

Hierschtprogramm / 2025

clubaktiv⁺



Club Atertdall
zesummen erliewen



Partagez des moments ensemble
Programme d'automne Club Atertdall





Inhaltsverzeichnis / Sommaire

Neues vom Club Atertdall / L'actualité au Club Atertdall.	6-7
--	------------

Interne Regelungen / Règlement interne	8-9
---	------------

Gesundheitswoche / Semaine de la Santé	10-14
---	--------------

Wie pflege ich meine Zähne / Prothesen richtig <i>Comment bien prendre soin de mes dents / prothèses ?</i>	11
---	----

Workshop-Milchsäuregärung von Gemüse / <i>Atelier-Lactofermentation de légumes</i>	12
---	----

Gesundes Essen zur Stärkung Ihres Immunsystems / <i>Alimentation saine pour renforcer votre système immunitaire</i>	13
--	----

Sport und Bewegung / Sport et mouvement.	14-22
---	--------------

Stretching+	14
-------------	----

Stretching+ mit Rückengymnastik / <i>avec gym du dos</i>	15
--	----

Die Welt der Faszien / <i>Le monde de Fascia</i>	16
--	----

Fit mat an ou ni Stuhl / <i>Fit avec et sans chaise</i>	17
---	----

Badminton.	18
------------	----

Yoga	19
------	----

Bewegung im Sitzen / <i>Activité physique sur chaise</i>	20
--	----

Wassergymnastik / <i>Cours d'aquagym</i>	21
--	----

Linedance	22
-----------	----

Gedächtnistraining	23
---------------------------	-----------

Gehirnjogging	23
---------------	----

Naturerlebnis / Découverte de la nature	24-26
--	--------------

Leichte Wanderung (3-4 Km) / <i>Randonnée facile (3-4 Km)</i>	24
---	----

Kleine Wanderung am Donnerstag / <i>Petite randonnée au jeudi (5-7km)</i>	25
---	----

Wandern am Mittwoch (8-10km) / <i>Randonnée les mercredis (8-10km)</i>	26
--	----

Gesundheit und Wohlbefinden / Santé et bien-être	27-30
---	--------------

Fußreflexzonenmassage / <i>Réflexologie</i>	27
---	----

Salzgrotte im September / <i>Grotte de sel en septembre</i>	28
---	----

Salzgrotte im November / <i>Grotte de sel en novembre</i>	29
---	----

Körpermassage / <i>Massage corporel</i>	30
---	----

Geselliges / Convivial	31-41
Komm sang mat ! / <i>Venez chanter ensemble !</i>	31
Spielemorgen / <i>Matinée de jeux</i>	32
Spielenachmittag im HPPA / <i>Après-midi de jeux de société au HPPA</i>	33
Kegeln / <i>Jeu de quilles</i>	34
Sonntags-Gemeinsam statt einsam / <i>Le dimanche-Mieux vaut ensemble que tout seul</i>	40
Téistuff beim Apolonia / <i>Salon de thé chez Apolonia</i>	41
 Reisen / Voyages	 42-43
Minitrip Weihnachtsmarkt - Schloss Merode & Aachen	42
<i>Séjour Marché de Noël - Château de Mérode & Aix-La-Chapelle</i>	43
 Tagesausflüge / Excursions	 44
Basilika Sankt Hubertus und Musée de la Vie Rurale <i>Basilique St-Hubert et Musée de la Vie Rurale</i>	44
 Geführte Besichtigungen / Visites Guidées	 45-46
Nuddelfabrik	45
Champignonzucht & Shopping Center Massen <i>Champignonnière & Centre Commercial Massen</i>	46
 Traditionen / Traditions	 47
Quetschekraut wéi fréier / <i>Le Quetschekraut comme dans le temps</i>	47
 Kulinarisches / Culinaire	 48-51
Reise der Geschmackssinne / <i>Voyage des saveurs</i>	48
Käse & Weinabend / <i>Soirée fromages & vins</i>	49
Kochkurs im September / <i>Cours de cuisine en septembre</i>	50
Kochkurs im November / <i>Cours de cuisine en novembre</i>	51

Kreatives / Créativité	52-58
Acryl / Aquarell - Vichten / <i>L'arylique / l'aquarelle - Vichten</i>	52
Acryl / Aquarell - Préizerdaul / <i>L'acrylique / l'aquarelle - Préizerdaul</i>	53
Zeichnen oder Pastell / <i>Dessiner ou pastel</i>	54
Einführung in die Fotografie / <i>Initiation à la photographie</i>	55
Nähen, Stricken oder Häkeln / <i>Coudre, tricoter ou crochet</i>	56
Herbstdeko / <i>Décoration automnale</i>	57
Weihnachtsgesteck / <i>Arrangement floral pour Noël</i>	58
 Kultur / Culture	 59-60
Sprachencafé / <i>Café des langues</i>	59
Concert - Jos Pletschet and Friends	60
 Welcome to the digital world	 61-67
Digitale Welt - Trau dich! / <i>Monde digital - Ose le premier pas !</i>	61
E-banking – Einführung für Einsteiger / <i>Initiation pour débutants</i>	62
Myguichet.lu - Einführung für Einsteiger / <i>Initiation pour débutants</i>	63
E-banking & myguichet.lu – kleine Hilfestellung / <i>petit soutien</i>	64
Computerhilfe für Anfänger / <i>Aide informatique pour débutants</i>	65
Cewe Fotoalben / <i>Albums photo Cewe</i>	66
Smart-oder I-phone und Tablet - Anfängerhilfe für jeden <i>Smart- ou I-phone et tablet - Aide débutants pour tout le monde</i>	67
 Eine neue Perspektive / Un autre point de vue	 68-70
Unterstützungsangebote für Pflegende Angehörige <i>Les offres de soutien pour Aidants</i>	68
Die Farben / <i>Les couleurs</i>	69
Gemeinsam géint d'Elengsinn / <i>Luttons ensemble contre la solitude</i>	70

NEUES vom Club Atertdall

Wir freuen uns Ihnen unser Programmheft für die kommenden Monate vorzustellen – viel Spaß beim Durchstöbern. Nehmen Sie sich die Zeit – es finden sich immer wieder neue Aktivitäten in unserem Programm.

Wie Einige von Ihnen wissen - unsere Noémie erwartet ihr erstes Kind. Ab Mitte September beginnt ihr Urlaub, gefolgt vom Mutterschutz. Für das kommende Jahr ersetzen Annick, Sonja und Chantal die jeweiligen Aktivitäten – die Details finden Sie im Programmheft.

Wir wünschen Noémie eine angenehme Schwangerschaftszeit und alles Gute für das freudige Ereignis.

Aus organisatorischen Gründen mußten wir den Airtramp vorübergehend aus dem Programm nehmen. Nicht verzagen, in fast allen anderen Bewegungskursen sind noch Plätze frei.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Herbst- und Adventszeit. Und vor allem – bleiben Sie gesund und munter!

Ihr Team Club Atertdall



Chantal Back

Direktionsbeauftragte



Carmen Bragard

Sekretariat



Carole Miny

Kommunikation

L'ACTUALITÉ au Club Atertdall

Nous sommes heureux de vous présenter notre brochure pour les mois à venir – profitez de la feuilleter. Prenez vraiment le temps – de nouvelles activités apparaissent régulièrement dans notre programme.

Comme certains d'entre vous le savent, notre Noémie attend son premier enfant. À partir de la mi-septembre, elle commence son congé, suivi de son congé maternité. Pour l'année à venir, Annick, Sonja et Chantal remplaceront les activités respectives – les détails se trouvent dans la brochure.

Nous souhaitons à Noémie une agréable période de grossesse et tous nos vœux pour cet événement joyeux.

Pour des raisons organisationnelles, nous avons dû retirer temporairement l'Airtramp du programme. Ne désespérez pas, presque tous les autres cours de mouvement ont encore des places disponibles.

Nous vous souhaitons un bel automne et un bon temps de l'Avent. Et surtout – restez en bonne santé et en pleine forme !

Votre équipe du Club Atertdall



Annick Simonet

Chargée de Direction
adjointe



Noémie Wealer

Animation



Sonja Leider

Animation

INTERNE REGELUNGEN

1. **Einschreibungen:** Wir bitten Sie, sich für jede Aktivität anzumelden, an der Sie teilnehmen möchten. Anmelden können Sie sich wie folgt:
 - a. direkt im Club: Montags bis Freitags von **9.00 – 12.00** Uhr
 - b. per Telefon: **2755 – 3370**
 - c. per **Mail:** club-atertdall@croix-rouge.lu
2. **Die Zahlung** erfolgt nach Erhalt der Rechnung, mit dem entsprechenden Betrag und der angegebenen Referenznummer, per Überweisung auf folgendes Konto: LU33 0019 3755 3862 5000 (BCEE).
3. **Die Teilnahme an Aktivitäten** im Club Atertdall verläuft unter Ihrer eigenen Verantwortung und Ihrer eigenen Gefahr. Der Verwalter des Club Atertdall, Doheem versuergt, übernimmt keine Haftung im Falle eines Unfalls. Für einen reibungslosen Ablauf der Aktivitäten oder Ausflüge, bitten wir Sie pünktlich an unseren angegebenen Treffpunkten zu erscheinen. Möchten Sie an einer Aktivität teilnehmen, und Sie haben sich nicht angemeldet, können wir Ihnen keinen freien Platz garantieren.
4. **Sportliche Aktivitäten:** Es wird Ihnen wärmstens ans Herz gelegt, vorher mit Ihrem Arzt abzuklären, ob Ihr Gesundheitszustand diese erlaubt. Aus Sicherheitsgründen, und in Ihrem eigenen Interesse, bitten wir Sie, bei gesundheitlichen Problemen, den/die Leiter/in der Aktivität zu informieren. Außerdem ist des Öfteren eine Grundausrüstung nötig, um an einer Aktivität teilnehmen zu können (angepasste Kleidung, Schuhe, vielleicht eine Sportmatte...). Für weitere Informationen oder Anleitungen, stehen Wir Ihnen gerne zur Verfügung.
5. **Absagen einer Aktivität:** Eine Aktivität kann abgesagt werden, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erfüllt wurde, oder bei Erkrankung des/der Kursleiters/in. Die diesbezüglich anfallenden Kosten werden Ihnen nicht berechnet.
6. Wenn Sie **nicht an einer Aktivität teilnehmen** können, bitten wir Sie, uns so schnell wie möglich Bescheid zu geben. Der freigewordene Platz kann somit an eine Person zugeteilt werden, die auf der Warteliste vermerkt ist. Gegebenenfalls können Ihnen die Kosten rückerstattet werden. Andernfalls werden Ihnen die diesbezüglich anfallenden Kosten verrechnet.
7. **Datenschutz und Aufnahme und Verbreitung von Fotos:** Bitte beachten Sie hierzu das „Livret d'accueil et d'information“ des Club Atertdall, oder fragen Sie beim Personal nach.

Einige Empfehlungen:

Es ist ratsam, immer eine Kleinigkeit vor Beginn einer Aktivität zu essen (Gefahr der Unterzuckerung). Im Laufe einer Aktivität sollten Sie stets genug Flüssigkeit zu sich nehmen, um eine Dehydrierung zu vermeiden.

ACHTUNG:

Diese internen Regelungen gelten nur für die Aktivitäten des Club Atertdall. Für Aktivitäten unserer Partner gelten andere, von ihnen selbst festgelegten Regelungen.

RÈGLEMENT INTERNE

1. Inscriptions : Veuillez-vous inscrire pour toutes nos activités auxquelles vous souhaitez participer. Les inscriptions peuvent être faites :

a. directement au club : du lundi au vendredi entre **9h00 et 12h00**

b. par téléphone au **2755 – 3370**

c. par **mail** : club-atertdall@croix-rouge.lu

2. Paiement : Il s'effectue, après réception d'une facture avec le montant correspondant et la référence indiquée, par virement bancaire sur le compte : LU33 0019 3755 3862 5000 (BCEE).

3. Participation aux activités : se fait au Club Atertdall sous votre propre responsabilité, et exclusivement à vos propres risques et périls. Par ailleurs, Doheem versuergt, le gestionnaire du Club Atertdall décline toute responsabilité en cas d'accident. Pour le bon déroulement de l'activité ou de l'excursion, nous vous prions d'être présent au lieu du rendez-vous et à l'heure indiqués. Si vous désirez participer à une activité où vous ne seriez pas inscrit(e), nous ne pouvons pas vous garantir une place.

4. Activités sportives : Il est fortement conseillé de demander l'avis de votre médecin en fonction de votre état de santé. En cas de problèmes de santé, pour des raisons de sécurité, et dans votre propre intérêt, veuillez en informer le responsable de l'activité. Par ailleurs, un équipement de base est souvent nécessaire pour pratiquer une activité (une tenue adaptée, des chaussures, éventuellement un tapis de sol...). Nous nous tenons à votre entière disposition pour vous informer et vous guider.

5. Annulation d'une activité : Une activité peut être annulée si le nombre minimum de participants n'est pas atteint, de même qu'en cas de maladie du / de la chargé(e) du cours. Les frais engagés ne seront pas facturés.

6. Impossibilité de participer à une activité ou à un cours : nous vous remercions de nous prévenir dans les meilleurs délais. La place libérée pourra alors être attribuée à une personne sur liste d'attente. Le cas échéant, votre participation vous pourra être remboursée. Par ailleurs, les frais inhérents à votre annulation vous seront facturés.

7. Protection des données et prise et diffusion de photos : Merci de consulter le livret d'accueil et d'information du Club Atertdall ou de demander auprès de l'équipe.

Quelques recommandations :

Il est conseillé de manger toujours quelque chose avant de participer à une activité (risque d'hypoglycémie). Pensez à boire assez pendant l'activité pour vous hydrater !

ATTENTION !

Ce règlement interne s'applique uniquement aux activités organisées par le Club Senior Atertdall. Les activités organisées par nos partenaires sont régies par le règlement interne en vigueur au sein de l'institution organisatrice.



GESUNDHEITSWOCHE 3.0

Vom 07. bis den 17. Oktober

Herzlich willkommen zur 3. Auflage unserer Gesundheitswoche. Auch dieses Jahr widmen wir diese Woche ganz der Bewegung, unterschiedlichen Gesundheitsfragen und der Ernährung.

So bieten wir Ihnen verschiedene Workshops und Konferenzen an, rund um das Thema Bewegung, Gesundheit und Ernährung. Außerdem sind alle unsere regelmäßigen Bewegungs- oder Trainingsaktivitäten in dieser Woche gratis.

Seien Sie dabei! Natürlich nur, sofern noch Plätze frei sind.

Am Dienstag, den **07. Oktober** - WIE PFLEGE ICH MEINE ZÄHNE/PROTHESE RICHTIG?

Am Donnerstag, den **16. Oktober** - WORKSHOP: MILCHSÄUREGÄRUNG VON GEMÜSE

Am Freitag, den **17. Oktober** - GESUNDES ESSEN ZUR STÄRKUNG IHRES IMMUNSYSTEMS

Weitere Einzelheiten finden Sie hier in diesem Programmheft!

SEMAINE DE LA SANTÉ 3.0

Du 07 au 17 octobre

Soyez les bienvenus à notre 3^e édition de notre semaine de la santé. Cette année également, cette semaine sera entièrement dédiée à l'activité physique, aux différentes questions de santé et l'alimentation saine.

