Fréijoers- & Summerprogramm / **2024**

clubaktiv+

Club Atertdall
zesummen erliewen

# Partagez des moments ensemble

## Programme d'été Club Atertdall

GEMENG BIEKERECH

Gemeng Ell

GROUSSBUS-WAL

GEMENG USELDENG

GEMENG PRÉIZERDAUL

Rambrouch

Redange-sur-Attert

Gemeng Séil

COMMUNE DE VICHTEN

croix-rouge luxembourgeoise
Mënschen hëlleffen

www.wksound.lu
Sound & Light
Walux
PALL CENTER
NATURELLEMENT DIFFÉRENT
DAULER
FIEDERBALL

# Inhaltsverzeichnis / Sommaire

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

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

**Sport und Bewegung / *Sport et mouvement* . . . . . 10-17**

Stretching+ . . . . . 10

Stretching+ mit Rückengymnastik / *avec gym du dos* . . . . . 11

Badminton . . . . . 12

Yoga . . . . . 13

Bewegung im Sitzen / *Activité physique sur chaise* . . . . . 14

Fit mat an ouni Stull / *Fit avec et sans chaise* . . . . . 15

Linedance . . . . . 16

Wassergymnastik / *Cours d'aquagym* . . . . . 17

**Gedächtnistraining . . . . . 18**

Gehirnjogging . . . . . 18

**Naturerlebnis / Découverte de la nature . . . . . 19-21**

Leichte Wanderung (3-4 Km) / *Randonnée facile (3-4 Km)* . . . . . 19

Kleine Wanderung am Montag / *Petite randonnée au lundi (5-7km)* . . . . . 20

Wandern am Mittwoch (8-10km) / *Randonnée les mercredis (8-10km)* . . . . . 21

**Gesundheit und Wohlbefinden / *Santé et bien-être* . . . . . 22-25**

Sturzprävention / *Prévention des chutes* . . . . . 22

Intergenerationeller Austausch-Leseatelier / *Échange Intergénérationel-Atelier Lecture* . . . . 23

Fußreflexzonenmassage / *Réflexologie* . . . . . 24

Entspannungsreise / *Voyage de détente et de relaxation* . . . . . 25

**Geselliges / *Convivial* . . . . . 26-33**
Komm sang mat ! / *Venez chanter ensemble !* . . . . . .26
Kino im Club / *Cinéma au Club* . . . . . .27
Spielemorgen / *Matinée de jeux* . . . . . .28
Spielenachmittag im HPPA / *Après-midi de jeux de société au HPPA* . . . . . .29
Poterstuff . . . . . .30
Sonntags-Gemeinsam statt einsam
*Le dimanche-Mieux vaut ensemble que tout seul* . . . . . .31
Kegeln / *Jeu de quilles* . . . . . .32
Fréijoßrspatt mam Club Atertdall . . . . . .33

**Reisen / *Voyages* . . . . . 40-41**
Minitrip Heidelberg. . . . . 40-41

**Tagesausflüge / *Excursions* . . . . . .42**
Markt von Maastricht / *Marché de Maastricht* . . . . . .42

**Geführte Besichtigungen / *Visites Guidées* . . . . . 43-45**
Nancy - Gefürte Besichtigungen / *Visites Guidées* . . . . . .43
Saeul - Ein Abstecher wert / *Vaut le détour* . . . . . .44
Großhändler Grosbusch / *Grossiste Grosbusch* . . . . . .45

**Traditionen / *Traditions* . . . . . 46-47**
Schueberfouer . . . . . .46
Quetschekraut wéi fréier / *Le Quetschekraut comme dans le temps* . . . . . .47

**Kulinarisches / *Culinaire* . . . . . 48-49**
Reise der Geschmackssinne / *Voyage des saveurs* . . . . . .48
Kochkurs / Cours de cuisine . . . . . .49

**Kreatives / *Créativité* . . . . . 50-55**
Zeichnen oder Pastell / *Dessiner ou pastel* . . . . . 50
Atelier Céramique / *Ceramics Workshop* . . . . . 51
Acryl / Aquarell - am Abend / *L'acrylique / l'aquarelle - le soir* . . . . . 52
Acryl / Aquarell - am Morgen / *L'acrylique / l'aquarelle - le matin* . . . . . 53
Nähen, Stricken oder Häkeln / *Coudre, tricoter ou crochet* . . . . . 54
Zentangle Basiscours . . . . . 55

**Kultur / *Culture* . . . . . 56-57**
Backbone - Gravity & ohter myths . . . . . 56
Harmonie Union Troisvierges - Musical Gala 2024 . . . . . 57

**Welcome to the digital world . . . . . 59-66**
Internetcafé / *Café Internet* . . . . . 59
E-banking – Einführung für Einsteiger / *Introduction pour débutants* . . . . . 60
Myguichet.lu - Einführung für Einsteiger / *Introduction pour débutants* . . . . . 61
E-banking & myguichet.lu – kleine Hilfestellung / *petit soutien* . . . . . 62
Soziale Medien / *Les médias sociaux* . . . . . 63
Computerhilfe für Anfänger / *Aide informatique pour débutants* . . . . . 64
Fotoalben selbst gestalten / *Crèez vos propres albums photo* . . . . . 65
Smart-oder I-phone und Tablet - Änfängerhilfe für jeden
*Smart- ou I-phone et tablet - Aide débutants pour tout le monde* . . . . . 66

**Eine neue Perspektive / *Un autre point de vue* . . . . . 67**
Selbsthilfegruppe / *Groupe de support* . . . . . 67
Pflegende Angehörige - Achtsamkeit und Austausch
*Proches Aidants - attention et échange* . . . . . 68
Trauerbegleitung / *Accompagnement du deuil* . . . . . 69

# NEUES vom Club Atertdall

Wir freuen wir uns Ihnen unser Programmheft für die kommenden Monate vorzustellen – viel Spaß beim Durchstöbern.

Ab dem 01.März wird der Begriff „Club Senior“ landesweit in „Club Aktiv Plus“ umgewandelt – daher das neue Logo auf unserem Programmheft. Ansonsten ändert sich für Sie natürlich nichts. Auch unser Name „Club Atertdall“ bleibt unverändert.

Der Countdown läuft – noch bis zum 30.06.2024 – zu unserem ganzjährigen digitalen Projekt **„Internetcafé fir Senioren“**, welches vom Ministerium der Digitalisierung finanziert wird, und Ihnen den Einstieg in die digitale Welt erleichtern soll. Alle unsere digitalen Angebote sind gratis. Es sei denn, Sie wohnen außerhalb des Kantons – dann werden Ihnen nur ggf. die Fahrtkosten berechnet. Trauen Sie sich und schauen Sie vorbei im **Internetcafé für Sie** oder in den Einführungen zum **E-banking, myguichet.lu** oder den **Sozialen Medien!**

Und vergessen Sie nicht - sie haben fortan die Möglichkeit sich ein Handy, Tablet oder Laptop für eine bestimmte Zeit bei uns auszuleihen.

Eine sehr gute Nachricht vorweg – die digitalen Angebote bleiben auch fortan gratis – nur ggf. die Fahrtkosten werden Ihnen ab dem 01.07.2024 wieder verrechnet.

Eine weitere sehr gute Nachricht dazu – die Sport- und Bewegungskurse werden rückwirkend auf den 01. Januar 2024 wieder um 1€ billiger.

Wir wünschen Ihnen frohe Ostern und eine angenehme Frühjahr- und Sommerzeit. Und vor allem – bleiben Sie gesund und munter!

Ihr Team Club Atertdall

**Chantal Back**
Direktonsbeauftragte

**Carmen Bragard**
Sekretariat

**Carole Miny**
Kommunikation

# *L'ACTUALITÉ au Club Atertdall*

*Nous avons le plaisir de vous présenter notre programme pour les mois à venir - amusez-vous bien en le parcourant.*

*A partir du 1er mars, le terme "Club Senior" sera transformé en "Club Aktiv Plus" dans tout le pays - d'où le nouveau logo sur notre programme. Pour le reste, rien ne change pour vous, bien sûr. Même notre nom "Club Atertdall" reste inchangé.*

*Le compte à rebours a commencé - jusqu'au 30.06.2024 - pour notre projet numérique de toute l'année* ***"Internetcafé fir Senioren"****, financé par le Ministère de la Digitalisation, et qui doit vous faciliter l'accès au monde numérique. Toutes nos offres numériques sont gratuites. Sauf si vous habitez en dehors du canton - dans ce cas, seuls les frais de déplacement vous seront facturés, le cas échéant. Osez et passez par le* ***Café-Internet pour vous*** *qui vous est réservé ou par les initiations à l'****e-banking, à myguichet****. lu ou aux* ***médias sociaux !***

*Et n'oubliez pas - vous avez désormais la possibilité d'emprunter un téléphone portable, une tablette ou un ordinateur portable chez nous pour une durée déterminée.*

*Une très bonne nouvelle tout d'abord - les offres numériques restent gratuites - seuls les frais de déplacement vous seront à nouveau facturés à partir du 01.07.2024.*

*Une autre très bonne nouvelle - les cours de sport et de mouvement seront à nouveau moins chers de 1€, avec effet rétroactif au 1er janvier 2024.*

*Nous vous souhaitons de joyeuses Pâques et une agréable période printanière et estivale. Et surtout, restez en bonne santé et en forme !*

*Votre équipe du Club Atertdall*

**Annick Simonet**
Chargée de Direction adjointe

**Noémie Wealer**
Animation

# INTERNE REGELUNGEN

1. **Einschreibungen:** Wir möchten Sie bitten, sich für jede Aktivität, an der Sie teilnehmen möchten, anzumelden. 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 Senior Atertdall verläuft unter Ihrer eigenen Verantwortung und Ihrer eigenen Gefahr. Der Verwalter des Club Senior 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 eingeschrieben, 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 Grundausstattung 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 auf der Warteliste zugeteilt werden. 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 nach beim Personal.

**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 Senior Atertdall sous votre propre responsabilité, et exclusivement à vos propres risques et périls. Par ailleurs, Doheem versuergt, le gestionnaire du Club Senior 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.***

# STRETCHING+

Eine Mischung aus Muskelaufbau, präven-tiver Gymnastik und Stretching stärken Ihre Körperhaltung und erhöhen Ihre Beweg-lichkeit.

