

AKTIV AM LIEWEN

MÄRZ 2014 / No 50

GEOCACHING das moderne Wandern



aktiv 60⁺

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



Herausgeber:

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



CENTER FIR
ALTERSFROEN

Redaktion:

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

Grafische Umsetzung:

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

Druck:

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

Titelfoto: Romance Schwartz

Erscheint viermal jährlich:

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

Informationen:

Nadine Berchem ☎ 36 04 78-35
Claudia Kleren ☎ 36 04 78-28
akademie@rbs.lu

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

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

www.rbs.lu

www.luxsenior.lu

Senioren-Telefon

☎ 247-86000





Auf zu neuen Ufern ...!

Neulich fragte mich eine gute Freundin: Sag' mal, warum wird eigentlich immer so viel über das Alter geredet? Schlägt man die Zeitung auf, schaltet man den Fernseher an, redet man mit Nachbarn, ständig geht es um das Alter. Menschen beschäftigt dieser Lebensabschnitt anscheinend sehr stark und doch wollen viele gar keine Fakten dazu hören. Am liebsten redet man über das Alter von anderen und macht deutlich, dass man selbst ja noch nicht „dazu“ gehört. Dabei kommt ja niemand an der Erkenntnis vorbei, dass jeder Mensch älter wird und heute – zum Glück – eine deutlich gestiegene Lebenserwartung hat. In Anbetracht der Tatsache, dass rund ein Drittel der Luxemburger Bevölkerung bereits über 50 und immerhin ein Fünftel bereits über 60 Jahre alt ist, handelt es sich dabei sogar um eines der wirklich zentralen gesellschaftlichen Themenfelder.

Und weil das so ist, wurden in den letzten Jahrzehnten viele Angebote und Strukturen in Luxemburg aufgebaut, um Menschen in den verschiedenen Etappen ihrer zweiten Lebenshälfte fördern und unterstützen zu können. Da entsteht zuweilen der Eindruck, dass für das Alter alles getan wurde. Bleibt nur die Frage, warum nach wie vor viele ältere Menschen isoliert leben und all diese Möglichkeiten weder kennen noch nutzen. Obwohl so viel über das Alter und seine Gesetzmäßigkeiten bekannt ist, kann man nicht behaupten, dass wir eine neue Kultur des Alters entwickelt hätten.

Daher ist es gut, wenn wir das, was besteht, mit neuen Augen betrachten. Was beschäftigt die Menschen im Alter tatsächlich? Welche Ziele, Kompetenzen und Bedürfnisse haben sie heute? Gibt es überhaupt DAS Alter? Welche Formen von Unterstützung werden wirklich benötigt und wie müssen sich Einrichtungen auf die Zukunft einstellen? Wie wirkt sich der demographische Wandel auf die gesamte Großregion aus? Wie kann man die Integration der Vielfalt auch im Alter erleichtern? Und vor allem, was kann jeder Einzelne tun, um den gewonnenen Jahren Leben zu geben und die zweite Lebenshälfte sinn erfüllt zu gestalten?

Gerade weil der RBS – Center fir Altersfroen in diesem Jahr sein 25jähriges Bestehen feiert, freuen wir uns, gemeinsam mit unserer neuen Familienministerin Corinne Cahen einen frischen Blick auf das Alter werfen zu dürfen. Getreu dem Gedicht von Hermann Hesse: Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.

Vers de nouveaux rivages ...!

L'autre jour, une bonne amie m'a demandé: Explique-moi pourquoi on entend si souvent parler de l'âge? Que ce soit dans le journal, à la télévision ou en discutant avec le voisin, ce sujet est omniprésent. Il s'agit d'une phase de la vie qui semble préoccuper beaucoup de personnes, mais paradoxalement la plupart d'entre-elles ne s'intéressent pas aux faits concrets. On aime bien parler de l'âge avancé de l'autre, avec l'intention de montrer qu'on ne fait pas encore partie du club. Cependant, nous ne pouvons pas nier que nous vieillissons tous et que, heureusement, notre espérance de vie est en augmentation. Au Luxembourg, un tiers de la population est âgé de plus de 50 ans et déjà un cinquième a plus de 60 ans: le vieillissement est donc un thème central de notre société.

Et puisqu'il en est ainsi, le Luxembourg a développé pendant les dernières décennies de nombreuses structures pour encourager et soutenir les personnes dans la deuxième moitié de leur vie. Parfois on a même l'impression que tout ce qui est possible a déjà été réalisé. Mais alors pourquoi est-ce qu'il existe toujours des personnes âgées isolées qui ne profitent pas des services offerts? Bien que nos connaissances sur les conditions du vieillissement soient très vastes, on ne peut pas dire que nous ayons développé une nouvelle culture du vieillissement.

Pour cette raison, il faut poser un nouveau regard sur l'existant. Quelles sont réellement les préoccupations des personnes âgées? Quels sont aujourd'hui leurs objectifs, leurs compétences et leurs besoins? Est-ce que l'âge n'a pas de multiples facettes? Quelles formes de soutien sont réellement requises et dans quelle direction les institutions doivent-elles se développer à l'avenir? Quel est l'effet du changement démographique sur la Grande Région? Comment peut-on faciliter l'intégration multiculturelle? Et surtout, que pouvons-nous faire pour insuffler de la vie aux années gagnées et passer sereinement la deuxième moitié de notre vie?

Et comme le RBS – Center fir Altersfroen célèbre son 25^{ème} anniversaire, nous nous réjouissons de pouvoir jeter un nouveau regard sur le vieillissement, ensemble avec notre nouvelle ministre de la famille Corinne Cahen. Fidèle au poème de Hermann Hesse: Chaque commencement recèle une magie.

Simon Groß

Direktor des RBS – Center fir Altersfroen asbl

Inhalt

02 Impressum

03 Editorial

Geocaching –

die moderne Schnitzeljagd

06



DURCH DAS LAND

» 06 Geocaching –

die moderne Schnitzeljagd

09 BEE SECURE
Abo-Fallen bei Smartphones /
Les pièges des publicités
sur smartphone

10 KLIBBEREN – en ale Brauch

12 L'ASBL ARTI'CHOK



VON LESERN FÜR LESER

14 Gedichte



BÜCHERECKE

16 Mil Goerens: Sproochfuerschung
als Pensiounsbeschäftigung

18 Medientipps



ÜBER DIE NATUR

19 Hëllef fir d'Natur



GESUNDHEITSECKE

» 20 Frühjahrsmüdigkeit: Ein Mythos – oder faule Ausrede?



MITTEN IM LEBEN

» 22 SOS Animaux

» 25 Serve the City Luxembourg

27 Bénévolat – 72 Stonnen

28 Sophrologie oder
dynamische Entspannung
Der Schlüssel zu Gesundheit und
Wohlbefinden in jedem Alter

Diagnose:

Frühjahrs Müdigkeit

20

SOS Animaux

22

IN EIGENER SACHE

RBS

- » 30 „**Wëi mir Kanner waren**“
D'Audio-Versioun vum RBS-Bestseller

ACTIVITÉS INTERCULTURELLES



- 34 Les jeunes d'hier et d'aujourd'hui

RÄTSEL



- 36 Rätsel
37 Silberrätsel
38 Sudoku / Opléisung Rätsel
39 Opléisung vum Quiz /
Opléisung vum Sudoku

AKTIV 60⁺



- » 40 **Die RBS-Reise 2014**
Andalusien
42 Neue Partner / Nouveaux partenaires
44 Informationen
zum Abonnement „Aktiv am Liewen“
45 Die Lustige Witwe
Eine Produktion der „Opera du Trottoir“

INFO FRÄI-ZÄIT



- 46 Anzeigen
47 Anmeldeformular / Formulaire d'inscription
Abo-Aktiv am Liewen / Anzeige/Annonce
49 Geschäftsbedingungen / Conditions Générales
50 Auf einen Blick
51 Anmeldeformular / Formulaire d'inscription
Kurse/Cours – Veranstaltungen/Événements
52 Regelmäßige Aktivitäten
» 53 **Kurse und Veranstaltungen /
Cours et manifestations**
63 Veranstaltungskalender Club Senior

25

Serve the City Luxembourg

Ehrenamtlichen Einstieg finden



30

„Wëi mir Kanner waren“

Intergenerationeller Zesummenaarbecht



40

Exklusiv

RBS-Reise nach Andalusien



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



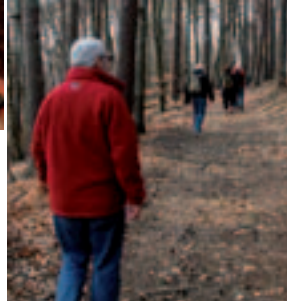
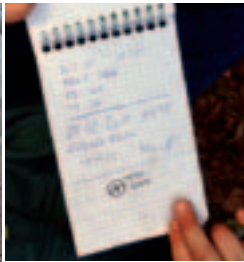
Fotos: Centrale des Auberges de Jeunesse Luxembourg

Geocaching – die moderne Schnitzeljagd

Bestimmt haben Sie früher auch Schnitzeljagden gemacht. Erinnern Sie sich noch an die Spannung, die unter den Kindern herrschte, wenn diese „Schatzsuche“ geplant und ausgeführt wurde?

Spannung bei den „Versteckern“, die den Weg planten und kleine Hinweise in Form von Zettelchen, Kreidemarkierungen, Steinen und Holzstöckchen versteckten. Spannung vor allem auch bei den „Suchern“, die diese Indizien finden und die Rätselaufgaben unterwegs entschlüsseln mussten. Wenn sie dann am Ende das Ver-

steck ihrer Spielgefährten aufspürten, war die Freude groß. „Schade, dass es das heute nicht mehr gibt!“, denken Sie jetzt vielleicht. Irrtum! Schnitzeljagd ist wieder topaktuell, und begeistert, unter dem Namen „Geocaching“, Jung und Alt. Was genau ist dieser neue Trend, von dem man immer öfter liest und hört?



Was ist Geocaching?

Geocaching ist eine moderne Schatzsuche, bei der mit Hilfe von GPS-Geräten oder Smartphones Verstecke, die sogenannten „Caches“, aufgespürt werden sollen. Die Lage dieser Verstecke ist mit geographischen Koordinaten angegeben. Diese Informationen werden in ein GPS-Gerät eingegeben, das dem Sucher den richtigen Weg zum „Cache“ zeigt.

An dieser Stelle befindet sich dann ein versteckter Behälter mit einem Logbuch, in das sich die Schatzsucher eintragen können. Im Cache befinden sich auch verschiedene Tauschgegenstände. Das sind in der Regel kleine Figuren, Schlüsselanhänger oder Werbeartikel, von denen man sich eins aussuchen kann und an dessen Platz man auch ein Neues hinlegt.

Jung und Alt entdecken neue Wege und Plätze

Kinder zu einem Spaziergang zu motivieren, ist nicht einfach, im Teenageralter wird es gar unmöglich. Dann schlagen Sie ihnen doch einmal ein Generations-Geocaching vor. Die Streckenauswahl auf dem Computer oder Smartphone, die Handhabung des GPS-Gerätes, die Entschlüsselung der Indizien und schließlich die Bergung des Schatzes sind ein spannendes Abenteuer, bei dem die Kinder ganz vergessen, dass sie auf einer Wanderung sind.





Hunderte von Caches gibt es allein in Luxemburg, über 300.000 in Deutschland, zwei Millionen auf der ganzen Welt. Das Ziel ist nicht nur den Schatz zu finden, sondern auch neue, interessante Plätze zu entdecken. Oft liegen die Caches an Stellen von historischer Bedeutung, an schönen Aussichtspunkten oder entlang fast vergessener Wanderwege.

Auch im Urlaub können Sie auf diese Weise schöne Ecken explorieren, abseits der traditionellen Touristenpfade. Ob man dabei lieber Städte durchstreift oder die Natur genießt, das entscheidet jeder Geocacher selbst.

» Nicole Duhr

Machen Sie Ihre ersten „Geocaching“-Erfahrungen

Anfänger-Workshop für RBS-Mitglieder

Unter professioneller Anleitung – keine eigene Ausrüstung erforderlich

Haben wir Sie neugierig gemacht und wollen Sie wissen, ob in Ihnen ein „Geocacher“ steckt?

Wollen Sie ein neues Hobby für sich und vielleicht auch für ihre Enkel entdecken?

Während unseres ganztägigen Workshops am

29. April 2014 in der Jugendherberge Echternach

können Sie ihre ersten Schritte machen.

Vormittags findet eine theoretische Einführung statt: Wie bedient man ein GPS-Gerät?

Wie findet man einen Geocache? Was ist ein Multicache? Nach dem gemeinsamen Mittagessen machen die Teilnehmer sich dann in kleinen Gruppen auf die Suche nach ihrem ersten „Cache“.

Beim abschließenden Kaffee und Kuchen können Sie ihre Erfahrungen austauschen.

Außer festem Schuhwerk und dem Wetter angepasster Kleidung brauchen Sie nichts mitzubringen.

Die benötigten GPS-Geräte werden von der Jugendherberge zur Verfügung gestellt, eigene Geräte können aber auch mitgebracht werden.

Weitere Informationen im Veranstaltungsteil, Seite 59.



Abo-Fallen bei Smartphones

Viele der unzähligen Gratis-Apps, die man auf sein Handy downloaden kann, werden durch Einblendungen von Werbebannern finanziert. Diese Anzeigen sind nicht nur lästig, sondern können für den Nutzer recht teuer werden. Klickt man – unter Umständen versehentlich – ein Werbefbanner an, kann es sein, dass man einem Abo-Vertrag zugestimmt hat. Den Schaden bemerkt der User erst auf der nächsten Handyrechnung.

Opfer von Abo-Fallen sollten schnell handeln und den Abo-Vertrag schriftlich widerrufen. Bei der nationalen Verbraucherzentrale „ULC“ erhalten Betroffene alle nötigen Informationen und Ratschläge für die zu befolgenden Schritte. Da Preise oder Laufzeiten klar erkennbar sein

müssen, darf hinter Werbebannern kein Abschluß eines Abovertrages versteckt werden. Zudem muss der Nutzer diese Angaben bewusst akzeptieren und bestätigen, damit ein rechtsgültiger Vertrag zustande kommt.

„Safer Internet“ Tipps:

- » Vermeiden Sie, auf Werbebanner zu klicken.
- » Als Opfer einer Abo-Falle sollten Sie die Forderungen umgehend schriftlich widerrufen.
- » Verschiedene Mobilfunkbetreiber bieten eine Inkassosperrung für Drittanbieter.

Les pièges des publicités sur smartphone

Une grande partie des applications qui peuvent être téléchargées gratuitement sur les téléphones portables sont financées par des pop-ups publicitaires. Ces annonces sont non seulement énervantes, mais peuvent aussi devenir très coûteuses pour l'utilisateur. Si vous cliquez sur ces publicités – même par inadvertance – il est possible que vous ayez souscrit à un abonnement caché. Souvent l'utilisateur ne remarque le dégât que sur son prochain décompte.

Les victimes piégées doivent agir rapidement et révoquer par écrit la souscription. L'Union Luxembourgeoise des Consommateurs (ULC) est à la disposition des concernés pour les conseiller dans les démarches à suivre.

En général un contrat d'abonnement n'est pas conclu par simple «clic». Les prix et la durée de l'abonnement doivent être clairement reconnaissables. Pour que le contrat soit valable, l'utilisateur doit accepter et confirmer consciemment ces données.

Astuces «Safer Internet»:

- » Eviter de cliquer sur des bannières publicitaires.
- » Révoquer la souscription par écrit.
- » Certains opérateurs de téléphonie mobile proposent le blocage de numéros surtaxés.

Weitere Tipps und Infos / Pour plus d'infos: www.bee-secure.lu



An Éisterräich zu Ameis ginn d' Kanner mat „Schubradschen“ klibberen

Foto: JOeff

Klibberen

Klibberen, en ale Brauch, op dee mir hei zu Lëtzebuerg mat Recht houfreg sinn. Geschwënn héiere mer erëm muerges, mëttes an owes dat charakteristescht Knadderen an déi hell Kannerstëmmen, fir d'éischt ganz wäit fort an dann ëmmer méi no. Deen een oder aneren, dee muerges emol gäer méi laang leie bleift, wäert wuel denken: „Muss dat do elo sinn!“ an trotzdem fannt der kaum een, deen d'Klibberen net gutt fënnt. Et gehéiert zu Ouschteren ewéi den Amen am Gebiet.

