

Fréijoyer 2025



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, des Solidarités,
du Vivre ensemble et de l'Accueil

Virwuert



© Steve Reiffers

Fréijoer!

Eng Zäit op déi mir eis no deem laange groe Wanter freeën. Dofir hu mir iech och dës Kéier erëm mat Begeeschterung e Programmheft opgesat, wou mir hoffen, dass fir jiddereen eppes derbäi ass. Dëst Joer sinn 3 Reese virgesinn; nieft der Rees am Abrëll op Colmar a Stroossbuerg, ass elo nach Zäit fir sech unzemellen fir mat eis an de Jura ze fueren oder esouguer am Advent op Prag ze fléien.

Natierlech fannt dir awer och déi gewinnte sportlech a geselleg Aktivitéiten, eis Dagesausflich oder geféiert Touren. Ganz häerzlech invitéieren mir iech och all op eist Fréijoersfest de 4. Abrëll. Kommt laansch, hei gëtt et z'essen an ze drénken; mir hunn esouguer de Flampat hei, mat senge leckere Flammkuchen direkt vum Holzgrill. Kommt a loosst iech et schmaachen!

Printemps !

Une période que nous attendons avec impatience après ce long hiver gris. C'est pourquoi nous avons, de nouveau, préparé avec enthousiasme un programme où nous espérons que chacun trouvera quelque chose à son goût. Cette année, trois voyages sont prévus ; en plus du voyage en avril à Colmar et Strasbourg, il est encore temps de s'inscrire pour nous rejoindre dans le Jura ou même pour voler vers Prague en décembre.

Bien sûr, vous trouverez également les activités sportives et conviviales habituelles, nos excursions d'une journée ou des visites guidées. Nous vous invitons tous chaleureusement à notre fête de printemps le 4 avril. Venez, il y aura à manger et à boire ; nous aurons même Flampat avec ses délicieuses tartes flambées directement du grill de bois. Venez et régalez-vous !

Spring!

A time we eagerly look forward to after the long, gray winter. That's why we have once again enthusiastically prepared a program where we hope everyone will find something to their liking. This year, three trips are planned; in addition to the April trip to Colmar and Strasbourg, there is still time to sign up to join us in the Jura or even to fly to Prague in December.

Of course, you will also find the usual sports and social activities, our day trips, and guided tours. We warmly invite you all to our spring festival on April 4th. Come, there will be food and drinks; we will even have the Flampat with its delicious tarte flambée straight from the wood grill. Come and enjoy!

Yolande LEMMER
Chargée de direction

Unfortunately, it is not possible for us to write our brochure in more languages. We ask our English-speaking friends for understanding. You are always welcome to contact us so that we can give you the necessary explanations.

Erklärung vun den Ikonen / *Explication des icônes* *Explanation of the icons*

-  Datum | *Date* | date
-  Auer | *Heure* | hour
-  Treffpunkt | *Lieu de rendez-vous* | meeting point
-  Telefon | *Téléphone* | phone
-  E-mail
-  Präis | *Prix* | price
-  Zuel vu Participanten | *Nombre de participants* | number of participants
-  Moderator | *Animateur* | moderator
-  Aschréiwung bis | *Inscription jusqu'au* | registration until
-  Informatiounen | *Informations* | information
-  Sprouch | *Langue* | language

Inhaltsverzechness

Sommaire

Virwuert	1
Erklärung vun den Ikonen - Explication des icônes	2
Club Kaart	5
Paiment & Remboursement vun den Aktivitéiten, Ausflich a Reesen	6
Paiment et remboursement des activités, excursions et voyages	6
Payment and refunds for activities, excursions and trips	7

REESEN | VOYAGE

Minitrip: Marché de printemps à Colmar et Strasbourg	8
De franséische Jura mat Bus, Bunn a Schëff entdecken	10
5 Deeg Adventszäit zu Prag	12
Période de l'Avent à Prague	15

AUSFLUCH | EXCURSION

Iechternacher Sprangprëssessioun - Procession dansante à Echternach	16
Visite guidée du Grand Théâtre	17
Metz: Repas au fil de l'eau et visite guidée de la Cathédrale	18

KONFERENZ - COURS | CONFÉRENCES - COURS

Fréijoersfest am Club Haus	19
E méi equilibréiert Liewen an ënnere Fridden duerch Achtsamkeet	20
English Course pre-intermediate	21
Atelier de thérapies naturelles: Bien vieillir au masculin	22
Fleur de Bach, huiles essentielles et peinture: Le TRIO GAGNANT	23
Kachcours mam Ducky & Mëttesdesch	24
Fotofrënn Club Haus am Säitert	25



IMPRESSUM

Redaktioun:
Club Haus am Säitert
Lay-out & Drock:
Imprimerie Heintz
Foto Cover: Marc Schadeck

PRINTED IN
LUXEMBOURG

PROGRAMM PROGRAMME	26
Flyer Expo Fotoflash	29
KREATIVES CRÉATIVITÉ	
Couture	30
Diamond Painting- an Handarbeitstreff	31
SPORT BIEN ÊTRE	
Recherche de bénévoles - Coupe scolaire	32
Mam Vëlo an Stad	33
Nos activités sportives à la Salle multifonctionnelle	34
Fiederball - Badminton	35
Wanderdag am Mëllerdall - Journée de randonnée au Mullerthal	36
Wandertouren - Randonnées	37
IVV Wanderungen	38
GESELLEGKEET DÉTENTE	
Lies-Zierkel	39
Flyer Spillnomëtteger mat der maison relais	40
Exploration du monde	41
CORNHOLE am Hesper Jugendtreff	42
Komm mir Sangen - Allons chanter	43
Mäertchen	44
Gemittleche Mëttesdësch am Restaurant	45
Scrabble, Rummikub and more	46
Frühstück am Club Haus	47
Quiz Nomëtteg	48
Keelespillen - Jeu de quilles	49
Pétanque	50
INFORMATIONS	



Club Kaart *Carte du Club*

Dir kënnt d'Club Haus am Säitert mat ärem Bäitrag vu 15 € ënnerstëtzen. Dir kënnt dat op eise BIL Kont LU94 0021 4876 5361 3300 mat der Mentioun „Clubkaart 2025 & ären Numm“ maachen, oder direkt am Club Haus bezuelen.

Mir soen am Viraus Merci fir är Ënnerstëtzung.

Vous pouvez nous soutenir avec votre contribution de 15 € pour la Carte club 2025, soit par virement sur notre compte BIL LU94 0021 4876 5361 3300 avec la mention « carte Club 2025 & votre nom » soit directement au Club Haus.

Nous vous remercions d'avance pour votre soutien.

You can support us with your contribution of € 15 for the 2025 Clubcard, either by transfer to our account BIL LU94 0021 4876 5361 3300 with the mention “carte Club 2025 & your name” or directly at Club Haus.

Thank you in advance for your support.



Païement & Remboursement vun den Aktivitéiten, Ausflich a Reesen

Mir schécke keng Rechnungen! Wann dir iech fir eng Aktivitéit ugemellt hutt, sidd dir gebieden dës esou séier ewéi méiglech ze bezuelen, a spéitstens bis zum Datum vun der Umeldefrist. Bei de Reesen steet ëmmer explizit do bis wéi een Dag d'Acompten an de jeeweilege Solde spéitstens musse bezuelt sinn.

Ze bezuelen ass op de Konto vun der BIL LU94 0021 4876 5361 3300. Vergiesst net derbäi ze schreiwen wéi eng Aktivitéit dir bezuelt an äre Numm unzeginn.

Wann dir iech fir eng Aktivitéit musst ofmellen, da kontaktéiert eis sou séier wéi méiglech. Esou kann nach eventuell eng aner Persoun vun der Waardelëscht är Plaz kréien. Wa fir d'Club Haus Ausgaben entsti wéinst ärer Annulatioun, si mir leider gezwongen iech déi ze verrechnen an an deem Fall kënne mir iech net rembourseren. Dëst ass zum Beispill de Fall wann d'Club Haus och selwer Frais'en wéi Entréesticketen, e Guide asw. muss bezuelen. Bei eise Reesen ass eng Assurance annulation inclus fir de Fall, wou dir krank wiert an net kéint matgoen.

Mir hoffen op äert Versteesdemech a soe Merci.

Païement et remboursement des activités, excursions et voyages

Nous n'envoyons pas de factures! Si vous vous inscrivez pour une activité, nous vous demandons de la payer dans les meilleurs délais et au plus tard jusqu'à la limite d'inscription de l'activité en question. Nos voyages sont à payer dans les limites prévues pour le paiement de l'acompte ainsi que du solde.

Lors du paiement sur notre compte BIL LU94 0021 4876 5361 3300, n'oubliez pas d'indiquer l'activité que vous payez ainsi que votre nom.

Lorsque vous devez annuler une activité, contactez-nous au plus vite possible. Ainsi, nous pourrions éventuellement donner votre place à une personne de la liste d'attente. Si votre annulation entraîne des dépenses pour le Club Haus, nous sommes malheureusement obligés de vous les facturer; dans ce cas, aucun remboursement n'est possible. C'est par exemple le cas lorsque Le Club Haus doit payer les entrées, les guides, etc. Une assurance

voyage est incluse dans le prix de nos voyages, au cas où vous devriez annuler le voyage pour des raisons médicales.

Nous comptons sur votre compréhension et vous remercions.

Payment and refunds for activities, excursions and trips

We do not send any invoices! If you register for an activity, we ask you to pay for it as soon as possible and no later than the registration deadline for the activity in question. Our trips with overnight stay are payable within the limits set for payment of the deposit and the balance.

When paying into our BIL account **LU94 0021 4876 5361 3300**, please remember to indicate the activity you are paying for and your name.

If you must cancel an activity, please contact us as soon as possible. This way, we may be able to give your place to someone on the waiting list. If your cancellation incurs expenses for the Club Haus, we are unfortunately obliged to charge you for them, in which case no refund is possible. This is the case, for example, when the Club Haus has to pay the entrance fees, guides, etc. Travel insurance is included in the price of our trips with overnight stay, in case you must cancel the trip for medical reasons.

Thank you for your understanding.



Minitrip: Marché de printemps à Colmar et Strasbourg

📅 **Mëttwoch - Donneschdes**
23. - 24. Abrëll 2025

🕒 **7h45 Holleschbiere**
7h50 Urbengsschlass

💶 **Eenzelzëmmer: 475 €**
Duebelzëmmer: 420 €

Dag 1: Mëttwoch, den 23. Abrëll 2025: Hirees op Colmar mat enger Kaffispaus ënnerwee. Zu Colmar kënnt dir e fräien Openthalt an der wonnerschéiner Alstad souwéi um Fréijorsmaart genéissen. Am spéiden Nomëtteg, fuere mir weider an eisen ****Hotel Europe, ongeféier 3 km vu Colmar ewech. Oweesiessen an Iwwernuechtung am Hotel.