Nous vous proposons différents ateliers et conférences tout autour des thèmes de l'activité physique, de la santé et de la nutrition. En outre seront toutes nos activités régulières sportives, ou d'entraînement, gratuites pendant cette semaine.

Profitez de l'occasion ! Bien entendu selon la disponibilité de places.

Le mardi, **7 octobre** - COMMENT BIEN PRENDRE SOIN DE MES DENTS/PROTHÈSE ?

Le jeudi, **16 octobre** - ATELIER : LACTOFERMENTATION DE LÉGUMES

Le vendredi, **17 octobre** - ALIMENTATION SAINES POUR RENFORCER VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Pour plus de détails, regardez ci-après dans notre brochure !

Einschreibung / Inscription : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / Lu-Ve • 09h00-12h00



WIE PFLEGE ICH MEINE ZÄHNE/PROTHESEN RICHTIG?

Zahnpflege ist und bleibt in jeder Altersphase ein wichtiges Element des gesunden Wohlbefindens.

Was genau sollten Sie beachten in der sogenannten 3. Lebensphase? Welche Probleme können auftreten, und wie kann man diesen vorbeugen?

Nicht zu vergessen die richtige Pflege der Zahnprothesen. Auch hier können gesundheitliche Probleme auftreten, die durch angemessene Pflege verhindert werden können.

Dr Macri wird Ihnen einige wichtige Element erläutern, und nimmt sich gerne die Zeit auf Ihre Fragen einzugehen.

COMMENT BIEN PRENDRE SOIN DE MES DENTS / PROTHÈSES ?

Les soins dentaires sont et restent un élément important du bien-être sain à chaque étape de la vie.

Que devez-vous exactement prendre en compte dans ce qu'on appelle la 3^e phase de vie ? Quels problèmes peuvent survenir, et comment peut-on les prévenir ?

N'oublions pas les soins appropriés des prothèses dentaires. Là aussi, des problèmes de santé peuvent survenir, pouvant être évités par des soins appropriés.

Le Dr Macri vous expliquera quelques éléments importants et prendra le temps de répondre à vos questions.



07.10 (Dienstag / mardi)



14.00 – 15.00

Wo / où : Maison Worré / Redange-Attert (11, Grand-Rue)

Tarif : Gratis / *gratuit*

Wer / qui : Dr Marco Macri (Zahnarzt / *médecin dentiste*) / Chantal Back



Bis spätestens den 23. September einschreiben!

Im Falle einer Abmeldung – bitte interne Regelungen N°6 des Clubs beachten.

Inscrivez vous au plus tard le 23 septembre !

Pour tout désistement – voir règlement interne N°6 du Club svp.

Einschreibung / Inscription : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / Lu-Ve • 09h00-12h00



WORKSHOP MILCHSÄUREGÄRUNG VON GEMÜSE



Die Lacto-Fermentation, auch Milchsäuregärung genannt, ist eine alte Methode zur Konservierung von Lebensmitteln. Sie beinhaltet die Verwendung von Milchsäurebakterien, die natürlich in Lebensmitteln vorkommen, um Zucker in Milchsäure umzuwandeln. Diese Umwandlung hat mehrere positive Auswirkungen, die uns von Sylvie erklärt werden. Nach dem theoretischen Aspekt werden wir zum praktischen Aspekt übergehen, gefolgt von einer kleinen Kostprobe!

Die Aktivität wird in französischer Sprache abgehalten.

Bringen Sie bitte zwei leere, gut gereinigte Gläser in der Größe eines Honigglases / Marmeladenglas mit.

ATELIER LACTOFERMENTATION DE LÉGUMES

La lactofermentation, aussi appelée fermentation lactique, est une méthode ancienne de conservation des aliments. Elle implique l'utilisation de bactéries lactiques naturellement présentes dans les aliments, pour transformer les sucres en acide lactique. Cette transformation a plusieurs effets bénéfiques qui nous seront expliqués par Sylvie. Après l'aspect théorique nous passerons à l'aspect pratique suivi d'une petite dégustation !

L'activité se donne en langue française.

Veuillez apporter 2 bocaux vides et bien propre de la taille d'un pot de miel.



15 16.10 (Donnerstag / jeudi)



14.00 – 16.00

Wo / où : Maison Worré / Redange-Attert (11, Grand-Rue)

Tarif : Gratis / gratuit

Wer / qui : Sylvie (formatrice en nutrition / Ernährungstherapeutin) / Annick Simonet



Bis spätestens den 02. Oktober einschreiben!

Im Falle einer Abmeldung – bitte interne Regelungen N°6 des Clubs beachten.

Inscrivez vous au plus tard le 02 octobre !

Pour tout désistement – voir règlement interne N°6 du Club svp.

Einschreibung / Inscription : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / Lu-Ve • 09h00-12h00



GESUNDES ESSEN ZUR STÄRKUNG IHRES IMMUNSYSTEMS



Ein geselliger Info-Morgen, wie Sie Ihr Immunsystem mittels gesunder Ernährung unterstützen und stärken können.

Heute laden wir Sie auf einen geselligen Info-Morgen zum Thema Stärkung Ihres Immunsystems ein. Ein Ernährungsberater wird Ihnen erklären, was Sie tun können, und auf was Sie genau im Alltag achten sollten. Seine Neugierde an Essensgewohnheiten im Ausland, ermöglicht ihm, weitere Elemente gesundheitsfördernder Ernährung in seine Arbeit einfließen zu lassen. Sein Ansatz besteht auch darin, nicht nur auf die Ernährung einzugehen, sondern Ihre Aufmerksamkeit auch auf Ihr allgemeines Wohlbefinden zu richten.

Freuen Sie sich auf einen lockeren und realitätsnahen Morgen, bei welchem Ihre aktive Teilnahme an den Gesprächen sehr willkommen ist.

ALIMENTATION SAINE POUR RENFORCER VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Une matinée d'information conviviale sur comment soutenir et renforcer votre système immunitaire par une alimentation saine.

Aujourd'hui, nous vous invitons à une matinée informative et conviviale sur le thème du renforcement de votre système immunitaire. Un diététicien vous expliquera ce que vous pouvez faire et sur quoi vous devez prêter attention dans votre quotidien. Sa curiosité pour les habitudes alimentaires à l'étranger lui permet d'incorporer d'autres éléments salubres dans son travail. Son approche holistique consiste également à ne pas se concentrer uniquement sur l'alimentation, mais aussi à orienter votre attention vers votre bien-être général. Attendez-vous à une matinée détendue et réaliste, où votre participation active aux discussions est très appréciée.



15

17.10 (Freitag / vendredi)



14.00 – 16.00

Wo / où : Maison Worré / Redange-Attert (11, Grand-Rue)

Tarif : Gratis / gratuit

Wer / qui : Sven Majerus (diplomierter Ernährungswissenschaftler, spezialisiert auf Präventivmedizin / diététicien diplômé, spécialisé en médecine préventive) / Chantal Back



Bis spätestens den 03. Oktober einschreiben!

Im Falle einer Abmeldung – bitte interne Regelungen N°6 des Clubs beachten.

Inscrivez vous au plus tard le 03 octobre !

Pour tout désistement – voir règlement interne N°6 du Club svp.

Einschreibung / Inscription : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / Lu-Ve • 09h00-12h00



STRETCHING+



Eine Mischung aus Muskelaufbau, präventiver Gymnastik und Stretching stärken Ihre Körperhaltung und erhöhen Ihre Beweglichkeit.

Unter der gekonnten Leitung unserer Fitnesstrainerin entwickeln Sie nach und nach ein besseres Körperbewußtsein, bei gleichzeitiger Muskelentspannung.



STRETCHING+

Un mélange de musculation, gym préventive et stretching vont fortifier votre tenue et améliorer votre souplesse.

Sous l'encadrement averti de notre coach fitness vous allez peu à peu développer une meilleure prise de conscience du corps tout en réactivant le tonus musculaire.



Jeden Dienstag / tous les mardis

Beginn / début : 16.09

Kein Kurs / pas de cours : 23.12 / 30.12



16.10 – 17.10

Wo / où : Beckerich – Sporthalle / hall omnisports (1. Stock – 1^{er} étage)

Tarif : 84€ / Trimester (12 Kurse bezahlt, 13ter + 14ter Kurs gratis) oder 9€ / Kurs
84€ / trimestre (12 cours payés, 13^e + 14^e cours gratuits) ou 9€ / séance

Wer / qui : Yolande Knaff

Gratis Kursus der Gesundheitswoche berücksichtigt
Cours gratuit de la semaine de la santé pris en compte

Einschreibung / Inscription : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / Lu-Ve • 09h00-12h00



STRETCHING+ MIT RÜCKENGYMNASTIK



Eine Mischung aus Muskelaufbau, präventiver Gymnastik und Stretching stärken Ihre Körperhaltung und erhöhen Ihre Beweglichkeit. Hinzu kommt eine gezielte Rückengymnastik, welche Ihre Rückenschmerzen mindern, sogar vorbeugen kann.

Unter der gekonnten Leitung unserer Fitnesstrainerin entwickeln Sie nach und nach ein besseres Körperbewußtsein, bei gleichzeitiger Muskelentspannung und Stärkung der Rückenmuskulatur.



STRETCHING+ AVEC GYM DU DOS

Un mélange de musculation, gym préventive et stretching vont fortifier votre tenue et améliorer votre souplesse. En plus des exercices ciblés pour le dos qui peuvent diminuer, voire prévenir vos douleurs de dos.

Sous l'encadrement averti de notre coach fitness vous allez peu à peu développer une meilleure prise de conscience du corps tout en réactivant le tonus musculaire et renforcer vos muscles du dos.



Jeden Donnerstag / tous les jeudis

Beginn / début : 18.09

Kein Kurs / pas de cours : 25.12 / 01.01.26



16.30 – 17.30

Wo / où : Beckerich – Sporthalle / hall omnisports (1. Stock – 1^{er} étage)

Tarif : 84€ / Trimester (12 Kurse bezahlt, 13ter + 14ter Kurs gratis) oder 9€ / Kurs
84€ / trimestre (12 cours payés, 13^e + 14^e cours gratuit) ou 9€ / séance

Wer / qui : Yolande Knaff

Gratis Kursus der Gesundheitswoche berücksichtigt
Cours gratuit de la semaine de la santé pris en compte

Einschreibung / Inscription : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / Lu-Ve • 09h00-12h00



DIE WELT DER FASZIEN



Der Schlüssel zu effektivem Muskelaufbau

Faszien sind ein Netzwerk aus Bindegewebe, das unseren gesamten Körper durchzieht. Sie umhüllen Muskeln, Knochen, Nerven und Organe und bieten Struktur und Unterstützung. Diese erstaunliche Gewebeschicht spielt eine entscheidende Rolle für unsere Beweglichkeit, Haltung und allgemeines Wohlbefinden. Gut funktionierende Faszien sind entscheidend für eine **optimale Beweglichkeit, Schmerzlinderung und Verletzungsprävention**.



Der Muskelaufbau ist ein zentrales Element eines gesunden und aktiven Lebensstils. Die Gesundheit der Faszien spielt dabei eine entscheidende Rolle. Durch gezielte Pflege und Training der Faszien können Sie nicht nur Ihre sportliche Leistung steigern, sondern auch Ihre Lebensqualität verbessern.

LE MONDE DE FASCIA

La clé d'une construction musculaire efficace

*Le fascia est un réseau de tissu conjonctif qui traverse tout notre corps. Ils enveloppent les muscles, les os, les nerfs et les organes, fournissant structure et soutien. Cette étonnante couche de tissu joue un rôle crucial dans notre mobilité, notre posture et notre bien-être général. Le bon fonctionnement du fascia est crucial pour une **mobilité optimale, le soulagement de la douleur et la prévention des blessures**.*

La musculation est un élément central d'un mode de vie sain et actif. La santé du fascia joue un rôle décisif à cet égard. Grâce à des soins et à un entraînement ciblé du fascia, vous pouvez non seulement augmenter vos performances athlétiques, mais aussi améliorer votre qualité de vie.



Jeden Donnerstag / tous les jeudis

Beginn / début : 18.09

Kein Kurs / pas de cours : 25.12 / 01.01.26

08.15 – 09.15

Wo / où : Festsall / Saeul (7, route d'Arlon)

Tarif : 84€ / Trimester (12 Kurse bezahlt, 13ter + 14ter Kurs gratis) oder 9€ / Kurs
84€ / trimestre (12 cours payés, 13^e + 14^e cours gratuits) ou 9€ / séance

Wer / qui : Yolande Knaff

Gratis Kursus der Gesundheitswoche berücksichtigt
Cours gratuit de la semaine de la santé pris en compte

Einschreibung / Inscription : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / Lu-Ve • 09h00-12h00



FIT MAT AN OUNI STULL



Alle Übungen sind mit oder ohne Stuhl machbar

Möchten Sie Ihrem Körper etwas Gutes tun? Sind Sie in Ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt? Fällt es Ihnen schwer länger und ohne Stütze stehen zu bleiben?

Oder, ist es einfach schon etwas länger her, dass Sie sportlich aktiv waren? Und Sie befürchten, die anderen Sportangebote sind Ihnen zu anstrengend?

Auch fitte Teilnehmer sind herzlich willkommen, denn auch Sie kommen auf Ihre Kosten.

Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Eine Mischung aus präventiver Gymnastik, Gleichgewichtsübungen und leichtem Muskelaufbau stärken Ihre Körperhaltung und erhöhen Ihre Beweglichkeit. Alle Übungen werden im Rahmen der körperlichen Möglichkeiten ausgeführt.

Unter der gekonnten Leitung unseres Fitnesstrainers entwickeln Sie nach und nach ein besseres Körperbewusstsein, bei gleichzeitiger Muskelentspannung.

FIT AVEC ET SANS CHAISE

Tous les exercices sont faisables avec ou sans chaise

Vous voulez faire du bien à votre corps ? Votre liberté de mouvement est réduite ? Vous avez des difficultés à rester debout sans support ?

Ou, est-ce que tout simplement, cela fait un certain temps que vous étiez sportif ? Et les autres cours vous semblent trop difficile ?

Les participants en bonne santé physique sont les bienvenus aussi puisqu'ils ne resteront pas sur leur faim.

Donc voilà ce qu'il vous faut ! Un mélange de gym préventive, d'exercices d'équilibre et de musculation douce va fortifier votre tenue et améliorer votre souplesse. Tous les exercices se font de sorte que chaque personne puisse les pratiquer en toute sécurité.

Sous l'encadrement averti de notre coach fitness, vous allez peu à peu développer une meilleure prise de conscience du corps tout en réactivant le tonus musculaire.



Jeden Donnerstag / tous les jeudis

15

Beginn / début : 18.09

Kein Kurs / pas de cours : 25.12 / 01.01.26



09.15 – 10.15

Wo / où : Festsall / Saeul (7, route d'Arlon)

Tarif : 84€ / Trimester (12 Kurse bezahlt, 13ter + 14ter Kurs gratis) oder 9€ / Kurs
84€ / trimestre (12 cours payés, 13^e + 14^e cours gratuit) ou 9€ / cours

Wer / qui : Yolande Knaff

Gratis Kursus der Gesundheitswoche berücksichtigt
Cours gratuit de la semaine de la santé pris en compte



BADMINTON



Sie haben Lust sich auf eine spielerische Art und Weise fit zu halten? Dann ist Badminton genau das Richtige für Sie. Bei diesem Sport werden Reflexe, Kondition und Konzentrationsfähigkeit anhand von taktischem Geschick trainiert.

