockholm

Kommen Sie mit uns vom 11. – 15. Dezember nach Stockholm, wo uns „Gamla Stan“, die Altstadt von Stockholm, das Vasa-Museum und das Freilichtmuseum Skansen erwarten.

Für die Freunde von Weihnachtsmärkten gibt es, in der ganzen Stadt verteilt, kleine Stände mit schwedischem Kunsthandwerk.

Selbst wenn die Tage dunkel sind, so ist Stockholm auch im Winter immer eine Reise wert.

Bitte melden wie sich bei Interesse so schnell wie möglich an!

Weitere Informationen erhalten Sie unter der Telefonnummer: 26 55 36

Mittagstisch, Kaffeestube, Gesichtspflege, Fußpflege

Club Senior „Schwaarze Wee“

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



Club Senior „Club Haus an de Sauerwisen“

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

Eis Sportsaktivitéiten

Gym Douce

Méindes, 10h00, am Club Senior

Tai Chi

Méindes, 18h30,
am Centre Sportif René Hartmann

Fitness-Walking

Méindes a Freides, 9h00,
Rdv um Parking Gehaansbiërg

Pétanque

All 2. a leschte Méindeg vum Mount
ab 15h00,
um Boulodrome Dudelange

Seniore-Yoga

Dönschdes, 9h30, am Club Senior

Kraaft- a Cardio-Training Entraînement cardio- vasculaire et musculaire

Éischt Initiation: Dönschdes,
9h00 (Umeldung noutwendeg),
am Centre Sportif René Hartmann

Aqua Gym

Donneschdes, 14h30,
am Centre Sportif René Hartmann

Spadséiergank vum Mount Randonnée du mois

All 2. Donneschdeg am Mount,
9h00,
Rdv um Parking beim ale Kierfecht

Danztreff – Danse pour Seniors

Freides, 16h00, am Club Senior

Eis regelméisseg Coursen

Seniore-Cabaret

Méindes, 15h00, am Club Senior

Mémoire Collective

All 1. Méindeg am Mount, 15h00,
am Club Senior

Konscht-Treff Rendez-vous des artistes

Méttwochs, 15h00, am Club Senior

Philos-Krees

All 1. an 3. Donneschdeg am Mount,
9h30, am Club Senior

Gediechtnes-Training Entraînement cérébral

Freides, 15h00, am Club Senior

Eis Konferenzen

Virstellung vum neie Guichet d'accueil „Infozenter Demenz“

Méindeg, 24. Oktober

Zännprothesen & Implantaten

Méttwoch, 9. November

Schutz virun Hausbrand & wat maachen am Noutfall?

Méttwoch, 30. November

Eis Fester

Soirée littéraire Millefeuilles

Donneschdeg, 10. November

Beaujolais-Nomëtteg

Méttwoch, 23. November

Chrëschtfeier

Méttwoch, 7. Dezember

Eis Ausflug

Keele spillen

mat Mëttegiessen zu Fréiseng am „Res-
taurant de la Frontière“

Freideg, 28. Okotber

Chrëschtmaart Tréier

Méttwoch, 14. Dezember

Music Show Scotland

Die größte schottische Indoor-Show der
Welt

Samschdeg, 21. Januar an der
„Trier Arena“

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

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

Dir kënn eng éischte Kéier
gratis probéiere kommen.

Schreift lech bei eis
am Club Senior fir déi
Aktivitéiten an, déi lech
interesséieren.

Veuillez vous inscrire pour
toute sorte d'activités sportive
ou cours régulier, qui vous
intéressent.

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

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

La première séance est
gratuite pour les nouveaux
participants.

Inscriptions souhaitées.

Devenez membre pour
recevoir régulièrement
notre programme d'activités
(traduction française)

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

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

Kurzreise

2 Tage Weihnachtsmarkt in Valkenburg

Wir bieten Ihnen ein vielfältiges Pro-
gramm an: von Weihnachtsmärkten in
der Fluweelen- und Gemeindegrotte, ei-
ner Weihnachtsparade mit beleuchteten
Prunkwagen und Tänzern in einzigar-
tigen Kostümen bis hin zur Besichtigung
der Sandskulpturen mit anschließender
Sesselliftfahrt.

Mittwoch, 30. November bis
Donnerstag, 1. Dezember

Besichtigungen

Nuit des Musées

Die Museumsnacht lädt Sie ab 18 Uhr
ein, die ständigen Sammlungen und Son-
derausstellungen der hauptstädtischen
Museen kennenzulernen. Ein vielseitiges
Unterhaltungsprogramm mit Tanz, Musik
und Live Acts lassen Ihren Museumsbe-
such unvergesslich werden.

Samstag, 8. Oktober

Mam Dampzuch op de Saarbrécker Chrëschtmaart

Die 5519 asbl fährt morgens mit einem
Sonderzug von Luxemburg nach Saar-
brücken. Dort haben Sie einen mehr-
stündigen Aufenthalt, um den schönen
Weihnachtsmarkt von Saarbrücken zu
genießen. Nachmittags geht es dann mit
dem Sonderzug wieder zurück.

Samstag, 17. Dezember

Kultur

Concert mam Emilie Duval

„Tribute to Celine Dion“ ist eine einzig-
artige musikalische Show, die den welt-
weit größten Star der letzten zwanzig
Jahren feiert: Céline Dion.

Ein Nachmittag gefüllt mit Weihnachts-
liedern und den Liedern von Céline Dion
erwartet sie in der Kirche in Kayl.

Sonntag, 18. Dezember

Mam Bus an d'Philharmonie

Orchestre Philharmonique du Luxem-
bourg – Gimenö.

