

Büroszäite vu Méindeg bis Freideg,
09:00 bis 13:00 Auer

Begréissung

Léif Frënn vum Club Eist Heem,
Dës Broschür steet ënnert dem Motto „sech begéinen“.
Eise Vélosgrupp treëft op eise Grupp vu „Kachen a genéissen“. Ee Jumelage invitéiert Iech, Simmern/Hunsrück kennenzelëieren, Rencontres mat Kanner a Jugendlecher an eis Olympiad offrëieren, Iech am neie Kader ze begéinen an Iech a neien Disziplinnen kennenzelëieren. Donieft verbanne mir Entdeckungen a bekannten Uertschaften a begéinen Kultur, Kreativitéit a verschiddene Sproochen. „Sech begéinen“ bitt esou vill Méiglechkeeten a Chancen, fërdert Versteesdemech, Respekt an offrëiert nei Perspektiven. Macht Iech gären op de Wee mat eis!

***Chers amis du Club Eist Heem,
Cette brochure est placée sous la devise "se rencontrer".
Notre groupe de cyclistes rencontre notre groupe "Cuisiner et savourer".
Un jumelage vous invite à faire la connaissance de Simmern au Hunsrück.
Des rencontres avec nos plus jeunes et nos jeux olympiques vous proposent de vous rencontrer et de faire connaissance dans de nouvelles disciplines.
Par ailleurs, nous associons la découverte avec des lieux connus et rencontrons la culture, la créativité dans de langues différentes.
"Se rencontrer" offre tant de possibilités et de chances, favorise la compréhension et le respect et ouvre de nouvelles perspectives.
N'hésitez pas à vous engager avec nous sur le chemin de la rencontre.***

Äert Team vum Club Eist Heem

Bettina Fries
Nadine Glod
Verena Braun
Dennis Ottawa
Andrea Wengler-Das Neves

Chargée de direction
Éducatrice graduée
Éducatrice diplômée
Éducateur diplômé
Administration

mir schwätzen...nous parlons...nos falamos...wir sprechen...we speak...



Inhalt

Begréissung / Inhalt 1-2

Gesellegkeet

Mëttesdësch / Oppene Méindeg	3-5
Liescafé / Gediechnistraining / Seniorenolympiade	6-7
Thé dansant / Hobbydag	8-9
Café de Babel / Sonndes- a geselleg Ausflich	10-13

Kultur

Reesreportage Nepal	14
Concert a Liesowend	15-17

Ënnerwee / Visitten

Simmern / Kommern / Marie-Astrid / Köln	18-21
Aachen / Prüm	22-23
Weingut von Othegraven / Stadtmuseum Trier	24-25
Fleegeheim Waasserbëlleg / Ligue HMC Capellen	26-27

Informatioun / Formatioun / Virträg

Gesondheetsdag / Eischt Hëllef psych. Gesondheet	28-29
Angschtstéierungen / AD(H)S / Multiple Sklerose	30-32

Technologie

Internet KI / Vakanz online buchen	33
------------------------------------	----

Intergenerationell / Kreativitéit

Bëschdag Crèche / Jugendhaus / Maison Relais	34-35
Kachen a genéissen	36-37
Kreativ Atelieren / Gebeess kachen / Acryl-Molen	38-40

Entspannung / Bewegung

Stull Yoga / Qi Gong / Salzgrott	41-42
Mobilitéitswoch / Keelespillen / Softwalking	43-45
Kneippanwendung / Trëppeltier / Vëlostier	46-48
Gemengecoursen	49-51

Reglement / op ee Bléck 52-56

Mëttesdësch

All éischt den Donneschdeg am Mount offrëieren mir e gemeinsaamt Mëttegiessen.

Tous les premiers jeudis du mois, nous vous proposons un déjeuner commun au Club.



Donneschdeg, den 05. September 2024

Grill- an Zalotenbuffet

Café glacé

Donneschdeg, den 03. Oktober 2024

Kiermeszopp

Bouchée à la Reine, Räis an Zalot

Äppelkuch

Donneschdeg, den 07. November 2024

Zoppenbuffet

mat Eisekuch a Gromperekichelcher

Donneschdeg, den 05. Dezember 2024

Wanterwuerzelszopp

Boeuf Bourguignon, roudde Kabes, Spätzle

Bûche a Chrëschtdagsgebäck



12:00 Auer am Club



Jeeweils 17,00 € fir de Menü / Buffet



wgl. bis méindes virdrun umellen.

Geselligkeit



Oppene Méindeg...

All Méinden bitt de Club ofwiesselnd Aktivitéiten un, déi zu gesellege Stonnen invitéieren. Fir Poteren, Spillen, Froen zum Programm stellen, Bicher ausléinen, bleibt no a wärend den Aktivitéiten nach Zäit.

02. September 2024	Bingo
09. September 2024	Sëtzdanz
16. September 2024	Olympiad (S. 07)
23. September 2024	Gebeess kachen (S. 39) Spillnomëtteg / Handaarbechten
30. September 2024	Atelier: Kürbis-Gesteck (S. 38)
07. Oktober 2024	Sëtzdanz
14. Oktober 2024	Spillnomëtteg / Handaarbechten
21. Oktober 2024	Bingo
28. Oktober 2024	Eisekuch mat Kiischten (S. 34)
04. November 2024	Atelier: Häkeln mit Herz (S. 38) Spillnomëtteg / Handaarbechten
11. November 2024	Quiznomëtteg
18. November 2024	Sëtzdanz
25. November 2024	Atelier: Nudelholz Deko (S. 39)



ëmmer méindes vu 14:00 bis 17:00 Auer



gratis

Handaarbechten

Mir treffen eis fir ze heekelen, strécken an ze poteren.

Nous vous donnons rendez-vous pour tricoter, créer et causer.



Spillnomëtteg

Kaarten, Scrabble, Rummy-Cup, Mensch-ärgere-Dich-nicht, Cornhole a villes méi stinn lech zur Verfügung.

Une palette de jeux, comme jeu de cartes, Scrabble, Rummy-Cup, Cornhole vous est mise à disposition.



Sëtzdanz

Trainéiert Är BeweeGLEchkeet, Rhythmik a Koordinatioun.

Restez en forme et entraînez votre coordination tout en restant assis.



Bingo

Verbréngt e gesellege Nomëtteg mat Bingo a flotte Präisser.

Amusez-vous en jouant au Bingo et en gagnant de beaux prix.



Quiznomëtteg

Verschieden Quiz-Aarten a Spaass erwaarden lech.

Jeu et amusement vous attendent avec différents types de quiz.



Bibliothéik / Puzzels

Dir fannt e grouse Choix u Bicher a Puzzels.

Vous pouvez vous servir de nos livres et de nos puzzles.



Geselligkeit



Liescafé

Virlesen, nolauschteren, an d'Gespräch kommen, zesummen an aner Welten andauchen, Perspektiven austauschen, Emotiounen deelen... Esou kann een eise Liescafé beschreiwen. Zesumme liese mir de Moment:



Die alten Damen und das Meer

Von Katia Bernardi



Mëttwoch, den 11. September 2024

Mëttwoch, den 30. Oktober 2024

Mëttwoch, den 13. an 27. November 2024



10:30 bis 12:00 Auer am Club / gratis



Matdenken - fit bleiwen

Zesummen trainéiere mir interaktiv a mat Spaass an Bewegung eist Kuerz- a Laangzäitgediechtnes. Jeeeweils en Thema passend zu den Joreszäiten guidéiert lech duerch eng Stonn. D'Methoden sinn einfach an effektiv.



Mëttwoch, den 20. November 2024



10:00 Auer am Club / gratis



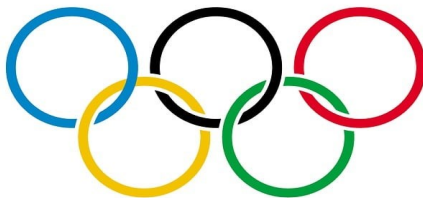
Seniorenolympiade 2024

Nach der Beendigung der olympischen Sommerspiele in Paris wird das Olympische Feuer auch den Club Aktiv+ Eist Heem erreichen. Am 16. September 2024 wird demnach die diesjährige Seniorenolympiade im Club Eist Heem ausgetragen.

Testen Sie Ihr Geschick, Beweglichkeit und Konzentration und nehmen Sie an diesem Spektakel teil. Freuen Sie sich auf spannende Disziplinen, tolle Preise und etablieren Sie sich zum Topathlet 2024.

Après la clôture des Jeux olympiques d'été à Paris, la flamme olympique atteindra également le Club Aktiv+ Eist Heem.