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 :*** 16.04
**Kein Kurs / *pas de cours :*** 02.04 / 09.04 / 28.05

16.10 – 17.10

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

**während der Sommerzeit / *pendant l'été :*** 18.07 – 31.08
**jeden Donnerstg / *tous les jeudis***
**Kein Kurs / *pas de cours :*** 15.08

10.15 – 11.15

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

**Tarif:** 119€ / Trimester (17 Kurse bezahlt, 18ter Kurs gratis) oder 9€/Kurs
*119€ / trimestre (17 cours payés, 18e cours gratuit) ou 9€/séance*

**Wer / *qui :*** Yolande Knaff

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

# STRETCHING+ MIT RÜCKENGYMNASTIK

Eine Mischung aus Muskelaufbau, präven-tiver 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 Fitness-trainerin 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.*

15

**Jeden Donnerstag / *tous les jeudis***
**Beginn / *début :*** 18.04
**Kein Kurs / *pas de cours :*** 04.04 / 11.04 / 09.05 / 30.05
**Sommerpause / *pause d'été :*** 18.07 – 29.08

16.30 – 17.30

**Wo / *où* :** Beckerich – Sporthalle / *hall omnisports* (1. Stock – *1er étage)*
**Tarif :** 70 €/ Trimester (10 Kurse bezahlt, 11ter Kurs gratis) oder 9 €/ Kurs
*70 €/ trimestre (10 cours payés, 11e cours gratuit) ou 9 €/ séance*
**Wer / *qui* :** Yolande Knaff

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

# 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.*

15

**Jeden Freitag / *tous les vendredis***
**Beginn / *début :*** 05.04
**Kein Kurs / *pas de cours :*** 03.05 / 28.06 / 23.08 / 30.08

09.30 – 11.30

**Wo / *où* :** Sporthalle / hall omnisports „op der Fabrik" in / *à Platen*
**Tarif :** 4 €
**Wer / *qui* :** Noémie Wealer

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

# YOGA

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 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 entraine 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.*

*Veuillez apporter des vêtements confortables, une couverture et un coussin pour la relaxation finale.*

15

**Jeden Freitag / *tous les vendredis***
**1ter Kurs / *1er cours :*** 19.04
**Kein Kurs / *pas de cours :*** 05.04 / 12.04 / 03.05 / 24.05 / 31.05 / 28.06 / 15.07 - 15.09

09.00 – 10.00 / 10.15 - 11.15

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

**Tarif :** 63 €/ Trimester (9 Kurse bezahlt, 10ter Kurs gratis) oder 9 €/ Kurs
*63 €/ trimestre (9 cours payés, 10e cours gratuit) ou 9 €/ séance*

**Wer / *qui* :** Annick Simonet

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

NOCH OFFEN
EN SUSPENS

# 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.

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

# *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.*

*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.*

**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.*

15 **Jeden Donnerstag / *tous les jeudis***
**Beginn / *début* :** 18.04
**Kein Kurs / *pas de cours* :** 04.04 / 11.04 / 09.05 / 15.08

09.00 – 10.00

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

**Tarif :** 119 € / Trimester (17 Kurse bezahlt, 18ter Kurs gratis) oder 9 € / Kurs
*119 € / trimestre (17 cours payés, 18e cours gratuit) ou 9 € / cours*

**Wer / *qui* :** Yolande Knaff

**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'Basisschrëtt vum Linedance, en Danz ouni Partner, a gutt fir Kierper, Geescht a Séil.

**15** **All Méinden**

09.00 – 10.00 Ufänger
10.00 – 11.30 Tëschenstuf

**Wou:** 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**

# 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.*

15 **Jeden Mittwoch / *tous les mercredis***

08.10 – 08.55 & 09.00 – 09.45

**Wo / *où* :** Schwimmbad / *Piscine Redange-Attert*

**Tarif :** 10 € / Stunde (Kaffee und Croissant sind im Preis inbegriffen)
Sie können auch ein **Abonnement** zu 90 € nutzen (9 Kurse bezahlt – 10. Kurs ist gratis, zzgl. Kaution von 5 € für den Eintrittsjeton)
*10 € / cours (café et croissant sont compris dans le prix).*
*Vous pouvez également profiter d'un* ***abonnement*** *à 90 € (9 cours payés – le 10e est gratuit + caution de 5 € pour le jeton d'entrée)*

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

**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 higedo’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!

15 **Jeweils Donnerstags**
11.04 / 25.04 / 16.05 / 30.05 / 13.06 / 04.07 / 18.07 / 01.08 / 08.08

09.00 – 10.30

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

**Tarif :** 3 €

**Wer :** Noémie Wealer

## *AVIS À NOS LECTEURS FRANCOPHONES*

*Afin de pouvoir profiter pleinement de cette activité, une bonne compréhension de la langue allemande 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 „Trëppelgrupp 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.

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 « Trëppelgrupp 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***
**Keine Wanderung / *pas de randonnée :*** 30.04 / 25.06 / 20.08 / 27.08

14.00 am Treffpunkt / *au point de rendez-vous*

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

**Wer / *qui :*** Noémie Wealer

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

# KLEINE WANDERUNG (5-7 KM) AM MONTAG

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 LUNDI*

*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 Montag / tous les lundis**
**Keine Wanderung / *pas de randonnée :*** 01.04 / 29.04 / 20.05 / 24.06 / 19.08 / 26.08

14:00 am Treffpunkt / *au point de rendez-vous*

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

**Wer / *qui :*** Noémie Wealer

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

# 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.*

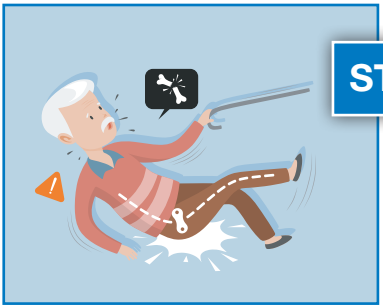
**Jeden Mittwoch / *tous les mercredis***
**Keine Wanderung / *pas de randonnée :*** 01.05 / 26.06 / 21.08 / 28.08 / 04.09

14.00 am Treffpunkt / *au point de rendez-vous*

**Tarif :** gratis / *gratuit*

**Wer / *qui :*** Noémie Wealer

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



# STURZPRÄVENTION

Ziel dieses Workshops ist, das Bewusstsein für Sturzrisiken sowie entsprechende Vorbeugungsmaßnahmen zu schaffen. Teilnehmer erhalten Einblicke in die Ursachen von Stürzen und erlernen durch praxisnahe Tipps, sowie speziell angepasste Balance- und Kraftübungen, wie sie Stürzen vorbeugen können.

Hauptziel des Workshops ist, den Teilnehmenden die Strategien mit auf den Weg zu geben, die sie benötigen, um ihre persönliche Sicherheit zu erhöhen und ein autonomes Leben zu führen.

# *PRÉVENTION DES CHUTES*

*Cet atelier offre une session informative et pratique destinée à vous sensibiliser aux risques de chute et aux stratégies de prévention. Au cours de cette rencontre, les participants auront l'occasion de comprendre les facteurs qui contribuent aux chutes, ainsi que les moyens efficaces pour les éviter, à travers des conseils pratiques et des exercices d'équilibre et de renforcement adaptés.*

*L'objectif est de fournir les outils nécessaires pour améliorer la sécurité personnelle et promouvoir une vie autonome.*

***L'atelier se fera en langue luxembourgeoise. Néanmoins si vous préférez le français, faites-nous le savoir svp***

15 **06.05** (Montag/*lundi)*

14.00 – 17.00

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

**Tarif :** gratis / *gratuit*

**Wer / *qui :*** Joana Valente (Ergotherapeutin/ergothérapeute), Chantal Back

!

Bitte bis spätestens 1 Woche im Voraus einschreiben!
Im Falle einer Abmeldung - bitte interne Regelungen N° 6 des Clubs beachten.

Veuillez-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**

# INTERGENERATIONELLER AUSTAUSCH LESEATELIER

**In Zusammenarbeit mit der Kindertagesstätte Barbara aus Hovelange**

Wie wäre es, wenn Sie eine nette Zeit mit unseren lieben Kleinsten verbringen würden? Genießen Sie dieses Treffen mit Geschichten, die Sie ihnen erzählen und erleben Sie ihr Staunen, ihre Neugierde.
Der Austausch zwischen den Generationen ermöglicht die Vermittlung der Erfahrungen und des Wissens zwischen Menschen unterschiedlichen Alters, der Familie und der Gesellschaft als Ganzes. Der intergenerationelle Austausch fördert einen größeren sozialen Zusammenhalt sowie eine stärkere Solidarität.
Die Kindertagesstätte Barbara würde mit drei Kindern im Alter von 2 bis 4 Jahren kommen. Sie wird auch kleine Kinderbücher auf Luxemburgisch und Französisch mitbringen.

# *ÉCHANGE INTERGÉNÉRATIONEL ATELIER LECTURE*

***En collaboration avec la crèche Barbara de Hovelange***

*Que diriez-vous de passer un bon moment en compagnie de petit bout de chou… profitez de cet échange par le biais d'histoire que vous allez leur raconter et pouvoir voir leur émerveillement, leur curiosité. Les échanges intergénérationnels permettent la transmission d'expérience et de savoirs entre personnes d'âges différents, de la famille et de la société dans son ensemble. Le partage intergénérationnel favorise une plus grande cohésion sociale ainsi qu'une plus forte solidarité. La crèche Barbara, se propose de venir avec 3 enfants âgés de 2 à 4 ans. Elle apportera également des petits livres pour enfants en luxembourgeois et en français.*

15 **16.05** (Donnerstag / *jeudi)*

*09.30 -10.30*

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

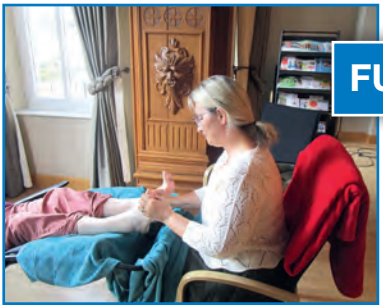
**Tarif :** gratis / *gratuit*

**Wer / *qui* :** Annick Simonet/ Crèche Barbara

Bitte bis spätestens den 02. Mai einschreiben!
Im Falle einer Abmeldung – bitte interne Regelungen N° 6 des Clubs beachten.

Veuillez-vous inscrire au plus tard le 02 mai.
Pour tout désistement - voir règlement interne n° 6 du Club svp.

