

# aktiv am Liewen

Tel.: 36 04 78  
[www.rbs.lu](http://www.rbs.lu)



CENTER FIR  
ALTERSFROEN



BEILAGE:  
TRAUER-  
BEWÄLTIGUNG

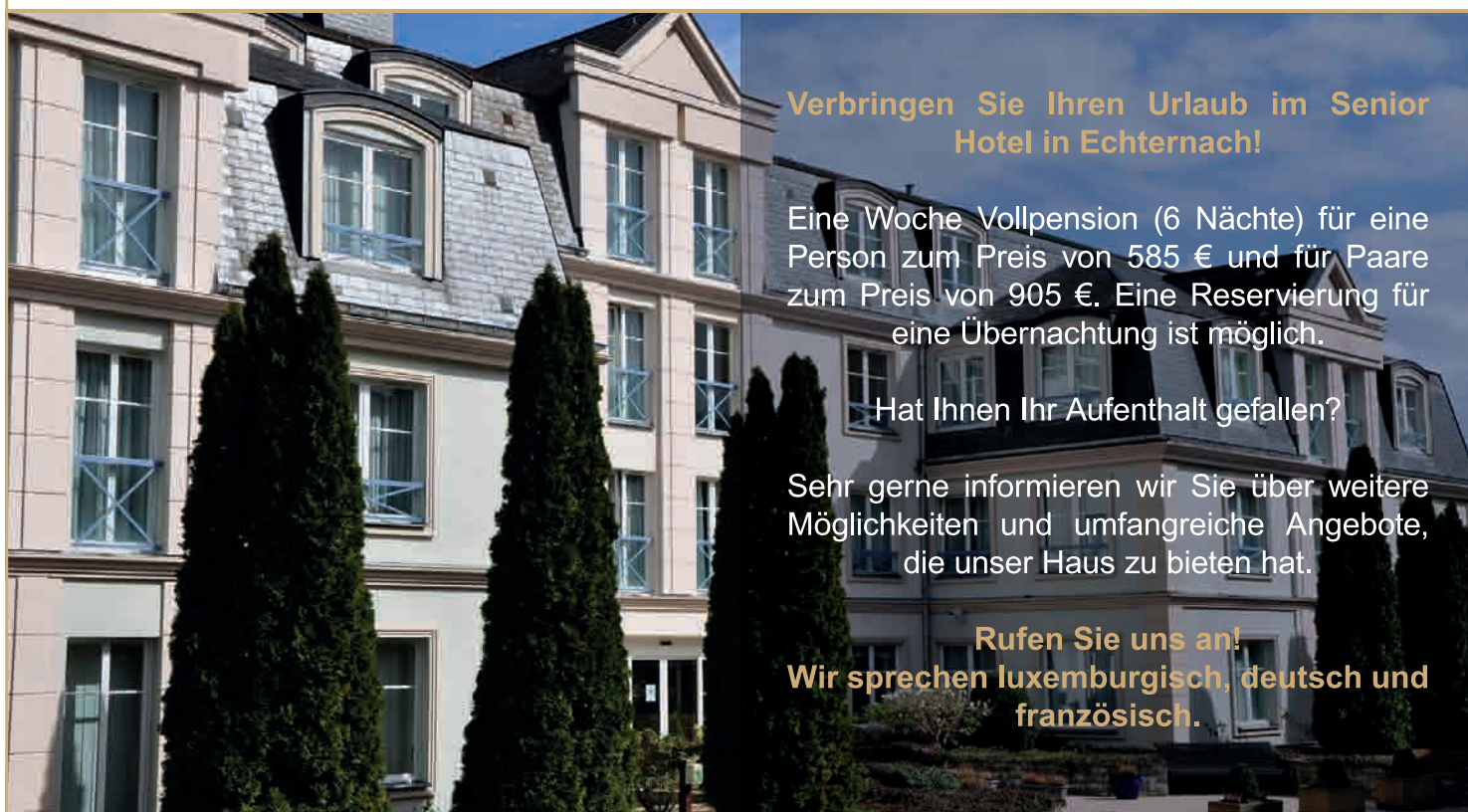


INFORMATIONEN ZUR KARTE  
INFORMATIONS CONCERNANT LA CARTE



# SENIOR HOTEL

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





**Danielle Knaff**

Präsidentin / Présidente  
RBS – Center fir Altersfroen asbl

## Liebe Leserinnen und Leser,

Das Leben bietet immer wieder neue Herausforderungen. Oft gute, leider auch mal schwierige. Mir ist es beschieden, eine gute Herausforderung geboten zu bekommen, und zwar Präsidentin des hervorragenden und vielseitigen RBS-Verwaltungsrats zu werden.

Aber erlauben Sie, dass ich mich kurz vorstelle, damit Sie wissen, mit wem Sie es in Zukunft zu tun haben: Mein Name ist Danielle Knaff, ich bin 61 Jahre alt, Mutter von 3 erwachsenen Töchtern und Großmutter eines Enkels. Ich bin Assistante Sociale von Beruf, seit Januar 2016 in Rente und Präsidentin des RBS seit April 2016.

Soweit die Eckdaten. Seit 1996 bin ich tätig im Altenbereich: Leiterin eines lokalen Club Seniors; Sozialarbeiterin in einem Pflegeheim des Südens, wo ich Pflegebedürftige und ihre Angehörige bei der Aufnahme ins Pflegeheim begleitet habe; auch palliative Begleitung, insbesondere bei dementen und hochaltrigen Menschen, gehört zu meiner Berufserfahrung.

Mir sind die Sorgen und Nöte, aber auch die Freuden und Stärken der Senioren also keine Fremdbegriffe. Ich würde mich über einen regen Austausch mit Ihnen freuen.

Die neue Ausgabe des „Aktiv am Liewen“ bietet wieder sehr interessante Artikel über außergewöhnliche, sozial engagierte Menschen, mit nachdenklichen und persönlichen Anregungen, und natürlich dem reichen Angebot der Aktivitäten.

RBS – Center fir Altersfroen steht auch für Tabufreiheit mit schweren Themen: die Trauerbewältigung nach dem Verlust eines lieben Menschen wird im separaten Heft behandelt.

*Viel Freude beim Lesen!*

## Chères lectrices, chers lecteurs,

La vie nous demande régulièrement de relever de nouveaux défis, tantôt positifs, tantôt difficiles. Personnellement, j'ai eu la grande chance d'avoir à relever un challenge très positif: je suis présidente du conseil d'administration du RBS – Center fir Altersfroen depuis avril 2016.

Je profite de cette occasion pour me présenter: je m'appelle Danielle Knaff, j'ai 61 ans, je suis mère de trois filles adultes et grand-mère d'un petit-fils. Je suis assistante sociale, et retraitée depuis janvier 2016.

Depuis 20 ans, ma profession me met en contact avec les multiples facettes de la personne âgée. La gestion d'un Club Senior local, l'accompagnement des familles lors de l'admission d'un parent en maison de soins, la situation très particulière de la fin de vie de la personne démente font partie de mon expérience professionnelle.

J'ai pu partager de nombreux soucis, mais aussi de nombreuses joies avec les seniors. Je suis ouverte à toute suggestion et j'espère avoir un échange fructueux avec vous.

La nouvelle édition du «Aktiv am Liewen» propose à nouveau des articles qui font réfléchir et sourire, des reportages sur des personnes exceptionnelles et, comme toujours, une grande panoplie d'activités.

Le RBS – Center fir Altersfroen affronte aussi des thèmes difficiles: le «Aktiv Dossier» traite le processus du deuil en cas de décès d'un être cher.

*Bonne lecture à vous toutes et tous!*



06

## UNE VIE À ET POUR LA FERME

03

Editorial

06

Suzanne Ludovissy:  
Une vie à et pour la ferme

10

Textile Meditationen:  
La Ronde Lorraine

12

Von Lesern für Leser:  
Eng Rees an England

15

Von Lesern für Leser:  
Gedichte

16

Groupe de marche interculturel

20

Croix-Rouge:  
Eng Hand fir déi Krank

22

Inclusive Design für das dritte Alter

24

Potpourri

27

Rätselseiten



16

## GROUPE DE MARCHE INTERCULTUREL

ESCH-SUR-ALZETTE



## 30 KARTE aktiv60+

Die Karte und ihre Vorteile  
La carte et ses avantages

## 31 ABONNEMENT

Karte und Magazin  
Carte et magazine

32

RBS-Reise:  
Griechenland – Peloponnes

33

Concert Musique Militaire Grand-Ducale

34

Neue Partner der Karte aktiv60+

36

Geschäftsbedingungen & Informationen  
Conditions générales & Informations

## 39 KURSE UND VERANSTALTUNGEN

39

Auf einen Blick

40

Regelmäßige Aktivitäten

51

## ANMELDUNG/INSCRIPTION

Kurse und Veranstaltungen  
Cours et manifestations

53

Kontaktanzeigen

54

Impressum / Rätselaufösungen

55

Veranstaltungskalender  
Club Senior



45

## KLANGWANDERWEG

HOSCHIED



Foto: © Pierre Haas

# Une vie à et pour la ferme

Interview avec Suzanne Ludovissy

À presque 80 ans, Madame Ludovissy habite et gère encore sa grande maison de ferme qui faisait partie de leur ancienne exploitation agricole à Moutfort. Nous lui avons rendu visite pour voir comment elle vit, discuter avec elle de son passé, de ses idées et de ses projets.

## Comment êtes-vous arrivée au Luxembourg?

Comme le disent les luxembourgeois, je suis un «Heckefransous», je suis née en France, pas très loin de la frontière, de l'autre côté d'Esch. Au début je n'aimais pas être appelée ainsi, mais je m'y suis habituée et maintenant on en rigole.

J'avais 24 ans quand j'ai connu mon mari par le biais d'un cousin. Mon mari était agriculteur et nous nous sommes mariés en 1961, il y a 55 ans. Dans le temps, il n'y avait aucun problème d'intégration. Comme les gens savaient que je ne parlais pas le luxembourgeois, ils se sont donné beaucoup de mal pour parler français avec moi. Depuis, j'ai quand même appris le luxembourgeois. Parfois je pense qu'aujourd'hui c'est devenu plus difficile pour les étrangers qui arrivent au Luxembourg.

Nous avons vécu ici à la ferme, le temps a passé et mon mari est mort il y a vingt ans. Avec la fin des activités agricoles, j'ai évidemment dû évaluer ma situation. Au début, je ne voulais pas rester toute

seule dans cette grande maison, j'avais peur et j'ai alors décidé d'accueillir des étudiants. Je prenais seulement un étudiant à la fois, ils sont tous restés pendant plusieurs années.

## Vous ne vouliez jamais changer de maison?

Non, à cause des animaux que j'ai décidé de garder. Mon petit-fils me dit toujours que je travaille trop, que je pourrais vendre la maison ou un terrain et que je pourrais avoir une vie plus facile.

## Donc vous avez deux chiens, trois moutons, une vingtaine de poules, deux oies et six chèvres?

Oui exactement, et de temps en temps, j'ai aussi les chevaux de ma fille dans la prairie. J'ai toujours eu des animaux et j'aime les avoir autour de moi. J'avoue que parfois ça me fatigue un petit peu, et il y a le grand jardin en plus.







## **Votre journée type se passe comment?**

Je me lève vers 7 heures et maintenant qu'il fait clair le matin, je vais directement ouvrir à mes poules pour qu'elles puissent aller dehors. Je leur donne à manger, je nettoie. Ensuite j'aime bien prendre tranquillement mon petit déjeuner, parce que c'est un repas très important. Parfois je regarde en même temps une émission sur les animaux sur Arte.

Et après, je vais voir les chèvres et les moutons. Quand je reviens, il est déjà presque 10 heures 30, le temps passe tellement vite quand on est occupé.

Je prépare mon repas, j'apporte aussi parfois à manger à l'une de mes filles, qui habite dans le village, parce qu'elle travaille. Le soir est vite arrivé, je fais un tour avec chaque chien, les deux ensemble tirent de trop.

Je vends des œufs et aussi de la confiture, des pommes de terre etc. Dans le temps, pendant 20 ans, nous allions au marché, j'ai adoré ça. Ma fille avait commencé le marché avec un copain et moi j'ai continué. La salade, les légumes et les fruits du jardin, je faisais de la confiture, des beignets au fromage, des tartellettes. Je me levais à 4h du matin. J'ai arrêté le marché quand mon mari est décédé.



**Vous disiez que vous avez logé des étudiants après que votre mari est décédé. Est-ce que ce n'était pas difficile de partager la maison avec quelqu'un qu'on ne connaît pas?**

J'ai une pièce en haut de la maison que je leur ai laissée. Ils venaient manger avec moi, on partageait un peu de temps, mais en fait je n'étais pas beaucoup dans la maison, j'avais toujours des animaux à m'occuper, jardiner, faire des courses, etc. Et ils ont participé aux frais de la maison moyennant un petit loyer.

Non, ce n'était pas difficile, j'ai eu des garçons, des filles, ils partaient le matin et revenaient le soir, ils parlaient tous le français. On prenait les repas ensemble, ils racontaient un peu de leur journée et après ils passaient leur temps à étudier. Pour moi, ce qui était rassurant, c'était de ne pas être seule dans cette grande maison.

**Et les étudiants vous ont aidé dans le jardin ou avec les animaux?**

Non, pas vraiment, puisqu'ils faisaient leurs études. La vie de ferme est dure, on doit se tenir à des heures précises, les animaux ne peuvent pas attendre le retour d'un étudiant pour manger.

Et pour faire des courses je n'ai pas besoin d'aide, j'aime faire les courses, j'ai encore ma voiture. Si je ne pouvais pas faire mes courses et sortir, aller manger, aller à Mondorf, alors je me sentirais bien plus vieille encore.



Récemment, j'ai été contactée par une société qui vient de se créer (note de la rédaction: Cohabit'age, voir les informations à la fin de l'article) et qui cherche des personnes âgées qui pourraient mettre à disposition une chambre à un étudiant.

Je dois encore réfléchir, mais l'idée d'accueillir des étudiants à nouveau me plaît bien. J'aime bien par-

ler, ne pas être seule, surtout le soir. Et une petite contribution financière ne fait pas de mal, la ferme, les animaux, tout coûte très cher. On ne sait jamais, je pourrais tomber, par exemple, et je serais alors contente si quelqu'un était près de moi. Une de mes filles vient toujours à la fin de la semaine et reste pour le weekend, elle a toujours sa chambre ici, je crois que je vais en discuter avec elle.





## **Vous avez beaucoup de contact avec les voisins?**

Avant Noël, ma fille avait fait de belles invitations pour inviter les voisins. Je les leur ai amenées personnellement, ici en face, un peu plus loin, on était au final une douzaine et on a fêté dans la cave. Ma fille et ma petite fille ont tout organisé, elles avaient fait du chili con carne et, comme dessert, une petite crème dans des verrines et des gâteaux.

Les voisins ont apprécié mais après, c'était un peu comme si on n'avait rien fait, j'avais espéré que des nouveaux contacts allaient se créer, c'est un peu dommage. Ma fille dit qu'il faut aller plus vers les gens, ne pas attendre qu'ils viennent vous chercher.

## **Et quels projets pour votre avenir?**

Je vais avoir 80 ans, un jour je serai obligée de partir et de tout laisser ...

J'ai encore une idée qui me trotte dans la tête, mais je ne sais pas trop comment m'y prendre. J'aimerais faire des repas pour des gens, peut-être une fois par mois, j'aime cuisiner et j'aime la compagnie. Je ne sais pas si c'est faisable, il faut faire de la publicité, est-ce que cela intéresse les gens, je n'en sais rien. Je ne sais pas me servir d'internet, alors c'est compliqué. Beaucoup de questionnements, on verra ce que le futur nous apportera.

Andrée Birnbaum

## **Envie de loger un étudiant?**

**Pour les personnes vivant seules à leur domicile, qui ont envie de partager leur cadre de vie, l'association Cohabit'AGE est à leur disposition pour faciliter leurs démarches de logements partagés intergénérationnels.**

Après deux années de préparation, l'asbl Cohabit'AGE vient de démarrer ses activités. Le principe est simple: la personne hébergée assure une compagnie, une présence et une veille passive avec partage de repas si possible et des petits services ponctuels ... contre la mise à disposition à titre gratuit ou une participation aux charges plafonnée à 350 € par mois d'une chambre avec accès aux parties communes.

Le rôle de l'association est de rencontrer accueillant et accueilli, de construire des duos ayant des profils compatibles et des centres d'intérêt communs. Les règles de vie et souhaits de chacun font l'objet d'un dialogue et sont formalisés par une convention de mise à disposition de logement et la signature d'une charte du «Bien Vivre Ensemble», qui est une somme de règles de vie à respecter. L'association assure également un suivi personnalisé permettant de vérifier le respect de l'accord des volontés stipulées dans la convention de mise à disposition.

Contact:



31, rue Léon Metz  
L-4238 Esch sur Alzette  
Tél.: 287 74 398 / GSM 691 116 715  
contact@cohabit-age.lu

[www.cohabit-age.lu](http://www.cohabit-age.lu)

# LA RONDE LORRAINE

*Während eines Aufenthaltes in Nancy sah ich das runde Tischtuch mit den tanzenden Kindern im Schaufenster eines Kurzwarenladens. Der Laden war eine Fundgrube an bunten Bändern, Fäden, Spulen, Strickmustern.*

Die Verkäuferin erklärte mir, die Kinder tanzten die „ronde lorraine“ und die Disteln seien der typische „chardon lorrain“. Mich erinnerten sie an Gedichte, die ich in der Schule gelernt hatte. Zwar konnte ich mich nicht mehr an den Namen des Poeten erinnern, doch ich weiß noch, dass es um die „blonde Lorraine“ ging. „En passant par la Lorraine“ kannte ich mit allen Strophen. Es war eigentlich das Lieblingslied meines Vaters, denn es erinnerte ihn an die Mühle seiner Verwandten und Vorfahren. „Dieses Land“, sagte er, „ist die Wiege des europäischen Gedankens. Es war der Spielball der Politik Deutschlands und Frankreichs. Ganze Generationen fielen aus, weil die Jungen stets auf einer Seite im Krieg waren und nicht mehr zurückkamen. Dies war auch der Fall in unserer Familie. Deshalb ist ein einiges Europa so wichtig.“ Während ich mir nun den Tanz der Kinder auf dem Tischtuch ansah, schien es mir fast den herben Duft des „bouquet de marjolaine“ aus dem Lied zu verströmen.

Ich erstand das Tuch und war sicher, einen richtigen Schatz nach Hause zu tragen.





Tanzende Kinder und Disteln  
sind die typischen Motive der  
„Ronde Lorraine“



Dann stickte ich daran am Sterbebett meiner Mutter. Dafür wurde ich in meiner Umgebung und darüber hinaus sehr getadelt. Ich stickte nicht nur nach den vorgedruckten Linien, sondern wendete mich den Kindern wirklich zu. Ich nähte ihnen Haare, Schnürsenkel an die Schuhe, Fransen an die Schals der Mädchen, Blumen an die Schürzen, usw. Wie hätte ich meinen Kritikern erklären können, dass dies mir durch eine schmerzvolle Lage hindurch half? Musste ich nicht aushalten und gerade stehen? Die Konzentration auf die Kinder brachte mich von unnützen Grübeleien ab. Sie war zudem noch sehr tröstlich und ich bin heute noch

dankbar dafür. Wer konnte schon verstehen, dass die Stickerei – ein Geschenk meiner Großmutter – mein zweites Standbein im Leben war? Zur gleichen Zeit stickte ich mich durch eine böse Mobbingssituation – und kam durch, dank der „ronde lorraine“.

