

www.agendalux.lu  
m.agendalux.lu



Senioren  
Aktuell





## Wellness – ein kleines Stück vom Himmel.

Unbemerkt und auf leisen Sohlen hat sich das Wort „Wellness“ in unser Vokabular geschlichen. Und wir fühlen uns dann hin und her gezogen. Wunderbare Bilder aus der Werbung tauchen vor unserm inneren Auge auf. Wir schlendern durch Bäderlandschaften, lassen uns massieren und eine zarte Hand träufelt gewärmtes Öl auf unsere Stirn. Herrlich!

Ein kleines bißchen nagt aber auch ein schlechtes Gewissen an uns. Wellness fühlt sich auch nach Faulheit an. Müßiggang, Verschwendung, dekadenten Luxus.

Das Wort „Wellness“ wurde angeblich aus den Worten „Wellbeing“ und „Fitness“ im Jahre 1959 zu einem Kunstwort geformt. (Die Wikipedia meint hingegen, es habe bereits 1654 im *Oxford English Dictionary* gestanden). Und das Wort Fitness impliziert ja auch, dass wir aktiv an unserer Gesundheit arbeiten. Das hat mit Bewegung, Sport und Anstrengung zu tun. Und das ist wohl mehr als warmes Öl auf der Stirn.

Und ist es nicht herrlich, dass es heute so viele entsprechende Angebote gibt? Auch in Luxemburg findet man mittlerweile viele Möglichkeiten, sich verwöhnen zu lassen. Und das muß ja alles nicht teuer sein. Unser Ländchen ist voller herrlicher Wanderwege. Mit dem Fahrrad kann man völlig neue Ecken entdecken. Wissen Sie, wie viele schöne moderne Schwimmbäder und Wellness Anlagen es in unserem Land gibt?

Oft reicht schon ein einziger Tag aus, und man fühlt sich, wie nach einem langen entspannenden Urlaub. Ein Buch im Lieblingssessel, schöne ruhige Musik, eine Tasse Tee und schon plätschert die Zeit dahin – ohne Stress, ohne anstrengenden Plan. Wann haben Sie sich das letzte Mal Zeit

genommen für ein wunderbares Bad? Ein paar Veränderungen genügen, um eine kleine Traumoase zu schaffen. Abgedunkeltes Licht, ein paar Kerzen, Musik und vielleicht auch ein Gläschen Sekt. Und schon setzt die Seele ihre Segel und beginnt zu schweben.

Haben Sie dran gedacht, das Handy auszuschalten? Und Sie müssen auch nicht dringend zum Computer um zu kontrollieren ob keine neuen Mails eingetroffen sind. Ach ja, die Bügelwäsche kommt auch mal einen Tag lang ohne Sie aus. Vielleicht gehen Sie ja heute Abend mit einer lieben Person essen? Es soll doch in der Gegend dieses neue Restaurant geben...

Und keine Angst vor einem schlechten Gewissen. Warum soll man sich denn nicht einmal treiben lassen? Sich selbst verwöhnen, selbst im Mittelpunkt stehen? Wieso gibt uns Arbeit ein gutes Gefühl, während Müßiggang verpönt ist? Ist es nicht legitim, auch mal die Früchte der eigenen Arbeit zu genießen und die eigenen Batterien wieder aufzuladen? Na also...

Machen Sie doch mal den beliebten Test und googlen Sie das Wort „Wellness“. Sie werden auf 383.000.000 Treffer kommen. Das ist doch schon was.

Und wenn man sich selbst verwöhnt, dann kann man auch sicher sein, dass die Wohltaten bei der richtigen Person ankommen.

Wellness tut in jedem Alter gut, es ist nie zu spät und nie vergebens. Suchen Sie sich aus all den Ideen die sich vor Ihnen auftun diejenigen heraus, die Ihnen am meisten zusagen und lassen Sie es sich gut gehen. Denn wenn Sie es nicht tun, dann wird es jemand anders tun.