Donnerstag, 27. Oktober

Neijoersconcert

Mittwoch, 11. Januar

Kabarett mam Pierre Puth, Paul Dahm an dem neie Beaujolais 2016

Nach den Spektakeln „Lëtzebuerg de Lët-
zebuerger“ und „Lëtzebuerg net nëmmen
de Lëtzebuerger“ wird die Triologie mit
dem Programm „Onse Fuendel héich ze
halen“ abgeschlossen.

Wir haben Pierre Puth und Paul Dahm
zu uns eingeladen, ihr Programm vor-
zustellen. Dazu präsentieren wir den
neuen Beaujolais mit einem herzhaften
Käsebuffet!

Donnerstag, 17. November

Kino mat Genoss

Bereits in der 3. Saison starten wir ab
Oktober im Rümelingen Kino „Kursaal“
wieder mit ausgewählten Filmen und
kleinen Köstlichkeiten.

Ich bin dann mal weg!

Montag, 4. Oktober

Nur eine Stunde Ruhe

Montag, 7. November

Les Misérables

Montag, 5. Dezember

Music Show Scotland



Am Samstag, 21. Januar entführt die
Music Show Scotland ihre Gäste in eine
magische Welt mit eindringlicher Musik
aus den schottischen Highlands, irischen
Tänzen und beeindruckender Kulisse.

Hinter dem eher schlichten Namen ver-
birgt sich eine der größten Show-Produk-
tionen mit Schottischer Musik und Tanz,
welche jemals durch Europas Hallen ge-
tourt ist.

Samstag, 21. Januar

Wir nehmen uns Zeit –
Sie sind herzlich
willkommen!

Sportliche Aktivitäten

Yoga

Neuer Kurs in Rümelingen:

Start: ab Freitag, 23. September,
18h00 Uhr – 19h00

Zumba® Gold

Montags, 19h00 – 20h00 in der
Schungfabrik in Tétange

Zumba® Fitness

Mittwochs, 19h00 – 20h00 in der
Ecole J.-P. Bausch in Rumelange

Pilates

Dienstags, 9h00 – 10h00

und donnerstags, 18h00 – 19h00,
Tetange

Soft-Indoor-Cycling

Montags:

von 9h30 – 10h30
und 17h30 – 18h30

Mittwochs:

Kurs 1: 17h30 – 18h30

Kurs 2: 18h30 – 19h30

Donnerstags:

9h30 – 10h30

Rückenschule

Freitags, 8h30 – 9h30

Tai chi

Freitags, 9h30 – 10h30

Fragen Sie uns nach unserem
aktuellen Programmheft:

Tel.: 56 40 40-1

www.50-plus.lu/Rumelange

Club Senior „Club Haus am Becheler“

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



Club Senior „Eist Heem“

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

Bienvenue aux trois clubs!

Am Becheler Béreleng
An der Schauweburg Bertrange
Am Brill Capellen

Bruxelles

«Facing the Future» (Palais des Beaux Arts) et «Restauration d'une œuvre d'exception: le carton tapisserie de Pieter Coecke» (Maison du Roi)

Mardi 13 septembre

Wandertour in Berdorf

Länge der Wandertour: 11 km (mittelschwer)

Donnerstag, 29. September

Workshop: «L'Art de sublimer la beauté de votre visage»

Samedi 24 septembre

Geeschter an onerklärlech Phänomener, eng Erausforderung fir d'Wëssenschaft

Eng Konferenz mam Claude Hallé

Méindeg 3. Oktober

L'Enfer de Verdun

Verdun, c'est l'enfer, une lutte sans fin, qui déboucha sur une victoire acquise au prix de sacrifices inimaginables.

Nous vous proposons de visiter avec nous ce lieu, qui ne peut pas nous laisser indifférent un siècle plus tard.

Jeudi 6 octobre

Workshop: WËLLKRÄIDCHEN

Warum vernichten, wenn man sie auch essen kann.

Samschdeg, 8. Oktober

Ausstellung in Köln: Von Dürer bis van Gogh. Sammlung Bühle trifft Wallraf im Wallraf-Richartz-Museum

In nur wenigen Jahren war es Emil Bühle gelungen, eine erstaunliche Vielzahl von herausragenden Kunstwerken aus den bedeutendsten Epochen von Gotik bis Kubismus zusammenzutragen.

Die Ausstellung wird ausschließlich in Köln zu sehen sein.

Donnerstag, 13. Oktober

Religionen und Kulturen. Zu Gast in Moschee, Synagoge und buddhistischem Tempel

18.10. Besuch der Moschee

15.11. Besuch der Synagoge

13.12. Besuch des tibetisch-buddhistischen Tempels

Naturgewalten in der Vulkaneifel

Wallenborn und Daun

Donnerstag, 20. Oktober

Soirée indienne

avec KG Westman, sitar, et Rahoul Pophali, tabla

Vendredi 21 octobre

Aféierung an d'Genealogie

Virtrag vum Christiane Oth-Diederich

Méindeg, 24. Oktober

Les deux châteaux de Beaufort

Dönschdeg, 25. Oktober

Reise nach Berlin

Wir besuchen unter anderem den Cecilienhof, Palast Sanssouci, das Haus Wannsee Konferenz, das Kunstmuseum „Liebermann-Villa“, das Reichstagsgebäude, das Scheunenviertel und Hackesche Höfe, die Gedenkstätte Berlin Hohenschönhausen.