Le 16 septembre 2024, le Club Eist Heem accueillera donc les Jeux olympiques des seniors de cette année. Testez votre habileté, votre agilité et votre concentration et participez à ce spectacle. Réjouissez-vous de participer à des disciplines passionnantes, de gagner de superbes prix et de devenir un athlète de haut niveau en 2024.



Méindeg, den 16. September 2024



14:30 Auer am Club / gratis

Geselligkeet



Thé dansant



Sonndes, den 13. Oktober 2024
vu 15:00 bis 19:00 Auer
am Clubhaus "Eist Heem" zu Bierchem



Musek an Animatioun:
Orchester Rol Girres



Entrée: 10,00 €

- Fir lessen a Gedrénks ass gesuert -

Hobbydag am Club

Am Hierscht ass eng gutt Zäit, fir sech Hobbyen zouzewennen. Dofir organiséiere mir an dësem Joer fir drëtt en Hobbydag. Hobbykënschtler, Sammler a kreativ Mënschen presentéieren hieren Hobby.

Dir sidd invitéiert lech ze informéieren an ze inspiréieren a mat eisen Expositant'en an d'Gespréich ze kommen. Dobäi gëtt et Témoignagen ze lauschten, awer och Presentatiounen vun neien Techniken ze gesinn.

L'automne est une bonne période pour s'adonner à des loisirs. C'est pourquoi nous organisons pour la troisième fois cette année une journée hobby. Amateurs, collectionneurs et personnes créatives présentent leur hobby. Vous êtes invités à être informés, inspirés et à participer à la conversation avec nos exposants. Il y a des témoignages à entendre, mais aussi des présentations de nouvelles techniques à voir.



Sonndeg, den 24. November 2024



14:00 bis 18:00 Auer am Club / gratis



Mellt lech gären mat Ärem Hobby un.

Geselligkeit



CAFE DE BABEL - STAMINET

📍 ROESER

Venez pratiquer une langue étrangère
Kommen Sie eine Fremdsprache üben
Come practice a foreign language
Vieni a praticare una lingua straniera
Venha praticar uma língua estrangeira
Ven a praticar un idioma extranjero
Kommt eng friem Sprooch üben

ALL 3TE MÉINDE VUM MOUNT UM 19H00
CHAQUE 3ÈME LUNDI DU MOIS À 19H00

16.09. / 21.10. / 18.11. / 16.12.2024

MAISON COMMUNALE, SALLE FRANÇOIS BLOUET
40, Grand-Rue L-3394 Roeser

Gratis Participatioun
Participation gratuite



Ausserdeem: All 2te Mëttwoch vum Mount
zu Fréiseng
En plus: Chaque 2ème mercredi du mois à Frisange
5, Lëtzebuurgerstrooss - "Al Gemeng" - 19h00

an all 4ten Dënschde vum Mount zu Hesper
et chaque 4ème mardi du mois à Hesperange
476, route de Thionville - "Foyer CELO" - 19h00



Organisation: Commission communale du vivre-ensemble interculturel de Roeser



Méindeg, 18. November 2024, 19:00 Auer am Club



D'Integratiounskommissioun freet sech iwwert
jidderen, dee matschwätzt, besonnesch och iwwert
en Dësch op deem Lëtzebuergesch geschwat gött.

Sonndesausflug Bierenger Kürbisfest

Dëse Sonndeg dréint sech, no engem gemeinsame Mëttegiessen, alles ëm de Kürbis um Kürbisfest zu Biereng, dat zanter 2003 besteet.

Hei kritt Dir d'Vielfalt vun där wonnerbarer Fruucht aus eegener Züchtung vun less- an Zierkürbisse gewisen. Donieft fannt Dir hei e Konscht- an Handwierkermaart.



Sonndeg, den 22. September 2024



11:15 Auer beim Club / Minibus



12,00 € fir den Trajet an Organisatioun
Mëttegiessen individuell



Geselligkeit



En Dag zu Saarbuerg

Saarbuerg huet als kléng historiesch Stad vill ze bidden: De Musée beim Waasserfall, de „Museum Glockengießerei“, d'Buerg, kléng Butteker, wéi och d'Schëfffaart op der Saar. Mir kombinéieren eisen Trajet mam Bus zum „Weingut von Othegraven“ (Säit 24) op dësem Dag mat engem Openthalt zu Saarbuerg. De Grupp fir d'Visitt vum Wäingut fiert am Nomëtteg op Kanzem.

De Grupp, dee gäre géif zu Saarbuerg bleiwen, huet den Nomëtteg fräi Zäit fir no Loscht a Laun den Dag ze verbréngen: Shopping, Schëfffaart an Touristebahn, sinn e puer Méiglechkeeten.



Mëttwoch, den 04. September 2024



10:00 Auer beim Club / Reesbus



20,00 € fir den Trajet
Aner Käschten ginn individuell bezuelt

En Dag zu Tréier

Mir verbréngen en Dag zu Tréier a bidden lech déi folgend Optiounen un.

Visitt am Stadtmuseum Simeonstift

vun der Expo „Ausrangiert“ (S. 25)

Vergessene Alltagsgegenstände und ihre Geschichten.

Kreativspadséiergang

Mir maachen eis op de Wee, fir eis un neien Iddien ze inspiréieren. Um Wee leien e Kreativ-Café, Mal-mal, de Kreativ-Buttek „Ideenreich“, esou wéi d'Bastelstube.

Entdeckt zesummen nei Méiglechkeeten an Trends.

Dir hutt natierlech de Choix, den Dag fir Är Kommissiounen oder e gemittleche Spadséiergang oder aner Besoin'en ze notzen.



Donneschdeg, den 10. Oktober 2024



09:00 Auer beim Club / Reesbus



25,00 € fir den Trajet
Musée a Mëttegiessen ginn individuell bezuelt

Kultur



Reesreportage: Nepal

De René Summer weist eis erëm eng Kéier Impressiounen aus Nepal. Mat Musek a Kommentaren zielt hien eis säi Wee bei den Kanchenjunga a vun sengen Trekkingtouren: Impressiounen vu Kathmandu, Boudha, Swayambunath - Pashupatinat, Patan, Ilam-Fikkal a vum Kanchenjunga-Basecamp.



René Summer



Donneschdeg, den 31. Oktober 2024



14:30 Auer am Club



gratis / Eng Spend fir de Foyer NEL (Nepal Enfance Lumière) zu Kathmandu ass wëllkomm

Ciné Concert:

Musique Militaire Grand-Ducale

In der Zeit des Stummfilms wurden Filme, die auf der großen Leinwand gezeigt wurden, häufig von einem Pianisten oder Organisten live musikalisch begleitet. Bildstreifen und Musik sind also seit jeher miteinander verbunden und viele Filme sind heute so erfolgreich, dank dem Talent des Komponisten mit seiner Musik und seinen Arrangements den Bildern eine dramatische Kraft zu verleihen. Auf dem Programm stehen: Symphonie Nr. 6 - The Blue Marble von Julie Giroux, Auszüge aus E.T. von John Williams sowie Werke von Hans Zimmer, Alan Silvestri und vielen anderen.



Au temps du cinéma muet, les films projetés sur grand écran étaient souvent accompagnés en direct par un·e pianiste ou organiste. Le cinéma et la musique sont ainsi étroitement liés depuis toujours et nombreux sont les films aujourd'hui dont le succès est surtout dû au talent du·de la compositeur·rice à donner une force aux images par la teneur dramatique de sa musique et de ses arrangements: Symphonie n.6 - The Blue Marble de Julie Giroux, des Extraits d'E.T. par John Williams, ainsi que des œuvres de Hans Zimmer, Alan Silvestri et bien d'autres, avec projections sur grand écran !



Samschdeg, den 16. November 2024



18:15 Auer: beim Club / Minibus

19:15 Auer: Artikuss

3, rue Jean Anen

L-4413 Sanem



9,00 € fir den Trajet / Concert gratis

Kultur



Liesowend: Jules Arpetti a Jhemp Hoscheit

De Jules Arpetti an de Jhemp Hoscheit zéien aner Säiten op. Kommt mat mam Club an dat aalt Stadhaus a verbréngt e kulturellen a literareschen Owend, wou och d'Laachen bestëmmt net ze kuerz kënt.

„Am éischten Deel weisen d'Auteure sech vun hirer literarescher Sait: De Jules Arpetti liest aus *Le garçon qui caressait les baleines*, enger philosophescher Fabel iwwert d'Relatioun tëschent de Mënschen an den Déieren (publizéiert bei den Editions Phi, 2019), dat vum Martine Franck illustéiert gouf, an Ausschnëtter aus där deemnächst publizierter Suite: *Le retour du garçon qui réparait les animaux*. De Jhemp Hoscheit stellt säin neie Roman *D'Ouinnum* vir, deen am Hierscht 2024 bei den Editions Guy Binsfeld publizéiert gëtt.