Dag 2: Donneschdes, de 24. Abrëll 2025: Nom räichhaltige Kaffisbuffet geet et weider op Stroosbuerg, wou mir e Stadrongang zesumme mat engem Guide maachen. Mir entdecken den histoireschen Zentrum, ewech vum Verkier duerch d'Véierel vun der Alstad - vum Münster bis zum fréiere Gerberquartier „Petite France“. No engem gemeinsame Mëttegiessen, fräien Openthalt am Stadzentrum. Am spéiden Nomëtteg triede mir eis gemittelt Réckfaart iwwer Saverne zeréck op Lëtzebuerg un.



Minitrip : Marché de printemps à Colmar et Strasbourg

RESEN
VOYAGE

- 📅 mercredi - jeudi
23 - 24 avril 2025
- 🕒 7h45 Holleschbiert
7h50 Urbengsschlass
- 💶 chambre simple : 475 €
chambre double : 420 €

23 avril 2025 : Voyage à Colmar avec une pause-café en route. Temps libre dans la vieille ville et visite du marché de printemps. Continuation vers l'Hôtel Europe pour le dîner et la nuit.

24 avril 2025 : Après le petit-déjeuner, direction Strasbourg pour une visite guidée du centre historique. Temps libre dans la ville après le déjeuner. Retour au Luxembourg via Saverne en fin d'après-midi.

Aschreibungsfrist war bis de 17. Februar.



De franséische Jura mat Bus, Bunn a Schëff entdecken



📅 21.09. - 26.09.

💶 Eenzelzëmmer: 1.550 €
Duebelzëmmer: 1.300 €

👤 Max. 25 Persounen

📝 **Opgepasst:**
Abschreibungsfrist
ass de 15. Juni



© www.pexels.com

Dag 1: Sonndeg, den 21. September: Urees iwwer Dijon op Dole. Nom Mëttegiessen e guidéierten Tour duerch Dole. Duerno fuere mir weider op Champagnole an den Hotel, Check-in an Nuechtiessen.

Dag 2: Méindeg, den 22. September: Mir fueren op Salins-les-Bains, mat enger Féierung duerch d'“Grande Saline”. Mëttegiessen op eege Fauscht. Den Nomëtteg verbrénge mir zu Art-et-Senans, mat enger Féierung duerch de Musée iwwer d'Geschicht vun der Salzgewënnung.

Dag 3: Dënschden, den 23. September: Zuchfaart vun Dole op Saint-Claude mat der “Ligne des Hirondelles”, der beandrockender Bunnstreck déi eis iwwer 120 km duerch d'Bierger vum Jura féiert. Mir fueren duerch 36 Tunnellen an 18 Viadukter. Fräien Openthalt zu Saint-Claude.

Dag 4: Mëttwoch, de 24. September: Um Programm Lons-le-Saunier, mat der Besichtigung vum der “Maison de la vache qui rit”, inklusiv Degustatioun. Duerno Mëttegiessen a Visitt vun Lons-le-Saunier op eege Fauscht. Lons-le-Saunier ass och haut nach fir d'Traditioun vun den Thermalbieder bekannt.

Dag 5: Donneschden, de 25. September: Mir fueren op Neuenburg, Fräizäit iwwer de Mëtten. Nomëttes mam Schëff iwwert den Neuenburger Séi mat, bei gudder Siicht, enger schéiner Vue op d'Juraketten.

Dag 6: Freiden, de 26 September: Heemrees iwwer Besançon, mat Zäit fir eng Visitt an e gemeinsaamt Mëttegiessen. Am Präis abegraff: ****Reesbus mat WC, DVD a Frigo; 5 Iwwernuechtunge mat Hallefpensioun am ***Hotel Le bois dormant; Mëttegiessen den 1. Dag an de leschten Dag; all Besichtigungen a Faarten; Begleedung duerch Personal vum Club Haus am Säitert a Club eist Heem; **assurance annulation**.

Den Acompte vun 750 € ass bei der Umellung ze bezuelen. De Rescht vum Montant bis spëtstens de 15. Juni.

UMELDUNG: ☎ 26 36 23 95 ✉ info@amsaitert.lu 📞 BIL LU94 0021 4876 5361 3300

Voyage au Jura (F)

📅 21.09. - 26.09.

€ chambre simple : 1.550 €
chambre double : 1.300 €

☑ **Attention :**
Date limite d'inscription
le 15 juin

21 septembre : Arrivée à Dole via Dijon. Après le déjeuner, visite guidée de Dole. Ensuite, continuation vers l'hôtel à Champagnole. Installation et dîner.

22 septembre : Départ pour Salins-les-Bains, visite guidée de la « Grande Saline ». Déjeuner par vos propres moyens. Nous passerons l'après-midi à Arc-et-Senans, où nous visiterons le musée sur l'histoire de l'exploitation du sel avec une visite guidée.

23 septembre : Départ de Dole à bord du train des Hironnelles, l'impressionnante ligne ferroviaire qui traverse les Montagnes du Jura sur 120 km. On passe par 36 tunnels et 18 viaducs. Séjour libre à Saint-Claude.

24 septembre : Départ pour Lons-le-Saunier, où nous visiterons la « Maison de la vache qui rit », dégustation comprise. Ensuite, temps libre pour le déjeuner et la découverte de Lons-le-Saunier, qui est encore aujourd'hui connue pour sa tradition de bains thermaux.

25 septembre : Départ pour Neuchâtel, temps libre à midi. L'après-midi, croisière sur le lac de Neuchâtel, d'où l'on peut admirer la chaîne du Jura par bonne visibilité.

26 septembre : Après le check-out de l'hôtel, départ pour Besançon. Temps libre, repas en commun et retour au Luxembourg.

*Inclus dans le prix : ****Bus de voyage avec WC, DVD et réfrigérateur ; 5 nuits en demi-pension à l'hôtel ***Le bois dormant ; déjeuner le 1^{er} et le dernier jour ; toutes les visites et trajets ; accompagnement par le personnel du Club Haus am Säitert et du Club Eist Heem ; **assurance annulation.***

L'acompte de 750 € est à payer à l'inscription, le montant restant pour au plus tard le 15 juin.

5 Deeg Adventszäit zu Prag

📅 08.12. - 12.12.

€ Einzelzimmer: 2.369 €
Duebelzimmer: 1.979 €

i Acompte vu 500 €
ass direkt bei der
Aschreiwung ze bezuelen.
Keng Assurance
annulation abegraff

**Opgepasst, des Rees
ass gefrot! Schrëft
iech esou schnell wéi
méiglech an, op jidder-
fall bis spéitsdens
den 30. Abrëll.**

Prag, déi "gëlle Stad" un den Ufer vun der Moldau, verzaubert mat hirem eenzegaartege Charme, hirer räicher Geschicht an iwwerwältigender Architektur. Ob elo majestätesch Buerger, romantesch Gaassen oder déi beandrockend Karlsbréck – Prag ass eng perfekt Mëschung aus historeschem Glanz a liewegem urbane Flair. Si lued dozou an, an d'Welt vun der Gotik, Renaissance an dem Barock anzedauchen, déi berüümt béimesch Kichen ze probéieren an dat pulséierend Liewen an enger vun de schéinste Stied vun Europa ze genéissen.

Dag 1, Méindeg den 8. Dezember: Lëtzebuerg – Prag: Transfert vum Flughafen an den ****-Hotel Grandium an Check-in. Ab 19 Auer hu mir e Glasschëff reservéiert. Erleift Prag aus enger onvergäichbarer Perspektiv bei der Faart iwwert



© Yolande Lemmer

UMELDUNG: ☎ 26 36 23 95 ✉ info@amsaitert.lu 📞 BIL LU94 0021 4876 5361 3300

d’Moldau. Genéisst de Panoramabléck op déi pittoresk Alstad, déi majestéitesch Prager Buerge an déi ikonesch Karlsbréck - alles agerummt vun engem gliesene Daach, deen onbehënnert Vue bitt. Während der Faart verwinnt iech en De-Luxe-Buffer inklusiv Gedrécks. En Highlight, dat Iech nach laang an Erënnerung bleift.

Dag 2, Dönschdeg, den 9. Dezember: Stadbesichtigung vu Prag: Taucht an an déi faszinéierend Geschicht an Architektur vu Prag bei engem Ausflug zu de wichtegste Sehenswierdegkeete vun der Stad. Den Tour fänkt u bei der imponenter Prager Buerge, engem vun de gréisste Buergekomplexer vun der Welt, wou dir den St.-Veits-Dom, den Ale Kinnespallast an d’Gëlle Gëssel entdecke kënnt. Weider geet et zum Strahov-Klooster, dat fir seng prächteg Bibliothék an den otemberaubende Bléck iwwer Prag bekannt ass. E Besuch am Loreto-Hellegtum, engem vun de wichtegste barocke Pilgerplazen a Béimen, léisst déi spirituell Säit vun der Stad lieweg ginn. Den ofschléissenden Highlight ass e Spadséiergang iwwer déi berüümt Karlsbréck, déi mat hiren historesche Statuen an de Kënschtlerstänn zu de romanteschesten Plazen an der Stad zielt. Mëtt es gi mir am berüümt Café Slavia en 3-Gäng-Menü iessen. Méi spéit geet et dann zeréck an den Hotel. Dir hutt nach Zäit Iech frësch ze maachen, ier dir vum Bus ofgeholl gitt. Haut geet et an den Hotel Nebozizek fir en 3-Gäng-Menü. Gemeinsam zeréck an d’Hotel.

Dag 3, Mëttwoch, den 10. Dezember: Alstad a Glühwäin: No engem gudde Kaffi fänkt dir d’Stadtour an der Alstad un. D’Häerz vum historeschen Zentrum vu Prag ass den Alstadter Ring, deen als e gudden Ufank fir Äre Besuch haut zu Prag gëllt. Hei fannt dir d’gothesch Tierm vun der Týnkerch, déi iwwer de Maartplaz waachen, an eng Statu vum Reformator Jan Hus, souwéi op der anerer Säit d’astronomesch Auer um Alstadter “Rathaus”. Klammt hei bis op d’Spëtz fir eng herrlech Vue op d’Maartplaz ze genéissen (fakultativ a géint Zouschlag steet hei e Lift zur Verfügung). Spadséiert laanscht d’Straassen, déi vun der Maartplaz ewech féieren - déi grouss Pařížská, déi charmant Týnska, déi zum Ungelt féiert, déi ëmmer beschäftegt Melantrichova, déi Iech op d’Wenzelsplaz féiere wäert. Oder gitt laanscht d’Celetná zum Polfertuerm, engem vun den historeschen Zougäng zur Prager Alstad. Verbonnen mam Tuerm ass d’berüümt Prager Gemengenhaas am Jugendstil. Mëtt es gi mir am Restaurant am Gemengenhaas (3-Gäng-Menü) iessen. Zeréck an den Hotel.