6. bis 11. November

Mat der „Red Star Line“ vu Lëtzebuerg an d'USA, D'Emigrationsagence Derulle-Wigreux & Fils

Eng Konferenz mam Jeff Baden

Méindeg, 14. November

„So dat net!“

Cabaret Batter Séiss

Freideg, 18. November

Workshop – Grüne Smoothies – der Gesundheitstrend

Samstag, 19. November

Reise nach Wuppertal

DEGAS & RODIN und vieles mehr

24. und 25. November

Winterzauber am Chiemsee

mit einem Tagesausflug nach Salzburg. Ausserdem besuchen wir das Schloss Herrenchiemsee, und verschiedene kleine lokale Museen. Mit einem Schiff fahren wir zur Herreninsel. Abends steht ein Besuch der Sternwacht an.

5. bis 9. Dezember

Feldenkrais-Spezifischer Intensiv-Kurs

mit Wilfried Persch

9. und 10. Dezember

Centre Pompidou à Metz

Entre deux horizons. Avant-garde allemandes et françaises du Saarlandmuseum

Jeudi 15 décembre

Soirée africaine

Avec Robert Bodja et le groupe sympathique «Djembe» du Club Haus Am Becheler.

Lundi 19 décembre

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

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

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

Club Haus am Brill
Capellen Tel. 30 00 01

Geselligkeit

Marché aux puces ... fir Bicher a Musek

De leschte Floumaart huet gewisen, dass den Echange vu Gesammeltem Basis vun enger interessanter Rencontre ka sinn. Dës Kéier invitéiere mir lech op e Floumaart zum Thema Bicher a Musek. Bestëmmt hu verschiddener vun lech Bicher, Zäitschrëften, CDen, DVDen, Vinylplacken, etc.

Mir wäerten e Plackespiller an eisem Sall installéieren a kënnen domat direkt sur place Är gutt al Musek lauschteren ... Chansons, Schlager, Musical-Highlights.

Nous organisons un marché aux puces au Club. Si vous avez des livres ou vieux CD/DVD, n'hésitez pas à les emmener au club et les vendre.

Méindeg, 10. Oktober,

14h00 – 17h00

Präis: 5 €, inkl. Kaffi a Kuch

Café culturel

Thème: Modigliani, peintre sublime et maudit
avec Christoph Rodermann

Regarder une œuvre d'art, c'est découvrir notre histoire avec curiosité, comprendre notre monde à travers les yeux d'un artiste. Magnifiques témoignages des époques et des manières de vivre, les œuvres sont avant tout là pour nous faire rêver et voyager.

Entrer dans l'intimité des ateliers, découvrir le travail des grands artistes qui ont façonné l'histoire de l'art; faire parler les œuvres simplement en les rendant vivantes ... voilà le menu de ces nouvelles rencontres.

Des élèves du Lycée Belval se joignent à nous pour vivre cette expérience culturelle particulière.

Méindeg, 21. November,

14h30 – 16h00

Präis: 8 €, inkl. Kaffi a Kuch

Kultur

Museum Tudor



Henri Tudor interessierte sich bereits zu Studienzeiten für Elektrotechnik, insbesondere im Zusammenhang mit elektrischem Licht und Stromerzeugung. Er forschte daher auf dem Gebiet der elektrischen Akkumulatoren. Erleben Sie während einer Visite guidée hautnah die Entwicklung der Elektrizität – und damit der Lebensqualität – vom 19. Jahrhundert bis heute. Entdecken Sie Innovationen, die durch Henri Tudors Arbeit erst möglich wurden.

Méttwoch, 12. Oktober

Départ: 9h45 beim Club

Präis: 20 €

Virtrag

Testament

Bei engem Stierffall gesinn sech d'Familljemembere mat enger Rei vun administrativen Démarche konfrontéiert: Acte de notoriété, lerschaftserklärung, Certificat d'exemption, etc. Wat genee dat ass, firwat een dat brauch a wat de Contenu vun dësen Dokumenter ass, exposéiert d'Maitre Mireille Hames, Notaire vu Rammerech, lech am Detail.

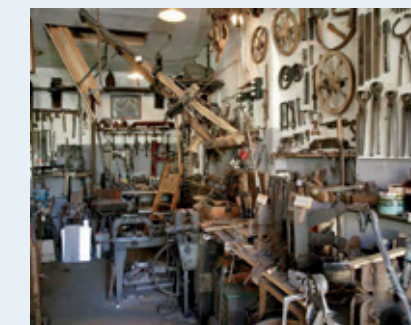
Och gött déi legal Devolution vun enger lerschaft präsentéiert, wéi eng Form vun Testamenter et gött an op wat ee muss oppassen, wann een en Testament wëll schreiwen, fir datt et gültig ass.

Freideg, 7. Oktober, 14h30

Präis: gratis

Ënnerwee

Historische Schmiede Tünsdorf a Mettlach



Das uralte Handwerk des Schmieds, aus dem im Laufe der Geschichte alle anderen Metallberufe hervorgingen, fasziniert auch heute noch. In einem unterhaltsamen Vortrag in der historischen Schmiede Biringer werden Ihnen alle Facetten dieses Handwerks erläutert. Nach dem Mittagessen in der Schmiede selbst, fahren wir weiter nach Mettlach. Dort können wir durch die kleine Altstadt flanieren. Gegen 16:30 Uhr ist die Rückfahrt geplant.

L'ancien métier du forgeron, duquel ont émergé tous les autres métiers de la métallurgie au cours de l'histoire, fascine encore aujourd'hui. Dans une conférence divertissante, dans la forge historique «Biringer», toutes les facettes du métier vous seront expliquées. Après le repas de midi à la forge elle-même, nous continuons vers Mettlach. Là-bas, le long de la Sarre et à travers la petite vieille ville, nous pouvons nous promener pour le plaisir et l'humeur. Le retour est prévu vers 16h30.