Am zweeten Deel weisen déi zwee Artiste sech da vun hirer verspiltener a méi satirescher Sait, well d'Aktualitéit hinne weeder d'Sprooch nach den Otem verschléit. De Jules Arpetti presentéiert nei Songs an déi zwee Satiriker befreie sech aus Filterblosen an Echokummeren a kachen hir gepeffert Zëppercher, fir deem fade Geschmaach lasszeginn, deen den ideologeschen Eenheetsbräi verbreet.“



Méindeg, den 25. November 2024



18:15 Auer: beim Club / Minibus
19:15 Auer: 38, avenue Charlotte
L-4530 Differdange



9,00 € fir den Trajet / Entrée gratis

Concert: The 12 Tenors

Seit nunmehr 15 Jahren gelten die 12 Ausnahmesänger als eine der erfolgreichsten Tenorformationen der Welt. Sie begeistern ihr Publikum mit großen Stimmen, eindrucksvollen Choreographien, witzigem Entertainment und charmanten Moderationen auf Konzerten in Europa, China, Japan und Südkorea.



Mit ihrer großen 15 Years Celebration Tournee feiern The 12 Tenors ihr 15jähriges Bühnenjubiläum mit einer Hommage an Musik, die Geschichte schrieb, an Welthits, die die Menschheit bewegten und Momente unvergesslich gemacht haben.

Die 12 Ausnahmesänger nehmen ihr Publikum mit auf eine internationale musikalische Reise und erschaffen mit ihrer neuen Show ein Konzerterlebnis, das Vergangenheit und Gegenwart verschmelzen lässt - voller Emotionen, Erinnerungen und Überraschungen.

Begleitet von einer Live-Band und umrahmt von einer Lichtshow treffen klassische Traditionen auf modernes Boygroup-Feeling, weltberühmte Arien auf Rock- und Pophymnen und 12 Top-Solisten verschmelzen zu einer fulminanten Einheit.



Freideg, den 31. Januar 2025



18:45 Auer: beim Club / Minibus
19:45 Auer: Artikuss
3, rue Jean Anen
L-4413 Sanem



77,00 € inkl. Ticket a Trajet



Umellen bis spätstens den 13. September 2024 !

Ënnerwee



Réiserbann trëfft Simmern

Zanter 2019 besteet ee Jumelage tëschent Réiser a Simmern. Simmern gëlt mat sengen ronn 8000 Awunner als Zentrum am „Hunsrück“. Dir sidd invitéiert des kléng Stad an seng Bierger kennenzelieren.

Virmëttes steet d'Visitt am Hunsrückmuseum um Programm. Bei engem regionale Mëttegiessen ass Zäit fir mat Simmerner an d'Gespréich ze kommen.

Fir den Nomëtteg ass eng Féierung duerch d'Alstad virgesinn. Op historesche Spuere kann een d'Geschicht an d'Kultur vu Simmern kennelieren.

„Das Hunsrückmuseum im Schloss bildet seit 1921 das kulturelle Gedächtnis der Region, bekannt auch durch das Edgar-Reitz-Filmhaus und den über die Region hinaus bekannten Film ‚Heimat‘. Mit der Ausstellung „Neuland – 200 Jahre deutsche Auswanderung nach Brasilien“ widmet das Hunsrück-Museum Simmern dem Jubiläum eine Sonderausstellung. Die Ausstellung thematisiert zugleich auch die Chancen und Perspektiven von Migration und Kulturtransfer bis in die Gegenwart.“



Freideg, den 13. September 2024



08:00 Auer beim Club / Reesbus



30,00 € fir d'Mëttegiessen
Visitt a Féierung gratis



D'Gemeng Réiser férdert dësen Ausfluch an iwwerhëlt den Trajet! Villmools Merci!

Kommern: Freilichtmuseum

Bei einer Besichtigung des Freilichtmuseums erfahren wir während einer zweistündigen Führung Wissenswertes über die Wohn- und Arbeitsverhältnisse der Landbevölkerung und die letzten 500 Jahre rheinischer Alltagsgeschichte. Vier regionale Baugruppen zeigen Bauernhäuser, Ställe, Scheunen und andere Speicherbauten, Werkstätten, aber auch Windmühlen, eine wasserbetriebene Sägemühle, eine Dorfschule und ein Gemeindebackhaus. Die fünfte, zeitgeschichtliche Baugruppe „Marktplatz Rheinland“, die sich im steten Aufbau befindet, thematisiert die jüngere Vergangenheit nach 1945. Auf dem Museumsrundweg werden ausgewählte Gebäude und Hofensembles der bisher wieder errichteten 79 Bauten in ihrer naturräumlichen Umgebung erkundet.

Zur Mittagspause kehren wir in ein Restaurant auf dem Gelände des Freilichtmuseums ein, wo uns Mittagessen und Kuchen serviert werden.



KOMMERN 
LVR-FREILICHT MUSEUM
Rheinisches Landesmuseum für Volkskunde



Donneschdeg, den 19. September 2024



07:30 Auer beim Club / Reesbus



65,00 € fir den Trajet, Entrée, Visitt a
Mëttegiessen



Dësen Ausflug gött zesumme mam
Club Aktiv Plus vu Schëffleng organisiert.



M.S. Marie-Astrid

Traditionelles Club Aktiv Plus-Treffen

Verbringen Sie mit uns und unseren Freunden der anderen „Club Aktiv+“, einen herbstlichen Tag an Bord der MS "Princesse Marie-Astrid". Genießen Sie bei gutem Essen und Trinken, einen unvergesslichen Nachmittag auf der wunderschönen Mosel. Musikalisch wird uns „De Klimperhari“ begleiten und für gute Stimmung sorgen. Wer möchte kann gerne auch noch das Tanzbein schwingen. Wir freuen uns auf diesen traditionellen Schiffsausflug.

*Gemüsecrèmesuppe
Königinpastete, Pommes Frites und Salat
Apfeltorte mit Vanille Eis*

À bord de la MS "Princesse Marie-Astrid", vous découvrirez la vallée de la Moselle sous une perspective inhabituelle et passionnante. Pendant que vous dégustez un menu gastronomique*, les vignobles, les belles localités, les douces collines et les forêts glissent tranquillement devant vous. Cet après-midi inoubliable sera accompagné en musique par «De Klimperhari» et vous pourrez vous déhancher au son d'une musique agréable.

**Fine crème de légumes,
Bouchée à la reine, pommes frites et salade,
Tarte grand-mère avec sa glace vanille*



Dönschdeg, den 22. Oktober 2024



10:30 Auer: Club / Minibus
11:15 Auer: Quai Gréiwemaacher



74,00 € fir d'Schëfffaart a Menü
9,00 € fir den Trajet

Köln: Botanesche Gaart



Diesmal ist unser Besuch in Köln mit einem Besuch des Botanischen Gartens verbunden, wo sie in 90 Minuten vieles über Geschichte und Saisonhöhepunkt erfahren: die Lenné'sche Gärten mit französischem Barock, einem englischen Garten, sowie ein Garten angelegt nach italienischer Renaissance. Wir flanieren entlang Nordeuropas einziger ausgepflanzter Palmenallee.

Nach unserer Führung ist freie Zeit vorgesehen. Eine grosse Auswahl an Museen, der Kölner Zoo, Shoppingmöglichkeiten oder eine Schifffahrt erwarten Sie: Sie haben die Wahl.

Cette fois-ci, notre visite à Cologne est combinée avec une visite du jardin botanique, où vous apprendrez en 90 minutes beaucoup de choses sur l'histoire et le point culminant de la saison : les jardins de Lenné avec le baroque français, un jardin anglais, ainsi qu'un jardin aménagé selon la Renaissance italienne. Nous flânon le long de la seule allée de palmiers plantés d'Europe du Nord. Après la visite guidée, du temps libre est prévu. Un grand choix de musées, le zoo de Cologne, des possibilités de shopping ou une promenade en bateau : vous avez le choix.



Freideg, den 25. Oktober 2024



06:35 Auer beim Club / Reesbus



55,00 € fir den Trajet, Féierung Botanesche Gaart
Aner Käschte ginn individuell bezuelt.



Dësen Ausfluch gëtt zesummen mam
Club Aktiv Plus vu Schëffleng organiséiert.