WICHTIG: Bringen Sie Sportkleidung und Hallenschuhe mit hellen Sohlen mit. Trinkwasser nicht vergessen.

BADMINTON

Vous avez envie de rester en forme d'une manière ludique ? Alors le badminton est idéal pour vous. Ce sport entraîne les réflexes, la condition physique et la capacité de concentration par des habiletés tactiques.

IMPORTANT : Apportez des vêtements de sport et des chaussures indoor. N'oubliez pas votre bouteille d'eau.



Jeden Freitag / tous les vendredis

Kein Kurs / pas de cours : 07.11 / 26.12 / 02.01



09:30 – 11:30

Wo / où : Sporthalle / hall omnisports „op der Fabrik“ in / à Platen

Tarif : 4€

Wer / qui : Chantal Back

Der Kursus der Gesundheitswoche ist natürlich gratis

Le cours de la semaine de la santé est bien évidemment gratuit

Einschreibung / Inscription : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / Lu-Ve • 09h00-12h00



Qualität vor Quantität, Wirksamkeit, Wohlbefinden und Schmerzfreiheit sind an erster Stelle. In jeder Stunde werden Körperstellungen (Asanas) geübt. Die verschiedenen Asanas werden möglichst mit dem Fluss der Ein- und Ausatmung vorgenommen, was Konzentration verlangt und diese gleichzeitig schult. Yoga ist geeignet für Personen jeden Alters, jeden Trainingszustandes und auch für die, die noch keine Erfahrung mit Yoga haben.

Unsere langjährige Erfahrung zeigt, dass regelmäßiges Yoga sich positiv auf Ihre Person und Ihre Gesundheit auswirken kann.

Bitte bequeme Kleidung, eine Turnmatte, eine Decke und ein Kissen für die Endentspannung mitbringen.

YOGA

Qualité avant quantité, important sont efficacité, bien-être et absence de douleur. À chaque cours nous exerçons des positions (asanas). Les différents asanas sont effectués, dans la mesure du possible, en phase avec la respiration, ce qui demande de la concentration et entraîne celle-ci en même temps. Yoga est adapté aux personnes de tout âge, de toute forme de fitness et aussi à celles, qui n'ont aucune expérience avec le yoga.

L'expérience de longue date montre que le yoga peut avoir des effets positifs sur votre personne et votre santé.

Veillez apporter des vêtements confortables, un tapis de gymnastique, une couverture et un coussin pour la relaxation finale.



Jeden Freitag / tous les vendredis

1ter Kurs / 1^{er} cours : 19.09

Kein Kurs / pas de cours : 07.11 / 26.12 / 02.01



09.00 – 10.00

10.15 – 11.15

Wo / où : Redange-Attert – Sporthalle / hall omnisports

Tarif: 77€ / Trimester (11 Kurse bezahlt, 12ter + 13ter Kurs gratis) oder 9€ / Kurs

77€ / trimestre (11 cours payés, 12^e + 13^e cours gratuit) ou 9€ / séance

Wer / qui : Annick Simonet

Gratis Kursus der Gesundheitswoche berücksichtigt

Cours gratuit de la semaine de la santé pris en compte

Einschreibung / Inscription : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / Lu-Ve • 09h00-12h00

BEWEGUNG IM SITZEN



Bewegung im Sitzen ist besonders für Menschen geeignet, die nicht mehr auf dem Boden bzw. der Matte üben können. Eine Mischung aus präventiver Gymnastik und leichtem Muskelaufbau stärken Ihre Körperhaltung und erhöhen Ihre Beweglichkeit. Alle Übungen werden im Rahmen der körperlichen Möglichkeiten ausgeführt. Abgerundet wird die Stunde mit einem Moment der Entspannung.

ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR CHAISE

L'activité physique sur chaise est justement celle que la plupart d'entre nous peuvent pratiquer. Inversions et manœuvres compliquées ne sont pas nécessaires. Un mélange de gym préventive et de musculation douce va fortifier votre tenue et améliorer votre souplesse. Tous les exercices se font de sorte que chaque personne puisse les pratiquer en toute sécurité. Le cours est complété par un moment de relaxation.



Jeden Mittwoch / tous les mercredis

15

Beginn / début : 03.09

Kein Kurs / pas de cours : 01.10 / 08.10 / 15.10 / 12.11 / 24.12 / 31.12



09:30 – 10:30

Wo / où : Salle de fêtes – Wahl (42, rue Principale)

Tarif : 7€ / Kurs, séance

Wer / qui : Sonja Leider

Der Kursus der Gesundheitswoche ist natürlich gratis

Le cours de la semaine de la santé est bien évidemment gratuit

Einschreibung / Inscription : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / Lu-Ve • 09h00-12h00



WASSERGYMNASTIK

Organisiert vom Schwimmbad Redingen

Wassergymnastik ist besonders für Personen geeignet, die nicht unbedingt große Sportler sind.

Ein Minimum an Anstrengungen mit einem Maximum an Ergebnissen!

Nach einer Stunde Wassergymnastik gehen wir zusammen in die Cafeteria des Schwimmbads auf einen Kaffee und ein Croissant.

WICHTIG: Die Plätze sind momentan begrenzt. Daher müssen Sie sich für einen Kurs entscheiden und im Vorfeld anmelden.

COURS D'AQUAGYM

Organisé de la piscine de Redange

L'aquagym est particulièrement bien adaptée à ceux qui ne sont pas forcément de grands sportifs.

Un minimum d'efforts pour un maximum de résultats !

Après la séance d'aquagym, retrouvons-nous à la cafétéria de la piscine, devant une bonne tasse de café et un croissant.

IMPORTANT : Les places sont limitées pour l'instant. Ainsi il faut que vous vous décidiez pour un cours et que vous vous inscriviez à l'avance.



Jeden Mittwoch / tous les mercredis

Kein Kurs / pas de cours : 03.09 / 10.09



08.10 – 08.55 & 09.00 – 09.45

Wo / où : Schwimmbad / Piscine Redange-Attert

Tarif : 10,50€ / Stunde (Kaffee und Croissant sind im Preis inbegriffen)

Sie können auch ein **Abonnement** zu 94,50€ nutzen (9 Kurse bezahlt – 10. Kurs ist gratis, zzgl. Kaution von 10€ für den Eintrittsjeton)

10,50€ / cours (café et croissant sont compris dans le prix)

*Vous pouvez également profiter d'un **abonnement** à 94,50€ (9 cours payés – le 10^e est gratuit + caution de 10€ pour le jeton d'entrée)*

Einschreibung / Inscription : Réidener Schwämm - 23 62 00 32-1 und geben Sie bitte Club Attertdall an / et indiquez svp le Club Attertdall

Einschreibung / Inscription : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / Lu-Ve • 09h00-12h00



LINEDANCE

Fir Senioren

Organiséiert vun engem lokale Veräin vu Réiden

Bei flotter Musek léiere mir d'Basisschritt vum Linedance, en Danz ouni Partner, a gutt fir Kierper, Geescht a Séil.

Fir all déi Leit, déi wëllen eng **1. Kéier** probéieren, ass een Datum festgeluecht, den 15. 09. Sech virdrun umellen weg net vergiessen!



All Méinden



09.00 – 10.00 Ufänger

10.00 – 11.30 Tëschenstuf

Wo: Sall „Am Tëmmel“ zu Osper (rue Tëmmel / rue Principale)

Wer: Marianne André

AVIS À NOS LECTEURS FRANCOPHONES

Afin de pouvoir profiter pleinement de cette activité, une bonne compréhension de la langue luxembourgeoise est indispensable.

Einschreibung / Inscription : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / Lu-Ve • 09h00-12h00



GEHIRNJOGGING

'Ech b'géinen een, dee mech begréisst,
 Wann ech dach deem säin Numm nach wéisst! (...)
 Brauch ech mol eppes aus dem Schaf,
 Gëtt séier do drop lass gelaf.
 A stinn ech dann ower virdrun,
 Dann ass et mengem Geescht entflunn, (...)
 A wann ech mol wëll kafe go'n,
 Wou hunn 'ch d'Portmonni higeo'n? (...)

(Nic. Baumann / „Erleift, erdreemt a gereimt“)

Kommen Ihnen diese Aussagen bekannt vor?

Dann können Sie aktiv etwas für Ihre geistige Fitness tun.

Mit Gedächtnistraining trainieren Sie auf spielerische Weise, Ihr Erinnerungsvermögen, Ihre Konzentration und Ihre Kreativität.

Gemeinsam in der Gruppe macht es doppelt Spaß!



Jeweils Donnerstags

11.09 / 25.09 / 23.10 / 06.11 / 20.11 / 18.12



09.00 - 10.30

Wo: Maison Worré in Redingen (11, Grand-Rue)

Tarif: 3€

Wer: Sonja Leider

AVIS À NOS LECTEURS FRANCOPHONES

Afin de pouvoir profiter pleinement de cette activité, une bonne compréhension de la langue luxembourgeoise est indispensable.

Einschreibung / Inscription : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / Lu-Ve • 09h00-12h00



LEICHTE WANDERUNG (3 – 4 KM)

Bewegung tut immer gut – nicht nur Ihrem Körper, sondern auch Geist und Seele. Und in einer Gruppe mit Gleichgesinnten tut es doppelt gut. Das leichte Wandern bietet sich jenen Wanderfreunden an, die regelmäßig an die frische Luft wollen, und eher etwas gemütlicher unterwegs sind. Der „Trüppelgrupp Atertdall“ freut sich auf Zuwachs sowie Wanderideen, die Sie gerne mitbringen können!

Nach der Wanderung suchen wir uns ein gemütliches Fleckchen, wo wir bei einer guten Tasse Kaffee den Nachmittag ausklingen lassen.

Der Treffpunkt wird einige Tage im Voraus bekannt gegeben.



RANDONNÉE FACILE (3 – 4 KM)

Bouger fait à tout moment du bien – non seulement à votre corps, mais aussi à l'esprit et à l'âme. Et ceci au sein d'un groupe d'amateurs de marche fait énormément du bien. La randonnée facile se propose à tous les promeneurs qui aiment sortir régulièrement, mais qui préfèrent se promener paisiblement. Le « Trüppelgrupp Atertdall » sera content de pouvoir accueillir d'autres amateurs de la marche, et n'hésitez pas à nous faire part de vos idées de randonnée.

Après la randonnée nous nous retrouverons à un endroit sympa où nous terminerons tranquillement l'après-midi avec une bonne tasse de café.

Le point de rendez-vous vous sera communiqué quelques jours avant.



Jeden Dienstag / tous les mardis

15

Keine Wanderung / pas de randonnée : 30.09 / 07.10 / 04.11 / 11.11 / 23.12 / 30.12



14.00 am Treffpunkt / au point de rendez-vous

Tarif : gratis + ggf. Transportkosten
gratuit + frais de transport au besoin

Wer / qui : Sonja Leider

Einschreibung / Inscription : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / Lu-Ve • 09h00-12h00



KLEINE WANDERUNG (5-7 KM) AM DONNERSTAG

Neben der großen Wanderung können Sie auch gerne von einer kleinen Wanderung profitieren. Hierbei sind ein paar festgelegte Rundgänge vorgesehen, die wir dann in regelmäßigen Abständen gemeinsam erkunden. Gerne können Sie Ihre Nordic-Walking Stöcke mitbringen.

Nach der Wanderung suchen wir uns ein gemütliches Fleckchen, wo wir bei einer guten Tasse Kaffee den Nachmittag ausklingen lassen.

Der Treffpunkt wird einige Tage im Voraus bekannt gegeben.

PETITE RANDONNÉE (5-7 KM) AU JEUDI

Outre la grande randonnée, vous pouvez également profiter d'une petite randonnée le lundi après-midi. Des randonnées fixes seront prévues, que nous explorerons à des intervalles réguliers. Si vous voulez, vous pouvez amener vos bâtons de Nordic-Walking.

Après la randonnée nous nous retrouverons à un endroit sympa où nous terminerons tranquillement l'après-midi avec une bonne tasse de café.

Le point de rendez-vous vous sera communiqué quelques jours avant.



Jeden Donnerstag / tous les jeudis

Keine Wanderung / pas de randonnée : 16.10 / 11.12 / 25.12 / 01.01



14.00 am Treffpunkt / au point de rendez-vous

Tarif : gratis + ggf. Transportkosten
gratuit + frais de transport au besoin

Wer / qui : Annick Simonet



WANDERN AM MITTWOCH (8 – 10 KM)

Entdecken Sie zusammen mit anderen Naturfreunden das eine oder andere unbekannte Fleckchen aus der Region und plaudern Sie mit Gleichgesinnten. Gerne können Sie Ihre Nordic Walking Stöcke mitbringen.

Der Treffpunkt der Wanderung wird Ihnen stets ein paar Tage im Vorfeld mitgeteilt. Der „Wandergrupp Atertdall“ freut sich auf Zuwachs sowie Wanderideen, die Sie gerne miteinbringen können!

Nach der Wanderung suchen wir uns ein gemütliches Fleckchen, wo wir bei einer guten Tasse Kaffee den Nachmittag ausklingen lassen.



RANDONNÉE LES MERCREDIS (8 – 10 KM)

Découvrez l'un ou l'autre bel endroit de la région et papotez avec les autres amateurs de la marche.

Si vous voulez, vous pouvez amener vos bâtons de Nordic-Walking.

Le point de départ vous sera toujours proposé quelques jours à l'avance. Le « Wandergrupp Atertdall » sera content de pouvoir accueillir d'autres amateurs de la marche, et n'hésitez pas à nous faire part de vos idées de randonnée.

Après la ballade nous nous retrouverons à un endroit sympa où nous terminerons tranquillement l'après-midi avec une bonne tasse de café.



Jeden Mittwoch / tous les mercredis

Keine Wanderung / pas de randonnée : 03.09 / 24.12 / 31.12



14.00 am Treffpunkt / au point de rendez-vous

Tarif : gratis / gratuit

Wer / qui : Annick Simonet

Einschreibung / Inscription : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / Lu-Ve • 09h00-12h00



FUßREFLEXZONENMASSAGE

Die Fußreflexzonenmassage basiert auf der Erkenntnis, dass es für jedes Organ und jeden Bereich des Körpers eine entsprechende Zone am Fuß gibt. Stimulieren wir diese Zonen mit Druck- oder Massagetechniken, werden Drüsen, Organe und Kreislauf angeregt und Verspannungen und Stress lösen sich.

Die beste Methode um mehr über die Reflexologie herauszufinden ist - sie auszuprobieren!

RÉFLEXOLOGIE

La réflexologie plantaire est une méthode de stimulation des zones réflexes du pied pour relaxer toutes les parties du corps, glandes et organes, et travailler sur les tensions, le stress et la circulation.

La meilleure façon de tester la réflexologie... c'est de l'essayer !



03.09 (Mittwoch / mercredi) & **05.09** (Freitag / vendredi)
26.11 (Mittwoch / mercredi) & **28.11** (Freitag / vendredi)



mit Terminvereinbarung / sur rdv

Wo / où : Maison Worré / Redange-Attert (11, Grand-Rue)

Tarif : 37€ für eine halbe Stunde / *pour une demi-heure*
 57€ für eine ganze Stunde (wenn möglich) / *pour 1 heure (si possible)*

Wer / qui : Gilianne Malandri (erfahrene Fußreflexzonenmasseuse / *réflexologue expérimentée*)



Bitte bis spätestens 2 Wochen im Voraus einschreiben!
 Im Falle einer Abmeldung - bitte interne Regelungen N°6 des Clubs beachten.
Veillez vous inscrire au plus tard 2 semaines à l'avance !
Pour tout désistement – voir règlement interne n°6 du Club svp.