Et gëtt dacks gemenzt, d'Klibbere wier eng reng lëtzebueresch Traditioun. Wann een awer e bëssen nosicht, fënnt ee séier eraus, dass mir net eleng si mat dësem Brauch. A Frankräich, virun allem am Elsass an an der Lorraine, an Däitschland, a Bayern, der Pfalz, der Rhön, der Mosel, dem Saarland, der Eifel, dem Rheinland, de kathoulesche Géigenden vu Baden-Württemberg an dem Ruhrgebiet, an Éisterräich an de Wäigéigenden, an op verschiddene Plazen an der Schwäiz gëtt an der Karwoch, vu Gréngdonneschdeg bis Ouschtersonndeg geklibbert. Den Oflaf ass

net ëmmer grad esou wéi bei eis, an et ginn och Ënnerscheeder an den Instrumenter, awer et handelt sech ëm déi selwecht Traditioun. An dës Traditioun ass al: si gëtt schonn a Bicher aus dem 15. a 16. Jorhonnert erwähnt.

Loosse mer awer zrëckkommen op Lëtzebuerg. De John Weber huet eis an engem ganz flotten Text iwwer d'Klibbere beschriwwen, dass dat och deemools, viru bal 80 Joer net ëmmer esou einfach war, wann ee sech als kleng Bouf huet misse bei deene grouse behapten:

**„Et muss ëm 1935 gewiescht sinn.
Et ass schonn esou laang hier ...“**

Bei eis an der Strooss zu Déifferdeng-Fousbann huet de Schräinermeeschter Schuller gewunnt, deen zugläich Dirigent vum Kierchehouer war. Well ech (deemools) esou e léiwe Bouf war, hat de gudden Här Schuller mär eng Klibber gemaach. Handgemat, net aus dem Buttek, eng richteg Klibber, keng Jarre oder wéi déi aner Dénger geheescht hunn.

Stolz ewéi Oskar, ech gung nach an d'Spillschoul, hunn ech mech am Schoulhaff ugemellt. Et waren déi eeler Messdenger, déi d'Gruppen agedeelt hunn an ech gouf an d'Klibbergrupp geschéckt, déi vun der Déifferdenger Schmelz un de ganze Fousbann a bis bal op Uewerkuer geklibbert huet.



Mueres um 6 Auer ass et ugaangen: „D'Muergesklack Klack laut, Muergesklack Klack laut, Muergesklack Klack laut“, Brrr. Mëttes um 12 Auer dann: „D'Mëttesklack Klack laut, Mëttesklack Klack laut, Mëttesklack Klack laut“, Brrr. Dann owes um 6: „D'Owesklack Klack laut, Owesklack Klack laut, Owesklack Klack laut“, Brrr.

Ware mer dann um Enn vum Fousbann oder bal zu Uewerkuer, dann hu mer nach eng Kéier ganz laang geklibbert fir d'Enn ze markéieren.

Ech wor ëmmer derbäi, keng Minutt ze spéit, well ech wor stolz mat menger neier Klibber, et wor déi schéinst aus dem ganze Grupp. Karsamschdeg sinn dann am Schoulhaff d'Ouschtereeër an d'Sue vun de Gruppecheffen un d'Klibberjungen ausgedeelt ginn. Ech hu gemengt, dat giff do esou gerecht goen, wéi doheem wa meng Mamm oder mäi Papp eppes un eis dräi Kanner verdeelt hunn. Mee nee, hei huet een sech misse bäimaachen a wéi ech gemengt hunn, et wier u mär, do wor näischt méi do fir mech.



Fotos: Tony Krier, © Photothèque de la Ville de Luxembourg

Katastroph! Ech sinn heemgelaf an hu gekrasch, well ech hat d'Hänn voller Blodere vum Klibberen. Meng Mamm huet versicht mech ze tréischten, ëmsoss. Bis um 2 Auer mëttes mäi Papp vum Schaffe koom. No 8 Stonnen an der Hëtzt an am Koméidi vun der Schmelz huet heen seng Zopp stoe gelooss, mech op d'Staang vu sengem Vëlo geholl an ass op Déifferdeng bei de responsable Kaploun gefuer.

Ech hu meng Blodere gewisen an hu vum Kaploun mäi wuelverdingte Loun kritt. D'Welt war erëm an der Rei an ech sinn nach haut, no bal 80 Joer, mengem Papp dankbar.

Ech sinn nach oft mat klibbere gaangen an ech wosst, datt een sech beim Verdeele vun den Ouschtereeër – an net nëmmen do – vir bäi misst halen.

» John Weber



L'asbl Arti'chok,

créée en avril 2013, est une association d'animateurs formés au clown hospitalier.

Elle propose deux domaines d'intervention:

Interventions clown:

C'est un travail essentiellement basé sur l'improvisation à travers la relation qui s'établit entre les clowns et les personnes présentes. L'écoute, la présence et le regard sont à la base du jeu qui va permettre aux participants d'être acteurs du moment vécu, et non spectateurs.



Clown et accompagnement (Intervention dans des structures de soin):

Les clowns interviennent toujours en binôme, pendant un événement ponctuel, une activité ou un moment quotidien, dans des structures de soin diverses (hôpital, maison de retraite, foyer pour personnes handicapées, associations, etc.), et aussi à domicile.

Clown et événement (Intervention lors d'une fête ou manifestation):

Lors d'un événement, les clowns partent à la rencontre des personnes participantes et improvisent un moment de jeu et d'échange, avec leur regard décalé et bienveillant.

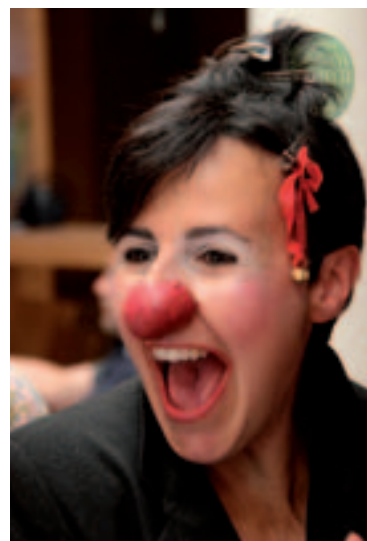
Ateliers artistiques:

Atelier clown

Partir ensemble à la découverte de nouveaux espaces en soi, prendre le temps de découvrir d'autres sensations corporelles et émotionnelles. Se permettre de jouer avec la multiplicité de notre être. Cet atelier a pour objectif principal d'offrir un espace de sensibilisation et d'expérimentation du clown, à partir d'exercices simples et ludiques. Il propose avant tout un lieu de recherche commune qui pourra se nourrir de la croisée des regards, des pensées, et des expressions de chacun.

Atelier d'expression créative

Le jeu créatif permet d'élargir sa conscience, de s'autoriser à libérer son corps et son esprit, pour oser s'exprimer, agir et imaginer. Les personnes participantes seront invitées à s'exprimer d'une façon libre et spontanée, à travers différents exercices pouvant passer par la peinture, l'écriture, l'écoute musicale, le mouvement corporel, etc.



Les personnes intéressées peuvent trouver des renseignements page 62, concernant un atelier d'expérimentation «clown et expression créative».



18 MAI 2014 de 10h00-19h00

Centre Sportif de Differdange / Oberkorn

DIFFERDANGE

GRAND JEU CONCOURS

- gagnez un voyage
- ou un I-PAD
- ou 1 W.E en Fiat Abarth 500
- vivez un rêve, et traversez la Vile de Differdange en Harley Davidson



BIEN-ÊTRE 
LOISIRS 
CONSEILS 
VOYAGES 
et plus....

Loisirs & Art de vivre - Santé & Bien-être - Patrimoine & Prévoyance
Nouvelles technologies - Voyages & Autonomie - Conseils & Solutions



Von Lesern für Leser

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

Mammendag



*Haut huet d'Auer méi en helle Schlag,
et ass jo Mammendag.
Hues du deng Mamm nach, wei glécklech kanns du sinn,
en treit Mammenhäerz, eppes schéineres kann et net ginn.*

*D'Mamm huet Verständnis fir deng Suergen,
bei hir bass du stéits gebuergen,
op hir Léift kanns du bauen,
an hir alles uvertrauen.*

*Huel dir d'Zäit fir mat hir ze schwätzen,
du brauchst dech virun hir net ze bretzen.
Looss si deelhuelen un denge Suergen, dengem Gléck,
si hält dech an den Aarm, an denkt u fréier zeréck!*

*So hir Merci mat engem waarme Laachen,
looss si alles op hir Manéier maachen.
Si denkt nëmmen un dech an un däi Gléck,
déi Freed, déi s du hir schenks, kënnt an däin Häerz zeréck.*

» Mina Becker-Weiten



L'arc dans le ciel



*J'étais là
le jour où ton arc de lumière
enjamba notre terre.*

*J'étais là
le jour où ta lumière s'éclata
en arc dans le ciel.*

*J'étais là
quand ton arc posa ses pieds
sur notre terre.
Il relia la terre et le ciel.*

*J'y étais
ce jour-là, avec quelques autres.
Nous étions là
émerveillés.*

» Sr. Lotty Jacoby

Wunder



*Das Samenkorn ist so klein
Wenn es kommt in die Erde hinein.
Dass daraus wird ein Baum,
das glaubst du kaum.
Viele Tage, ja Wochen vergehn,
bis neues Leben wird entstehn.*

*Dann eines Tages die Erde sich hebt,
ein kleines Blättchen sich regt.
Du siehst das Blättchen da stehn,
du denkst, da ist ein Wunder geschehn.*

» Agnès Moris-Hengen

Das Ungesagte

*Tonnenweise Ungesagtes
möchte zum Himmel schreien,
doch die Kehlen sind wie zugeschnürt,
der Mut ist erloschen.*

*Eine Unmenge Ungesagtes
strebt nach dem Tageslicht,
doch es wird im Keim erstickt.*

*Eine Menge Ungesagtes
würde der Wahrheit dienen,
doch Angst und Feigheit siegen.*

*Eine Flut Ungesagtes
bleibt besser begraben,
da Provokation wäre das Ziel,
Unmut, Hass, Krieg das Resultat.*

» Joseph Burg

Sproochfuerschung als Pensiounsbeschäftegung

Wësst Dir, wat Peepchen ass?

Jo? Wann Dir dat wësst, da kommt Dir wahrscheinlech aus der Géigend vu Schieren. Well nëmmen do gëtt esou fir „Äppelkompott“ gesot.



De Mil Goerens doheem beim Schreiwen

Dat behaupt op alle Fall de Mil Goerens, e Stack-Schierener, a sengem neie Buch „Vun der Long op d’Zong“. Op iwwer 400 Säite beschäftegt hien sech mat der Lëtzebuerger Sprooch a virun allem mat deenen Ausdréck, déi (bal) verschwonne sinn, nach just vun eelere Leit oder a verschiddene Géigende vum Land benotzt ginn.

Wéi koum et derzou, datt dëse fréiere Goodyear-Employé sech zu engem Hobby-Linguist entwéckelt huet? Den Interessi un der Lëtzebuerger Sprooch a Geschicht koum beim Mil Goerens duerch säi Matschaffen un der Schierener Duerfzeitung „De Louis“ (benannt no hirem leschten Ausriiffer). Am Géigesaz zu anere Bulletinen, déi just de Compte rendu vun de Gemengerotsëtzunge maachen, stinn am Schierener Buet vill interessant Informatiounen iwwer déi lokal Veräiner an hir Manifesta-

tiounen, zum groussen Deel mat flotte Fotoen illustréiert. D’Vergaangenheet vun der Gemeng gëtt och net vergiess. Besonnesch an dësem Beräich engagéiert sech de Mil Goerens zënter 2001, deemools huet hien nach geschafft, a recherchéiert a verfaasst historiesch Artikelen.

Datt hien och nom Berufsliewe géif aktiv bleiwen, war fir de Mil Goerens evident. „Schonn ier mir d’Pensioun geholl hunn, hu meng Fra an ech eis iwwerluecht, wéi mir eis Zäit géife gestalten. Mir reese vill an hunn, wéi een heiansdo seet, manner Zäit elo, wéi deemools wéi mir nach geschafft hunn.“ Och d’Wichtigkeet vun de soziale Kontakter sträicht hien ervir: „D’Leit kommen nit bei lech schellen. Wann Dir nit op d’Leit zougitt, fir eppes ze organiséieren oder zesummen ze ënnerhuelen, da sidd Dir séier vergiess.“



Wéi hien also viru véier Joer, bei der Pensionéierung, no enger neier Beschäftegung gesicht huet, gouf et dem Mil Goerens séier kloer, datt hien säin Interessi un der Lëtzebuerger Sprooch ausbaue wéilt. Besonnesch déi al an dacks rau Expressiounen aus dem Baueremilieu, déi hie vu sengem Papp nach gutt an Erënnerung hat, wollt hien erhalen. „Wann déi net néiergeschriwwen ginn, wäerten se geschwé fir ëmmer verluer sinn“, huet hien sech geduecht a sech gläich un d'Recherchë gemaach.

Ugefaangen huet hie mam Opschreiw vum deenen Ausdréck, déi him selwer nach am Verhalt waren. Duerno huet hien an alen Dictionnairen nogesicht a sech duerch seng impressionnant Bibliothéik vu Lëtzebuerger Auteuren duerchgelies an all Wieder néiergeschriwwen, déi

him interessant virkoumen. Säiten a Säiten huet hien dobäi mat der Hand geféllt, a verschidde Kategorien ënnerdeelt an alphabetesch zortéiert. Seng Fra huet dës laang Lëscht spéider um Computer getippt.

Et ass eréischt, wann een d'Buch an der Hand hält an duerchblidert, datt engem bewusst gëtt, wat fir eng enorm Aarbecht an Organisatioun dohannert stécht. Zwee bis dräi Joer, schätzt de Mil Goerens, huet hien sech, haaptsächlech iwwert d'Wanterméint, esou sënnvoll d'Zäit verdréiw.

Mä och wann d'Buch elo eraus ass, de Projet ass domat net ofgeschloss. Eng Suite ass scho geplangt. De Mil Goerens sicht a schreift weider, „fir datt déi al Ausdréck net verluer ginn“.

» Nicole Duhr

„Dofir soll dëst Buch e klengt Hëllefsmëttel fir déi Leit sinn, déi sech (rëm) wëllen an di al Lëtzebuerger Ausdréckswäis erschaffen a probéieren se domat um Liewen ze halen.“

Mil Goerens

E puer flott Ausdréck aus dem Mil Goerens sengem Buch:

» aus dem Kapitel „Riedensaarten an Ausdréck“

vun der Long op d'Zong geschwat = riicht eraus geschwat
deenen anere Leit an d'Dëppe kucken = sech ëm anere Leit hir Saache këmmen
mat engem de Spunnes maachen = mat engem de Geck maachen
ee kenne wéi seng Jillistäsch = een auswenneg kennen

» aus dem Kapitel „Spréch- a Wouerwieder“

Dräi verdroen sech gutt, wann der zwee net doheem sinn.
En halleft Ee ass besser wéi di eidel Schuel.

» aus dem Kapitel „Sot de Mann, sot d'Fra“

D'Haus verléiert näischt, sot d'Fra, dunn huet se de Kannerschängelchen aus der Zopp erausgefëscht.
Bei alles muss eng Mooss sinn, sot de Wiert, dunn huet en eng Hatt voll Waasser an de Wäi geschott.

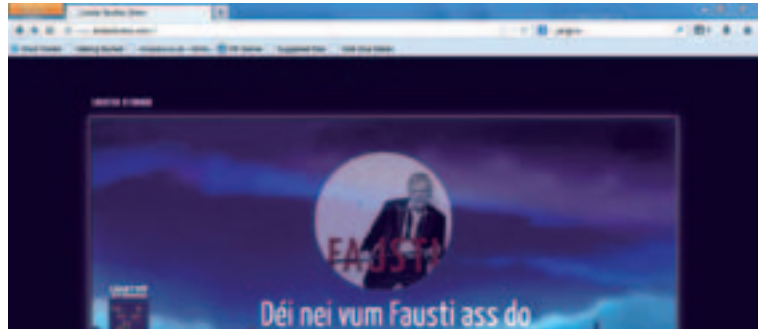
Vun der Long op d'Zong (ISBN 978-3-940760-52-4) ass am Verlag S.MO erauskomm a gëtt an de Librairien zum Präis vun 30,45 € verkaaft.



Den RBS organiséiert eng Liesung mam Mil Goerens, den 12. Mee 2014 zu Izeg.

Den Auteur erzielt, wéi dësse Projet entstan ass a liest Extraiten aus sengem Buch vir.
Weider Informatiounen op der Säit 60.