**Gerry Grosser**



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

<b>Mondercange</b>	<b>CS Am Duerf</b>	<b>Bereldange</b>	<b>Haus am Bechler</b>
Malen in Acryl (10x)	9 janv.	Anglais (conversation) (10x)	11 janv.
PC Kurs (10x)	9 janv.	Italienne avancés et interméd.(10x)	12 janv.
Entspannen mit Klangschalen (10x)	9 janv.	Peinture abstraite acrylique (10x)	10 janv.
Yoga (10x)	10 janv.	Tai Chai (10x)	11 janv.
Yoga (10x)	11 janv.	Pilates Körpertraining (10x)	13 janv.
Malen in Acryl (10x)	13 janv.		
Englisch (10x)	17 janv.	<b>Sandweiler</b>	<b>CS Syrdall</b>
Englisch (10x)	18 janv.	Line Dance - débutants et avancés (12x)	3 janv.
		Fitness (12x)	5 janv.
<b>Mamer</b>	<b>Haus am Brill</b>	Yoga (11x)	6 janv.
Ernährungstreff (3x)	6 janv.	Qi Gong pour avancés (11x)	9 janv.
Espagnol intermédiaire (10x)	9 janv.	Cours de Self Defense (11x)	10 janv.
Yoga (10x)	10 janv.	Espagnol (différents niveaux) (11x)	10 janv.
Espagnol débutant (10x)	11 janv.	Anglais (10x)	11 janv.
Peinture acrylique (10x)	11 janv.	Espagnol (différents niveaux) (11x)	12 janv.
Sophrologie (6x)	13 janv.	Qi Gong pour débutants (11x)	13 janv.
Foto Digital (2x)	13 janv.	Schauspielerei und Kreativität (2x)	14 janv.
Dessin d'observation (10x)	13 janv.		
Expr. vivante en langue française (10x)	16 janv.	<b>Dudelange</b>	<b>CS Schwarzewe</b>
Anglais débutant (10x)	16 janv.	Yoga – tous les lundis 16h30	9 janv.
Modelage (10x)	16 janv.		
Kunsteintopf (10x)	17 janv.	<b>Hupperdange</b>	<b>Haus op der Heed</b>
Réflexologie plantaire (3x)	17 janv.	Line-Dance und rythm. Tanzen (10x)	2 janv.
Mal wieder an die frische Luft (10x)	17 janv.	Wassergymnastik 50+ (11x)	2 janv.
Espagnol conversation (10x)	17 janv.	Schwimmtreff 50+ (11x)	2 janv.
Tai-Chi - Qi Gong(10x)	18 janv.	Männerkochkurs (Maulusmühle) (5x)	3 janv.
Zumba (10x)	18 janv.	Country-Dance (Wahlhausen) (10x)	3 janv.
Philosophie (10x)	18 janv.	Acrylmalen (6x)	3 janv.
Anglais intermédiaire (10x)	19 janv.	Klassisches Yoga (Hupperdange)(10x)	5 janv.
Anglais conversation (10x)	19 janv.	Klassisches Yoga (10x) (Clervaux)	5 janv.
Schüssler Salze (4x)	25 janv.	Meditation (10x)	9 janv.
Initiation photo digitale (2x)	27 janv.	Stricken-Häkeln (Weiswampach)(10x)	10 janv.
		Prog. Muskelentspannung	11 janv.
<b>Ettelbruck</b>	<b>CS Nordstad</b>	Stricken-Häkeln (Weiswampach)(10x)	11 janv.
Denk dich fit (jeden 2. Montag)	2 janv.	1. Schritte an der Nähmaschine (5x)	16 janv.
Qi-Gong (10x)	3 janv.		
Aqua-Gym (10x)	4 janv.	<b>Schifflange</b>	<b>Haus beim Kiosk</b>
Spanisch Niveau 2 (10x)	5 janv.	Patchwork (6x)	4 janv.
Englisch Niveau 2 (10x)	9 janv.	Orientalanz (11x)	5 janv.
Belly Dance (10x)	10 janv.	Yoga (10x)	5 janv.
Luxembourgeois Niveau 1 (10x)	11 janv.	Keramikatelier (5x)	5 janv.
Pilates (10x)	13 janv.	Zumba (Intensiv) (6x)	9 janv.
Gymnastique douce (10x)	13 janv.	Spanisch für Anfänger (6x)	9 janv.
		Italienisch – Schnellkurs für Anf. (6x)	9 janv.
<b>Differdange</b>	<b>CS Prénzebi</b>	Zumba (Gold) (6x)	13 janv.
Word Basiskurs (6x)	11 janv.	Knuddelbär (4x)	16 janv.
Word Basiskurs (6x)	13 janv.	Sternbilder im Jahreskreislauf (12x)	16 janv.
Nordic Walking (tous les lundis)	9 janv.	Gedächtnistraining (8x)	18 janv.
Gymnastique douce (tous les mardis)	10 janv.	Internet für Anfänger (2x)	19 janv.
Einführung in die Philosophie (5x)	mi-janv.		