SALZGROTTE IM SEPTEMBER

Gönnen Sie sich einen einzigartigen Moment der Entspannung

Ein 200 Jahre altes Gewölbe, Wände, die mit 15 Tonnen Salz aus dem Himalaya und vom Toten Meer bedeckt sind, eine Raumtemperatur von 20 bis 23°C und ein Feuchtigkeitsanteil von 40 bis 60 %, erschaffen in dieser Grotte ein Meeresklima.

Machen Sie es sich während 40 Minuten bequem. Angenehmes Licht, entspannende Musik und das Rauschen eines Meeresbrunnens entführen Sie in einen wahren Moment der Entspannung, in eine Pause aus dem Alltagsstress.

Davor gönnen wir uns ein gemeinsames Mittagessen.

GROTTE DE SEL EN SEPTEMBRE

Accordez-vous ce moment de détente unique

Un espace dans une ancienne cave voutée de 200 ans d'âge dont les parois sont recouvertes de 15 tonnes de sel en provenance de l'Himalaya et de la Mer Morte avec une température ambiante de 20 à 23°C et le taux d'humidité de 40 à 60 % recréent dans la grotte un microclimat marin.

Durant une séance de 40 minutes, vous voilà confortablement installé. La lumière douce, la musique relaxante et le ruissellement de la fontaine saline vous permettent un véritable moment de détente, une pause du stress quotidien.

Avant nous irons-nous restaurer en toute convivialité.



25.09 (Donnerstag / jeudi)



10.00

Wo / où : Aubange

Tarif : 21€ + ggf. Transportkosten – Mittagessen nicht inbegriffen
21€ + frais de transport au besoin – repas non inclus

Wer / qui : Annick Simonet



Bitte bis spätestens den 11. September einschreiben!

Im Falle einer Abmeldung - bitte interne Regelungen N° 6 des Clubs beachten.

Veillez vous inscrire au plus tard le 11 septembre !

Pour tout désistement – voir règlement interne n°6 du Club svp.

Einschreibung / Inscription : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / Lu-Ve • 09h00-12h00



SALZGROTTE IM NOVEMBER

Gönnen Sie sich einen einzigartigen Moment der Entspannung

Ein 200 Jahre altes Gewölbe, Wände, die mit 15 Tonnen Salz aus dem Himalaya und vom Toten Meer bedeckt sind, eine Raumtemperatur von 20 bis 23°C und ein Feuchtigkeitsanteil von 40 bis 60 %, erschaffen in dieser Grotte ein Meeresklima.

Machen Sie es sich während 40 Minuten bequem. Angenehmes Licht, entspannende Musik und das Rauschen eines Meeresbrunnens entführen Sie in einen wahren Moment der Entspannung, in eine Pause aus dem Alltagsstress.

Davor gönnen wir uns ein gemeinsames Mittagessen.

GROTTE DE SEL EN NOVEMBRE

Accordez-vous ce moment de détente unique

Un espace dans une ancienne cave voutée de 200 ans d'âge dont les parois sont recouvertes de 15 tonnes de sel en provenance de l'Himalaya et de la Mer Morte avec une température ambiante de 20 à 23°C et le taux d'humidité de 40 à 60 % recréent dans la grotte un microclimat marin.

Durant une séance de 40 minutes, vous voilà confortablement installé. La lumière douce, la musique relaxante et le ruissellement de la fontaine saline vous permettent un véritable moment de détente, une pause du stress quotidien.

Avant nous irons-nous restaurer en toute convivialité.



15 20.11 (Donnerstag / jeudi)



14.00

Wo / où : Aubange

Tarif : 21€ + ggf. Transportkosten – Mittagessen nicht inbegriffen
21€ + frais de transport au besoin – repas non inclus

Wer / qui : Annick Simonet



Bitte bis spätestens den 06. November einschreiben!

Im Falle einer Abmeldung - bitte interne Regelungen N°6 des Clubs beachten.

Veillez vous inscrire au plus tard le 06 novembre !

Pour tout désistement – voir règlement interne n°6 du Club svp.

Einschreibung / Inscription : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / Lu-Ve • 09h00-12h00



KÖRPERMASSAGE

Ganzkörpermassagen bieten Ihnen die Möglichkeit, sich rundum verwöhnen zu lassen und gleichzeitig Ihre Gesundheit zu fördern. Gönnen Sie sich eine 50 minütige Auszeit vom Alltag und genießen Sie die wohltuenden Massagegriffe von Herr Moussa.

Mit sanften und einfühlsamen Bewegungen wird geholfen Verspannungen zu lösen und Ihr allgemeines Wohlbefinden zu steigern, da durch gezielte Massagetechniken die Durchblutung angeregt wird, was zu einer besseren Versorgung der Muskulatur und Haut mit Nährstoffen und Sauerstoff führt.

Wir bitten Sie darum ein großes Handtuch sowie wie eine Wasserflasche mitzubringen.

MASSAGE CORPOREL

Les massages corporels complets vous offrent la possibilité de vous laisser dorloter tout en favorisant votre santé. Accordez-vous une pause de 50 minutes dans votre quotidien et profitez des coups de massage bienfaisants de Monsieur Moussa.

Avec des mouvements doux et attentionnés, il vous aide à soulager les tensions et à améliorer votre bien-être général. Les techniques de massage ciblées stimulent la circulation sanguine, ce qui améliore l'apport en nutriments et en oxygène aux muscles et à la peau.

Nous vous prions d'apporter une grande serviette ainsi qu'une bouteille d'eau.



Jeweils Freitags / les vendredis

10.10 / 24.10 / 14.11 / 05.12 / 12.12



ab 13.30 / à partir de 13.30 – mit Terminvereinbarung / sur rdv

Wo / où : Maison Worré

Tarif : 82€

Wer / qui : Samb Moussa

(diplomiert in sensorischer und entspannender Massage / *diplômé en massage sensoriel et relaxante*)



Bitte bis spätestens den 1 Woche im Voraus einschreiben!

Im Falle einer Abmeldung – bitte interne Regelungen N°6 des Clubs beachten.

Veillez vous inscrire au plus tard 1 semaine à l'avance !

Pour tout désistement – voir règlement interne n°6 du Club svp.

Einschreibung / Inscription : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / Lu-Ve • 09h00-12h00



KOMM SANG MAT!

Gesellen Sie sich zu einer gemütlichen Runde, bei der Sie bei Kaffee und Kuchen gemeinsam bekannte Lieder, die Sie aus ihrer Kindheit oder Jugend noch kennen, singen. Liedervorschläge werden gerne angenommen. Wir singen luxemburgische, deutsche sowie französische Lieder – so ist für jeden etwas dabei. Gesellen Sie sich zu uns, und lassen Sie sich überraschen.



ENEZ CHANTER ENSEMBLE !

Joignez-vous à une réunion chaleureuse où vous chantez ensemble les chansons bien connues autour d'un café et d'un gâteau. Des chansons dont vous vous souvenez de votre enfance ou de votre jeunesse. Les suggestions de chansons sont les bienvenues. Ici, les chansons sont chantées en luxembourgeois, allemand et français pour qu'il y en ait pour tous les goûts. Venez et laissez-vous surprendre.



Jeweils Montags / les lundis

08.09 / 13.10 / 03.11 / 24.11 / 15.12



14.30 – 16.30

Wo / où : Parsall - Bistrot / Grosbous (nahe der Kirche / près de l'église)

Tarif : 3€

Wer / qui : Sonja Leider

Einschreibung / Inscription : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / Lu-Ve • 09h00-12h00



SPIELEMORGEN

Wie wäre es zur Abwechslung mit ein paar Stunden in geselliger Runde, bei einer Partie Rummy, Miiilchen, Whist, Konter a Matt...

MATINÉE DE JEUX

Pour changer, que diriez-vous de quelques heures en bonne compagnie, avec une partie de Rummy, Miiilchen, Whist, Konter a Matt...



Jeweils Dienstags / les mardis

02.09 / 16.09 / 14.10 / 28.10 / 25.11 / 09.12 / 16.12



09.30 – 11.30

Wo / où : Centre Culturel « op der Fabrik » - Platen / Préizerdau (3, al Strooss)

Tarif : 2€

Wer / qui : Sonja Leider

Einschreibung / Inscription : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / Lu-Ve • 09h00-12h00



SPIELENACHMITTAG IM HPPA

Wie wäre es zur Abwechslung mit einem Spielenachmittag im HPPA Redingen. Wir treffen uns dort mit weiteren Spieleliebhabern aus dem Haus und verbringen den Nachmittag gemeinsam. Nach der Aktivität wird uns kaltes Buffet angeboten und wer möchte, kann im Anschluß den Abend im gemütlichen „Café wéi fréier“ ausklingen lassen.

Also, an alle Spieleliebhaber – machen Sie mit bei Miiichen, Rummy, Uno, Mensch Ärgere Dich Nicht, Whist oder Konter a Matt.

Abendessen ab 18.00 – 19.00 Uhr

APRÈS-MIDI DE JEUX AU HPPA

Pour changer, nous nous donnons rendez-vous au HPPA à Redange pour passer l'après-midi ensemble avec les amateurs de jeux de la maison. Après, un buffet froid nous est proposé. Celui qui voudra pourra ensuite passer la soirée au « Café wéi fréier ».

Donc, avis aux mordus de jeux de société – rejoignez-nous pour une partie de Miiichen, Rummy, Uno, Mensch Ärgere Dich Nicht, Whist ou Konter a Matt.

Dîner à partir de 18h00 jusqu'à 19h00



Jeweils Dienstags / les mardis

09.09 / 21.10 / 04.11 / 02.12



15.00 – 18.00

Wo / où : Centre Culturel « op der Fabrik » - Platen / Préizerdau (3, al Strooss)

Tarif : 3€ (Abendessen nicht inbegriffen / *dîner non-inclus*)

Wer / qui : Sonja Leider

Einschreibung / Inscription : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / Lu-Ve • 09h00-12h00



Erinnern Sie sich noch an Ihre letzte Partie? Sie lieben dieses Spiel, aber leider fehlen Ihnen ein paar Mitspieler? Melden Sie sich bei uns und verbringen Sie einen Kegelnachmittag in geselliger Runde.

Natürlich darf die typische Mahlzeit dazu nicht fehlen. Wir beginnen gemütlich mit einem Mittagessen und widmen uns nachher ganz dem Kegeln.

JEU DE QUILLES

Combien de temps depuis votre dernière partie ? Vous êtes amateurs du jeu, mais il vous manque des participants ? Alors soyez les bienvenus et passez une après-midi conviviale avec nous.

Bien entendu, nous commencerons par un repas typique. Et ce sera par après que nous nous réjouissons au jeu de quilles.



Jeweils Mittwochs / les mercredis

03.09 / 24.09 / 22.10 / 19.11 / 10.12



12.00 – 17.00

Tarif : 6€ (Essen und Getränke nicht inbegriffen)

6€ (*repas et boissons non-inclus*)

Wer / qui : Sonja Leider

Einschreibung / Inscription : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / Lu-Ve • 09h00-12h00

SEPTEMBER / SEPTEMBRE 2025

Mo	1	Linedance - E-banking/myguichet.lu Hilfe
Di	2	Leichte Wanderung (3-4km) - Spielmorgen - Téistuff beim Apolonia - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	3	Bewegung im Sitzen - Fußreflexzonenmassage - Kegeln - Trau Dich!
Do	4	Kleine Wanderung (5-7km) - Téistuff beim Apolonia - Nähen, Stricken oder Häkeln - Smart- oder I-Phone und Tablet
Fr	5	Fußreflexzonenmassage - Téistuff beim Apolonia
Sa	6	
So	7	
Mo	8	Linedance - Komm sang mat - Quetschekraut - E-banking/myguichet.lu Hilfe
Di	9	Leichte Wanderung (3-4km) - Spielenachmittag HPPA - Téistuff beim Apolonia - Quetschekraut - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	10	Bewegung im Sitzen - Wandern (08-10km) - Quetschekraut - Trau Dich!
Do	11	Gehirnjogging - Kleine Wanderung (5-7km) - Téistuff beim Apolonia - Nähen, Stricken oder Häkeln - Smart- oder I-Phone und Tablet
Fr	12	Téistuff beim Apolonia
Sa	13	
So	14	
Mo	15	Linedance - E-banking/myguichet.lu Hilfe
Di	16	Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Spielmorgen - Téistuff beim Apolonia - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	17	Bewegung im Sitzen - Aquagym - Wandern (08-10km) - Trau Dich!
Do	18	Stretching+ mit Rückengymnastik - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Kleine Wanderung (5-7km) - Téistuff beim Apolonia - Sprachencafé - Nähen, Stricken oder Häkeln - Smart- oder I-Phone und Tablet
Fr	19	Badminton - Yoga - Téistuff beim Apolonia
Sa	20	
So	21	Gemeinsam statt einsam
Mo	22	Linedance - Herbstdeko - E-banking/myguichet.lu Hilfe
Di	23	Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Téistuff beim Apolonia - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	24	Bewegung im Sitzen - Aquagym - Wandern (08-10km) - Kegeln - Trau Dich!
Do	25	Stretching+ mit Rückengymnastik - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Kleine Wanderung (5-7km) - Salzgrotte - Téistuff beim Apolonia - Nähen, Stricken oder Häkeln - Smart- oder I-Phone und Tablet
Fr	26	Badminton - Yoga - Téistuff beim Apolonia - Kochkurs
Sa	27	
So	28	
Mo	29	Linedance - E-banking/myguichet.lu Hilfe
Di	30	Stretching+ - Téistuff beim Apolonia - Nähen, Stricken oder Häkeln

OKTOBER / OCTOBRE 2025

Mi	1	Aquagym - Wandern (08-10km) - Trau Dich!
Do	2	Stretching+ mit Rückengymnastik - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Kleine Wanderung (5-7km) - Téistuff beim Apolonia - Nähen, Stricken oder Häkeln - Smart- oder I-Phone und Tablet
Fr	3	Badminton - Yoga - Téistuff beim Apolonia
Sa	4	
So	5	
Mo	6	Linedance - E-banking/myguichet.lu Hilfe
Di	7	Zahnpflege - Stretching+ - Téistuff beim Apolonia - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	8	Aquagym - Wandern (08-10km) - Trau Dich!
Do	9	Stretching+ mit Rückengymnastik - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Kleine Wanderung (5-7km) - Téistuff beim Apolonia - Sankt-Hubertus - Nähen, Stricken oder Häkeln - Smart- oder I-Phone und Tablet
Fr	10	Badminton - Yoga - Körpermassage - Téistuff beim Apolonia
Sa	11	
So	12	Gemeinsam statt einsam
Mo	13	Linedance - Komm sang mat - E-banking/myguichet.lu Hilfe
Di	14	Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Spielmorgen - Téistuff beim Apolonia - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	15	Aquagym - Wandern (08-10km) - Einführung in die Fotografie - Trau Dich!
Do	16	Milchsäuregärung - Stretching+ mit Rückengymnastik - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Téistuff beim Apolonia - Nähen, Stricken oder Häkeln - Smart- oder I-Phone und Tablet
Fr	17	Stärkung Ihres Immunsystems - Badminton - Yoga - Téistuff beim Apolonia - Pflegende Angehörige
Sa	18	
So	19	
Mo	20	Linedance - E-banking/myguichet.lu Hilfe
Di	21	Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Spielenachmittag HPPA - Téistuff beim Apolonia - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	22	Bewegung im Sitzen - Aquagym - Wandern (08-10km) - Kegeln - Trau Dich! - Die Farben
Do	23	Stretching+ mit Rückengymnastik - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Kleine Wanderung (5-7km) - Téistuff beim Apolonia - Sprachencafé - Nähen, Stricken oder Häkeln - Smart- oder I-Phone und Tablet
Fr	24	Badminton - Yoga - Körpermassage - Téistuff beim Apolonia
Sa	25	
So	26	
Mo	27	Linedance - E-banking/myguichet.lu Hilfe
Di	28	Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Spielmorgen - Téistuff beim Apolonia - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	29	Bewegung im Sitzen - Aquagym - Wandern (08-10km) - Einführung in die Fotografie - Trau Dich!
Do	30	Stretching+ mit Rückengymnastik - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Kleine Wanderung (5-7km) - Téistuff beim Apolonia - Nähen, Stricken oder Häkeln - E-Banking Einführung - Smart- oder I-Phone und Tablet
Fr	31	Badminton - Yoga - Téistuff beim Apolonia - Reise der Geschmackssinne