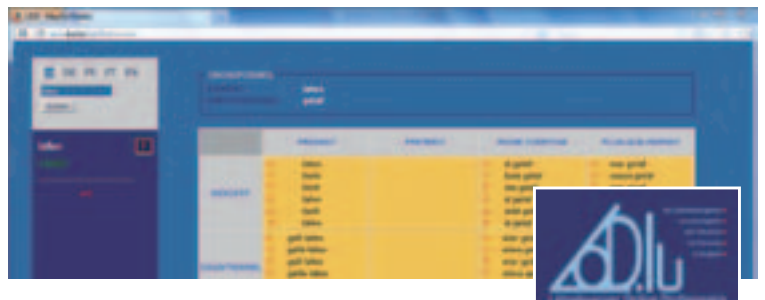
Melodien fir all Alter » www.jangli.lu



Fir datt grouss a kleng sech zesummesetzen a Lidder lauschteren, muss et eppes sinn, dat all Alter usprécht. Flott Iddie fannt Dir am Jangli-Shop mat enger grousser Auswiel u lëtzebuergesche Lidder, awer och Geschichten a Filmer. Hei kënnt Dir och jeeweils e klengen Extrait kucken oder e puer Takt Musek lauschteren.

D'Gamme ass grouss a geet vu bekannte Mäercher bis zu méi moderne Kannerlidder a -geschichten, déi d'Grousselteren zesumme mat den Enkele kënnen lauschteren. Och traditionell Melodien, déi éischter en erwuessene Public uschwätzen, ginn ugebueden. Hei fannt Dir nieft Stëmmungsmusek oder Jazz och Märsch an Heemechtslidder, gespillt vun der Militärmusek, oder Muttergotteslidder, gesonge vum Kathedrals-Chouer.

D'ei offiziell Lëtzebuurger Schreifweis » www.lod.lu



Dir interesséiert Iech fir d'Lëtzebuurger Sprooch.

Dir wësst awer net ëmmer, wéi e Wuert richtig geschriwwen gëtt oder wou Dir et nosiche kënnt.

Am Lëtzebuurger Online Dictionnaire (LOD), enger Initiativ vum Kulturministère, fannt Dir déi offiziell Schreifweis, déi de Conseil permanent de la langue luxembourgeoise (CPPL) ausgeschafft an ofgeseent huet. D'Wierder sinn op Däitsch, Franséisch, Englesch a Portugisesch iwwersat. Donieft ka fir jiddwer Verb eng Konjugationstabell a fir jiddwer Adjektiv eng Deklinationstabell opgeruff ginn.

Zu Fouss duerch d'Natur » www.flmp-ivv.lu



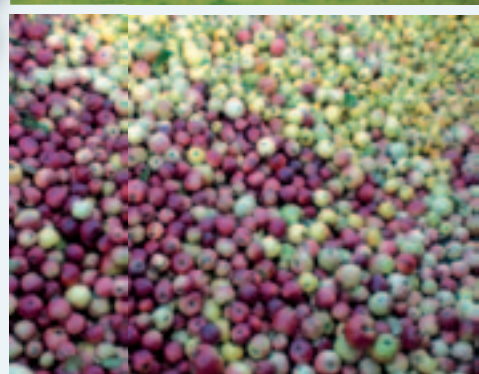
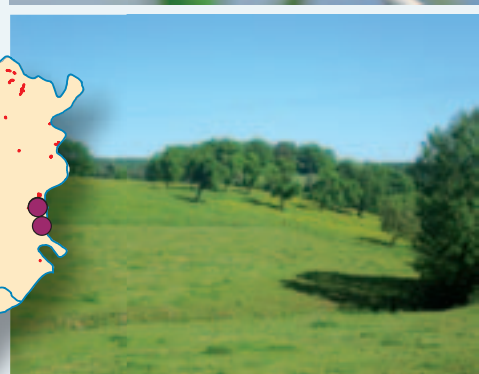
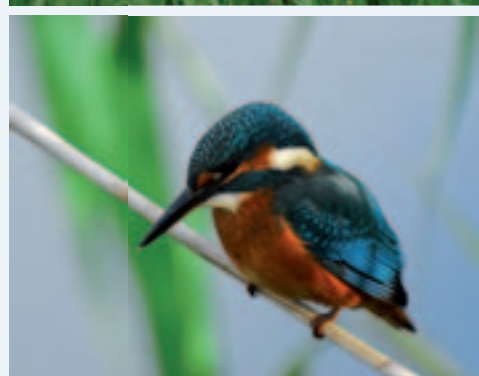
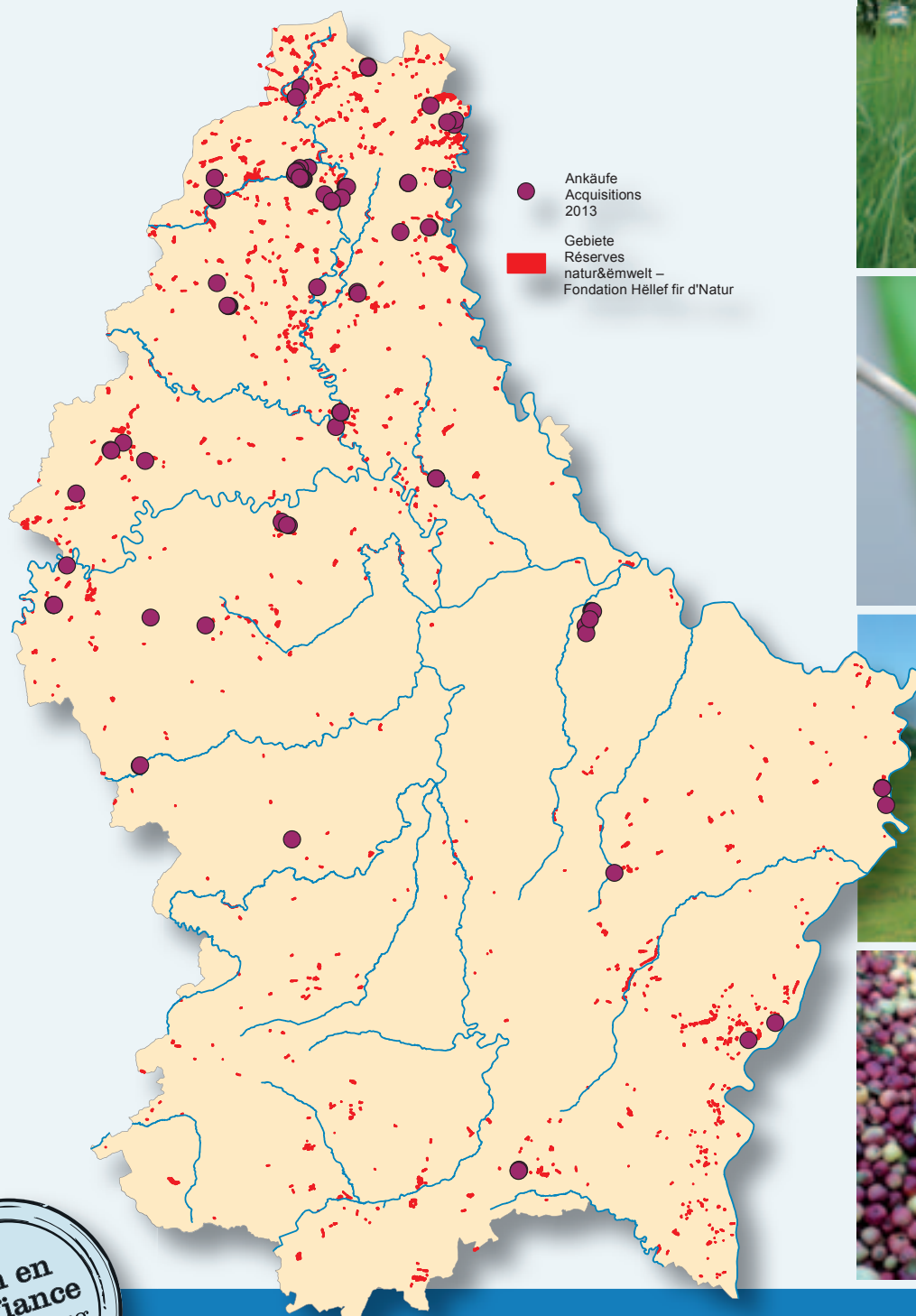
Dëse flotte Site vun der Fédération luxembourgeoise de marche populaire adresséiert sech un all déi, déi gär spadséieren ginn an ëmmer erëm nei Weeër entdecken wëllen. Nieft dem Kalenner vun allen IVV-Wanderungen (Internationaler Volkssportverband) zu Lëtzebuerg, fannt Dir hei och eng Lëscht vu permanente Wanderweeër, zesumme mat Fotoen an Detailler iwwer d'Streck. D'Streckekaarte kënnen och erausgedréckt ginn.



natur&ëmwelt
FONDATION
HËLLEF FIR D'NATUR

Tel.: 29 04 04-1

www.naturemwelt.lu



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

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

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



Foto: © DOC RABE Media – Fotolia

Ein Mythos – oder faule Ausrede?

Was hat es auf sich mit der Frühjahrsmüdigkeit?

Nach den langen, dunklen Wintermonaten ist der langersehnte Frühling endlich da. Die Natur wacht auf, der Mensch schläft ein. Diagnose: Frühjahrsmüdigkeit.

Jeder Zweite fühlt sich in der Übergangszeit vom Winter zum Frühling ausgelaugt, abgespannt und schlapp. Dabei ist Frühjahrsmüdigkeit weder ein Mythos noch reine Einbildung, sondern eine Befindlichkeitsstörung, die sich in aller Regel in weniger als vier Wochen wieder normalisiert. Die exakten Gründe für diese auffällige Müdigkeit im Frühling sind noch nicht vollständig wissenschaftlich beschrieben. Sicherlich aber spielt

die durch den Klimawechsel bedingte Umstellung des Hormonhaushaltes und des Stoffwechsels eine tragende Rolle.

Aber was genau geht da in unserem Körper vor sich? Man kann sich das so vorstellen, dass aufgrund des geringen Lichtangebotes im Winter Menschen in eine Art „Winterschläfrigkeit“ fallen. Der Spiegel des Wachhormons



Serotonin sinkt ab, die Produktion des Schlafhormons Melatonin wird angekurbelt. Vor allem Wetterfühlige leiden daher während der trüben Wintermonate unter Niedergeschlagenheit, Schläfrigkeit und Schläppheit, kurz dem „Winterblues“. Erst die Frühlingssonne und die länger werdenden Tage geben das Startsignal für die Umstellung der Hormonproduktion, d.h. das Serotonin-Melatonin-Verhältnis kehrt sich um. Doch genau diese Umstellung – die durchaus zwei bis drei Wochen dauern kann – bedeutet Stress für den Körper. Dazu kommt, dass große Tag-Nacht-Temperaturunterschiede körperlich verkraftet und ausgeglichen werden müssen. Kreislaufprobleme, Trägheit und Abgeschlagenheit sind die Folge.

Glücklicherweise ist die Frühjahrsmüdigkeit aber ein „passageres“ Phänomen und verschwindet von alleine wieder. Bis dahin gibt es allerdings eine Reihe von Tipps und Tricks, um dem Körper wieder neuen Schwung zu verleihen:

Erst Frühsport, dann Frühstück

Ganz so brutal muss es nicht sein, aber Fakt ist: Wer die Frühjahrsmüdigkeit (und den inneren Schweinehund) bezwingen möchte, sollte früh aufstehen und den Kreislauf gleich ordentlich in Schwung bringen (z.B. mit ein wenig Morgengymnastik oder einem Spaziergang an der frischen Luft).

Wechselduschen für Mutige und Saunieren für Genießer

Es kostet etwas Überwindung, aber lohnt sich: Eine Wechseldusche am Morgen oder auch nur zwischendurch die Arme und den Nacken abwechselnd mit kaltem und warmem Wasser spülen, weckt neue Lebensenergie und macht unempfindlicher gegenüber Wärme und Kälte. Regelmäßiges Saunieren stärkt zudem die Immunabwehr und kurbelt den Stoffwechsel an.

Viel trinken nicht vergessen

Müdigkeit resultiert nicht selten auch aus einer zu geringen Flüssigkeitsaufnahme. Denken Sie daran, über den ganzen Tag hinweg genug zu trinken – vor allem Wasser, Tee und andere ungesüßte Getränke.

Licht und Sonne tanken

Sonnenlicht ist Balsam für Körper und Seele von frühjahrmüden Menschen. Es fungiert als Wecker für den Körper und wird zudem benötigt, um Vitamin D zu bilden, was wach macht und die Stimmung verbessert. Allerdings sollte man das Sonnenduschen „gut dosieren“ und die Haut vor Verbrennungen schützen.



Foto: © Africa Studio – Fotolia

Du bist, was du isst,

heißt es im Volksmund. Tatsächlich hat unsere Ernährung einen starken Einfluss auf unsere Befindlichkeit. Neben dem unbestreitbaren Aspekt des Essgenusses („gutes Essen macht Freude“), spielen aber auch die Nahrungsbestandteile hier eine entscheidende Rolle. Um es mal salopp zu formulieren: Protein- und vitaminreiche Ernährung machen uns fit und munter, kohlenhydratlastige und fettreiche Gerichte ziehen uns runter, d.h. machen träge und müde. Wer sich also schon müde und träge fühlt, sollte leichten und eiweißhaltigen Gerichten den Vorzug geben.

„Powernapping“ als Energiedusche:

Ein kurzer Schlaf – maximal 20 Minuten – nach dem Mittagessen hilft nicht nur bei der Verdauung, sondern stärkt zugleich das Kurzzeitgedächtnis, steigert die Konzentrationsfähigkeit und beugt Erschöpfungszuständen vor. So starten Sie mit neuer Energie in den Nachmittag.

» Dr. Martine Hoffmann

Mitten im Leben

*Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, sich ehrenamtlich zu engagieren?
Im Vorstand eines Clubs, bei kulturellen oder sportlichen Veranstaltungen, im Natur- und
Tierschutz, die Möglichkeiten dazu sind vielfältig und praktisch unbegrenzt.
Regelmäßig stellen wir Ihnen Organisationen vor, die ehrenamtliche Mitarbeiter suchen.*



Fotos: SOS Animaux a.s.b.l – Luxembourg

SOS Animaux

Micky Harles, am „Kazenhaus“ huet dir al a jonk Kazen op. Wéi sidd Dir zu Ärer benevoler Tätegkeet fir SOS Animaux komm?

D'Madame Hoffmann, eis fréier Presidentin huet hiert Amt méi wéi 35 Joer ausgeübt. An där Zäit hate mir eng Garage fir d'Kazen an der Antwerpener Strooss. Wéi dat Haus verkaaft gouf, hunn eis Kazen alleguer missten op Diddeleng an den Asyl kommen.

Während e puer Joer hate mer leider keen Ënnerdaach méi fir si, bis mer 2005 vun der Gemeng dat Haus hei um Lampertsbierg zur Verfügung gestallt kruten. Et war viru vun enger eelerer Damm bewunnt, déi selwer iwwer 30 Kazen hat. D'Haus heescht „Refuge Lexy Nilles“ an ass

benannt no der verstuerwener Déierendoktesch a Politikerin, déi e guut Wuert fir eis ageluecht hat.

Fir d'éischt huet missen e bësse renovéiert a preparéiert ginn an du konnt mer lues a lues déi éischt Kazen ophuelen.

Ech hunn deemools nach geschafft an hu just zäiteweis gehollef, fir d'Kazen ze fiddere. Wéi ech bis meng Pensioun hat, konnt ech mech méi a méi engagéieren a gouf dunn och gefrot, ob ech wéilt Presidentin ginn. Ech hat am Fong net wëlles, esou vill Responsabilitéit ze iwwerhuelen, ma d'Déieren hu mir leed gedoen an ech wollt mech nach méi asetzen. Aus dësem Grond hunn ech dunn zougesot.



Wéi sidd dir als asbl finanzéiert?

Et ass net einfach, well mir leider net vill Donen era-kréien. Mir hunn awer glécklecherweis eng Rei léif Leit, déi eis regelméisseg ënnerstëtzen. Dozou kënn den Er-léis vun eise Memberskaarten a vun eisem grouse Ba-zar, dee mir eemol am Joer am Rollengergronn ofhalen. Fir all Ënnerstëtzung si mir natierlech ëmmer dankbar.

Mir mussen nieft enger Damm, déi fest agestellt ass, och d'Veterinärskäschtchen an d'Fudder bezuelen. Wa Leit eng Kaz adoptéieren, froe mir e klengen Onkäschtebeitrag, fir d'Impfungen an d'Sterilisatioun.

Wéi gesäit ären Alldag aus?

Moies fänke mir spëtstens um 8 Auer un. Fir d'éischt fiddle-re mer d'Kazen, da gëtt gebotzt, desinfizéiert, d'Krazbeem an d'Këschtchen ofgemaach. Uewenop hu mer och Käfeger, fir déi krank Kazen. Mir hunn dat ganz Haus zur Verfügung an och d'Garage. Déi meescht Kaze liewen a kleng Gruppen, si hunn hir Zëmmer, hir Këschtchen an hir Spillsaachen.