Der Stielstich ist einfach, hat einen Rhythmus, doch er lenkte meine Aufmerksamkeit nicht ab. Ich konnte die Arbeit stets beiseitelegen und wieder aufnehmen, wie die Kinder auch eine Pause machen und weitertanzen. Und so wurde das Tuch mit der „ronde lorraine“ für mich ein wahrer Schatz. /

Mariette Leuck

# Eng Rees an England

Wéi d'Invitatioun fir eng Rees an de Sussex komm ass, woar ech hell begeeschtert.

Viru véier Joer woar ech scho mat „Greenfingers Luxembourg“ an England Gäert besichtegen, an d'Grofschaft Devon, dat woar wonnerschéin, dofir hunn ech net gezéckt a mech ugemellt.



Voller gudder Erwaardunge si mir mueres ëm 7 Auer mam Bus gestart. Mat vun der Partie woare Leit tëschent 50 a 60 Joer, meng Frëndin an ech, mir waren déi eelst mat eise gudde 70 Joer.

No der laanger Rees an duerch den Tunnel woar et eng Erhuelung, en éischte Gaart, „Great Dixter“, ze besichen, dee sech vu senger schéinsten Säit gewisen huet. Duerno goug et weider an den Hotel. Deen hat kee Lift a wéineg Personal, de Manager perséinlech huet mir meng Wallis op

den éischte Stack gedro! E Virdeel vum Alter.

Deen aneren Dag nom Kaffi goug et lass, de ganzen Dag Programm. Mueres „Nymans“, do hu mer och Mëtteg gemaach, duerno „Wakehurst Place“. Et woar wonnerschéin, awer ech sinn ëmmer méi midd ginn. Owe woar ech um Enn. „Dat do packs du net“, hunn ech geduecht, ech woar onroueg an nervös. Eréischt wéi ech mir selwer gesot hunn: „Moar ass fir dech Roudag“, sinn ech entspaant entschlof.

Deen aner Dag sinn ech awer mat an de Bus geklomm. Ënnerwee am Gespräch sinn ech gewuer ginn, dass eis Destinatioun „Bateman's“ d'Haus an de Gaart vum Rudyard Kipling wären. Kipling! Mäin éischte Gedanke woar: „Jungle Book“! Ech woar hell begeeschtert, wat hätt ech do verpasst!

## Bateman's

**M**éi wéi dat ronderëm, huet mech d'Haus interesséiert, wou de Kipling mat senger Famill gelieft a geschriwwen huet. Virum Haus e Rousegaart an e Weier, deen de Kipling selwer entworfen hat. Gebaut gouf en 1907, wéi hien den Nobel-Präis fir Literatur kritt hat.

Wéi um 10 Auer d'Dier opgaang ass, huet eng frëndlech Damm, eng vun deene ville Volontairen, ouni déi et net géing, eis empfaang. Mech huet e kleng ronne Spigel intriguéiert, direkt ënnert dem Plafong. „Dat ass e Spioun“, huet d'Madame gesot, „wann ee sech déi aner Säit stellt, gesäit een, wann een op d'Haus duerkënnt.“ Soss woar d'Ariichtung am Originalzoustand, sou wunnlech, dass ee sech direkt wuelgefillt huet.



Nymans



Wakehurst Place



Bateman's



Am Niewenzëmmer stoung en eeleren Här nieft engem nach vill méi ale Grammophon: „Funktionéiert deen nach?“, hunn ech gefrot. „Oh, yes“, sot de Mann. Voller Erwaardung hu mir nogekuckt, wéi hien dru geschafft huet, a scho koum Musek aus dem groussen Triichter, e schmassenge Marsch, an dunn hu mir allen dräi gedanz! Um Dësch louchen handgeschriwwen Texter vum Kipling, gär wär ech dobäi sëtze bliwwen.

D'Trap erop si mir am Haushär säi Büro komm, do huet hie geschriwwen! Um Schreifdësch en Tëntefaass an eng Fieder; wann ech mir virstellen, ech misst mat Fieder an Tënt schreiwen! D'Madame, déi Op-siicht hat, huet eis et bestätegt: „An do op der klenger Schreifmaschinn huet d'Sekretärin d'Texter geklappt, d'Madame Kipling huet als Lektor fungéiert.“ Duerch d'Fënster hat een e schéine Bléck iwwer den Dall.

An engem Nieuwegebai stoung eng Rolls-Royce, Baujoer 1928, dem Kipling seng. Op engem Panneau konnt ee liesen: eng vun de groussen Geforen op der Landstrooss war fir de Kipling ... d'Police!

## Sussex Prairies

**D**e Paul an d'Pauline vu „Sussex Prairies“ hate mir doheem, bei engem Besuch um Luerenzscheier Haff, kennegeléiert, si waren do Verwalter.

No enger Zäit si se zréck an England gaang, wou mir si elo besicht hunn. Mat engem häerzleche „Welcome“ si mir empfaang ginn. D'Pauline huet erzielt, dass si eigentlech ni dru geduecht hat, zréck an hiert Elternhaus ze kommen. Den Dramgaart war ursprüngelech Weideland fir Fleeschvéi. Elo ass Sussex Prairies no eegenen Iddie wonnerschön ugeleucht. Dat ass net vum selwe gaang.

An Zesummenaarbecht mam National Trust krute se 20.000 bis 30.000 Planze geliwwert. Wat elo? Iwwer Internet huet d'Pauline en Appel gemaach, fir Hëllef beim Planzen ze kréien, mat Aussicht op eng grouss Garden-Party! An se si komm, vu wäit an no, net nëmmen Englänner, neen, aus aller Welt: Australier, Kanadier, e Mönch aus dem Tibet, Amateure, Botaniker, Studenten a Kënschtler, déi hir Spuren hannerlooss hunn. A Camping-Cars an Zelter hu se gewonnen.

Elo, fënnef Joer méi spéit, war alles a voller Bléi. D'Wieder war ideal, vill Sonn, net ze waarm an net ze kal. Mir konnte stressless de Gaart genéissen. Gär wär ech duerch dat Blummemier gaang, iwwer déi schmuel Pied, ech hunn awer gläich gemierkt, dass ech net eleng war: dausende Beie souzen op de Bléien! Do duerft een net stéieren! Wéi ech bausse laanscht gaang sinn, hunn ech Beiestäck gesinn: hei gëtt Hunneg produzéiert. Um Enn vum Park hu ganz idyllesch Schof gegraast. Am Sëtzen hunn ech d'Faarwespill genoss. Dunn hunn ech am Eck Bambusstaange mat kleng Fändelcher gesinn: dem Mönch aus dem Tibet seng Gebietsstaangen, hien hat bal e ganzt Joer hei verbruecht.

Sussex Prairies







An der Pergola hu mir „tea and scones with cream and strawberry jam“ genoss. Als Souvenir hu mir Planze kaaft, déi sollten eis doheem u Sussex Prairies erënneren.

## The Old Vicarage

**D**uerno war Parham House um Programm, wou mir an der grousser Kichen, vis-à-vis vum Schloss, Mëtteg gemaach hunn.

D'Landstroossen an England si schmuel, awer de Michel, eise Chauffeur, huet dat mat lénks gemeeschtert. Op eemol awer sot hien: „Dat do geet net, de Bus ass ze breet.“ 10 Minutten zu Fouss waren ugesot, wat u sech net vill ass, awer no zwou Visite woar ech ze midd. Meng Frëndin wollt och net méi: „Mir bleiwen am Bus.“

Et huet net laang gedauert, du koumen Auto: D'Lady vum „Old Vicarage“ perséinlech ass eis siche komm. Si huet insistéiert, mir missten „a cup of tea“ mat hir drénken. Dat konnte mir net refuséieren. Mir souze mat hir an der schéiner Veranda mat Bléck op de Virgaart mat engem Weier an enger graziler Skulptur. Eis Gesellschaft aus dem Bus hat eng Visite duerch de Park mat der

„head culturist“ Avis Morton. Mir si mat „tea and cakes“ verwinnt ginn. Du koum den Här vum Haus, de Sir Peter, an huet eis Gesellschaft geleescht. Sou hu mir d'Geschicht vum Haus gezielt kritt: Den Numm Old Vicarage kënnt dohir, dass d'Haus der Kierch gehéiert huet, bis 1968, du koum et a privat Hänn. 1993 huet de jëtzege Propriétaire d'Haus kaaft. 3.000 Beem si geplanz ginn, fir d'Propriétéit vun der Autobunn ofzeschiermen. „Dovun hunn ech eng gutt Partie selwer ugeplanz“, duerno eng Lorbeerheck. Den Ufank war gemaach.

Eng grouss Plo waren „the rabbits“. „Mir haten hei uewen, wou mir elo sëtzen, frësch ugeplanz“, verzielt de Sir Peter weider, „wéi mir de Freiden duerno vu London, wou mir an der Woch liewen, an de Weekend komm sinn, haten d'Kanéngercher alles gefriess, alles. Du hu mir en Drot mache gelooss, 50 cm an de Buedem an d'Déift an an d'Breet.“

Mir sinn och gewuer ginn, dass dem Sir Peter säi Papp 1945 um Kontinent war als Mediateur tëschent de Collaborateuren an de Patrioten. De Mann ass ëm d'Liewe komm, wéi seng Jeep op eng Minn gefuer ass.

Als Ofschloss krute meng Frëndin an ech nach eng kleng Visite guidée vum Här vum Haus vum dem eegentleche Park hannert dem Haus. „Amazing“, hu mir gesot.

## Merriments

**D**ee leschte Mueren hu mir bei „Merriments“ verbruecht. E fabelhafte Gaart, wou ee gutt Iddie konnt sammele fir doheem, an déi passend Planze kafen.

Do gouf et wonnerschéi Plazen an Ecken, wou een am Sëtzen de Gaart konnt genéissen. Do sinn ech ënnert de Giverny-Blummen duerchgaang bei de Monet-Weier mat der bekannten Arkade-Bréck: sou fënnt ee Frankräich an England erëm!

Du si mir op Folkstone, Richtung Tunnel, gefuer. Mir ass opgefall, dass néierens Héichhaiser woaren, net méi wéi zwee Stäck, dat huet dem Ganzen e ländleche Charakter ginn. Meng Nopesch Kate huet mir dat confirméiert, dat wär Virschreift fir d'Landschaftsbild ze erhalten. Bestëmmt huet dat net nëmmen mir gefall.

De Michel, eise sympathesche Chauffeur, huet eis vu Calais, wou op rechts gewiesselt ginn ass, heel op Lëtzebuerg bruecht. Merci Michel! /



Text: Simone Rosen  
Fotos: Membere vu „Greenfingers Luxembourg“



# FRÉIER AN HAUT

Vicky Hengesch-Vuillermoz

Sëtzen eeler Leit zesummen,  
gëtt sou gär geschwat,  
wéi et sou schéin an eiser Kandheet war.  
No der Schoul gouf schnell geschriwwen  
an dann huet et eis an d'Gaass gedriwwen.  
Nopeschkanner all zesummen  
hunn am Krees gesongen,  
sinn an der Strooss am Seel gesprongen.  
Koum e Päerdsgeschir mol laanscht,  
hu mir déi Kniddelen opgeraf,  
dat war gutt Mëscht fir an de Gaart.  
Och Spéngelsspiller waren eng flott Saach,  
dobäi souze mir dobaussen op der Trap.  
Gliese Bueteren oder Jicke genannt,  
sinn am Kulangslach gelant.

Haut, soen si, ass alles anescht ginn,  
la maachen dobäi eng traureg Minn.  
Mä wéi waren eis Mammen deemools geplot,  
mir och nach an eisem jonke Stot.  
Keng Wäschmaschinn,  
keen Auto a vill méi seelen en Zuch,  
wann een an d'Stad fuere muss.  
Kee City-Bus, keen Nova-Bus, keen Altersheem,  
keen *Help* a keng *Hëllef Doheem*.  
Kee *Repas sur Roues*, deen iech geliwwert heem.

Wat hu mir et dach haut esou flott,  
wat mir gebuede kréien ass tiptop.  
Am RBS, am Club Senior, am Foyer de Jour  
maache mir sou munches fir eis Kultur.  
Och an der Amiperas hu mir vill Spaass  
an et gëtt bei Kaffi a Kuch vill gelaacht.  
Dofir denkt net ëmmer u fréier,  
genéisst haut, d'Zäit vergeet esou séier.

# OP DER SCHUEBER- FOUER

Ketty Lentz-Berkes

Am August ass Fouerzäit  
Déi gréisste Kiermes no a wäit  
D'Stad zitt u wéi e Magnéit  
Am schéinste bei de Luuchte spéit  
Um Päerderches-Spill déi Kleng laachen  
Se loosse sech d'Zockerstaang schmaachen  
Do gräift ee schnell nom Wutz  
Hei kuckt emol dee klenge Butz.

Ech wende mech zur Schefferallee  
Gewéinlech ass dat mäin éischte Wee  
Denkt schnell no, wat ass äre Begier  
T-Shirt, Ketten oder e Schal fir d'Zier  
Heimat schneit der äert Geméis  
Eng Troter oder Kamelle sou séiss  
All Fënstere blénken hei ëm d'Wett  
Bei mir kritt der richtegt Schofefett  
Nach e Fangerhutt, nee, wat wollt ech grad  
Kommt mat, lo gi mer op d'Riserad.

Am Knuppenauto gi mer gestouss  
Op der Schéissbud geet et ëm eng Rous  
D'Päiperlecken déi gi mer ze séier  
Do gouf et mer schlecht, d'bleift mer eng Léier  
D'Stillercher fladderen héich mat Genoss  
Haut op der Fouer gëtt et kee Verdross  
Lo hunn ech Duuscht, bréngt mer eng Fläsch Béier  
En Eisekuch dobäi, dat mécht Pleséier.

D'Sprachwuert seet, d'Aen op oder de Beidel  
Lues a lues gëtt mäi Portmonni eidel  
Op heem zou gëtt sech gemittlech gemat  
Vu wäitem gesinn ech nach d'Riserad  
Fouerdag, wat war et e schéinen Dag  
Oh, Blanne Jang, wéi has de dat gutt gemaach.



A group of five hikers, three women and two men, are walking across a narrow wooden bridge over a stream. They are dressed in outdoor gear like jackets and trousers. The background is a dense forest with bare trees, suggesting a cool season. The text is overlaid on the top half of the image.

Esch-sur-Alzette: Groupe de marche interculturel

# MARCHER SEUL, C'EST BIEN, MAIS EN GROUPE, C'EST ENCORE MIEUX

On dit que marcher aide à penser. Les philosophes de la Grèce antique pratiquaient déjà la philosophie en se promenant, alors pourquoi ne pas pratiquer l'échange d'idées et rencontrer des personnes d'autres cultures qui partagent la même passion pour la marche?



Il y a de ceux qui étaient habitués à marcher seuls, d'autres qui n'avaient pas le courage de sortir du lit le matin, puis ceux qui craignaient se joindre à un groupe dont ils ne connaissaient personne. Ils ont tous pris leur courage à deux mains et sont aujourd'hui quinze à vingt personnes à se donner rendez-vous régulièrement les lundis matin à 9 heures au parking du cimetière de Lallange pour une marche qui dure environ deux heures. Certains sont là depuis la création du groupe en octobre 2013, d'autres viennent de rejoindre le groupe il y a quelques semaines. Accueillis à bras ouverts en toute saison, les participants venus de tous horizons ont une chose en commun: aimer la marche et la convivialité!



Maggy, Joaõ, Jeannette, Donato, Fatima, Pierre, Martine, Francis et les autres sont heureux de se revoir tous les débuts de semaine. Ce rendez-vous fait partie de leurs rituels personnels pour commencer la semaine. «Ce qui est bien, c'est qu'on n'a pas d'obligations. Si on est là, on est là, si on a un empêchement, ce n'est pas grave», raconte Anne-Marie en avançant. A côté d'elle, Joaõ ajoute: «Il n'y a pas d'inscription, c'est gratuit et la bonne humeur est toujours au rendez-vous!» Les deux accélèrent un peu pour rejoindre Dominique en tête de peloton.

Il n'y a rien de plus facile. La marche est le moyen le plus naturel et le plus aisé de pratiquer un exercice physique et de profiter d'un moment de convivialité. A part des chaussures et des vêtements adaptés à la météo, la marche ne demande aucun équipement spécifique. «Qu'il pleuve, qu'il vente, qu'il neige, nous sommes au rendez-vous!» nous confie Maggy avec un grand sourire. «Ce qui me plaît, c'est la bonne ambiance. Il y a des jours où je suis en forme et j'arrive à suivre ceux qui sont devant et d'autres jours où je préfère être derrière pour bavarder un peu avec ceux qui prennent un peu plus de temps», raconte





Donato, rieur. «Moi, je suis souvent au milieu et je m'arrête pour voir si les derniers qui ne peuvent pas marcher plus vite, suivent. Nous partageons tous une passion pour le plein air et il est important que chacun puisse apprécier cette expérience, peu importe son rythme de marche», ajoute Francis.

Suite à la demande du groupe et depuis le début de l'année, un des guides bénévoles devient chef de sortie une fois par mois, et propose un autre chemin que les sentiers habituels de Schiffflange et d'Esch-sur-Alzette. «Ceux qui n'ont pas de voiture se retrouvent au point de rassemblement habituel et on fait du covoiturage jusqu'au lieu de départ», explique Pierre, qui a déjà eu plusieurs fois l'occasion d'initier le groupe à un nouveau parcours avec succès.



Le groupe accepte tout le monde, sans frais de participation. La langue véhiculaire est le français. Il s'agit là de la seule condition du groupe de marche interculturel d'Esch-sur-Alzette afin de faciliter la communication au sein du groupe. Aujourd'hui, on y croise un beau mélange de nationalités: italienne, luxembourgeoise, française, portugaise, belge, cap-verdienne, marocaine, ... Le but de tous les participants étant de combiner une activité physique régulière en plein air à la convivialité.

Sandy Lorente, agent interculturel et initiatrice du groupe, en collaboration avec les Clubs Seniors de Rumelange, de Schiffflange et de Mondercange, vante l'esprit d'émulation qu'on trouve en marchant en bonne compagnie: «Les gens, aussi différents soient-ils, apprennent à se connaître et veulent continuer à se revoir. Avec le temps, ils participent de plus en plus et des liens d'amitiés se créent.» Une fois par mois, un repas en commun est organisé par l'un des partenaires pour renforcer ce lien. /

### Rejoignez un groupe de marche:

- ➔ Groupe de marche à Esch-sur-Alzette  
Tous les lundis à 9h. Rendez-vous au parking devant le cimetière de Lallange, sauf les jours de «guide bénévole».
- ➔ Groupe de marche à Strassen  
Tous les lundis et vendredis à 9h. Rendez-vous au lieu-dit «Fräiheetsbam» à Strassen, le même groupe se retrouve à Kockelscheuer tous les mardis à 9h.

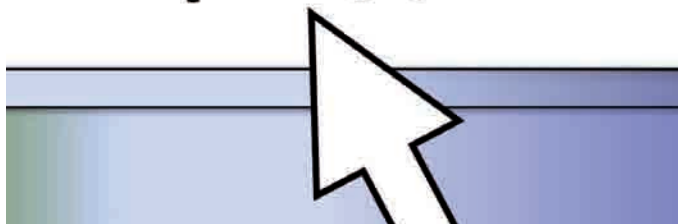
Pour plus de renseignements contactez Sandy Lorente, agent interculturel du RBS – Center fir Altersfroen au:

Tél.: 36 04 78-43



# ACHTEN SIE AUF DAS KLEINE „S“ CHERCHEZ LE PETIT «S»

# http://www



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

## Was heißt eigentlich „https“?

In der Adresszeile Ihres Webbrowsers stehen fast immer als erste vier Zeichen „http“. Dieses Kürzel bedeutet „Hypertext Transfer Protocol“.

Wenn Sie also mit Ihrem Browser auf eine Webseite zugreifen, wird „http“ benutzt, um mit einem anderen Computer in Verbindung zu treten und Daten anzufordern. Um es bildlich darzustellen: Das Internet ist die Straße und „http“ das Auto, mit dem Sie sich auf dieser Straße fortbewegen.