Ënnerwee



Aachen: Printen an Chrëschtmaart

Kurz vor dem ersten Advent besuchen wir die Stadt im Dreiländereck Aachen, die besonders für ihre zahlreichen Schokoladen- oder Süßigkeiten-Fabriken wie Lindt oder Zentis bekannt ist.

Am Vormittag und Mittag haben wir die Möglichkeit, den berühmten Weihnachtsmarkt zu besuchen und ein Mittagessen in den zahlreichen Restaurants einzunehmen.

Am Nachmittag besichtigen wir die Printenbäckerei Klein, die zentral in der Aachener Innenstadt liegt. Hier bietet sich für uns die Möglichkeit, etwas über die Printenherstellung zu erfahren. Es darf geschnuppert, genascht und gelauscht werden. Die Rohstoffe und Zutaten der Printen werden erklärt, sowie die Teigbereitung und Verarbeitung von früher und heute verglichen.



Freideg, den 29. November 2024



08:00 Auer beim Club / Reesbus



40,00 € fir den Trajet a Visitt
Mëttegiessen individuell

Prüm: Krippana

Moies féiert eis de Wee Richtung belsch-däitsch Grenz an d'ArsKRIPPANA, wou mär di gréisste Krëppenausstellung vun Europa bewonnere kënnen. Op enger Fläch vun 2500 Quadratmeter ass ArsKRIPPANA mat 300 Exponate eng vun de gréissten a beandroekendste Sammlungen u Krëppercher aus 60 Länner..

„Erleben Sie auf vier Ebenen Krippen verschiedenster Stilrichtungen. Bestaunen Sie u.a. bedeutende spanische und italienische Landschaftskrippen, Kirchenkrippen aus ganz Europa, sozialkritische und wunderbare detailreiche, mechanische Krippen.“

De Besuch an ArsKRIPPANA ass ouni geféiert Besichtigung. Niewent der Krëppenausstellung kënt Där och nach e Bléck an ArsFIGURA geheien, wou eng Ausstellung vun antik Poppen ass. Eng ca 200 antik Porzellan-, Wues-, Papiermâché-, Holz- a Zelluloid-Poppe vun 1800-1940 sinn do ausgestellt. Nomëttes steet Fräizäit um Programm.

Venez visiter avec nous l'une des expositions de grives les plus connues : 300 pièces de styles très variés provenant de 60 pays. En outre, les portes de l'ARSFigura, une exposition de poupées, vous seront ouvertes. L'après-midi est à votre disposition.



Freideg, den 13. Dezember 2024



07:40 Auer beim Club / Reesbus



69,00 € fir den Trajet an Entrée, lessen individuell



Dësen Ausfluch gött zesumme mam Club Aktiv Plus vu Schëffleng organiséiert.

Visitt



Weingut von Othegraven

Nach unserer Mittagszeit in Saarburg (S. 12) fahren wir zum Weingut von Othegraven.

„Das Weingut von Othegraven gehört zu den ältesten Gütern der Region und ist seit 1805 in Familienbesitz.

2010 haben Günther Jauch und seine Frau das Weingut übernommen und führen es nun in 7. Generation. Günther Jauchs Großmutter war eine Geborene von Othegraven.

„Der Kanzemer Altenberg als Herzstück des Weinguts gehört zu den steilsten und mit 250 m Länge auch zu den längsten Steillagen der Welt. Wawerner Herrenberg, Ockfener Bockstein und Wiltinger Kupp bringen weitere Terroir-Facetten auf höchstem Niveau.“

Mir besichen d'Wäingut mat enger Wäinprouf (6 Wäiner) a loossen eis duerch de Park mat histoireschem Bambestand féieren.



Mëttwoch, den 04. September 2024



10:00 Auer beim Club / Reesbus



44,00 € inkl. Trajet, Wäinprouf a Visitt Park
Mëttegiessen individuell

Stadtmuseum Trier: Ausrangiert Vergessene Alltagsgegenstände und ihre Geschichten

Mit seiner neuen Sonderausstellung lädt das Stadtmuseum Simeonstift zu einer nostalgischen Zeitreise in die jüngere Vergangenheit ein: „Ausrangiert“: Vergessene Alltagsgegenstände und ihre Geschichten“ beleuchten den Wandel der Lebensgewohnheiten, der sich in den vergangenen 100 Jahren vollzogen hat – mal schleichend, mal schlagartig. In zehn thematischen Kapiteln, von „Wohnen und Haushalt“ über „Arbeitsalltag“ bis zu „Körperpflege und Medizin“ zeigen die rund 200 Exponate, welchen Umbrüchen der Alltag in den vergangenen Jahrzehnten unterworfen war.



Mir besichen d'Ausstellung a si gespaant, Är Temoignagen nozelauschteren.

Duerno ass fräi Zäit virgesinn. Oder awer e kreative Bummel duerch Tréier. (S. 13)



STADTMUSEUM
SIMEONSTIFT TRIER



Donneschdeg, den 10. Oktober 2024



09:00 Auer beim Club / Reesbus



25,00 € fir den Trajet
Entrée Musée (6,00 €) a Mëttegiessen individuell

Visitt



Fleegeheim “Op Lamp” Waasserbëlleg

Net wäit eweg vum Zentrum läit d’Fleegeheim „Op Lamp“ zu Waasserbëlleg. Duerch eng Visitt kréie mir an Abléck an d’Struktur an d’Gebai. Duerno ass e Mëttegiessen am Haus virgesinn.

„In 3 Wohnbereichen bieten wir insgesamt 81 Bewohnern ein neues Zuhause. Das gesamte Ensemble wirkt sympathisch und einladend. Die Räume mit ihren angenehmen Farben und hellen Hölzern strahlen eine warme Atmosphäre aus, großzügige Fensterflächen sorgen für natürliches Licht in den Wohnräumen. Eine große 'Stoff' ermöglicht die Gesellschaft anderer Menschen. Sie bietet Raum für Gespräche und die verschiedensten Aktivitäten. Im großen Festsaal finden regelmäßig Feste, Feiern und Konzerte statt. Op Lamp ist von einer schönen Parkanlage umgeben. Der Garten lädt zum Flanieren und Verweilen ein.“



Donneschdeg, den 17. Oktober 2024



09:45 Auer: beim Club / Minibus
10:30 Auer: 7, rue des Romains
L-6646 Wasserbillig



24,00 € fir den Trajet a Mëttegiessen / Visitt gratis

Ateliers Capellen-Ligue HMC

D'Ligue HMC gouf 1963 gegrënnt, fir Mënschen mat enger geeschtlecher Behënnerung ze hëllefen.



L'Ligue HMC bitt folgend Angeboter un:

- Beruffsorientéiert Beruffsausbildung
- Aarbechtsplazen an Inklusiounswerkstätten
- Begleedung op der öffentlecher Aarbechtsplaz
- Wunnstrukturen a Begleedung an der eegener Wunneng
- Fräizäitaktivitéiten
- Dagesbetreung
- Weiderbildung
- Informatioun a Berodung

Haut hëlt de Club Iech mat an d'Ateliere zu Capellen, wou eng 200 Aarbechter mat oder ouni Handicap beschäftegt, gefördert a begleet ginn. Kommt mat an entdeckt déi verschidden Ateliere, wéi z.B: Keramik, Schräinerei, Flecht-a Wiewaterlier, Déngschtleeschungen u Firmen, Verkauf, Gastronomie a villes méi.

Uschléissend ass e Mëttegiessen an hirem eegene Restaurant „Pomme Pomme“ virgesinn.



Donneschdeg, den 28. November 2024



09:15 Auer: beim Club / Minibus
10:00 Auer: 82, route d'Arlon
L-8311 Capellen



12,00 € fir den Trajet, Organisatioun / Visitt gratis
Mëttegiessen individuell

Information



D'Gemeng Réiser an Zesummenaarbecht mat der Kommissioun fir Soziales, Kanner, Familljen a Senioren invitéieren op de

La commune de Roeser en collaboration avec la commission des affaires sociales, enfants, familles et seniors invitent à la

Réiser Gesondheetsdag Journée de la santé

WÉINI? SAMSCHDEG, DEN 28. SEPTEMBER 2024
QUAND? SAMEDI, LE 28 SEPTEMBRE 2024

WOU? SALL FAMILY OF MAN AM CENTRE CULTUREL ZU BÉIWENG
OÛ? SALLE FAMILY OF MAN AU CENTRE CULTUREL À BIVANGE

Vu 14:00 bis 18:00 Auer
de 14h00 à 18h00

Reiserbann



Infostänn zesumme mat
de Partner:



Stands d'information avec
les partenaires:



Éischt Hëllef fir psychesch Gesondheet



An Zesummenaarbecht mat der Ligue Luxembourgeoise d'Hygiène Mentale, organiséiere mir en Éischt-Hëllef-Cours fir psychesch Gesondheet. Den Cours vermëttelt Basiswëssen iwwer psychesch Krankheeten a Krisen. D'Participantë léieren d'Unzeeche vu psychesche Problemer fréi ze erkennen an déi betraffe Persounen ze ënnerstëtzen.