Da musse mer natierlech regelméisseg Visitë beim Ve-terinär maachen. Zënter 20 Joer fueren ech all zweeten Dag op verschidde Plazen am Land (z.B. Campinger), fir do wëll Kazen ze fiddleen an eventuell matzebréngen. Dir kënnt lech net virstellen, wéi vill Leit hir Kazen ein-fach aussetzen, besonnesch natierlech am Summer, an der Vakanzzeit. Do kann et virkommen, dass mir der bal 45 hei hunn.

Wéi oft sidd Dir selwer hei?

Ech sinn eigentlech bal all Dag hei, heianso sinn et 4 Stonnen, meeschtens awer 6 bis 8, och de Weekend. Ee fräien Dag an der Woch probéieren ech mer ze huelen, mä mäi wëll ech och net. Eng Vakanz brauch ech net. Ech lie-we fir d'Kazen an domat sinn ech ganz zefridden.

Dir sidd op der Sich no Benevolen?

Momentan hu mir 8-9 Leit, déi eis als Benevole hëllefen. A mir sichen natierlech ëmmer no neie Mataarbechter, idealerweis Leit, déi net mäi schaffen, well se dann zäit-lech mäi flexibel sinn.



Fotos: Tom Erpelding

Dës Leit kënnen eemol de Mount, eemol d'Woch oder och mäi dacks bei eis kommen. Mir maachen zesummen e Plang fir d'Permancen ze garantéieren. Et ass keng haart kierperlech Aarbecht, dat schwéierst ass de Buedem botzen. Dat wichtegst ass, datt ëmmer een do ass.

Mir kéinten och Leit gebrauchen, déi eis hëllefen, wëll Kazen um Feld oder am Bësch anzefänken. Mir halen se dann hei bis se zahm sinn an duerno vermëttele mir se. D'Leit wëllen alleguer Schmusekazen, si ameséieren sech net fir se heemeleg ze maachen, duerfir hale mir se sou laang. Dacks dauert et e puer Méint, bis ee se kann hee-melen oder upaken.

Wou sollen d'Leit sech mellen, wann se Interessi hunn fir lech als Benevole ze hëllefen?

Mir hunn d'ganz Woch vun 8 bis 11 Auer op a sinn dann um ☎ **2686-4314** ze erreechen. De ganzen Dag iwwer kënnt Dir och op de Répondeur schwätzen (☎ **2678-0088**), mir ruffen lech dann zrëck.

Merci fir d'Gespréich. Ech hoffen, Dir fannt op dësem Wee Leit, déi sech bereet erklären, Är Associatioun ze ën-nerstëtzen.

» *Andrée Birnbaum*

Boutique Krier

prêt-à-porter féminin

54, rue de la Gare L-6440 Echternach

Tél.: 72 02 18

Lolā

SPRING SUMMER 2014
elegance & sport chic

Mir sin op:
Méindes: 14.00 - 18.00 Auer

Dëschdes - Samschdes:
09.00 - 12.00
14.00 - 18.00

All Sonndes Mëttes op: 15.00 - 18.00 Auer
an op Rendez-vous



Senioren-Académie

méindes um 10:40 an 13:40

31.3.2014

Gaardentherapie

28.4.2014 Wëssenschaftlech Weider-

bildung mam RBS Center fir Altersfroen

26.5.2014

Rechter am Alters- a Fleegeheim

2.6.2014

Vitaminmangel an Émmerernährung

Noriichten, Kultur, Musek

radio
100.7

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



Foto: Almyra Knevel Persson

Serve the City Luxemburg

Viele Menschen möchten sich gerne gemeinnützig engagieren und helfen. Doch oft ist es schwierig zu wissen, wo man anfangen soll und wie man wirklich etwas bewirken kann. „Serve the City“ organisiert Projekte, bei denen Ehrenamtliche einen Einstieg finden können, um ihre guten Absichten praktisch umzusetzen und somit bedürftigen Menschen zu helfen; denn wir glauben, dass wenn viele Menschen einen kleinen Beitrag leisten, sie zusammen viel bewegen können.

„Serve the City“ entstand in Luxemburg im Dezember 2012 und gehört zur globalen „Serve the City“ Familie, die 2005 in Brüssel gegründet wurde.

Wir ermöglichen es Freiwilligen, sich auf einfache und praktische Art und Weise einzusetzen, sei es durch Sport, Musik, Kunst, Handwerk, gemeinsames Essen, Freundschaften und vieles mehr. So verbinden wir auf der einen Seite Menschen, die sich mit guten Absichten und verschiedenen Talenten einsetzen wollen und schaffen auf der anderen Seite bedeutsame Gelegenheiten, diese auch umsetzen zu können.

Welche Projekte haben wir schon durchgeführt?

„Serve the City“ ist im Jahr 2013 bedeutend gewachsen. Wir haben 6 Partnerschaften mit lokalen Vereinigungen aufgebaut und 28 Projekte durchgeführt. Um einige Beispiele zu nennen:

In Kooperation mit der „Stëmm vun der Strooss“ besuchen wir alle 2 Wochen samstags die Obdachlosen in Bonnevoie und Umgebung, verteilen Essen und Kaffee und unterhalten uns mit den verschiedenen Menschen, die wir treffen. Uns ist es wichtig, ihnen zu zeigen, dass wir uns für sie interessieren.

Mitten im Leben

Foto: Almyra Knevel Persson



Leadership Team



Foto: Michael Sweerts

Wir führen regelmäßig Beauty-Nachmittage in Heimen für Frauen, die häusliche Gewalt erfahren haben, durch. Unsere Ehrenamtlichen verwöhnen diese Frauen mit Make-up und kümmern sich auch um ihre Kinder. Uns ist es wichtig, dass die Frauen einen unbeschwerten Nachmittag verbringen können. Dieses Projekt haben wir mit FMPO (Foyer Paula Bové) und Foyer Sud durchgeführt. Derzeit planen wir in beiden Foyers weitere Beauty-Nachmittage.

Auch beim „Service Seniors“ der Stadt Luxemburg haben wir bei zwei Veranstaltungen geholfen. Bei der Gala Dansant haben unsere Freiwilligen mit den Senioren getanzt und diskutiert und beim Weihnachtsessen bei der Organisation der Tombola, der Garderobe und der Unterhaltung geholfen.

Weiterhin haben wir ein Kinderheim (Foyer Don Bosco) und ein Heim für Frauen, die häusliche Gewalt erfahren haben (Foyer Sud), im neuen Glanz erscheinen lassen, indem wir Wände und Decken angestrichen haben.

Wir suchen weiterhin regelmäßig nach Freiwilligen in folgenden Bereichen:

- » Übersetzung von Englisch auf Deutsch und Französisch für unsere Webseite und Newsletter
- » Projektmanagement für verschiedene Projekte
- » Kommunikation (Facebook, Twitter etc.)
- » Video und Fotografie
- » Für die verschiedenen Projekte:
 - Obdachlose in Bonnevoie: Wir planen im Moment jeden Samstag und auch sonntags Essen zu den Obdachlosen zu bringen. Für dieses Projekt suchen wir engagierte Ehrenamtliche, die idealerweise Luxemburgisch, Deutsch und Französisch sprechen.
 - Ehrenamtliche für Gartenarbeiten, Innenanstrich, Basteln, Reparaturen, gemeinsame Essen mit Studenten, die ihre Luxemburgisch-, Deutsch- oder Französischkenntnisse verbessern wollen.

Kontakt

Wir freuen uns, von Ihnen zu hören. Ganz gleich ob Sie sich engagieren möchten, Vorschläge für künftige Projekte haben oder einfach „Hallo“ sagen möchten!

So können Sie uns erreichen:

» **E-Mail:** hello@servethecity.lu

» **Klicken Sie „gefällt mir“**

auf unserer Facebookseite <https://www.facebook.com/ServetheCityLux> und schicken Sie uns eine Nachricht!

» Auf unserer Webseite

www.servethecity.lu/de/ können Sie sich in unseren Newslettern eintragen und werden somit automatisch per Email über alle unsere Projekte informiert. Sollten Sie an einem der Projekte teilnehmen wollen, können Sie sich einfach über einen Link in der E-Mail anmelden.

Ricarda Colborn, Vice-President
Serve the City Luxembourg
ricarda@servethecity.lu



Le **RBS** participe.
Voir détails page 61.

72
STONNEN

**BÉNÉ
VOLAT**

**16.-18.
MEE 2014**

Les 72 heures du bénévolat est un nouveau projet mis en place par l'Agence du Bénévolat pour toutes les associations établies au Luxembourg. Sur une période de 72 heures, du 16 au 18 mai 2014, chaque association aura la possibilité de réaliser une ou plusieurs activités interactives d'intérêt général pour faire parler d'elle et intéresser le grand public à ses activités.

www.72stonnen.lu



Sophrologie oder dynamische Entspannung

Der Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden in jedem Alter

In letzter Zeit erfreut sich Sophrologie auch in Luxemburg wachsender Bekanntheit. Sie kann zur positiven Ausrichtung unseres Bewusstseins, zu innerer Harmonie, mehr Lebensenergie und – nicht zuletzt – zum allgemeinen Wohlbefinden beitragen.



Was ist Sophrologie?

Das Wort Sophrologie findet seinen Ursprung im Griechischen

„SOS“ = Gleichgewicht, Harmonie, Gelassenheit

„PHREN“ = Bewusstsein

„LOGOS“ = Lehre, Wissenschaft

Man kann Sophrologie also definieren als die „Lehre der Harmonie des Bewusstseins“.

Ursprung und Philosophie:

Gegründet wurde die Sophrologie 1960 durch Dr. Alfonso Caycedo, Neurologe und Psychiater an verschiedenen Kliniken in Madrid und Barcelona. Er war unzufrieden über die damals existierenden therapeutischen Methoden zur Behandlung von psychischen und geistigen Krankheiten und suchte aktiv nach erweiterten Möglichkeiten, das Bewusstsein positiver auszurichten und dessen Leistungsfähigkeit zu erhöhen. Augenmerk legte er dabei u.a. auf die

Funktionsweise des Gehirns im Wachzustand, in der Entspannung und Tiefenentspannung, in der Meditation, aber auch in Phasen der Achtsamkeit und Konzentration.

In einem zweijährigen Aufenthalt in Asien wurde ihm die positive Wirkungsweise von Techniken wie Hindu Yoga, Buddhistischer Meditation und japanischem Zen bewusst, dies verbunden mit einem positiven Körpergefühl. Auch die Wichtigkeit der Haltung für eine positive Ausrichtung des Bewusstseins lernte er einzusetzen. Zurück in Europa, verband Caycedo sein Wissen der Psychiatrie und Neurologie mit orientalischen Techniken.

Ebenfalls inspiriert von der griechischen Philosophie, der modernen Phänomenologie, der Psychoanalyse und den westlichen Entspannungsmethoden wie z.B. Autogenes Training oder Muskelentspannung, geht die Sophrologie aber weit über die traditionelle Entspannung hinaus.

Caycedo versteht z.B. Krankheit als Indiz dafür, dass das ganze Individuum im Ungleichgewicht ist. Körperliche, geistige und seelische Harmonie bietet die Basis, um gesund zu werden und zu bleiben. Über die Erholung und das Wohlergehen hinaus, hat sich ihr Gründer die Aktivierung der positiven Strukturen unseres Bewusstsein zum obersten Ziel gesetzt, dies um zur mentalen, psychischen und physischen Gesundheit beizutragen.

Was ursprünglich als Methode für die spezifische psychiatrische Arbeit mit Patienten gedacht war, hat in den letzten 50 Jahren seinen Einzug, seine Entwicklung und seine Wirkung in multiplen und verschiedenen Bereichen nachhaltig bewiesen und wurde bis jetzt kontinuierlich weiter-



entwickelt. So finden wir die Sophrologie heute u.a im erweiterten Gesundheitsbereich, im Sport, in Schulen und Universitäten, in Unternehmen und vermehrt im Bereich des 3. Alters.

Die Anwendungsbereiche sind vielfältig und beinhalten unter anderem:

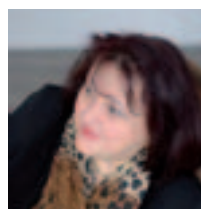
- » Mentales, psychisches und physisches Wohlergehen in jedem Alter
- » Steigerung von Konzentration und Gedächtnis
- » Verbesserung des Schlafes
- » Stärkung des Organismus
- » Steigerung der vitalen Energie und Kraft
- » Schmerzlinderung, Unterstützung der Gesundheit, Meistern von Krankheitsphasen
- » Selbstsicherheit und Persönlichkeit

„In jedem Alter fit und aktiv durch Sophrologie“

Am 13. Mai 2014 organisieren wir für Sie einen Schnupperkurs, in luxemburgischer Sprache.

Hier erhalten Sie eine Einführung in die Sophrologie, ihre Funktionsweise und Anwendungsbereiche, auch im Alter. Im praktischen Teil erlernen Sie spezifische Übungen, Haltungen und Atemtechniken um deren positive Wirkung zu erspüren.

Denn: „*Sophrologie lernt man nicht in Büchern, Sophrologie (er)lebt man*“ (Dr. Michel Debelle)



Durch die Veranstaltung führt Colleen Besch, professionelle Sophrologin seit 2011. Sie hat eine mehr als 20jährige Erfahrung als Trainerin, Coach und Supervisor.

Weitere Informationen im Veranstaltungsteil, Seite 61.



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 €. Reservierungen ab einer Übernachtung möglich.

Hat Ihnen Ihr Aufenthalt gefallen?

Verbringen Sie Ihren Ruhestand bei uns, indem Sie Mieter oder Eigentümer eines Studios oder Appartements werden.

Vereinbaren Sie einen Besichtigungstermin mit uns unter folgender Telefonnummer: **72 64 50**



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



„Wéi mir Kanner waren“

En Audio-Buch an intergenerationeller Zesummenaarbecht



De Joss Scheer huet d' Zesummenaarbecht mat Wältzer Lycée initiéiert.

1940-1949: e Jorzéngt, dat vum Krich a senge Folge gezeechent war. Fir d'Kanner vun deemools war et awer och d'Zäit vum Spillen a Stichten, vum Léieren an Hëllef. Fir si zu Wuert kommen ze loossen, hat Editioun RBS e Buch erausginn, dat mat Erënnerungen an Anekdoten e liewegen Abléck an dës Kannerzäit ginn huet.

Nom groussen Succès vun dësem Buch, dat wochelaang op der Bestsellerlëscht zu Lëtzebuerg stoung, huet den RBS elo och eng Audio-Versioun erausginn.



D' Maisy Berscheid huet d' Aarbecht am Studio koordinéiert an duerno den Zesummeschnëtt vun den Opname gemaach.

Audiobicher – a leschter Zäit ass och den Ausdrock „Lauschterbicher“ opkomm – ginn ëmmer méi beléift an hu sech fir vill Leit zu enger Alternativ zu den traditionelle Bicher entwéckelt. Gemittlech an der Fotell sëtzen, eng länger Streck mam Auto fueren, Hand- oder Bastelaarbechte maachen: bei esou engen Aktivitéite kann ee gläichzäiteg Geschichten, Gedichter oder esouguer ganz Romaner lauschteren a genéissen.



*D' Simone Rosen-Bonenberger
an d' Mariette Leuck bei der Selektioun
vun den Texter aus dem Buch.*



*D' Marie-Louise Wallers-Rykal am Studio
vum Radio LNW am Wältzer Lycée.*

Den Ufank

De Wee vum Buch zum Audiobuch war fir de Biographiegrupp vum RBS eng ganz nei Erfahrung. Dëse Grupp vu geschichtlech interesséierte Seniore schafft regelméisseg bei de Publikatiounen vum RBS mat: si recherchieren Themen, schreiwen hir eegen Erënnerungen op a maachen Interviewe mat anere Leit, déi gär aus hirer Vergaangenheet erzielen. Op dës Manéier sinn an de leschte Joren eng Rei vun interessante Bicher entstanden, wéi zum Beispill déi zwee Bänn iwwer al Beruffer a Broutverdénsgchter, mam Titel „Et war een deemools net méisseg“.

D'Buch iwwer d'Kannerzäit an de 40er Joren huet sech besonnesch gutt gëeegent, fir als Audiobuch produzéiert ze ginn. Éischtens hu säi grouss Succès um Bichermaart an déi vill positiv Reaktiounen vun de Lieser bewisen, datt dëst Thema vill Leit uschwätzt. Ausserdeem ass den Opbau vum Buch an thematesch Kapitele mat eenzelne Geschichten ideal fir ze lauschteren. Et muss een net e ganzt Kapitel an enger Kéier lauschteren, mä et kann een sech eenzel Erzielungen, jee no Loscht a Laun, eraussichen.