Dag 4, Donneschden, den 11. Dezember: Jiddescht Véierel a Synagoge: No engem gudde Kaffi fänkt Moies d’Besichtigungstour un. D’Jiddescht Véierel (Josefstad) ass net wäit ewech vum Alstadter Ring, deen dir gëschter besicht hutt. De Jiddesche Musée enthält déi folgend Gebaier: d’Maiser-Synagog, d’Pinkas-Synagog, d’Spanesch Synagog, den Ale Jiddesche Kierfecht, d’Klausen-Synagog an d’Bestattungshaal. D’Altneusynagog ass déi eelst erhale Synagog an Zentraleuropa, déi nach benotzt gëtt! Duerno hutt dir Zäit fir Mëtt es iessen ze goen

INSCRIPTIONS: 📞 26 36 23 95 ✉ info@amsaitert.lu 📍 BIL LU94 0021 4876 5361 3300

(net abegraff). Duerno zeréck an d'Hotel a Fräizäit. Géint 19.30 gitt dir vum Bus ofgeholl. Haut gëtt et en Owendiesse mat Folklore z.B. am Čičovický Dvůr - mat Musek an Danz, 3-Gäng-Menü an onbegrenzt Consommation vu Gedrénks (Béier/Wäin/Softdrinks). Duerno zeréck an d'Hotel.

Dag 5; Freiden den 12. Dezember: Heemrees op Lëtzebuerg: No engem Kaffi moies ganz fréi, Transfert op de Flughafen a Réckfluch op Lëtzebuerg.

Am Präis mat abegraff:

- Fluch mat Luxair vu Lëtzebuerg op Prag an zeréck an der Economy-Class
- Inklusiv 23kg Fräigepäck, Flughafesteieren an -taxen, souwéi Ortstaxen
- Transfert Flughafen – Hotel
- 4 x Iwwernuechtung am ****Grandium Hotel Prag inkl. Kaffi
- Faart am Glasschëff - De Luxe Buffet inkl. Fräigedrénks (Béier, Wäin, Softdrink, Kaffi, Téi)
- Entrée Prager Buerg Klengen Tour - St. Veitsdom, Kinnekspalast, Basilika St. Georg, Gëllen Gässel
- Mëttegiessen am berüümte Café Slavia 3-Gäng-Menü
- Owendiessen am Restaurant Nebozizek 3-Gäng-Menü
- Lokal, däitschschwätzend Reesleedung



© Yolande Lemmer

UMELDUNG: ☎ 26 36 23 95 ✉ info@amsaitert.lu 📞 BIL LU94 0021 4876 5361 3300

Période de l'Avent à Prague

📅 08.12. - 12.12.

💶 chambre simple : 2.369 €
chambre double : 1.979 €

📌 acompte 500 € à payer
à l'inscription
Attention : ce voyage
sera vite complet.

**Réservez rapidement
et pour au plus tard
le 30 avril!**

Lundi 8 décembre : Vol avec la Luxair vers Prague et check-in dans l'hôtel ****Grandium. Soirée sur la Moldau en bateau en verre avec buffet De-Luxe, boissons incluses.

Mardi 9 décembre : Visite guidée de Prague avec déjeuner avec 3 plats au café Slavia, retour en bus à notre hôtel pour se rafraîchir, puis en soirée transport vers l'hôtel Nebozizek pour le repas du soir.

Mercredi 10 décembre : Visite guidée historique de la vieille ville, déjeuner au Restaurant « Gemeindhaus », puis retour à l'hôtel.

Jeudi 11 décembre : Visite guidée du quartier juif et de la synagogue le matin. Temps libre pour le déjeuner, en soirée dîner folklorique.

Vendredi 12 décembre : Petit-déjeuner tôt et transfert vers l'aéroport. Retour au Luxembourg.

Inclus dans le prix :

- Vol avec Luxair de Luxembourg à Prague et retour en classe économique
- Incl. 23kg de bagages gratuits, taxes et frais d'aéroport et taxes locales
- Transfert aéroport - hôtel
- 4 x nuitées à l'hôtel Grandium 4* Prague, petit-déjeuner inclus
- Voyage en Bateau en verre - buffet de luxe avec boissons gratuites (bière, vin, boisson non alcoolisée, café, thé)
- Entrée au Château de Prague Petite visite guidée - Cathédrale Saint-Guy, Palais royal, Basilique Saint-Georges, Ruelle d'Or
- Déjeuner au célèbre Café Slavia, menu à 3 plats
- Dîner au restaurant Nebozizek, menu à 3 plats.
- Guide local parlant allemand

lechternacher Sprangprëssessioun - Procession dansante à Echternach

- 📅 Dëschdes, *mardi*
10.06.
- 🕒 8h00 - 18h00
- 📍 8h00 Holleschbiërg
8h05 Urbengschlass
- 💶 16 € fir den Trajet,
Restaurant Aal
lechternach:
op är Käschten
- 👤 *Max. 15 personnes*
- 📝 **Abschreiwung bis
den 30.05.2025**

Säit 2010 gehéiert d'lechternacher Sprangprëssessioun zum UNESCO immaterielle Weltkulturierwen. Mir proposéieren deen Dag gemeinsam mam Bus op lechternach ze fueren an d'Sprangprëssessioun kucken ze goen. Wee matsprange wëllt, kann dat och gäre maachen, sot eis Bescheed, mir arrangéieren dat da mat enger Grupp. Gäre kënt dir och e bësse Shopping maachen. Mëttes gi mir zesummen an de Restaurant, fir da géint 17h00 erëm mam Bus zeréck ze kommen.

Depuis 2010, la procession dansante d'Echternach fait partie du patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO. Nous vous proposons un aller-retour en autocar à Echternach. Nous allons voir la procession dansante. Ceux qui ont envie de participer activement, auront également cette possibilité. Prévenez-nous à l'avance. Vous pouvez par ailleurs combiner la visite avec un peu de shopping. A midi, nous nous retrouvons ensemble au restaurant avant de repartir vers 17h00.

Since 2010, the Echternach dancing procession has been part of UNESCO's intangible cultural heritage. We propose a trip by coach to Echternach to watch the dancing procession. Those who wish to participate actively will also have this opportunity. Please let us know in advance. You can also combine the visit with some shopping. At noon, we will meet at the restaurant before leaving around 5:00 PM.



© Wikipedia, David Edgar

UMELDUNG: ☎ 26 36 23 95 ✉ info@amsaitert.lu 📞 BIL LU94 0021 4876 5361 3300

Visite guidée du Grand Théâtre

📅 Freides, *vendredi*
20.06.

🕒 13h30 - 16h30

📍 13h30 Urbengsschlass
14h20 Grand Théâtre
de Luxembourg

💶 Gratis, *gratuit*

📝 **Aschreiwen**
bis spéitstens
den 01.06.2025

Wat geschitt am Theater wann de grouse Rideau gefall ass? A wéi geséit et iwwerhaapt do hannendrun aus? D'Visite guidée op lëtzebuergesch ass eng flott Méiglechkeet fir zesummen e Bléck hannert d'Kulissen ze geheien a villes iwwert d'Geheimnisser an déi faszinéierend Welt vum Theater gewuer ze ginn. D'Visite guidée ass op fir all Alter an ass gratis.

Lors de cette visite guidée nous jetons un coup d'œil dans les coulisses et découvrons les secrets et le monde fascinant du théâtre. La visite gratuite est en langue luxembourgeoise et est ouverte à tous les âges.

During the guided tour, we look behind the scenes and discover the secrets and fascinating world of the theatre. The free tour is in Luxembourgish and is open to all ages.



Metz : Repas au fil de l'eau et visite guidée de la Cathédrale

- 📅 Donneschdes, *jeudi* 07.08.
- 🕒 9h00 - ± 18h00
- 📍 9h00 Hesperange (Urbengsschlass dir. Ville)
9h15 Itzig (église)
9h20 Holleschbiereg
9h30 Howald (bei der Kierch)
- 💶 85 € (*inclus Tour en bateau solaire avec repas, 2 boissons (au choix : vin de Moselle blanc ou rouge ou soft) et café ; visite guidée de la cathédrale, autocar et accompagnement du Club Haus*)
- ☑ **Aschreiwe bis spéitstens den 03.07.2025**

Zesumme mat der Amiperas fuere mir fir e gemittlechen Dag op Metz. Hei fuere mir mam Solarschëff "Le Graouilly", a kréie vun hinnen e leckere Lothrengesche Menu servéiert. Uschléissend hu mir eng guidéiert Visitt an der Kathedral vu Metz, déi ass just 500m zu Fouss vum Schëff fort. No der Visitt huet dir nach e bëssen Zäit fir iech: nieft der Kathedral ass de Café-Brasserie Le Blondel, fréier bekannt ënnert dem Numm "La Lune", deen et säit 1838 gëtt an domadden den eelste Café vu Metz ass. Just vis-à-vis ass dann och nach d'Méiglechkeet den iwverdeekte Maart ze besichen. Retour géint 17h00.

Journée d'excursion à Metz ensemble avec l'Amiperas. Repas Lorrain sur le bateau solaire « Le Graouilly » suivi d'une visite guidée de la cathédrale. Ensuite temps libre : en face de la cathédrale se trouve le plus ancien café de Metz « Le Bondel », ainsi que le marché couvert.

Day trip to Metz with the Amiperas. Lorraine meal on the solar boat "Le Graouilly" followed by a guided tour of the cathedral. Then free time: in front of the cathedral is the oldest café in Metz, "Le Blondel", as well as the covered market.



