

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



# Senioren Aktuell





## Sport ab 50 ist Mord oder doch ...eine Wohltat?

von Marie-Anne Maroldt

Die Zielgruppe der Club Senior sind Personen ab 50. Oft hört man die Aussage: in meinem Alter noch Sport treiben, was soll das? Ich war noch nie sportlich (oder habe seit 20 Jahren keinen Sport mehr ausgeübt), warum jetzt damit anfangen?

Kann man diesen Aussagen zustimmen? Nein, auf keinen Fall.

Auch wenn man sich eher als unsportlich bezeichnet, in seinem bisherigen Leben für Sport weder Zeit noch Interesse hatte oder eine längere Pause eingelegt hat, macht die Wiederaufnahme respektiv das Fortsetzen von sportlichen Aktivitäten Sinn.



### Welche positiven Effekte können dadurch erzielt werden?

Bewegung wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus. Ein Anstieg der Pulsfrequenz trainiert den Herzmuskel, die Blutversorgung wird stimuliert. Durch die Anstrengung wird auch die Atemfunktion gefördert, ein tiefes Ein- und Ausatmen bringt den Sauerstoff bis in die tiefer liegenden Lungenbereiche.

Bei Sportarten in freier Natur wird das Immunsystem gestärkt. Das Sonnenlicht ist für die Aufnahme von Vitamin D unerlässlich und hilft somit bei der Vorbeugung von Osteoporose.

Das Muskelkapital erhalten oder wieder aufbauen ist für Senioren von Wichtigkeit: eine gute Rücken- und Bauchmuskulatur hilft uns, eine aufrechte Körperhaltung zu behalten. Sogar Rückenschmerzen können reduziert werden. In weitesten Sinne ist es ein wichtiger Faktor für den Autonomieerhalt bis in das hohe Alter.

Sport und Bewegung wirken sich aber nicht nur positiv auf den Körper aus: auch die Psyche profitiert davon. Wer gestresst und nervös ist, kann hier Stress abbauen und Anspannungen lösen.



Viele berichten von Glücksgefühlen, die sich beim Sport einstellen: der Blutspiegel von Serotonin (auch noch Glückshormon genannt) steigt an. Bei Tendenz zur depressiven Verstimmung oder bei bestehender Depression wird Sport von Ärzten als wichtiger Therapieansatz betrachtet.

Wird Sport in der Gruppe praktiziert, so kommt auch noch ein wichtiger sozialer Faktor dazu. Man lernt neue Menschen kennen, schliesst interessante Kontakte, die oftmals über den Sport hinaus wachsen. Die Zeit dann vergeht wie im Flug und zwei Stunden Sport kommen einem sehr kurzweilig vor. Die Gruppe kann auch einen wichtigen Motivationsfaktor darstellen: alleine findet man alle möglichen Ursachen, um bei schlechtem Wetter, Unlust, Müdigkeit..... zu Hause zu bleiben. Nicht so, wenn man weiss, dass andere auf uns warten. Man gibt auch weniger schnell auf in der Gruppe: die anderen unterstützen und spornen an.

Sogar die Gehirnfunktion zieht einen Nutzen aus der sportlichen Betätigung: die Gedächtnisleistung wird durch die erhöhte Sauerstoffzufuhr und die erforderliche Konzentration bei der Ausführung positiv beeinflusst.



Einige Voraussetzungen sollten jedoch erfüllt sein: mit dem Arzt abklären, welche Sportart empfehlenswert ist und unter welchen Bedingungen. Vielleicht ist ein sehr intensives Training nicht mehr möglich, ein moderates aber durchaus erlaubt. Bei kardialen Vorerkrankungen wird manchmal eine maximale Pulsfrequenz angegeben, die bei sportlicher Betätigung nicht überschritten werden darf.

Neben diesen Voraussetzungen ist zur eigenen Sicherheit aber auch eine adäquate Ausstattung unbedingt erforderlich. Wandern ohne das richtige Schuhwerk ist gefährlich genauso wie Fahrradfahren ohne Helm. Und dies nicht nur für die über 50jährigen.