Mir haten d'Chance, mam Lycée du Nord vu Wootz e Partner ze fannen, fir dësse Projet technesch ze realiséieren. De Wältzer Lycée bedreift säin eegene Schoulradio an ass dofir mat zwee professionnelle Studioen equipéiert.

D'Madame Maisy Berscheid huet sech frëndlech bereet-erkläert, d'Opnamen ze koordinéieren a spéider och zesammen-zeschneiden.

D'Opnamen

Et konnt also lassgoen an de Biographiegrupp huet sech op de Wee gemaach, op Wootz, an d'Neiland vum Tounstudio. Déi fënnef Membere vum Biographiegrupp, déi um Buch matgeschafft haten, hunn hir eegen Erënnerunge virgelies. De Rescht vun den Texter, déi vun aneren Zäitzeien erzielt waren, sollte vu Schüler aus dem Wältzer Lycée gelies ginn. Op dës Manéier ass e Mix aus jonken an eelere Stëmme zustan komm.

Am Virfeld hat de Biographiegrupp eng Selektioun vun den Texter aus dem Buch gemaach. D'Majoritéit vun den Erzielungen ass fir d'Audioversioun zrëckbehale ginn. Just e puer Texter hu sech, well se zum Beispill ze kuerz waren, net fir d'Opname gëeegent.



*Mat Gefill a Begeeschterung huet de John Weber
seng Erënnerunge virgelies.*

In eigener Sache

E bëssen Opgereeung koom schonn op, wéi d'Membere vum Biographiegrupp virum Mikro souzen. Déi huet sech awer séier geluecht, wéi déi éischt Linne bis gelies waren. D'Madame Berscheid an d'Techniker vum Lycée, Fabien Antoine a Branko Peric stoungen eis mat Rot an Dot zur Säit an hunn, wann et néideg war, deen een oder anere Versprieche erausgeschnidden. Esou ass d'Ophuelen, an zwee Studioe gläichzäiteg, séier an onkomplizéiert iwwer d'Bühn gaangen.

Den zweeten Deel vun den Opnamen haten d'Professeren Dirk Alt, Anne Calteux a Michelle Strecker mat hire Klassen iwwerholl. Jongen a Meedercher vu 7e, 5e, 10e an 11e hu mat hire jonke Stëmme virgelies an esou d'Erënnerunge vun enger anerer Generatioun vu Kanner a Jugendlechen opliewe gelooss.

D'Resultat

No vill Plangen an Diskutéieren, e puer flotten Ausfluch op Wootz a munneche Stonnen am Studio ass dem RBS säin éischt Audiobuch elo do.

Ronn sechs Stonnen Opnamen, op CD am MP3-Format, sinn ennerdeelt a fënnf Kapiteln:

- **D'Liewen all Dag**
- **An der Schoul**
- **Spiller a fräi Zäit**
- **Relioun, Traditioun a Fester**
- **Episoden aus battere Joren.**

All Kapitel ass musikalesch ennerluecht vun enger bekannter lëtzebuerger Melodie, déi speziell fir dëst Audiobuch vum Dixie-Grupp vun der Militärmusek opgeholl gouf.



Jongen a Meedercher vu 7e, 5e, 10e an 11e hu mat hire jonke Stëmmen Ofwiesslung an d' Opname bruecht.



E ganze Moien am Studio mécht Appetit. No der Aarbecht gong et dunn op de Kascht.



„Wéi mir Kanner waren“

D'Audio-Versioun vum RBS-Bestseller
(CD am MP3-Format)

17 €

-10% Remise mat der Kaart „aktiv 60+“



Dir kritt d'Audiobuch beim RBS zu Izeg, 20 rue de Contern ze kafen.

Dir kënnt et och um ☎ 36 04 78-33 bestellen a kritt et zougeschéckt (+ 1,50 € Versandkäschen).

Das Lifestyle-Magazin

für Aufgeschlossene mit dem positiven Blick nach vorn

»» Ausgabe Nr. 2 ab jetzt erhältlich!



Luxemburger Persönlichkeiten wie die Politiker Mars Di Bartolomeo und Martine Hansen, die Krimiautorin Monique Feltgen und der Pfarrer Edmond Ries äußern ihre ganz persönlichen Ansichten zum Thema Romantik.

- »» **Margie Kinsky und Bill Mockridge:** Liebe braucht Auszeiten
- »» **Wolfgang Niedecken:** Es geht nicht darum, mich selbst zu bespaßen
- »» **Nissan Leaf:** Weise Bescheidenheit oder übertriebener Trend?
- »» **Frank Hoffmann:** Man muss das Glück provozieren
- »» **Ethisch investieren:** Geringere Rendite mit gutem Gewissen

Erhältlich im Handel oder zu bestellen unter: www.rbs.lu (RBS Shop) oder Tel. 360478 33

Les jeunes d'hier et d'aujourd'hui

Le partage de souvenirs de jeunesse



Mario Igniti capte l'attention des lycéens avec ses récits d'enfance

Le 27 février, au Lycée Nic Biever de Dudelange, le grand public a été invité à la présentation du projet «Déi Jonk vun haut a vu gëschter».

Il s'agit d'un projet à la fois intergénérationnel et interculturel organisé par le service ikl, centre de documentation et d'animations interculturelles, pendant le premier trimestre de l'année scolaire 2013/14. Ainsi, un groupe d'élèves de 9^{ème} PO, ayant entre 14 et 16 ans, a participé à la réalisation d'un document audiovisuel, présentant des interviews de personnes de différentes origines, âgées de 14 à 94 ans.

Dans une série de clips vidéo thématiques, les participants ont partagé leurs souvenirs d'enfance et de jeunesse. «L'école», «la communication» et «le premier amour» représentaient les trois sujets phares abordés par les participants et illustrés par des photos d'archives.

C'est dans la ville de Dudelange que ce projet a mûri et a été réalisé grâce à l'engagement de plusieurs institutions.

Le Club Senior «Schwaarze Wee» s'est notamment occupé de la promotion et surtout du recrutement des seniors avec un beau casting comme résultat: Vicky Hengesch, 94 ans, et Anny Schneider, 79 ans, de nationalité luxembourgeoise, Mario Igniti, 85 ans, d'origine italienne, et enfin Candida et Emilia Oliveira, deux quinquagénaires d'origine portugaise, se sont prêtés au jeu avec plaisir.

Les élèves ont profité de plusieurs cours d'initiation, sous la régie de l'asbl RGBe-motion, afin d'apprendre à filmer et à réaliser des interviews dans les règles de l'art, avant les rencontres avec leurs invités privilégiés.

Le Jour J, lors des entretiens filmés par les adolescents, le trac s'envole instantanément, permettant aux jeunes participants de faire un voyage dans le passé, grâce aux précieuses informations et témoignages des invités.

Vicky Hengesch a, par exemple, raconté ses aventures en tant que jeune élève dans les années 20, évoquant entre autres les tenues obligatoires aux manches longues pour ne pas séduire les garçons, ou les taquineries subies à cause de ses cheveux roux.



La bonne entente règne entre Emilia Oliveira et les jeunes réalisateurs



Anny Schneider et Vicky Henges ont puisé dans leurs souvenirs de jeunesse pour ce projet intergénérationnel

Candida et Emilia Oliveira et Mario Igniti, qui ont vécu l'immigration, ont témoigné des efforts consentis par leur famille et leur parcours d'intégration. Il a aussi été question du premier amour, de sorties et de correspondances. Madame Schneider a raconté comment elle a rencontré l'amour de sa vie. C'est grâce à son frère, qui a ramené un copain à la maison, et celui-ci est tombé amoureux de la «petite sœur». Le coup de foudre était réciproque et en juin 2014 le couple célébrera ses noces de diamant.

Les récits de nos protagonistes ont été illustrés par des photos de famille et autres archives mis à disposition par le Centre National de l'Audiovisuel de Dudelange.

Conception et animation:

ikl, centre de documentation et d'animations interculturelles Association de Soutien aux Travailleurs Immigrés, asbl (ASTI)

Organisation, réalisation et montage:

RGBe-motion, association luxembourgeoise de vidéastes

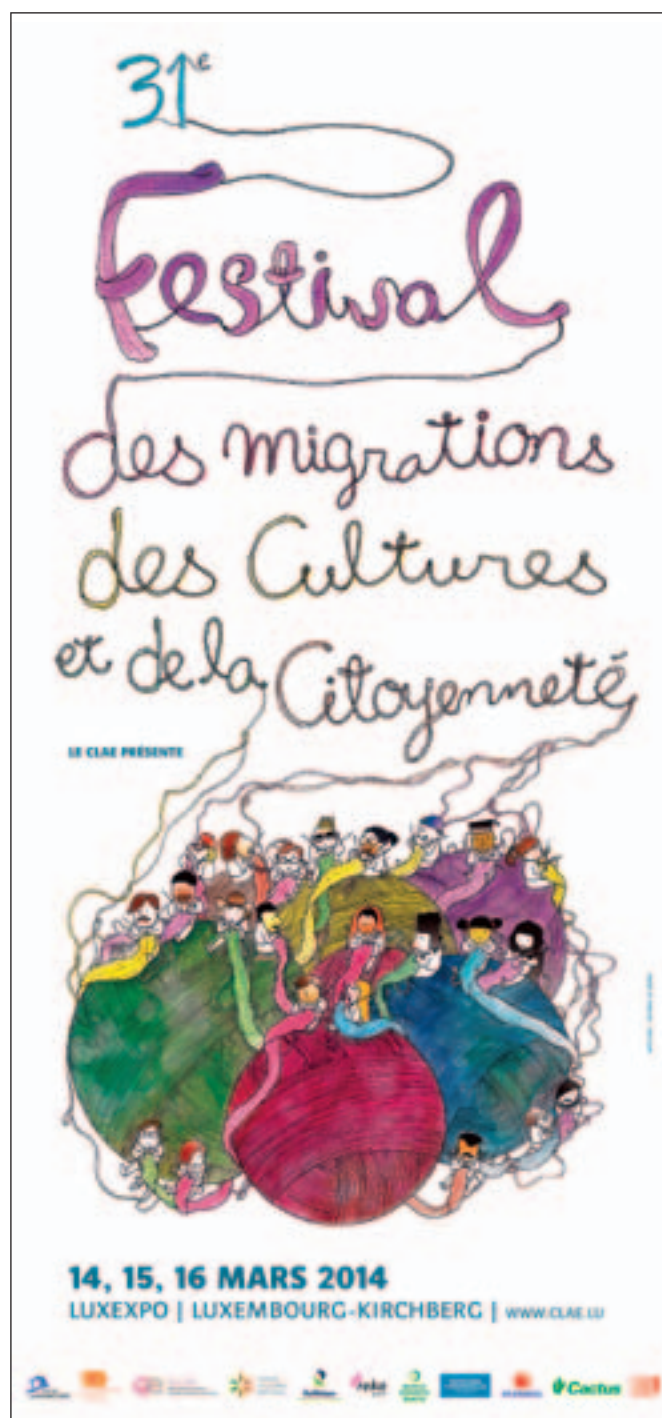
Partenaires:

Lycée Nic Biever, Dudelange, Club Senior «Schwaarze Wee», Centre National de l'Audiovisuel, Centre de Documentation sur les Migrations Humaines, Service interculturel-EGCA, Service National de la Jeunesse Eisenborn

Sponsors:

*Ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région – Division personnes âgées
Ville de Dudelange*

Le processus de ce projet a permis de jeter des ponts entre des citoyens de différentes nationalités et générations. Ainsi les élèves ont manifesté leur enthousiasme et leur surprise de rencontrer des seniors actifs et intéressants par leurs vécus et par leur personnalité. Les seniors pour leur part, étaient ravis de l'accueil et de l'intérêt que leur ont portés les adolescents.



Rätsel

Wolle der Angoraziege	letzter griech. Buchstabe	... und her	Rennplatz in England	Nebenfluss der Aller	↙	Kanton der Schweiz	Zweifingerfaulter	männl. Vorname	↙	Großstadt in Indien	↙	Arbeit der Leibeigenen	↙	Studentenkan-tine
↘	↘	↘	↘	↘		betören, bestricken	↘	↘	↘ 6					
Glaubensbote	↘									Elternteil (Koseform)		Ereignis, Veranstaltung		Nachkomme
↘					Mulde an vergletscherten Hängen	Vorgeschichte der Krankheit	↘			↘		↘		↘
engl. Münzeinheit		griech. Vorsilbe: neu		Erwerb von Waren	↘ 10				Gangregler im Uhrwerk		geräumiges Familienauto	↘		
↘		↘				Schwur	biblische Frauengestalt (AT.)	↘	↘	↘ 3	Schlangenart		Sohn von Bruder o. Schwester	
indisch-religiöses Lehrsystem	tropische Schlingpflanze		Nebenfluss der Wolga	Auffanggefäß für Niederschlag	↘						↘			↘ 4
↘	↘ 7		↘	↘	Boden-deckschicht aus Torf	Spielabschnitt beim Eishockey	↘							
brit. Schauspieler (Orlando)		Abnehmer, Käufer	↘				Laubbaum		Kohlenwasserstoff		be-wandert, erfahren		Fluss in Tschechien	
↘					gebiete-risch	ehren-amtlicher Laien-richter	↘		↘ 1					↘
künstl. Wasserstraße		Figur in 'Cavalleria rusticana'	elegant, modisch	↘			med.: Verstopfung der Blutgefäße	bewaffnete Ausein-ander-setzung	↘					
↘		↘				Schreib-block	↘ 11				strahlen-förmig		Maß-losigkeit, Aus-schreitung	
Frage-fürwort	Besten-auslese		gottes-fürchtig	dän. Nordsee-insel	↘			Mittel-loser	↘					↘ 5
Fußball-straßstoß (Kurzsw.)	↘		↘			ein Edelgas	syntheti-scher Kautschuk	↘				Stadt auf Sizilien		Schwert-lilie
↘				Kurzwort für: Infor-mation	↘			Abk.: ac-cusativus cum infi-nitivo	ein Zehntel (lat.)	↘				↘
ungetrübt		frucht-bare Wüsten-stelle	↘ 8				alt-italisches Volk	↘						
↘				Bildge-schichte	↘			↘ 9	amerik. Normie-rungs-be-hörde	↘			↘ 2	
Ele-mentar-teilchen		Feld-blume	↘			↘ 12	Pforte, Zutritt	↘						

© RateFLUX 2014-275-001

... was verbirgt sich hinter diesem Rätsel?

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



Silberätsel

Bilt mat folgende Silben d'Äntwerten zu de Froen.

Wann dir den 2. Buschtaf vun all Äntwert hannerenee setzt, fannt Dir d'Léisungswuert.

A – ä – beess – ben – ber – cham – chen – chill – chur – de – de – ed – er – er – fei – fou – gnon – ka – kierch – klëp – knid – krich – lek – len – lia – ma – mesch – mëtt – nem – pel – pi – ra – scher – schue – sel – si – stee – stei – ward – wei – woch – won

1. Premier vun England am Zweete Weltkrich (Familljennumm)
2. Lëtzebuerger Numm vun der Uertschaft Hautbellain
3. An dësem Quartier vun der Stad goufen et fréier vill Lompekréimer
4. D'Fra vum Lieutenant-Représentant Henri vun Orange-Nassau.
Si huet en Denkmal am Stater Park
5. Dëst Lidd vum Michel Lentz gouf 1859 fir d'éischt gesongen,
wéi den éischten Zuch vun der Stater Gare fortgefuer ass
6. De grouse Rendez-vous fir all Lëtzebuerger um Glacis vun Enn August bis Ufank September.
7. En aneren Numm fir d'Dréischel
8. Dës Uertschaft ass virun allem fir hir Äerdbier a Gaardeboune bekannt
9. Den éischten Dag vun der Faaschtenzäit
10. 1798 huet sech d'Bevëlkerung géint déi franzéisch Ënnerdréckung opgelehnt
11. Numm vum Haaptpersonnage am Karl May sengen „Orientbicher“
12. Mat Äppelkompott ass dës lëtzebuerger Spezialitéit e Genoss
13. Déi vun him zesummegehalte Photosausstellung ass am Klierfer Schloss ze gesinn
(Vir- an Nonumm)

Schéckt eis d'Äntwert virum 11. Abrëll eran a gewannt e Buch:

Ewechgeblosen ass ons Suerg, Vive rouge Léif vu Lëtzebuerg
Gedichter aus der Krichszäit vum Rosalie Monceau

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

Äntwertschäin

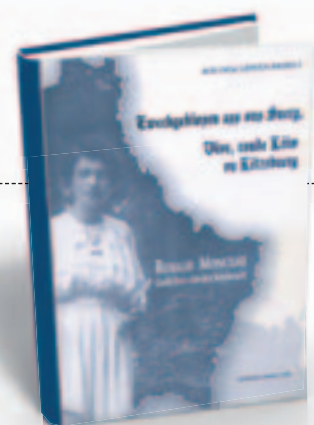
Léisungswuert

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

Numm, Virnumm

Strooss, Hausnummer

Postleitzuel, Uertschaft



Sudoku

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

Es gibt nur eine einzige Lösung, die Sie durch logisches Denken finden können, ohne zu raten.