HTTP hat jedoch einen großen Haken: jeder, der Zugriff auf den Transportweg der Daten hat, kann dieses Protokoll im wahrsten Sinne des Wortes „mitlesen“, denn alles wird praktisch im Klartext über die Leitung geschickt. Er kann sie nicht nur mitlesen, sondern auch verändern!

## Achten Sie auf das kleine „s“

Jedes Mal, wenn Sie sensible Daten auf einer Webseite eingeben, sei es z.B. beim Online-Shopping oder -Banking, sollten Sie sich vorher vergewissern, dass ihre Daten sicher übertragen werden.

Für solche Zwecke existiert das „https“, das für „Hypertext Transfer Protocol Secure“ steht. Das „s“ steht für „secure“, also „sicher“, in dem Sinne, dass alle Daten verschlüsselt an den jeweils anderen Computer gesendet werden und somit von Dritten nicht mitgelesen werden können.

## «https:» de quoi s'agit-il?

Dans la barre d'adresse de votre navigateur Web, les quatre premiers caractères sont d'habitude «http». Cette abréviation signifie «protocole de transfert hypertexte». Ainsi, lorsque vous connectez votre navigateur vers un site web, il utilise toujours «http» pour se connecter à un autre ordinateur et échanger des données. Autrement dit, Internet est la route et http la voiture avec laquelle vous vous déplacez sur cette route.

Cependant, http a un gros défaut: les données sont transportées en clair. C'est comme si la voiture était complètement transparente, et en plus, que les portes ne peuvent pas être verrouillées. Donc n'importe qui peut y entrer pour lire et même modifier les données transportées.

## Cherchez le petit «s»

Chaque fois que vous envoyez des informations sensibles sur une page web, par exemple lorsque vous faites des achats en ligne ou bien du web-banking, il ne faut absolument pas que vos données puissent être lues par autrui.

C'est pour éviter cela que le «https» a été mis au point. Le «s» signifie «sécurisé», dans le sens où toutes les données sont cryptées avant d'être envoyées sur le réseau, de sorte que seul leur destinataire pourra les lire. «https» est donc indispensable à chaque fois que vous communiquez des données personnelles ou que vous fournissez simplement un mot de passe pour accéder à un service en ligne.

# Je ne regrette pas ma décision de m'être adressé au service

## «ENG HAND FIR DÉI KRANK»



**Manuel, bénévole depuis 6 ans,  
se rend une fois par semaine chez Jean**

**LA COMPLICITÉ ENTRE LES  
DEUX HOMMES EST NÉE  
RAPIDEMENT AU FIL DES VISITES**

A l'ère de la technologie et des réseaux sociaux, la solitude demeure une triste réalité de nos sociétés. La Croix-Rouge, grâce à son service «Eng Hand fir déi Krank», intervient pour que la solitude, notamment chez les personnes âgées, ne soit plus une fatalité.

Malgré le temps pluvieux, la journée s'illumine pour Jean, retraité de 86 ans. Aujourd'hui, il reçoit la visite de Manuel, bénévole pour le service de la Croix-Rouge «Eng Hand fir déi Krank». Pendant une heure, voire deux, Jean partage un moment convivial avec Manuel. Ensemble, ils abordent tous les sujets, allant de la météo aux dernières vacances de Manuel. «Ça se passe vraiment bien. Il est très gentil», souligne Jean, «En plus, il a de bonnes manières, c'est très important pour moi!». Entre deux éclats de rire, les deux hommes évoquent les activités qu'ils font ensemble: se promener dans la forêt, aller boire un verre, faire quelques courses. A chaque visite de Manuel, ils sortent de l'appartement, quel que soit le temps. «J'ai be-

soin d'aller dans la forêt, l'air y est plus pur», affirme le vieil homme.

Jean reçoit des visites de Manuel depuis juillet dernier, chaque lundi. La visite devrait durer une heure, mais il n'est pas rare que le bénévole reste un peu plus longtemps. Jean est sans enfant et veuf depuis février dernier, il avait besoin de trouver une personne avec qui il s'entend bien pour passer de bons moments. «Manuel est la bonne personne, il sait écouter», continue-t-il, «C'est vraiment le meilleur, je ne regrette pas ma décision de m'être adressé à ce service de la Croix-Rouge».

Manuel est bénévole depuis six années au sein du service «Eng Hand fir déi Krank» et a déjà accompagné cinq per-





**Jean, 86 ans,  
est un bénéficiaire ravi du service  
«Eng Hand fir déi Krank»**

sonnes. *«J'apprécie de partager de mon temps avec des personnes plus âgées, elles ont beaucoup à raconter»*, explique le bénévole. Il a suivi la formation de base de 30 heures pour pouvoir accompagner des personnes en situation de solitude et/ou d'isolement. Cette formation a été mise en place par le service pour tous les bénévoles désireux d'accompagner les bénéficiaires du service.

## **ROMPRE L'ISOLEMENT**

Initié en 2004 en tant que projet, c'est en 2012 que le service «Eng Hand fir déi Krank» est devenu un service à part entière. A l'heure actuelle, 46 bénévoles sont actifs sur tout le territoire luxembourgeois, effectuant des visites à domicile ou en institution et 5 d'entre eux sont spécialement attachés au service de gériatrie aiguë de la Clinique d'Eich. Les

visites se font chaque semaine, pour une durée d'une heure ou plus.

Pour la personne visitée, recevoir un bénévole, c'est partager un vécu, vivre des moments agréables, rompre un sentiment de solitude. D'une certaine manière, ensemble, le bénévole et la personne visitée construisent un cercle vertueux rompant l'isolement, (re)donnant un rôle valorisant à chacun, permettant le partage et la transmission d'une histoire de vie.

## **ENG HAND FIR DÉI KRANK A BESOIN DE VOUS!**

Le principal défi du service est de trouver des bénévoles, parlant notamment le luxembourgeois pour répondre aux besoins de la population concernée. Le service cultive néanmoins une certaine diversité

puisque 22 nationalités sont représentées au sein des bénévoles et seule la maîtrise du français est requise pour pouvoir suivre la formation.

Le second défi de «Eng Hand fir déi Krank» est de fidéliser les bénévoles. En effet, l'abandon prématuré peut perturber une personne visitée et aggraver une situation de solitude.

Pour le bénévole, l'objectif principal consiste à être dans une relation de partage tout en se préservant lui-même. Savoir reconnaître ses propres limites et les transmettre est un apprentissage qui se fait tout au long de la formation de 30 heures, mais aussi au fil des rencontres et enfin avec le soutien des supervisions proposées. /

**croix-rouge**   
luxembourgeoise

*Menschen helfen*

[www.croix-rouge.lu](http://www.croix-rouge.lu)

Si vous souhaitez davantage d'informations pour devenir bénévole ou pour recevoir des visites, contactez le service:

**Claudia Coimbra**  
**Tél.: 27 55 – 5213**  
**E-Mail: [eng.hand@croix-rouge.lu](mailto:eng.hand@croix-rouge.lu)**

# DZIGNING THE TIMELINE: INCLUSIVE DESIGN FÜR DAS DRITTE ALTER



Israelische Studenten der COMAS Design School erarbeiten, in Zusammenarbeit mit SERVIOR und dem Luxemburger Verein Inclusive by DZIGN, Module um den Alltag von dementen Personen in Altersheimen lebenswerter zu gestalten.

Entstanden ist das Projekt nach einer Reise Luxemburger Unternehmerinnen nach Israel, wo diese auch eine Schule für industrielles Design besuchten, die COMAS Design School (College of Management Academic Studies, Israel). Neun Studenten, im Alter zwischen 23 und 29 Jahren, besuchten daraufhin Luxemburg, um sich ein Bild zu machen von den Strukturen, in denen demenzkranke Menschen in Luxemburg betreut werden. Was sind die spezifischen Bedürfnisse und Vorlieben der hier betreuten Menschen, was sind ihre Einschränkungen und welche Lösungsansätze werden im Alltag vom Pflegepersonal zur Verfügung gestellt, um die Alltagssituation zu meistern? Während ihres 4-tägigen Aufenthaltes besuchten die Studenten die bei-

den CIPAs „Op der Rhum“ in Luxemburg-Stadt und „Roude Fiels“ in Rümelingen. Sie versuchten, sich in die Situation der alten Menschen hineinzusetzen und nahmen an Vorträgen und Informationsveranstaltungen von Experten zum Thema „Alter“ und „Demenz“ teil.

Ziel des intergenerationellen und interkulturellen Projektes „Dzigning the Timeline“ ist es, auf demente Personen zugeschnittene Einrichtungen zu schaffen, die den Alltag angenehmer und abwechslungsreicher gestalten, eine Orientierungs- oder Kommunikationshilfe darstellen und die Lebensqualität verbessern, ohne jedoch den Sicherheitsaspekt zu vernachlässigen. 5 Ideen der Studenten zum Thema „Sinn“ wurden zurückbehalten und realisiert:

➔ **MUSIK:** Von einer Sicherheitsuhr am Arm gesteuerte, im Außen- und Innenbereich angebrachte Lautsprecher spielen die Lieblingsmusik des Bewohners ab, wenn dieser sich in der Nähe befindet.

➔ **GERÜCHE:** Unterschiedliche Gerüche in Ballons wecken Erinnerungen.

➔ Eine **MOBILE WAND** mit Nischen, in denen taktile Bildschirme integriert sind, sollen die Bewohner zu einer Aktivität anregen (Bücher, Geschichten, usw) und sie dazu bringen, diese Aktivität mit anderen zu teilen.

➔ **MOBILE TISCHE** mit integriertem Stuhl enthalten Aktivitäten zu verschiedenen Themen und können, je nach Bedarf hervorgeholt und genutzt werden.

➔ **STORYTELLING:** In einem dreigeteilten Container, werden Lebensgeschichte und Lebensläufe der Bewohner festgehalten. In der ersten Schublade befragen junge Menschen alte Menschen. Diese Interviews werden dann als Film oder Ausstellungsmaterial verarbeitet, so dass man einen Film oder eine Ausstellung jeweils über einen Bewohner des Altenheims zeigen kann.





Die COMAS Design School arbeitet seit 4 Jahren mit Altenheimen in Israel zusammen und so konnten die fünf Projekte in Altenheimen getestet werden.

Das Projekt, das ausschließlich durch Spenden finanziert wird, wird vom Luxemburger Verein Inclusive by DZIGN geleitet, der von einer Reihe dynamischer Unternehmerinnen gegründet wurde, um das integrative „Design für alle“ zu fördern. Hierbei geht es darum, Produkte und Strukturen auf den Endverbraucher anzupassen, indem die besonderen Bedürfnisse und eventuellen Einschränkungen des Verbrauchers in Betracht gezogen werden.

„Dzigning the TimeLine“ wurde für die 4. Ausgabe der Biennale „Design City Luxembourg 2016“ zurückbehalten.

Inclusive by Dsign asbl

[www.inclusivebydzign.org](http://www.inclusivebydzign.org)

## Déi nei Servicer vun ZithaSenior

13 rue Michel Rodange L-2430 Luxembourg

**zitha**   
aktiv



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

Contact: Tél.: 40 144 2233 Fax: 40 144 2954  
cem2@zitha.lu - [www.zithaaktiv.lu](http://www.zithaaktiv.lu)

**zitha**   
mobil

## Aide et soins à domicile



Contact: Tél.: 40 144 2280 oder 691 22 80 81  
zithamobil@zitha.lu - [www.zithamobil.lu](http://www.zithamobil.lu)



Foto: © Levigraphie-Pierre Levy

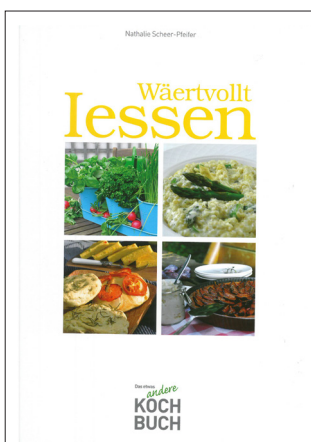
## Schecküberreichung Bal Mi-Carême

*Die Schecküberreichung des Erlöses des „Bal Mi-Carême“ fand am 4. Mai in den prachtvollen Räumlichkeiten der Maison „Dufaing“ in Walferdingen statt.*

Der traditionsreiche Maskenball wurde gemeinsam mit den Seniorentanzleiterinnen, dem Club Senior „Club Haus am Becheler“, dem Club Senior „Pränzebiert“, den Walfer Senioren, Marianne Eiden und anderen Freiwilligen aus der Gemeinde Walferdingen, sowie den ehrenamtlichen Mitarbeitern des RBS organisiert.

Wir bedanken uns bei der Gemeinde Walferdingen, beim Infopla und dem Service technique des Familienministeriums für die logistische Hilfe, sowie bei allen TeilnehmerInnen und Partnern der Karte „aktiv60+“, die durch ihre Spenden zum Erfolg dieser Veranstaltung beigetragen haben.

Dieses Jahr wurde der Erlös von 1.500 € an die Vereinigung „Wäertvollt Liewen“ gespendet. Vize-Präsident Jean-Marc Scheer bedankte sich für die Unterstützung und beschrieb den alltäglichen Kampf der Patienten, die von einer Amyotrophen Lateralsklerose betroffen sind. Aufgrund fortschreitender Lähmungen verlieren die Patienten ihre Autonomie, können sich nicht mehr bewegen, nicht mehr sprechen und selbstständig atmen. Umso wichtiger ist der Erhalt der Lebensqualität.



## Wäertvollt Iessen

*Im Zusammenhang mit der Schecküberreichung möchten wir auf das Buch „Wäertvollt Iessen“ hinweisen.*

Es wurde von Nathalie Scheer-Pfeifer, Präsidentin der Vereinigung „Wäertvollt Liewen“ und selbst seit vielen Jahren von ALS betroffen, geschrieben.

Sie schrieb das Buch basiert auf ihre Erinnerungen an frühere Rezepte. Ein spezielles Computerprogramm, das ihre Augenbewegungen interpretierte, ermöglichte dies.

Wenn Sie die Vereinigung durch den Kauf des Buches unterstützen wollen, können Sie den Betrag von 22 € (+ 5 € Versandkosten) auf eins der folgenden Konten überweisen:

**BGLLULL LU25 0030 4824 3891 0000**  
oder  
**CCRALULL LU41 0099 7800 0042 1016**

**Das Buch wird Ihnen dann zugesendet**



Erleift a verzielt



Julie Muller-Barthélemy  
**Erënnerungen aus engem  
beweegte Jorhonnert**

*E Liewen tëscht Beruffstätigkeit,  
politischem Engagement a Bénévolat*



**ELO UM  
INTERNET!**

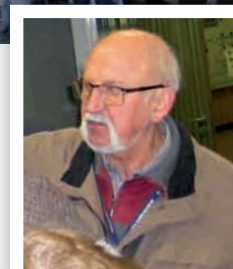
**www.memories.lu**

## ***Erënnerungen aus engem beweegte Jorhonnert***

*D'Julie Muller-Barthélemy ass 1921 zu Miersch gebuer. Hir Elteren haten de Café op der Barrière an duerno den Hotel Barthélemy.*

An dësem Buch verzielt d'Julie Muller-Barthélemy aus hirem Liewen, an Amerika an zu Miersch, vu Krich an Ëmsiedlung, vun hirem politeschen an éirenamtlichen Engagement. Perséinlech Erënnerungen, déi iwwert e ganz Jorhonnert reechen.

D'Liewensgeschicht vun der Mme Julie Muller-Barthélemy gouf 2009 bei Editions RBS verëffentlecht a war séier vergraff. Wéinst der grousser Nofro huet den RBS dëst Buch elo op sã Site [www.memories.lu](http://www.memories.lu) gesat, wou Dir et gratis liesen, eroflueden oder erausdrécke kënt.



## **Besichtigung des Pumpspeicherwerkes Vianden**

*Einen interessanten Vormittag verbrachten rund 20 Teilnehmer unter der Führung von Nicolas Lutgen, der ihnen aufschlussreiche Erklärungen über das Speicherkraftwerk der Société Electrique de l'Our gab.*

Die Besucher sahen, welche enormen Wassermengen tagtäglich in Vianden bewegt werden. Nach dem Besuch der unterirdischen Kaverne stand das Oberbecken auf dem Programm. 120 Stufen galt es hier zu bewältigen, aber die Anstrengung wurde mit einer herrlichen Aussicht über das Ourtal belohnt.

## **L'impact de la réforme fiscale sur les pensions**

*La réforme fiscale, présentée par le gouvernement luxembourgeois en février 2016, entrera en vigueur en janvier 2017.*

Les grandes lignes de cette réforme sont expliquées sur le site [www.reforme-fiscale.public.lu](http://www.reforme-fiscale.public.lu) sur lequel vous trouverez également une calculatrice fiscale. Cet outil simple vous permet une simulation des impôts à payer sur votre revenu (salaire ou pension) et montre la différence dans l'impôt dû avant et après la réforme.

Ce calcul ne prend évidemment pas en considération des dispositions individuelles, mais donne uniquement une estimation générale à valeur indicative.

## SCHLASSPARK IERPELDENG

### LAST SUMMER DANCE FESTIVAL

De 27. August (12:00 – 15:00 Auer) an den 28. August (11:00 – 22:00 Auer) fënnt de Last Summer Dance Festival nees am Schlasspark zu Ierpeldeng statt.

Op dësem ureegende Weekend erwaart iech flott Musek aus aller Welt, gesond lessen (lokal Produiten, Bio, Fair-trade), villsäiteg Workshopen, Maartstänn an viles méi!



Foto: © Stefan Marquardt (Architekturbild)

## Club Senior «A Bosselesch»

*Le Club Senior «Am Duerf» de Mondercange a changé son nom et son adresse: Il s'appelle dorénavant Club Senior «A Bosselesch».*

Le nouveau Centre Senior, sis 1, rue de Limpach L-3932 Mondercange, combine des logements seniors à loyer abordable, un restaurant de qualité ainsi que diverses activités.



## Generalversammlung der Amicale SenioreSécherheetsBeroder

*Das Konzept „SenioreSécherheetsBeroder“ besteht seit 10 Jahren. Die diesjährige Generalversammlung der Amicale SSB fand am 21. März im Club Haus beim Kiosk in Schiffingen statt. Präsident Jean-Marie Mousel begrüßte alle Anwesenden und würdigte das gute Verhältnis zum Familienministerium und der Police Grand-Ducale.*

Die markantesten Neuerungen des vergangenen Jahres waren in erster Linie das neue Konferenzthema „Sicherheit im Internet“, welches in Zusammenarbeit von SECURITYMADEIN.LU realisiert wurde.

Der neue Vorstand setzt sich wie folgt zusammen: Präsident: Jean-Marie Mousel, Vize-Präsidentin: Anne Hauptert, Sekretärin: Laurence Bofferding, Kassierer: Armand Pedana, Materialverwalter: Felix Kieffer, Beisitzende: Marie-Anne Maroldt, Lynn Elvinger, Ady Piazzalunga, Romy Hanck, Solange Diderich, Berater der Polizei: Viviane Eschenauer, Manuel Conrardy.

Die Amicale SenioreSécherheetsBeroder verfügt mittlerweile über eine eigene Website: **[www.assb.biz](http://www.assb.biz)**



# Lëtzebuenger Gedichter

Maacht mat,  
gewannt mat!

Aus wéi enge bekannte  
lëtzebuenger Gedichter sinn dës Auszich?

1. 't war Rossbiff, Ham a Poulet do,  
Wéi knuspereg an zaart!  
D'Mim zéit sech schonns en Abricot  
Erof vun enger Taart.

2. En Dokter am Land  
Dee wor net am Stand  
Den „r“ richtig auszesprechen.  
Du ass eng geschitt  
't ass fir engem d'Hierz ze brieche.