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

<b>Itzig</b>	<b>RBS - Center fir Altersfroen</b>	Acrylmalkurs 2 (Fortgeschr.) (10x)	11 janv.
Internetführerschein (6x)	3 janv.	Pilates(10x)	12 janv.
Internetführerschein (6x)	5 janv.	Mitdenken-fitbleiben	13 janv.
Multimedia Führerschein (4x)	9 janv.	Kochkurs 1x monatlich (mittwochs)	25 janv.
<b>Wasserbillig</b>	<b>CS Muselheem</b>	<b>Stroossen</b>	<b>CS Stroossen</b>
Line Dance (10x)	9 janv.	Patchwork pour débutants (12x)	5 janv.
Yoga für den Rücken (10x)	10 janv.	<b>Rumelange</b>	<b>CS An de Sauerwisen</b>
Yoga für Fortgeschrittene (10x)	10 janv.	De geckege Bijou-Atelier (3x)	18 jan.
Yoga für Anfänger (10x)	10 janv.		
Italienisch (10x)	10 janv.		
Acrylmalkurs (10x)	11 janv.		



### Club Senior „Aalt Paschtoueschhaus“

2, rue de Keispelt – L-8282 KEHLEN

☎ 26 10 36 60

### Club Senior „Am Duerf“

16, rue d'Esch – L-3920 MONDERCANGE

☎ 26 55 36-30 – www.foyeramduerf.lu

### Club Senior „Haus an de Sauerwisen“

6, rue de la Fontaine – L-3726 RUMELANGE

☎ 56 40 40-1 – www.50-plus.lu

### Club Senior „Eist Heem“

54, rue Oscar Romero – L-3321 BERCHEM

☎ 36 55 73-1 – www.eistheem.lu

### Club Senior „Haus am Becheler“

15a, am Becheler – L-7213 BERELDANGE

☎ 33 40 10-1 – www.50-plus.lu

### Club Senior „Haus beim Kiosk“

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

☎ 26 54 04 92 – www.50-plus.lu

### Club Senior „Haus op der Heed“

2, Kaesfurterstrooss – L-9755 HUPPERDANGE

☎ 99 82 36-1 – www.50-plus.lu

### Club Senior „Nordstad“

Centre Kennedy – L-9016 ETTTELBRUCK

☎ 26 81 37 43 – www.nordstad-clubsenior.lu

### Club Senior „Muselheem“

12, rue St. Martin – L-6635 WASSERBILLIG

☎ 74 87 21

### Club Senior „Prënzeberg“

27-29, rue Michel Rodange – L-4660 DIFFERDANGE

☎ 26 58 06 60

### Club Senior „Schwaarze Wee“

48, rue de la Libération – L-3511 DUDELANGE

☎ 26 51 55-1

### Club Senior „Stroossen“

„Centre Barblé“ rue des Romains – L-8024 STRASSEN

☎ 31 02 62-407

### Club Senior „Syrdall“

18, rue Principale – L-5201 SANDWEILER

☎ 26 35 25 45

### Club Senior „Uelzechtall“

10, rue des Martyrs – L-7375 LORENTZWEILER

☎ 26 33 64-1 – www.uelzechtall.lu

### Club Senior „Um Leschte Steiwer“

26, Dernier Sol – L-2543 LUXEMBOURG

☎ 40 22 40

### Club Senior „Am Brill“

53, route d'Arlon – L-8310 CAPELLEN

☎ 300001 – www.50-plus.lu

### RBS – Center fir Altersfroen

20, rue de Contern – L-5955 Itzig

☎ 36 04 78-27 – www.rbs.lu



Europäisches Jahr für aktives Altern  
und Solidarität zwischen den Generationen 2012