Geben Sie in die leeren Felder die Ziffern 1 bis 9 ein. Jede Zeile darf nur eine der Ziffern enthalten. Dasselbe gilt auch für jede Spalte und jeden 9er-Block.



Opléisung

Rätsel vun der Säit 36

OSTERGLOCKEN

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



Opléisung vum Quiz aus der Nummer 49

| | |
|------------------------------------|-------------------------------|
| 1. D'Gecke sinn och Leit | e. awer keng ewéi déi aner |
| 2. Wat een den Dreck méi réiert | i. wat e méi sténkt |
| 3. Geld léinen a sech krazen | f. dat deet nëmmen eemol gutt |
| 4. Besser jonk dra gesprong | a. wéi al dra gezwong |
| 5. Wann der Däiwel hongreg ass | j. da frësst e Fléi |
| 6. An de Bur, aus deem s de drénks | g. solls de net späizen |
| 7. Et sinn déi huel Fässer | c. déi vill Kaméidi maachen |
| 8. Engem Dawen | b. ass gutt priedegen |
| 9. Besser e Gif an der Pan | d. ewéi en Hiecht am Weier |
| 10. Vun aner Leits Speck | h. ass gutt Gréiwe schneiden |

Ze gewanne gouf et e Spill

«Den neie Spréchfax»



Et hu gewonnen:

D'Madame Marie-Thérèse Jungels vu Bäreldeng,
den Här Willy Lexis vu Reiland an
d'Madame Eliane Rolles vun Nidderkärjeng

Opléisung

Sudoku vun der Säit 38

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

Die RBS-Reise 2014

Bereits zum sechsten Mal organisiert der RBS – Center für Altersfreizeit gemeinsam mit der ULT eine große Gruppenreise.

Alleinstehende Personen und Paare können in einem sicheren Umfeld reisen, neue Kontakte knüpfen oder alte Bekanntschaften auffrischen. Mittlerweile gibt es eine Reihe „Alteingesessene“, die jedes Jahr mit dabei sind. Es kommen aber auch immer wieder neue Gesichter hinzu. 100-150 Personen nehmen mittlerweile alljährlich an der Reise teil. Die Größe der Gruppe ist für den Reiseverlauf ganz und gar nicht problematisch, da genügend Ansprechpartner vor Ort sind und ausreichend Busse zur Verfügung stehen, um eine entspannte Atmosphäre zu ermöglichen. In den verschiedenen Bussen wird das gleiche Programm, nur leicht zeitversetzt, angeboten, damit es bei den einzelnen Besichtigungen nicht zu Gedränge kommt und die Teilnehmer ihre Reise in jeder Hinsicht genießen können.

Wir versuchen, die RBS-Reise so zu gestalten, dass die individuellen Bedürfnisse der Mitreisenden berücksichtigt werden. Drei Ausflüge sind in den Leistungen inbegriffen, die anderen Tage stehen zur freien Verfügung. Für die Kulturbesessenen werden allerdings auch an den Ruhetagen fakultative Ausflüge vorgeschlagen. Zusätzlich werden von den RBS-Begleitern verschiedene Kurse im Hotel angeboten.

So kann jeder Teilnehmer für sich selbst entscheiden, ob er einen Aktivurlaub mit vielen Besichtigungen und Ausflügen bevorzugt oder lieber entspannen und die Annehmlichkeiten des Hotels in Anspruch nehmen möchte. Zwei Begleiter des RBS und ein Reisebegleiter der ULT kümmern sich während der gesamten Reise um alle Anliegen und Fragen.

Bei der Planung der RBS-Reise und der Auswahl des Hotels sind immer mehrere Kriterien ausschlaggebend:

Die Reisezeit: Das Wetter sollte angenehm sein, weder zu warm, noch zu kalt, ideale Temperaturen für Besichtigungen liegen zwischen 20 und 25 Grad Celsius.

Das Hotel: Wir wählen komfortable 4-5 Sterne Hotels mit allen Annehmlichkeiten wie Schwimmbad, Wellness und einer guten Gastronomie. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Barrierefreiheit des Hotels. Im Idealfall ist es zentral gelegen und sowohl Geschäfte als auch Arzt/Klinik sind bequem zu erreichen.

Das Ziel: Die Flugzeit sollte nicht mehr als vier Stunden betragen und vor Ort sollten vielfältige kulturelle und touristische Sehenswürdigkeiten besichtigt werden können.

Exklusiv



CENTER FIR
ALTERSFROEN



RBS-Reise nach Andalusien



Andalusien

8 Tage: 15. – 22. Oktober 2014

Hotel Barcelo Sancti Petri *****

Lage: Das Hotel Barceló Sancti Petri Spa Resort***** liegt in Cádiz, direkt am berühmten, feinsandigen Strand La Barrosa innerhalb der Wohnanlage Novo Sancti Petri.

Zimmer: Die komfortablen Zimmer verfügen über Bad/Dusche, Fön, Safe und TV.

Ausstattung: Das Hotel verfügt über verschiedene Bars, Restaurants, Spa und Wellnesscenter, Innen- und Außenpool sowie eine tropische Gartenanlage.

Preis pro Person

| | |
|-------------------------------------|----------------|
| Doppelzimmer | 1.420 € |
| Einzelzimmer-Zuschlag | 280 € |
| Zuschlag Gartenblick | 50 € |
| Zuschlag Meerblick | 67 € |
| Zuschlag direkter Ozeanblick | 100 € |

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

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

Fakultativ zubuchbar:

| | |
|------------------------------------|-------------|
| Halbtagesausflug nach Jerez | 40 € |
| Tagesausflug nach Gibraltar | 56 € |

Unsere Leistungen:

- Zubringerdienst ab/bis Wohnort
- Sonderflug mit Luxair Luxemburg – Jerez – Luxemburg (Economy Class)
- Flughafengebühren und Kerosin (Stand Januar 2014)
- Transfers, Ausflüge und Besichtigungen laut Programm
- 7 Übernachtungen im Hotel Barcelo Sancti Petri***** inklusive Halbpension
- 1 x Mittagessen mit Tapas
- ULT-Reisebegleitung (Mindestteilnehmerzahl)
- RBS-Reisebegleiter
- Deutschsprachige lokale Reiseleitung

1 Halbtagesausflug und 2 Ganztagesausflüge im Reisepreis inbegriffen:

- Die Hafenstadt Cadiz
- Ausflug nach Sevilla
- Grazalema, das schönste „Weiße Dorf“ Andalusiens und Königstadt Ronda

Cadiz



Wir möchten Sie ganz herzlich zu einer Infoveranstaltung, wo wir Sie über nähere Einzelheiten der Reise informieren, einladen.
Diese findet am **28. März 2014** um 14.30 Uhr in der Seniorenakademie des RBS – Center fir Altersfroen 20, rue de Contern in Itzig statt.

Wir bitten Sie, sich telefonisch bei Nadine Berchem ☎ **36 04 78-35** anzumelden.
Buchung nur beim RBS – Center fir Altersfroen (Kreditkartenzahlung nicht möglich)



Neue Partner der Karte

Wir möchten Ihnen unsere neuen Partner vorstellen:

Nous vous présentons nos nouveaux partenaires:



andermillen

R E S T A U R A N T

Restaurant „andermillen“

103, Huewelerstrooss – L-8521 BECKERICH

☎ 26 62 10 53

5% auf jeden Verzehr
5% sur toute consommation



beimmüller

B R A S S E R I E

Brasserie „beimmüller“

103, Huewelerstrooss – L-8521 BECKERICH

☎ 26 62 10 53

5% auf jeden Verzehr
5% sur toute consommation



eida.green
l'électricité verte pour tous

EIDA S.A.

6, Jos Seylerstrooss – L-8522 BECKERICH

☎ 26 47 47

Die ersten 150 kWh Stromverbrauch sind gratis (min. Vertragsdauer 2 Jahre)
Les premiers 150 kWh de consommation d'électricité sont gratuits
(durée de contrat min. 2 ans)



Retouches Ginette

67, Grand-Rue – L-8510 REDANGE-SUR-ATTERT

☎ 26 88 08 69

Heures d'ouverture:

Lundi: 13h30 - 18h00 / Mardi à Vendredi: 8h30 - 12h00 / 13h30 - 18h00
Samedi: 8h30 - 12h00

10% auf Wolle und Kurzwaren (außer Sonderangebote)
10% sur laine et produits mercerie (sauf promotions)



STOFF & WOLLBUTTEK

Stoff & Wollbuttek

67, Grand-Rue – L-8510 REDANGE-SUR-ATTERT

☎ 26 88 08 69

Heures d'ouverture:

Lundi: 13h30 - 18h00 / Mardi à Vendredi: 8h30 - 12h00 / 13h30 - 18h00
Samedi: 8h30 - 12h00

10% auf Stoffe (außer Sonderangebote)
10% sur tissus (sauf promotions)



Restaurant „Aal Brauerei“

61A, Grand-Rue – L-8510 REDANGE-SUR-ATTERT

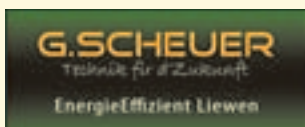
☎ 26 62 13 33

1 Digestif gratis / offert

Electricité G. Scheuer

2, Réidenerwee – L-8552 OBERPALLEN

☎ 26 62 34-1



5% auf Elektrohaushaltsgeräte (außer Sonderangebote)

5% sur produits électroménagers (sauf promotions)

10% auf Alarmanlagen

10% sur systèmes d'alarme

10% auf Wartungs- & Pannendienst

10% sur service entretien & dépannage



Die Gesamtliste der Partner finden Sie unter www.rbs.lu

Unsere Partner erkennen Sie am RBS-Aufkleber am Eingang der Geschäfte und Einrichtungen.
Vous reconnaissez nos partenaires aux autocollants à l'entrée du magasin.

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

Neue Preise / Nouveaux prix



Vorzugspreis für Inhaber der RBS-Karte „aktiv 60+“
(nur erhältlich gegen Barzahlung beim RBS in Itzig)

*Prix pour membres de la carte RBS «aktiv 60+»
(uniquement en vente et au comptant chez RBS à Itzig)*

| | | |
|------------------------------------------|---------------------|-----------------|
| Tageskarte / entrée journalière: | 35,00 € | 31,50 € |
| 4-Stundenkarte / entrée 4 heures: | 26,00 € | 23,40 € |
| Monatskarte / abonnement mensuel: | 145,00 € | 123,25 € |

Kaart Aktiv 60⁺



AKTIVAM LIEWEN

www.rbs.lu

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

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

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

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

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

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

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

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

Als Karteninhaber

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

➤ Wenn Sie noch keine Karte „aktiv 60⁺“ besitzen,
können Sie diese mit dem Formular anfragen. Die Karte
wird Ihnen über den Postweg zugesandt.

Tous les détenteurs

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

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



Die Lustige Witwe

Eine Produktion der „Opera du Trottoir“
im hauptstädtischen Konservatorium

Sonntag, den 19. Oktober 2014
um 15.00 Uhr

Franz Lehárs Meisterwerk „Die lustige Witwe“ zählt zu den meistgespielten Operetten des Musiktheaters.

In der spritzigen Fassung des Ensembles „Opera du Trottoir“ erleben Sie in der Titelrolle Yannchen Hoffmann und als Danilo hören Sie Carlo Hartmann, der auch für die Inszenierung verantwortlich ist. Zur weiteren Besetzung gehören Marc Dostert als Rossillon, Gaby Boever als Valencienne, Al Ginter als Botschafter, und viele andere.

Erleben Sie bis zu 50 Akteure auf der Bühne: der Damen- und Herrenchor der Opéra du Trottoir sowie 10 Tänzerinnen der Tanzschule Li Marteling.

Die Handlung

Botschafter Baron Zeta möchte den drohenden Bankrott seines Heimatstaates Pontevedro abwenden, indem er seinen Sekretär Graf Danilo zwingt, die millionenschwere Erbin Hanna Glawari zu heiraten. Obwohl Hanna und Danilo einst ein Paar waren, scheint eine erneute Beziehung unmöglich.

Für zusätzliche Verwirrung sorgt die Liebeserklärung, die Camille de Rossillon der untreuen Botschaftergattin Valencienne auf einen Fächer geschrieben hat. "Ja, das Studium der Weiber" ist und bleibt eben schwer!

Hanna und Danilo finden zu guter Letzt doch zusammen und obwohl die "Lippen schweigen" ertönt die schönste Liebeserklärung der gesamten Operettenliteratur.

Dauer: 120 Minuten (mit kurzer Pause)

Preis: **23 €** für „aktiv-60“-Karteninhaber,
27 € Normalpreis

Den Betrag überweisen Sie bitte nach Ihrer Anmeldung auf das Konto RBS – Center fir Altersfroen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk M16.

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

Ort: CONSERVATOIRE DE MUSIQUE,
33, rue Charles Martel in Luxemburg

Hiermit bestelle ich Eintrittskarte(n) für „Die Lustige Witwe“ am 19. Oktober 2014

Name/Vorname

Straße/Hausnummer

Postleitzahl/Ort

Telefon

Schicken Sie den Bestellcoupon bitte an folgende Adresse:

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



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

Haben Sie auch schon einmal gedacht, es wird Zeit, neue Kontakte zu knüpfen? Wollen Sie gerne unverbindlich andere Menschen kennenlernen? Dann schicken Sie doch einfach eine Annonce an uns. Ein paar Zeilen sind schnell geschrieben und der erste Schritt ist gemacht. Sie können diese auf luxemburgisch, französisch oder deutsch formulieren. Wir freuen uns über Ihre Initiative.

Lëtzebuerger Lidder däerfen net verluer goen!

All Lëtzebuerger Lidderpartituren, -Hefter a -Bicher, och Theaterstécker, si gutt opgehuewen an archivéiert, a wann dir eent braucht, da frot den:

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

GSM: 621 665 212 – jkandel@tango.lu

(Zentrum)

(1377)

Dame, 60 J., vielseitig interessiert, sucht netten, gebildeten Herrn (Nichtraucher) für Gedankenaustausch, Spaziergänge, Restaurant, Museen, Ausstellungen, Konzerte, Theater, Ausflüge, Reisen.

(Zentrum)

(1378)

Witwe 68 J. (Lux), sucht sympathischen, niveauvollen, sportlich aktiven Freizeitpartner z.B. für Wanderungen, Reisen u.s.w.

(Zentrum und Osten)

(1379)

Witwe, 70 J. (Lux.) jung geblieben, normale Figur, 1,72 m, sucht niveauvollen Partner, Nichtraucher, für gemeinsame Unternehmungen wie z.B. Konzerte, Tanzen, Wandern u.s.w.

(Osten)

(1380)

Einsendeschluss für Anzeigen in unserer nächsten Ausgabe ist der 8. Mai 2014

Dernier délai pour les annonces dans la prochaine édition sera le 8 mai 2014



vum 29. Mee bis den 1. Juni 2014

No 2004, 2006, 2008, 2010 an 2012 steet elo schonn déi 6. Editioun vum internationale Quiltfestival um Programm. Fir 4 Deeg verwandele sech déi Kiischpelter Dierfer erëm an eng faarwefrou a lieweg Galerie. Op Schratt an Tratt, sief et an de Kierchen, a verschiddene Scheieren, an de Gemengesäll oder a Bistroe fannt Dir Ausstellungen vu Kënschtler aus aller Welt. Donieft gi verschidde Coursen a Workshopen organiséiert an an der flotter Akafsstrooss zu Wëlwerwolz fannt Dir alles zum Thema Quilt.

Um Site www.quiltfestival.lu kritt Dir all néideg Informatiounen zum Concours „Fënsteren an Dieren“, deen am Kader vum Festival organiséiert gëtt, souwéi zu den Ausstellungen an dem Programm.

Dir hutt nach Froen? Da rufft eis un: Syndicat d'Initiative Kiischpelt, Lutgen – Lentz Antoinette ☎ 92 06 63 oder E-Mail: sik@pt.lu

ANMELDEFORMULAR


für neue Abonnenten/Karteninhaber

☐ Herr ☐ Frau ☐ Herr und Frau

Name / Vorname: _____

Straße: _____

PLZ: _____ Wohnort: _____

Muttersprache: _____  _____ E-mail: _____

Bitte ankreuzen:

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

Datum: _____ Unterschrift: _____

Hier haben Sie die Möglichkeit, eine Anzeige in der nächsten Ausgabe aufzugeben.
Einsendeschluss ist der 8. Mai 2014.