3. 't huet sech endlech ausgedatzt  
Déi al Bicher sinn zerfatzt.  
All d'Studente sinn doudmidd.  
An och d'Proffen hunn hir Britt.

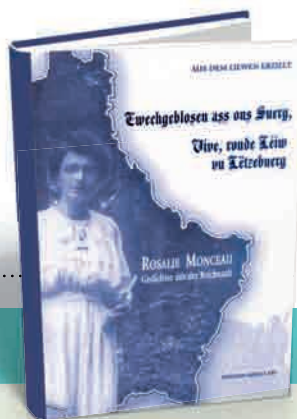
4. Si huet d'wäiss Kolrettchen rëm fräsch ugedon,  
soubal si de Poufank gehéiert huet schlon.

5. Ech gung emol ëm Bäerdref  
duerch Bëscher ouni Wee,  
du fonnt ech dann de Wollef  
an enger hueler Lee.

- A) D'Margréitchen, Michel Lentz
- B) D'Maus Ketti, Auguste Liesch
- C) Renert, Michel Rodange
- D) Hamebritt, Dicks
- E) 't ass Vakanz, Pir Kremer

Ze gewanne gëtt et d'Buch:

**„Ewechgeblosen ass ons Suerg,  
Vive roudé Léif vu Lëtzebuerg“**



## ÄNTWERTSCHÄIN

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

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

1

2

3

4

5

Numm, Virnumm

Strooss, Hausnummer

Postleitzuel, Uertschaft

# ... was verbirgt sich hinter diesem RÄTSEL?

Ausruf des Schmerzes	entfernt	Kopfbedeckung im Orient	Geschäftszweig	griech. Vorsilbe: Luft	Schein-glanz	Stockwerke	panik-artiger Ansturm	Oberbegriff für TV und Presse	Fragewort	Regel, Richtschnur
Vorname Seelers (eh. Fußballer)	7	scherzh. für Revolver		5	Eingang					6
Käseherstellungsbetrieb	rein-rassiges Haustier	Schiffsgeländer	kleiner Zeit-anzeiger				3		Nüsse tragendes Staudengewächs	
	1				amerik. Hochschule (Kw.)	islam. Vorbeter in der Moschee				
Sternkundiger	Faserpflanze	Preisvorschlag		engl.: Auge		Drehung, Zirkulation		Rand	baumarme Ebene in den Tropen	
Name Gottes im Islam				Hahnenfußgewächs						
glauben, der Ansicht sein				veralt.: Ei der Laus	amtliche Prüfung nach Fertigstellung	Welt-raum, Kosmos				
US-Bürgerrechtler †1968			Hochziel, Vorbild		11		Multi-media Handy-standard	metall-haltige Gesteine		
	9		Begebenheit	Kartenspiel	Gebäude (Mz.)					
Werkzeug	europ. Fußballverband (Abk.)	Opernfigur bei Gershwin			veraltet: Nummer					2
vorher				Stärke				Fruchtstandsform	unterirdische Laufwege	
		Billionen-faches einer Einheit		8	Anzeichen, Hinweis	kleine Brücke				
Gewässer	Test-, Fragepunkt	Brot-, Käseform	Dörfer und Kleinstädte	engl.: Zeit			land-wirtsch. Tätigkeit	alte niederländische Münze		
				Kose-name der Groß-mutter	Abk.: negativ		Ab-schieds-gruß			
Zwiegespräch, Wechselrede	Vorname von Schwarzenegger					10	Farbe der Hoffnung			
				Insel-europäer			Vorderteil des Schiffs			
rechtmäßig, allg. anerkannt	Eigentum, Habe					schlimme Lagen	4			

© RateFUX 2016-275-002

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



Schwierigkeitsgrad „leicht“

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

Schwierigkeitsgrad „mittel“

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

„Déieren am  
Sproochgebrauch“  
aus dem „Aktiv am Liewen“  
Nummer 58

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



**Ze gewanne gouf et d'Spill  
Den neie Spréchfax  
aus deem dës Spréch sinn.**

Et hu gewonnen:

d'Mme Sylvie Even vu Woltz,  
d'Mme Madeleine Mathias vun Nidderfeelen  
an d'Mme Marie-Jeanne Reiff-Schintgen  
vu Stroossen



## 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](http://www.rbs.lu) erhältlich.

La brochure actuelle est disponible chez tous les partenaires du RBS et sur [www.rbs.lu](http://www.rbs.lu).



# ABONNEMENT

## Jahresbeitrag / Cotisation annuelle

12 € für 1 Karte / pour 1 carte

15 € für 2 Karten / pour 2 cartes

Coupon bitte senden an / Veuillez envoyer le coupon 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:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Sport & Bewegung /<br>sport & mouvement       | <input type="checkbox"/> Natur / nature                                  |
| <input type="checkbox"/> Gesundheit / santé                            | <input type="checkbox"/> Reisen / voyages                                |
| <input type="checkbox"/> Kultur / culture                              | <input type="checkbox"/> Info-Veranstaltungen /<br>séances d'information |
| <input type="checkbox"/> Geselligkeit / convivialité                   | <input type="checkbox"/> Sonstige / autres                               |
| <input type="checkbox"/> Neue Technologien /<br>nouvelles technologies | _____  |

Auf den Partnerkarten stehen beide Familiennamen!

Sur les cartes partenaires figurent les deux noms de famille!

### Partner / Conjoint

☐ Herr / Monsieur ☐ Frau / Madame

Nachname / nom

Vorname / prénom

Geburtsdatum / date de naissance

Nationalität / nationalité

TEL. / E-MAIL

#### Familienstand / état civil:

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

#### geläufige Sprachen / langues courantes:

☐ L ☐ D ☐ F ☐ GB ☐ E ☐ P ☐ I  
sonstige/autres \_\_\_\_\_

#### Interessen / centre d'intérêts:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Sport & Bewegung /<br>sport & mouvement       | <input type="checkbox"/> Natur / nature                                  |
| <input type="checkbox"/> Gesundheit / santé                            | <input type="checkbox"/> Reisen / voyages                                |
| <input type="checkbox"/> Kultur / culture                              | <input type="checkbox"/> Info-Veranstaltungen /<br>séances d'information |
| <input type="checkbox"/> Geselligkeit / convivialité                   | <input type="checkbox"/> Sonstige / autres                               |
| <input type="checkbox"/> Neue Technologien /<br>nouvelles technologies | _____  |

☐ Ich bin über 60 Jahre alt (*Ausweiskopie(n) beilegen*) und möchte die **Karte aktiv60<sup>+</sup> 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<sup>+</sup> 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

# 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 m<sup>2</sup> 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)
- Flughafenengebühren und Kerosin  
(Stand Januar 2016)
- Transfer Flughafen – Hotel –  
Flughafen
- Begrüßungscocktail
- 7 Übernachtungen im Hotel  
Westin Costa Navarino\*\*\*\*\*  
inkl. Halbpension
- Lokale deutschsprachige  
Reiseleitung
- RBS-Reisebegleitung
- ULT-Reisebegleitung  
(Mindestteilnehmerzahl)

#### 1 Halbtagsausflug und 2 Ganztagsausflüge im Reisepreis inbegriffen:

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

#### Fakultativ zubuchbar:

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



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

Diese findet am **19. Juli 2016 um 14.30 Uhr** in der Seniorenakademie des RBS – Center fir Altersfroen,  
20, rue de Contern in Itzig statt.

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





# Konzert der großherzoglichen Militärmusik am 19. Oktober 2016

## Concert de la Musique Militaire Grand-Ducale le 19 octobre 2016



**Exklusiv für Inhaber der Karte aktiv60+  
Exclusivement pour les titulaires de la carte aktiv60+**

**Die Seniorenakademie des RBS – Center fir Altersfroen möchte Sie herzlich zum  
Konzert der Militärmusik im „Conservatoire de Musique“ in Luxemburg am Mittwoch,  
den 19. Oktober 2016 um 16.00 Uhr einladen.**

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm unter der Leitung von Major Jean-Claude Braun, Chef der Militärmusik.

Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich. Bitte benutzen Sie zur Bestellung Ihrer Eintrittskarte(n) den untenstehenden Coupon. Ihre Karten werden Ihnen 2 Wochen vor dem Konzert per Post zugestellt.

Das Konzert ist für alle Karteninhaber kostenlos.

**L'Académie pour seniors du RBS – Center fir Altersfroen a l'honneur de vous inviter  
au Concert de la Musique Militaire Grand-Ducale, le mercredi 19 octobre 2016  
à 16.00 heures au «Conservatoire de Musique» à Luxembourg.**

Un programme riche et varié vous sera présenté sous la direction du Major Jean-Claude Braun, chef de la Musique Militaire.

Nous vous prions de réserver votre/vos ticket(s) par écrit à l'aide du coupon-réponse ci-dessous. Ils vous seront envoyés par voie postale 2 semaines avant le concert.

Le concert est gratuit pour tous les titulaires de la carte.

**Hiermit bestelle ich ..... Eintrittskarte(n) für das Konzert der Militärmusik am 19. Oktober 2016  
Veuillez me réserver ..... ticket(s) pour le concert de la Musique Militaire du 19 octobre 2016**

Pro Coupon können maximal 2 Eintrittskarten bestellt werden.  
Par coupon-réponse vous pouvez commander au maximum 2 tickets.

Name/Vorname – nom/prénom .....

Strasse/Hausnummer – rue/numéro .....

Postleitzahl/Ort – code postal/localité ..... 

Schicken Sie den Bestellcoupon an folgende Adresse / Veuillez envoyer le coupon-réponse à l'adresse suivante:  
**RBS – Center fir Altersfroen / B. P. 32 / L-5801 Hesperange**



# NEUE PARTNER DER KARTE

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



## ANDY SCHLECK CYCLES

ITZIG – 2, rue des Prés

☎ 27 48 12-1

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



## RESTAURANT EDENGREEN

BETTEMBOURG – 19, rue Michel Lentz

☎ 26 51 19-29

- 15% auf jeden Verzehr  
(außer Tagesmenü und besondere Veranstaltungen)  
*Geöffnet: täglich mittags, donnerstags bis samstags: auch abends*
- 15% sur toute consommation  
(hors menu du jour et soirées/repas événements)  
*ouvert: tous les jours à midi, du jeudi au samedi: également le soir*



## RESTAURANT & BOUTIQUE OGGI & DOMANI

ALZINGEN – 427, route de Thionville

☎ 46 99 88-1

- Restaurant:  
10% auf jeden Verzehr  
10% sur toute consommation
- Boutique:  
10% auf alle Artikel (außer Sonderangebote)  
10% sur tous les articles (sauf promotions)  
*Lieferzonen / zones de livraisons: Alzingen, Contern, Fentange, Hesperange, Howald, Itzig, Weiler-la-Tour*



## 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](http://www.rbs.lu) erhältlich.

La brochure actuelle est disponible chez tous les partenaires du RBS et sur [www.rbs.lu](http://www.rbs.lu).

## Geänderte Vergünstigungen / Modification des conditions:

(Angebote gültig bis 15/06/2017 / Offres valable jusqu'au 15/06/2017)



### CENTRE AQUATIQUE AQUASUD

OBERKORN – 1, rue Jeannot Kremer

☎ **27 32 83-1**

- Tageskarte Schwimmbad + Kurse Aquagym (außer Aquacycling): 10€ anstatt 15€
- Tageskarte Schwimmbad & Wellness (Saunas, Hammam, Whirlpool) 10€ anstatt 12€
- Entrée journalière piscine + cours Aquagym (hors Aquacycling): 10€ au lieu de 15€
- Entrée journalière piscine & wellness (saunas, hammam, whirlpool) 10€ au lieu de 12€



### AUTOCENTER GOEDERT

HOLLERICH – 140, route d'Esch

BERTRANGE – Centre Belle Etoile, route d'Arlon

BERELDANGE – 107, route de Luxembourg

BERTRANGE – Z.A.I. Bourmicht

CONTERN – Z.I. Weiergewan, 2, rue de l'Etang

FOETZ – Rue du Brill

☎ **488 766-201**

☎ **488 766-301**

☎ **488 766-601**

☎ **488 766-501**

☎ **488 766-701**

☎ **488 766-401**

- 10% auf Reifen und Alu-Felgen / 15% auf Kindersitze
- Sicherheits-Check gratis (visuelle Kontrolle der Bremsen, Reifen und Stoßdämpfer) bei jeder bezahlten Werkstattdienstleistung. Nicht mit anderen Sonderangeboten und Sonderaktionen kombinierbar. Werkstattdienstleistungen ausgenommen!
- 10% sur pneus et jantes alu / 15% sur siège-auto enfant
- Safety-check gratuit (contrôle visuel des freins, pneus et amortisseurs) pour toute prestation atelier achetée. Non cumulable avec d'autres offres spéciales et promotions. Montages et interventions en atelier exclus!

# 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](mailto: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](mailto: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.



- Aides et soins à domicile
- Assurances et conseils personnalisés
- Aide ménagère
- Prises de sang
- Centres de jour spécialisés
- Logements encadrés
- Clubs Seniors
- Activités culturelles
- Transport
- Repas sur roues
- HELP24 - La liberté à portée de main 24h/24



**HELP24 : le système d'appel et d'assistance de HELP**

Que vous soyez à l'intérieur de votre domicile, à l'extérieur ou en déplacement, l'émetteur HELP24 vous permet de joindre à tout moment et sur simple pression d'un bouton, l'équipe d'assistance et vos proches.



**HELP** 11, Place Dargent L-1413 Luxembourg ☎ **26 70 26** [info@help.lu](mailto:info@help.lu) [www.help.lu](http://www.help.lu)



# Musek um radio 100,7

Ambient, Afrobeat, Bebop, Big Bands  
Chicago Blues, Barock, Psychedelic Rock  
Chanson, Swing, Oper, Symphonie, Free  
Jazz, Uergel, Zäitgenëssesch Klassik

Aktualitéit, Kultur, Musek, Wëssen



Alles wat wichteg ass. Zu Lëtzebuerg an doriwwer eraus.



**natur&ëmwelt**  
FONDATION  
HËLLEF FIR D'NATUR

**Tel.: 29 04 04-1**

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

## Verkauf zugunsten von Naturreservaten / Vente en faveur des réserves naturelles

**Buch von / Livre de  
Alan Johnston**

*In 3 Sprachen erhältlich /  
3 langues disponibles:  
FR, DE, EN*

72 Seiten/pages – format 19 x 19 cm

**Bestellung durch Überweisung auf Konto:  
Commande par versement sur le compte de:**

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

*(Bitte Anzahl und gewünschte Sprache angeben)  
(Préciser le nombre et la langue souhaitée)*



**25€**

+

**3€ Versandkosten  
3€ frais d'envoi**



# KURSE & VERANSTALTUNGEN / COURS & MANIFESTATIONS

## AUF EINEN BLICK

### JUNI / JUIN

**Satiresche Virtrag: Onse Fuendel héich ze halen**

Donneschdeg, 30. Juni

### JULI / JUILLET

**i-Pad Workshop**  
**Beweglich bis ins hohe Alter: Fit für 100**  
**Atelier Pizza**  
**Journée découverte Aquasud**  
**Klangwanderweg Hoscheid**  
**Trier mal ganz anders sehen**

ab Méindeg, 4. Juli  
ab Dienstag, 5. Juli  
mardi, 5 juillet  
mercredi, 13 juillet  
Mittwoch, 20. Juli  
Mittwoch, 27. Juli

### AUGUST / AOÛT

**Literatur-Café mit Julia Rousseau**  
**Ausstellung im MNHA: Der kalte Krieg in Luxemburg**  
**Degustatioun an Tour guidé: Nuetswiechter a Wäschfraen**  
**Literatur-Café: Lesung für Großeltern und Enkelkinder**

Donnerstag, 4. August  
Mittwoch, 10. August  
Mëttwoch, 24. August  
Samstag, 27. August

### SEPTEMBER / SEPTEMBRE

**Acrylmolcours CREART**  
**Klangmassage: Mat Klang entspannen**  
**Seminar: Zirkus der Kommunikation**

ab Dënschdeg, 6. September  
ab Mëttwoch, 7. September  
Freitag, 16. September

### OKTOBER / OCTOBRE

**Balade gourmande à Remich**

samedi, 1<sup>er</sup> octobre

## Vorankündigung

**Sophrologie bei Tinnitus**  
**Fir Leit mat engem Apple MacBook**

ab Donnerstag, 22. September  
ab Méindeg, 17. Oktober

# REGELMÄSSIGE AKTIVITÄTEN

## SENIORENAKADEMIE

### VON SENIOREN FÜR SENIOREN

#### COMPUTERCLUB FÜR FORTGESCHRITTENE A

jeweils montags, von 9.30 bis 11.30 Uhr

**Termine: 20./27. Juni – 4./11. Juli 2016**

#### COMPUTERCLUB FÜR FORTGESCHRITTENE B

jeweils mittwochs, von 9.30 bis 11.30 Uhr

**Termine: 22./29. Juni – 6./13. Juli 2016**

#### SCRABBLE

jeweils montags, um 14.00 Uhr

**Termine: 20./27. Juni – 4./11. Juli 2016**



#### COURS DE DANSE HIP HOP

avec Joana Ferreira

les mardis de 17h à 18h

**Dates: 5 juillet – 12 juillet 2016**

**Prix: 10 €**



#### YOGA FÜR DAS LEBEN VON HEUTE

mit Simone Zeimes

jeweils montags, von 10.00 bis 11.30 Uhr

**Termine: 20./27. Juni – 4./11. Juli – 22./29. August –  
5./12. September 2016**

**Preis: 120 €**



**RÜCKENFITNESS** *Dienstags, 10h30 – 11h30, 20. September – 13. Dezember 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. September – 14. Dezember 2016*

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

**FITNESS 60+** *Mittwochs, 10h30 bis 11h30, 21. September – 14. Dezember 2016*

ist eine altersgruppenorientierte Gymnastik zur Gesundheitsförderung und Prävention.

**HERZKREISLAUFTRAINING** *Mittwochs, 14h00 bis 15h00, 21. September – 14. Dezember 2016*

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

**GESUNDER SCHLAF** *Freitags, 10h00 bis 11h00, 23. September – 16. Dezember 2016*

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

**MIGRÄNE PRÄVENTION** *Donnerstags, 14h00 – 15h00, 22. September – 15. Dezember 2016*

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

**AKTIV ENTSPANNEN** *Donnerstags, 10h00 – 11h00, 22. September – 15. Dezember 2016*

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

**MINDFUL EATING** *Montags, 14h30 – 15h30, 19. September – 12. Dezember 2016*

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

Preise, Informationen und Anmeldung bei Pia Michels, ZithaGesondheetsZentrum

Tel.: 2888-6363 oder per mail: [pia.michels@hopitauxschuman.lu](mailto:pia.michels@hopitauxschuman.lu)



**MOBILfit** – Adäquates Training zur Verbesserung Ihrer Mobilität

**NEUROfit** – Erhalt der mentalen und körperlichen Leistungsfähigkeit

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

Für jedes Trainingsprogramm können Pakete à 12, 24 oder 36 Trainingseinheiten zu folgenden Preisen gebucht werden:

Paket 12: zum Vorzugspreis von 275€ anstatt 290€

Paket 24: zum Vorzugspreis von 523€ anstatt 550€

Paket 36: zum Vorzugspreis von 750€ anstatt 790€

Pro Paket sind 2 zusätzliche Einheiten Check-up & Coaching im Preis enthalten. Das Training findet 2x/Woche statt. Auf Wunsch auch 1x/Woche.

Die Trainingseinheiten werden alle durch speziell ausgebildetes Personal (Kinesitherapeuten, Ergotherapeuten, Psychologen) durchgeführt.