© Yolande Lemmer

MENU LORRAIN

*Pressé de bœuf lorrain confit au vin rouge,
accompagné d'une chantilly à la moutarde à l'ancienne*

*Cocotte de volaille rôtie aux mirabelles,
servie avec des Spätzle*

Fromages locaux

Tartelette à la mirabelle de Lorraine

MENU VÉGÉTARIEN

Un dahl de lentilles aux légumes

CLUB HAUS AM SÄITERT GROUSST FRÉIJOERSFEST

4 ABRÉLL 2025

11H30 - 16H00

**IESSEN - GEDRÉNKS
&
FLAMMKUCHE MADE BY FLAMPAT**



Informationen: 26 36 23 95 - info@amsaitert.lu

E méi equilibréiert Liewen an ënnere Fridden duerch Achtsamkeet

- 📅 Schnupperkurs: 30.04.
- 📅 14.05., 28.05., 11.06.,
25.06. & 09.07.
- 🕒 14h00 - 16h00
- 📍 Club Haus am Säitert
- 🗨 Lëtzebuergesch, Daitsch
- 💶 90 € fir 6 Coursen, oder
15 € fir de Schnupperkurs
den 30. Abrëll.
- 👤 Min. 8, max. 12 personnes
- 📖 Bequeem Kleedung,
eventuel eng Yoga-Matt
- 📝 **Aschreiwen bis den
18.04.2025**

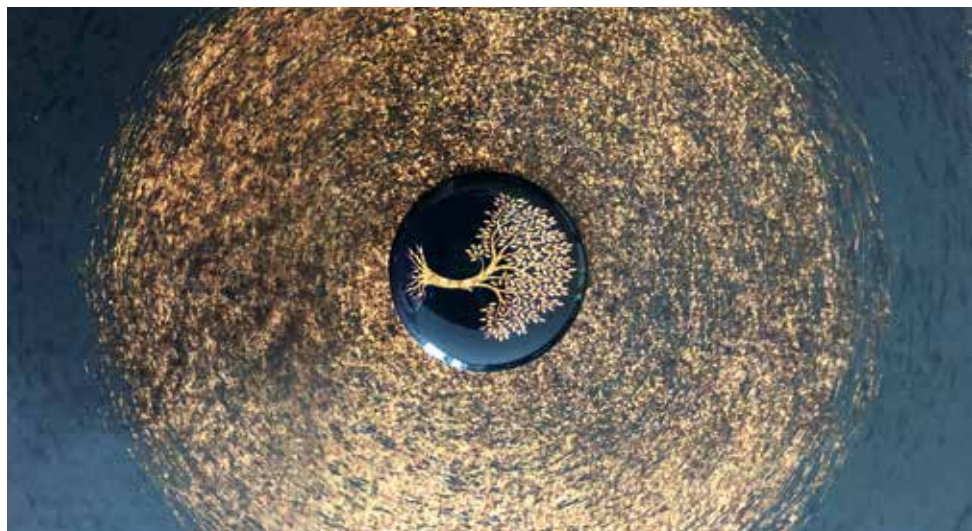
Eis Gehierer si programméiert fir ze funktionéieren an no Erfolleg ze striewen. Mee oft gi mer vu villen Aktivitéiten an Erwaardunge gestresst. Mir rennen duerch d'Liewen ouni wierklech geeschteg präsent ze sinn a wonneren eis, firwat mir net zefridde sinn.

Mir si stänneg a Gedanken oder plange fir d'Zukunft. Achtsamkeet léiert eis, am hei an elo ze sinn an d'Liewen ze akzeptéiere wéi et ass. Wa mir bewosst am Moment sinn, kënnen mir authentesch an erfëllt liewen.

De Ralf Schellenberger, Kursleeder a Coach fir „Integrative Achtsamkeit“, wäert iech an dësem Atelier eng Aféierung zu Achtsamkeet ginn. Fir déi, déi net sécher sinn, ob hinnen dësen Atelier gefält, déi kënnen sech gäre fir just de Schnupperkurs den 30. Abrëll umellen.

Atelier en langue allemande et luxembourgeoise travaillant sur la pleine conscience.

Workshop on mindfulness in German and Luxemburgish.



© Ralf Schellenberger

UMELDUNG: ☎ 26 36 23 95 ✉ info@amsaitert.lu 📞 BIL LU94 0021 4876 5361 3300

English Course pre-intermediate

- 📅 Méindes, lundi
03.02. - 30.06.
- 🕒 9h30 - 11h00
- 📍 Club Haus am Saitert
- 👤 Chantelle Saayman
- 💶 95 €
(7 séances de 90 min.)

Mir bidden en Englesch-Cours u fir all déi, déi schonns Grondkenntnisser hunn, dat heescht, dir kënnt a vertrauten, aldeegleche Situatioune kommunizéieren, iech selwer an aner virstellen an einfach Froe beäntweren. Mir konzentrieren eis vill op dat Mëndlecht fir e Gebrauch am Aldeeglechen zum Beispill an der Vakanz. Wéi ee Buch dir fir de Cours kafe sollt, kritt dir no der Umellung matgedeelt. Dëse Cours huet am Februar ugefaang; déi déi wëlle kënnen awer nach bäikommen.

Nous proposons un cours d'anglais pour tous ceux qui ont déjà des connaissances de base, c'est-à-dire que vous pouvez communiquer dans des situations quotidiennes familières, vous présenter et présenter les autres, et répondre à des questions simples. Nous nous concentrons beaucoup sur l'oral pour une utilisation quotidienne, par exemple en vacances. Après l'inscription nous vous indiquerons quel manuel acheter. Ce cours a commencé au mois de février, pourtant, ceux qui veulent encore participer sont les bienvenus.



Atelier de thérapies naturelles : Bien vieillir au masculin

📅 Donneschdes, *jeudi*
08.05.

🕒 14h00 - 17h00

📍 Club Haus am Saitert

👤 **Sabine Kinzinger**

💶 50 € le cours &
35 € à payer sur place
pour les préparations

📝 **Inscription au plus tard
le 29.04.2025**

Augmentation de la masse grasse, bouffées de chaleur, dépression, fatigue, insomnies, perte masse musculaire, prise de poids, stress, problèmes urinaires, transpiration nocturne, troubles de la fonction érectile... voici quelques désagréments de l'andropause.

Pour mieux vivre cette étape de la vie, des ajustements simples et naturels feront toute la différence et apporteront un meilleur confort de vie. Seront au programme de cet atelier :

- L'étude des 7 huiles essentielles « spéciales » homme.
- Le séquoia et le chêne en gemmothérapie
- Nutrition et compléments alimentaires

Nous terminerons l'après-midi par la préparation d'un gel douche bio homme, d'un soin après rasage/soin de la barbe et d'une huile de massage bien-être et sensuelle.



© www.pexels.com

UMELDUNG: ☎ 26 36 23 95 ✉ info@amsaitert.lu 📍 BIL LU94 0021 4876 5361 3300

Fleur de Bach, huiles essentielles et peinture : Le TRIO GAGNANT

📅 Donneschdes, jeudi
19.06.

🕒 14h00 - 17h00

📍 Club Haus am Saitert

👤 Sabine Kinzinger

💶 50 € le cours &
35 € à payer sur place
pour le matériel

📝 **Inscription au plus tard
le 10.06.2025**

Harmonisons nos émotions ! Choc, Colère, Charge mentale, Culpabilité, Découragement, Difficulté à faire des choix, hypersensibilité, Impatience, Manque de confiance en soi, nostalgie du passé, peurs diverses, procrastination, solitude, terreurs... tant d'émotions négatives qui peuvent empoisonner notre vie et avoir des effets nocifs à long terme sur notre santé.

Les élixirs floraux (Dr Bach en a identifié 38 : chacune correspondant à une émotion) permettent à l'individu de retrouver son équilibre intérieur.

Après une brève introduction, vous apprendrez

- à identifier vos émotions du moment
- à travailler sur l'émotion principale par la médiation artistique
- à préparer votre flacon personnalisé
- à utiliser un outil puissant au quotidien pour augmenter votre confiance en vous grâce à l'aromathérapie et la peinture.

Nous terminerons l'après-midi par un voyage olfactif avec une huile essentielle mystère. Cet atelier est ouvert à tous et ne nécessite aucune connaissance en fleurs de Bach/aromathérapie, ni d'avoir suivi des cours de peinture. Sachez que vous êtes tous des artistes dans l'âme. Un atelier qui sort des sentiers battus qui se veut à la fois ludique et très créatif.



© www.pexels.com

Kachcours mam Ducky & Mëttesdesch

- 📅 Donneschdes, *jeudi*
10.04.
- 🕒 10h00 - 14h30
- 📍 Club Haus am Säitert
- 💶 30 € pro Kachcours &
Mëttesdesch, 20 € just
Mëttesdësch,
ouni Gedréns
- ☑ **Inscription au plus tard
le 07.04.2025**

Elo huet d'Ducky eis oft genuch d'Zong laang gemaach, wann hatt während eise gemeinsame Wanderungen iwwert all déi lecker Rezepten schwätzt déi hatt ëmmer, fir deelweis ganz Truppe vu Leit, virbereet. Dir hutt elo déi grouss Chance all déi Rezepten an engem Kachcours kënnen ze léieren a matzekachen. Mir bidde fir jeeweils 6 Leit d'Méiglechkeet, um Kachcours deelzehuelen. Et ass awer och méiglech just fir de Mëttesdësch sech unzemellen. A béide Fäll, muss dir mindestens 3 Deeg am Viraus iech umellen, fir dass mir wësse fir wivill Leit mir akafe ginn.

Ducky nous a, durant nos randonnées, souvent mis l'eau à la bouche en parlant de toutes les délicieuses recettes qu'elle préparait pour des groupes entiers de personnes. Vous avez maintenant la grande chance de découvrir toutes ces recettes dans un cours de cuisine et de cuisiner avec nous. Nous offrons la possibilité à 6 personnes de participer à chaque cours de cuisine. Il est également possible de s'inscrire uniquement pour le déjeuner. Dans les deux cas, vous devez vous inscrire au moins 3 jours à l'avance afin que nous sachions pour combien de personnes nous devons faire les courses.

Ducky often made our mouths water by talking about all the delicious recipes she prepared for entire groups of people during our hikes together. Now, you have the great opportunity to learn all these recipes in a cooking class and cook with us. We offer the possibility for 6 people to participate in each cooking class. It is also possible to register only for lunch. In both cases, you must register at least 3 days in advance so that we know how many people we need to shop for.

Fotofrënn Club Haus am Säitert

📅 Dënschdes, *mardi*
01.04., 15.04., 06.05.,
20.05., 03.06., 17.06.,
01.07. & 15.07.

🕒 19h00 - 21h00

📍 Club Haus am Säitert

💶 75 €

Eis Fotofrënn treffe sech all 1. an 3. Dënschden Owend am Mount. Nieft dëse reegelméissegem Treffen, hale mir och déi eng oder aner Fotoshooting-Sortie fest. Dës Treffe sinn aus dem Cours Fotografie eraus entstan an adresséieren sech un all Hobby Fotografen, déi schonns Erfahrung mat hirem Apparat gesammelt hunn.

Nos amis photographes se rencontrent chaque 1^{er} et 3^e mardi soir du mois. En plus de ces rencontres régulières, nous organisons également quelques sorties photo. Ces rencontres sont issues du cours de photographie et s'adressent à tous les photographes amateurs qui ont déjà acquis de l'expérience avec leur appareil.

Our photography friends meet every 1st and 3rd Tuesday evening of the month. In addition to these regular meetings, we also organize occasional photo outings. These meetings originated from the Photography course and are aimed at all hobby photographers who have already gained experience with their device.