**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 !*

15 **19.06** (Mittwoch / *mercredi*) & **21.06** (Freitag / *vendredi*)

mit Terminvereinbarung / *sur rdv*

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

**Tarif:** 32 € für eine halbe Stunde / *pour une demi-heure*
52 € 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.

*Veuillez-vous inscrire au plus tard 2 semaines 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**

# ENTSPANNUNGSREISE

Entspannung ist ein vorbeugendes und heilendes Mittel, und für jeden zugänglich! Durch kleine Bewegungen, Atemzüge und Phantasiereisen können Sie Ihre Wahrnehmungskanäle aktivieren und so die wohltuende Wirkung spüren.

**Die Aktivität ist in französischer Sprache.**

# *VOYAGE DE DÉTENTE ET DE RELAXATION*

*La relaxation est un moyen préventif et curatif à la portée de tous ! Par des petits mouvements, des respirations et des voyages imaginaires vous pouvez activer vos canaux de perceptions et ainsi en ressentir les bienfaits.*

***L'activité se donne en langue française.***

**Jeweils Mittwochs / les mercredis**
10.04 / 08.05 / 12.06 / 10.07 / 21.08

14.00-15.00

**Wo / *où* :** Centre Culturel / Wahl (rue principale)

**Tarif :** 5 €
**Wer / *qui* :** Annick Simonet

Bitte bis spätestens eine Woche im Voraus einschreiben!
Im Falle einer Abmeldung – bitte interne Regelungen N° 6 des Clubs beachten.

*Veuillez-vous inscrire au plus tard une semaine avant chaque cours !*
*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.

## *VENEZ 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**
15.04 / 13.05 / 10.06 / 15.07 / 12.08

14.00-16.00

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

**Tarif :** 3 €

**Wer / *qui* :** Chantal Back

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

# KINO IM CLUB

Einmal im Monat können Sie bei uns Club, in einem kleinen und gemütlichen Rahmen, einen Film anschauen. Nach der Vorstellung gibt es Kaffee und Kuchen, und Sie können sich in einer lockeren Runde über Ihre Filmeindrücke austauschen. Und wenn Sie Vorschläge haben…, Ihre Ideen sind willkommen.

## *CINÉMA AU CLUB*

*Une fois par mois, vous avez la possibilité de regarder un film dans un petit cadre convivial. Après le film, du café et gâteau vous est proposé, et vous pourrez échanger vos impressions cinématographiques. Et si vous avez des idées de film à proposer, n'hésitez pas.*

15 **Jeweils Freitags / *les vendredis :***
05.04 / 10.05 / 07.06 / 05.07 / 02.08

14.00 – 17.00

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

**Tarif :** 3 € (für Kaffee und Kuchen / *pour la tasse de café et le gâteau)*

**Wer / *qui* :** Noémie Wealer / Carole Miny

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

# SPIELEMORGEN

Aufgrund der aktuellen Umstände wird aus dem Spielenachmittag ein Spielemorgen mit entsprechenden Sicherheitsvorkehrungen. Die Devise bleibt aber dennoch dieselbe - warum nicht etwas willkommene Abwechslung in einer geselligen Runde bei einer Partie Rummy, Miilchen, Whist, Konter a Matt …

## *MATINÉE DE JEUX*

*A cause de la situation actuelle, notre après-midi de jeux change en matinée de jeux, bien évidemment tout en respectant les précautions de sécurité appropriées. Mais notre devise restera la même - pourquoi pas un changement agréable en compagnie conviviale en faisant une partie de cartes, Rummy, Miilchen, Whist, Konter a Matt …*

15 **Jeweils dienstags / *les mardis***
09.04 / 23.04 / 07.05 / 21.05 / 04.06 / 18.06 / 02.07 / 16.07 / 06.08 / 13.08

09.30 – 11.30

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

**Tarif :** 2 €

**Wer / *qui* :** Noémie Wealer

**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.

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

Abendessen gegen 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.*

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

*Dîner vers 18h00 jusqu'à 19h00*

15 **Jeweils dienstags / *les mardis :***
16.04 / 14.05 / 11.06 / 09.07

15.00 – 18.00

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

**Wer / *qui* :** Chantal Back

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

# POTERSTUFF

Verbringen Sie den Nachmittag in einer entspannten Atmosphäre und einer geselligen Runde!

Unsere „Poterstuff“ bietet sich an, als Gelegenheit zum Plauschen und sich untereinander auszutauschen, über alle möglichen Themen, die einen gerade beschäftigen. Die Gespräche können mal etwas ernster sein, aber auch ganz locker, sowie uns gerade der Sinn danach steht.

Eine gute Tasse Kaffee sowie ein Stück Kuchen dürfen hierbei natürlich nicht fehlen.

## *POTERSTUFF*

*Passez l’après-midi dans une ambiance détendue et conviviale !*

*Notre "Poterstuff" est l’occasion de papoter et de s’échanger sur des sujets nous préoccupants. Les discussions peuvent être aussi bien sérieuses que décontractées, selon votre envie.*

*Une bonne tasse de café et une part de gâteau na manqueront pas.*

15 **Jeweils Donnerstags / *les jeudis***
18.04 / 16.05 / 13.06 / 25.07 / 08.08

14.00 – 16.00

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

**Tarif :** 5 € (für Getränke, Kaffee und Kuchen / *pour les boissons, la tasse de café et le gâteau)*

**Wer / *qui* :** Noémie Wealer

**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.*

15 **Jeweils Sonntags / *les dimanches***
07.04 / 26.05 / 09.06 / 21.07 / 25.08

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 / Noémie Wealer

! Bis spätestens 10 Tage im Voraus einschreiben!
Veuillez-vous inscrire au plus tard 10 jours à l'avance!

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

# KEGELN

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 réjouirons au jeu de quilles.*

**jeweils Mittwochs / *les mercredis***
24.04 / 15.05 / 05.06 / 26.06 / 17.07 / 07.08

12.00 - 17.00

**Tarif :** 6 € (Essen und Getränke nicht inbegriffen)
6 € *(repas et boissons non-inclus)*

**Wer / *qui* :** Chantal Back

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

# FRÉJOERSPATT MAM CLUB ATERTDALL

Wir laden Sie herzlich zur alljährlichen Feier des Club Atertdall ein.

Seien Sie bei unserem kleinen Jahresrückblick dabei! Natürlich werden wir die Gelegenheit nutzen und Ihnen einige Werke aus dem gemeinsamen Schaffen des Club Atertdall zeigen, so z. B. aus unserem Zeichen-und Malkurs und Nähkurs…

Jedes Jahr lädt eine andere unserer Partnergemeinden ein und stiftet Ehrenwein und Schnittchen. An dieser Stelle bereits ein kleines Dankeschön an die Gemeinde Préizerdaul.

Auf gesellige und lustige Momente beisammen!

Haben sie keine Transportmöglichkeit, melden Sie sich bei uns.

## *FRÉJOERSPATT MAM CLUB ATERTDALL*

*Nous vous invitons cordialement à notre fête annuelle du Club Atertdall.*

*Accompagnez-nous pour passer revue l'année passée! Bien entendu, nous profiterons de l'occasion pour vous présenter quelques oeuvres réalisées lors des activités du Club Atertdall, comme p. ex. de notre cours de dessin et d'acrylique et de couture…*

*Chaque année, une autre de nos communes partenaires invite et nous offre vin d'honneur et amuse-gueules. D'ores et déjà un petit merci à la commune du Préizerdaul.*

*Partageons des moments conviviaux et sympas !*

*S'il vous faut un moyen de transport, prévenez-nous.*

15 **19.04** (Freitag / *vendredi*)

19.00 - 21.00

**Wo / *où* :** Centre Culturel „op der Fabrik" / Platen (3, Al Strooss)

**Tarif:** gratis / gratuit

Bis spätestens den 08. April einschreiben!

Inscrivez-vous au plus tard le 08 avril!

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

| APRIL / AVRIL 2024 | | |
|---|---|---|
| Mo | 1 | Ostermontag / Lundi de Pâques |
| Di | 2 | Leichte Wanderung (3-4km) - Nähen, Stricken oder Häkeln |
| Mi | 3 | Aquagym - Wandern (8-10km) - Nähen, Stricken oder Häkeln |
| Do | 4 | Handy/Tablet-Hilfe - Selbsthilfegruppe |
| Fr | 5 | Badminton - Kino im Club - Nähen, Stricken oder Häkeln |
| Sa | 6 | Nähen, Stricken oder Häkeln |
| So | 7 | Gemeinsam statt einsam |
| Mo | 8 | Linedance - Kleine Wanderung (5-7km) |
| Di | 9 | Leichte Wanderung (3-4km) - Spielemorgen - Nähen, Stricken oder Häkeln |
| Mi | 10 | Aquagym - Wandern (8-10km) - Entspannungsreise - Nähen, Stricken oder Häkeln |
| Do | 11 | Gehirnjogging - Handy/Tablet-Hilfe - Selbsthilfegruppe |
| Fr | 12 | Badminton - Nähen, Stricken oder Häkeln |
| Sa | 13 | Nähen, Stricken oder Häkeln |
| So | 14 | |
| Mo | 15 | Linedance - Kleine Wanderung (5-7km) - Komm sang mat - Acryl/Aquarell-am Abend - E-banking/myguichet.lu-Hilfe |
| Di | 16 | Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Spielenachmittag HPPA - Zeichnen/Pastell - Nähen, Stricken oder Häkeln - Céramique |
| Mi | 17 | Aquagym - Wandern (8-10km) - Nähen, Stricken oder Häkeln - Internetcafé |
| Do | 18 | Stretching+ mit Rückengymnastik - Fit mat an ouni Stull - Poterstuff - Acryl/Aquarell-am Morgen - Selbsthilfegruppe |
| Fr | 19 | Badminton - Yoga - Fréijoerspatt - Nähen, Stricken oder Häkeln |
| Sa | 20 | Nähen, Stricken oder Häkeln |
| So | 21 | |
| Mo | 22 | Linedance - Kleine Wanderung (5-7km) - E-banking/myguichet.lu-Hilfe |
| Di | 23 | Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Spielemorgen - Zeichnen/Pastell - Nähen, Stricken oder Häkeln - Céramique |
| Mi | 24 | Aquagym - Wandern (8-10km) - Kegeln - Nähen, Stricken oder Häkeln - Internetcafé |
| Do | 25 | Stretching+ mit Rückengymnastik - Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Acryl/Aquarell-am Morgen - Handy/Tablet-Hilfe - Selbsthilfegruppe |
| Fr | 26 | Badminton - Yoga - Nähen, Stricken oder Häkeln |
| Sa | 27 | Nähen, Stricken oder Häkeln - Céramique |
| So | 28 | |
| Mo | 29 | Linedance - Acryl/Aquarell-am Abend - E-banking/myguichet.lu-Hilfe |
| Di | 30 | Stretching+ - Zeichnen/Pastell - Nähen, Stricken oder Häkeln - Céramique |