Sie schenken diesen Ausführungen keinen Glauben? dann schauen Sie doch einfach mal in einen der zahlreichen Club Senior hinein. Sie werden erstaunt sein, wie fit die Teilnehmer diesen Aktivitäten sind. Und dies nicht nur mit 50 sondern auch noch mit 80.

Die folgende Liste gibt ein Überblick über die Sportsaktivitäten in den verschiedenen Club Seniors während den kommenden Wintermonaten:

Club Senior	Ville	Tél.	Yoga	Nordic Walking	Soft Walking oder Footing	Line/ Modern oder Senioren Tanz	Qi Gong oder Tai-Chi	Self Defense	Fitness oder Gym Douce	Rücken-turmen	Step Aerobic	Indoor Cycling oder Velofahren	Pétanque	Déjeûné Bien-être	Aqua Gym oder Schwimmen	Plates	Keulen oder Bowling
Club Senior "Aalt Paschtoueschhaus"	KEHELEN	26 10 36 60					X		X				X	X			X
Club Senior "Am Duerf"	MONDERCANGE	26 55 36 30	X	X	X	X											
Club Senior "Haus an de Saurenviesen"	RUMELANGE	56 40 40-1	X	X	X					X	X						
Club Senior "Eist Heem"	BERCHEM	36 55 73-1		X	X	X			X						X	X	X
Club Senior "Haus am Becheler"	BEFELDANGE	33 40 10-1	X	X	X	X	X						X	X	X	X	
Club Senior "Haus beim Kosk"	SCHIFFLANGE	26 54 04 92	X	X	X	X						X					X
Club Senior "Haus op der Heed"	HUPPERDANGE	99 82 36-1			X	X									X		
Club Senior "Nordstad"	ETTELBRUCK	26 81 37 43			X		X						X	X	X	X	X
Club Senior "Museheem"	WASSERBILLIG	74 87 21	X		X	X	X									X	
Club Senior "Preizebieg"	DIFFERDANGE	26 58 06 60		X					X				X				X
Club Senior "Schwaare Wee"	DUDELANGE	26 51 55-1	X		X	X	X						X		X		
Club Senior "Stroossen"	STRASSEN	31 07 62-407	X	X	X				X						X		
Club Senior "Syndall"	SANDWEILER	26 35 25 45	X	X	X	X	X	X	X					X			X
Club Senior "Leizechtall"	LORENTZWEILER	26 33 64-1	X	X	X	X			X	X	X	X	X		X	X	X
Club Senior "Am Brill"	MAMER	31 00 31 23	X		X				X					X	X		



## Nouveaux cours dans les Clubs Senior et chez le Service RBS

<b>Berchem</b>	<b>CS Eist Heem</b>	<b>Hupperdange</b>	<b>CS Haus op der Heed</b>
Danz a Koordinatioun am Setzen(4x)	3 nov.	Körbe aus Stroh (3x)	13 nov.
Blumenbannen a Floristikcours	15 nov.	<b>Rumelange</b>	<b>CS An de Sauerwisen</b>
<b>Bereldange</b>	<b>CS Haus am Becheler</b>	De geckege Bijou-Atelier (3x)	3 nov.
Email	9 nov.	Ahnenforschung (3x)	24 nov.
Cours Word (2x)	16/23 nov.	Soft Indoor-Cycling-Marathon	29 nov.
<b>Mamer</b>	<b>Haus am Brill</b>	<b>Schifflange</b>	<b>CS Haus beim Kiosk</b>
Eutonie (6x)	11 nov.	Paverpol-Atelier (6x)	8 nov.
<b>Ettelbruck</b>	<b>CS Nordstad</b>	Kreative Handtasche aus Filz (3x)	17 nov.
Erste Schritte am PC (Office 2003) (4x)	9 nov.	<b>Itzig</b>	<b>Center fir Altersfroen</b>
Bitzcours (4x)	8 nov.	Philosophieskurs H. Hausemer. (4x)	8 nov.
Einladungen am PC gestalten (2x)	11 nov.	Literaturkurs mam F. Hausemer (4x)	9 nov.
Umgang mit ätherischen Ölen (6x)	10 nov.	Balance-Kräfte im Gleichgewicht (6x)	11 nov.