ABRËLL 2025

01.04.	Dë	Ma	Randonnée 5-8 km, Restaurant, Gesellschaftsspiller, Fotofrënn
02.04.	Më	Me	Randonnée 8-12 km, Diamond Painting an Handaarbechtstreff, Quiz Nomëtteg
03.04.	Do	Je	Lies-Zierkel
04.04.	Fr	Ve	GROUSST FRÉIJOERSFEST AM CLUB HAUS
07.04.	Mé	Lu	Tournoi de Pétanque mat der Maison Relais
08.04.	Dë	Ma	Randonnée 5-8 km, Restaurant, Gesellschaftsspiller
09.04.	Më	Me	Randonnée 8-12 km, Diamond Painting an Handaarbechtstreff, Exploration du monde
10.04.	Do	Je	Kachcours mam Ducky & Mëttesdesch
11.04.	Fr	Ve	/
14.04.	Mé	Lu	Mam Vëlo an Stad, Pétanque
15.04.	Dë	Ma	Randonnée 5-8 km, Restaurant, Gesellschaftsspiller, Fotofrënn
16.04.	Më	Me	Randonnée 8-12 km, Diamond Painting an Handaarbechtstreff
17.04.	Do	Je	Keelespillen
18.04.	Fr	Ve	Frühstück am Club Haus
21.04.	Mé	Lu	Jour férié
22.04.	Dë	Ma	Randonnée 5-8 km, Chant, Yoga, Restaurant, Gesellschaftsspiller
23.04.	Më	Me	Minitrip Colmar et Strasbourg , Randonnée 8-12 km, Diamond Painting an Handaarbechtstreff
24.04.	Do	Je	Minitrip Colmar et Strasbourg , Yoga, Spillnomëtteg an der Maison Relais
25.04.	Fr	Ve	Zumba Gold, Pilates
27.04.	So	Di	IVV Fiels/Larochette
28.04.	Mé	Lu	English pre-intermediate, Badminton, Couture, Functional Fitness, Pétanque
29.04.	Dë	Ma	Randonnée 5-8 km, Chant, Yoga, Restaurant, Gesellschaftsspiller
30.04.	Më	Me	Randonnée 8-12 km, Diamond Painting an Handaarbechtstreff, Schnupperkurs Achtsamkeit

MEE 2025

01.05.	Do	Je	Jour férié
02.05.	Fr	Ve	Zumba Gold, Pilates
05.05.	Mé	Lu	English pre-intermediate, Badminton, Couture, Lies-Grousselteren, Functional Fitness, Pétanque
06.05.	Dë	Ma	Randonnée 5-8 km, Chant, Yoga, Restaurant, Gesellschaftsspiller, Fotofrënn
07.05.	Më	Me	Randonnée 8-12 km, Diamond Painting an Handaarbechtstreff, Quiz Nomëtteg
08.05.	Do	Je	Yoga, Lies-Zierkel, Atelier thérapeutiques : Bien vieillir au masculin
09.05.	Fr	Ve	Jour férié
12.05.	Mé	Lu	English pre-intermediate, Badminton, Couture, Functional Fitness, Pétanque
13.05.	Dë	Ma	Randonnée 5-8 km, Chant, Yoga, Restaurant, Gesellschaftsspiller
14.05.	Më	Me	Randonnée 8-12 km, Diamond Painting an Handaarbechtstreff, Achtsamkeet
15.05.	Do	Je	Yoga, Mäertchen, Spillnomëtteg an der Maison Relais
16.05.	Fr	Ve	Frühstück am Club Haus, Zumba Gold, Pilates
19.05.	Mé	Lu	English pre-intermediate, Badminton, Couture, Lies-Grousselteren, Functional Fitness, Pétanque
20.05.	Dë	Ma	Randonnée 5-8 km, Chant, Yoga, Restaurant, Gesellschaftsspiller, Fotofrënn
21.05.	Më	Me	Wanderdag am Mëllerdall, Diamond Painting an Handaarbechtstreff
22.05.	Do	Je	Yoga, Keelespillen
23.05.	Fr	Ve	Coupe scolaire, Zumba Gold, Pilates
25.05.	So	Di	IVV Hosingen
26.05.	Mé	Lu	Pétanque, Cornhole am Hesper Jugendtreff
27.05.	Dë	Ma	Randonnée 5-8 km, Restaurant, Gesellschaftsspiller
28.05.	Më	Me	Randonnée 8-12 km, Diamond Painting an Handaarbechtstreff, Achtsamkeet
29.05.	Do	Je	Jour férié
30.05.	Fr	Ve	Zumba Gold, Pilates

JUNI 2025

02.06.	Mé	Lu	English pre-intermediate, Badminton, Couture, Functional Fitness, Pétanque
03.06.	Dë	Ma	Randonnée 5-8 km, Chant, Yoga, Restaurant, Gesellschaftsspieler, Fotofrënn
04.06.	Më	Me	Randonnée 8-12 km, Diamond Painting an Handaarbechtstreff, Quiz Nomëtteg
05.06.	Do	Je	Yoga, Lies-Zierkel
06.06.	Fr	Ve	Zumba Gold, Pilates
09.06.	Mé	Lu	Jour férié
10.06.	Dë	Ma	lechternacher Sprangprëssessioun, Randonnée 5-8 km, Chant, Yoga,
11.06.	Më	Me	Randonnée 8-12 km, Diamond Painting an Handaarbechtstreff, Achtsamkeet
12.06.	Do	Je	Yoga, Spillnomëtteger an der Maison Relais
13.06.	Fr	Ve	Zumba Gold, Pilates
16.06.	Mé	Lu	English pre-intermediate, Badminton, Couture, Lies-Grousselteren, Functional Fitness, Pétanque
17.06.	Dë	Ma	Randonnée 5-8 km, Chant, Yoga, Restaurant, Gesellschaftsspieler, Fotofrënn
18.06.	Më	Me	Randonnée 8-12 km, Diamond Painting an Handaarbechtstreff
19.06.	Do	Je	Yoga, Fleur de Bach, huiles essentielles et peinture
20.06.	Fr	Ve	Frühstück am Club Haus, Zumba Gold, Pilates, Visite guidée Grand Théâtre
22.06.	So	Di	IVV Niederaanven
23.06.	Mé	Lu	Jour férié
24.06.	Dë	Ma	Randonnée 5-8 km, Chant, Yoga, Restaurant, Gesellschaftsspieler
25.06.	Më	Me	Randonnée 8-12 km, Diamond Painting an Handaarbechtstreff
26.06.	Do	Je	Yoga, Keelespillen
27.06.	Fr	Ve	Zumba Gold, Pilates
30.06.	Mé	Lu	English pre-intermediate, Badminton, Couture, Lies-Grousselteren, Functional Fitness, Pétanque

FOTOFLASH

EXPOSITION COLLECTIVE DE PHOTOS



Fotofrënn Club Haus am Säitert



Ramona Abderhalden Mei – Gérard Baum – Paul Bissener – Laurent Blum – Harry Daemen
Carine Geisen – Yolande Lemmer – Nicolas Meiers – Marc Schadeck – Dyane Schiltz
Georges Schmitt – Jos Streff – Leena Zahlen – Anouk Zigrand

02.05.2025 – 30.05.2025

Vernissage : vendredi 2 mai 2025 à 18h30

espace art accueil de la mairie

Couture

📅 Méindes, *lundi*
28.04. - 14.07.

🕒 13h30 - 16h30

📍 Club Haus am Säitert

👤 **Mireille Petit**

💰 198 €

👥 *Min. 6, max. 8 personnes*

i Äert eegent Material
(Bitzmaschinn, Stefter,
Virlagen ...),
vosre propre matériel
(Machine à coudre,
tissus, patrons,...)

☑ **Aschreiwe bis**
18.04.2025

Realiséiert ären eegene Bitzprojet mat der Ënnerstëtzung a Berodung vum Mireille Petit, Néiesch! Während de Bitzcour- sen, maache mir iech keng Virgaben, wat dir sollt bitzen. Dir kënt iech fräi äre Projet eraussichen, a léiert esou während der Duerchféierung vun dësem. Well net jiddereen e Projet huet, deen iwwert méi Seance geet, kënt dir iech fir déi eenzel Seancen aschreiwen.

Réalisez vos propres projets de couture à l'aide des conseils et du soutien de Mireille Petit, couturière ! Lors de ces séances de couture, nous ne vous obligeons pas de suivre des projets définis à l'avance pour apprendre la couture, mais vous aurez la possibilité d'apprendre en réalisant vos propres projets. Comme pas tout le monde a un projet qui va sur plusieurs séances, vous pouvez vous inscrire pour chaque séance individuellement.



Diamond Painting- an Handaarbechtstreff

📅 Ëmmer Mëttwochs,
tous les mercredis

🕒 9h30 - 11h30

📍 Club Haus am Säitert

💰 Gratis, *gratuit*

📌 Äert eegent Material
(Diamond-Paintingset,
Woll, Stréck- an
Heekelnolen ...),
votre propre matériel
(Set de Diamond
Painting, laine,
aiguilles à tricoter...)

Dir hutt Loscht ze heekelen, ze strécken, ze brodéieren, Diamond Painting ze maachen? Mir proposéieren iech, iech all Freide Moien hei an enger geselleger Ronn heifir ze treffen. Wann dir Loscht hutt, hutt dir och d'Méiglechkeet, fir Dekoratiounen ze maachen, déi am Club Haus kënne verkaaft ginn. (an deem Fall iwwerhuele mir och gären d'Materialkäschten).

Vous aimez crocheter, tricoter, broder, faire du « Diamond painting » ? Nous vous proposons de nous retrouver ici tous les vendredis matin pour s'y mettre dans un cercle convivial. Si vous le souhaitez, vous avez également la possibilité de réaliser des décorations qui pourront être vendues au Club Haus. (Dans ce cas, nous sommes heureux de couvrir les frais de matériel).

Do you like crocheting, knitting, embroidery, or diamond painting? We invite you to meet here every Friday morning to enjoy these activities in a friendly atmosphere. If you like, you can also make decorations that can be sold at the Club Haus (in which case we are happy to cover the cost of materials).





Recherche de bénévoles - Coupe scolaire

Den 23. Mee 2025 fënnt um Houwald d'Coupe scolaire vun der Sécurité Routière statt, dëst an Zesummenarbecht mat der Hesper Gemeng, dem Léierpersonal an der Police Grand-Ducale.

Fir d'Kanner um Parcours ze ënnerstëtzen brauch d'Hesper Gemeng Benevole déi bereet sinn eng Hand mat unzepaken an dëst haaptsächlech op den eenzelnen Kontrollpunkte wou de Kanner hier d'Verhalen am Stroosseverkéier gepréift gëtt.

Sidd dir interesséiert? Da mëllt iech beim Club Haus am Säitert bis spéitsdens den 22. Abrëll.

Le 23 mai 2025, la Coupe scolaire de la Sécurité Routière aura lieu à Howald, en collaboration avec la commune de Hesperange, le personnel enseignant et la Police Grand-Ducale.

Pour soutenir les enfants sur le parcours, la commune de Hesperange a besoin de bénévoles prêts à donner un coup de main, principalement aux différents points de contrôle où le comportement des enfants dans la circulation sera vérifié.

Êtes-vous intéressé ? Alors inscrivez-vous au Club Haus am Säitert au plus tard le 22 avril.



Photos: Laurent Blum

Mam Vëlo an Stad

📅 Méinden, lund
14.04.