| MEE / MAI 2024 | | |
|---|---|---|
| Mi | 1 | Tag der Arbeit / Fête du Travail |
| Do | 2 | Stretching+ mit Rückengymnastik - Fit mat an ouni Stull - Acryl/Aquarell-am Morgen - myguichet Einführung - Handy/Tablet-Hilfe - Selbsthilfegruppe |
| Fr | 3 | Maastricht - Nähen, Stricken oder Häkeln |
| Sa | 4 | Nähen, Stricken oder Häkeln |
| So | 5 | Zentangle |
| Mo | 6 | Linedance - Kleine Wanderung (5-7km) - Sturzprävention - E-banking/myguichet.lu-Hilfe |
| Di | 7 | Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Spielemorgen - Zeichnen/Pastell - Nähen, Stricken oder Häkeln - Céramique |
| Mi | 8 | Aquagym - Wandern (8-10km) - Entspannungsreise - Nähen, Stricken oder Häkeln - Backbone - Internetcafé |
| Do | 9 | Europatag / Journée de l'Europe |
| Fr | 10 | Badminton - Yoga - Kino im Club - Nähen, Stricken oder Häkeln - Harmonie Union Troisvierges |
| Sa | 11 | Nähen, Stricken oder Häkeln - Céramique |
| So | 12 | |
| Mo | 13 | Linedance - Kleine Wanderung (5-7km) - Komm sang mat - Acryl/Aquarell-am Abend - E-banking/myguichet.lu-Hilfe |
| Di | 14 | Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Spielenachmittag HPPA - Zeichnen/Pastell - Nähen, Stricken oder Häkeln - Céramique |
| Mi | 15 | Aquagym - Wandern (8-10km) - Kegeln - Nähen, Stricken oder Häkeln - Internetcafé |
| Do | 16 | Stretching+ mit Rückengymnastik - Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Intergenerationeller Austausch - Poterstuff - Acryl/Aquarell-am Morgen - Handy/Tablet-Hilfe |
| Fr | 17 | Badminton - Yoga - Nähen, Stricken oder Häkeln |
| Sa | 18 | Nähen, Stricken oder Häkeln - Céramique |
| So | 19 | Pfingsten / Pentecôte |
| Mo | 20 | Pfingstmontag / Lundi de Pentecêote |
| Di | 21 | Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Spielemorgen - Zeichnen/Pastell - Nähen, Stricken oder Häkeln |
| Mi | 22 | Aquagym - Wandern (8-10km) - Nähen, Stricken oder Häkeln - Internetcafé |
| Do | 23 | Stretching+ mit Rückengymnastik - Fit mat an ouni Stull - Grosbusch - Acryl/Aquarell-am Morgen - E-banking Einführung - Handy/Tablet-Hilfe |
| Fr | 24 | Badminton - Nähen, Stricken oder Häkeln |
| Sa | 25 | Nähen, Stricken oder Häkeln - Céramique |
| So | 26 | Gemeinsam statt einsam - Zentangle |
| Mo | 27 | Linedance - Kleine Wanderung (5-7km) |
| Di | 28 | Leichte Wanderung (3-4km) - Nähen, Stricken oder Häkeln - Céramique |
| Mi | 29 | Aquagym - Wandern (8-10km) - Nähen, Stricken oder Häkeln |
| Do | 30 | Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Handy/Tablet-Hilfe |
| Fr | 31 | Badminton - Nähen, Stricken oder Häkeln |

| JUNI / JUIN 2024 | | |
|---|---|---|
| Sa | 1 | Nähen, Stricken oder Häkeln |
| So | 2 | |
| Mo | 3 | Linedance - Kleine Wanderung (5-7km) - Acryl/Aquarell-am Abend - E-banking/myguichet.lu-Hilfe |
| Di | 4 | Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Spielemorgen - Zeichnen/Pastell - Nähen, Stricken oder Häkeln - Céramique |
| Mi | 5 | Aquagym - Wandern (8-10km) - Kegeln - Nähen, Stricken oder Häkeln - Internetcafé |
| Do | 6 | Stretching+ mit Rückengymnastik - Fit mat an ouni Stull - Acryl/Aquarell-am Morgen - Soziale Medien - Handy/Tablet-Hilfe |
| Fr | 7 | Badminton - Yoga - Kino im Club - Reise der Geschmackssinne - Nähen, Stricken oder Häkeln |
| Sa | 8 | Nähen, Stricken oder Häkeln - Céramique |
| So | 9 | Gemeinsam statt einsam |
| Mo | 10 | Linedance - Kleine Wanderung (5-7km) - Komm sang mat - E-banking/myguichet.lu-Hilfe |
| Di | 11 | Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Spielenachmittag HPPA - Zeichnen/Pastell - Nähen, Stricken oder Häkeln - Céramique - Achtsamkeit |
| Mi | 12 | Aquagym - Wandern (8-10km) - Entspannungsreise - Nähen, Stricken oder Häkeln - Internetcafé |
| Do | 13 | Stretching+ mit Rückengymnastik - Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Poterstuff - Acryl/Aquarell-am Morgen - Handy/Tablet-Hilfe - Selbsthilfegruppe |
| Fr | 14 | Badminton - Yoga - Saeul - Kochkurs - Nähen, Stricken oder Häkeln - Trauerbegleitung |
| Sa | 15 | Nähen, Stricken oder Häkeln |
| So | 16 | |
| Mo | 17 | Linedance - Kleine Wanderung (5-7km) - Acryl/Aquarell-am Abend - E-banking/myguichet.lu-Hilfe |
| Di | 18 | Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Spielemorgen - Zeichnen/Pastell - Nähen, Stricken oder Häkeln - Céramique - Achtsamkeit |
| Mi | 19 | Aquagym - Wandern (8-10km) - Fußreflexzonenmassage - Nähen, Stricken oder Häkeln - Internetcafé |
| Do | 20 | Stretching+ mit Rückengymnastik - Fit mat an ouni Stull - Acryl/Aquarell-am Morgen - Handy/Tablet-Hilfe - Selbsthilfegruppe |
| Fr | 21 | Badminton - Yoga - Fußreflexzonenmassage - Nähen, Stricken oder Häkeln - Trauerbegleitung |
| Sa | 22 | Nähen, Stricken oder Häkeln - Céramique |
| So | 23 | Nationalfeiertag / Fête Nationale |
| Mo | 24 | Linedance - E-banking/myguichet.lu-Hilfe |
| Di | 25 | Stretching+ - Zeichnen/Pastell - Nähen, Stricken oder Häkeln - Céramique - Achtsamkeit |
| Mi | 26 | Aquagym - Kegeln - Nähen, Stricken oder Häkeln - Internetcafé |
| Do | 27 | Stretching+ mit Rückengymnastik - Fit mat an ouni Stull - Acryl/Aquarell-am Morgen - Handy/Tablet-Hilfe - Selbsthilfegruppe |
| Fr | 28 | Nancy - Nähen, Stricken oder Häkeln - Trauerbegleitung |
| Sa | 29 | Nähen, Stricken oder Häkeln |
| So | 30 | |

| JULI / JUILLET 2024 | | |
|---|---|---|
| Mo | 1 | Linedance - Kleine Wanderung (5-7km) - Acryl/Aquarell-am Abend - E-banking/myguichet.lu-Hilfe |
| Di | 2 | Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Spielemorgen - Zeichnen/Pastell - Nähen, Stricken oder Häkeln - Céramique - Achtsamkeit |
| Mi | 3 | Aquagym - Wandern (8-10km) - Nähen, Stricken oder Häkeln |
| Do | 4 | Stretching+ mit Rückengymnastik - Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Acryl/Aquarell-am Morgen - Handy/Tablet-Hilfe - Selbsthilfegruppe |
| Fr | 5 | Badminton - Yoga - Kino im Club - Nähen, Stricken oder Häkeln - Trauerbegleitung |
| Sa | 6 | Nähen, Stricken oder Häkeln |
| So | 7 | |
| Mo | 8 | Linedance - Kleine Wanderung (5-7km) - E-banking/myguichet.lu-Hilfe |
| Di | 9 | Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Spielenachmittag HPPA - Zeichnen/Pastell - Nähen, Stricken oder Häkeln - Céramique - Achtsamkeit |
| Mi | 10 | Aquagym - Wandern (8-10km) - Entspannungsreise - Nähen, Stricken oder Häkeln |
| Do | 11 | Stretching+ mit Rückengymnastik - Fit mat an ouni Stull - Acryl/Aquarell-am Morgen - Handy/Tablet-Hilfe - Selbsthilfegruppe |
| Fr | 12 | Badminton - Yoga - Nähen, Stricken oder Häkeln - Trauerbegleitung |
| Sa | 13 | Nähen, Stricken oder Häkeln - Céramique |
| So | 14 | |
| Mo | 15 | Linedance - Kleine Wanderung (5-7km) - Komm sang mat - Acryl/Aquarell-am Abend - E-banking/myguichet.lu-Hilfe |
| Di | 16 | Leichte Wanderung (3-4km) - Spielemorgen - Nähen, Stricken oder Häkeln - Céramique - Achtsamkeit |
| Mi | 17 | Aquagym - Wandern (8-10km) - Kegeln - Nähen, Stricken oder Häkeln |
| Do | 18 | Fit mat an ouni Stull - Stretching - Gehirnjogging - Handy/Tablet-Hilfe - Selbsthilfegruppe |
| Fr | 19 | Badminton - Nähen, Stricken oder Häkeln - Trauerbegleitung |
| Sa | 20 | Nähen, Stricken oder Häkeln |
| So | 21 | Gemeinsam statt einsam |
| Mo | 22 | Linedance - Kleine Wanderung (5-7km) - E-banking/myguichet.lu-Hilfe |
| Di | 23 | Leichte Wanderung (3-4km) - Nähen, Stricken oder Häkeln - Achtsamkeit |
| Mi | 24 | Aquagym - Wandern (8-10km) - Nähen, Stricken oder Häkeln |
| Do | 25 | Fit mat an ouni Stull - Stretching - Poterstuff - Handy/Tablet-Hilfe - Selbsthilfegruppe |
| Fr | 26 | Badminton - Nähen, Stricken oder Häkeln - Trauerbegleitung |
| Sa | 27 | Nähen, Stricken oder Häkeln |
| So | 28 | |
| Mo | 29 | Linedance - Kleine Wanderung (5-7km) - E-banking/myguichet.lu-Hilfe |
| Di | 30 | Leichte Wanderung (3-4km) - Nähen, Stricken oder Häkeln - Achtsamkeit |
| Mi | 31 | Aquagym - Wandern (8-10km) - Nähen, Stricken oder Häkeln |