Méttwoch, 19. Oktober,

8h30 ab Gare Bierchem

Präis: 55,00 €

Fir all Aktivitéit w.e.g umellen!

Umellen / Inscriptions:
36 55 73

Oder / ou:
eistheem@clubsenior.lu

Informatiounen:
www.eistheem.lu

Club Senior „Muselheem“

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



Club Senior „Nordstad“

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

Theater

Kiss me Kate



„Kiss Me, Kate“ ist das bekannteste und erfolgreichste Musical von Cole Porter. Es handelt von einer Theatergruppe, die eine musikalische Fassung von Shakespeares „Der Widerspenstigen Zähmung“ aufführt; es ist also ein „Stück im Stück“ zu sehen. Die bekanntesten Musiknummern sind:

„Another Op'nin' Another Show“, „Wonderbar“, „So in Love“, „I Hate Men“, „Bianca“, „Too Darn Hot“, „Always True to You“, „Brush up Your Shakespeare“.

Mittwoch, 19. Oktober

Swinging Christmas

„Swingin' Christmas“ ist eine Revue mit Schnee, Lichteffekten, einem Schlitten und natürlich dem einzig wahren und echten Weihnachtsmann. Neben den besinnlichen Momenten legt das Orchester bei diesem Konzert aber ebenso viel Wert auf „Swing“. Andrej Hermlin und sein Swing Dance Orchestra präsentieren auf eine wunderschöne, romantische Art berühmte amerikanische Weihnachtsmelodien in Originalarrangements der 30er, 40er und 50er Jahre.

Freitag, 16. Dezember

Ausflug

Buddha: Völklinger Hütte

Sammler öffnen ihre Schatzkammern, 232 Meisterwerke buddhistischer Kunst aus 2000 Jahren. Die Ausstellung versammelt Werke aus Indien, Thailand, Kambodscha, Burma, u.a..

Die 232 Meisterwerke aus Privatsammlungen erlauben einen umfassenden und tiefen Einblick in die großartige religiöse Kunst der buddhistischen Welt.

Freitag, 28. Oktober

Schloss Freudenberg



Erfahrungsfeld zur Entfaltung der Sinne. Diese Ausstellung in Wiesbaden wurde von Hugo Kükelhaus konzipiert. Es handelt sich um eine Erlebnisausstellung, bei der alle Sinne angeregt werden. Die unterschiedlichen Ausstellungsobjekte sollen den Besucher inspirieren, selbst damit zu experimentieren und sie zu erforschen.

Die Ausstellung lädt ein alle „28“ Sinne zu entdecken. Dazu gehören u.a. Tastsinn, Lebenssinn, Bewegungssinn, Gleichgewichtssinn, Geruchssinn, Geschmackssinn, Sehsinn, Wärmesinn, Gehörsinn, Wortsinn, Denksinn, Ichsinn. Entdecken Sie sich und die Umwelt neu.

Donnerstag, 24. November

Weihnachtsmarkt Cochem



Auch im Jahr 2016 zeigt sich der beschauliche und idyllische Cochemer Weihnachtsmarkt wieder vielseitig und abwechslungsreich. In den liebevoll dekorierten Weihnachtsmarkthäuschen werden Gestecke, Kränze und sonstiger Festtagsschmuck ebenso angeboten wie süße Leckereien, Holzspielzeug, Weihnachtskrippen und selbst gebastelte Geschenkideen für den Gabentisch.

Donnerstag, 8. Dezember

Herbst Kurzreise

DEGAS & RODIN in Wuppertal – Musical „BODYGARD“ in Köln



Noch nie wurden die Werke von Degas und Rodin in einer Ausstellung so umfassend nebeneinandergestellt wie im „Von der Heydt Museum“ in Wuppertal. Sie kannten und sie schätzten sich. Sie beneideten und bewunderten einander. Ihre Werke waren Anmut und Bewegung, Körper, Raum und Zeit. Sie waren fasziniert von Pferden, von Frauen und von der Fotografie. Sie waren Außenseiter und Rebellen – und sie waren Genies. Wir besuchen die Ausstellung bei einer Kurzreise nach Wuppertal. Sie haben dabei außerdem die Gelegenheit am Abend das Musical „Bodygard“ in Köln zu sehen.

6. bis 7. November

Reisevorschau



Spiekeroog: Eine Insel im Wattenmeer

Sonntag, 25. Juni – Sonntag, 2. Juli

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

Ausflüge / Excursions

Gedenkstätte Hinzert

Eine Führung dauert 2,5 – 3 Stunden (zu Fuß) und besteht in der Regel aus: Einem Rundgang, der von den Außenanlagen (Friedhof, Kapelle, Mahnmal usw.) in das Dokumentationsgebäude und die dortige Dauerausstellung führt.

Anschließend wird den Besucherinnen und Besuchern die Möglichkeit gegeben, Eindrücke zu äußern, Fragen zu stellen und in einer Abschlussrunde ein Feedback zu geben.

Donnerstag, 6. Oktober

Royal Palace «Flamboyant»

Lumineuse, fraîche, éclatante, une évocation riche en couleurs, en fantaisies pour cet écrin «flamboyant» qu'est le nouveau spectacle.

Comme d'habitude, nous déjeunons au restaurant «Majestic» dans une ambiance de fête. A partir de 14h00, la show «Flamboyant» nous fascinera.