🕒 14h00 - 17h00

📍 Hesper Park bei der
Vëlosstatioun

💶 Gratis, *gratuit*

🚲 Ären eegene Velo,
votre propre vélo

📝 **Aschreiwe bis spéitstens
den 11.04.2025**

Fir all déi, déi e Vëlo hunn a Loscht hunn iwwert d'Vëlospist vun Hesper bis an de Gronn ze fueren, solle sech bis den 11. Abrëll umellen. Mir treffen eis um 14h am Hesper Park. Vun do aus fuere mir gemittlech Richtung Stad. Eng Paus maa-che mir op enger flotter Terrasse, wou mir eis stäerken ier mir dann erëm zeréck op Hesper rullen. Kleedung soll dem Wieder ugepasst sinn, an en Helm ass och recommandéiert. Mir fuere maximal 20 km.

Pour tous ceux qui ont un vélo et qui ont envie de rouler sur la piste cyclable de Hesperange jusqu'au Grund, veuillez-vous inscrire avant le 11 avril. Nous nous retrouverons à 14h au parc de Hesperange. De là, nous roulerons tranquillement en direction de la ville. Nous ferons une pause sur une belle terrasse où nous allons reprendre des forces avant de retourner à Hesperange. Les vêtements doivent être adaptés à la météo et nous recommandons le port du casque. Nous roulerons au maximum 20 km.

For all those who have a bike and want to ride on the bike path from Hesperange to Grund, please register by April 11. We will meet at 2 pm in Hesperange Park. From there, we will ride at a relaxed pace towards the city, where there will be a break on a nice terrace to regain some strength before heading back to Hesperange. Clothing should be weather-appropriate and wearing a helmet is recommended. The ride will be a maximum of 20 km.



Nos activités sportives à la Salle multifonctionnelle

📅 22.04. - 15.07.

10 séances

📍 Salle multifonctionnelle
Alloro

€ 110 € le trimestre

Functional Fitness		
Méindes, lundi	15h00 - 16h00	Patrick Fergé

Yoga		
Dënschdes, mardi oder / ou Donneschdes, jeudi	10h00 - 11h00	Camille Soumoy

Zumba Gold		
Freides, vendredi	9h45 - 10h45	Maria Vázquez

Pilates		
Freides, vendredi	14h00 - 15h00 oder / ou 15h15 - 16h15	Patrick Fergé



© Maria Vazquez

UMELDUNG: 📞 26 36 23 95 ✉ info@amsaitert.lu 📍 BIL LU94 0021 4876 5361 3300

Fiederball Badminton

📅 Méindes, lundi
28.04. - 14.07.

🕒 10h00 - 11h30

📍 Hall sportif Holleschbiereg

👤 Fiederball Izeg

💶 60 € (10 séances
de 1 ½ heures)



Sidd dir nach op der Sich no enger flotter Aktivitéit déi iech fit hält a Spaass mécht? Do ass Fiederball genau dat richtig: d'Gelenker gi wéineg belaascht, Reaktionsfäegkeet a Koordination gi verbessert esou wéi och de Kreeslaf, d'Flexibilitéit an d'Beweeglechkeet. Begleet gitt dir vun engem qualifizierten Trainer vum Fiederballclub Izeg, deen iech och déi richtig Technik ka weisen a sech kann op är Bedierfnisser upassen.

Êtes-vous à la recherche d'une activité amusante qui vous maintient en forme et vous procure du plaisir ? Alors, le badminton est exactement ce qu'il vous faut : les articulations sont peu sollicitées, la réactivité et la coordination sont améliorées, tout comme la circulation, la flexibilité et la mobilité. Vous serez accompagné par un entraîneur qualifié du club de badminton d'Itzig, qui pourra vous montrer la bonne technique et s'adapter à vos besoins.

Are you looking for a fun activity that keeps you fit and brings you joy? Then badminton is exactly what you need: it puts little strain on your joints, improves your reaction time and coordination and enhances your circulation, flexibility, and mobility. You will be accompanied by a qualified trainer from the Izeg Badminton Club, who can show you the correct technique and adapt to your needs.



Wanderdag am Mëllerdall

Journée de randonnée au Mullerthal

- 📅 Mëttwoch, *mercredi*
21.05.
- 📍 9h30 Parking Huel Lee,
Berdorf **oder / ou**
8h30 Club Haus am
Säitert (Minibus)
- € Restaurant op
eege Käschen /
Restaurant à vos frais
- i Fest Schong a Waasser,
chaussures solides et eau
- 📅 **12.05.2023**

Fir dës drëtt Editioun vum Wanderdag start eisen Tour zu Bäerdref, vu wou aus mir, duerch d'lëtzebuerger Schwäiz, bis op lechternach ginn. Zu lechternach, maache mir Paus, fir eis an engem Restaurant kënnen ze stäerken, ier mir de Rescht vum Wee zréck op Bäerdref ginn. Dësen usprochsvollen Tour huet am ganzen 13,5 km, no der Paus zu lechternach sinn nach eng 5 km fir zréck ze goen. Besonnesch Héichpunkter vun dëser Wanderung sinn d'Wollefsschlucht, d'Huel Lee. Net ze vergiessen den Amphitheater, fréier d'Breechkaul, wou vum Mëttelalter bis zum 19. Joerhonnert Millesteng fir d'Millen aus der Regioun gebrauch goun.

Pour la troisième édition de la journée de randonnée, notre tour commence à Berdorf, d'où nous allons, à travers la Petite Suisse luxembourgeoise, jusqu'à Echternach. À Echternach nous faisons une pause pour nous restaurer, avant de reprendre le reste du chemin de retour vers Berdorf. Cette randonnée exigeante fait en tout 13,5 km. Après la pause à Echternach, il reste encore 5 km pour retourner. En chemin, nous allons passer la « Wollefsschlucht », la « Huel Lee ». Sans oublier l'amphithéâtre, anciennement la Breechkaul, où du Moyen Âge jusqu'au 19^{ème} siècle, des meules pour les moulins de la région étaient extraites.

Challenging hike through Luxembourg's Little Switzerland: 13,5 km starting in Berdorf, Restaurant in Echternach before resuming the circular trail back to Berdorf. During this hike, we will pass the "Wollefsschlucht", the "Huel Lee". Not to forget the Amphitheatre, formerly the Breechkaul, where from the Middle Ages to the 19th century, millstones for the region's mills were extracted.



Wandertouren

Randonnées

📅 Ëmmer Dënschdes,
chaque mardi
5 - 8 km

🕒 9h30

📅 Ëmmer Mëttwochs,
chaque mercredi
8 - 12 km

🕒 9h00

💶 Gratis, gratuit

📌 Fest Schong a Waasser,
chaussures solides
et de l'eau
walking shoes and water

☑ Spéitstens bis
den Dag virdrun,
au plus tard la veille

Mir treffen eis fir verschidde Wandertouren. Mir ginn ënnerschiddlech laang Touren. Dënschdes gi mir méi gemittlech an tëscht 5 a 8 km, Mëttwochs si mir richtig flott ënnerwee a ginn tëscht 8 an 12 km. Rendez-vous fir eis Wandertouren ass meeschtens beim Club Haus (fir Touren an der Ëmgéigend), munchmol awer och op soss enger flotter Plaz hei am Ländchen, mir soen iech dann am Viraus Bescheed. Wann dir Problemer huet, dohin ze kommen oder dir wëllt eng Fuergemeinschaft bilden, kënnen mir dat organisieren.

Nous nous retrouvons pour des randonnées de longueurs différentes entre 5 et 8 km les mardis et entre 8 à 12 km les mercredis. Le rendez-vous de nos randonnées est le plus souvent au Club Haus pour les randonnées dans la région, mais peut également être ailleurs dans le pays. Nous vous informons à l'avance si le départ se fait ailleurs et nous pourrons organiser, dans ce cas-là, du covoiturage.

We meet up for walks of varying lengths, between 5 and 8 km on Tuesdays and between 8 and 12 km on Wednesdays. The meeting point for our walks is usually at the Club Haus for walks in the region, but can also be elsewhere in the country. We'll let you know in advance if the start is elsewhere, and we can organise car pooling in that case.



IVV Wanderungen

- 📅 27.04.2025
Fiels / Larochette 10 km
- 25.05.2025
Hosingen 10 km
- 22.06.2025
Niederanven 10 km
- 06.07.2025
Hesperange 10 km

📍 Club Haus am Säitert,
Départ Minibus

€ 5 € participation aux frais
de transport & 1,50 € à
payer sur place aux orga-
nismateurs de la marche

i Fest Schong an e Becher,
chaussures solides
et un gobelet

☑ Spéitstens bis Freides
virdrun, au plus tard le
vendredi qui précède

Mir huelen 1x de Mount un enger IVV-Wanderung deel, wou mir den Tour vun 10 bis 12 km, an engem relativ flotten Tempo, matginn. Dës Wanderunge sinn ëmmer Sonndes moies, mir gi spéitstens um 9h30 um Depart fort. Déi genau Auerzäite gi mir iech jeeweils bei der Umeldung. Fir dohinner kënnt dir mat eis mam Minibus oder mat ärem Privat-auto fueren.

Une fois par mois, nous participons aux marches populaires et faisons les 10 - 12 km. Ces marches se font toujours le dimanche matin, nous partons au plus tard vers 9h30 du point de départ. Vous aurez les précisions quant aux horaires à l'inscription. Le transport peut se faire en Minibus ou avec votre voiture privée.

Once a month, on Sundays, we take part in one of the walks organised by the clubs of the "fédération luxembourgeoise de marche populaire". We do the 10 to 12 km itinerary, for which we leave no later than 9.30 am from the starting point. You will be given details of the timetable for each event when you register. Transport can be by minibus or private car.



© Yolande Lemmer

UMELDUNG: ☎ 26 36 23 95 ✉ info@amsaitert.lu 📍 BIL LU94 0021 4876 5361 3300

Lies-Zierkel

📅 Donneschdes, *jeudis*
03.04., 08.05. & 05.06.

🕒 10h30 - 11h30

📍 Club Haus am Säitert

💶 Gratis, *gratuit*

Liesen ass ären Hobby an d'Bicher stapelen sech doheem. Wei wier et wann dir iech mat anere Bicherwurm iwwert déi gelieste Säite kéint austauschen? D'Club Haus am Säitert proposéiert iech heifir eemol am Mount an enger lockerer Atmosphär e Lies-Zierkel, wou dir iech mat anere Liesraaten austausche kënnt an Inspiratioun fir ären nächste Krimi, Psychothriller oder romantesch Geschicht fannt déi dir liese kënnt. Vlät kënne mir mat der Zäit e kleng Bichereck ariichte wou dir är Bicher tausche kënnt.

Lire est votre hobby et les livres s'empilent chez vous. Que diriez-vous de pouvoir vous échanger avec d'autres passionnés de lecture sur les pages que vous avez lues ? Le Club Haus am Säitert vous propose ainsi une fois par mois, dans une ambiance détendue, un cercle de lecture où vous pouvez vous échanger avec d'autres amateurs de lecture et trouver de l'inspiration pour votre prochain roman policier, thriller psychologique ou histoire romantique. Peut-être qu'avec le temps, nous pourrions aménager un petit coin livres où vous pourrez échanger vos livres.