Catherine Jezek, Psycholog



Mëttwoch, den 09. an 16. Oktober 2024
09:30 bis 12:30 / 14:00 bis 17:00 Auer am Club



gratis / www.pssm.lu

Virtrag



Angschtstéierungen

Angschtstéierungen gehéieren mat zu de psycheschen Stéierungen am Alter. Angscht a Panik kënnen ganz verschidden Ursachen hunn. Fir deem nozespieren an dës ze hannerfroen, hu mir d'Dr. Martine Hoffmann/GERO invitéiert. Si geet op déi folgend Froen an:

- Wat ass eng Angschtstéierung a wéi ass dës ze definéieren?
- Wéi eng Aarte vun Angschtstéierung gëtt et?
- Wéi kann een Angschtstéierungen behandelen?
- Wéi kann den Entourage mat enger betraffener Persoun ëmgoen an Si an enger akuter Situatioun ënnerstëtzen?

Les troubles anxieux font partie des troubles psychologiques liés à la vieillesse. La peur et la panique peuvent avoir des causes très différentes. Afin d'enquêter et d'enquêter sur cela, nous avons invité Dr. Martine Hoffmann/GERO, qui répond aux questions suivantes:

- ***Qu'est-ce qu'un trouble anxieux et à quoi ressemble-t-il ?***
- ***Quels types de troubles anxieux existent-ils?***
- ***Comment traiter les troubles anxieux?***
- ***Comment l'entourage peut-il accueillir une personne concernée et l'accompagner dans une situation réelle?***



Dr. Martine Hoffmann, GERO



Mëttwoch, den 23. Oktober 2024, 14:30 Auer



5,00 €

AD(H)S: was tun?

Was ist AD(H)S und wie zeigt es sich im Alltag? Welche frühen Warnsignale gibt es? Welche Hilfen gibt es in der Schule und außerhalb? Welche Regeln können das Kind oder den Jugendlichen unterstützen? Wie sollte die Hausaufgabensituation gestaltet werden? Was können wir als Großeltern tun? AD(H)S als Familienphänomen – was tun, wenn Eltern oder Großeltern ebenfalls betroffen sind?



Qu'est-ce que le TDA(H) et comment se manifeste-t-il au quotidien? Quels sont les signes d'alarme précoces? Quelles sont les aides disponibles à l'école et en dehors? Quelles règles peuvent soutenir l'enfant ou l'adolescent? Comment la situation des devoirs doit-elle être organisée? Que pouvons-nous faire en tant que grands-parents? Le TDA(H) en tant que phénomène familial - que faire si les parents ou les grands-parents sont également concernés?



Centre pour le développement
des apprentissages
Grande-Duchesse Maria Teresa



Diane Marx / Manuelle Schank, CDA



Mëttwoch, den 13. November 2024, 14:30 Auer



5,00 €

Virtrag



Multiple Sklerose

Erfahren Sie über das Krankheitsbild Multiple Sklerose und über die Aktivitäten und Leistungen der Multiple Sklerose Luxemburg. Im ersten Teil des Vortrages werden die Erkrankung, die Symptome und der Verlauf auch anhand von Filmchen und Erfahrungsberichten verständlich erklärt. Außerdem gibt es praktische Tipps, um den Alltag mit der Erkrankung zu erleichtern.

Im zweiten Teil des Vortrages werden die Aktivitäten der MSL und ihre verschiedenen Einrichtungen vorgestellt.

Découvrez le syndrome de la sclérose en plaques et les activités et prestations de la Sclérose en plaques Luxembourg (SEP) avec Monika Witt (infirmière SEP). Dans la première partie de la conférence, la maladie, les symptômes et l'évolution seront expliqués de manière compréhensible, notamment à l'aide de petits films et de témoignages. Des conseils pratiques seront également donnés pour faciliter le quotidien avec la maladie. La deuxième partie de la conférence présentera les activités de la MSL et ses différentes structures.



Monika Witt, MS-Nurse / MSL Lëtzebuerg



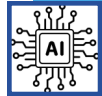
Mëttwoch, den 27. November 2024, 14:30 Auer



gratis

KI - Kënschtlech Intelligenz

Den Daniel Silva zielt vun der Entwécklung a klärt iwwert d'Geschicht an Zukunft vu KI op.



Daniel Silva, Internetstuff Roeserbann



Donneschdeg, den 26. September 2024



14:30 Auer am Club



gratis

INTERNETSTUFF
ROESERBANN & WEILER-LA-TOUR

Vakanzen online buchen

Gitt Virdeeler vun online– Buchung gewuer. Wéi verschafen ech mir en Iwwerbléck? Wat sinn Tipps an Tricks, wann ech eng Vakanz buchen?



Daniel Silva, Internetstuff Roeserbann



Freideg, den 08. November 2024



14:30 Auer am Club



gratis

Intergenerationell



Bëschdag mat der Crèche

Dësen Dag verbréng mir mat der Crèche am Hiddelbësch. Esou kréie mir en Abléck wéi d'Kanner hier Deeg an der Natur verbréngen. Dobäi geet et ëm Spiller a Fërderung vu Kreativitéit a Verbindung mat den Erliewnesser an der Natur. Wat gëtt et do alles ze entdecken? Wéi ass den Ëmgang mat Planzen, Déieren, Wand a Wieder? Géint Mëtteg gëtt zesummen um Feier gekacht an nom Kaffi maache mir eis op de Wee z'rëck.



Mëttnoch, den 25. September 2024



10:00 Auer beim Club / Minibus



gratis / e Kuch ass wëllkomm
Bréngt wgl. Besteck, Zoppenteller, Becher an Taass mat.



Eisekuch fir a mam Jugendhaus

Op dësem Nomëtteg maache mir d'Dieren op fir eis Jugendlecher aus dem Réiserbann. D'Jugendhaus besicht eise Club a kann sech esou mol e Bild dovou maachen, wéi a woumat mir am méi fortgeschrittenen Alter eis Zäit verbréngen. Mir baken Eisekuche an freeën eis dobäi mat eisem Nowues an d'Gespréich ze kommen.



Méindeg, den 28. Oktober 2024



14:00 bis 17:00 Auer am Club



gratis

Kichelcher baken mat der Maison Relais

Kurz vor den Feiertagen werden wir mit den Kindern aus der Maison Relais Roeser unseren Clubsaal in eine Weihnachtsbäckerei verwandeln. Gerne dürfen Enkelkinder mitgebracht werden.



Juste avant les fêtes nous cuissons et décorons des biscuits de Noël ensemble avec les enfants de la Maison Relais. Les petits-enfants sont les bienvenus.



Donneschdeg, den 28. November 2024



14:00 Auer am Club



gratis

Weihnachten im Schuhkarton

An de leschte Jore konnte mir scho ville Kanner eng Freed maachen, andeems mir Këschte gepak a se a Richtung Osteuropa verschéckt hunn. Mutzen, Schalen, Mol- a Spillgezei, Hygiènesartikelen, Wiermfläschen si gefrot: alles, wat de Wanter méi agreabel mécht. Fir dës Aktioun sti Këschten zur Verfügung, déi mir gär un lech viru ginn.



Mir sammele bis
Méindeg, den 04. November 2024



www.geschenke-der-hoffnung.de

Kreativitéit



Kachen a genéissen

Entdeckt mat eis traditionell Rezepten an Zutaten op eng nei Aart a Weis, natierlech alles frësch a selwer zoubereet:

Fitnessbuffet

Am Kader vun der Mobilitéiswoch kache mir e Fitnessbuffet an invitéieren eise Vëlosgrupp. Nodeems si e puer Kilometer fir eis matgefuer sinn, genéisse mir zesummen e Mëttegiessen mat Zaloten, Snacks a kreativem Fingerfood.



Donneschdeg, den 19. September 2024



09:00 bis ca. 15:00 Auer am Club



Käschten gi gedeelt



Qui fait la cuisine et comment ?

La communauté de Réiser compte 76 nations différentes. Vous avez envie de présenter votre pays et votre cuisine dans un atelier de cuisine. Nous en serions ravis.

Chi cucina come?

Nel comune di Roeser vivono 76 nazionalità diverse. Volete presentare il vostro Paese d'origine in un workshop di cucina? Ne saremo lieti.