Mercredi, 14 décembre

Weihnachtsmarkt Koblenz

Der traditionelle Koblenzer Weihnachtsmarkt findet auf mehreren Plätzen im malerischen Ambiente der historischen Altstadt statt. An über 100 Ständen gibt es alles was das Herz in der Weihnachtszeit begehrt.

Donnerstag, 22. Dezember

Bewegung und Sport

Gleichgewichts-, Kraft- und Ausdauertraining

Regelmäßiges Gleichgewichtstraining ist wichtig und lebenslang trainierbar. Den Körper in Balance zu halten und diese Körper-verlagerungen nicht zu verlieren, ist ein wichtiger Aspekt der täglichen Bewegung. Regelmäßiges Training ist daher in jedem Alter ratsam für Frauen und Männer.

Wer Koordination und Gleichgewicht regelmäßig schult, wird sich, auch wenn man mal stolpert oder ausrutscht, besser abfangen können.

Mittwochs von 10h00 – 11h00
5. Oktober – 14. Dezember

Unser nächstes Programmheft erscheint am 9. September 2016

Sichern Sie sich Ihr Gratis-Exemplar noch heute!

Per Telefon
26 81 37 43

oder über E-Mail:
nordstad@clubsenior.lu

Gratis Download auch unter:

www.nordstad-clubsenior.lu

Culture

Expo Picasso, Matisse, Braque, Léger ...



Du 22 septembre au 29 janvier, la Boverie (le nouveau Musée des Beaux-Arts de la Ville de Liège) accueillera cette exposition temporaire de prestige sur plus de 3000 m².

Il s'agit d'un des événements majeurs de la rentrée à Liège!

Jeudi 13 octobre

Information

Nie war Familienforschung einfacher als heute

Die Ahnen- und Lokalforschungen eignen sich hervorragend als Freizeitbeschäftigung. Computer, Internet und die Digitalkamera machen heute vieles möglich, was vor 20 Jahren noch undenkbar war.

„Luxroots“ stellt Ihnen das Ahnenforschungsprogramm vor und erklärt, wie auch Sie sich an diesem Projekt beteiligen können.

Donnerstag, 13. Oktober

Geselligkeit

Die Spiele-Ecke

Sind Sie neugierig auf neue Gesellschaftsspiele, Kartenspiele, Würfelspiele, Brettspiele und alles was spannend ist? In einer geselligen Gruppe möchten wir Neues ausprobieren, denn alles was uns neugierig macht, hält unseren Geist jung.

Natürlich bleiben auch traditionelle Spiele, wie „Konter a Matt“ und „Rummi Kub“ in unserem Repertoire enthalten. Alle Spielbegeisterten sind herzlich Willkommen.

Ihre Enkelkinder dürfen Sie auch gerne mitbringen.

Donnerstags, 27. Oktober,
24. November und 15. Dezember

Lifelong Learning

Café des langues



Pour converser en langues étrangères autour d'une tasse de café, choisissez votre table en fonction de la langue que vous souhaitez parler: français, luxembourgeois, italien, portugais, espagnol ou anglais ... retrouvez-vous pour pratiquer une langue dans un cadre convivial.

mercredi 23 novembre

Atelier de lecture

Est-ce que vous avez envie de lire pour des enfants? Voulez-vous fasciner votre public?

Ce cours s'adresse à toute personne intéressée à lire de façon vivante et bénévole dans un cadre familial. Notre attention s'adresse à des petits-enfants, enfants et personnes âgées.

Dans ce cours nous mettons l'accent sur des exercices pratiques et nous respectons les désirs thématiques des participants.

Les vendredis, 14 octobre,
28 octobre, 18 novembre,
25 novembre et 16 décembre

Club Senior „Prénzebiërg“

Kontaktperson: Mme Lynn ELVINGER
27-29, rue Michel Rodange – L-4660 Differdange
Tel. 26 58 06 60 – Fax 26 58 06 57 – e-mail: prenzebiërg@clubsenior.lu
http://homepages.internet.lu/clubseniorprenzebiërg



Club Senior „Stroossen“

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

PC a GSM COURSEN

Individuell Coursen fir Computer/ Laptop oder Smartphone

Méindes bis Freides
op Rendez-vous. 15 € / Stonn

SPORT A GESONDHEET

Nordic-Walking

Méindes/lundi 14h00 – 16h00

Trëppeltour – Groupe de marche

Mëttwochs/mercredi 14h00 – 17h00

Taiji – Qigong



Mëttwochs/mercredi 10h00 – 11h30

Sophrologie

Donneschdes/jeudi 14h30 – 15h30

**Gedächtnistraining –
Entraînement de la mémoire**

Freides/vendredi 10h00 – 11h00

KURSE

How do you do? English

Dëschdes moies – Mardis matin
Ufank vun de Coursen/Début des
cours: 20.09.2016

09h00 – 10h00 intermédiaire
10h00 – 11h00 débutants

Einführung in die figurative Ölmalerei



Sie lernen die Ölmalerei kennen und probieren die verschiedenen Techniken, sei es mit Pinsel, Spachtel oder Kollage und gestalten so Ihr eigenes Ölgemälde.

Auch Fortgeschrittene sind willkommen, um ihr malerisches Können zu erweitern.

Kursleiterin: Liette Haupt

Mittwochs von 15h00 – 17h00 ab
dem 12. Oktober am WAX Konscht-
Millen zu Péteng

Introduction à la peinture à l'huile

Vous apprenez à connaître la peinture à l'huile et vous pouvez essayer différentes techniques, pinceau, spatule ou collage, pour créer votre propre tableau.