NOVEMBER / NOVEMBRE 2025

Sa	1	Allerheiligen / Toussaint
So	2	
Mo	3	Linedance - Komm sang mat - E-banking/myguichet.lu Hilfe
Di	4	Stretching+ - Spielenachmittag HPPA - Téistuff beim Apolonia - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	5	Bewegung im Sitzen - Aquagym - Wandern (08-10km) - Käse und Weinabend - Trau Dich!
Do	6	Stretching+ mit Rückengymnastik - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Kleine Wanderung (5-7km) - Téistuff beim Apolonia - Nähen, Stricken oder Häkeln - Smart- oder I-Phone und Tablet
Fr	7	Téistuff beim Apolonia
Sa	8	
So	9	
Mo	10	Linedance - E-banking/myguichet.lu Hilfe
Di	11	Stretching+ - Téistuff beim Apolonia - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	12	Aquagym - Wandern (08-10km) - Einführung in die Fotografie - Trau Dich! - Gemeinsam géint d'Elengsinn
Do	13	Stretching+ mit Rückengymnastik - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Kleine Wanderung (5-7km) - Téistuff beim Apolonia - Nähen, Stricken oder Häkeln - myguichet.lu Einführung - Smart- oder I-Phone und Tablet
Fr	14	Badminton - Yoga - Körpermassage - Téistuff beim Apolonia - Kochkurs
Sa	15	
So	16	
Mo	17	Linedance - E-banking/myguichet.lu Hilfe
Di	18	Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Téistuff beim Apolonia - Nuddelfabrik - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	19	Bewegung im Sitzen - Aquagym - Wandern (08-10km) - Kegeln - Einführung in die Fotografie - Trau Dich!
Do	20	Stretching+ mit Rückengymnastik - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Kleine Wanderung (5-7km) - Salzgrotte - Téistuff beim Apolonia - Nähen, Stricken oder Häkeln - Smart- oder I-Phone und Tablet
Fr	21	Badminton - Yoga - Téistuff beim Apolonia - Weihnachtsgesteck
Sa	22	
So	23	Gemeinsam statt einsam
Mo	24	Linedance - Komm sang mat - E-banking/myguichet.lu Hilfe
Di	25	Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Spielmorgen - Téistuff beim Apolonia - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	26	Bewegung im Sitzen - Aquagym - Wandern (08-10km) - Fußreflexzonenmassage - Trau Dich!
Do	27	Stretching+ mit Rückengymnastik - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Kleine Wanderung (5-7km) - Téistuff beim Apolonia - Sprachencafé - Nähen, Stricken oder Häkeln - Concert - Smart- oder I-Phone und Tablet
Fr	28	Badminton - Yoga - Fußreflexzonenmassage - Téistuff beim Apolonia
Sa	29	
So	30	

DEZEMBER / DÉCEMBRE 2025

Mo	1	Linedance - E-banking/myguichet.lu Hilfe
Di	2	Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Spielenachmittag HPPA - Téistuff beim Apolonia - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	3	Bewegung im Sitzen - Aquagym - Wandern (08-10km) - Trau Dich!
Do	4	Stretching+ mit Rückengymnastik - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Kleine Wanderung (5-7km) - Téistuff beim Apolonia - Champignonzucht - Nähen, Stricken oder Häkeln - Smart- oder I-Phone und Tablet
Fr	5	Badminton - Yoga - Körpermassage - Téistuff beim Apolonia
Sa	6	
So	7	Gemeinsam statt einsam
Mo	8	Linedance - E-banking/myguichet.lu Hilfe
Di	9	Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Spielemorgen - Téistuff beim Apolonia - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	10	Bewegung im Sitzen - Aquagym - Wandern (08-10km) - Kegeln - Minitrip Weihanchtsmarkt - Trau Dich!
Do	11	Stretching+ mit Rückengymnastik - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Téistuff beim Apolonia - Minitrip Weihanchtsmarkt - Nähen, Stricken oder Häkeln - Smart- oder I-Phone und Tablet
Fr	12	Badminton - Yoga - Körpermassage - Téistuff beim Apolonia
Sa	13	
So	14	
Mo	15	Linedance - Komm sang mat - E-banking/myguichet.lu Hilfe
Di	16	Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Spielemorgen - Téistuff beim Apolonia - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	17	Bewegung im Sitzen - Aquagym - Wandern (08-10km) - Trau Dich!
Do	18	Stretching+ mit Rückengymnastik - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Kleine Wanderung (5-7km) - Téistuff beim Apolonia - Nähen, Stricken oder Häkeln - Smart- oder I-Phone und Tablet
Fr	19	Badminton - Yoga - Téistuff beim Apolonia
Sa	20	
So	21	
Mo	22	Congé annuel
Di	23	Congé annuel
Mi	24	Heilig Abend / Réveillon de Noël
Do	25	Weihnachten / Noël
Fr	26	2. Weihnachtstag / St-Étienne
Sa	27	Congé annuel
So	28	Congé annuel
Mo	29	Congé annuel
Di	30	Congé annuel
Mi	31	Silvester / St-Sylvestre

CLUB ATERTDALL

KONTAKT / CONTACT

Unsere Öffnungszeiten / nos heures d'ouverture

Montags – Freitags / Lundi - Vendredi
von / de 8h00 – 12h00

Unsere Telefonnummer / notre numéro **2755-3370**

Unsere Adresse / notre adresse

Club Atertdall 11, Grand-Rue L-8510 REDANGE/ATTERT

E-Mail: club-atertdall@croix-rouge.lu



Einschreibung / Inscription : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / Lu-Ve • 09h00-12h00



SONNTAGS GEMEINSAM STATT EINSAM

Fühlen Sie sich sonntags oft allein zuhause und würden lieber in gemütlichem Beisammensein zu Mittag zu essen? Dann verbringen Sie mit uns einen angenehmen Sonntag!

Wir wollen um 12 Uhr mit einem Mittagessen in einem Restaurant beginnen und anschließend den Mittag gemeinsam ausklingen lassen. Sei es bei einem gemütlichen Spaziergang, beim Stöbern in einem Einkaufszentrum... Dies entscheiden wir je nachdem wie das Wetter ist und wozu Sie Lust haben.

LE DIMANCHE MIEUX VAUT ENSEMBLE QUE TOUT SEUL

On se sent souvent seul le dimanche.

Pour cette raison nous vous invitons à déjeuner ensemble avec nous dans un restaurant. Pour terminer l'après-midi, nous pourrions faire une promenade, flâner dans des magasins d'un centre commercial... Le programme exact de l'après-midi sera établi en fonction de vos envies et des conditions météorologiques.



Jeweils Sonntags / les dimanches

21.09 / 12.10 / 23.11 / 07.12



10.00 – 17.00

Tarif : 5€ (Essen und Getränke nicht inbegriffen) + ggf. Transportkosten
5€ (*repas et boissons non-inclus*) + *frais de transport au besoin*

Wer / qui : Annick Simonet / Sonja Leider



Bis spätestens 10 Tage im Voraus einschreiben!

Veillez-vous inscrire au plus tard 10 jours à l'avance !

Einschreibung / Inscription : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / Lu-Ve • 09h00-12h00



TÉISTUFF BEIM APOLONIA



Por Rammerich
St Valentin

LEADER
WËLLE WESTEN



Gemittlech Momenter bei Bicher.

Suchen Sie eine Gelegenheit sich mit anderen Menschen zu treffen – dies in einer angenehmen, gemütlichen und außergewöhnlichen Atmosphäre.

Ein geselliges Beisammensein – mit oder ohne Buch, wonach Ihnen der Sinn steht. Das Miteinander und der gesellige Austausch stehen im Vordergrund.

Sie sind herzlich willkommen!

An den Säiten vun engem Buch läit eng Welt vun Aventuren an Entspannung

SALON DE THÉ CHEZ APOLONIA

Des moments agréables autour d'un livre.

Vous cherchez une occasion de rencontrer d'autres personnes – dans une atmosphère agréable, confortable et exceptionnelle.

Un moment de convivialité – avec ou sans livre, selon votre envie. Le partage et les échanges conviviaux sont à l'honneur.

Vous êtes chaleureusement bienvenu !

Dans les pages d'un livre se trouve un monde d'aventures et de détente

15



Jeden Dienstag und Donnerstag / tous les mardis et jeudis

13.00 – 17.00

15



Jeden Freitag / tous les vendredis

08.00 – 12.00

Wo / où : Kirche in Hostert / église de Hostert

Tarif : Gratis / gratuit

Einschreibung / Inscription : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / Lu-Ve • 09h00-12h00



MINITRIP WEIHNACHTSMARKT SCHLOSS MERODE & AACHEN

Sind Sie auf der Suche nach einem Weihnachtsmarkt, der sich von anderen unterscheidet? Wir entführen Sie am späten Nachmittag in das Herz des romantischen Weihnachtsmarktes auf Schloss Merode! Er wird Sie in ein echtes, traditionelles deutsches Weihnachtsfest eintauchen lassen, das sich international einen Namen gemacht hat. Man muss sagen, dass der Markt mit seinen gelungenen Lichtinszenierungen, den vielen Feuerkörben und dem eindrucksvoll beleuchteten Schloss wirklich eine einzigartige Atmosphäre bietet. Außerdem findet man hier zahlreiche Kunsthandwerker sowie lokale kulinarische Spezialitäten wie die unumgängliche "Bratwurst", eine typische rheinisch-westfälische Wurst.

Am nächsten Tag besuchen wir den Aachener Weihnachtsmarkt, der sich rund um den Dom (UNESCO-Weltkulturerbe) und das Rathaus im Herzen der Altstadt erstreckt, um ganz in den Geist der Festtage einzutauchen.



10.12 - 11.12 (Mittwoch bis Donnerstag)

Tarif: 330€, Zuschlag von 35€ für ein Einzelzimmer

Inbegriffen: Die Fahrt im Komfort-Minibus, 1 Übernachtung mit Frühstück im Hotel **** „Rotes Einhorn“. Mittagessen am 10.12 (Getränke nicht inbegriffen), der Eintritt ins Schloss Merode und eine Reiserücktrittsversicherung im Falle eines Gesundheitsproblems (mit ärztlichem Attest und einem ärztlichen Bericht als Bescheinigung erforderlich).

Wer: Annick Simonet



Bis spätestens den 31. Oktober einschreiben!

Im Falle einer Abmeldung – bitte interne Regelungen N°6 des Clubs beachten.

Einschreibung / Inscription : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / Lu-Ve • 09h00-12h00



SÉJOUR MARCHÉ DE NOËL CHÂTEAU DE MÉRODE & AIX-LA-CHAPELLE

Vous cherchez un marché de Noël pas comme les autres ? Nous vous proposons en fin d'après-midi de vous emmener au cœur du marché de Noël romantique au Château de Mérode ! Il vous plongera dans un vrai Noël traditionnel allemand, qui a acquis une réputation internationale. Il faut dire qu'avec ses mises en scène de lumières réussies, ses nombreux braseros et son château illuminé de manière impressionnante, le marché offre vraiment une atmosphère unique. On y retrouve aussi de nombreux artisans, ainsi que les spécialités culinaires locales comme l'incontournable "Bratwurst", saucisse typique de la Rhénanie-Westphalie.

Le lendemain, nous partons pour le marché de Noël d'Aix-La-Chapelle qui s'étend autour de la cathédrale (classée au patrimoine mondial de l'UNESCO) et de l'hôtel de ville, au cœur de la vieille ville, pour une immersion totale dans l'esprit des fêtes.



10.12 - 11.12 (mercredi au jeudi)

Tarif : 330€, supplément de 35€ pour une chambre seule

Y compris : Le voyage en minibus confort, le logement 1 nuit avec petit-déjeuner dans l'hôtel**** « Rotes Einhorn ». Le déjeuner du 10.12 (boissons non comprises), l'entrée au Château de Mérode et une assurance annulation en cas de problème de santé (avec certificat médical et un rapport médical à l'appui).

Qui : Annick Simonet



Inscrivez-vous au plus tard le 31 octobre !

Pour tout désistement – voir règlement interne N°6 du Club svp.



BASILIKA SANKT HUBERTUS UND MUSÉE DE LA VIE RURALE

Die Basilika Sankt Hubertus, mit ihrer barocken Fassade aus dem 18. Jahrhundert, ist ein Wallfahrtsort zu Ehren des Heiligen Hubertus, des Schutzpatrons der Jäger, und bezaubert den Besucher durch ihre majestätische Eleganz. Ihre Silhouette erhebt sich inmitten einer Kulisse, die von den Ardennenwäldern der Region gebildet wird. Die geführte, historische Besichtigung wird uns durch die Basilika führen, sowie eine ungewöhnliche Besichtigung des Dachbodens dieser imposanten Basilika Europas erlauben. Anschließend nehmen wir ein gemeinsames Mittagessen ein. Am Nachmittag besichtigen wir das „Musée de la Vie rurale“, ein Freilichtmuseum, das durch das Verfahren der Gebäudeverpflanzung, ein typisches wallonisches kleines Dorf aus verschiedenen geografischen Regionen im Süden des Sillon Sambre et Meuse nachbildet. Der Ort spiegelt die früheren ländlichen Wohnverhältnisse und Berufe wider. Mehr als 50 Gebäude wurden auf das Gelände verpflanzt: Bauernhöfe, Häuser, Kapelle, Schule, Kirche, Schuppen, Handwerkerwerkstätten u.e.m. Wenn man das Innere dieser Gebäude betritt, ist es ein wahrer Sprung in die Vergangenheit!

Warme Kleidung für den Besuch der Basilika und gute Wanderschuhe mitbringen (für die Basilika +/- 250 Stufen und für das Landmuseum +/- 2,5 km zu Fuss).