Informationen und Anmeldung beim CeM²: ☎ 40144-2233 oder per E-Mail: [cem2@zitha.lu](mailto:cem2@zitha.lu)



**30. JUNI**

SATIRESCHE VIRTRAG

## Onse Fuendel héich ze halen



No deenen zwee satiresche Virträg „Lëtzebuerg de Lëtzebuerger“ a „Mir wëlle bleiwe wat mir sinn“ bidde mir lech den neie Programm vum Pierre Puth a Paul Dahm un: „Onse Fuendel héich ze halen“ oder „Soulaang wéi mer falen, si mer net ënnen“. Hir satiresch Trilogie iwwer Lëtzebuerg gëtt mat dësem drëtten Deel elo ofgeschloss.

De Pierre Puth gëtt wéi gewinnt mat musikaleschen Einlagen um Piano a Saxophon vum Paul Dahm begleet.



Pierre Puth a Paul Dahm



Lëtzebuergesch



Donneschdeg, 30. Juni um 15.00 Auer



15 €

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



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

**ab 4. JULI**

FIR LEIT MAT EEGENEM IPAD

## iPad – Workshop



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



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



Wim Van den Eynden



Lëtzebuergesch



Méindeg, 4. Juli – Dënschdeg, 5. Juli – Mëttwoch, 6. Juli – Donneschdeg, 7. Juli – Freideg, 8. Juli  
vu 14.30 bis 16.30 Auer



80 €

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



CIGLiothéik  
2, Avenue Grand-Duc Jean, Howald

**ab 5. JULI**

BEWEGLICH BIS INS HOHE ALTER

## **FIT FÜR HUNDERT**



Wer wollte nicht bis ins hohe Alter beweglich bleiben? Das ist gut für das Selbstbewusstsein und hilft in jeder Lebenslage. Mit dem Kurs „Fit für 100“ können Sie direkt beginnen, ihre Beweglichkeit zu verbessern. Dieses Training wurde vor zehn Jahren an der Sporthochschule Köln entwickelt und hilft sogar Muskelkraft wiederherzustellen. Durch die Kombination von spielerischen Übungen und sanftem Krafttraining bleiben Sie sowohl körperlich als geistig fit und haben auch noch jede Menge Spaß in der Gruppe!

Die Kraftübungen sind leicht erlernbar, individuell anpassbar und für jedes Alter geeignet. Sie helfen nachweislich den Alltag besser zu bewältigen und das Sturzrisiko zu verringern.



Ingrid Van Doorslaer (zertifizierte Übungsleiterin)



Deutsch



Dienstag, 5. Juli, Gratis Schnupperkurs  
Freitag, 8. Juli – Dienstag, 12. Juli –  
Freitag, 15. Juli – Dienstag, 19. Juli –  
Freitag, 22. Juli von 10.00 bis 11.30 Uhr



75 €

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



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

**5 JUILLET**

LES MAINS À LA PÂTE

## **Atelier Pizza**



Tout le monde aime manger la pizza! Mais, si à part de la manger, vous aimeriez aussi savoir la préparer, cet atelier est fait pour vous.

Maria Tomasiello vous montrera comment préparer la pâte à pizza à l'ancienne. Chacun pourra préparer sa pizza et la garnir à sa guise avec divers ingrédients.

Après la démonstration, passage au four et dégustation en groupe.



Maria Tomasiello



Français



Mardi 5 juillet à 14h30



15 €

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 für Altersfragen,  
20, rue de Contern, L-5955 Itzig



**13** JUILLET

JOURNÉE DÉCOUVERTE

**Aquasud**

Aquasud offre, en exclusivité pour les abonnés du RBS, une journée découverte du complexe sportif:

- Réception avec un verre de bienvenue
- Participation à un cours d'Aquafitness à 9h30
- Participation à un «Aufguss» au sauna à 11h30
- Accès libre à la piscine et wellness (saunas/hammam/jacuzzi/etc) jusqu'à 16h00.

Contre paiement, vous aurez la possibilité de déjeuner à l'espace Bar (salades, sandwiches, ...) ou de prolonger la journée avec un moment de détente (massages, soins, etc) à l'institut «So Beauty».

Informations importantes:

- L'espace wellness est un espace nudiste.
- Dans les bassins, le port du maillot (pas de shorts) est obligatoire.
- Prévoir peignoir, serviette et chaussons.



Mercredi, 13 juillet 2016 de 9h00 à 16h00



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



Centre Aquatique Aquasud  
1, rue Jeannot Kremer, Oberkorn

**27.** JULI

TAGESAUSFLUG

**Trier mal ganz anders sehen!**

Sicherlich waren Sie schon häufiger in Trier. Doch in diesem Sommer erwartet Sie eine etwas andere Sicht auf die Moselmetropole. Schauen Sie doch einmal aus ganz ungewohnten Perspektiven auf die älteste Stadt Deutschlands. Ein Hotelier ermöglicht uns einen exklusiven und einzigartigen Blick auf Trier. Auf dem früheren Gelände der Landesgartenschau kehren wir ein und blicken auf den „Luxemburger Turm“. Einen außergewöhnlichen Aus- und Weitblick bietet uns bei Kaffee und Kuchen das „Café Mohrenkopf“.

Erzählkabarettist und Seelenstylist Franz-Joseph Euteneuer begleitet unsere Gruppe und trägt zur erheiternden Beseelung bei. Lassen Sie sich seine erfrischenden Anekdoten zu einer geschichtsträchtigen Stadt nicht entgehen und freuen Sie sich auf einen besonderen Ausflug, der Horizonte erweitern kann.



Franz-Joseph Euteneuer



Deutsch



Mittwoch, 27. Juli 2016  
Abfahrt: 9.15 Uhr P&R Howald,  
9.30 Uhr Luxemburg-Bahnhof



45 € inklusive Busfahrt, Führung, Mittagessen  
Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.

## Klangwanderweg Hoscheid



In Hoscheid, mitten im Naturpark Our, erwartet Sie in landschaftlich sehr reizvoller Umgebung ein 5,5 km langer Klang-Rundwanderweg. Künstler aus dem In- und Ausland haben hier vielfältige Klangpunkte geschaffen, die zum Hinhören, Musikmachen und Genießen, sowie zum Entdecken einer faszinierenden Landschaft einladen. Lauschpunkte und Klangskulpturen machen den Rund-Wanderweg zum lohnenswerten Ausflugsziel.

Ein Wanderführer wird Sie den ganzen Weg über begleiten und Ihnen nähere Erklärungen zu den Skulpturen der Künstler Marie-Josée Kerschen, Alan Johnston, Michael Bradke und Will Menter sowie zu der abwechslungsreichen Öslinger Landschaft geben.

Die Wanderung dauert +/- 3 Stunden und ist, aufgrund der zu bewältigenden Höhenmetern (+/- 429 m) als schwierig eingestuft. Sie benötigen festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung.



Luxemburgisch



Mittwoch, 20. Juli 2016  
von 14.00 bis 17.00 Uhr



6 €

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



Naturpark Our, Hoscheid



**4. August / 27. August**

IN DER LIBO-BOURBON

## Literatur-Café



**1) Konzert ohne Dichter:** Julia Rousseau liest aus dem Buch von Klaus Modick „Konzert ohne Dichter“ vor. In dem Buch geht es um die legendäre Künstlerkolonie um 1900, erotische Verwicklungen und ein epochales Gemälde. Der Roman erzählt von der dramatischen Entstehung des berühmtesten Wopsweder Bildes, von der fragilen Freundschaft zwischen dem Maler Heinrich Vogeler und dem Dichter Rainer Maria Rilke, von den Frauen, der Liebe und der Kunst.



Donnerstag, 4. August um 15.00 Uhr

**2) Lesung für Großeltern und Enkelkinder:** Im Rahmen des Literatur-Cafés organisieren wir während den Sommerferien eine Kinderlesung für kleine und große Besucher. Können Sie sich noch erinnern, als Sie mit großen Kinderaugen zuhörten, wenn man Ihnen vorgelesen hat? Lassen Sie sich mit Ihren Enkelkindern beim Vorlesen begeistern und verbringen Sie eine entspannte Zeit im Forum der LIBO.



Samstag, 27. August um 15.00 Uhr



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



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

**10. AUGUST**

AUSSTELLUNG IM MNHA

## Der kalte Krieg in Luxemburg



Mit der Ausstellung „Der Kalte Krieg in Luxemburg“ beschreitet das Nationalmuseum neue Wege und zeigt zum ersten Mal eine, der jüngeren Geschichte unseres Landes gewidmete historische Ausstellung. Sie zeigt, wie sich zwischen 1947 und 1991 der internationale Kontext des Kalten Krieges auch auf Luxemburg auswirkte.

Eine Vielzahl von Objekten und Dokumenten aus jener Zeit erlauben es, unterschiedliche Aspekte der Auswirkungen des Ost-West-Konflikts in Luxemburg zu entdecken.

Eine Jukebox, Symbol des Amerikaners, luxemburger Bunkertüren und Überwachungsgeräte, wie sie auch ein James Bond benutzt haben könnte, versetzen den Besucher in diese spannende Zeit unserer Geschichte.



Julia Rousseau



Luxemburgisch



Mittwoch, 10. August um 14.30 Uhr



8 €

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



Musée National d'Histoire et d'Art,  
Marché-aux-Poissons, L-2345 Luxemburg



## Nuetswiechter a Wäschfraen



Mir treffen eis am Haff vun der Wénzergenossenschaft zu Gréiwemaacher, fir déi regional Produite vun „100% Lëtzebuerg“ erkläert ze kréien. Wat ass d'Geschicht vun 100% Lëtzebuerg? Wéi ginn d'Produiten ausgewielt? Wéi eng Critèrë mussen si erfëllen?

No der Virstellung schmaache mer natierlech och eis gutt Lëtzebuerger Produiten: Wäin, Kéis, Gebees, Hunneg, ... eng grouss Auswiel vu regionalen an nationale Wueren.

Am Uschloss maache mer en Zäitsprong an d'17. Joerhonnert: Wann am Joer 1684 en Nuetswiechter op sengem Kontrollgang laanscht d'Festungsmaueren enger Wäschfra op dem Heemwee begéint ...

Bei dësem besonneschen Tour am Fakelschäin, bei deem d'Acteuren an historiesche Kostümer gekleet sinn, gitt Dir vill iwwert d'Geschicht an d'Anekdote vu Maacher gewuer. Den Tour dauert circa zwou Stonnen.



Lëtzebuergesch



Mëttwoch, 24. August  
vu 17.00 bis 21.00 Auer



25 €  
Schéckt eis w.e.g. den Umeldungsformular zréck. Dir kritt dann e Bestätigungsbrëf mat den Detailer vum Paiement an zousätzlechen Informatiounen.



Gréiwemaacher

**ab 6. SEPTEMBER**

ACRYLMOLCOURS

## CREART




Jidderee verfügt iwwer d'Moyenen, kreativ ze sinn. Wollt Dir schonn ëmmer Äert verstoppten Talent entdecken, dat Dir bis elo net exploréiert hutt, da kommt an de Grupp vun den Amateur-Artisten. Hei kënnt Dir Ären ee-gene klenge „Chef-d'oeuvre“ kreéieren.


Zesumme molen heescht Iddien austauschen an Är Méiglechkeeten entdecken, an dat scho beim éischte Pinselstréch.


D'Course gi gehale vum Roby Diederich, deen eng Expérience vun iwwer 40 Joer huet, an dat an der Acryl-, Ueleg- an Aquarell-Molerei.

 Roby Diederich

 Lëtzebuergesch

 Dënschdes, 6./13./20./27. September, 4./11. Oktober vu 14.30 bis 16.30 Auer

 120 €  
zousätzlech Materialkäschen +/- 50 €  
Begrenzt Zuel vu Participanten. Schéckt eis w.e.g. den Umeldungsformular zréck. Dir kritt dann e Bestätigungsbrëif mat den Detailer vum Paiement an zousätzlechen Informatiounen.

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

**ab 7. SEPTEMBER**

KLANGMASSAGE

## Mat Klang entspannen





Bei de Peter-Hess-Klangmethoden geet et drëm duerch Kläng, Vibratiounen a Schwéngungen sech ze berouegen an z'entspannen.

Unhand vu Klangreesen, Klangmeditatiounen a Klangmassagé kënne kierperlech a séileg Blockade geléist ginn, d'Immunsystem an d'Selbstheelungskräfte vum Kierper kënne gestärkt ginn, Stress kann ofgebaut ginn an et fënnt een zur déiwer Entspannung, méi Liebensfreed a Selbstachtung.

 Gilles Heinisch

 Lëtzebuergesch

 Mëttwochs, 7. September, 14. September, 21. September an 28. September 2016  
vun 18.00 bis 19.00 Auer

 48 €  
Begrenzt Zuel vu Participanten. Schéckt eis w.e.g. den Umeldungsformular zréck. Dir kritt dann e Bestätigungsbrëif mat den Detailer vum Paiement an zousätzlechen Informatiounen.

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

**16. SEPTEMBER**

SEMINAR

## Zirkus der Kommunikation



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

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



Dr. Martine Hoffmann



Luxemburgisch



Freitag, 16. September 2016 um 15.00 Uhr



10 €

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



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

**ANMELDEFORMULAR AUF SEITE 51**

## Vorankündigung

AB 22. SEPTEMBER

## Sophrologie bei Tinnitus

Ab Donnerstag, 22. September bieten wir wieder einen Kurs „Sophrologie bei Tinnitus“ an. Weitere Details finden Sie in unserer September-Ausgabe.



AB 17. OKTOBER

## Fir Leit mat engem Apple MacBook

Ab Méindeg, 17. Oktober bidde mir nees e Cours fir Ufänger an ee fir Fortgeschrittener un. Detaillier heizou fannt Dir an eiser September-Ausgab.



Informationen unter:  
**Tel. 36 04 78-28**



**1<sup>er</sup>** OCTOBRE

BALADE GOURMANDE À REMICH

## Les multiples cuisines du Luxembourg



Circuit de +/- 8 km, divisé en 6 stations culinaires internationales.

Des groupes de 4 à 8 personnes marcheront ensemble et dégusteront en cours de route des plats typiques préparés par les Clubs Seniors en collaboration avec des associations internationales.

Menu: Apéritif, Amuse-bouche, Soupe, Entrée, Plat principal, Dessert

Pour agrémenter la balade, chaque groupe peut participer à un quiz interculturel.

### Programme

**10h00: Accueil des participants**

**10h30: Départ des premiers baladeurs**

**11h30: Dernier départ possible**

**À partir de 14h00:**

**Thé Dansant avec Rol Girres et Marion Welter**



Samedi 1<sup>er</sup> octobre à 10h00



25 €

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



Centre Scolaire et Sportif  
8, rue des champs, L-5518 Remich



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



CENTER FIR  
ALTERSFOREN





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

**KURSE & VERANSTALTUNGEN****COURS & MANIFESTATIONS****JUNI / JUIN**☐ SATIRESCHÉ VIRTRAG: ONSÉ FUEDEL HÉICH ZE HALEN

Donneschdeg, 30. Juni

**JULI / JUILLET**☐ I-PAD WORKSHOP

ab Méindeg, 4. Juli

☐ BEWEGLICH BIS INS HOHE ALTER: FIT FÜR 100

ab Dienstag, 5. Juli

☐ ATELIER PIZZA

mardi, 5 juillet

☐ JOURNÉE DÉCOUVERTE AQUASUD

mercredi, 13 juillet

☐ KLANGWANDERWEG HOSCHÉID

Mittwoch, 20. Juli

☐ TRIER MAL GANZ ANDERS SEHEN

Mittwoch, 27. Juli

**AUGUST / AOÛT**☐ LITERATUR-CAFÉ MIT JULIA ROUSSEAU

Donnerstag, 4. August

☐ AUSSTELLUNG IM MNHA: DER KALTE KRIEG IN LUXEMBURG

Mittwoch, 10. August

☐ DEGUSTATIOUN AN TOUR GUIDÉ: NUETSWIECHTER A WÄSCHFRAEN

Mëttwoch, 24. August

☐ LITERATUR-CAFÉ: LESUNG FÜR GROSSELTERN UND ENKELKINDER

Samstag, 27. August

**SEPTEMBER / SEPTEMBRE**☐ ACRYLMOLCOURS CREART

ab Dënschdeg, 6. September

☐ KLANGMASSAGE: MAT KLANG ENTSPANEN

ab Mëttwoch, 7. September

☐ SEMINAR: ZIRKUS DER KOMMUNIKATION

Freitag, 16. September

**OKTOBER / OCTOBRE**☐ BALADE GOURMANDE À REMICHsamedi, 1<sup>er</sup> octobre

Name / Nom

Vorname / Prénom

Straße und Hausnummer / Rue et numéro

PLZ und Ort / Code Postal et Localité

E-Mail

Telefon

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

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

Datum und Unterschrift / Date et signature

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

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

**RBS – Center fir Altersfroen asbl • B.P. 32 • L-5801 Hesperange • Fax 36 02 64 • akademie@rbs.lu**

# TISCHLEIN, DECK DICH!

INTERNATIONALER WETTBEWERB „BIEKERICHER MILLEN“ 2016/2017



*Alle, die Freude am kreativen Nähen haben, sind zur Teilnahme eingeladen.  
Gestalten Sie einen Tischläufer zum Thema „Tischlein, deck dich!“.  
Benutzen Sie dafür mindestens 3 Handstickereien mit Obst-  
oder Gemüsemotiven aus Laghmani, Afghanistan.*

Mit diesem Wettbewerb möchte die Beckericher d'Millen asbl die deutsch-afghanische Initiative unterstützen. Wir wollen damit einerseits auf die berühmte Handstickkunst der afghanischen Kultur aufmerksam machen und diese mit unserer Stickkunst verbinden.

Andererseits möchten wir gerne Familien in Afghanistan,  
die sich in einer Notlage befinden, unterstützen.

Es wird ein Zeugnis der Begegnung von zwei Kulturen.

## Die afghanischen Stickereien können Sie erwerben:

- ◇ Nach Terminabsprache: **d'Millen asbl Beckerich**  
Tel.: 691 510 370 oder [info@dmillen.lu](mailto:info@dmillen.lu)
- ◇ Jeden ersten Mittwoch im Monat, 14.00-17.00 Uhr beim **Club Senior Kehlen**  
Tel.: 26 10 36 60, [kehlen@clubsenior.lu](mailto:kehlen@clubsenior.lu)
- ◇ 3. Juli 2016, 11.00-18.00 Uhr beim **Museumsfest des Musée Rural Peppange**  
[contact@musee-rural.lu](mailto:contact@musee-rural.lu)

Alle Details zu diesem Wettbewerb  
sowie die Teilnahmebedingungen- und Formulare finden Sie unter:

[www.dmillen.lu](http://www.dmillen.lu) oder bei [www.guldusi.com](http://www.guldusi.com)





# Warte nicht auf große Wunder sonst verpasst du viele kleine!

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

Dame, Anfang 60, sympathisch, jung geblieben, sucht netten ehrlichen Mann (65), für gemeinsame Unternehmungen, Restaurantbesuche, Reisen, zum Lachen, reden und schöne Stunden. Zu zweit ist alles schöner.

(Osten/Zentrum) (1445)

Veuve, début 70, retraitée, belle présentation, sportive, culturellement intéressée, aimerait faire connaissance avec Monsieur cultivé et avec mêmes affinités et intérêts (surtout pour weekends et vacances). Toute personne cherchant femme au foyer, prière de s'abstenir.

(Sud) (1446)

Ich suche eine Person, die gerne wandert, naturverbunden ist, interessante Gespräche sucht, und eventl. auch an Kurzreisen interessiert ist. Dame (über 70) würde sich freuen, Ihre Bekanntschaft zu machen.

(Zentrum) (1447)

Damm, 62 Joer, géif sech freeën, eng léif Damm kennenzelëiere fir zesummen ze reesen.

(Osten/Zentrum) (1448)

Lëtzebuerger Wittmann, 71 Joer jonk, sportlech (Velo, lafen, wandern) sicht sympatesch, einfach Fra kennen ze léieren. E bësse Spiritualitéit erwünscht. Wann ech gelift, keen ECH-Mënsch.