| AUGUST / AOÛT 2024 | | |
|---|---|---|
| Do | 1 | Fit mat an ouni Stull - Stretching - Gehirnjogging - Handy/Tablet-Hilfe - Selbsthilfegruppe |
| Fr | 2 | Badminton - Kino im Club - Nähen, Stricken oder Häkeln - Trauerbegleitung |
| Sa | 3 | Nähen, Stricken oder Häkeln |
| So | 4 | |
| Mo | 5 | Linedance - Kleine Wanderung (5-7km) - E-banking/myguichet.lu-Hilfe |
| Di | 6 | Leichte Wanderung (3-4km) - Spielemorgen - Nähen, Stricken oder Häkeln - Céramique - Achtsamkeit |
| Mi | 7 | Aquagym - Wandern (8-10km) - Kegeln - Nähen, Stricken oder Häkeln |
| Do | 8 | Fit mat an ouni Stull - Stretching - Gehirnjogging - Poterstuff - Handy/ Tablet-Hilfe - Selbsthilfegruppe |
| Fr | 9 | Badminton - Nähen, Stricken oder Häkeln - Trauerbegleitung |
| Sa | 10 | Nähen, Stricken oder Häkeln - Céramique |
| So | 11 | |
| Mo | 12 | Linedance - Kleine Wanderung (5-7km) - Komm sang mat - E-banking/myguichet.lu-Hilfe |
| Di | 13 | Leichte Wanderung (3-4km) - Spielemorgen - Nähen, Stricken oder Häkeln - Céramique - Achtsamkeit |
| Mi | 14 | Aquagym - Wandern (8-10km) - Nähen, Stricken oder Häkeln |
| Do | 15 | Maria Himmelfahrt / Assomption |
| Fr | 16 | Badminton - Nähen, Stricken oder Häkeln - Trauerbegleitung |
| Sa | 17 | Nähen, Stricken oder Häkeln - Céramique |
| So | 18 | |
| Mo | 19 | Linedance |
| Di | 20 | Nähen, Stricken oder Häkeln - Céramique - Achtsamkeit |
| Mi | 21 | Aquagym - Entspannungsreise - Nähen, Stricken oder Häkeln |
| Do | 22 | Fit mat an ouni Stull - Stretching - Selbsthilfegruppe |
| Fr | 23 | Nähen, Stricken oder Häkeln - Trauerbegleitung |
| Sa | 24 | Nähen, Stricken oder Häkeln - Céramique |
| So | 25 | Gemeinsam statt einsam |
| Mo | 26 | Linedance |
| Di | 27 | Nähen, Stricken oder Häkeln - Céramique - Achtsamkeit |
| Mi | 28 | Aquagym - Nähen, Stricken oder Häkeln |
| Do | 29 | Fit mat an ouni Stull - Stretching - Selbsthilfegruppe |
| Fr | 30 | Nähen, Stricken oder Häkeln - Trauerbegleitung |
| Sa | 31 | Nähen, Stricken oder Häkeln - Céramique |

# 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

# MINITRIP HEIDELBERG

Begleiten Sie uns Ende September nach Heidelberg und lassen Sie sich von Heidelberg Stadt in den Bann ziehen.

Am ersten Tag beginnen wir nach unserer Ankunft mit einer Altstadtführung und einer Schifffahrt.

Am zweiten Tag widmen wir uns dem wohlbekannten Heidelberger Schloss. Neben einer geführten Besichtigung dieses Schlosses, dürfen Sie sich auf eine Fahrt mit der Bergbahn freuen, sowohl mit der „Alten Bergbahn“, als auch dem neuen Teilstück.

Den dritten Tag verbringen wir in Schwetzingen und können uns dort auf eine kombinierte Schloss- & Gartentour freuen. Nach der geführten Besichtigung essen wir vor Ort gemeinsam zu Mittag. Und bevor es dann wieder zurück nach Hause geht, bleibt Ihnen noch einige Zeit zur freien Verfügung in Schwetzingen.

15 **24.09 - 26.09** (Dienstag bis Donnerstag)

**Tarif:** 625 €, Einzelzimmerzuschlag 145 €

Im Preis inbegriffen: Reise im Komfortbus, Unterkunft mit Frühstück & 2x Halbpension im Schlosshotel Molkenkur. (****) Das Hotel genießt den Blick auf das Heidelberger Schloss. Die geführte Besichtigung der Altstadt mit der Schifffahrt, die Besichtigung des Schloss Heidelberg inklusive Bergbahnfahrt und dem Schlossgarten in Schwetzingen. Reiserücktrittsversicherung im Falle einer krankheitsbedingten Absage – in dem Fall sind medizinische Bescheinigung und Arzt-Bericht erforderlich.

**Wer:** Noémie Wealer, Chantal Back

! Bis spätestens den 17. Juli anmelden!

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**

# MINITRIP HEIDELBERG

*Accompagnez-nous à Heidelberg fin septembre et laissez-vous envoûter par la ville de Heidelberg.*

*Le premier jour, nous commencerons par une visite guidée de la vieille ville et une promenade en bateau.*

*Le deuxième jour, nous nous consacrerons au bien connu château de Heidelberg. Outre une visite guidée de ce château, vous aurez le plaisir de faire un tour en train de montagne, aussi bien avec l'"ancien train de montagne" qu'avec le nouveau tronçon.*

*Nous passerons le troisième jour à Schwetzingen, où nous pourrons profiter d'une visite combinée du château et du jardin. Après la visite guidée, nous déjeunerons ensemble sur place. Et avant de rentrer à la maison, il vous restera encore un peu de temps libre à Schwetzingen.*

***Toutes les visites guidées se font en langue allemande.***

15 **24.09 – 26.09** *(mardi au jeudi)*

***Tarif:*** *625€ supplément de 145€ pour une chambre seule*

*Y compris : le voyage en bus confort, le logement avec petit-déjeuner & 2x demi-pension dans le Schlosshotel Molkenkur (****) L'Hôtel offre une vue sur le château de Heidelberg. La visite guidée de la vieille ville avec la croisière, la visite du château de Heidelberg, y compris le trajet en train de montagne et le jardin du château de Schwetzingen.*

*Une assurance annulation en cas de problème de santé avec certificat médical et un rapport médical à l'appui.*

***Qui :*** Noémie Wealer, Chantal Back

! Inscrivez-vous au plus tard le 17 juillet!
Pour tout désistement –voir règlement interne N°6 du Club svp.

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

# MARKT VON MAASTRICHT

In der ältesten Stadt Hollands findet jeden Freitag ein Markt in Maastricht Stadt. Schlendern Sie durch die unzähligen Stände dieses Marktes, der für Stoffe, Gemüse und Blumen berühmt ist. Die Preise sind günstig und die Ware von guter Qualität.

## *MARCHÉ DE MAASTRICHT*

*Chaque vendredi c'est le marché à Maastricht, la ville la plus ancienne d'Hollande. Venez déambuler parmi les innombrables étals de ce marché, réputé pour ces tissus, légumes, fleurs… Les prix sont intéressants et les produits de bonne qualité.*

15 **03.05** (Freitag / *vendredi)*

7.00 - 19.00

***Tarif :*** 53€ (Busfahrt)
*53€ (trajet en autocar)*

***Wer / qui :*** Annick Simonet

Bis spätestens den 17. April anmelden!
Im Falle einer Abmeldung – bitte interne Regelungen N°6 des Clubs beachten.

Inscrivez-vous au plus tard le 17 avril!
Pour tout désistement –voir règlement interne N°6 du Club svp.

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

# DIE STADT NANCY GEFÜRTE BESICHTIGUNGEN

Nancy, die Elegante, wird zu Recht als eine der schönsten Städte Europas angesehen, mit ihrem Kulturerbe und bekannt für ihren Jugendstil, dem wir unsere Besichtigungen widmen werden. Am Morgen besichtigen wir die Villa Majorelle, ein ehemaliges Herrenhaus - ein Meisterstück der typischen Architektur des französischen Jugendstils, gefolgt von einem Jugendstil-Spaziergang. Wir legen eine Pause ein, um uns in einer lokalen Brasserie zu stärken. Am Nachmittag werden wir bei der Besichtigung das Erbe der Herzöge von Lothringen kennenlernen – den Charme der Altstadt (Herzogspalast, Stadthäuser, Porte de la Craffe) und natürlich den schönen Stanislas-Platz.

# *LA VILLE DE NANCY VISITES GUIDÉES*

*Nancy, l'élégante, est considérée à juste titre comme l'une des plus belles villes d'Europe, avec son patrimoine et connue pour son Art Nouveau, auquel nous allons consacrer nos visites. Le matin nous visitons la Villa Majorelle, une ancienne maison de maître - une pièce maîtresse de l'architecture typique de l'art nouveau français suivi d'une balade Art Nouveau. Nous ferons une pause pour nous restaurer dans une brasserie du coin. L'après-midi, la visite nous permettra de découvrir l'héritage des ducs de Lorraine - le charme de la vieille ville (palais ducal, hôtels particuliers, porte de la Craffe) et bien sûr, la belle place Stanislas.*

15 **28.06** (Freitag / *vendredi)*

7.00 - 20.00

***Tarif :*** 100€ (Busfahrt, geführte Besichtigungen + Mittagessen
(3 Gänge, 1 Glas Wein, Mineralwasser, heißes Getränk)
100€ (trajet en autocar, visites guidées + repas
(3 plats, 1 verre de vin, eau minérale, boisson chaude)

***Wer / qui :*** Annick Simonet

!
Bis spätestens den 30. April anmelden!
Im Falle einer Abmeldung – bitte interne Regelungen N°6 des Clubs beachten.