Les avancés sont aussi bienvenus pour améliorer leurs pratiques.

Formatrice: Liette Haupt

Tous les mercredis de 15h00 à 17h00
à partir du 12 octobre au WAX
Konscht-Millen à Pétange

AUSFLICH

**En Dag am Ellergronn –
Vullen-Fudderhaus selwer
bauen**

Visite vum Centre d'accueil Ellergronn mat engem Tour iwwert de Sentier didactique Ellergronn. Mëttegiessen an der Brasserie An der Schmëdd. Mëttes fënnt en Atelier statt fir e Vullefudderhaus selwer ze bauen, dat jiddereen mat heemhuele kann.

Freideg, 28. Oktober, 10h00 – 17h00

Visite guidée vum Tageblatt

Féierung vun enger Stonn, wou Dir de Journaliste kënnt iwwert d'Schëller kucken an uschlëssend d'Dréckerei besichtigen, wou d'Zeitunge gedréckt ginn.

Dëschdeg, 8. November um 18h00

Visite guidée de l'Euro Space Center Transinne (Belgique)



Visite guidée en langue française de l'Euro Space Center et du Planétarium.

Un univers captivant qui vous fait vivre les grands moments de la conquête spatiale. Entraînement des astronautes, innovations technologiques, astronomie ... Accompagnés de notre guide, vous explorez nos différentes salles thématiques et montez à bord de la Station Spatiale Internationale et de la navette américaine.

Vendredi 18 novembre

Chrëschtmoart zu Metz

Freideg, 9. Dezember

GESELLEGES

Cuisine du monde

Zesumme kachen mir Rezepten aus de Küche vun zwee verschidene Länner.

29. November am Club

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

Tel.: 26 58 06 60

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

Ausflüge und Reisen

Gäert a Parken an der Stad

Vum Péitrusdall bis an de Gronn, iwwerall fënnt een an eiser Haaptstad gréng Oasen, déi begeeschteren.

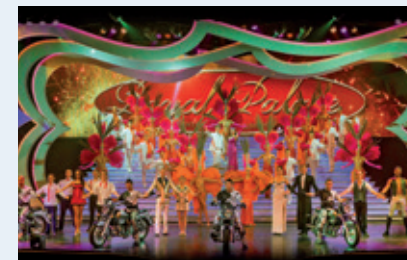
Dëschdeg, 4. Oktober

Sonntags in Zweibrücken

Ein gemütlicher Sonntag in geselliger Runde. Ob im Rosengarten oder im Outlet in Zweibrücken, für jeden ist etwas dabei.

Sonntag, 16. Oktober

Kirwiller



Gamenfreuden gepaart mit musikalischem Genuss im Royal Palace Music Hall in Kirwiller.

Donnerstag, 20. Oktober

Konviktsgaard

Im Rahmen unserer Visiten der Alters- und Pflegeheime besuchen wir den Konviktsgaard.

Montag, 24. Oktober

Garten der Sinne

Zwiebel- und Knollentage im Garten der Sinne. Bewundern Sie den Garten in seinen herbstlichen Farben und nutzen Sie die Gelegenheit, ausgefallene Knollen- und Zwiebeln für ihren Garten zu erstehen.

Donnerstag, 27. Oktober

Katarinenmarkt in St. Vith

Besuch des traditionellen Katarinenmarktes in St. Vith.

Dienstag, 15. November

Matelassier Stoll

Visite vum eenzege Matrasse-Fabrikant zu Lëtzebuerg.

Donnerstag, 17. November

ArsKrippana Büllingen et marché de Noël à Monschau



Un voyage à travers les époques et les cultures: la plus grande exposition de crèches en Europe.

Vendredi 25 novembre

Picasso Sculpture à Bruxelles

Bozar présente plus d'une soixantaine de sculptures exprimant à merveille la force créatrice insondable d'un artiste qui ne cessa d'innover par le recours à de nombreux matériaux et de multiples techniques. Les sculptures entrent en dialogue avec les toiles, les céramiques, les photographies et les objets d'art de la collection privée de Picasso.

Jeudi 1^{er} décembre

Reise nach Stuttgart

Visite der Museen von Porsche und Mercedes mit Möglichkeit des Besuchs des Musicals Mary Poppins.

8. – 9. November

Virtrëg a Coursen

Stressprävention

Konferenz über Stress und Stressprävention im Alter.

21. + 24. November

Englisch Kurs

Englisch für Anfänger oder alle, die ihr Schulenglisch vergessen haben und auffrischen wollen.

ab 4. Oktober

i-Pad-Cours

Termin nach Vereinbarung

Geselleges

Kaffisstuff

5. + 19. Oktober, 9. + 23. November,
7. + 21. Dezember

Bakatelier

Donneschdeg, 15. Dezember

Grillade au Fräiheitsbäum

Jeudi 10 novembre

Mëttesdësch

Dëschdeg, 15. Oktober

Dëschdeg, 22. November

Dëschdeg, 13. Dezember

Café des Âges

Mardi 22 novembre

Kreatives

Blumenatelier

Ënnert der Leedung vun der Mme Picard maache mir zesummen e schéint Blumenarrangement.

Donneschdeg, 23. November

Handaarbechtstreff

All Mëttwoch vun 9h00 – 11h00

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

Sport und Bewegung

Zumba
Sitztanzen
Spazieren

Ausstellungen

La Guerre froide au Luxembourg
Joseph Kutter
Christmas Stars am Trifolion

Club Senior „Syrdall“

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



Katharinenmarkt in St Vith

Im Volksmund heißt es so schön: „Kathrein stellt den Tanz ein“. Denn nun wird bald die besinnliche Adventszeit folgen. Der Winter wird kommen. Also wollen wir vorher noch zum Markt in St Vith.