Kto jak gotuje?

W gminie Roeser mieszka 76 różnych narodowości. Czy chciałbyś zaprezentować swój kraj pochodzenia podczas warsztatów kulinarnych? Będzie nam bardzo miło.

Kachatelier: Korea

Duerch K-Pop Musek a Filmer wéi „Parasite“ huet Südkorea déi leschte Joren international Bekanntheit erreicht. Mee och kulinarisch huet dat klengt Land an Ostasien vill ze bidden. Zesumme mam Steve a Sumin wäert Dir een authentesch koreanesche Menu preparéieren a gläichzäiteg e bëssen iwver d'koreanesch Kultur an lessgewunneschte léieren. Kommt mat op d'Rees a loosst Äre Gomm vun neie Goûte verwinnen.



Samschdeg, den 05. Oktober 2024



09:30 bis ca. 15:00 Auer am Club



Käschten gi gedeelt



Wer kocht wie?

In der Gemeinde Roeser leben 76 verschiedene Nationalitäten. Haben Sie Lust, Ihr Herkunftsland mittels eines Kochateliers vorzustellen. Wir würden uns freuen.

Who cooks how?

76 different nationalities live in the municipality of Roeser. Would you like to present your country of origin in a cookery workshop? We would be delighted.

Quem cozinha como?

No município de Roeser vivem 76 nacionalidades diferentes. Gostaria de apresentar o seu país de origem num workshop de culinária? Teremos todo o prazer.

Kreativität



Arrangementer am Kürbis

Wir gestalten Tischdekorationen aus Kürbis und herbstlichen Blumen.



Méindeg, den 30. September 2024



14:30 Auer am Club / 15,00 € fir Material



Häkeln mit Herz

Wir zeigen Ihnen zwei unterschiedliche Methoden, Herzen zu häkeln. Dabei arbeiten wir mit Füllwatte und Draht. Die Herzen eignen sich wunderbar zum Verschenken oder zum Dekorieren.



Bitte mitbringen: Garn oder Wolle in beliebiger Dicke mit passender Häkelnadel.



Méindeg, den 04. November 2024



14:30 Auer am Club / gratis



Geschenke aus der Küche

Mit gebrannten Nüssen und süßen Brotaufstrichen werden wir unser Sortiment beim Weihnachtsmarkt erweitern. Wenn Sie an den Rezepten interessiert sind, freuen wir uns über Ihre tatkräftige Unterstützung.



Freideg, den 06. Dezember 2024

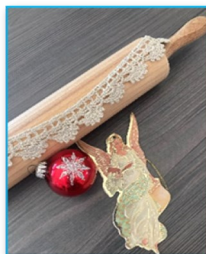


14:00 Auer am Club / gratis

Kreativitéit

Nudelholz Wanddekoration

Aus Alt macht Neu: Nicht nur in der Küche kann man das Nudelholz verwenden. Mit verschiedenen Accessoires verwandeln wir unsere Hölzer in kreative Blickfänger.



Méindeg, den 25. November 2024



14:30 Auer am Club



6,00 € fir Material

Gebeess kachen

Mir kache Gebeess mat wanterleche Rezepten, dat mir um Chrëschtmaart verkafe wëllen. Den Erléis vun eisem Gebeess gëtt wéi ëmmer fir e gudden Zweck gespent. Mir freeën eis iwwert Är Ënnerstëtzung an Hëllef.



Nous préparons de la confiture fraîche avec des recettes d'hivers que nous souhaitons vendre au marché de Noël. Nous nous réjouissons de votre soutien et de votre aide.



Méindeg, den 23. September 2024

Méindeg, den 02. Dezember 2024



09:30 Auer am Club



gratis / fir e Mëttessnack ass gesuert

Kreativitéit



Acryl-Molen

Keng Angscht virun enger wäisser Fläch: Ënnert dësem Motto invitéiert lech d'Hobbymolerin Yvonne Thiry-Beasch, hieiren Hobby, d'Acryl-Molerei kennenzeléieren.

Mme Thiry-Beasch vous présente la peinture acrylique et vous invite à y participer activement.



jeeweils Mëttwochs
den 04. September a den 25. September 2024
den 02. Oktober a den 30. Oktober 2024
den 06. November a den 20. November 2024



vu 15:00 bis 17:00 Auer am Club



Toile, Pinsel a Faarwen matbréngen / gratis



Benevolat am Club Eist Heem

Hutt Dir Loscht, lech fir eis Club-Gemeinschaft ze engagéieren? Mellt lech gär, wann Dir gär Är Fäegkeeten wëllt abréngen.

Vous souhaitez vous impliquer dans la communauté de notre Club? N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des capacités spécifiques.





Stull-Yoga / Yoga sur chaise

Wéi de Numm et schonn undeit, ass de “Stull-Yoga” eng Aart vu Yoga wou ee mat engem Stull praktizéiert. De Stull-Yoga ass inklusiv, accessibel fir jiddereen, a speziell entwéckelt fir Leit mat Mobilitéitslimiten, chronesch Schmärzer, Balanceproblemer oder fir déi, déi traditionell Yoga-Pose schwéier fannen.

De Stull-Yoga huet vill Virdeeler, dorënner d'Verbesserung vun der Bluttzirkulatioun, der Flexibilitéit, souwéi d'Muskelverstärkung an d'Stressreduzéierung.

Comme son nom l'indique, le “Yoga sur chaise” est une forme de yoga pratiquée avec une chaise. Le yoga sur chaise est inclusif, accessible à tous, et spécialement conçu pour les personnes ayant des limitations de mobilité, des douleurs chroniques, des problèmes d'équilibre ou pour celles qui trouvent les postures de yoga traditionnelles difficiles.

Le yoga sur chaise offre de nombreux avantages, notamment l'amélioration de la circulation sanguine, de la flexibilité, ainsi que le renforcement musculaire et la réduction du stress.



Aline Nowacki, Yoga-Lehrerin



Mëttwoch, den 18. September 2024, 14:30 Auer



gratis / de Cours gött op LU/FR gehalen.

Entspannung



Qi Gong

„Qi Gong hat eine jahrtausendalte Tradition und ist ein wesentlicher Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Qi Gong ist eine Kombination aus innerer Konzentration, ruhiger und tiefer Atmung sowie fließender Bewegung.“

Qi Gong est une combinaison de concentration intérieure, de respiration calme et profonde et de mouvements souples visant la cure biophysique et le bon flux d'énergies intérieures et vitales.



Volker Bansch, Taiji- an Qi Gong-Lehrer



all Freideg vun 10:00 bis 11:00 Auer am Club



19,00 € fir d'Seance



Salarium Salzgold Langsur

Wëllt Dir lech an ärem Kierper eppes Guddes doen, dann ass eng Sëtzung (45 Min.) an der Salzgrott, wou d'Temperatur tëscht 18-20 Grad an d'Loftfiichtegkeet bei 50-60% läit, genau dat Richtegt. Uschléissend ass e gemeinsaamt Mëttegiessie virgesinn.



Mëttwoch, den 11. September 2024
Freideg, den 11. Oktober 2024
Freideg, den 15. November 2024



10:15 Auer: beim Club / Minibus
10:50 Auer: Wasserbilliger Straße 31a
D-54308 Langsur



37,00 €, inkl. Salarium a Trajet
Mëttegiessen individuell

Mobilitéitswoch am Club

Am Laf vun der Woch vum 16. bis den 22. September arrangéiere mir verschidden Aktivitéiten. Hei en Iwwerbléck:

Durant la semaine du 16 au 22 septembre, nous organisons diverses activités. Voici un aperçu:



Méindeg, 16.09.2024	Olympiad (S. 07) 14:30 bis 17:30 Auer am Club
Dënschdeg, 17.09.2024	Wanderung Bollendorf mit Kneipp-Anwendungen (S. 46) 09:00 bis 17:00 Auer
Méttwoch, 18.09.2024	Stull-Yoga / Yoga sur chaise (S. 41) 14:30 Auer am Club
Donneschdeg, 19.09.2024	Vëlotour & Fitnessbuffet (S. 48) 09:00 bis 15:00 Auer
Freideg, 20.09.2024	Qi Gong (S. 42) 10:00 bis 11:00 Auer am Club



*„Bereits im Beginn
einer Bewegung,
liegt das Ziel verborgen.“*

Keele spillen



Hutt Dir Loscht op e gudde Maufel an e puer Klatzen ze schéissen? Vlächtschéisst Dir och nach en „Néngter“.

Envie de participer à nos après-midis conviviales de jeux de quilles et d'un repas en commun, alors inscrivez-vous.