Inscrivez-vous au plus tard le 30 avril!
Pour tout désistement –voir règlement interne N°6 du Club svp.

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

# SAEUL
# EIN ABSTECHER WERT

Als kleinste Gemeinde des Kanton Redingen hat Saeul nichtsdestotrotz so einige Besonderheiten zu bieten. Die imposante Eiche, welche am Rande des Dorfes in Richtung Reichlingen steht, zählt mittlerweile 300 Jahre und mehr, und steht unter Denkmalschutz. Im Zentrum befindet sich einer der ältesten Kirchen des Landes. Auffallend sind ihre Pfeiler, mal rund, mal viereckig, ähnlich wie bei der Echternacher Basilika.

Herr Guy Wolff, würde sich freuen Ihnen Saeul, und die Nachbarortschaften, etwas näher zu bringen. Über den „Themenwée“ nach Kapweiler und wieder zurück nach Saeul

Wir lassen diesen geschichtlichen Vormittag mit einem gemeinsamen Mittagessen ausklingen.

## *SAEUL VAUT LE DÉTOUR*

*La plus petite des communes du canton Redange n’a pas mal de particularités à vous révéler. Aux bords nord du village, vous pouvez découvrir un chêne majestueux de 300 ans et plus, figurant au répertoire des arbres remarquables. Au centre se trouve l’une des plus vieilles églises du Luxembourg. Remarquables ses colonnes parfois rondes, parfois carrées, semblable à la basilique d’Echternach.*

*M. Guy Wolff, se fera une joie de vous familiariser avec Saeul et ses villages voisins, commençant par le « Themenwée », passant par Kapweiler pour terminer à Saeul.*

*Nous terminerons cette matinée d’histoire par un repas de midi en commun.*

15 **14.06** (Freitag / *vendredi)*

09.30 – 12.00

**Tarif :** 4€ + ggf. Transportkosten, Mittagessen nicht inbegriffen
*4€ + frais de transport au besoin, repas non inclus*

***Wer / qui :*** Guy Wolff, Chantal Back

!
Bis spätestens den 07. Juni einschreiben!
Im Falle einer Abmeldung – bitte interne Regelungen N°6 des Clubs beachten.

Inscrivez-vous au plus tard le 07 juin!
Pour tout désistement – voir règlement interne N°6 du Club svp.

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

# GROßHÄNDLER GROSBUSCH GEFÜHRTE BESICHTIGUNG

Die Firma Grosbusch & Fils hat fast ein Jahrhundert Erfahrung im Bereich Import und Handel mit Obst und Gemüse. Indem es die Qualität in den Mittelpunkt seiner Ziele und in den Dienst seiner Kunden stellte, wuchs das Familienunternehmen, das Tradition und Innovation miteinander verbindet, nach und nach.

Ende Mai können wir während der geführten Besichtigung noch offene Fragen diesbezüglich stellen. Nach der Besichtigung ist ein gemeinsames Mittagessen vorgesehen.

# *GROSSISTE GROSBUSCH VISITE GUIDÉE*

*La société Grosbusch & Fils a près d'un siècle d'expérience dans l'importation et le commerce de fruits et légumes. En plaçant la qualité au cœur de ses objectifs et au service de ses clients, l'entreprise familiale, qui allie tradition et innovation, s'est peu à peu développée.*

*Fin mai, nous pourrons poser toutes nos questions à ce sujet lors de la visite guidée. Un repas de midi commun est prévu après la visite.*

15 **23.05** (Donnerstag / *jeudi*)

10.30-11.30

**Tarif :** 25€ (Eintritt & geführte Besichtigung) + ggf. Transportkosten, Mittagessen nicht inbegriffen
*25€ (Entrée & visite guidée) + frais de transport au besoin, repas de midi non-inclus*

***Wer* / qui :** Noémie Wealer

! Bis spätestens den 06. Mai einschreiben und Bescheid geben, ob Sie mit uns essen wollen! Im Falle einer Abmeldung – bitte interne Regelungen N°6 des Clubs beachten.

Inscrivez-vous au plus tard le 06 mai et dites- nous si vous voulez manger 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**

# SCHUEBERFOUER

Die Schueberfouer ist der größte Jahrmarkt Luxemburgs und der Großregion, und empfängt in einem wunderbaren und außergewöhnlichen Rahmen mehr als 2 Millionen Besucher auf dem Glacis-Feld. Die in Europa einzigartige Mischung von Attraktionen machen die Schueberfouer zu einem veritablen Volksfest. Der exzellente Ruf der « Fouer » wird durch die dort herrschende gemütliche und familiäre Atmosphäre begründet.

Wir beginnen mit einem gemeinsamen Essen wie z.B. „gebakene Fësch“ in einer der zahlreichen Buden und tauchen dann ein, in die einzigartige Atmosphäre dieser Kirmes.

## *SCHUEBERFOUER*

*La Schueberfouer est la plus grande fête foraine du Luxembourg et de la Grande Région, et accueille dans un cadre magnifique et exceptionnel plus de 2 millions de visiteurs sur le champ du Glacis. Un mélange d'attractions unique en Europe fait de la Schueberfouer une fête populaire. C'est le caractère convivial et familial qui fait l'excellente réputation de la « Fouer ».*

*Commençons d'abord avec un repas typique comme p.ex. « gebakene Fësch » dans une des nombreuses baraques et plongeons ensuite dans l'atmosphère unique de cette kermesse.*

15 **04.09** (Mittwoch / *mercredi)*

**Abfahrt / *départ :*** gegen / *vers 10:30*

**Tarif :** 4 € + ggf. Transportkosten / frais de transport au besoin

***Wer* / qui :** Noémie Wealer

Bitte bis spätestens den 12. August einschreiben!
Im Falle einer Abmeldung – bitte interne Regelungen N°6 des Clubs beachten.

Veuillez-vous inscrire au plus tard le 12 août !
Pour tout désistement – voir règlement interne N°6 du Club svp.

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

# QUETSCHEKRAUT 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, an einem Dienstag- oder Mittwochnachmittag, ab 13.30 Uhr** – wir geben Ihnen so schnell wie möglich Bescheid.

# *LE QUETSCHEKRAUT 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 vielle 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, a priori** au cours de la **2e semaine, un mardi ou mercredi après-midi, à partir de 13h30** – nous vous contacterons dès que possible.*

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

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

**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 !!!*

15 **07.06** (ein Freitag / *un vendredi)*

17.30 – 21.00

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

**Tarif :** die Kosten der Zutaten werden unter den Teilnehmern aufgeteilt und sind 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 30. Mai anmelden!

Inscrivez-vous au plus tard le 30 mai !

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

# KOCHKURS

Die Sonne ist zurück – daher versammeln wir uns um das Feuer um ungewöhnliche und exotische Grillgerichte zuzubereiten – ein schöner Start in den Sommer.

**Die Kursleiterin spricht französisch.**

# *COURS DE CUISINE*

*Le soleil est de retour, nous allons nous retrouver autour du feu pour des grillades insolites et exotiques, pour bien démarrer l'été.*

***L'activité se donne en langue française.***

**14.06** (Freitag / *vendredi)*

18.00 – 22.00

**Wo / *où* :** Schockville (Belgien / *Belgique)*

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

**Wer / *qui* :** Rihab Kiderchah & Annick Simonet

Bis spätestens den 17. Mai anmelden!
Im Falle einer Abmeldung – bitte interne Regelungen N°6 des Clubs beachten.

*Inscrivez-vous au plus tard le 17 mai !*
*Pour tout désistement – voir règlement interne N°6 du Club svp.*

**Vorspeise / *Entrée***
Papillote mit Fisch in Kokossauce und Gemüse im Bananenblatt
*Papillote de poisson sauce coco et légumes dans une feuille de bananier*

**Hauptgang / *Plat***
Dreierlei Fleisch-Spieß mit mehr als nur Gemüse und Soßen mit Aromen aus anderen Ländern
*Brochette de trois viande avec bien plus des légumes et des sauces aux parfums d'ailleurs*

**Nachtisch / *Dessert***
Saisonfrüchte in ihrer Eishülle
*Les fruits de saison en mode givrés*

**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.*

*Veuillez apporter vos propres ustensiles de dessin et/ou de pastel.*

**Jeden Dienstag / *tous les mardis***
**Beginn / *début* :** 16.04
**Kein Kurs / *pas de cours* :** : in den Schulferien / *pendant les vacances scolaires*

09.00 - 11.00

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

**Tarif :** 132 € (12 Kurse / *12 cours)*

**Wer / *qui* :** Pascale Seyler

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

# ATELIER CÉRAMIQUE

Format d'atelier où les participants se familiarisent avec l'argile pour créer une oeuvre d'art unique en son genre que vous pourrez chérir pour toujours. Aucune expérience de l'argile n'est nécessaire. Chaque élève reçoit beaucoup d'attention individuelle et chaque session est adaptée à son âge et à son expérience individuelle. A l'aide de plusieurs techniques, initiez-vous à la fabrication de bols, assiettes, mugs et vases avec l'aide d'un céramiste expérimenté. Les participants s'amusent beaucoup dans un espace social et créatif. Les participants peuvent maintenant essayer le nouveau tour de poterie pour apprendre les bases et s'amuser.

Chaque cours peut être réservé individuellement mais nous recommandons de réserver au moins 2 cours. Toutes les pièces doivent être réalisées pendant le cours. Seules les pièces réalisées pendant le cours seront cuites dans notre four.

Cours collectifs, pas de cours individuels.