Der Markt ist er ein alljährliches Ereignis, das wir in diesem Jahr gemeinsam mit Ihnen besuchen möchten.

Dienstag, 15. November

Weihnachtsmarkt in Bonn



Wir laden Sie in diesem Jahr in die alte Bundeshauptstadt ein. Bonn hat sich seinen Kleinstadtcharakter bewahrt und hat so manches zu bieten. Der Weihnachtsmarkt findet auf dem Münsterplatz und in den umgebenden Straßen statt. Wie gesagt, Bonn ist übersichtlich und hat eine sehr schöne Fußgängerzone. Daneben bietet es aber auch viel an Kultur und Sehenswürdigkeiten. Die Museumsmeile ist zum Beispiel leicht mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen.

Wir haben unsern Ausflug mit Absicht in den Nachmittag gelegt, um gegen Abend noch, wenn es dunkel wird, die besondere weihnachtliche Atmosphäre genießen zu können. Es ist nun mal stimmungsvoller und festlicher, wenn überall die Lichter leuchten.

Abfahrt wird um 18h30 sein, so dass wir gegen 21h00 wieder zurück sind.

Freitag, 9. Dezember

Royal Palace in Kirrwiller

Der Royal Palace ist immer einen Besuch wert. Wir haben für Sie das Menu „Délice“ gebucht (mit Orchester).

Anschließend erleben wir die Show „Flamboyant – die Sage der 5 Juwelen“. Eine uralte Sage um 5 mystische Edelsteine, die seit der Erschaffung des Universums auf der Erde verstreut sind. Die Sage dient als Vorlage für eine Show. Wie wir das aus dem Royal Palace gewohnt sind, hat die Show natürlich höchstes internationales Niveau.

Freuen Sie sich also auf einen gepflegten, erlebnisreichen Tag. Für weitere Informationen besuchen Sie doch einfach die gut gemachte Internetseite www.royal-palace.com

Donnerstag, 20. Oktober

Luxemburg, Land der Rosen



Es ist leider etwas in Vergessenheit geraten, aber Luxemburg ist und war das Land der Rosen. Aber jetzt erst mal der Reihe nach ...

Wir werden einiges über Rosenzucht, Katalogisierung und Namensgebung erfahren.

Der Focus des Abends liegt jedoch auf der Geschichte der Rosen in Luxemburg. Um die Mitte des 19. Jahrhunderts wurde die Rose in Luxemburg sozusagen neu erfunden.

In der Hauptstadt, aber auch in Ettelbrück, Wasserbillig und andern Orten im Land wurde gezüchtet. Und wenn man genauer hinsieht, dann haben die Rosen der Belle Epoque auch heute noch Spuren bei uns hinterlassen.

Die „Rousefrënn“ aus Luxemburg werden Ihnen mit Sicherheit auch die eine oder andere praktische Antwort auf Ihre ganz konkreten Fragen zu Rosen geben.

Dienstag, 11. Oktober

Die Deponie Muertendall

Dass wir alle zu viel Abfall produzieren ist keine große Neuigkeit. Unser Müll verschwindet dann in der Tonne, wird wöchentlich abgeholt – aus den Augen, aus dem Sinn. Aber was passiert mit dem Inhalt der Tonne?

Wir werden natürlich nicht nur Hintergrundinformationen erhalten, sondern auch die Anlage besichtigen. Denken Sie vielleicht an festes Schuhwerk, denn das Gelände ist uneben.

Montag, 17. Oktober



Aus unserm weiteren Programm:

**Fahrradtouren
Eng Hand fir die Krank
Ausstellung Buddha
Fahrt nach Wuppertal
Fahrt nach Stuttgart
Fordwerke Saarlouis
Schloss Freudenberg
Besuch eines Tonstudios**

REGELMÄSSIG

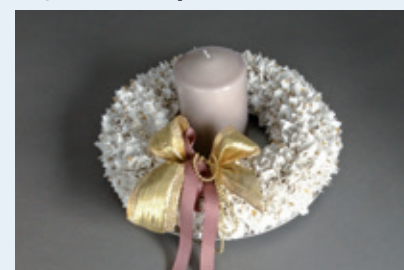
**Kegeln
Nordic Walking
Wanderungen
Tai-Chi
Self Défense
Qi-Gong
Zumba Gold
Pilates
Rückengymnastik
Line Dance
Musiktreff
u.v.a.m.**



Club Senior „Club Haus op der Heed“

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

Adventskranz aus Stoff Tagesworkshop



In diesem Jahr haben Sie die Möglichkeit Ihr Zuhause mit einem außergewöhnlichen, textilen Adventskranz zu schmücken. Die Kursleiterin besorgt Patchwork-Stoffe in verschiedenen Farben.

Den fertigen Kranz können Sie noch mit einer farblich passenden Schleife dekorieren und als Tisch- oder Türschmuck verwenden.

**Samstag, 12. November,
10h00 – 17h00**

Nanas – nach Niki de Saint Phalle 2-tägiger Tagesworkshop



Mit diesem neuen Angebot richten wir uns an kreative Power-Frauen und -Männer, die ein tolles Wochenende erleben und ihre eigene Nana gestalten werden. Als erstes formen und kleistern Sie eine wilde Skulptur aus Hasendraht und Pappmaché: Schmale Taille, dicke Hüften und Beine, ausgeprägter Busen, kleiner Kopf. Es entstehen große, dicke, dünne und bunte Frauenfiguren für innen und außen.