## 2012 – das europäische Jahr des aktiven Alterns und der Solidarität zwischen den Generationen

Die Europäische Kommission hat das Jahr 2012 zum „Europäischen Jahr für aktives Altern und der Solidarität zwischen den Generationen“ ausgerufen.

Hintergrund ist die Tatsache, dass sich die EU in einem Prozess starker demografischer Alterung befindet. Der stärkste Druck wird zwischen 2015 und 2035 erwartet, wenn die sogenannten geburtenstarken Jahrgänge in den Ruhestand eintreten werden. Auch in Luxemburg wird der Prozentsatz der über 65-Jährigen kontinuierlich ansteigen, von derzeit 14% auf 25% im Jahr 2060.

Das Europäische Jahr soll der zunehmenden Zahl älterer Menschen helfen, eine aktive Rolle in der Gesellschaft zu übernehmen. Bereiche wie: Gesundheitsvorbeugung, Erwachsenenbildung, ehrenamtliches Engagement, Freizeit, Mobilität, Dienstleistungen im Sozial-, Hilfe- und Pflegebereich, ... sollten so angepasst sein, dass ältere Menschen voll am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können.

Aktives Altern ist auch der Schlüssel zur Wahrung der Solidarität zwischen den Generationen. Die zunehmende Zahl älterer Menschen wird oft als Belastung gesehen. Sie können jedoch auf Grund der im Alter meistens guten Gesundheit noch einen aktiven und wertvollen Beitrag für unsere Gesellschaft leisten. Sie verfügen über wertvolle Fähigkeiten und Erfahrungen, von denen die jüngere Generation profitieren kann.

In Luxemburg ist das Ministerium für Familie und Integration in Kooperation mit dem Ministerium für Gesundheit und dem Ministerium für Arbeit und Beschäftigung verantwortlich für die Umsetzung der Ziele des Europäischen Jahres 2012. Für das kommende Jahr sind einige Veranstaltungen geplant welche in näherer Zukunft veröffentlicht werden.

Mehr Informationen zum „Europäischen Jahr für aktives Altern und der Solidarität zwischen den Generationen“ finden Sie unter: <http://ec.europa.eu/social/ey2012.jsp?langId=de>

**Fernando RIBEIRO**

## Zäitrees

Lëtzebuerg fréier an haut



CENTER FIR  
ALTERSFROEN

### Spiel mit 208 Karten



Begeben Sie sich auf eine Bilderreise durch Luxemburg und entdecken Sie bekannte Orte des Landes, wie sie früher aussahen und wie sie heute sind. Auf 208 Karten sind 52 Motive abgebildet, jedes Motiv zweimal auf einem alten Foto und zweimal auf einem neuen Foto, jeweils mit und ohne Ortsangabe.

Verschiedene Spielvarianten sind möglich: vom bewährten Memory-Spiel hin zu Erkennungs- und Erinnerungsspielen. Um zu gewinnen sind Konzentration, Gedächtnis, aber auch Lebenserfahrung gefragt, wenn es gilt Bildpaare richtig zuzuordnen.

*Das Spiel kostet 35 € und kann bestellt werden beim:*

**RBS – Center fir Altersfroen, ☎ 36 04 78 33**