**Si la pièce est plus lourde que 1,5kg, un supplément de 5€ par kg vous sera facturé.**

# *CERAMICS WORKSHOP*

*Workshop format where participants get hands-on with clay to create a one-of-a-kind piece of art that you can treasure forever. No clay experience is needed. Every student receives plenty of individual attention and each session is adapted to respective age level and individual experience. Making use of s several techniques, try your hand at making bowls, plates, mugs and vases with the help of experienced ceramist. Participants have lots of fun in a social, creative space. Participants can now try the new pottery turning wheel to learn the basics and have fun.*

*Every course can be booked individually but we recommend at least 2 courses. All pieces must be made during the course. Only pieces made during the course will be fired in our oven.*

*Group courses, no individual courses.*

***If the piece is heavier than 1,5kg, a supplement of 5€ per kg will be charged.***

**Les mardis / tuesdays**
16.04 / 23.04 / 30.04 / 07.05 / 14.05 / 28.05 / 04.06 / 11.06 / 18.06 / 25.06 / 02.07 / 09.07 / 16.07 / 06.08 / 13.08 / 20.08 / 27.08

14.00 – 16.00

**Les samedis / saturdays**
27.04 / 11.05 / 18.05 / 25.05 / 08.06 / 22.06 / 13.07 / 10.08 / 17.08 / 24.08 / 31.08

10.00 – 12.00

**Où / *where* :** ManuKultura / Useldange (1, am Millenhaff)

**Tarif :** 30 € / cours de 2 heures (max 1,5 kg par pièce de terre inclus)
*30 € / 2-hour class (max 1,5 kg per piece of clay included)*

**Qui / *who* :** Sandra Faia Pereira

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

# ACRYL / AQUARELL AM ABEND

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 LE SOIR*

*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.*

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

**Jeden 2. Montag / *chaque 2e lundi***
**Beginn / *début :*** 15.04
**Keine Kurse / *pas de cours :*** in den Schulferien / *pendant les vacances scolaires*

19.00 - 22.00

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

**Tarif :** 78 € (bei voraussichtlich 6 Kursen / *6 cours prévus)*

**Wer / *qui :*** Pascale Seyler

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

# ACRYL / AQUARELL AM MORGEN

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 LE MATIN*

*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.*

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

**Jeden Donnerstag / *tous les jeudis***
**Beginn / *début :*** 18.04
**Keine Kurse / *pas de cours :*** 09.05 / 18.07 / 12.09

08.30 - 11.30

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

**Tarif :** 143 € (11 Kurse / *11 cours)*

**Wer / *qui :*** Pascale Seyler

**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. Bringn 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 :*

15

| | |
|---|---|
| **Dienstags / les mardis :** | 19.00 – 21.00 |
| **Mittwochs / les mercredis :** | 9.00 – 11.00 |
| **Freitags / les vendredis :** | 19.00 – 21.00 |
| **Samstags / les samedis :** | 9.00 – 11.00 |

**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**

# ZENTANGLE BASISKURS

Dëse Cours ass eng grondlleeënd Aféierung an d'Zentangle Method. Sie ass einfach ze léieren – fërdert Äert Selbstvertrauen an Selbstwäertgefill – entspanend an ënnerhalsam zugläich – bréngt Achtsamkeet an den Alldag a mëcht nei Dieren op.

Zesumme wäerte mir duerch d'Mole vu strukturéierte Musteren nei Biller kreéieren. Mir wàerten eng gutt Zäit verbréngen, déi lech hoffentlech fierwetzeg op méi mécht.

„Alles ass méiglech, ee Strëch no deem aneren".

**Sonndes**
05.05 / 26.05

10.00 – 12.30

**Wou:** ManuKultura / Useldange (1, am Millenhaff)

**Tarif:** 50 € (d'Material ass inclus)

**Wien:** Lena Mergen (Ergotherapeutin an CZT-Certified Zentangle Teacher)

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

# BACKBONE

**Gravity & ohter myths**

Backbone ist das dritte Werk der mehrfach preisgekrönten australischen Kompanie *Gravity & Other Myths.* Die Truppe erlangte schlagartige Berühmtheit durch ihre Show A Simple Space, die bis heute mehr als 900 Mal in 37 Ländern aufgeführt wurde. In ihrem neuen Stück Backbone setzen die Australier*innen sämtliche physikalischen Gesetze außer Kraft und testen die Grenzen menschlicher Stärke: physikalisch, emotional, individuell und kollektiv. Ihre Performance ist ein faszinierender Fluss aus Aktion und Reaktion, die Akrobatik voller unvorhersehbarer Wendungen, das Zusammenspiel der Artist*innen atemberaubend präzise und dennoch federleicht mit einer gehörigen Portion Nervenkitzel. Dem Ensemble, das für seine Experimentierfreude bekannt ist, gelingt eine kraftvolle Darbietung, die den zeitgenössischen Zirkus als Grenzerlebnis fliegender Körper in einer anmutigen Choreografie zum mitreißenden Sound einer Live-Band zelebriert.

# *BACKBONE*

***Gravity & ohter myths***

*Considérée comme l'enfant prodige du cirque de demain,* « Gravity & Other Myths » *réinvente le porté acrobatique. Au programme : pyramides humaines, voltiges, swing, acrobaties au sol et dans les airs, le tout à deux, quatre ou… six personnes. La virtuosité, l'engagement, l'inventivité et le plaisir d'être ensemble sur scène sont les maîtres-mots de la célèbre compagnie australienne qui défie les lois de la gravité et en finit avec bien des mythes. Sur scène, dix acrobates et deux musiciens mettent en avant la beauté des relations humaines avec finesse et agilité, en prenant le risque joyeux de la confiance en l'autre, du danger, de la tentative, du groupe. Un cirque très exigeant techniquement et physiquement se déploie sous nos yeux en un spectacle visuel virevoltant.*

15 **08.05** (Mittwoch / *mercredi)*

20.00 - 22.00

**Wo / *où :*** CAPE / Ettelbruck (1, place Marie-Adelélaïde)

**Tarif :** 34.50€ + ggf. Transportkosten / frais de transport au besoin

**Wer / *qui :*** Chantal Back

Bis spätestens den 24. April anmelden!
Im Falle einer Abmeldung – bitte interne Regelungen N°6 des Clubs beachten.

Inscrivez-vous au plus tard le 24 avril!
Pour tout désistement –voir règlement interne N°6 du Club svp.

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

# HARMONIE UNION TROISVIERGES

**Musical Gala 2024**

Die *Harmonie Union Troisvierges*, gegründet im Jahre 1889, obliegt seit nunmehr 43 Jahren der Leitung von Dirigent Werner Eckes. Unter seinem gezielt eingesetzten Können und durch seine Motivation präsentiert die Harmonie, zusammen mit bekannten nationalen und internationalen Solisten, wie schon seit Jahren erfolgreich, auch dieses Jahr wieder ein Gala-Konzert mit anspruchsvollem und abwechslungsreichem Programm. Die Gala-Konzerte sind ein perfektes Zusammenspiel von Harmonie- und Instrumentalmusik und eigens arrangierten Parts für Gesangsolisten.

## *HARMONIE UNION TROISVIERGES*

***Musical Gala 2024***

*Fondée en 1889 et placée sous la direction de Werner Eckes depuis 43 ans, « l'Harmonie Union Troisvierges » propose pour ses concerts des programmes attrayants et variés, avec le concours de solistes issus de la scène professionnelle nationale et internationale. Depuis des années déjà, les concerts de l'Harmonie sont un savant mélange de musique d'harmonie, de musique instrumentale et de chant, avec des arrangements spécialement réalisés à cette fin.*

15 **10.05** (Freitag / *vendredi)*

20.00 - 22.00

**Wo / *où :*** CAPE / Ettelbruck (1, place Marie-Adelélaïde)

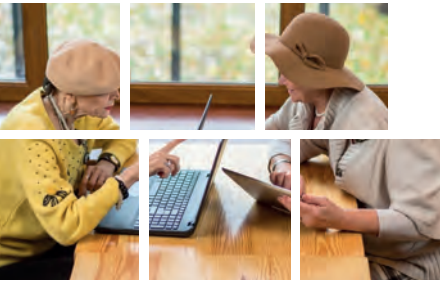
**Tarif :** 34€ + ggf. Transportkosten / frais de transport au besoin

**Wer / *qui :*** Chantal Back

Bis spätestens den 22. April anmelden!
Im Falle einer Abmeldung – bitte interne Regelungen N°6 des Clubs beachten.

Inscrivez-vous au plus tard le 22 avril!
Pour tout désistement –voir règlement interne N°6 du Club svp.

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



# INTERNETCAFE FIR SENIOREN
# CAFÉ INTERNET POUR SENIORS

**GRATIS/GRATUIT**

**Dir wëllt an di** digital Welt **eraklammen oder hutt** Froen **zu Handy, Tablett oder Computer?**

Vous voulez entrer dans le **monde digital** ou vous avez des questions sur les **équipements digitaux** (téléphones portables, tablettes ou ordinateurs) ?

## MIR HU 4 OFFERE FIR IECH:
## NOUS VOUS PROPOSONS :

- **1:1 Berodung**
  Des conseils personnalisés (en face à face)
- **Coursen a klenge Gruppen**
  Des cours en petits groupes
- **Handy, Tablett a Laptop zu Ärer Verfügung am Club Senior**
  La mise à disposition au club senior de matériel digital : téléphone portable, tablette et ordinateur portable
- **Handy, Tablett a Laptop fir auszeléinen**
  Le prêt à domicile d'équipement digital : téléphone portable, tablette et ordinateur portable

**Dir sidd interesséiert? Da mellt lech:**
Vous êtes intéressé ? Contactez-nous :

27 55-33 70 oder / ou
club-atertdall@croix-rouge.lu

GEWËNNER VUM:
LAURÉAT DU :

Prix de l'inclusion numérique 2023

Mat der Ënnerstëtzung vum
Avec le soutien de

Club Atertdall

help
All Dag ass e gudden Dag

croix-rouge luxembourgeoise
Mënschen helleffen

LE GOUVERNEMENT DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Digitalisation

# INTERNETCAFÉ FÜR SIE

Prix 2023 de l'inclusion numérique

Das Projekt " Internetcafé fir Senioren " wurde mit dem „Prix de l'inclusion numérique 2023 "des Ministeriums für Digitalisierung prämiert, und wir freuen uns, Ihnen ein weiteres „digitales" Angebot vorstellen zu können.

Im Internetcafé können Sie sich in die Welt der digitalen Medien wagen. Smartphones, Tablets und Laptops werden Ihnen kostenlos zur Verfügung gestellt. So dürfen Sie auch ein Gerät gerne ausleihen, und zu Hause in Ruhe ausprobieren.