### AKTIVITÉITE FIR SENIOREN AM KONVIKTS GAART

mat Kaffi a Kuch, vu 15.00-17.00 Auer

Résidence Grande-Duchesse Joséphine-Charlotte  
11, avenue Marie-Thérèse

Autobus: Arrêt Rheinsheim / Call-a-bus: 4796-4797

Info: Service Seniors: 4796-2757

Fräien Entrée

## THÉ DANSANT

All 1. Mëttwoch am Mount

## SPILLNOMËTTEG

All 3. Mëttwoch am Mount

# Fest'vasion

12 novembre 2010

14h - 16h

Découvertes intergénérationnelles et  
interculturelles pour Seniors d'ici et d'ailleurs

## Café des Âges

A la carte:

- › L'envie de parler
- › Le plaisir d'écouter
- › Partager des expériences
- › Rencontre intergénérationnelle



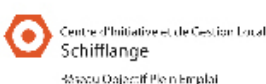
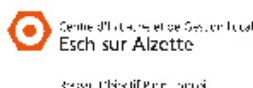
Animateur: Jean-Michel Caudron,  
Co-fondateur du Café des âges



› Où?

Kulturfabrik  
116, rue de Luxembourg  
L-4221 Esch-sur-Alzette

### Organisation:



### Partenaires:



LES ANCIENS DU QUARTIER DE L'ESCH SUR ALZETTE



## Cercle Dramatique Rodange

5, rue Julien Gaspar  
L-4809 RODANGE  
Tél: +352 621152624  
Fax: +352 26311213  
E-mail: [alpiron@pt.lu](mailto:alpiron@pt.lu)  
[www.cercle-dramatique-rodange.lu](http://www.cercle-dramatique-rodange.lu)

Rodange, de 12ten August 2010

# Invitatioun

Wéi an de vergaangene Joeren invitéieren och dëst Joer erëm d'Akteuren an de Comité vum CERCLE DRAMATIQUE RODANGE lech am Hierscht op hir bekannten an ganz beléiften

## THÉÂTER-MATINÉE FIR SENIOREN

**Donneschdes, den 11. November 2010  
um 15 Auer am Kulturzentrum zu Rodange**

Gespillt gët Donneschdes, den 11. November 2010 um 15 Auer am Kulturzentrum zu Rodange, e lëschtegen Dräiakter geschriwwen vum Dirk Salzbrunn, iwwersät vum Rob Wagner.

### „ALARM OP DER BEAUTY-FARM“

Weider Viirstellungen sin den 12ten an den 13ten November 2010 all Kéier um 20 Auer, an den 14ten November um 16 Auer

Reservéiert lech elo schon dës Terminer an ärem Manifestatiounskalenner.

Genau wéi an denen vergaangene Joeren gët och erëm während der Matinée eng gemittlech Kaffisstuff ageriicht.

Mir organiséieren och erëm een Transportservice am Süden vum Land, mat Voyages Huberty fir äeren Déplacement ze vereinfachen. Kommt Dir awer léiwer mam Auto, stinn lech fräi Parkingen vis-à-vis vun der Kiirch, a beim Foussballsterrain zur Verfügung.

Den Entréesbillet fir den Théâtre kascht 8 €

Kaffi mat engem Stéck Taart berechne mir mat 3 €

Mir wärten zu engem spéideren Zäitpunkt nach eng Kéier op eis opmierksam maachen an lech weider Informatiounen zoukomme loossen.

Wann Dir Informatiounen braucht, telefonnéiert einfach eisem President, dem Albert Piron,

Telefon 621 15 26 24

Fir de Comité

**Carla Glesener**  
Secrétaire

## D'Trauliicht, e bal vergiessent Stéck Lëtzebuenger Bräicherkultur

„Déi lescht Oktoberdeeg an den November schloen engem op d'Gemitt“, soen d'Leit.

Iergendwéi ass et och esou. Déi meescht vun äis kënnen dës driibseg Méint op der Doud net gebrauchen.

Et si Méint, déi vill Zeeche vu Vergänglecheet an Doud virzeweisen hunn. D'Blieder fale vun de Beem, et ass gro an naass, an Niwwel läit ewéi ee Lächenduch schwéier op de Wisen.