Donneschdeg, den 12. September 2024
Freideg, den 18. Oktober 2024
Donneschdeg, den 14. November 2024



11:30 Auer: Café beim Kueb
24, rue du Luxembourg
L-4391 Pontpierre



gratis / Mëttegiessen individuell



Softwalking

Eng lues Variant vum Nordic Walking erméiglecht et och Ufänger a Participanten mat manner Konditioun am Training ze bleiwen.



Une variante lente de la marche nordique permet également aux débutants et aux participants moins endurants de rester à l'entraînement.

September	Oktober	November
Mé. 02.09. Beeteb. P.	Më. 02.10. Weiler	Mé. 04.11. Crauthem
Më. 04.09. Crauthem	Mé. 07.10. Beeteb. P.	Më. 06.11. Helleng
Mé. 09.09. Beeteb. P.	Më. 09.10. Crauthem	Mé. 11.11. Weiler
Më. 11.09. Crauthem	Mé. 14.10. Helleng	Më. 13.11. Bierchem
Mé. 16.09. Beeteb. P.	Më. 16.10. Crauthem	Mé. 18.11. Beeteb. P.
Më. 18.09. Crauthem	Mé. 21.10. Weiler	Më. 20.11. Crauthem
Mé. 23.09. Beeteb. P.	Më. 23.10. Beeteb. B.	Mé. 25.11. Beeteb. B.
Më. 25.09. Crauthem	Mé. 28.10. Beeteb. P.	Më. 27.11. Helleng
Mé. 30.09. Bierchem	Më. 30.10. Crauthem	



all Méindeg an all Mëttwoch,
vun 09:00 bis 10:00 Auer



gratis



Bollendorf: Wanderung (6 km) und Kneipp-Anwendungen in Theorie und Praxis





Vormittags wandern wir rund um Bollendorf (ca. 6 km)

Nach einem traditionellen Mittagessen im Hotel Ritschlay machen wir einen kleinen Spaziergang zu einem Tretbecken im Wald mit eigener Quelle, wo wir Wasser treten und/oder auch Armgüsse ausprobieren. Saskia Braun begleitet und erklärt uns, was es mit den Kneipp-Anwendungen auf sich hat.

Das nach Pfarrer Sebastian Kneipp (1821-1897) entwickelte Behandlungsverfahren umfasst Wasseranwendungen, Pflanzenwirkstoffe, Bewegungs- und Ernährungsempfehlungen. Diese können sowohl präventiv als auch zur Behandlung verschiedenster Erkrankungen eingesetzt werden. Im Dezember 2015 wurde das Kneippen als immaterielles Kulturerbe der UNESCO anerkannt.

Erfahren Sie selbst in Theorie und Praxis die Wirkung der Wassergüsse, die zwar wissenschaftlich nicht nachgewiesen, sich jedoch in Kurorten grosser Beliebtheit erfreuen.

Frau Braun gibt Tipps die ohne großen Aufwand im Alltag umgesetzt werden können und bei Beschwerden helfen.

	Dönschdeg, den 17. September 2024
	09:00 Auer: beim Club / Minibus 10:00 Auer: Bollendorf, Hotel Ritschlay Auf der Ritschlay 3 D-54669 Bollendorf
	49,00 €, inkl. Trajet, Wanderung, Mëttegiessen, Virtrag mat Uwendung
	Bréngt en Handdusch mat.



Trëppeltour duerch d'Wéngerten, 6 km

Durch Weinberge gelangen wir auf die bewaldeten Höhen des „Felsbierg“, kommen am Donatus-Denkmal vorbei und kehren erneut durch Weinberge nach Schwebsingen zurück.

Nous traversons des vignobles pour arriver sur les hauteurs boisées du "Felsbierg", passons devant le monument de Donatus et revenons à Schwebsingen en traversant à nouveau des vignobles.



Dönschdeg, den 29. Oktober 2024



09:00 Auer: beim Club / Minibus
09:45 Auer: 48, route du vin (bei der Kierch)
L-5447 Schwebsange



gratis / Mëttegiessen individuell

Trëppeltour duerch d'Stad, 6 km

De Chrëschtmaart ass op. An domat start eisen traditionellen Wantertour duerch d'Stad mat ofschléissendem Glühwäin, Grillwurscht a wat Ärt Häerz soss nach begiert.

Le marché de Noël est ouvert. Nous faisons ainsi notre dernier tour traditionnel de l'année à travers la belle vieille ville, suivi d'un vin chaud, d'une saucisse grillée et d'autres réjouissances.



Dönschdeg, den 26. November 2024



10:30 Auer: Sall d'attente / Gare Lëtzebuerg



gratis / Mëttegiessen individuell

Bewegung

Mam Vëlo ënnerwee

Den Tempo gëtt dem Grupp ugepasst. Während den Tier ass e Mëttegiess e virgesinn, dat individuell bezuelt gëtt.

Le rythme est ajusté au groupe. Pendant les tours, un déjeuner est prévu, qui est payé individuellement.

„Tour de Berchem“ (ca. 38 km) mat Fitnessbuffet am Club



Diese Tour erstreckt sich über eine Distanz von ca. 38 km. Im Rahmen der Mobilitätswoche werden wir hierbei Berchem und Umgebung erkunden. Anschliessend Fitnessbuffet im Club (S. 36)



Donneschdeg, den 19. September 2024
09:00 Auer beim Club



gratis / Käschte fir de Buffet gi gedeelt



Waasserbëlleg-Saarbuerg (ca. 50 km)

Dësen Tour féiert eis vu Waasserbëlleg laanscht d'Musel op Konz. Vun hei aus geet et duerch d'Konzer Tälchen, duerch Wisen, laanscht Wéngerten, an idyllesch Dierfer. Zu Saarbuerg ass e Mëttegiessen beim Waasserfall virgesinn. Vun do aus geet et laanscht d'Saar zeréck op Konz a vun hei aus laanscht d'Musel zeréck bis op Waasserbëlleg.



Dënschdeg, den 08. Oktober 2024



10:30 Auer Gare Waasserbëlleg



gratis / Mëttegiessen gëtt individuell bezuelt

Aschreiwunge fir Gemengecoursen

Fir den Aschreiwungsformulaire ze kréien, kënnt Dir lech mellen:



Club EIST HEEM  36 92 32-5229

oder

Gemeng Réiser  36 92 32-2901

D'Aschreiwunge wgl. bis den 13. September 2024 eraginn.

Inscriptions aux cours communaux

Demandez votre formulaire d'inscription pour les cours communaux:

Club EIST HEEM  36 92 32-5229

ou

Commune de Roeser  36 92 32-2901

Date limite pour les inscriptions: 13 septembre 2024.



Gemengecoursen



Zumba Gold

“Zumba Gold ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen, angepasst an Menschen 50+”. D’Claudia Berettini (méindes) an d’Nadine Fischbach (freides) weisen lech an dës Danz-Choreografie op Salsa, Merengue, Mambo asw. an.

Cours de Zumba Gold, mouvements de fitness et de danse sur de la musique sud-américaine (salsa, merengue, mambo et ainsi de suite), adaptés à la population 50+.

Kurs 1



Méindes vun 09:30 bis 10:30 Auer am Club
vum 30. September 2024 bis den 30. Juni 2025

Kurs 2



Freides vun 18:30 bis 19:30 Auer am Club
vum 04. Oktober 2024 bis den 04. Juli 2025



50,00 €, e Supplément vu 15,00 € gëtt fir d’Leit
ausserhalb dem Réiserbann gefrot





Nordic Walking

Den Trainer Guy Quintus weist Iech déi richteg Nordic Walking Schrëtt. Bei Interesséierten frot no eisem Plang mat den Départeren. D'Weeër féieren ofwiesselnd duerch de Réiserbann an Emgëgend.



Apprenez les pas du Nordic Walking avec l'entraîneur Guy Quintus. Restez en forme en pratiquant ce sport en pleine nature.



Méindes a mëttwochs: 09:00 bis 10:30 Auer
Donneschdes vun 16:30 bis 18:00 Auer
vum 30. September 2024 bis den 03. Juli 2025



RDVS den 30. September 2024 beim Club
duerno Destinatiounen no Plang



50,00 €, e Supplément vu 15,00 € gëtt fir d'Leit
ausserhalb dem Réiserbann gefrot

*Als Pessimist an Regentagen
wirst du häufig nassen Fuß beklagen,
als Optimist dagegen
Pfüetzen hüpfend froh für Fitness nützen.
In jedem Falle Sorge vor:
halte trocken den Humor!*

Reglement

Esou funktionéiert de Club EIST HEEM...