BASILIQUE ST-HUBERT ET MUSÉE DE LA VIE RURALE

Haut lieu de pèlerinage en l'honneur de Saint Hubert, patron des chasseurs, la Basilique St-Hubert à la façade baroque du XVIII^e siècle séduit le visiteur par sa majesté et son élégance. Sa silhouette émerge au beau milieu d'un écrin formé par les forêts ardennaises de la région. Notre guide nous fera une visite historique de la basilique ainsi que la visite insolite des combles, sous les toits d'une des plus imposantes basiliques d'Europe. Ensuite nous prendrons un repas en commun, l'après-midi nous aurons une visite guidée du Musée de la Vie rurale. C'est un musée de plein air qui recrée, grâce au procédé de transplantation de bâtiments, un ensemble de hameaux wallons typiques de différentes régions géographiques du sud du Sillon Sambre et Meuse. L'endroit est le reflet de l'habitat et des métiers ruraux d'autrefois. Plus de 50 bâtiments ont ainsi été transplantés sur le site : fermes, maisons, chapelle, école, église, hangars, ateliers d'artisans e.a. Lorsque l'on entre à l'intérieur de ceux-ci, c'est un vrai bond dans le passé !

Prévoir des habits chauds pour la visite de la Basilique et de bonnes chaussures de marche (pour la Basilique +/- 250 marches et pour le musée rural +/- 2,5 km à parcourir)

15
09.10 (Donnerstag / jeudi)

Tarif : 85€ (Busfahrt, beiden Eintritte, beiden Führung), Mahlzeiten und Getränke nicht inbegriffen
85€ (trajet en autocar, deux entrées, deux visites guidées), repas et boissons non-inclus

Wer / qui : Annick Simonet



Bis spätestens den 25. September einschreiben!

Im Falle einer Abmeldung – bitte interne Regelungen N°6 des Clubs beachten.

Inscrivez-vous au plus tard le 25 septembre !

Pour tout désistement –voir règlement interne N°6 du Club svp.

Einschreibung / Inscription : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / Lu-Ve • 09h00-12h00



NUDELFABRIK

Entdecken Sie die Welt der Pasta!

Bei der geführten Tour durch die Nudelfabrik in Schiffflange erhalten Sie spannende Einblicke in den gesamten Produktionsprozess – von der Teigherstellung bis hin zum fertigen Produkt.

Und das Beste: Im Anschluss dürfen Sie ein Menu mit 3 verschiedenen Gerichten nach Herzenslust genießen!

Die Besichtigung findet in luxemburgischer Sprache statt.

NUDELFABRIK

Découvrez le monde des pâtes !

Lors de la visite guidée de la "Nudelfabrik" à Schiffflange, vous aurez un aperçu passionnant de l'ensemble du processus de production – de la fabrication de la pâte jusqu'au produit final.

Et pour bien finir, vous pouvez déguster un menu composé de 3 plats différents à votre guise !

La visite guidée sera en langue luxembourgeoise.



18.11 (Dienstag / mardi)



10.00 (geführte Besichtigung / visite guidée)

Wo / où : 2, rue de la montagne (Schiffflange)

Tarif : 36€ (geführte Besichtigung, Mittagessen) Getränke nicht inbegriffen + ggf. Transportkosten
36€ (visite guidée, repas de midi) les boissons non-inclus + frais de transport à besoin

Wer / qui : Sonja Leider



Bitte bis spätestens den 27. Oktober einschreiben!

Im Falle einer Abmeldung – bitte interne Regelungen N°6 des Clubs beachten.

Veillez vous inscrire au plus tard le 27 octobre !

Pour tout désistement – voir règlement interne n°6 du Club svp.

Einschreibung / Inscription : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / Lu-Ve • 09h00-12h00



CHAMPIGNONZUCHT & SHOPPING CENTER MASSEN

Wir bekommen eine geführte Besichtigung durch die umfunktionierten Ställe von Familie Rossler aus Knapphoscheid. Ställe die früher zur Zucht von Schweinen dienten geben Champignons heute ein neues Zuhause.

Nach der Besichtigung nehmen wir an einer Verkostung teil und Einkauf im Hofladen ist möglich.

Das Mittagessen nehmen wir im Shopping-Center Massen ein, wo uns später noch Zeit zur freien Verfügung steht.

Die Besichtigung findet in luxemburgischer Sprache statt.

CHAMPIGNONNIÈRE & CENTRE COMMERCIAL MASSEN

Nous vous invitons à une visite guidée des écuries reconverties de la famille Rossler de Knapphoscheid. Les étables qui servaient autrefois à l'élevage de porcs « hébergent » maintenant des champignons.

Après la visite, nous profiterons d'une dégustation et vous aurez l'occasion d'acheter des champignons au magasin de la ferme.

Nous allons déjeuner au Centre Commercial Massen où nous vous proposons du temps libre à flâner après.

La visite guidée sera en langue luxembourgeoise.



04.12 (Donnerstag / jeudi)



9.30 (geführte Besichtigung / visite guidée)

Wo / où : 55, Duerfstrooss (Knapphoscheid)

Tarif : 22€ + ggf. Transportkosten (Mittagessen nicht inbegriffen)
22€ + frais de transport à besoin (repas de midi non-inclus)

Wer / qui : Sonja Leider



Bitte bis spätestens den 05. November einschreiben und geben Sie uns bescheid, ob Sie mit uns essen wollen! Im Falle einer Abmeldung – bitte interne Regelungen N°6 des Clubs beachten.

Veuillez vous inscrire au plus tard le 05 novembre et dites-nous si vous voulez prendre le repas avec nous ! Pour tout désistement – voir règlement interne n°6 du Club svp.

Einschreibung / Inscription : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / Lu-Ve • 09h00-12h00



QUETSCHKRAUT WÉI FRÉIER

Organisiert von der Amicale vum Drëtten Alter asbl. Gemeng Préizerdaul

Seien auch Sie dabei, wenn die Amicale wieder ihr, über die Dorfgrenzen hinaus, beliebtes „Quetschekraut“ kocht! Wie früher, nach altem Rezept in einem großen Kupferkessel. Natürlich darf eine gute Tasse Kaffee dazu, und ein Schnittchen nicht fehlen!!!

Sie können sich dann auch gleich Ihr selbstgemachtes „Quetschekraut“ für sich und Ihre Liebsten im Vorfeld schon bestellen.

Da es allerdings schwierig ist im Voraus zu sagen, wann die Zwetschgen reif sind, können wir Ihnen kein genaues Datum sagen, an dem gemeinsam gekocht wird.

Sicher ist allerdings, dass es **im September** sein wird, **voraussichtlich die 2te Woche, ab 13.30 Uhr**.

LE QUETSCHKRAUT COMME DANS LE TEMPS

Organisé par l'Amicale vum Drëtten Alter asbl. Gemeng Préizerdaul

Soyez avec, lorsque l'Amicale prépare à nouveau son „Quetschekraut“ connu et apprécié bien au-delà des limites du village, selon la vieille recette traditionnelle, dans une grande marmite en cuivre. Une bonne tasse de café, et une petite agape seront de parties aussi, bien évidemment !!!

Vous pourrez alors profiter de l'occasion et réserver pour vous et vos proches à l'avance, le Quetschekraut que vous aurez préparé vous-même.

Comme il est difficile de prédire quand les quetsches seront mûres, il nous est impossible de vous donner la date exacte à laquelle nous cuisinerons ensemble.

*Cependant, ce sera **au mois de septembre, à partir de 13h30**.*

Wo / où : 5, rue de la Grotte - Pratz (Préizermillen)

Tarif : Gratis / gratuit

Wer / qui : Chantal Back

Einschreibung / Inscription : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / Lu-Ve • 09h00-12h00



REISE DER GESCHMACKSSINNE

In Zusammenarbeit mit dem Migranten und Flüchtlingsheim des Luxemburger Roten Kreuzes aus Redingen

Wir laden Sie ein auf eine Entdeckungsreise der Geschmackssinne. Ein Land und seine Kultur gibt sich die Ehre durch Freizeitköchinnen, die Ihnen gerne ihre Kultur ein wenig näherbringen, und mit Ihnen zusammen die Gerichte zubereiten. Ziel dieser Treffen ist es u.a. sich zu begegnen, und sich interkulturell auszutauschen mittels eines gemeinsamen Essens.

Auf der Speisekarte: gute Laune, Kennenlernen neuer Geschmacksrichtungen, Kulturaustausch und geselliges Beisammensein!!!



VOYAGE DES SAVEURS

En collaboration avec le Service Migrants et Réfugiés de la Croix-Rouge luxembourgeoise de Redange

Nous vous invitons à la découverte des saveurs gastronomiques du monde. A chaque rencontre un pays et sa culture sont mis à l'honneur, grâce à des cuisinières amatrices qui partagent un peu de leur culture en nous montrant comment préparer leurs spécialités. Dans la bonne humeur, chaque participant est invité à mettre la main à la pâte pour la préparation de ce repas. Le but de cette rencontre est de favoriser des rencontres et des échanges interculturels par le biais d'un repas en commun.

Au menu du jour : découverte des saveurs nouvelles, partage de cultures et convivialité !!!



31.10 (Freitag / vendredi)



17.30 – 21.00

Wo / où : Centre Culturel / Beckerich (3, Huewelerstrooss)

Tarif : Die Kosten der Zutaten werden unter den Teilnehmern aufgeteilt und ist am Abend selbst zu zahlen + ggf. Transportkosten

Le prix des ingrédients est divisé par le nombre de participants, à payer le soir même + frais de transport au besoin

Wer / qui : Annick Simonet



Bis spätestens den 23. Oktober einschreiben!

Inscrivez-vous au plus tard le 23 octobre !

Einschreibung / Inscription : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / Lu-Ve • 09h00-12h00



KÄSE & WEINABEND

Entdecken Sie die Kunst der Kombination von ausgewählten Käsesorten und dazu passenden Weinen. Unser Käse und Weinabend bietet Ihnen die Gelegenheit, neue Geschmackserlebnisse zu entdecken und einen schönen Abend in geselliger Runde zu verbringen.

SOIRÉE FROMAGES & VINS

Découvrez l'art de la combinaison de fromages sélectionnés et de vins assortis. Notre soirée Fromages et Vins vous offre l'occasion de découvrir de nouvelles expériences gustatives et de passer une agréable soirée en bonne compagnie.



05.11 (Mittwoch / mercredi)



18:00 – 20:00

Wo / où : Useldange - Buvette (rez-de-chaussée) – Sporthalle / hall sportif (rue de Schandel)

Tarif : 22€ + ggf. Transportkosten / frais de transport au besoin

Wer / qui : Sonja Leider / Chantal Back



Bitte bis spätestens den 22. Oktober einschreiben!

Im Falle einer Abmeldung – bitte interne Regelungen N°6 des Clubs beachten.

Veillez vous inscrire au plus tard le 22 octobre !

Pour tout désistement – voir règlement interne n°6 du Club svp.

Einschreibung / Inscription : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / Lu-Ve • 09h00-12h00



KOCHKURS

Sie möchten eine angenehme Zeit verbringen und dabei die von Rihab vorgeschlagenen köstlichen Rezepte erlernen? Dann seien Sie mit dabei!
Für diesen neuen Workshop werden wir uns in den Libanon begeben, um gemeinsam einige köstliche Spezialitäten zu entdecken!

Die Kursleiterin spricht französisch.

COURS DE CUISINE

Vous voulez passer un moment agréable tout en apprenant des recettes délicieuses proposé par Rihab, alors n'hésitez pas à venir !

Pour ce nouvel atelier nous retournerons au Liban pour partager ensemble quelques délicieuses spécialités !

L'activité se donne en langue française.



26.09 (Mittwoch / mercredi)



18.00 – 22.00

Wo / où : Schockville (Belgien / Belgique)

Tarif: 50€ (Essen, Wein oder Wasser inbegriffen) + ggf. Transportkosten
50€ (repas + vin et eau inclus) + frais de transport au besoin

Wer / qui : Rihab Kiderchah / Annick Simonet



Bitte bis spätestens den 05. September einschreiben!

Im Falle einer Abmeldung – bitte interne Regelungen N°6 des Clubs beachten.

Veillez vous inscrire au plus tard le 05 septembre !

Pour tout désistement – voir règlement interne n°6 du Club svp.

Vorspeise / Entrée

Fattouche (Bauernsalat) Kefta-Spieße und Auberginenkaviar

Fattouche (salade paysanne, brochettes de Kefta et caviar d'aubergines)

Hauptgang / Plat

Reis Pilaw mit Hähnchen und Beilage

Riz pilaf au poulet et sa garniture

Nachtisch / Dessert

Sfouf (libanesischer Kuchen, aromatisiert mit Kurkuma und Anis)

Sfouf (gâteau libanais insolite parfumé au curcuma et à l'anis)

Einschreibung / Inscription : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / Lu-Ve • 09h00-12h00



KOCHKURS

Es ist Herbst und somit die Zeit der Wurzelgemüse, der Kürbisse, des Kohls usw...
Wir zaubern die Farben der Natur auf unsere Teller.

Die Kursleiterin spricht französisch.

COURS DE CUISINE

C'est l'automne avec ses légumes racines, les courges, les choux, etc...

Les couleurs sont dans la nature mais aussi dans les assiettes.

L'activité se donne en langue française.



14.11 (Freitag / vendredi)



18.00 – 22.00

Wo / où : Schockville (Belgien / Belgique)

Tarif: 50€ (Essen, Wein oder Wasser inbegriffen) + ggf. Transportkosten
50€ (*repas + vin et eau inclus*) + *frais de transport au besoin*

Wer / qui : Rihab Kiderchah / Annick Simonet



Bitte bis spätestens den 24. Oktober einschreiben!

Im Falle einer Abmeldung – bitte interne Regelungen N°6 des Clubs beachten.

Veillez vous inscrire au plus tard le 24 octobre !

Pour tout désistement – voir règlement interne n°6 du Club svp.

Vorspeise / Entrée

Überraschungsquiche mit gegrilltem Gemüse

Quiche surprenante aux légumes grillés

Hauptgang / Plat

Couscous-Risotto mit kleingeschnittenem Fleisch

Couscous perlé façon risotto à l'effilochée de viande

Nachtisch / Dessert

Schokoladencreme und pochierte Birnen

Crème au chocolat et poires pochées

Einschreibung / Inscription : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / Lu-Ve • 09h00-12h00



ACRYL / AQUARELL VICHTEN

Mit Farben zu arbeiten bereitet einem ein gutes Gefühl, es entspannt und man kann sich kreativ ausdrücken. In jedem steckt die Fähigkeit, sich bildlich zu verwirklichen und vielleicht schlummert ein verstecktes Talent in Ihnen, das nur darauf wartet geweckt zu werden!

Jeder ist willkommen – Anfänger sowie Fortgeschrittene.

Bitte Ihre Malutensilien mitbringen (Pinsel, Leinwand, Acryl- oder Aquarellfarbe usw.).

L'ACRYLIQUE / L'AQUARELLE VICHTEN

Faire de la peinture donne une sensation agréable, c'est reposant et vous pouvez vous exprimer de façon créative. Tout le monde possède la capacité de se réaliser en images, et peut-être dort en vous un talent caché qui n'attend que d'être réveillé !

Tout le monde est le bienvenu – débutants ainsi qu'avancés.

Veillez apporter vos propres ustensiles de peinture (pinceaux, toile ou peintures acryliques ou aquarelles).



Jeden 2. Montag / chaque 2^e lundi

Beginn / début : Oktober – genaues Datum wird Ihnen mitgeteilt

Octobre – la date précise vous sera communiquée

Kein Kurs / pas de cours : in den Schulferien / pendant les vacances scolaires



18.00 – 21.00

Wo / où : Vichten (Schule / école – 32, rue Principale)

Tarif : Hängt von der Anzahl der Kurse ab

Dépend de la quantité des cours

Wer / qui : Pascale Seyler

Einschreibung / Inscription : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / Lu-Ve • 09h00-12h00



ACRYL / AQUARELL PRÉIZERDAUL

Mit Farben zu malen bereitet einem ein gutes Gefühl, es entspannt und man kann sich kreativ ausdrücken. In jedem steckt die Fähigkeit, sich bildlich zu verwirklichen und vielleicht schlummert ein verstecktes Talent in Ihnen, das nur darauf wartet geweckt zu werden!