(Süden) (1449)

Zu verkaufen: Sofa-Aufstehhilfe (Preis: 150 €), Mini Bike (Preis: 60 €), Bett Aufstehhilfe (Preis: 25€), alle Artikel neuwertig, nur kurze Zeit im Gebrauch. Tel.: 378 333 oder GSM 691 251 044.

(Süden) (1450)

Junggebliebene und unternehmungslustige 60jährige Frau, möchte einen netten junggebliebenen Mann bis 65 kennenlernen für gemeinsame Unternehmungen (Spaziergänge, Restaurantbesuche, Theater, Tanz, usw.). Fühlst du dich angesprochen, dann zögere nicht lange und melde dich bitte. Ich bedanke mich für dein Interesse.

(Südwesten) (1451)

## ANZEIGE / ANNOUNCE

Einsendeschluss / Date limite: 5.8.2016

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

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

Mit der Weitergabe meiner Telefonnummer an Interessenten bin ich einverstanden.

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

☐

Ja / Oui

☐

Nein / Non

# IMPRESSUM

## AKTIV AM LIEWEN

### Herausgeber



CENTER FIR  
ALTERSFROEN

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

### Redaktion

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

### Erscheinungsweise und Abonnement

Erscheint viermal jährlich, am 15. März, 15. Juni,  
15. September und 15. Dezember,  
zum Jahresabonnementspreis von 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

### Grafische Umsetzung

proFABRIK SARL  
6, Rue Kummert – L-6743 Grevenmacher

### Druck

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

**Titelbild** RBS – Center fir Altersfroen

**www.rbs.lu**

**facebook**

**LUXSENIOR.LU**

Senioren-Telefon  
**247-86000**



# AUFLÖSUNGEN

## Rätsel von Seite 28

A F F W  
UWE BALLERMANN  
KAESEREI TUERO  
I ARMBANDUHR  
ASTRONOM GIMAM  
I EC EYES  
ALLAH RANUNKEL  
MEINEN L M ALL  
KING IDEAL N A  
ZANGE S BAUTEN  
T BESS NUMERO  
ZUVOR KRAFT Z  
SEE TERA H STEG  
F I TIME R A  
DIALOG NEG ADE  
T ARNOLD GRUEN  
LEGITIM IRE BUG  
M BESI TZ NOETE

Lösungswort: **SONNENWENDE**

## Sudoku (leicht) von Seite 29

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

## Sudoku (mittel) von Seite 29

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

# Découvertes et Passions

Kultur a Konscht

Arts et culture

Kreativitéit

Créativité

Fräizäit

Loisirs

Beweegung

Activité physique

Kontakt an Austausch

Contacts et échanges



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

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

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

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





# Club Senior „Club Haus beim Kiosk“

Kontaktperson: Mme Marie-Anne MAROLDT

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

Tel. 26 54 04 92 – Fax 26 54 10 92 – e-mail: [beimkiosk@clubhaus.lu](mailto:beimkiosk@clubhaus.lu)

[www.50-plus.lu](http://www.50-plus.lu)



## Ausflüge und Reisen

### Minitrip zum Jakobstag in Traben-Trarbach



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

**30. Juli bis 1. August**

### Tagesausflug nach Namur



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

**Samstag, 23. Juli**

### Basilique Notre-Dame d'Avioth et Château de Loupy-sur-Loison

Visite guidée de cette basilique, encore appelée Cathédrale des champs, lieu de pèlerinage important. Repas de midi à la Grange d'Avioth. Ensuite visite à Loupy – sur-Loison, l'un des plus grands châteaux de renaissance de Lorraine.

**Mercredi 27 juillet**

## Découverte du Château de Preisch

*Christophe Rodermann nous fait visiter ce château à la frontière française et explique son histoire. Un succulent repas de midi est prévu au salon rouge. La visite des jardins du château figure au programme de l'après-midi.*

**Vendredi 17 juin**

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



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

**13. und 14. August**

## Kultur

### Werden Sie zum luxemburgischen Sprachtrainer

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

## Kurse

### Großes sportliches Angebot

Von Yoga über Zumba, Turnkursen, Wanderungen, Kegeln, Bowling ...

### Segway – Tour

Probieren Sie modernste Fortbewegungsmittel aus. Am Ellergronn zu Esch tritt Dir eng Gefährdung. Duerno geht es lass op e flotten Tour.

**Donneschdeg, 7. Juli um 14h30**

### Body Mind – cours d'été

*Cet entraînement associe exercices doux et musique. Il permet entre autre le renforcement des jambes, du dos, le stretching du bas du dos.*

**4 séances, le jeudi de 10h15 à 11h15, à partir du 4 août**

### Pilates – cours d'été

*Cet exercice du bien-être permet d'accroître la souplesse des muscles et des articulations, favorise une bonne posture, stimule le système respiratoire et cardiaque, aide à prévenir l'ostéoporose.*

**4 séances, le jeudi de 9h00 à 10h00, à partir du 4 août**

### Entspannung und Wohlbefinden

Wir bieten Qi Gong-Kurse nachmittags und abends an.

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

## Mëttesdësch

**ZESUMMEN IESSEN A GUDDER GESELLSCHAFT!**

**Méindes, dëschdes a freides bidde mir lech e Mëttesdësch un!**

**Op Ufro kënt Dir eise Menüs-Programm heemgeschéckt kréien!**

## International Kichen

Eemol am Mount maache mir eng virtuel a kulinarisch Rees an e Land. Bei engem landestypeschen Iessen, origineller Dekoratioun an enger Präsentatioun iwwer d'Land maache mir eis op d'Rees.

**Freideg, 15. Juli: Indien**

**Freideg, 19. August: Amerika**

**Freideg, 16. September: Italien**

## Circuit des roses um Lampertsbiërg

Duerch d'Kultur vun de Rousen ass Lëtzebuërg säit der Belle Epoque an der ganzer Welt als „Land vun de Rousen“ bekannt. Haut hu mir d'Méiglechkeet, dës Ierfschaft kennenzeléieren.

**Dënschdeg, 5. Juli**

## En Dag zu Tréier

Moies maache mir eis op de Wochemaart an de Kär vun Tréier, wou Dir dann och d'Méiglechkeet hutt, eppes ze iessen. No engem gudde Maufel maache mir eis dann zesummen an d'Kaiserthermen, wou mir an d'Geschicht vum 4. Joerhonnert antauchen.

**Dënschdeg, 19. Juli**

## Visite vum Arboretum um Kierchbiërg

No der Neiunuerdnung vum Kierchbiërg goufen hei eng etlech Gäert, Parken a Gréngflächen ugeluecht. Mir léieren op dësem Dag de Réimerwee an de Park Central a seng gréng Flora a Fauna kennen.

**Donneschdeg, 21. Juli**

## En Dag am Dräilännereck zu Schengen

Mir lueden lech an, moies zesumme mat eis de Schengener Wochemaart mat senger frësch a regionale Produiten ze besichen. Fir Mëtteg iesse mir zesummen an der Géigend. Am Nomëtteg maache mir eis an den Europäeschen Musée zu Schengen, wou mir Nätzlech iwwer d'Schengenofkommen, de Schengeraum a viles méi gewuer ginn.

**Mëttwoch, 3. Juli**

## Visite vum Berdorfer Kéis

Mir maachen eis op Berdorf an déi lëtzebuërger Kéiserei. Säit iwwer 25 Joer ginn hei mat Leidenschaft Kéis an aner Mëllechproduiten hiergestallt.

**Dënschdeg, 20. September**

## Journée Portes Ouvertes



Mir lueden lech an, fir an eise Club Senior luessen ze kommen. Mir maachen haut eis Dieren op a weisen lech, wat ee Flottes an eise Club erliewe kann. Mir äntwere gären op all Är Froen, Wënsch a Proposé bei engem gudde Stéck hausmaacher Taart a Kaffi.

**Freideg, 30. September ab 13h00**

## Fir weider Renseignementer rufft eis un!

**Wat lech nach interesséiert kéint ...**

**Aner Visiten  
Computer-Coursen  
Kulinaresch Reesen  
Auswärtsaktivitéiten  
Lëschteg Nomëtteger  
Theater  
Ausstellungen  
Concerten**

...



**ZESUMMEN AKTIV  
BLEIWEN A FLOTT  
MOMENTER ERLIEWEN!**

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

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

**E-Mail:  
derniersol@clubsenior.lu**

# Club Senior „Kehlen“

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



## Visites

### Les Lacs de l'Eau d'Heure



Composé de cinq lacs de retenue, ce vaste ensemble constitue le plus important plan d'eau artificiel de Belgique. Nous aurons l'occasion de marcher dans les galeries souterraines, au cœur même du Barrage, jusqu'à la Centrale hydro-électrique. A travers une maquette géante, nous découvrirons l'histoire et le pourquoi de la création d'un tel ouvrage. Nous accéderons également en haut des 2 belvédères vitrés, à une hauteur de 107 m, pour y découvrir un panorama époustouflant. Nous embarquerons ensuite à bord du célèbre «Crocodile rouge». Malgré ses 14 tonnes, ce monstre d'agilité nous fera découvrir le lac en partie sur terre et en partie dans l'eau.

**Vendredi 29 juillet, CS Kehlen**

### Fondation Folon Jardin botanique à Meise

L'artiste Jean-Michel Folon a déposé plus de 500 œuvres dans la ferme du Château de La Hulpe. Aquarelles, gravures, affiches et sculptures sont présentées dans une scénographie originale et vivante, créant un vrai dialogue entre les œuvres et le lieu poétique qui les abrite. L'après-midi, nous irons admirer un des plus grands jardins botaniques d'Europe, avec 18000 espèces de plantes, un véritable festival de couleur et de parfum.

**Vendredi 12 août, CS Kehlen**

### Villa gallo-romaine de Goeblange-Miercher

Entre Goeblange et Septfontaines se trouve en pleine forêt, nommée Miercher, un important domaine gallo-romain, que nous vous proposons de découvrir. Des fouilles archéologiques, entreprises sur ce site, ont mis à jour cinq bâtiments en pierres.

**Vendredi 1<sup>er</sup> juillet, CS Kehlen**

## «Family of Man» Clervaux



Nous allons visiter l'exposition impressionnante FAMILY OF MAN d'Edward Steichen. L'artiste américain, dont les origines remontent au Luxembourg, est connu dans le monde entier pour sa carrière fulminante dans le domaine de la photographie. Notre visite guidée nous permettra de faire connaissance avec sa vie et son œuvre. Après-midi libre à Clervaux.

**Jeudi 18 août, 9h00, CS Kehlen**

## Voyage

### Lisbonne



Découverte culturelle de Lisbonne et ses environs; avec la Tour et le centre culturel de Bélem, le monastère de Jeronimos, Sintra (patrimoine mondial de l'Unesco) ...

**21 – 27 octobre**

## Créativité

### Ateliers de travaux manuels et apprentissage de techniques

**Les 1<sup>ers</sup> et 3<sup>èmes</sup> mercredis du mois,  
14h00, CS Kehlen**

## Interculturel

### Marches interculturelles

### Train pédestre Trois-Vierges

### Sentier Remerschen

Réserve naturelle Haff Réimech –  
Sentier de la Moselle

### Cuisine du monde

### Cours de luxembourgeois

**Les vendredis de 9h30 à 11h00,  
CS Kehlen**

## Santé et mouvement

**NOUVEAU!!!**

### Cours de Yoga

**Chaque mardi de 9h30 à 11h00 et  
mercredi de 19h30 à 21h00, à la  
salle polyvalente à Keispelt avec  
Madame Perla Ghidale**

### Cours de danse de Salon

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

### Cours de Taiji

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

## Santé

### Ateliers Aromathérapie

Avec Madame Sabine Kinzinger, Pharmacien aromatalogue. Les huiles essentielles et les bobos des seniors.

**Mercredi 29 juin, 14h30, CS Kehlen**

**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

### 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

**Montags von 9h30 – 11h00**

### Modern Dance mit Maggy KOENIG

**Mittwochs von 10h30 – 11h30**

### Progressive Muskelentspannung mit Achtsamkeitstraining mit Anne MOLITOR

**Mittwochs von 9h00 – 10h00**

### Zenbobalance mit Anne MOLITOR

**Donnerstags von 17h30 – 18h30**

### Yoga mit Mona KRAJL

**Dienstags von 18h15 – 19h15**  
**Donnerstags von 9h30 – 10h30**

### Qi Gong mit Pascale TRAVAGLINI

**Dienstags von 17h00 – 18h00**

## Turnen mit Myriam COURTOIS

### Freitags von 10h00 – 11h00

Jeden Freitagmorgen können Sie zu uns ins „Centre A Bosselesch“ zum Turnen kommen.

Mit leichten Übungen findet Ihr Körper zu mehr Beweglichkeit zurück.

Bei schönem Wetter turnen wir im Park Molter.

Wir würden uns sehr über Ihre Teilnahme freuen.

## Karten spielen

### Freitags von 14h30 – 17h00

## Bingo mit Myriam COURTOIS

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

**Daten: 9.6., 30.6., 7.7., 21.7., 4.8., 18.8., 1.9., 15.9.**

**von 14h00 – 17h00**

## Superbingo mit Myriam COURTOIS und der Maison Relais

**7. Juli von 14h30 – 17h30**

## Kreativ

### Kreativ Treff



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

**Wann: 4.7., 11.7., 19.7., 26.7., 2.8., 9.8., 16.8., 23.8., 30.8., 6.9., 13.9., 20.9.**

## Sprachen

### Englisch für Anfänger mit Jean-Paul MOLITOR

**Donnerstags von 15h30 – 17h00**

### Spanisch für Anfänger mit Magdalena FEY

**Mittwochs von 14h00 – 15h00**

## Ausflüge Ausblick

### Ausblick auf unsere Reise nach Mallorca



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

**Vom 23. – 30. September**

### Besuch des Deutsch-Französischen Gartens in Saarbrücken

Was gibt es Schöneres, als sich im Frühsommer in der Natur zu bewegen?

Der Deutsch-Französische Garten inmitten von Weihern und einer großen Wasserorgel von 30 Metern Länge wird uns gewiss beeindrucken. Im Anschluss essen wir gemeinsam in Saarbrücken zu Mittag. Der Nachmittag steht dann zur freien Verfügung.

**Freitag, 17. Juni**

**Mittagstisch, Kaffeestube,  
Gesichtspflege, Fußpflege**

# Club „Atertdall“

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



## Sport und Bewegung

### Wandern



Entdecken Sie zusammen mit anderen Naturfreunden das eine oder andere unbekannte Fleckchen und plaudern Sie mit Gleichgesinnten. Gerne können Sie Ihre Nordic Walking Stöcke mitbringen.

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

**Montags von 13h30 – 17h00**

## Geselliges

### Spieleabend

Wie wäre es zur Abwechslung mit ein paar Abendstunden in geselliger Runde? Warum nicht bei einer Partie Rummy, Mensch ärgere dich nicht, Millchen ...? Wir beginnen gemütlich mit einem kleinen Abendessen und widmen uns nachher ganz den Gesellschaftsspielen.

Wenn Sie gerne „Konter a Matt“ spielen, ist dies auch das Richtige für Sie – Mitspieler sind immer gesucht.

Wenn Sie beim gemeinsamen Abendessen nicht dabei sein können, dürfen Sie auch gerne ab 19h15 Uhr zu unserer Runde hinzustoßen.

**Mittwochs von 18h00 – 22h00**

## Gesundheit und Wohlbefinden

### Gedächtnistraining

Kennen Sie das auch: Sie finden Ihre Schlüssel nicht mehr, wissen nicht mehr, was Sie einkaufen wollten, Ihnen fallen öfters die Wörter nicht mehr ein oder Ihnen entfallen die Namen verschiedener Personen. Nicht nur der Körper muss fit gehalten werden, auch das Gedächtnis muss regelmäßig trainiert werden, damit es funktionstüchtig bleibt.

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

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

**Dienstags von 15h30 – 17h00**

## Visites Guidées

### Salvator Dali

*Découvrez Salvador Dali comme vous ne l'avez jamais vu! Une évocation colorée au travers d'un parcours de plus de 2000 m<sup>2</sup> scénarisés autour du génie flamboyant de cet artiste éternel et universel. L'exposition a pour but de promouvoir l'œuvre culturelle et intellectuelle du peintre.*

*Au terme de cette exposition nous nous restaurerons au Grand Café de la Gare situé juste en dessous de l'expo. Ensuite nous nous rendrons dans le centre de Liège pour flâner au gré de nos envies: shopping, culture ...*

**Jeudi 28 juillet**

### Circuit des Châteaux

*Ce tour en bus à travers les paysages pittoresques des Ardennes luxembourgeoises, nous fera découvrir le patrimoine historique de cette région magique. Un guide touristique expérimenté nous accompagnera lors des visites des châteaux. Commençons la matinée avec Clervaux et Bourscheid; à Diekirch nous nous arrêterons pour une pause de midi, avant de reprendre nos visites pour le château de Vianden et Esch-sur-Sûre. Nous terminerons notre circuit par le château de Wiltz.*

*Nous prenons le bus à la gare de Wiltz, rendez-vous à 9h30. Si vous n'avez pas le moyen de vous déplacer jusqu'à ce lieu, nous vous proposons de nous y rendre en camionnette.*

**Samedi 30 juillet**

### Eist Minett

Begleiten Sie uns ins Minett, nach Esch/Belval, vor allem bekannt durch die Stahl- und Eisenindustrie.

Um 10.00 Uhr beginnen wir mit einer geführten Besichtigung von Arcelor-Mittal und erhalten einen Einblick in verschiedene Produktionsabteilungen wie z.B. die Elektrostahlöfen ...

Nach dem gemeinsamen Mittagessen auf dem Site Belval geht es weiter, gegen 14.30 Uhr, mit einer geführten Besichtigung des alten Hochofens A. Am Nachmittag fügen wir noch einen kleinen Zwischenstopp hinzu und verweilen einen Moment beim nationalen Denkmal der Bergbauarbeiter in Kayl.

Festes und bequemes Schuhwerk nicht vergessen!

**Samstag, 27. August**

## Kreativität

### Zeichenkurs

Sie wollten schon immer mal versuchen zu zeichnen? Dann trauen Sie sich! Es ist einfacher als Sie denken. Sie können schreiben, also können Sie auch zeichnen. In diesem Kurs erhalten Sie Grundlagen auf denen Sie Ihren eigenen Stil aufbauen können.

Haben Sie noch Fragen oder möchten Sie sich gerne selber ein Bild machen? Kommen Sie doch einmal vorbei und schauen Sie in unseren Kurs herein.

**Montags von 09h00 – 11h00**

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

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

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

**27 55 – 33 70**

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

## Kurzreise

### Herbstauszeit Kloster Maria-Laach

Gemeinsam verbringen wir ein paar einfache Tage entfernt vom Stress des Alltags in der Klosterabtei Maria-Laach. Hier werden wir die Tage mit Spaziergängen und kleinen Ausflügen in die nähere Rhein- und Eifel-Umgebung verbringen.

7. – 10. November

**Wir nehmen uns Zeit –  
Sie sind herzlich  
willkommen!**

## Besichtigungen

### Ausstellung Nero in Trier

Die Ausstellung mit mehr als 400 Exponaten zeigt die Entwicklung Neros vom jungen hoffnungsvollen Thronanwärter, seine Herrschaft und ihr gewaltsames Ende als verhasster Tyrann.

Im Anschluss an den Museumsaufenthalt bietet sich in Trier die Möglichkeit zu einem guten Essen in einem der vielen Restaurants der Innenstadt.

Freitag, 8. Juli

### Air Rescue

Die LAR, gegründet im Jahr 1988, ist eine gemeinnützige Organisation, die die Luftrettung in Luxemburg sicherstellt.