An an dëser schwéierer Joreszäit feiere mir e puer ural Fester. Allerhellgen an Allerséilen sinn äis, denken ech, nach all e Begrëff. Mä wat en Trauliicht ass a wat dat mam Virowend vun den Allerhelligendeeg ze dinn huet, wësse vill Leit haut net méi. Eng al Éislecker Kultur, déi et schonns schwéier hat an dëser schnellieweger Zäit Plaz ze fannen, mä wu amerikaniséierten Halloween, deen den Ursprung an Irland hat, quasi verjot gouf. An dobäi hunn déi zwee Gebräicher am urspringleche Sënn méi mateneen ze dinn ewéi ee mengt.

**D'Trauliicht an d'Trauliicht-schnëtzen a Brennen**, ass een alen heidnesche Brauch, dee bis nach an den Ufank vum 20. Jorhonnert an de Lëtzebuenger Dierfer verbreet war, awer hautjesdaags nëmmen a verschiddegen Éislecker Dierfer am Klierfer Raum nach gelieft gëtt. Dobäi gëtt eng Rommel, am beschten eng déck verwuessen, fir d'Éischt an déi richteg Form bruecht, dann ausgehiecht, Aen, Nues a Mond erausgeschnidden (D'Rommelen woren dat lescht wat vun de Stécker heem bruecht gouf a gëtt). An déi ausgehiecht Rommel kënnt dann eng Käerz.

Owes gouf dat *Trauliicht* ugefaangen, op e Bengel gestach an ass beim Heemdreiwe vun de Kéi matgedroe ginn. Haut ginn et a verschiddegen Dierfer kleng Cortègen mat deene Rommelsboken. D'Trauliichter sinn awer och an de Gaassen, an de Fënsteren an och souguer um Kierfecht opgestallt ginn. D'Robbesscheier an de Cornelyshaff





zu Hengescht hu sech dësem Brauch awer besonnesch verschriwwen. Hei leeft dës Nuecht e flotte Programm, wou sech alles ëm d'Trauliicht dréint an dee flotte Brauch erëm operstoe gelooss gëtt.

An der Nuecht vum 31 Oktober, gëtt gesot, ass déi däischter Joreszäit virun der Dier an d'Leit hu gemengt, elo kéimen d'Séile vun de Verstuerwenen zrëck. Iwwerall gouf et Schneekereie fir déi Doudeg ze berouegen. Dës Traditioun ass iwwregens och vun den Ire weidergelouert ginn. Et huet ee sech dacks fierchterlech elle verkleet, fir ënnert den Doudegen net opzefalen. Dëse Brauch ass vun irléschen Auswanderer an d'USA mat eriwwegeholl ginn, wou en als Halloween gefeiert gëtt. Zënter der zweeter Halschent vun den 1990er Joren ass Halloween och, am Ufank duerch Geschäftsketten, an Europa verbreet ginn. Vläch bréng mir et jo erëm fäerdeg, bei den Ursprung vun dësem Brauch ze kommen. A wat läit do méi no, wéi séch eng Rommel ze organiséieren a selwer en Trauliicht brennen ze loossen. Da loossen lech déi béiss Geeschter jo mat Rou a mir musse keng deier Kitschkalbassen an de Geschäfte kafen an amerikanesche Bräich nogoen, well mer jo selwer wonnerschéi Bräich hunn. Zum Schluss hunn ech nach en Text vum Fränz Frising fonnt, deen déi Stëmmung, mengen ech, ganz gutt erëmस्पigelt.

Also dëst Joer, w.e.g. Trauliicht statt Kalbass, ewell d'Bräich sinn d'Séil vun engem Vollek.

*Geschwë kommen déi éischt Räifer  
d'Gromperen sinn am Keller  
virun d'Lach tippt een en Teimer  
Rommelen  
wat Bätz  
déi allerdeckst gëtt ausgehielecht  
a bannendran eng Käerz gestallt  
en Trauliicht*

An deem Sënn  
**Christophe Ludovicy**

Fotos:

© Tourist Center „Robbesscheier“