Reading is your hobby and books are piling up at home. How about exchanging with other bookworms about the pages you've read? The Club Haus am Säitert offers you a monthly book club in a relaxed atmosphere where you can exchange with other reading enthusiasts and find inspiration for your next crime novel, psychological thriller or romantic story. Maybe over time we can set up a small book corner where you can exchange your books.



Spillnomëtteg an der Alzenger Maison Relais



Een Donneschden am Mount gi mir an d'Maison Relais bei d'Kanner aus dem Cycle 2-4 fir gemeinsam verschidden Gesellschaftsspiller ze spielen. Dir musst iech am Virus bei eis umellen!

Un jeudi par mois, nous allons à la Maison Relais avec les enfants du Cycle 2-4 pour jouer ensemble à différents jeux de société. Vous devez vous inscrire à l'avance chez nous !

Dates: 24.04., 15.05., 12.06. & 10.07.

Horaire: 15h00 – 17h00



Projet intergénérationnel



Exploration du monde

🕒 19h15

📍 CELO (à l'entrée)

💶 10 € à payer sur place

☑️ Aschreiwung
bis spéitstens
Méindes virdrun,
inscription au plus tard
le lundi avant

Zesumme gi mir op eng virtuell Weltentdeckungsrees. D'„Commission consultative du vivre-ensemble interculturel“ vun Hesper bitt reegelméisseg „Exploration du monde“ un. Wann dir Loscht huet dëst am Grupp kucken ze goen, da mellst iech bei eis. Wichteg ass et fir sech am Viraus bei eis ze mellen: mir si just do, wann och Leit sech bei eis ugemellt hu fir mat eis matzegoen. Natierlech ass et ëmmer méiglech och ouni eis dohin ze goen.

Ensemble, nous partons à la découverte du monde en virtuel. Comme la « Commission consultative du vivre-ensemble interculturel » d'Hesperange propose régulièrement des « Exploration du monde », nous vous proposons d'y aller ensemble. Il est important de s'inscrire à l'avance au Club Haus, car nous serons seulement présents lorsqu'il y aura des inscrits. Il vous est évidemment possible d'y aller sans nous.

Let's explore the world together! The "Commission consultative du vivre-ensemble interculturel" of Hesperange is showing on a regular base "Exploration du monde". We suggest that we go together as a group. It is important to register in advance at Club Haus, we would only be present if there are registrations. Of course, you can still go there without us.



© Yolande Lemmer

Quand	Exploration du monde	Inscription jusqu'au
26 mars 2025	Jardin extraordinaire – Le tour du monde des animaux	24.03.2025
9 avril 2025	Guyane-Suriname – au cœur de l'Amazonie	07.04.2025

CORNHOLE am Hesper Jugendtreff

- 📅 Méindeg, lund
26.05.
- 🕒 16h00
- 📍 Hesper Jugendtreff
- 💶 Gratis, gratuit
- 📅 22.05.2025

CORN...Waat? Cornhole ass e Spill fir dobaussen wou et drëm geet an enger Wiss Stoffen Säckelcher op e Briet ze geheien a souvill Punkte wéi méiglech ze kréien. Am beschte Fall méi wéi déi aner Equipe! Loosst iech iwwerraschen. Well et geet net ëm gewanne mee et soll jonk an net méi esou jonk Spaass maachen.

Cornhole est un jeu d'extérieur où il s'agit de lancer des petits sacs en tissu sur une planche dans un champ et de marquer autant de points que possible. Idéalement, plus que l'autre équipe ! Laissez-vous surprendre. Car il ne s'agit pas de gagner, mais de s'amuser, que vous soyez jeune ou moins jeune.

Cornhole is an outdoor game where the goal is to throw small fabric bags onto a board in a field and score as many points as possible. Ideally, more than the other team! Let yourself be surprised. Because it's not about winning, but about having fun, whether you're young or young at heart.



Komm mir Sengen *Allons chanter*

📅 Dënschdes, *mardi*
22.04. - 01.07.
Date de rattrapage :
08.07. & 15.07.

🕒 10h15 - 11h15

📍 Musekschoul Fenteng

👤 **Claudine Schott**

💰 100 €

Loscht an enger flotter Ronn ze sängen? An enger klenger Ronn, sange mir Dënschdes ëmmer zesummen. Jiddereen ass wëllkomm dee Loscht um Sängen huet. Dir braucht dofir keng Virkenntnësser ze hunn! Mir sängen a verschiddene Sproochen, jiddereen ass wëllkomm.

Envie de passer un bon moment en chantant ensemble ? Nous avons créé une petite Chorale où tout le monde est le bienvenu. Vous n'avez pas besoin de connaissances de la musique, juste l'envie de chanter. Le répertoire comprendra des chansons en plusieurs langues.

Fancy having a good time singing together? We've created a small choir where everyone is welcome. You don't need any knowledge of music, just a desire to sing. The repertoire will include songs in several languages.



Mäertchen

- 📅 Donneschdes, *jeudi*
15.05.
- 🕒 11h00 - 15h00
- 📍 Arrêt Urbengsschlass,
transport public
- € Restaurant:
op eege Käschten,
à vos propres frais
- ☑ 07.05.2025

Mir proposéieren iech, um Pilgerdag vun der Par Hesper, gemeinsam e klengen Tour iwwert de Mäertchen ze trëppelen, fir duerno zesumme Fësch, oder eppes wat iech soss esou schmaacht, iessen ze goen. Déi déi mat pilgere ginn, kënnen eis gären am Restaurant treffen fir mat eis ze iessen, soot eis da just bei der Umeldung Bescheid.

Nous vous proposons, lors de la journée de pèlerinage de la paroisse de Hesperange, une petite promenade au Mäertchen, suivi d'un repas poisson, ou quelque chose qui vous plaît. Ceux qui participent au pèlerinage peuvent nous rejoindre au restaurant pour manger avec nous, faites-le nous savoir lors de l'inscription.

We propose, on the pilgrimage day of the Hesper parish, to take a small walk together over the Mäertchen, and then go eat fish or something else that you like. Those who join the pilgrimage can meet us at the restaurant to eat with us, just let us know during registration.

Info box: Mäertchen & Octave

Le Mäertchen « petit marché » est étroitement lié à une tradition religieuse, l'Octave. En fait, le Mäertchen est l'endroit où les pèlerins se restaurent après la messe à la cathédrale. Les origines de l'Octave remontent à l'année 1666, quand la peste faisait rage, et le peuple s'adressait à la Vierge Marie pour demander de guérir les malades. A l'origine ce pèlerinage durait huit jours, dont le nom « Octave ». Pour subvenir aux nombreux fidèles, le pèlerinage fût étendu sur deux semaines. Compte tenu de la longue tradition, l'Octave et le « Mäertchen » continuent à rester des événements historiques, religieux et culturels, mêlant pèlerins et visiteurs.

The Mäertchen „little market” is closely linked to a religious tradition, the Octave. In fact, the Mäertchen is where pilgrims eat after mass in the cathedral. The origins of the Octave date back to 1666, when the plague was raging, and the people turned to the Virgin Mary to ask her to cure the sick. The pilgrimage originally lasted eight days, hence the name „Octave”. To accommodate the large number of pilgrims, the pilgrimage was extended to two weeks. Given the long tradition, the Octave and the „Mäertchen” continue to be historical, religious and cultural events, bringing together pilgrims and visitors.

Gemittleche Mëttesdësch am Restaurant

📅 ëmmer Dënschdes,
tous les mardis
ausser 10.06.

🕒 12h00 - 14h00

📍 Restaurant

€ Restaurant :
op eege Käschten,
à vos propres frais

☑ spéitstens den
Dag virdrun ->
Réservatioun Restaurant,
au plus tard la veille ->
réservation au restaurant

Mir treffen eis all Dënschden um 12 Auer an engem Restaurant hei an der Gemeng. Et ass wichteg, dass dir iech am Viraus umellt, fir dass mir kënnen de Restaurant reservéieren. De Restaurant bezilt jidderee selwer.

Tous les mardis, nous nous retrouvons ensemble dans un restaurant sur le territoire de la Commune. Il est important de s'inscrire à l'avance, afin que nous puissions réserver le restaurant. Le restaurant est à payer par vos soins.

Every Tuesday, we get together at a restaurant in the Commune. It is important to sign up in advance so that we can reserve the restaurant. You must pay for the restaurant yourself.



Scrabble, Rummikub and more

- 📅 All Dënschden,
tous les mardis
ausser 10.06.
- 🕒 14h30 - 16h30
- 📍 Club Haus am Säitert
- 💶 gratis, *gratuit*
- ☑️ Aschreiwung erwünscht,
inscription souhaitée

Dir huet Loscht op e gemittlechen Nomëtteg mat Gesellschaftsspiller? Aktuell hu mir Spiller ewéi Uno, Kultura, Scrabbel a Rummikub déi mir iech kënnen zur Verfügung stellen. Gäre vergréissere mir eis Spillkollektioun ëm déi Spiller déi dir gäre géift spillen. Natierlech däerft dir och är eege Gesellschaftsspiller vun doheem matbréngen, fir anerer dervun ze begeeschten.

Envie d'un après-midi paisible avec des jeux de société ? Actuellement, nous avons des jeux comme Scrabble, UNO, Kultura et Rummikub à mettre à votre disposition. Ce sera avec plaisir que nous allons élargir notre collection de jeux par ceux qui vous donneront envie de jouer. Vous êtes également libres d'apporter vos propres jeux, peut-être que vous trouverez d'autres adeptes.



© Michelle Herrmann

UMELDUNG: ☎ 26 36 23 95 ✉ info@amsaitert.lu 📞 BIL LU94 0021 4876 5361 3300

Frühstück am Club Haus

- 📅 Freides, *vendredi*
18.04., 16.05. & 20.06.
- 🕒 9h00
- 📍 Club Haus am Säitert
- 💶 10 €
- 👤 *min 3, max. 18 personnes*
- ☑️ Aschreiwung bis
spéitstens Mëttwochs,
*inscription au plus
tard le mercredi*

Dir wëllt net ëmmer eleng doheem Kaffi drénken an huet
Loscht op e bësse Gesellschaft?

Da kommt hei an d'Club Haus, mir bidden iech 1x de Mount
de Kaffisdësch un. Mir iwwerraschen iech mat ennerschidd-
leche Leckereien: sief et Baguette, e Croissant, „Pancakes“,
Paangecher, Omelette oder soss eppes anescht nach; eis
ginn d'Iddien an d'Rezepter ni aus.

*Vous n'avez pas toujours envie de prendre le petit déjeuner
seul(e) à la maison et vous avez envie de compagnie ?*

*Alors, venez nous rejoindre au Club Haus, une fois par mois.
Nous aimons vous surprendre avec différentes délicatesses:
que ce soit une baguette, un croissant, des pancakes, des
crêpes, une omelette ou encore autre chose; nous ne man-
quons jamais d'idées et de recettes.*

Don't always feel like having breakfast at home on your
own, and fancy some company?