Besichtigen Sie mit uns die Basis der „Luxembourg Air Rescue“ am Flughafen Findel. Während ca. 1,5 bis 2 Stunden besuchen wir die Alarmzentrale und besichtigen je nach Verfügbarkeit einen Helikopter sowie einen Ambulanzjet.

Mittwoch, 3. August

### Bettemburger Park

Bei uns kennt jeder den Parc Merveilleux bei Bettemburg. Aber heute erleben wir zusätzlich eine geführte 2-stündige Besichtigung hinter den Kulissen. Wie sieht so ein Alltag im Tierpark aus? Diese Frage beantwortet und veranschaulicht uns ein Mitarbeiter des Bettemburger Parks. Seien Sie mit dabei und erleben sie den Tierpark einmal anders.

Freitag, 15. Juli

### Palais Grand-Ducal

Sie wollten schon immer einmal wissen, wie das großherzogliche Palais eingerichtet ist? Dann nehmen Sie gemeinsam mit uns an einer geführten Besichtigung teil.

Donnerstag, 18. August

### Solarboot auf dem Oberstausee

Entdecken Sie während einer geführten naturkundlichen Solarbootsfahrt Luxemburgs größtes Trinkwasserreservoir aus einer neuen Perspektive! Erfahren Sie interessante Details und Fakten zur Geschichte des Sees und der Region. Die umweltfreundliche Exkursion dauert ca. 2 Stunden.

Dienstag, 23. August

## Tréppeltouren am Summer

### Cycling for health Kayl-Téiteng

Im Rahmen des Televie-Projektes „Cycling for health“ des Club „Les Cyclistes Kayl“ wird auch eine ca. 13,5 km lange „Tréppeltour“ für den guten Zweck angeboten. Wir gehen gemeinsam diesen Weg und genießen im Anschluss eine leckere Grillwurst bei der „Schungfabrik“ in Tétange.

Samstag, 9. Juli

### Geierlay



360 Meter lang und 100 Meter über dem Grund – die längste Hängeseilbrücke Deutschlands. Sie können die Geierlay mit einem kurzen Spaziergang oder mit einer Wanderung erreichen. Start- und Endpunkt der Rundwege ist das Besucherzentrum in Mörsdorf.

Freitag, 12. August

### Tréppeltouren mam Louis

Wir fahren zum Mutterter Haff, erleben dort eine kurze Besichtigung und gehen vor dem gemeinsamen Mittagessen einen schönen Spaziergang vor Ort.

Freitag, 22. Juli

Wir fahren gemeinsam nach Luxemburg und spazieren entlang der Alzette vorbei an der Schleifmüll bis nach Hesperange, wo wir gemeinsam zu Mittag essen.

Freitag, 19. August

**Fragen Sie uns nach unserem  
aktuellen Programmheft:**

Tel.: 56 40 40-1

www.50-plus.lu/Rumelange

## Sportliche Aktivitäten

**Einige unserer Kurse haben  
Sommerpause. Sie können  
gerne telefonisch nachfragen.**

### Zumba® Gold:

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

### Zumba® Fitness:

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

### Pilates

Dienstags, 9h00 – 10h00  
Freitags, 18h00 – 19h00 (Tétange)

### Soft-Indoor-Cycling

Montags, 9h30 – 10h30  
und 17h30 – 18h30

Mittwochs:

Kurs 1: 17h30 – 18h30

Kurs 2: 18h30 – 19h30

Donnerstags, 9h30 – 10h30

### Rückenschule

Mit Physiotherapeut und Osteopat Frank Gutenkauf

freitags, 8h30 – 9h30

### Tai chi

asiatische Kampfkunst zum Entspannen

Freitags, 9h30 – 10h30



# Club Senior „Club Haus am Becheler“

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



## Bienvenue aux trois clubs!

**Am Becheler Bäreldange**

**An der Schauwebuerg Bertrange**

**Am Brill Capellen**

*Vous trouverez ici quelques annonces de notre programme du printemps-été. Nous vous invitons au petit voyage, à la rencontre autour d'un sujet intéressant ou à la participation d'un cours de votre choix.*

## Plateau du Rham

Wir besuchen das aufwendig renovierte Rham-Plateau.

**Dienstag, 14. Juni**

## Deux expositions au Centre Pompidou à Metz



*SUBLIME. Les tremblements du monde. MUSICIRCUS*

**Jeudi 16 juin**

## Baden-Baden

Abends lädt das Festspielhaus zur Aufführung des Schwanensees ein. Am nächsten Tag genießen wir eine Führung im Kloster Lichtenthal sowie eine Kirchenführung in die sehenswerte Russische Kirche.

**18. – 19. Juni**

## Promenade culturelle atypique à Metz: L'Arsenal et Saint-Pierre-aux-Nonnains

*La visite débute par le plus ancien bâtiment de la ville de Metz, l'église de Saint-Pierre-aux-Nonnains. La promenade architecturale se poursuit, après le déjeuner, à l'Arsenal.*

**Mardi 21 juin**

## Schéine Rousegaart zu Schraasseg

Mir kréien d'Geleeënheet an e private Rousegaart eranzekucken. Zwou Rousefrëndinne ginn eis Erklärungen zur richteger Fleeg vun deene schéinen, edele Blumen.

**Dënsdeg, 28. Juni**

## Wanderung über die längste Hängeseilbrücke Deutschlands

Geführte Naturerlebnis-Wanderung über die Fußgängerseilbrücke „Geierlay“. Sie überquert das Mörsdorfer Bachtal und gilt mit ihren 360 m Länge als die längste Hängeseilbrücke Deutschlands.

**Freitag, 1. Juli**

## Klouschtergaart

Am Fuße des Bock-Felsens gleich neben dem Weinberg der Stadt Luxemburg liegt der „Klouschtergaart“. Dieser Garten ist ausschließlich den traditionell in Luxemburg angebauten Pflanzen und ihrer Konservierung sowie vergessenen Gemüsesorten vorbehalten.

**Dienstag, 5. Juli**

## Rheingau

*Besuch des Klosters Eberbach, eines der eindrucksvollsten Denkmäler mittelalterlicher Klosterbaukunst in Europa.*

*Nach einem gemeinsamen Mittagessen, Rundgang durch Eltville, die älteste Stadt im Rheingau am Rhein.*

**Dienstag, 12. Juli**

## Mehr als nur eine Shoppingtour ...



Vormittags ist eine Stadtrundfahrt in Düsseldorf geplant. Nach dem gemeinsamen Mittagessen besuchen wir das Museum Kunstpalast. Übernachtung im Hotel Het Arresthuis in Roermond, in einer umgebauten Zelle in einem früheren Gefängnis.

Freitags steht uns ein freier Tag in Roermond, einer Einkaufsstadt Midden-Limburgs mit seinen romantischen Gässchen und seiner historischen Architektur, zur Verfügung.

**14. – 15. Juli**

## Entdeckung von de Muttergottesstatuen an der Stad (fir den 350. Jubiläum)

*Visite guidée d'uech de MHVL, d'Kathedral an d'Stad.*

**Donnerstag, 21. Juli**

## 64<sup>e</sup> Festival de Wiltz

**„GISELLE“ The Moscow City Ballet**

**Samstag, 2. Juli**

**„CHICAGO“ One of the Best Broadway Musicals**

**Freitag, 22. Juli**

## Winterzauber am Chiemsee

**5. – 9. Dezember**

## Lanzarote:

**Auf den Spuren von César Manrique**



Sie erhalten einen schönen Einblick in das künstlerische Schaffen von Manrique. Er hat auf seine ganz persönliche Art der Insel zu dem verholfen, was sie heute ist.

**15. – 22. Januar**

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

**Club Haus am Becheler  
Bäreldange Tel. 33 40 10-1  
sec.becheler@50-plus.lu**

**Club Haus an der  
Schauwebuerg  
Bertrange Tel. 26 31 22 50  
schauwebuerg@pt.lu**

**Club Haus am Brill  
Capellen Tel. 30 00 01  
clubsenior@mamer.lu**

## Geselligkeet

### Lëtzebuerg stellt sech vir: Häerzlech wëllkomm

Mir invitéiere jiddereen zu engem lëtzebuergeschen Dag an de Club. Léiert do typesch lëtzebuergesch Spezialitéiten kennen a gitt gewuer, wat een domat kache kann a wéi et schön als Buffet ka presentéiert ginn. Vun 11:30 Auer gëtt lech dann e Lëtzebuergesche Brunch zeréiert.

Am Nomëtteg erwaart lech eng Poterstonn mam Pierre Moos, (Member vun der Lëtzebuurger Lidderuucht), dee mat lech an d'Gespréich iwwer al Zäiten hei zu Lëtzebuerg kënnt: Wéi si fréier Familljefester gefeiert ginn? Wéini sidd Dir fir d'éischt an d'Vakanz gefuer?

*Savourez notre brunch avec des spécialités typiquement luxembourgeoises suivi d'une discussion active autour des coutumes typiquement luxembourgeoises de jadis.*

**Freideg, 1. Juli**  
**ab 09h00: Preparatioun**  
**ab 11h30: Brunch**  
**ab 14h30: Poterstonn**  
**Präis: 15 €**

### Summerfest: Salsa

Feiert mat eis an de Summer eran! E leckere Summerbuffet, kal Cocktailler a Salsadänz stinn um Programm.

Begleet gëtt eisen aktive Salsaowend vum Här Farih, dee professionnelle Salsa-Dänzer ass.

*Ne ratez pas notre grande fête estivale de salsa. A côté d'un buffet diversifié, vous pouvez apprendre les pas de base du salsa ou simplement vous réjouir par cette danse estivale.*

**Freideg, 15. Juli 2016**  
**Auerzäit: 18h00 am Club**  
**Präis: 25 €**

## Kultur

### Nero: Kaiser, König und Tyrann



„Nero war lange Zeit beim Volk sehr beliebt. Die Entwicklung vom jungen hoffnungsvollen Thronanwärter bis zum verhassten Tyrannen wird anschaulich mit mehr als 400 Exponaten aus dem In- und Ausland illustriert.“

Am Rheinische Landesmuseum hu mir eng Visite guidée organiséiert, déi lech en éischten Abléck vermëttelt. Nom Mëttegiesse kënnt Dir entweder am Grupp aner Ausstellungen besichen oder op Är Manéier d'Zäit an Tréier verbréngen.

*Visitez l'exposition sur Néron, l'empereur romain avec son personnage très controversé. Savourez un bon repas de midi et laissez vous emporter par une visite guidée et d'autres expositions attrayantes.*

**Dönschdeg, 21. Juni**  
**Départ: 08h30, Club Eist Heem**  
**Präis: 30 €**

## Beweegung

### Pétanque

De Summer iwwer wëlle mir amplat vum Keelen och eng Partie Pétanque spillen an treffen eis am Boulodrome zu Bierchem, direkt niewent dem Café op der Millen.

*Venez jouer avec nous une partie de pétanque.*

**Mëttwoch, 13. Juli**  
**RDV: 14h00 sur place**  
**Präis: gratis**

## Ënnerwee

### Traben-Trarbach



Fir déi, déi wëllen den Dag op eege Fauscht genéissen, hutt Dir de Choix direkt mam Schëff vum Kloster Machern op Traben-Trarbach ze fueren. (ca. 1 Stonn) an do en interessanten Nomëtteg ze verbréngen: Alstad, Buddha-Museum, Mittelmosel-Museum, Fahrradmuseum.

Optional hutt Dir d'Méiglechkeet, am Kloster Machern e Concert am Kader vun de Moselmusikfestspiele ze genéissen: „An einer langen Tafel sitzen, schmausen, trinken und Telemanns Barockmusik lauschen.“

Nom Concert kënnt Dir evtl. eng Visite maachen (Spielzeugmuseum/Brauerei) an duerno geet et mam Schëff op Traben-Trarbach.

*Passez un dimanche à votre goût: soit vous découvrirez Traben-Trarbach de votre propre chef, soit vous assistez à un concert baroque au couvent de Machern.*

**Sonndeg, 24. Juli**  
**Depart: 09h30, Gare Bierchem**  
**Präis: 35 € / 75 € (mat Concert)**

**Fir all Aktivitéit w.e.g umellen!**

**Umellen / Inscriptions:**  
**36 55 73**

**Oder / ou:**  
**[eistheem@clubsenior.lu](mailto:eistheem@clubsenior.lu)**

**Informatiounen:**  
**[www.eistheem.lu](http://www.eistheem.lu)**

# Club Senior „Muselheem“

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



## Theater

### Pension Schöller

**Lustspiel von Wilhelm Jacoby,  
verfilmt mit Theo Lingen**

Der Gutsbesitzer Klapproth möchte zu gerne einmal von seinem Neffen Alfred, den er dafür finanziell bei einer Geschäftsgründung zu unterstützen verspricht, eine Irrenanstalt von innen gezeigt bekommen und echte Irre erleben. Alfreds Freund Ernst Kissling empfiehlt ihm, seinem Onkel doch die Pension Schöller zu zeigen, deren Gäste ziemlich exzentrisch sind. Gutsbesitzer Klapproth, der die Gäste wirklich für Irre hält, amüsiert sich prächtig.

Die Situation eskaliert allerdings, als Klapproth, zurückgekehrt auf sein Gut, von diesen vermeintlichen Irren besucht wird.

**Dienstag, 5. Juli**

### Senioren swingen

Die „Seniors of Swing“ und ihre Musik präsentieren eine sehr beliebte Klangfarbe der Jazzmusik, den Swing. Entstanden in den Dreißigern des letzten Jahrhunderts ist diese Musik nicht mehr aus dem Jazz wegzudenken. Die „Seniors of Swing“ haben sich dieser wunderschönen Melodien angenommen und spielen sie in authentischer Weise. Zusammen mit einigen ausgesuchten deutschen Hits der 20er Jahre verfügt diese Band über einen sehr großen Fundus von weltbekannten Melodien dieser Zeit.

**Mittwoch, 17. August**

## Ausflug

### Geierlay – Hängeseilbrücke

Deutschlands längste Hängeseilbrücke, 360 m lang und 100 Meter über Grund. Wir erwandern die Brücke auf unserem Rundweg über die Traumschleife „Dünnbacher Pfad“ (10 Km).

**Donnerstag, 14. Juli**

## BAUHAUS, Alles ist Design



Die Ausstellung in der Bundeskunsthalle in Bonn umfasst eine Vielzahl seltener, teilweise nie gezeigter Exponate aus Design, Architektur, Kunst, Film und Fotografie.

**Freitag, 29. Juli**

### Arboretum Kirchberg

Nach der städtebaulichen Neuordnung des Kirchberg-Viertels legte der Landschaftsarchitekt Peter Latz hier auf dem Plateau ein grünes Band aus Boulevards und Alleen, aus Parks und halböffentlichen Gärten an. Im Arboretum sind Baumessenzen und Felsgestein aus den Mitgliedstaaten der EU vorzufinden und schaffen vielfältige Lebens- und Erlebnisräume.

**Donnerstag, 25. August**

## Kurzreise

### DEGAS & RODIN Giganten der Moderne

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. In einem Wettlauf hin zur Moderne warfen Edgar Degas und Auguste Rodin Regeln und Normen über Bord, erfanden das wegweisende Neue.

Wir besuchen die Ausstellung bei einer Kurzreise nach Wuppertal. Sie haben dabei außerdem die Gelegenheit, die einmalige Schwebebahn, die durch das Tal der Wupper führt zu besichtigen und zu benutzen.

**im November**

## Vortrag

### Was ist oxidativer Stress?

**Mittwoch, 20. Juli**

## Regelmäßige Kurse

### Englisch

**Montags, alle 2 Wochen**

### Italienisch

**Dienstags, jede Woche**

### Yoga

**Dienstags, jede Woche**

**Donnerstags, jede Woche**

### Stricken

**Freitags, jede Woche**

### Kartenspielen

**Dienstags, jede Woche**

### Boule

**Dienstags, jede Woche**

**(bei guter Witterung)**

### Velotouren

**Donnerstags, alle 2 Wochen**

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



## Ausflüge / Excursions

### Catedral da Cidade de Luxemburgo



*Após o grande sucesso da visita da Cidade Velha, vamos visitar a Catedral da Nossa Senhora. A Catedral foi erigida na sua localização atual como igreja jesuíta em 1613. Em 1870 foi nominada Catedral da Nossa Senhora pelo Pap Pio IX.*

*Participe a uma visita guiada e admire os eventos do tempo, estátuas, pinturas, reliquias e o instrumento musical órgão.*

**Quarta-feira, 6 de Julho**

### Frankfurt am Main

Frankfurt am Main, die dynamische und internationale Finanz- und Messestadt mit der imposantesten Skyline Deutschlands. Wir unternehmen eine Altstadt-führung. Nach einem gemeinsamen Mittagessen bleibt genügend Freizeit für Ihre persönliche Entdeckungstour.

**Donnerstag, 21. Juli**

### Heidelberg

Es ist weltberühmt und der Inbegriff deutscher Romantik – das Heidelberger Schloss. Majestätisch thront die Schlossruine über den Dächern der Altstadt. Wir nehmen an einer Schlossführung teil. Nach einem gemeinsamen Mittagessen bleibt freie Zeit für einen gemütlichen Altstadtbummel.

**Donnerstag, 18. August**

## Kurse

Unser regelmäßiges Kursprogramm mit Sprachkursen, Sportangeboten, kreativen Kursen und vielem mehr beginnt Mitte September nach den Sommerferien.

### Durbuy



*Visitez avec nous la plus petite ville du monde qui se situe dans la province du Luxembourg en Belgique. La promenade commentée en petit train touristique vous permettra d'admirer à votre aise les nombreuses curiosités de la plus petite ville du monde.*

*Après un bon repas commun, nous allons visiter le «Parc des Topiaires». Le parc, situé en bordure de l'Ourthe, vous offre une vue exceptionnelle sur le château de Durbuy.*

**Mardi 9 août**

## Bewegung und Sport

### Der Moselhöhenweg: die Etappen 3 + 4



Der Moselhöhenweg, der auch unter Wanderern als „M“ bezeichnet wird, ist ein Wanderweg der ganz besonderen Art. Eindrucksvolle Landschaften, phantastische Ausblicke, malerische Dörfer, romantische Täler, stattliche Burgen und antike Tempelanlagen säumen seinen Weg. Man durchstreift tiefe Wälder, klettert über felsige Untergründe und gelangt durch bekannte Weinorte mit einer uralten Weinkultur. Auf 185 Kilometern führt er auf 11 Etappen auf abwechslungsreichen Wegen von Koblenz über Trier nach Wasserbillig.

**Donnerstag, 7. Juli  
Dienstag, 23. August**

## Abonnieren Sie

unser kostenloses Programmheft  
telefonisch unter:

**26 81 37 43**

oder per Mail unter:

**www.nordstad-clubsenior.lu**

## Erholungsreise

### Schwäbisch Hall

**26. – 30. September**

### Wir wohnen im 4 Sterne-Hotel

HOHENLOHE

Das Hotel liegt zentrumsnah am Rande des historischen Stadtkerns direkt am Kocher mit Panoramablick über die Haller Altstadt.

Das umliegende Burgen- und Schlösserland, die Hohenloher Landschaft oder auch der Kocher-Jagst-Radweg versprechen reizvolle Abwechslung zu jeder Jahreszeit.



Das Haller Solbad mit einem 2.000 m<sup>2</sup> großen Wellnessbereich, 4 wohlig warmen Solebecken, 8 Duft- und Schwitzkabinen, Kosmetik, Physiotherapie und dem Gesundheitszentrum Solino ist über einen „Bademantelgang“ bequem erreichbar.

**Informationsveranstaltung am:**

**Montag, 11. Juli um 14h00  
im Club Senior Ettelbruck**

# 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](mailto:prenzebiërg@clubsenior.lu)

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



## PC an GSM Couren

### Individuell Couren fir Computer/ Laptop oder Smartphone



D'Claudine Gansen beréit lech iwwer all méiglech Programmer an klärt är individuell Froen zum Computer op.