## *CAFÉ INTERNET POUR VOUS*

*Le projet « Internetcafé fir Senioren » a été distingué par le « Prix de l'inclusion numérique 2023 » du Ministère de la Digitalisation, et nous sommes heureux de pouvoir vous présenter une autre offre « digitale ».*

*Dans le Internetcafé, vous pouvez vous aventurer dans le monde des médias numériques. Des smartphones, des tablettes et des ordinateurs portables vous sont mis à dispositions gratuitement. Bien évidemment vous pouvez emprunter un appareil et le tester en toute tranquillité chez vous.*

15 **immer Mittwochs / tous les mercredis**
**kein Kurs / pas de cours:** 03.04 / 10.04 / 01.05 / 30.05 / 01.07 - 31.08

09:30-11:00

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

**Wer / *qui :*** Carole Miny

! Bitte bis spätestens Montag vor dem entsprechenden Datum einschreiben!
Im Falle einer Abmeldung – bitte interne Regelungen N° 6 des Clubs beachten.

*Veuillez-vous inscrire au plus tard le lundi précédant la date en question !*
*Pour tout désistement-voir règlement interne n° 6 du Club svp.*

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

# E-BANKING

Prix 2023 de l'inclusion numérique

**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*

***Introduction 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.*

15 **23.05** (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 Woch 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

Prix 2023 de l'inclusion numérique

**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*

***Introduction pour débutants***

*Dans cette introduction, vous apprenez 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?*

15 **02.05** (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 Woch 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

Prix 2023 de l'inclusion numérique

**Eine kleine Hilfestellung für Sie**

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

## *E-BANKING & MYGUICHET.LU*

***Un petit soutien pour vous***

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

**jeweils montags / *les lundis***
**kein Kurs / *pas de cours :*** 01.04 / 08.04 / 20.05 / 27.05 / 19.08 / 26.08

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**

# SOZIALE MEDIEN

Prix 2023 de l'inclusion numérique

**Facebook, Instagram & Co**

Soziale Medien bieten vielfältige Möglichkeiten, mit Familie und Freunden in Kontakt zu bleiben, neue Bekanntschaften zu schließen und Informationen auszutauschen. In diesem Kurs bieten wir Ihnen eine ausführliche Anleitung an, zur Nutzung sozialer Medien, speziell für Senioren und zeigen Ihnen, wie Sie diese Plattformen sicher und effektiv nutzen können.

# *LES MÉDIAS SOCIAUX*

***Facebook, Instagram & Co***

*Les médias sociaux offrent de nombreuses possibilités de rester en contact avec sa famille et ses amis, de faire de nouvelles connaissances et d'échanger des informations. Dans ce cours, nous vous donnerons des instructions détaillées sur l'utilisation des médias sociaux spécialement pour les seniors et vous montrerons comment utiliser ces plateformes de manière sûre et efficace.*

15 **06.06** (Donnerstag / *jeudi)*

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**

# COMPUTERHILFE FÜR ANFÄNGER

Prix de l'inclusion numérique 2023

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
*gratuit + frais de transport à besoin*

**Wer / *qui* :** Carole Miny

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

# FOTOALBEN SELBST GESTALTEN

Prix 2023 de l'inclusion numérique

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.

# *CRÈEZ VOS PROPRES ALBUMS PHOTO*

*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

Prix 2023 de l'inclusion numérique

**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 beispielweise 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 TABLET*

***Aide débutants pour tout le monde***

*C'est quoi le messenger ? Comment utliser 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 la 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* :**
**Kein Kurs / *pas de cours* :** 18.04 / 09.05 / 15.08 / 22.08 / 29.08

09.00-11.00

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

**Tarif :** gratis / *gratuit*

**Wer / *qui* :** Noémie Wealer / Carole Miny

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

# PFLEGENDE ANGEHÖRIGE ACHTSAMKEIT UND AUSTAUSCH

**für Menschen, die einen ihrer Liebsten pflegen/gepflegt haben als auch für jene, die im Pflegeberuf tätig sind**

Einen Liebsten pflegen und in schwierigen Zeiten begleiten ist für viele Menschen selbstverständlich. Leider überschreiten viele Pflegende dabei ihre Grenzen – oft in der Annahme, dass die/der Liebste eine schwierigere Zeit durchlebt als man selbst. Und so scheint, daß sich selbst einen Moment der Ruhe und Entspannung zu gönnen, unverantwortlich sei - ein folgenschwerer Irrtum!
Des Weiteren kann ein Austausch unter anderen betroffenen Personen helfen, sich nicht mehr so alleine mit seiner Situation zu fühlen.
Unter der gekonnten Leitung unserer Gesundheitsberaterin, bieten diese Treffen unterschiedliche Hilfsmittel an wie z. B. Meditation, Achtsamkeitstraining, Reise durch den Körper, Selbstwertgefühl mit dem Ziel sich selber schützen zu lernen, einem möglichen Burnout vorzubeugen und einen konstruktiven Austausch unter Betroffenen zu ermöglichen. Die Diskretion während und nach den Treffen ist fundamental.

# *PROCHES AIDANTS - ATTENTION ET ÉCHANGE*

***pour les personnes qui soignent/ont soigné un de leurs proches ainsi que pour celles qui travaillent dans le domaine des soins.***

*Soigner un être cher et l'accompagner dans les moments difficiles est une évidence pour de nombreuses personnes. Malheureusement, de nombreux soignants dépassent leurs limites, souvent en pensant que l'être aimé traverse une période plus difficile que la leur. Et c'est ainsi qu'il semble que s'accorder un moment de calme et de détente est irresponsable - une erreur lourde de conséquences !*
*Par ailleurs, un échange entre personnes concernées peut aider à se sentir moins seul face à sa situation.*
*Sous la conduite experte de notre conseillère en santé, ces rencontres proposent différents outils tels que la méditation, la pleine conscience, le voyage à travers le corps, l'estime de soi, dans le but d'apprendre à se protéger, de prévenir un éventuel burnout et de permettre un échange constructif entre personnes concernées.*
*La discrétion pendant et après les rencontres est fondamentale.*

15 **jeweils dienstags / *les mardis***
**1. Treffen / *1ère rencontre :*** 11.06

09.30-11.00

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

**Tarif :** 15€ / Treffen (an Ort und Stelle zu zahlen)
*15€ / rencontre (à payer sur place)*

**Wer / *qui :*** Viviane Kandel (ausgebildete Gesundheitsberaterin / conseillère en santé formée)

! Bis spätestens 4 Tage im Voraus anmelden!
Inscrivez-vous au plus tard 4 jours à l'avance!

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

# TRAUERBEGLEITUNG

**für Menschen, die trauern oder einen kranken Angehörigen begleiten**

Trauern Sie um einen Ihrer Liebsten oder begleiten Sie im Moment einen kranken Angehörigen in seiner letzten Lebensphase?

Diese herausfordernden Situationen können uns an unsere Grenzen bringen, oder gar zur Verzweiflung. Verharren Sie nicht alleine in dieser Situation – lassen Sie sich helfen! Nutzen Sie unsere Treffen, in denen unsere Gesundheitsberaterin mit Ihnen gemeinsam erarbeitet die Gefühle der Trauer und Angst anzunehmen und zu umgehen, über die Vergänglichkeit und den Tod zu reden und Möglichkeiten zu finden, wie Sie wieder aktiv am Leben teilhaben können.

Der Austausch mit anderen betroffenen Personen kann helfen, sich nicht mehr so alleine zu fühlen, und lernen Sie wieder Freude am Leben zu haben, und im Hier und jetzt zu leben. Die Diskretion während und nach den Treffen ist fundamental.

# *ACCOMPAGNEMENT DU DEUIL*

***pour les personnes en deuil ou qui accompagnent un proche malade***

*Vous êtes en deuil de l'un de vos proches ou vous accompagnez en ce moment un proche malade dans sa dernière phase de vie ?*

*Ces situations exigeantes peuvent nous pousser à bout, voire nous désespérer. Ne restez pas seul dans cette situation - laissez-vous aider ! Profitez de nos rencontres, au cours desquelles notre conseillère en santé travaille avec vous pour accepter et contourner les sentiments de tristesse et de peur, pour parler du caractère éphémère et de la mort et pour trouver des possibilités de participer à nouveau activement à la vie.*

*L'échange avec d'autres personnes concernées peut vous aider à vous sentir moins seul(e) et à réapprendre à prendre plaisir à la vie et à vivre ici et maintenant. La discrétion pendant et après les rencontres est fondamentale.*

15 **jeweils freitags / *les vendredis***
**1. Treffen / *1ère rencontre :*** 14.06

09.30-11.00

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

**Tarif :** 15€ / Treffen (an Ort und Stelle zu zahlen) - *15€ / rencontre (à payer sur place)*

**Wer / *qui :*** Viviane Kandel (ausgebildete Gesundheitsberaterin / *conseillère en santé formée)*

! Bis spätestens 4 Tage im Voraus anmelden!
*Inscrivez-vous au plus tard 4 jours à l'avance!*

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

# SELBSTHILFEGRUPPE

**für Menschen mit Depression und Burnout**

Unsere Gruppe dient dem Zweck des diskreten Austausches der eigenen Erfahrungen unter Betroffenen.

Es findet keine Beratung statt.

Bei psychischen, physischen oder anderen Erkrankungen ist der Psychiater/Psychologe bzw. der Hausarzt aufzusuchen.

# *GROUPE DE SUPPORT*

***pour personnes touchées de dépression et de burnout***

*Notre groupe sert à l'échange discrète de vos propres expériences parmi des personnes concernées. Il ne s'agit pas d'un service de consultation.*

*En cas de problèmes psychiques, physiques ou autres maladies, consultez un psychiatre/ psychologue respectivement un médecin généraliste.*

15 **Jeweils donnerstags / *les jeudis***
**Pause / *pause :*** 09.05 – 09.06 / 15.08

18.00-19.00/19.30

**Wo / *où :*** Pfarrsaal / salle paroissiale / Grosbous (2a, rue d'Arlon – 1. Stock / 1er étage)

**Tarif :** gratis / *gratuit*

**Wer / *qui :*** Viviane Kandel (ausgebildete Gesundheitsberaterin / *conseillère en santé formée)*

! Bis spätestens 2 Tage im Voraus anmelden!
*Inscrivez-vous au plus tard 2 jours à l'avance!*

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

## Notes

# 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+

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

help
All Dag ass e gudden Dag

26 70 26 | www.help.lu | info@help.lu | reseau.help

Printing OSSA, Niederanven

FSC www.fsc.org MIXTE Papier issu de sources responsables FSC® C179465

OS PRINTED IN LUXEMBOURG

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