Then come and join us at Club Haus, once a month. We love
to surprise you with different delicacies: whether it's a ba-
guette, a croissant, pancakes, omelette or something else,
we're never short of ideas and recipes.



Quiz Nomëtteg

📅 Mëttwochs, *mercredi*
02.04., 07.05., & 04.06.

🕒 14h30 - 16h30

📍 Club Haus am Säitert

💶 gratis, *gratuit*

☑️ Aschreiwung erwünscht,
inscription souhaitée

An e puer flotten an entspaanten Nomëtteger kënt dir hei am Club Haus u verschidde Quizen deelhuelen. Dir hutt Zäit a Loscht fir 1, 2 oder 3 Mol derbäi ze sinn? Dir kënt iech fir all Nomëtten eenzel umellen. Hei sinn eis Themen:

2. Abrëll: Geschichtsquiz

Wéi gutt kennt dir iech an der Geschicht aus? Hei gëtt äert Wëssen getest.

7. Mee: Wou läit Alzeng?

Bei eisem zweete Quiz-Nomëtteg geet et drëm eist Land ze kennen oder och vläit besser kennen ze léieren.

4. Juni: Wee weess dann esou eppes!!!

Dësen drëtten Quiz-Nomëtteg gëtt äert Allgemengwësse gestest. Hei komme Froen aus ganz ënnerschiddleche Gebidder.

Participez à nos après-midis de jeux de quiz dans une atmosphère chaleureuse. Chaque fois, nous avons des questions sur différentes thématiques: en avril un quiz sur l'histoire, en mai des questions sur vos connaissances du pays et en juin des questions autour de la culture générale !



Keelespillen

Jeu de quilles

📅 Donneschdes, *jeudi*
17.04., 22.05. & 26.06.

🕒 16h00 - 18h30

💶 2 € *par séance à payer
sur place au personnel
du Club Haus,
les consommations
sont à payer sur place*

👤 *min 3 personnes*

☑ *spéitstens den Dag virdrun
au plus tard la veille*

**„Ach, wie schön ist es doch unter uns,
unter uns abends auf der Kegelbahn.**

**Alle neun beim Kegelspiel
werfen, das ist unser Ziel
und der Kegelbrüder Stolz.**

Gut Holz! Gut Holz! Gut Holz!“

Das deutsche Kegerlied, Willi Ostermann 1932

Mir treffen eis 1x de Mount donneschdes Mëttes fir zesumme
Keele spillen ze goen. Egal ob dir Ufänger oder Profi sidd, bei
eis ass jidderee wëllkomm.

*Nous nous rencontrons une fois par mois, le jeudi après-midi,
pour jouer aux quilles ensemble. Que vous soyez débutant ou
professionnel, tout le monde est le bienvenu chez nous.*



Pétanque

📅 Méindes, *lundi*

🕒 15h00 - 17h00

📍 *Piste de Pétanque
Alzingen entre le
Parc Rothweit et
rue Kitty Deville*

€ *gratis, gratuit*

☑ *bis den Dag selwer,
le jour même*

Méindes spille mir, esoulaang d'Wieder et erlaabt, ëmmer zesumme Pétanque. Dëst op der neier Pist zu Alzeng Mëttes vun 15.00 bis 17.00 Auer. Sot eis wgl. am Viraus Bescheed op dir kommt, da wësse mir zu wéivill mir sinn.

Tous les lundis nous jouons à la Pétanque, sur la nouvelle piste à Alzingen. Nous nous retrouvons les après-midis de 15h00 à 17h00. Prévenez-nous à l'avance de votre participation, pour que nous sachions à combien nous jouerons.

Every Monday we play Pétanque on the new track in Alzingen, from 3 pm to 5 pm. Please sign up ahead of time, to know how many players we are.



**Tournoi de Pétanque intergénérationnel
avec la Maison Relais d'Alzingen**

**Lundi 7 avril 2025
15h00**

Inscriptions jusqu'au 4 avril au plus tard

Alzenger
FRIEDERICH

Wichtig Informationen

Allgemeng Informationen zu den Aktivitéiten

D'Deelhuelen un den Aktivitéite vum Club Haus Am Säitert ass op eege Verantwortung. Foyer Senior asbl, Gestionnaire vum Club Haus, haft net fir Schied oder Accidents.

Wann dir u sportlechen Aktivitéiten deelhuelst kläert wgl. am Virus mat ärem Dokter of, ob dës fir iech gëeegent sinn an informéiert den/d'Formateur/trice iwwer eventuell Aschränkungen. Genuch drénken ass wesentlech fir all kierperlech Aktivitéit. Vergiesst net genuch Waasser mat op Ausfluch oder Sportaktivitéiten ze bréngen.

D'Participatioun un den Aktivitéiten ass nëmme méiglech no der Umeldung (iwwer Telefon oder E-Mail). Iwwerweist w.e.g. de jeeweilege Betrag op eise Kont, dës bis spëtstens zwou Woche virum Ufank vum Cours. Wann dir iech fir eng Aktivitéit ugemellt hutt an net kënnt derbäi sinn, da kontaktéiert eis sou séier wéi méiglech. Wann dir mat Zäit annulléiert, kann nach eventuell eng aner Persoun vun der Waardelëscht är Plaz kréien. Wa fir d'Club Haus Ausgaben entstinn wéinst ärer Annulatioun, fille mir eis leider gezwongen iech déi ze verrechnen.

Leider kënne mir bei Ofbroch vu Coursen/Aktivitéiten oder Net-Participatioun kee Remboursement ubidden.

Allgemeng Datschutzreegelen

Zënter dem 25. Mee 2018 ass an alle Memberstaate vun der Europäescher Unioun eng nei Regulatioun iwwer de Schutz vu perséinlechen Donnéeën (DSGVO) vun natierleche Persounen a Kraaft.

Am Kader vun eise Relatiounen mat eise Membere vum „Club Haus am Säitert“ wëlle mir iech matdeelen, datt all är perséinlech Donnéeën, déi an eisem Computersystem sinn, nëmme benotzt gi fir d'Verschécke vun eise Broschüren, am Zesammenhang mat eisen Aktivitéiten, a fir eis Comptabilitéit.

Een Iwwerdroe vun äre perséinlechen Donnéeën un Drëtt gëtt net gemaach. Am Kontext vun organiséierte Reese si mir verpflichtet eng Kopie vun ärer Identitéitskaart un eise Reesoperateur/Partner ze schécken, sou datt den Numm vun der Persoun déi um Fligerticket steet dem Dokument entsprécht.

Kopie vun ärer Identitéitskaart, déi eis no Umeldung a Participatioun un enger Rees mam „Club Haus am Säitert“ geschéckt ginn, ginn direkt nom Retour vun all Rees zerstéiert.

Mir bidden iech, eis per E-Mail oder per Post z'informéieren, am Fall wou är perséinlech Donnéeën net méi an eise Bicher solle stoen.

Informations importantes

Informations générales concernant les activités

La participation aux activités du Club Haus Am Säitert se fait à vos risques et périls. Foyer Senior asbl, gestionnaire du Club Haus, décline toute responsabilité en cas d'accident.

Avant de prendre part à une activité sportive, veuillez consulter votre médecin pour savoir si cette activité convient à votre état de santé. Dans votre propre intérêt, informez le/la responsable de l'activité de toute restriction et/ou d'éventuels problèmes de santé. Boire suffisamment est essentiel pour toute activité physique. N'oubliez pas d'apporter suffisamment d'eau pour les excursions ou les activités sportives.

La participation aux activités n'est possible qu'après inscription (par téléphone ou par e-mail). Versez s.v.p. le montant respectif sur le compte indiqué, ceci au plus tard deux semaines avant le début du cours/de l'activité.

Au cas où vous êtes inscrit/e pour une activité et que vous êtes empêché/e d'y participer, veuillez nous contacter dans les meilleurs délais pour permettre, le cas échéant, à une personne de la liste d'attente de prendre votre place. Si votre désistement de dernière minute entraîne des frais, la somme échéante vous sera facturée. Un remboursement des frais de participation n'est pas possible en cas d'absence non signalée ou lors d'une interruption de cours.

Règlement général sur la protection des données

Depuis le 25 mai 2018 une nouvelle réglementation concernant la protection des données (DSGVO) à caractère personnel des personnes physiques est en vigueur dans tous les États membres de l'Union Européenne.

Dans le cadre de nos relations avec nos membres du « Club Haus am Säitert », nous tenons à vous informer que toutes vos données personnelles qui figurent dans notre système informatique sont uniquement utilisées pour l'envoi de nos brochures, en relation avec nos activités, et pour notre comptabilité.

Aucune transmission de vos données à caractère personnel à des tiers n'a jamais été effectuée et ne sera pas non plus effectuée dans l'avenir. Dans le cadre de voyages organisés, nous sommes obligés de transmettre une copie de votre carte d'identité à notre tour opérateur/partenaire, afin que le nom de la personne qui figure sur le billet d'avion soit conforme avec la pièce d'identité.

Les copies de vos cartes d'identité que vous nous avez transmises, à la suite d'une inscription et une participation à un voyage avec le « Club Haus am Säitert », seront détruites tout de suite après le retour de chaque voyage.

Nous vous demandons de nous informer par mail ou par courrier, au cas où vos données personnelles ne devraient plus figurer dans nos livres.





Club Haus am Saitert

1, rue Jos Paquet
L-5872 Alzingen
Tel. 26 36 23 95
info@amsaitert.lu



**Besicht eis
Internetsäit!**

www.amsaitert.lu

Club Haus am Becheler

15A, am Becheler
L-7213 Bereldange
Tel. 33 40 10 • becheler@50-plus.lu
www.ambecheler.lu

Club Haus Bien Sûr(e)

9, rue du Pont
L-6581 Rosport
Tel. 26 74 31 45 • info@biensure.lu

Club Haus am Brill

51, route d'Arlon
L-8310 Capellen
Tel. 30 00 01 • clubhaus@mamer.lu
www.clubhausambrill.lu

Club Haus op der Heed

2, Kaesfurterstrooss
L-9755 Hupperdange
Tel. 998236 • info@opderheed.lu
www.opderheed.lu



Gestionnaire Foyers
Seniors a.s.b.l.



Club Haus beim Kiosk

11-15, rue CM Spoo
L-3876 Schiffflange
Tel. 26 54 04 92 • info@beimkiosk.lu
www.beimkiosk.lu

Club Haus an de Sauerwisen

6, rue de la Fontaine
L-3726 Rumelange
Tel. 56 40 40-1 • sauerwisen@pt.lu
www.sauerwisen.lu

Treff Aal Schoul

Maison des Générations
33A, Grand-rue
L-8372 Hobscheid
Tel. 39 01 33 501 • treff@habscht.lu
www.treffaalschoul.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, des Solidarités,
du Vivre ensemble et de l'Accueil