D'Christiane Merker erkläert lech d'Funktiounen vum ärem Handy, Smartphone, iPhone oder Tablet.

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

## Sport a Gesondheet

### Nordic-Walking

**Méindes vun 14h00 bis 16h00**

### Taiji – Qigong

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

**Präis: 60 € (fir 6 Seancen)**

### Pétanque

**Donneschdes um 14h45 um Boulodrome am Metzerlach**

## Kultur

### Visite guidée Mine de fer Hussigny – Godbrand

Op dëser Visite vun 2 Stonnen, 60 Meter ënnert dem Buedem, erliefert där nach emol richtig wéi an der Mine geschafft ginn ass. Dës Mine ass e Musée ginn, mee ass eng vun deenen eenzegen, déi nach den Equipement mat de Maschinne ka bedreiwen an sou de ganze Prozess ka rekonstituieren. Duerno ass en lesse beim Restaurant Bache Jang virgesinn. (Fakultativ)

**Freideg, 1. Juli**

**Ufank vun der Visite ass um 16h00**

**Präis vun der Visite guidée: 10 €**

### Wenzeltour – Kasematten



Als gréissten „Open Air Musée“ féiert de Wenzeltour op enger Streck vun 5,5 km iwwer d'„Wehrmaueren“, duerch d'Kasematten a laanscht d'Zitadellen. An 3 Stonne kann een 1.000 Joer Geschicht erliewen. Virdu gi mär a Clausen zesumme iessen ier d'Visite um 15h00 ugeet.

**Mëttwoch, 31. August**

**Präis: 15 €**

**(Visite guidée + Entrée Kasematten)**

**Mär fuere mam Zuch a Bus dohin**

**R.-V. op der Déifferdenger Gare fir den Zuch um 10h48 ze huelen**

*1.000 ans d'histoire en 180 minutes. Le circuit pédestre «Wenceslas» représente le plus grand musée en plein air du Luxembourg. Désormais élargi à 5,5 km de longueur, il traverse des remparts, passe par des casemates, longe d'anciennes citadelles.*

*Le nombre minimum de personnes atteint, nous organisons également un guidage entier en français.*

## Geselles

### SUMMERFEST

Fir lessen a Gedrénks ass gesuerget, Pétanque, Wikinger-Schach an aner Spiller sur place fir Grouss a Kleng, eng grouss Tombola, Face-Painting fir Kanner a villes méi!

**11h15 Concert-Apéro  
vum Orchester Diffwinds**

**15h00 – 16h00 Spectacle Avant-Garde  
Rodange**

Duerch de ganzen Dag ass Animatioun an Danzmusik vum DJ Jos Roulling

**Samschdeg, 16. Juli  
vun 11h00 bis 18h00  
am Parc Gerlache zu Déifferdeng**

**Boissons et repas sur place**

**Animation musicale avec  
Dj Jos Roulling**

**Grande Tombola**

**Attractions et surprises  
pour Grands et Petits**

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

**Tel.: 26 58 06 60**

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

## Ausflüge und Reisen

### CIPA Pafendall

Am Kader vun eise Visité vun den Alters-a Fleegeheimer besiche mir den Hospice Civil vum Pafendall

**Mëttwoch, 13. Juli**

### Nero in Trier

Die Ausstellung zeichnet den Aufstieg Neros zum Thronfolger, seine Herrschaft sowie ihr gewaltsames Ende.

**Donnerstag, 14. Juli**

### Völklinger Hütte

Visite des UNESCO Weltkulturerbes Völklinger Hütte.

**Donnerstag, 21. Juli**

### Muttergottestour

Die Verehrung und Geschichte der Trösterin der Betrübten steht im Mittelpunkt dieser Führung, bei der verschiedene Marienstatuen auf dem Rundgang durch die Stadt zu entdecken sind.

**Dienstag, 26. Juli**

### Sedan

*Visite guidée de la ville et du château-fort de Sedan.*

**Mercredi 27 juillet**

### Loreley



Auf der Loreleyfahrt zwischen St. Goar und Bacharach lädt die einzigartige Natur- und Kulturlandschaft auf sagenhafte Weise zum Träumen ein.

**Dienstag, 2. August**

## Sonntags in Bernkastel

In Bernkastel-Kues erleben Sie die unvergleichliche Moselatmosphäre einer malerischen Altstadt voller Geschichte und Kultur.

**Sonntag, 7. August**

### Godchaux Rundweg

Der Godchaux Rundweg führt durch die Anfänge der industriellen Entwicklung im Umland der Stadt und trägt den Namen der Familie, die die Textilindustrie im Alzettetal begründete.

**Mittwoch, 24. August**

### A Possen

*Visite architecturale d'un village typique de vignerons.*

**Mardi 30 août**

### Kölner Zoo

Besuchen Sie mit uns den Kölner Zoo oder verbringen Sie den Tag beim Shoppen in der Stadt.

**Donnerstag, 1. September**

### Dinant

Visite de la ville de Dinant

**Jeudi 8 septembre**

### Burg Eltz und Maria Laach

Besichtigung der Burg Eltz, einer Burg wie im Märchen. Nachmittags Visite des Klosters Maria Laach mit anschließendem Spaziergang am Ufer des Laacher Sees.

**Dienstag, 13. September**

### Hockenheimring

1932 ging mit dem ersten Motorradrennen für die kleine Stadt Hockenheim ein Traum in Erfüllung und es begann für die Kleinstadt der Aufstieg, der ihren Namen in der ganzen Welt bekannt machte.

**Mittwoch, 21. September**

### Marie-Astrid

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

**Freitag, 23. September**

## Geselliges

### Erzielnomëtteger vu gëscht an haut

**18. Juli an 19. September**

### Kaffisstuff

**6. Juli, 7. + 21. September**

### Kachatelier

**Donneschdeg, 29. September**

### Grillade au Fräiheitsbam

**Jeudi 7 juillet**

### Mëttesdësch

**Dëschdeg, 5. Juli**

**Dëschdeg, 27. September**

## Kreatives

### Blumenatelier



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

**Donneschdeg, 28. Juli**

### Handaarbechtstreff

**mëttwochs, vun 9h00 bis 11h00**

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

### Sport und Bewegung

Zumba  
Sitztanzen  
Spazieren

### Ausstellungen

Charles IV im MHVL



# 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



## Barbecue am Syrdall

Am Mittwoch, den 13.07.16 schwingen wir wie gewohnt wieder unsere Grillzangen. Melden Sie sich an und kommen Sie vorbei.

Falls Sie einen tollen Salat oder einen unnachahmlichen Nachtisch zaubern können, dann bringen Sie das Meisterwerk doch einfach mit. Wir freuen uns auf Sie ...

**Mittwoch, 13. Juli**

## Sonntagsbrunch Bostalsee

In Victor's Seehotel erwartet uns ein Lunchbuffet: eine große Auswahl an köstlichen Vorspeisen, Hauptgängen und Nachspeisen werden jeden Gaumen erfreuen.

Nach dem Mittagessen fahren wir nach Tholey zur geführten Besichtigung der alten Benediktinerabtei St Mauritius in Tholey. Anschließend Rückfahrt nach Luxemburg

**Sonntag, 11. September**

## Der Hockenheimring

Es riecht nach Benzin und Gummi. Aufheulende Motoren und brennender Asphalt ... Der Hockenheimring hat eine lange Tradition. Jedes Jahr finden dort spannende Rennereignisse statt. Wir möchten uns dieses Mekka des Motorsports mit Ihnen ansehen und den Blick hinter die Kulissen wagen.

**Mittwoch, 21. September**

## Marie-Astrid

Unsere traditionelle „Kreuzfahrt“ über die herbstliche Mosel

**Freitag, 23. September**

## Kanu



Mit dem Sommer kommt auch der Termin für unsere Kanufahrt auf der Sauer. Jedes Mal wieder ein spannendes Ereignis. Besonders sportlich müssen Sie nicht sein, es kann aber feucht werden. Anschließend gehen wir gemeinsam essen.

**Mittwoch, 20. Juli**

## Burg Eltz / Maria Laach

Eine der schönsten Burgen Deutschlands wartet auf uns. Sie wurde kaum zerstört, selbst nicht in den französischen Erbfolgekriegen. Anschließend fahren wir die paar Kilometer nach Maria Laach. Der alte Vulkankrater mit der romanischen Kirche und dem Kloster ist ein besonderer, mystischer Ort. Er lädt zum Wandern ein, zum Schlendern durch die Läden mit klostereigenen Produkten, zum Besichtigen der Kirche oder einfach nur zum Verweilen.

**Donnerstag, 27. September**

## Foire vom 3. Alter

**Merken Sie sich den Termin vor:**

Unsere diesjährige Veranstaltung findet statt am Sonntag, 3. Juli in Weiler-la-Tour. Es erwarten Sie zahlreiche Höhepunkte, Vorträge und Aussteller. Essen und Trinken? Na klar!

Wir freuen uns auf Sie!

**Sonntag, 3. Juli**

## Kaiser Nero in Trier

Das rheinische Landesmuseum hinterfragt mit einer interessanten Ausstellung das Bild, das sich die Nachwelt von Nero macht. Er gilt vielen als Inbegriff der legendären römischen Dekadenz. Man sollte allerdings sehen, dass dieses Bild zum Teil auch das Resultat gezielter Propaganda ist. Wir laden Sie ein, Nero zusammen mit uns kennenzulernen.

**Donnerstag, 14. Juli**

## REGELMÄSSIG

Kegeln

Nordic Walking

Wanderungen

Tai-Chi

Self Défense

Qi-Gong

Zumba Gold

Pilates

Rückengymnastik

Line Dance

Musiktreff

u.v.a.m.

## Jedes Wort wirkt

Wir haben für Sie ein interessantes Seminar organisiert, das sich mit der Sprache beschäftigt. Unsere Sprache, unsere Wortwahl und Grammatik bestimmen, wie wir wahrgenommen werden.

Sie werden überrascht sein, welchen Einfluss Sprache auf uns selbst, unser Denken und Fühlen und auf unsere Mitmenschen hat.

**Samstag, 17. September**

## Völklinger Hütte

Das ehemalige Stahlwerk in Völklingen gehört berechtigterweise zum Weltkulturerbe. Die ganze Anlage ist noch gut erhalten: hier steht noch alles so, wie an dem Tag, als die letzte Schicht gefahren wurde. Der Besuch lohnt sich.

**Donnerstag, 21. Juli**



## Aus unserm weiteren Programm:

Possenhaus

Eifelsteig

Kölner Zoo

Wanderung Geierlay/  
Hunsrück

Les secrets du chocolat

Fahrradtouren

Besuch der Dieschburger  
Mühle

Sedan

Bundeskunsthalle

Die Lorelei

## Sportliche Aktivitäten

### Den Stausee im Kanu erkunden

Frei nach dem Prinzip: „Alle sitzen in einem Boot“ paddeln wir im Kanu über die Sauer. Wir bekommen eine fachgerechte Einführung im Umgang mit dem Kanu und dann entfliehen wir dem stressigen und oft lärmenden Alltag, lassen uns über das Wasser treiben und genießen die Umgebung.

Wir bieten 2 Tage an, Sie können sich einen aussuchen oder an beiden teilnehmen. Am zweiten Tag lernen wir zusätzlich das Fahren im Kayak (1-Mann-Boot). *En canoë et/ou en kayak, nous allons savourer la paix et la nature autour du barrage de la Haute Sûre. Un moniteur sportif agréé nous accompagnera pour nous instruire.*

**Donnerstag, 4. August**  
**um 14h00:**

**Kanu**

**und/oder**

**Donnerstag, 18. August:**  
**morgens Kayak und**  
**nachmittags Kanu**

**Der Preis wird Ihnen noch mitgeteilt**

### Stand Up Paddling

*Le stand up paddle est un sport de glisse nautique où le pratiquant est debout sur une planche plus longue qu'une planche de surf classique, se propulsant à l'aide d'une pagaie. Une activité pleine de sensations et d'amusement! Le participant peut manœuvrer la planche en se tenant couché, agenouillé ou debout. Le Stand-up-paddle offre des moments de joie à tout le monde. Après l'initiation, on pourra effectuer une belle promenade ou organiser des jeux originaux.*

Das Stand Up Paddling (SUP), auch Stehpaddeln genannt, ist eine Wassersportart, bei der der Sportler auf einer Art Surfbrett steht und mit einem Stechpaddel paddelt. Der Sportler steht nach Möglichkeit aufrecht, kniet oder liegt auf dem Surfbrett und paddelt mit einem Stechpaddel, ähnlich wie beim Kanufahren. Dabei wird die Seite, auf der gepaddelt wird, regelmäßig gewechselt.

**Donnerstag, 9. Juli**

**Abfahrt/Départ:**  
**Lorentzweiler-Gare 13h15**

## Kurse

### Badminton

*Nous vous proposons de garder la forme tout en vous amusant. Le badminton est un sport complet mais qui peut être pratiqué de manière ludique en respectant ses capacités et sa forme physique. Après un échauffement et quelques techniques de jeu, vous pourrez défier un adversaire le temps de quelques matches. Bonne humeur et convivialité seront au rendez-vous. Des vestiaires et des douches seront à votre disposition.*

Halten Sie sich spielerisch in Form und tun Sie dies mit einem Badmintontraining. Wir werden aber nicht nur „normal“ spielen, sondern Spiele und Übungen machen um den Körper fit zu halten.

**Ab dem 20. Juli,**  
**immer mittwochs von 09h00 – 11h00,**  
**Neue Sporthalle Lintgen**

**30 € / Trimester**

**Mit/avec Thierry Vanderavero**

## Ausflüge

### Der Regierungsbunker in Bad Neuenahr

Im März 2008 wurde ein bundesweit einmaliges Zeitzeugnis vergangener Tage seiner neuen Bestimmung übergeben: Der ehemalige Regierungsbunker im Ahrtal öffnete seine atombombensicheren Tore als Museum. Teilbereiche der Anlage stehen den Besuchern offen. Eine umfangreiche Dokumentation und Originalgegenstände am Originalschauplatz informieren über dieses Kapitel deutscher Geschichte, das Teil eines weltweiten Drohszenarios der Supermächte in Ost und West war. Der Regierungsbunker im Ahrtal war das geheimste Bauwerk in der Geschichte der Bundesrepublik Deutschland. Seine Planung reicht bis ins Jahr 1950 zurück, Bundeskanzler Dr. Konrad Adenauer war vom Anfang an mit einbezogen. Mit der Fertigstellung 1971 war die Bunkeranlage auf 17,3 km gewachsen und umfasste 936 Schlaf- sowie 897 Büroräume. Nach dem Rückbau zwischen 2001 und 2006 sind 203 Meter der ehemaligen Anlage als Dokumentationsstätte erhalten.

**Mittwoch, 10. August**

**Mersch-Gare, 07h00**

### Nuit des chœurs dans les ruine de l'Abbaye de Villers-la-Ville

*Les majestueuses ruines et jardins de l'abbaye offrent une toile de fond particulièrement impressionnante aux ensembles vocaux. La Nuit des Chœurs illumine l'intégralité des ruines de l'abbaye et l'écrin de verdure qui l'entoure. Six ensembles vocaux de renommée internationale, au style musical bien distinct, se produisent aux quatre coins de cette abbaye. Présents dans les endroits les plus remarquables du site, les artistes répètent leur concert de 20 minutes tout au long de la soirée, vous permettant de suivre, à votre rythme, les divers ensembles vocaux, au détour d'un pan de muraille ou sous les voûtes séculaires d'une crypte, tout en profitant des espaces de repos et de restauration. En fin de soirée, tous les artistes se rassemblent sur la grande scène pour une apothéose émouvante rehaussée d'un feu d'artifice prestigieux.*

**Vendredi 26 août**

**Mersch-Gare, 16h30**

**Prix: +/- 65 €**

### Hôpital Notre-Dame à la Rose

*L'un des plus anciens hôpitaux d'Europe! Un ensemble architectural majestueux et authentique. Un lieu plein d'émotions à découvrir absolument avec ses mille facettes: chapelle baroque, cloître, jardins, salle des malades, couvent ... Un lieu enchanteur incontournable où se conjuguent les soins de l'âme et les soins du corps ... Après plusieurs rénovations du site, ce lieu chargé d'histoire vous émerveillera à nouveau.*

**Vendredi 2 septembre**

**Mersch-Gare 13h00**

**Prix: +/- 65 €**

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

**Für jede unserer Aktivitäten müssen Sie sich telefonisch anmelden!**

# Club Senior „Club Haus op der Heed“

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



## Heilpflanzen-Frauenkräuter

### Tagesseminar



Vormittags erfahren Sie in einem theoretischen Teil wie die Heilpflanzen bei spezifischen Beschwerden und Krankheiten heilend und unterstützend eingesetzt werden. Nachmittags findet eine Exkursion in die Natur statt. Hier werden die Frauenkräuter vorgestellt. Sie erfahren dabei auch wie die Standortverhältnisse und Heilwirkungen oft in einem erstaunlichen Zusammenhang stehen.

**Samstag, 2. Juli,**  
**10h00 – 16h00**

## Zuckerkonsum reduzieren



Zucker gilt nicht mehr als harmloses Genussmittel, sondern als gesundheitsgefährdender Stoff, der zur Abhängigkeit führen kann. Das übermäßige Verlangen nach Zucker birgt gesundheitliche Risiken. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit einer optimierten Ernährung den Zuckerkonsum reduzieren können. Sie müssen dabei auf nichts verzichten. Von all dem profitiert ihr Stoffwechsel und Sie können dabei auch noch abnehmen.

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

## Holzschnitzen

### Anfänger u. Fortgeschrittene

Zu diesem fortlaufenden Kurs, mit jeweils 10 Einheiten, können Sie sich gerne als Quereinsteiger oder auch Anfänger anmelden.

Nach einer Schnupperstunde entscheiden Sie, ob die Schnitzerei ein geeignetes Hobby für Sie sein könnte. Für den Anfang stellt der Kursleiter sowohl Holz als auch entsprechendes Werkzeug zur Verfügung.

**Beginn:**  
**Dienstag, 20. September,**  
**19h00**

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

# Club Senior „Schwarzee 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: schwarzewee@clubsenior.lu



## Ausflug

### Shopping am Outlet zu Zweebrécken

**Méindes, 27. Juni**

### Musical „Chicago“ um Festival de Wiltz

Reserviert Ären Ticket bei eis am Club Senior (iwwerdeckten Tribün)

**Freideg, 22. Juli**

### Parc Merveilleux

Zesumme mat der APEMH  
Moies Visite guidée  
Mëttegiessen à la carte  
Nomëttes Fräizäit am Park

**Freideg, 26. August**

## Aner flott Aktivitéiten

### Keele spillen

**15.07. + 17.08. + 23.09.**

### Mir grillen am Club Senior

**27.07. + 21.09.**

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

**Mir beäntweren ech gär  
all är Froen!**

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

## Kultur

### NERO Kaiser, Künstler und Tyrann

zesumme mam Club Haus  
„An de Sauerwisen“ vu Rëmeleng  
Moies Visite guidée vun der Expo  
Nomëttes Fräizäit zu Tréier

**Freideg, 8. Juli**

### Charles IV (1316-1378) Luxemburg und „sein“ Graf, König und europäischer Kaiser

zesumme mam Club Senior  
vu Stroossen  
Visite guidée vun der Expo am Musée  
d'Histoire de la Ville de Luxembourg

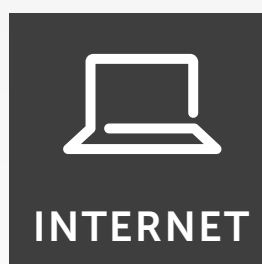
**Mëttwoch, 3. August**



Avec **BAMBOO**,  
vous avez tout !



+



+



[www.post.lu](http://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](mailto:luxembourg@thyssenkrupp.com)



**engineering.tomorrow.together.**

**thyssenkrupp**