ANZEIGE

Mit der Weitergabe meiner Telefonnummer bin ich einverstanden

☐ Ja ☐ Nein

Bitte den Anzeigentext hier eintragen!

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

☐ M ☐ Mme ☐ M et Mme

Nom / Prénom: _____

Rue: _____

Code postal: _____ Localité: _____

Langue maternelle: _____  _____ E-mail: _____

Veillez cocher s.v.p.:

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

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

Date: _____ Signature: _____

Vous avez la possibilité d'insérer dans la prochaine édition.
Dernier délai sera le 8 mai 2014.

ANNONCE

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

☐ Oui ☐ Non

Veillez noter le texte de votre annonce ici!

Geschäftsbedingungen für Kurse und Veranstaltungen

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

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

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

Die komplette Kursgebühr wird auch dann erhoben, wenn Sie aus persönlichen Gründen (Krankheit, Urlaub, u.a.) an einzelnen Sitzungen eines Kurses nicht teilnehmen können.

Die vollständige Kurs-/Veranstaltungsgebühr ist auch dann fällig, wenn Sie nach verbindlicher Anmeldung nicht teilnehmen, ohne sich abzumelden.

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

Conditions générales pour cours et manifestations

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

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

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

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

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

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

Ehrenamt und Begegnung

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

Bénévolat et rencontres


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

Auf einen Blick

März / mars

| | | |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| Zumba zu lateinamerikanischer Musik |  | ab Dienstag, 18. März 2014 |
| Bal Mi-Carême | | Donnerstag, 27. März 2014 |
| Computercours: Internetführerschäin | | ab Méindeg, 24. März 2014 |
| Computercours: iPad Workshop (fir Leit ouni iPad) | | ab Dënschdeg, 25. März 2014 |
| Internationale Folkloretänze | | ab Mittwoch, 26. März 2014 |
| Infoveranstaltung "Andalusien" | | Freitag, 28. März 2014 |

April / avril

| | | |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| EcoCleaner – waschen und putzen | | Donnerstag, 3. April 2014 |
| Computercours: Multimedia-Führerschäin | | ab Dënschdeg, 22. Abrëll 2014 |
| Besuch des SuperDrecksKëscht®-Centers | | Donnerstag, 24. April 2014 |
| Seminar: Sicher fahren im Alter |  | Donnerstag, 24. April 2014 |
| Gesunder Schlaf | | ab Freitags, 25. April |
| Cafés des âges (Dalheim) | | mardi, 29 avril 2014 |
| Geocaching – die moderne Schatzsuche | | Dienstag, 29. April 2014 |

Mai / mai

| | | |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| Die Stadt Luxemburg entdecken: Auf den Spuren Goethes | | Montag, 5. Mai 2014 |
| Cafés des âges (Pétange) | | mardi, 6 mai 2014 |
| Foto-Wanderung | | Donneschdeg, 8. Mee 2014 |
| Liesung mam Mil Goerens | | Méindeg, 12. Mee 2014 |
| In jedem Alter fit und aktiv durch Sophrologie | | Dienstag, 13. Mai 2014 |
| 72 Stonne Benevolat | | Freitag, 16. Mai 2014 |
| Foto-Wanderung | | Donneschdeg, 15. Mee 2014 |
| Seminar: Sicher fahren im Alter |  | Donnerstag, 22. Mai 2014 |

Juni / juin

| | | |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Theater-Aufführung: „Patchwork“ |  | Mittwoch, 4. Juni 2014 |
| Atelier «Expression créative» | | mercredi, 18 juin 2014 |



KURSE/COURS – VERANSTALTUNGEN/EVENEMENTS

März / mars

☐ Zumba zu lateinamerikanischer Musik

ab Dienstag, 18. März 2014

☐ Bal Mi-Carême

Donnerstag, 27. März 2014

Computercours: Internetführerschäin ☐ déi 5 Moduler zesummen

☐ Module 1

☐ Module 2

☐ Module 3

☐ Module 4

☐ Module 5

☐ Computercours: iPad Workshop (fir Leit ouni iPad)

ab Dönschdeg, 25. März 2014

☐ Internationale Folkloretänze

ab Mittwoch, 26. März 2014

April / avril

☐ EcoCleaner – waschen und putzen

Donnerstag, 3. April 2014

☐ Computercours: Multimedia-Führerschäin

ab Dönschdeg, 22. Abrëll 2014

☐ Besuch des SuperDrecksKëscht®-Centers

Donnerstag, 24. April 2014

☐ Seminar: Sicher fahren im Alter

Donnerstag, 24. April 2014

Gesunder Schlaf ☐ Kurs 1 ☐ Kurs 2

☐ Cafés des âges (Dalheim)

mardi, 29 avril 2014

☐ Geocaching – die moderne Schatzsuche

Dienstag, 29. April 2014

Mai / mai

☐ Die Stadt Luxemburg entdecken: Auf den Spuren Goethes

Montag, 5. Mai 2014

☐ Cafés des âges (Pétange)

mardi, 6 mai 2014

☐ Foto-Wanderung

Donneschdeg, 8. Mee 2014

☐ Liesung mam Mil Goerens

Méindeg, 12. Mee 2014

☐ In jedem Alter fit und aktiv durch Sophrologie

Dienstag, 13. Mai 2014

☐ 72 Stonne Benevolat

Freitag, 16. Mai 2014

☐ Seminar: Sicher fahren im Alter

Donnerstag, 22. Mai 2014

Juni / juin

☐ Atelier «Expression créative»

mercredi, 18 juin 2014

Name/Nom: _____ E-mail: _____

Straße/Rue: _____

PLZ und Ortschaft/Code postal et ville: _____  _____

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

Datum/Date: _____ Unterschrift/Signature: _____

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

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

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

RBS – Center fir Altersfroen asbl

Boîte Postale 32 – L-5801 Hesperange

 **36 02 64**

Von Senioren für Senioren

Computerclub für Anfänger

Termine:

19. März – 26. März – 2. April – 23. April – 30. April – 7. Mai – 14. Mai – 21. Mai – 28. Mai – 4. Juni – 18. Juni 2014

mittwochs um 9.30 Uhr in der Seniorenakademie

Computerclub für Fortgeschrittene

Termine:

17. März – 24. März – 31. März – 28. April – 5. Mai – 12. Mai – 19. Mai – 26. Mai – 2. Juni – 16. Juni 2014

montags um 9.30 Uhr in der Seniorenakademie

Scrabble

Termine:

17. März – 24. März – 31. März – 28. April – 5. Mai – 12. Mai – 19. Mai – 26. Mai – 2. Juni – 16. Juni 2014

montags um 14.00 Uhr in der Seniorenakademie

ZithaGesondheetsZentrum



Osteofit

1. Kurs: mittwochs von 9.30 bis 10.30 Uhr – *Preis pro Kurs: 100 €*
23. April – 30. April – 07. Mai – 14. Mai – 21. Mai – 28. Mai 2014

2. Kurs: mittwochs von 9.30 bis 10.30 Uhr – *Preis pro Kurs: 100 €*
18. Juni – 25. Juni – 2. Juli – 9. Juli – 16. Juli – 23. Juli 2014

Herzkreislauftraining

1. Kurs: mittwochs von 14.00 bis 15.00 Uhr – *Preis pro Kurs: 100 €*
23. April – 30. April – 07. Mai – 14. Mai – 21. Mai – 28. Mai 2014

2. Kurs: mittwochs von 14.00 bis 15.00 Uhr – *Preis pro Kurs: 100 €*
18. Juni – 25. Juni – 2. Juli – 9. Juli – 16. Juli – 23. Juli 2014

Fitness 60+

1. Kurs: mittwochs von 10.30 bis 11.30 Uhr – *Preis pro Kurs: 100 €*
23. April – 30. April – 07. Mai – 14. Mai – 21. Mai – 28. Mai 2014

2. Kurs: mittwochs von 10.30 bis 11.30 Uhr – *Preis pro Kurs: 100 €*
18. Juni – 25. Juni – 2. Juli – 9. Juli – 16. Juli – 23. Juli 2014

Rückenfit

1. Kurs: dienstags von 10.30 bis 11.30 Uhr – *Preis pro Kurs: 100 €*
22. April – 29. April – 6. Mai – 13. Mai – 20. Mai – 27. Mai 2014

2. Kurs: dienstags von 10.30 bis 11.30 Uhr – *Preis pro Kurs: 100 €*
17. Juni – 24. Juni – 1. Juli – 8. Juli – 15. Juli – 22. Juli 2014

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



Zumba zu lateinamerikanischer Musik

für Einsteiger, Senioren und Schwangere



Termine: 18. März – 25. März – 1. April – 22. April – 29. April 2014
jeweils dienstags von 18.30 bis 19.15 Uhr

Preis: Den Betrag von 10 € (8 € mit Karte „aktiv 60+“) pro Kurs zahlen Sie bitte vor Ort

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

In Zusammenarbeit mit „Initiativ Liewensufank“ organisiert die Seniorenakademie einen Zumba-Tanzkurs für Einsteiger, Schwangere und Senioren.

Wer immer schon Freude am Tanz hatte, ist hier GOLDRICHTIG. Mit Elementen aus Salsa, Cha Cha Cha, Merengue, Cumbia, Flamenco und Tango bis hin zum Rock'n Roll treibt das Zumba Gold®-Programm zu einem ebenso gesundheitsfördernden wie geselligen Training an, das für Körper, Geist und Seele eine Wohltat ist!

Was ist Zumba Gold ?

Das Zumba Gold®-Programm richtet sich vor allem an Einsteiger, Schwangere und aktive, ältere Erwachsene. Der Unterschied zum Zumba® Fitness besteht in der Intensität, es gibt keine Sprünge oder schnelle Drehungen. Außerdem passen die lizenzierten Trainer das Training bei Bedarf individuell an.

Es zielt dabei auf viele Vorteile: Es reduziert nachweislich das Risiko von Herzgefäßerkrankungen, stoppt das Fortschreiten vieler chronischer Leiden und beugt diversen Krankheiten vor.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Turnschuhe und ausreichend Flüssigkeit.

Sie können zu jedem Zeitpunkt in den Kurs neu einsteigen!

Erinnerung

Bal Mi-Carême



Termin: Donnerstag, 27. März 2014
von 14.00 bis 18.00 Uhr

Preis: Den Betrag von 5 € überweisen Sie bitte nach Ihrer Anmeldung auf das Konto des RBS – Center fir Altersfroen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk „M 09“. (Sie werden keine Teilnahmebestätigung erhalten, wir schicken Ihnen eine Woche vor Beginn der Veranstaltung Ihre Eintrittskarte zu.)

Ort: Centre Culturel „Prince Henri“, route de Diekirch, Walferdingen

Sie haben noch Zeit, sich für den diesjährigen Bal Mi-Carême anzumelden. Flotte Musik, Senioren- sowie Gesellschaftstänze werden angeboten. Mit einem leckeren Kuchenbuffet mit Kaffee und Champagner ist auch für das leibliche Wohl gesorgt.

Computercours

Internetführerschäin



- Wéini:** **Modul 1:** Méindeg, 24. März – Donneschdeg, 27. März – Méindeg, 31. März 2014
Modul 2: Donneschdeg, 3. Abrëll – Donneschdeg, 24. Abrëll – Méindeg, 28. Abrëll 2014
Modul 3: Méindeg, 5. Mee – Donneschdeg, 8. Mee – Méindeg, 12. Mee 2014
Modul 4: Donneschdeg, 15. Mee – Méindeg, 19. Mee – Donneschdeg, 22. Mee – Méindeg, 26. Mee – Méindeg, 2. Juni 2014
Modul 5: Donneschdeg, 5. Juni – Méindeg, 16. Juni – Donneschdeg, 19. Juni – Donneschdeg, 26. Juni – Méindeg, 30. Juni – Donneschdeg, 3. Juli 2014
Ëmmer vun 9.30 bis 11.30 Auer
- Präis:** De Präis vum Internetführerschäin ass fir déi **5 Moduler** op 120 € festgeluecht „C 27“. De Präis vun de respektive Moduler ass: **Modul 1:** 36 € „C 22“, **Modul 2:** 36 € „C 23“, **Modul 3:** 36 € „C 24“, **Modul 4:** 60 € „C 25“ oder **Modul 5:** 72 € „C 26“. Dir kënnt, nodeem dass Dir d'Bestätegung vun eis geschéckt kritt hutt, de Betrag mam respektive Vermierk op de Kont – RBS Center fir Altersfroen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000, iwwerweisen.
- Wou:** CIGLiothéik – 2, Avenue Grand-Duc Jean, Howald



Zanter dësem Joer besteet den Internetführerschäin aus 5 Moduler déi entweder eenzel (zu 6 € / Stonn) oder awer als Ganzt (3 € / Stonn) beluecht kënne ginn (Schwierigkeetsgrad steigend). D'Bedelegung an engem Modul gëtt certifiéiert, a bei der Participatioun an de 5 Moduler kritt Dir en Diplom vum Erziehungsministère. De Cours gëtt op lëtzebuergesch gehalten.

An deene verschiddene Moduler léiert Dir:

- Modul 1:** De Computer an d'Software kenneléieren – 6 Stonnen
Modul 2: Den Internet kenneléieren – 6 Stonnen
Modul 3: Gestiouen vun Dokumenter a Fotoen – 6 Stonnen
Modul 4: Elektronesch Post (e-mailen) – 10 Stonnen
Modul 5: Internet fir Fortgeschrittener – 12 Stonnen

Weider Detailer zu de verschiddene Moduler kritt Dir um ☎ 36 04 78-28 /-36

Computercours

iPad Workshop (fir Leit ouni iPad)



Wéini: Dënschdeg, 25. März – Freideg, 28. März – Dënschdeg, 1. Abrëll –
Freideg, 4. Abrëll 2014
Ëmmer vun 9.30 bis 11.30 Auer

Präis: De Präis vum iPad Cours ass 50 €. Dee Betrag kënnt Dir, nodeem dass Dir d'Bestätegung vun eis geschéckt
kritt hutt, op de Kont RBS – Center fir Altersfroen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mam Vermierk „C 28“
iwwerweisen.

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



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

De Cours gëtt op lëtzebuergesch gehalen.

Internationale Folkloretänze



Termine: 26. März – 23. April – 7. Mai – 28. Mai 2014
jeweils mittwochs von 14.30 bis 16.00 Uhr

Preis: Den Betrag von 28 € überweisen Sie bitte nach Erhalt Ihrer Teilnahmebestätigung auf das Konto
des RBS – Center fir Altersfroen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk „C 29“.

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

Für alle, die gerne tanzen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Anfänger sind herzlich willkommen!

In diesem Kurs unter der Leitung von *Avdulah Ceman*, Seniorentanzleiter, lernen Sie eine Auswahl traditioneller Ball-, Paar-, Kreistänze mit ständigem Partnerwechsel, Linetänze zu moderner und traditioneller Musik aus der ganzen Welt.

Bitte bringen Sie leichte Schuhe für die Tanzfläche mit.



EcoCleaner – waschen und putzen

Praktische Tipps rund ums Thema Reinigung

APRIL
03.

Termin: Donnerstag, 3. April 2014 von 14.00 bis 16.00 Uhr

Preis: Den Betrag von 15 € überweisen Sie bitte nach Erhalt Ihrer Teilnahmebestätigung auf das Konto des RBS – Center fir Altersfroen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk „M 06“.

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

Welche Reinigungsprodukte braucht Mann/Frau wirklich und was können sie? Welche Möglichkeiten stehen den Privatpersonen zur Verfügung um die Reinigungsaktivitäten möglichst einfach und wirkungsvoll durchzuführen? Mit praktischen Übungen wollen wir den TeilnehmerInnen helfen, ihre Gesundheit und die Umwelt zu schonen und ein gutes Reinigungsergebnis zu erhalten.

Besuch des SuperDrecksKëscht®-Centers

in Colmar-Berg

APRIL
24.

Termin: Donnerstag, 24. April 2014 von 14.00 – 16.00 Uhr

Preis: 15 € pro Person, inklusive Broschüren und Pausengetränke. Den Betrag überweisen Sie bitte nach Erhalt Ihrer Teilnahmebestätigung auf das Konto des RBS – Center fir Altersfroen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk „M 20“.

Ort: SuperDrecksKëscht, ZI Piret, Colmar-Berg

Sicherheit und Zukunft – das Motto der **SuperDrecksKëscht®** seit mehr als 25 Jahren – können Sie „live“ in Colmar-Berg erleben. Bei diesem Besuch des Labors und Logistik-Centers sehen Sie innovative Verwertungsprozesse aus nächster Nähe und erfahren mehr über Abfalltrennung und Sammlung sowie den weiteren Verbleib der Problemstoffe. Sie lernen die Aktivitäten der drei Abteilungen SuperDrecksKëscht® fir Bierger, fir Betreiber an SuperFreonsKëscht® kennen.