Mat de folgende Reegelen, wëlle mir alle Bedeelegten e gudden Oflaf vun eisen Aktivitéiten erméiglechen.

- Dir huelt op Är eege Verantwortung un eisen Aktivitéiten deel.
- All Persounen vu 45 Joer un kënnen un eisem Programm deelhuelen, onofhängeg wou Dir wunnt.
- Är Umeldungen si verbindlech, wann Dir lech per Mail, Telefon oder am Club selwer ugemellt hutt. Mellt Dir lech per Mail oder Repondeur un, sidd Dir fest ugemellt, wa mir lech dëst confirméiert hunn. Mat Ärer Umeldung zu enger Aktivitéit erkläert Dir lech mat de jeeweilegen Konditiounen (Inhalt / Präis) averstane. Mellt lech aus organisatoresche Grënn wgl. bei all Aktivitéit un.
- Fir extern organiséiert Aktivitéiten iwwer 10 € kritt Dir eng Facture zougeschéckt. Dir kënt dës per Virement oder bor bezuelen.
- Bei allen Aktivitéiten waarde mir max. 10 Minutten iwwert d'festgeluechten Zäit op d'Participant'en, déi ugemellt sinn.
- Ass fir eng Aktivitéit keng Plaz méi, setze mir lech op eng Waardelëscht a mellen eis am Fall, wann erëm eng Plaz fräi gëtt.
- Sidd Dir verhënnert, un enger ugemellter Aktivitéit deelzehuelen, sot eis wgl. esou séier wéi méiglech of. Domat huet eng aner Persoun evtl. d'Méiglechkeet nozeréckelen.
- Falls eis duerch Är Ofmeldung Onkäschten entstinn, kënne mir d'Käschten net zeréckerstatten. Mir versichen, en Ersatz ze fannen, kënnen dëst awer net garantéieren.
- Bei entsprecheden Ëmstänn behale mir eis fir, de Programm ze änneren an unzepassen. De Club behält sech d'Recht, Aktivitéiten ofzesoen oder ze verréckelen (mangels Umeldungen, Krankheetsfall, Wieder etc.) Bei Aktivitéiten déi de Club selwer ofseet, ginn 100% zeréckbezult.
- Fir d'Umëllung froe mir aus organisatoresche a statistesche Grënn no perséinleche Donnéeën. Mir assuréieren, domat vertraulech ëmzegoen an Är Donnéeën nëmmen op d'Aktivitéit bezunn, u Reesveranstalter, Hotel, Sécherheetskontrollen etc. virun ze ginn. Mat Ärer Umëllung erkläert Dir lech domat averstanen.
- Bei eisen Aktivitéiten gi Fotoen zu Publikatiounszwecker gemaach. Wëllt Dir net op enger Foto drop sinn, deelt eis dëst mat, soss gi mir vun Ärem Averstännis aus.

September 2024

Op ee Bléck

Mé	02.09.2024	Bingo	S. 04
Më	04.09.2024	Saarbuerg a Wäingut	S. 12
Më	04.09.2024	Weingut von Othegraven	S. 24
Më	04.09.2024	Acryl-Molen	S. 40
Do	05.09.2024	Mëttesdësch	S. 03
Mé	09.09.2024	Sëtzdanz	S. 04
Më	11.09.2024	Liescafé	S. 06
Më	11.09.2024	Salzgrott	S. 42
Do	12.09.2024	Keelentreff	S. 44
Fr	13.09.2024	Simmern	S. 18
Mé	16.09.2024	Seniorenolympiade	S. 07
Dë	17.09.2024	Wanderung Bollendorf & Kneipp	S. 46
Më	18.09.2024	Stull-Yoga	S. 41
Do	19.09.2024	Vëlostour: Bierchem	S. 48
Do	19.09.2024	Kachen a genéissen	S. 36
Do	19.09.2024	Ausfluch: Kommern	S. 19
So	22.09.2024	Kürbisfest Biereng	S. 11
Mé-Do	23.-26.09.2024	Vakanz: Elsass	<i>ausgebucht</i>
Mé	23.09.2024	Gebeess kachen	S. 39
Mé	23.09.2024	Spillen & Handaarbechten	S. 04
Më	25.09.2024	Bëschdag mat der Crèche	S. 34
Më	25.09.2024	Acryl-Molen	S. 40
Do	26.09.2024	Virtrag: Internet KI	S. 33
Sa	28.09.2024	Gesondheetsdag	S. 28
Mé	30.09.2024	Start: Nordic Walking	S. 51
Mé	30.09.2024	Start: Zumba	S. 50
Mé	30.09.2024	Atelier: Kürbis-Gesteck	S. 38

Op ee Bléck

Oktober 2024

Më	02.10.2024	Acryl-Molen	S. 40
Do	03.10.2024	Mëttesdësch	S. 03
Fr	04.10.2024	Start: Zumba	S. 50
Sa	05.10.2024	Kachen a genéissen	S. 37
Mé	07.10.2024	Sëtzdanz	S. 04
Dë	08.10.2024	Vëlostour: Saaruerg	S. 48
Më	09.10.2024	Eischt Hëllef psychesch Gesondheet	S. 29
Do	10.10.2024	En Dag zu Tréier	S. 13
Do	10.10.2024	Visitt: Musée Tréier	S. 25
Fr	11.10.2024	Salzgrott	S. 42
So	13.10.2024	Thé dansant	S. 08
Mé	14.10.2024	Spillen & Handaarbechten	S. 04
Më	16.10.2024	Eischt Hëllef psychesch Gesondheet	S. 29
Do	17.10.2024	Fleegeheim „Op Lamp“	S. 26
Fr	18.10.2024	Keelentreff	S. 44
Mé	21.10.2024	Bingo	S. 04
Dë	22.10.2024	Marie-Astrid	S. 20
Më	23.10.2024	Konferenz: Angschtstéierungen	S. 30
Fr	25.10.2024	Ausfluch: Köln	S. 21
Mé	28.10.2024	Eisekuch mam Jugendhaus	S. 34
Dë	29.10.2024	Trëppeltour Wéngerten	S. 47
Më	30.10.2024	Liescafé	S. 06
Më	30.10.2024	Acryl-Molen	S. 40
Do	31.10.2024	Reesreportage Nepal	S. 14

November 2024

Op ee Bléck

Mé	04.11.2024	Spillen & Handaarbechten	S. 04
Mé	04.11.2024	Atelier: Häkeln mit Herz	S. 38
Mé	04.11.2024	Weinachten im Schuhkarten	S. 35
Më	06.11.2024	Acryl-Molen	S. 40
Do	07.11.2024	Mëttesdësch	S. 03
Fr	08.11.2024	Virtrag: Vakanz Online buchen	S. 33
Mé	11.11.2024	Quiznomëtteg	S. 04
Më	13.11.2024	Liescafé	S. 06
Më	13.11.2024	Konferenz: AD(H)S	S. 31
Do	14.11.2024	Keelentreff	S. 44
Fr	15.11.2024	Salzgrott	S. 42
Sa	16.11.2024	Ciné-Conert Militär-Musek	S. 15
Mé	18.11.2024	Sëtzdanz	S. 04
Mé	18.11.2024	Café de Babel	S. 10
Më	20.11.2024	Matdenken – fit bleiwen	S. 06
Më	20.11.2024	Acryl-Molen	S. 40
So	24.11.2024	Hobbydag	S. 09
Mé	25.11.2024	Atelier: Wanddekoration	S. 39
Mé	25.11.2024	Liesowend: Arpetti&Hoscheit	S. 16
Dë	26.11.2024	Trëppelen duerch d'Stad	S. 47
Më	27.11.2024	Liescafé	S. 06
Më	27.11.2024	Virtrag: Multiple Sklerose	S. 32
Do	28.11.2024	Visitt: Ligue HMC Capellen	S. 27
Do	28.11.2024	Kichelcher baken Maison Relais	S. 35
Fr	29.11.2024	Ausflug: Aachen	S. 22

Reegelméisseg Aktivitéiten

méindes	09:00 - 10:00 Auer	Softwalking
	09:00 - 10:30 Auer	Nordic Walking *
	09:30 - 10:30 Auer	Zumba Gold *
	14:00 - 17:00 Auer	Oppene Méindeg
mëttwochs	09:00 - 10:00 Auer	Softwalking
	09:00 - 10:30 Auer	Nordic Walking *
donneschdes	16:30 - 18:00 Auer	Nordic Walking *
freides	10:00 - 11:00 Auer	Qi Gong
	18:30 - 19:30 Auer	Zumba Gold *



*Eis Coursen fänken Enn September
erëm un. Weider Informatiounen
gitt Dir um Site www.roeser.lu gewuer.