Jeder ist willkommen – Anfänger sowie Fortgeschrittene.

Bitte Ihre Malutensilien mitbringen (Pinsel, Leinwand, Acryl- oder Aquarellfarbe usw.).

L'ACRYLIQUE / L'AQUARELLE PRÉIZERDAUL

Faire de la peinture donne une sensation agréable, c'est reposant et vous pouvez vous exprimer de façon créative. Tout le monde possède la capacité de se réaliser en images, et peut-être dort en vous un talent caché qui n'attend que d'être réveillé !

Tout le monde est le bienvenu – débutants ainsi qu'avancés.

Veillez apporter vos propres ustensiles de peinture (pinceaux, toile ou peintures acryliques ou aquarelles).



Jeden Donnerstag / tous les jeudis

Beginn / début : Oktober – genaues Datum wird Ihnen mitgeteilt

Octobre – la date précise vous sera communiquée

Kein Kurs / pas de cours : in den Schulferien / pendant les vacances scolaires



08.30 – 11.30

Wo / où : Centre Culturel „op der Fabrik“ – Platen/Préizerdaul (3, al Strooss)

Tarif : Hängt von der Anzahl der Kurse ab
Dépend de la quantité des cours

Wer / qui : Pascale Seyler

Einschreibung / Inscription : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / Lu-Ve • 09h00-12h00



ZEICHNEN ODER PASTELL

Sie wollten schon immer mal versuchen zu zeichnen? Dann trauen Sie sich!

Oder doch lieber Pastellmalerei – gerne.

Jeder ist willkommen – Anfänger sowie Fortgeschrittene.

In jedem steckt die Fähigkeit sich bildlich zu verwirklichen.

Bitte Ihre Zeichen- und/oder Pastellutensilien mitbringen.

DESSINER OU PASTEL

Vous vouliez toujours essayer de dessiner ? Prenez votre courage en deux mains !

Ou est-ce que vous préféreriez le pastel – avec plaisir.

Tout le monde est le bienvenu – débutants ainsi qu'avancés.

Chacun possède la capacité de se réaliser en images.

Veillez apporter vos propres ustensiles de dessin et/ou de pastel.



Jeden Dienstag oder Mittwoch / tous les mardis ou mercredis

sobald wie möglich, wird Ihnen der festgelegte Tag mitgeteilt
dès que possible, le jour décidé vous sera communiqué

Beginn / début : Oktober – genaues Datum wird Ihnen mitgeteilt

Octobre – la date précise vous sera communiquée

Kein Kurs / pas de cours : in den Schulferien / *pendant les vacances scolaires*



09.00 – 11.00

Wo / où : Centre Culturel « op der Fabrik » - Platen / Préizerdaul (3, al Strooss)

Tarif : Hängt von der Anzahl der Kurse ab

Dépend de la quantité des cours

Wer / qui : Pascale Seyler

Einschreibung / Inscription : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / Lu-Ve • 09h00-12h00



EINFÜHRUNG IN DIE FOTOGRAFIE



Lernen Sie die Grundlagen Ihrer Kamera und erstellen Sie Ihre eigene Fotoserie. Sie werden die Grundlagen der Fotografie erlernen und die Funktionen Ihrer Digitalkamera (Kompakt- oder Spiegelreflexkamera) kennenlernen sowie eine Einführung in die digitale Bildbearbeitung am Computer erhalten. Zwischen den Sitzungen werden Sie Fotoserien zu einem Thema Ihrer Wahl erstellen.

Material: Kamera (mit manuellem Modus) & ihr Laptop

INITIATION À LA PHOTOGRAPHIE

Apprenez les bases de votre appareil photo et réalisez votre propre série photographique. Vous allez apprendre les bases de la photographie et comprendre les fonctionnalités de votre appareil numérique (compact ou reflex) ainsi qu'avoir une introduction au traitement numérique de vos photos à l'ordinateur. Entre les différentes séances, vous allez photographier des séries selon un thème de votre choix.

Matériel : Appareil photo (avec mode manuel) & votre ordinateur portable



Jeweils Mittwochs / les mercredis

15.10 / 29.10 / 12.11 / 19.11



19.00 – 21.00

Wo / où : Cabaret Sall / salle cabaret - Manukultura / Useldange (1, am Millenhaff)

Tarif : 120€

Wer / qui : Jessica Theis (freischaffende Fotografin / photographe indépendante)

Einschreibung / Inscription : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / Lu-Ve • 09h00-12h00



NÄHEN, STRICKEN ODER HÄKELN

Was gibt es Schöneres, als sich gemeinsam in der Gruppe der Handarbeit zu widmen, und sich über die vielzähligen Techniken, Ideen und Möglichkeiten auszutauschen, vielleicht noch bei einem Tässchen Kaffee dazu...

Kursleiterin Lina, die seit gut 50 Jahren in der Handarbeit tätig ist, gibt Ihnen die Gelegenheit in ihrer kleinen Werkstatt ganz Ihren Wünschen nachzukommen. Ihnen sind keine Grenzen gesetzt, Lina kennt sich bestens aus und kann Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen. Egal ob Kleid, Pulli, Hose, Jacke... hier ist alles möglich. Ein sehenswertes Angebot an Stoffen und Accessoires sind auch im Angebot. Bringen Sie, wenn möglich, Ihre eigene Maschine und/oder Ihr eigenes Material mit. Folgende Kurse sind zur Zeit frei:

COUDRE, TRICOTER OU CROCHET

Quoi de mieux que de faire des travaux d'aiguille en groupe, s'échanger sur les nombreuses techniques, idées et possibilités, et ceci avec une petite tasse de café...

Notre formatrice, Lina, qui fait de la couture depuis une cinquantaine d'années, vous propose de venir travailler dans son petit atelier. Profitez de l'occasion, vos tentatives peuvent être illimitées. Lina, connaisseuse dans cette branche d'artisanat, saura vous accompagner et donner des conseils. Robe, pullover, pantalon, veste... tout est faisable. Une grande panoplie de tissu et accessoires sont à votre disposition. Bien évidemment, mieux vaut amener votre machine à coudre et/ou votre matériel. Les cours suivants sont momentanément libres :



Dienstags / les mardis :



19.00 – 21.00



Donnerstags / les jeudis :



18.00 – 22.00

(auch möglich nur 2 Stunden zu nutzen / il est également possible d'utiliser seulement 2 heures)

Wo / où : in ihrer Nähwerksatt / à son atelier de couture Michelbouch (2b, rue de Mertzig)

Tarif : 150€ / 10 Kurse (zuzüglich Materialkosten, an Ort und Stelle zu bezahlen)
150€ / 10 cours (+ matériel à payer sur place)

Wer / qui : Da-Lyn Seyler Lina

Einschreibung / Inscription : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / Lu-Ve • 09h00-12h00



HERBSTDEKO

Möchten sie kreativ sein, und den Herbst in Ihr Zuhause einziehen lassen?

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit in netter Runde Ihre eigene florale Herbstdekoration für Wand oder Tür herzustellen.

DÉCORATION AUTOMNALE

Voulez-vous être créatif et faire entrer l'automne chez vous ?

Nous vous offrons la possibilité de créer votre propre décoration florale pour le mur ou la porte, ceci dans une ambiance conviviale.



22.09 (Montag / lundi)



14.00 – 16.00

Wo / où : Maison Worré / Redange-Attert (11, Grand-Rue)

Tarif : 10€

Wer / qui : Sonja Leider



Bitte bis spätestens den 15. September einschreiben!

Im Falle einer Abmeldung – bitte interne Regelungen N°6 des Clubs beachten.

Veuillez vous inscrire au plus tard le 15 septembre !

Pour tout désistement – voir règlement interne n°6 du Club svp.



WEIHNACHTSGESTECK

Weihnachten geht einher mit Glück, Freude, Teilen, Liebe... Und um die festliche Stimmung auszubauen, werden wir einen ganz natürlichen Adventskranz zaubern! Was für eine Freude, in Erwartung von Weihnachten, eine Kerze nach der anderen anzuzünden.

ARRANGEMENT FLORAL POUR NOËL

Noël rime avec bonheur, joie, partage, amour... Et pour vous créer une atmosphère festive, nous allons réaliser un arrangement de l'Avent tout au naturel ! Quelle joie, en attendant Noël, d'allumer bougie après bougie.



21.11 (Freitag / vendredi)



14.00 – 16.00

Wo / où : Maison Worré / Redange-Attert (11, Grand-Rue)

Tarif : 10€

Wer / qui : Annick Simonet



Bitte bis spätestens den 05. November einschreiben!

Im Falle einer Abmeldung – bitte interne Regelungen N°6 des Clubs beachten.

Veuillez vous inscrire au plus tard le 5 novembre !

Pour tout désistement – voir règlement interne n°6 du Club svp.

Einschreibung / Inscription : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / Lu-Ve • 09h00-12h00



SPRACHENCAFÉ

In Zusammenarbeit mit „Pakt vum Zesummenliewen“ und der „Commission Communale du Vivre-Ensemble et Interculturel“ Beckerich

Geselliges Beisammensein, wo der Austausch in unterschiedlichen Sprachen im Fokus steht. Möchten Sie sich gerne in Ihrer Muttersprache unterhalten, möchten Sie eine neue Sprache kennenlernen oder möchten Sie eine längst erlernte Sprache wieder auffrischen? Dann sind Sie bei uns richtig!

Wir starten mit diesen vier verschiedenen Tafelrunden – lëtzebuergesch, français, english und italiano. Nicht verzagen, dieses Angebot kann im Laufe der Zeit erweitert werden.

Die CCVEI Beckerich lädt Sie herzlich zum ersten Getränk ein.

Falls Sie eine dieser Sprachen perfekt beherrschen, und Freude damit haben sich mit Ihren Mitmenschen zu unterhalten, dann melden Sie sich bei uns. Pro Tisch, benötigen wir eine.n Moderator.in, die eine Tafelrunde anregen kann.

Benötigen Sie eine Transportgelegenheit – geben Sie uns Bescheid.

Wir freuen uns auf Sie.

CAFÉ DES LANGUES

En collaboration avec "Pakt vum Zesummenliewen" et la « Commission Communale du Vivre-Ensemble et Interculturel » Beckerich

Rencontres sociales où l'accent est mis sur l'échange dans différentes langues. Souhaitez-vous converser dans votre langue maternelle, souhaitez-vous connaître une nouvelle langue ou souhaitez-vous rafraîchir une langue que vous avez apprise pendant longtemps ? Alors vous êtes au bon endroit !

Nous commençons par ces quatre tables rondes différentes – lëtzebuergesch, français, english et italiano.

Ne désespérez pas, cette offre peut être élargie au fil du temps.

Le CCVEI Beckerich vous invite cordialement à prendre votre premier verre.

Si vous maîtrisez parfaitement l'une de ces langues et que vous aimez parler avec d'autres, contactez-nous. Pour chaque table, nous avons besoin d'un.e modérateur.ice qui peut animer une table ronde.

Si vous avez besoin d'un moyen de transport - faites-le nous savoir.

Nous nous réjouissons de vous accueillir.



15

Jeweils Donnerstags / les jeudis : 18.09 / 23.10 / 27.11



19.00 – 20.30

Wo / où : Brasserie Millespënnchen – Beckerich (103, Huewelerstrooss)

Tarif : Gratis / gratuit

Wer / qui : Chantal Back / Annick Simonet



Bis spätestens eine Woche im Voraus einschreiben!

Inscrivez-vous au plus tard une semaine à l'avance !

Einschreibung / Inscription : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / Lu-Ve • 09h00-12h00



CONCERT JOS PLETSCHET AND FRIENDS



Jos Pletschet & Friends presentéieren e Concert ënnert dem Motto: "Acoustic Folk Music". E Mix aus Lieder op lëtzeburgesch an op englesch, déi si zum gréissten Deel selwer geschriwwen hunn. Do dernieft steet awer och mol den een oder aneren „Classic Country Song“ um Programm. Während ville Joren hunn de Jos Pletschet an den Phony Philippe a verschiddene Country Music Bands gespillt a bréngen eng laangjäreg Erfahrung mat. Als neie Member mat derbäi, de Werner Trausmuth. Hien huet sech eiser Band ugeschloss, nodeems hien während 8 Joer bei der lëtzebuerger Band „Schëppe Siwen“ als Bassist gespillt huet. De Genre vun hirer Musek läit haaptsächlech am Country-Folk, Bluegrass, Old -Time, Cajun, Irish-Beräich. Am Joer 2022 haten si e groussen Succès mam Lidd „Den éischte Mee“ a sinn an der Rockhal opgetrueden. Am Summer 2024 hunn si nees zougeschloen mat hirem Summerhit „Dat schéinste Girl aus dem Minett“. Si invitéieren de Publikum op eng villsäiteg musikalesch Rees.



15 27.11 (Donnerstag / jeudi)



20.00 – 22.00

Wo / où : Cabaret Sall / *salle cabaret* - Manukultura / Useldange (1, am Millenhaff)

Tarif : 15€

Einschreibung / Inscription : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / Lu-Ve • 09h00-12h00



DIGITALE WELT TRAU DICH!

Smartphones, Tablets und Laptops... was soll ich nutzen, was passt besser zu mir? Manchmal ist es schwierig auszumachen, wo man anfangen soll und welches Gerät für einen selbst am besten zu bedienen ist.

In einer kleinen Runde können sie die von uns **kostenlos** zur Verfügung gestellten Geräte in Ruhe **entdecken und ausprobieren**. Wagen Sie den ersten Schritt in die digitale Welt!

Ob Quereinsteiger oder bereits Nutzer, jeder ist willkommen!

MONDE DIGITAL OSE LE PREMIER PAS !

Smartphones, tablettes et ordinateurs portables... que dois-je utiliser, qu'est-ce qui me convient le mieux ?

Il est parfois difficile de savoir par où commencer et quel appareil choisir pour soi-même.

*En petit groupe, vous pouvez découvrir les appareils que nous mettons **gratuitement** à votre disposition, et les essayer en toute tranquillité.*

Qu'il s'agisse d'un débutant ou d'un utilisateur déjà expérimenté, tout le monde est le bienvenu !



Immer Mittwochs / tous les mercredis



09.30 – 11.00

Wo / où : Maison Worré / Redange-Attert (11, Grand-Rue)

Tarif : Gratis / *gratuit*

Wer / qui : Carole Miny



Bitte bis spätestens Montag vor dem entsprechenden Datum einschreiben!

Veuillez vous inscrire au plus tard le lundi précédant la date en question !

Einschreibung / Inscription : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / Lu-Ve • 09h00-12h00



E-BANKING

Einführung für Einsteiger

Der Einstieg in die digitale Welt fällt nicht jedem leicht. In dieser Phase führen wir sie in die Welt vom E-Banking ein. Wozu können Sie es nutzen, was kann man alles damit erledigen, was benötigt man um zu starten... Alle diese Fragen, und noch mehr, werden wir an diesem Morgen erläutern.

Diese Einführung richtet sich an alle, die bisher kein E-banking genutzt haben und erfahren möchten, was sie hierfür tun müssen und wie dies funktioniert.