**Samstag, 22., und Sonntag,
23. Oktober, jeweils 10h00 – 16h00**

Dorn-Breuss-Massage

Tagesseminar

Die Breuss-Massage ist eine sanfte und wohltuende Form der Rückenmassage, bei der sich verschiedene Grifftechniken in festgelegter Reihenfolge abwechseln. Sie wurde von dem Österreicher Rudolf Breuss (1899-1990) entwickelt.

Es handelt sich um eine feinfühligke, energetische Rückenmassage entlang der Wirbelsäule, die durch Streichungen, Dehnungen und Massieren gestaute Energien wieder zum Fließen bringt. Körperliche und seelische Blockaden werden dabei gelöst. Die Breuss-Massage ist risikoarm und gut erlernbar für Laien.

**Samstag, 3. Dezember,
10h00 – 17h00**

**Auf Anfrage schicken wir Ihnen
gerne unser umfangreiches
Programmheft zu!**

Club „Atertdall“

Kontaktpersonen: Mme Chantal BACK
Château de Colpach – 1, rue d'El – L-8527 Colpach-Bas
Tel. 27 55 33 70 – Fax 27 55 33 71
e-mail: club-atertdall@croix-rouge.lu



Naturerlebnis

Freizeitfischen

Verbringen Sie mit uns einen Tag an den Fischweihern der „Felleschmillen“ in Redingen und genießen Sie das ihr typische Ambiente der Abgeschiedenheit. Unser Anglertag beginnt gegen 8.00 Uhr, zum Mittag bringt jeder sein Picknick mit, und am Abend gehen wir gemeinsam essen. Sie müssen aber nicht den ganzen Tag dabei sein, Ihnen steht frei, wann Sie kommen und gehen. Interessenten, die gerne dabei wären, aber kein Angelzeug besitzen, wird von Kunden unseres Clubs gerne welches zur Verfügung gestellt. Am Abend treffen wir uns im Restaurant wieder.

Donnerstag, 22. September

**Toutes les informations nécessaires au
numéro de téléphone 27 55 – 33 70
N'hésitez pas à demander notre brochure**

Geführte Besichtigung

Gedenkstätte SS Sonderlager/KZ Hinzert

Unsere 2,5 stündige geführte Besichtigung zeigt uns die Außenanlagen (Friedhof, Kapelle, Mahnmal) und das Dokumentationsgebäude mit der dortigen Dauerausstellung. Abschließend wird der Gruppe die Möglichkeit gegeben, Eindrücke zu äußern, Fragen zu stellen und ein Feedback zu geben.

Nach dem gemeinsamen Mittagessen, und je nach Wetter, besteht die Möglichkeit, am Nachmittag die „Stätten der Unmenschlichkeit“ im Wald zu besichtigen.

Freitag, 7. Oktober

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

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

Kreativität

Voyage à Bruges dans l'ambiance de Noël

Nous allons passer 2 jours exceptionnels à Bruges, surnommée «la venise du nord». Cette ville médiévale au charme fou, va nous amener dans l'ambiance de Noël. Avec au programme:

Une visite guidée de Bruges, ensuite nous découvrons le marché de Noël et profitons du soir qui tombe pour nous émerveiller par la féerie des lumières etc.

Le 29 novembre sera consacré à l'évènement d'art floral «Winter Moment with Flowers», où les artistes floraux donnent le meilleur de leur art. Découvrez les tables dressées de façon magique, de superbes sapins de Noël, arrangements floraux, ...

Lundi et mardi, 28 et 29 novembre

IMPRESSUM

AKTIV AM LIEWEN

Herausgeber



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

Redaktion

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

Erscheinungsweise und Abonnement

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

Abo-Service / Informationen

Nadine Berchem, Tel. 36 04 78-35
Claudia Kleren, Tel. 36 04 78-28
E-Mail: akademie@rbs.lu
E-Mail (Karte aktiv60*): aktiv60@rbs.lu
Fax: 36 02 64
www.rbs.lu
DEXIA BIL LU08 0028 1385 2640 0000
CCPL LU09 1111 0221 0081 0000

Titelbild

RBS – Center fir Altersfroen
„Nuetswiechter a Wäschfraen“-Tour zu Gréiwemaacher

Grafische Umsetzung

proFABRIK SARL
6, Rue Kummert – L-6743 Grevenmacher

Druck

Imprimerie Centrale
15, rue du Commerce – L-1351 Luxembourg



www.rbs.lu

facebook

LUXSENIOR.LU

Senioren-Telefon
247-86000



AUFLÖSUNGEN

Rätsel von Seite 24

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

Lösungswort: **SONNENLIEGE**

Sudoku (leicht) von Seite 25

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

Sudoku (mittel) von Seite 25

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

Avec BAMBOO, vous avez tout !



« Ma petite-fille est à New-York pour
quelques mois et on se parle très souvent ! »



TÉLÉ

+



INTERNET

+



TÉL. FIXE



www.post.lu • 8002 8004

Ihre Treppe leicht hinauf und hinunter!

Entdecken Sie den Treppenlift und den Hauslift von
THYSSENKRUPP Ascenseurs

Ob kostenloses Preisangebot oder Beratung,
Rufen Sie uns einfach an: 40 08 96



THYSSENKRUPP ASCENSEURS S.à r.l.

22, Rue Edmond Reuter, L-5326 Contern

Tel.: 40 08 96, E-mail: luxembourg@thyssenkrupp.com

engineering.tomorrow.together.



thyssenkrupp