Problem- und Wertstoffmanagement in Luxemburg

Ob Säuren oder Laugen, Farb- oder Lackreste, Lösungsmittel oder Klebstoffe, Schädlingsbekämpfungsmittel, Medikamente oder Haushaltsreiniger, Leuchtstoffröhren oder Batterien, Spraydosen oder Gasflaschen – viele Produkte, die wir im Alltag verwenden, enthalten umweltgefährdende oder giftige Inhaltsstoffe. Werden Problemstoffe über den Hausmüll entsorgt, so können Schadstoffe in Luft, Boden oder Grundwasser gelangen und die Umwelt und unsere Gesundheit schädigen.

Die von der SuperDrecksKëscht® fir Bierger erfassten Problemstoffe werden so sortiert und aufbereitet, dass der größte Teil recycelt werden kann. Die Verwertungsquote beträgt beispielsweise bei Farbbehältern, Spraydosen oder Trockenbatterien über 90 %. Problemstoffsammlung ist eine Seite der Medaille, Problemstoffvermeidung die andere. Im Sinne des Luxemburger Abfallgesetzes, das die Vermeidung an erste Position stellt, haben die Sensibilisierung der Konsumenten, sowie die Bewerbung nachhaltiger Produkte einen immer größeren Stellenwert bei den Aktivitäten der SuperDrecksKëscht.

So werden im Rahmen der Kampagne „Clever akafen“, an der sich praktisch alle Luxemburger Supermärkte und Fachhandelsgeschäfte beteiligen, umweltfreundliche und nachhaltige Produkte aus dem Bereich Farben/Lacke, Beleuchtung, Batterien und Reinigungsmittel beworben. Nachhaltiger Konsum bedeutet für die SuperDrecksKëscht Kreisläufe zu schließen. Durch den Konsum umweltfreundlicher Produkte und die anschließende Verwertung kann die Umwelt geschützt, knappe Ressourcen erhalten und so der Generationenvertrag erfüllt werden.

Computercours

Multimedia-Führerschäin



Wéini: Dënschdeg, 22. Abréll – Freideg, 25. Abréll – Dënschdeg 29. Abréll – Freideg, 2. Mee – Dënschdeg, 6. Mee – Freideg, 9. Mee 2014
ëmmer vun 14.30 bis 16.30 Auer

Präis: De Präis vum Multimedia-Führerschäin ass 96 €. Dee Betrag kënn Dir, nodeem dass Dir d'Bestätegung vun eis geschéckt kritt hutt, op de Kont RBS – Center fir Altersfroen – CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mam Vermierk „C 30“ iwwerweisen.

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

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

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

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



Seminar: Sicher fahren im Alter

(in luxemburgischer Sprache)

Termin 1: Donnerstag, 24. April 2014 von 8.30 bis 16.00 Uhr

Termin 2: Donnerstag, 22. Mai 2014 von 8.30 bis 16.00 Uhr

Preis: Den Betrag von 148,50 € (Frühstück und Mittagessen inkl.) überweisen Sie bitte nach Erhalt Ihrer Teilnahmebestätigung auf das Konto des RBS – Center fir Altersfroen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk Termin 1 „M 19“ oder Termin 2 „M 26“.

Inhaber der Karte „aktiv 60+“ bezahlen 148,50 € (das entspricht einer Ermäßigung von 44 € auf den Normalpreis). Diese Aktion wird vom Familienministerium und vom Transportministerium unterstützt.

Ort: Centre de Formation pour Conducteurs in Colmar-Berg

Seit Ihrer Führerscheinprüfung hat sich im Straßenverkehr viel verändert. Ein Fahrsicherheitstraining mit dem eigenen PKW eignet sich hervorragend, um sich diesen Veränderungen optimal anzupassen.

Wir bieten Ihnen einen Tageskurs an, der einen theoretischen Teil mit den Neuerungen im „Code de la route“ sowie einen praktischen Teil beinhaltet. Auf dem Sicherheitsparcours des „Centre de Formation pour Conducteurs“ lernen Sie unter fachlicher Anleitung, wie Sie sich auch in Not- und Gefahrensituationen richtig verhalten, um ein Höchstmaß an Sicherheit zu erreichen.

Eine Kaskoversicherung wird abgeschlossen, da Sie mit Ihrem eigenen Auto fahren werden (Führerschein und Versicherungskarte bitte nicht vergessen!).

Gesunder Schlaf

Kurs im ZithaGesondheetsZentrum



Termine: **Kurs 1:** 25. April – 2. Mai – 9. Mai – 16. Mai – 23. Mai – 30. Mai – 6. Juni 2014

Kurs 2: 20 Juni – 27. Juni – 4. Juli – 11. Juli, 18. Juli – 25. Juli 2014

freitags, von 10.00 bis 11.00 Uhr

Preis: Den Betrag von 100 € überweisen Sie bitte nach Erhalt Ihrer Teilnahmebestätigung auf das Konto des RBS – Center fir Altersfroen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk 1. Kurs „C 31“ oder 2. Kurs „C 32“.

Ort: ZithaGesondheetsZentrum (3. Etage). Eingang in der „rue d’Anvers“ beim unterirdischen Parkplatz der Zitha. (blauer, moderner Neubau)

Ab April bietet das ZithaGesondheetsZentrum einen neuen Kurs zum Thema „gesunder Schlaf“ an:

Wer träumt nicht davon, so richtig gut ein- und durchschlafen zu können?

Dieser Kurs hat als Ziel Ihr Wissen zu erweitern, was nachts in unserem Kopf und Körper abläuft.

Außerdem erhalten Sie Informationen darüber, was den Schlaf behindert oder fördert.

Viele praktische Tipps sollen Ihnen helfen zu erholsamer Ruhe zu finden.

Der Kurs wird von der Psychologin *Violaine Neuser* geleitet.



Les cafés des âges en 2014

Plus qu'un café... un lieu de parole citoyenne, des participants de tout âge se rassemblent pour discuter du rapport entre les générations et de leur avenir, dans un cadre accueillant et convivial.

Vous vous sentirez comme chez vous...

Entrée libre

Après le grand succès des cafés des âges de l'année 2013, nous vous donnons de nouveau rendez-vous pour 2014:

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 29 avril à 15h30
Fondation Kränzberg
Foyer «La Cerisaie»
2, place Georges Reuter
L-5685 Dalheim | 06 mai à 14h00 (à confirmer)
Maison de la Culture
«A Rousen»
Place du Marché, 1
L-4756 Pétange |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Infos et inscription: RBS 36 04 78 - 21



CENTER FIR
ALTERSFROEN

Fest**iv**asion



Geocaching – die moderne Schatzsuche

Anfänger-Workshop für RBS-Mitglieder

APRIL
29.



Termin: Dienstag, 29. April 2014
von 10.00 bis 16.30 Uhr

Preis: 40 € pro Person, inklusive GPS-Nutzung, Mittagessen, sowie Kaffee und Kuchen zum Abschluss.

Den Betrag überweisen Sie bitte nach Erhalt Ihrer Teilnahmebestätigung auf das Konto des RBS – Center fir Altersfroen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk „M 17“.

Ort: Jugendherberge Echternach,
Chemin vers Rodenhof, L-6487 Echternach
(Parkplätze vorhanden)

Vormittags lernen Sie alles zum Thema „Geocaching“. Wie bedient man ein GPS-Gerät? Wie findet man einen Geocache? Was ist ein Multicache?

Nach dem gemeinsamen Mittagessen suchen die Teilnehmer in kleinen Gruppen nach ihrem ersten „Cache“.

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

Für weitere Informationen siehe auch Artikel Seite 6.

MAI
05.



Die Stadt Luxemburg entdecken Auf den Spuren Goethes

Termin: Montag, 5. Mai 2014
um 14.30 Uhr (Dauer: ca. 2 Stunden)

Preis: Den Betrag von 8 € überweisen Sie bitte nach Erhalt Ihrer Teilnahmebestätigung auf das Konto des RBS – Center fir Altersfroen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk „M 26“.

Ort: Knuedler, vor dem Büro des LCTO – Luxembourg City Tourist Office

Die vom RBS zusammen mit dem LCTO-Luxembourg City Tourist Office organisierten Stadtrundgänge, unter der fachkundigen Führung von *Rob Ensich* erfreuen sich immer großer Beliebtheit.

Auf dieser kulturhistorischen Wanderung entdecken Sie die markanten Etappen Goethes während seines Aufenthaltes in unserer Stadt im Jahre 1792. Vom Stadtzentrum aus führt der Weg über den Fischmarkt, wo der deutsche Schriftsteller einige Tage Quartier bezogen hatte, zum Goethe-Gedenkstein oberhalb der Montée de Clausen. Entlang der Corniche geht es dann in Richtung Unterstadt, danach bequem mit dem Aufzug zum Heilig-Geist-Plateau, um den Rundgang am „Knuedler“ abzuschließen. Entdecken Sie, warum Goethe so fasziniert von der Festungsstadt Luxemburg war, in der er „so viel Größe mit Anmut, soviel Ernst mit Lieblichkeit“ erkannte.



Foto-Wanderung



Wéini: **Donneschdeg, 8. Mee 2014 um 14.30 Auer**
Donneschdeg, 15. Mee 2014 um 14.30 Auer

Präis: gratis

Wou: **8. Mee 2014:**
Parking Kayler Poteau, tëschent Kayl a Schëffleng,
op der aler Strooss
15. Mee 2014:
Seniorenakademie – RBS – Center fir Altersfroen asbl
20, rue de Contern, Itzig

De *Guy Conrady*, lëtzebuerger Naturfotograf an de *Gilbert Kleren*, Amateurfotograf, invitéieren Iech fir eng Foto-Sortie op de Lallengerbiereg. Si wëllen Iech weisen, wéi Dir schéi Landschaftsbiller maacht, duerch bessere Bildopbau a besseren Ëmgang mat Ärem Fotoapparat.

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

Mir treffen eis dann de 15. Mee fir d'Fotoen, déi mir op der Wanderung gemaach hunn, zesummen ze kucken. Bréngt w.e.g. maximal 12 Fotoen, déi Iech am beschte gefallen, op USB-Stick oder Späicherkaart mat, déi mir dann zesumme kucken a kommentéieren.



Liesung mam Mil Goerens

Vun der Long op d'Zong



Wéini: **Méindeg, 12. Mee 2014**
vu 14.30 bis 16.00 Auer

Präis: gratis – Mellet Iech w.e.g. mam Umeldeformular un!

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

Fir de *Mil Goerens* war et wichteg, an der Pensioun eng sënnvoll Beschäftegung ze hunn. An de leschten dräi Joer huet hien dofir vill Zäit investéiert, fir al Lëtzebuerger Riedensaarten ze sammelen, opzeschreiwen an als Buch mam Titel „Vun der Long op d'Zong“ ze publizéieren. **(Liest och den Artikel op der S. 16)**

Wéi ass et zu dëser Iddi komm, wéi huet hien sech un d'Aarbecht gemaach a wéi eng Erfahrungen huet hien am Laf vu senger Recherchë gemaach? Wéi eng Schwierigkeeten huet hie missen iwwerwannen a wat huet hien aus dësem Projet geléiert?

Wéi eng Expressiounen huet hie selwer am léifsten? Wéi eng perséinlech Erënnerungen, aus senger Kannerzäit am Baueremilieu, verbënnt hie mat verschiddenen Ausdréck?

De Mil Goerens liest flott Extraiten aus sengem Buch vir a freet sech op Ureegungen an Iddien aus dem Publikum.

In jedem Alter fit und aktiv durch Sophrologie

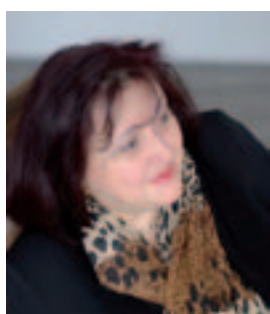
Schnupperkurs mit Colleen Besch



Termin: Dienstag, 13. Mai 2014
von 15.00 bis 16.30 Uhr

Preis: Den Betrag von 8 € überweisen Sie bitte nach Erhalt Ihrer Teilnahmebestätigung auf das Konto des RBS – Center fir Altersfroen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 mit dem Vermerk „M 24“.

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



In dieser Veranstaltung erhalten Sie erweitertes Wissen zum Thema Sophrologie, deren Funktionsweise und Anwendungsbereiche. Auch im Alter lässt es sich sehr gut integrieren. Darüberhinaus machen wir Sie mit der Praxis bekannt.

Gemeinsam werden Sie spezifische Übungen durchführen, Haltungen ausprobieren, Atemtechniken kennenlernen – und das Wichtigste – deren positive Wirkung erspüren.

Dieser Schnupperkurs findet in luxemburgischer Sprache statt und wird von der professionellen Sophrologin Colleen Besch geleitet.

Lesen Sie auch den detaillierten Artikel auf S. 28.

72 Stonne Benevolat



Termine: Freitag, 16. Mai 2014 von 14.00 bis 17.00 Uhr

Preis: gratis – Bitte melden Sie sich mit dem Anmeldeformular an!

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

Sie wollten sich schon immer ehrenamtlich engagieren und einen positiven Beitrag zur Gesellschaft leisten? Die Möglichkeiten für soziales Engagement sind so vielfältig.

Ehrenamtliches Engagement bringt drei Vorteile auf einmal:

- » Hilfsbedürftige werden unterstützt,
- » das Projekt verfolgt mit Ihrer Hilfe einen guten Zweck
- » und Sie helfen mit, die Welt lebenswerter zu machen.

Am 16. Mai haben Sie die Möglichkeit sich in den Räumlichkeiten des „RBS – Center fir Altersfroen“ zu informieren und sich mit Freiwilligen auszutauschen.



Contact Humain Luxembourg, „SOS Détresse“ und „Serve the city lu“ stellen sich in Itzig im Rahmen der „72 Stonne Benevolat“ vor.

(Siehe den Artikel „Serve the City Luxembourg“ ab Seite 25)

Wir laden Ehrenamtliche ein um über ihre Erfahrungen zu berichten und Ihre Fragen zu beantworten. Kommen Sie einfach vorbei und informieren Sie sich in gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen.



Theater-Aufführung „Patchwork“

Termin: Mittwoch, 4. Juni 2014
von 19.00 bis ca. 20.30 Uhr

Preis: 6 € für RBS „aktiv 60+“ Mitglieder, sowie für Schüler/Studenten,
8 € Normalpreis

Ort: Centre Nicolas Braun, 474, route de Thionville in Hesperange

Reservierung:

Tel.: 621 301 335 oder 621 166 220

Weitere Informationen: www.patchwork.lu

Der Theaterverein „Patchwork“ führt am 4. Juni „Nächstenliebe und andere Lügen“ auf.

Sieben Szenen aus Alltag und Gesellschaft, von mehreren Autoren geschrieben, werden für einen amüsanten Abend sorgen.

Die unterschiedlichen Stücke sind voll Witz, Ironie und kritischem Hintergrund. Dieses Mal ist auch eine selbst choreografierte Szene dabei, in der die Theatergruppe sich ohne Worte, nur durch Musik, an ihr Publikum wendet.



Atelier «Expression créative»



Date: mercredi, 18 juin 2014
à 14.30 heures

Prix: Après réception de votre confirmation de participation, veuillez virer le montant de 10 € sur notre compte RBS – Center fir Altersfroen, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000 avec la mention «M 27».

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

Lors de cet atelier en langue française, les clowns hospitaliers de l'asbl *Arti'chok* vous proposent un parcours à travers différentes médiations artistiques.

Vous serez invités à solliciter votre créativité, d'une manière spontanée et ludique en vous laissant porter par ce qui surgit, de vous-même et du groupe, dans un espace de convivialité et de liberté.

C'est un temps pour soi, pour se rencontrer, se surprendre, et se connaître autrement.

Les différents exercices proposés ne demandent aucune connaissance technique préalable.

Le matériel est fourni et une tenue confortable est conseillée.

Pour plus d'informations sur l'asbl *Arti'chok*, voir page 12.

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.*





Easy Phones

Découvrez le **Doro Liberto 810**, un smartphone ultra-simple d'utilisation :

- Grand écran tactile
- 3 touches pour les fonctions principales
- 3 numéros directs avec photo
- Son amplifié

149€ avec l'abonnement Basic à 0€/mois

www.post.lu



Ihre Treppe leicht hinauf und hinunter!

Entdecken Sie den Treppenlift von
THYSSENKRUPP Ascenseurs



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

THYSSENKRUPP ASCENSEURS S.à r.l.

22, Rue Edmond Reuter, L-5326 Contern

Tel.: 40.08.96, E-mail: luxembourg@thyssenkrupp.com



ThyssenKrupp