E-BANKING

Initiation pour débutants

L'entrée dans le monde numérique n'est pas facile. Dans un premier temps, nous vous présentons le monde de l'e-banking. A quoi sert-il, que peut-on faire avec, de quoi a-t-on besoin pour commencer... Toutes ces questions, et bien d'autres encore, seront abordées au cours de cette matinée.

Cette introduction s'adresse à tous ceux qui n'ont pas encore utilisé l'e-banking et qui souhaitent avoir des informations sur les marches à suivre et son fonctionnement.



30.10 (Donnerstag / jeudi)



09.00 – 11.00

Wo / où : Maison Worré / Redange-Attert (11, Grand-Rue)

Tarif: Gratis / gratuit

Wer / qui : Carole Miny



Bis spätestens 1 Woche im Voraus anmelden!

Inscrivez-vous au plus tard 1 semaine à l'avance !

Einschreibung / Inscription : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / Lu-Ve • 09h00-12h00


MYGUICHET.LU

Einführung für Einsteiger

In dieser Einführung erfahren Sie, wozu myguichet.lu genutzt werden kann, wie die Plattform funktioniert und was Sie für den Zugang benötigen.

Die Digitalisierung schreitet immer weiter voran und macht vor keinen Bereichen des Lebens Halt.

Ob im Bereich der Kommunikation, im Handel oder im Fahrzeugbau - die digitale Transformation wirkt sich auf viele Bereiche aus. Auch in der Verwaltung ist sie längst angekommen. Mit der Plattform myguichet.lu soll dieser Entwicklung Rechnung getragen werden. Doch um was handelt es sich hierbei? Welche Funktionen bietet myguichet.lu?

MYGUICHET.LU

Initiation pour débutants

Dans cette introduction, vous apprendrez à quoi sert-il myguichet.lu, comment fonctionne la plate-forme et ce dont vous avez besoin pour y accéder.

La numérisation ne cesse de progresser et ne s'arrête à aucun domaine de la vie.

Que ce soit dans le domaine de la communication, du commerce ou de la construction automobile, la transformation numérique touche de nombreux secteurs. Et elle s'applique depuis longtemps dans le domaine de l'administration. Avec la plateforme myguichet.lu, cette évolution a été prise en compte. Mais de quoi s'agit-il ? Quelles sont les fonctions de myguichet.lu ?



13.11 (Donnerstag / jeudi)



09.00 – 11.00

Wo / où : Maison Worré / Redange-Attert (11, Grand-Rue)

Tarif : Gratis / gratuit

Wer / qui : Carole Miny



Bis spätestens 1 Woche im Voraus anmelden!

Inscrivez-vous au plus tard 1 semaine à l'avance !

Einschreibung / Inscription : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / Lu-Ve • 09h00-12h00



E-BANKING & MYGUICHET.LU

Einmal die Woche haben Sie die Möglichkeit, bei uns vorbeizuschauen. Nach **Terminvereinbarung** nehmen wir uns Zeit und widmen uns Ihren Fragen betreffend E-Banking oder MyGuichet weiterzuhelfen.

E-BANKING & MYGUICHET.LU

*Une fois par semaine, nous sommes à votre disposition pour vous aider concernant vos questions sur l'e-banking ou MyGuichet. Fixez un **rendez-vous**, et ce moment est consacré à vous répondre individuellement, dans les mesures du possible.*



Jeweils Montags / les lundis



Zwischen / entre 09.00 – 11.00

Tarif : Gratis / gratuit

Wer / qui : Carole Miny & Chantal Back

Einschreibung / Inscription : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / Lu-Ve • 09h00-12h00



COMPUTERHILFE FÜR ANFÄNGER

Ein Computer, Tablet oder Handy kann das Leben um vieles verändern und erleichtern. Allerdings ist die Handhabung nicht immer einfach. Brauchen Sie Unterstützung beim Web-Banking, bei E-Mails, beim Umgang mit dem Internet... oder bei anderen kleinen Problemen? Hierbei versuchen wir Ihnen zu helfen. Wir kommen bei Ihnen vorbei, und gemeinsam können wir Schritt für Schritt auf Ihre Fragen und Probleme eingehen.

Machen Sie einen Termin mit uns.

AIDE INFORMATIQUE POUR DÉBUTANTS

Un ordinateur, une tablette ou un téléphone portable peut changer et faciliter la vie quotidienne. Mais la manipulation n'est pas toujours évidente. Avez-vous besoin de soutien pour le Web-Banking, les courriels, les recherches sur internet... ou pour un autre problème ? Nous essayons de vous aider. Nous passons chez vous et nous essayons de résoudre, en votre compagnie, pas à pas vos soucis informatiques.

Prenez votre rendez-vous avec nous.

Tarif : gratis + ggf. Transportkosten, falls Sie ausserhalb des Kantons Redingen wohnen
gratuit + frais de transport à besoin, si vous habitez hors du canton de Redange

Wer / qui : Carole Miny



CEWE FOTOALBEN

Wer kennt das Problem nicht? Die schönsten Schnappschüsse vergangener Tage befinden sich alle auf Ihrem Computer oder Handy und geraten langsam in Vergessenheit. Es bereitet immer wieder Freude Erinnerungen in einem Fotoalbum anzuschauen oder eine schöne Erinnerung auf einem Kalender, einer Leinwand oder als Porträt zu sehen.

Im Digitalen Zeitalter gibt es unzählige Möglichkeiten Ihre schönsten Momente und Erinnerungen kreativ zu inszenieren. Dabei können wir Ihnen helfen und Sie unterstützen.

Nach Terminvereinbarung kommen wir bei Ihnen vorbei und helfen Ihnen Schritt für Schritt Ihr persönliches Projekt auszuarbeiten.

ALBUMS PHOTO CEWE

Qui ne connaît pas le problème ? Les plus beaux souvenirs du passé se trouvent sur votre ordinateur ou votre téléphone portable et tombent peu à peu dans l'oubli. Retrouver ces souvenirs dans un album photo, un calendrier, sur une toile ou un portrait fait toujours plaisir.

À l'ère du numérique, il existe diverses possibilités pour mettre en scène de manière créative vos plus beaux moments et souvenirs. Nous pouvons vous aider et vous soutenir à faire ces réalisations.

Après la prise de rendez-vous, nous viendrons chez vous et vous aiderons à développer, étape par étape, votre projet personnel.

Tarif : Gratis / gratuit

Wer / qui : Carole Miny

Einschreibung / Inscription : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / Lu-Ve • 09h00-12h00



SMART-ODER I-PHONE UND TABLET

Änfängerhilfe für jeden

Was ist Messenger? Wie nutze ich die WhatsApp? Wie speichere ich meine Kontakte? Ich möchte mein Display ändern? Was bedeuten all diese Apps? Und wie kann ich sie nutzen, oder wie auf meinem Gerät installieren?

Wie kann ich mein Tablet nutzen? Kann ich auf dem Tablet Nachrichten schauen, wie beispielsweise das Luxemburger Wort, RTL oder Wettervorhersagen? Kann ich Radio auf meinem Tablet hören?

Wenn Sie solche und ähnliche Fragen haben, melden Sie sich bei uns.

Einmal die Woche haben Sie die Möglichkeit, bei uns vorbeizuschauen. Nach **Terminvereinbarung** nehmen wir uns Zeit und widmen uns Ihren Fragen und zeigen Ihnen Schritt für Schritt wie Sie mit Ihrem Mobiltelefon oder Tablet besser zurechtkommen.

SMART- OU I-PHONE ET TABLETTE

Aide débutants pour tout le monde

C'est quoi le messenger ? Comment utiliser le WhatsApp ? Comment enregistrer ses contacts ? J'aimerais changer mon display ? Que signifient toutes ces applications ? Comment les utiliser ? Comment les installer sur mon appareil ?

Comment utiliser ma tablette ? Puis-je afficher des nouvelles sur la tablette, telles que le Luxemburger Wort, RTL ou les prévisions météorologiques ? Puis-je écouter la radio sur ma tablette ?

Si vous vous posez des questions similaires, contactez-nous.

*Une fois par semaine, nous sommes à votre disposition pour vous aider. Fixez un **rendez-vous** et pas à pas nous vous montrerons comment utiliser votre téléphone mobile ou votre tablette convenablement.*



15 Jeweils Donnerstags / les jeudis



09.00 – 11.00

Wo / où : Maison Worré / Redange-Attert (11, Grand-Rue)

Tarif : Gratis / gratuit

Wer / qui : Carole Miny

Einschreibung / Inscription : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / Lu-Ve • 09h00-12h00



UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Aidant.lu

Sie pflegen einen Angehörigen? Wir sind für Sie da!

Sie wissen als pflegender Angehöriger nicht genau, wie und wo Sie die richtigen Hilfen finden oder welche Hilfsangebote es gibt?

Unser Info-Abend bietet Ihnen die Gelegenheit, sich über hilfreiche bestehende Angebote und praktische Tipps zu informieren, und sich mit anderen in ähnlicher Situation auszutauschen.

Kommen Sie vorbei und erfahren Sie, welche Unterstützungsmöglichkeiten es für Sie gibt!

Sie sind nicht allein.

Bitte geben Sie uns bescheid, falls Sie eine Transportmöglichkeit (nicht behindertengerecht) benötigen.

LES OFFRES DE SOUTIEN POUR AIDANTS

Vous êtes aidant et vous ne savez pas exactement où trouver les informations utiles ou quelles options d'aide et de soutien existent ?

Notre soirée d'information vous offre l'opportunité de vous renseigner sur les offres existantes et de découvrir des conseils pratiques, tout en échangeant avec d'autres personnes dans une situation similaire.

Venez participer et découvrez les possibilités de soutien qui s'offrent à vous !

Soyez rassuré – vous n'êtes pas seul.

Dites-nous, si vous avez besoin d'un moyen de transport – non-adapté aux besoins spécifiques.



15 17.10 (Freitag / vendredi)



17.30 – 19.00

Wo / où : Maison Worré / Redange-Attert (11, Grand-Rue)

Tarif : Gratis / gratuit

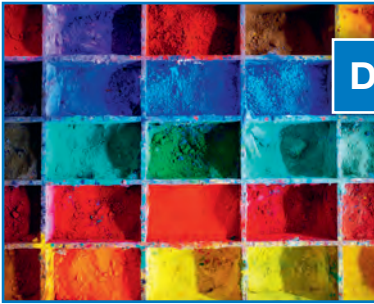
Wer / qui : Myriam Heirens (*chargée de missions* / Missionsbeauftragte) / Chantal Back



Bis spätestens 1 Woche im Voraus anmelden!

Inscrivez-vous au plus tard une semaine à l'avance !

Einschreibung / Inscription : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / Lu-Ve • 09h00-12h00



DIE FARBEN

Die Symbolik der Farben im Laufe der Geschichte

Wenn man sie ständig vor Augen hat, sieht man die Farben schließlich nicht mehr. Dabei sind sie nicht harmlos, ganz im Gegenteil. Sie vermitteln Codes, Tabus und Vorurteile, denen wir gehorchen, ohne es zu wissen.

Es ist kein Zufall, dass wir rot sehen, gelb lachen, kreidebleich oder grün vor Angst werden.

Die Symbolik der Farben wird unsere Vorlieben, Abneigungen, Wünsche und Ängste im Laufe der Jahrhunderte offenbaren und uns wesentliche Dinge über die Entwicklung der Welt verraten.

Die Aktivität wird in französischer Sprache gehalten.

LES COULEURS

La symbolique des couleurs à travers l'histoire

A force de les avoir sous les yeux, on finit par ne plus voir les couleurs. Pourtant elles ne sont pas anodines, bien au contraire. Elles véhiculent des codes, des tabous et des préjugés auxquels nous obéissons sans le savoir.

Les couleurs ont une histoire, mouvementée, qui remonte à la nuit des temps et qui a laissé des traces jusque dans notre vocabulaire : ce n'est pas un hasard si nous voyons rouge, rions jaune, devenons blancs comme un linge ou verts de peur. La symbolique des couleurs révélera nos goûts, nos dégoûts, nos désirs et nos peurs à travers les siècles et nous dira des choses essentielles sur l'évolution du monde.

L'activité se donne en langue française.



22.10 (Mittwoch / mercredi)



14.30 – 16.30

Wo / où : Maison Worré / Redange-Attert (11, Grand-Rue)

Tarif : 10€

Wer / qui : Isabelle Bernard-Lesceux (*historienne conférencière*) / Annick Simonet



Bis spätestens den 15. Oktober einschreiben!

Im Falle einer Abmeldung – bitte interne Regelungen N°6 des Clubs beachten.

Inscrivez-vous au plus tard le 15 octobre !

Pour tout désistement – voir règlement interne n°6 du Club svp.

Einschreibung / Inscription : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / Lu-Ve • 09h00-12h00



GEMEINSAM GÉINT D'ELENGSINN

Den Service IRIS vum Roude Kräiz kann hëllefen!

Elong si ka ganz schéi sinn, mee wat ass wann elong sinn erdréckend gëtt?

Wat bedeit sozial Isolatioun a wisou kann Einsamkeet negativ fir de Mënsch sinn?

Léiert an dësem geselligen Zesummentreffen méi iwwert de Service Iris vun der Croix-Rouge kennen.

Zéckt net Äer Froen ze stellen, Informatiounen ze froen, an och ëm Hëllef ze froen. Wou IRIS lech hëllef kann, sinn sie do fir lech!

Brauch Dir eng Transportméiglechkeet (net behënnertengerecht), sot eis bescheed weg.

LUTTONS ENSEMBLE CONTRE LA SOLITUDE

Le service IRIS de la Croix-Rouge puisse vous aider !

Être seul peut être très agréable, mais que se passe-t-il lorsque la solitude devient étouffante ?

Que signifie l'isolement social et pourquoi la solitude peut-elle être négative pour l'être humain ?

Apprenez-en plus sur le service Iris de la Croix-Rouge lors de cette rencontre conviviale.

N'hésitez pas à poser vos questions, à demander d'informations supplémentaires, et de l'aide. Dans la mesure de ses moyens, IRIS est là pour vous soutenir !

Si vous avez besoin d'un moyen de transport (non adapté aux besoins spécifiques), prévenez-nous svp.



12.11 (Mittwoch / mercredi)



14.00 – 15.30

Wo / où : Maison Worré / Redange-Attert (11, Grand-Rue)

Tarif : Gratis / gratuit

Wer / qui : Yanica Reichel (psychologue coordinatrice / Psychologin Koordinatorin) / Chantal Back



Bis spätestens 1 Woche im Voraus anmelden!

Inscrivez-vous au plus tard une semaine à l'avance !

Einschreibung / Inscription : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / Lu-Ve • 09h00-12h00



Ça ne fait que **commencer!**

Trop jeune? Plus assez? Qui a dit qu'il y avait un âge limite pour profiter, pour échanger, pour apprendre? Help a 6 Clubs Aktiv+ et vous propose tout un programme d'activités. Un moment de partage, de nouvelles rencontres et beaucoup d'enthousiasme, pour que vous profitiez de chaque instant. Tout simplement!

clubaktiv+

help
All Dag ass e gudden Dag

☎ 26 70 26 | 🌐 www.help.lu | ✉ info@help.lu | 📘 reseau.help



PRINTED IN
LUXEMBOURG

myclimate
Notre impact. Durable
Imprimerie
myclimate.org/01-24-328655

