

# CLUB SENIOR muselheem

AKTIVITÄTSPROGRAMM  
2020 | Oktober - Dezember





MAERTERT-WASSERBÉLLEG

Commune  
de MERTERT

*Die Gemainschaft an drei Flüssen*



## WIE FINDEN SIE UNS COMMENT NOUS TROUVER



## CLUB SENIOR muselheem

12, rue St. Martin | L-6635 Wasserbillig  
T. 2755 3660 | GSM 621 822 801 | F. 2755 3661  
Mail: [club-muselheem.croix-rouge@help.lu](mailto:club-muselheem.croix-rouge@help.lu)



#### ÖFFNUNGSZEITEN

Von Montags bis Freitags  
von 9.00 bis 13.00 Uhr

HEURES D'OUVERTURES  
DU BUREAU

*Du lundi au vendredi  
de 9h00 à 13h00 hrs*



#### ZAHLUNG DER AKTIVITÄTEN PAIEMENTS DES ACTIVITÉS

BGL LU21 0030 5432 5993 0000



#### ANMELDUNG DER AKTIVITÄTEN

Bitte zu allen Veranstaltungen unter  
folgender Telefonnummer anmelden:

**T. 2755 3660**

INSCRIPTION DES ACTIVITÉS

*Veuillez vous inscrire pour tous  
les événements au numéro de  
téléphone ci-après:*

**T. 2755 3660**

# INHALTSVERZEICHNIS | SOMMAIRE

VORWORT	6
SICHERHEITSREGELN	7
REZEPT: ‚GRAFFE PATI‘	8
AUFGEPICKTES	9
AKTIVITÉITSKALENNER 2020	15
ANMELDEBOGEN   FICHE D'INSCRIPTION	18
IN EIGENER SACHE	20
FOTOGALERIE	33



## KULTUR, KONZERTE, SCHAUSSPIEL

### CULTURE, CONCERT, DRAME

- Nationalbibliothéik 10



## KREATIVES

### CRÉATIVITÉ

- Strick- und Häkeltreff 30
- Schreibatelier 30
- Mit Mandalas durch den Herbst 31



## SPORT, BEWEGUNG, ENTSPANNUNG

### SPORT, MOUVEMENT, DÉTENTE

- Grevenmacher Rundgang Teil 2 12
- Wanderungen von Bahnhof zu Bahnhof 13
- Yoga 24
- Wir bleiben in Bewegung 25
- Progressive Muskelentspannung 25
- Geführte Meditation 26
- Entspannte Nacken- und Atemübungen 26
- Sanfte Gymnastik 28
- Mantra singen 28





## SPRACHE, SPRACHKURSE

### LANGUES, COURS DE LANGUE

- Sprachencafé 2020 | *Café des langues 2020* 11
- Sprachkurs: Englisch 23
- Sprachkurs: Französisch 23
- Sprachkurs: Italienisch 23



## GESELLIGKEIT

### CONVIVIALITÉ

- Wien huet et gesot? 14
- Mittagstisch | *Table de midi* 27
- Filmnachmittage 27
- Poterdësch 29
- Adventskaffee 32
- Zwischen den Feiertagen 32



## VORTRAG, WORKSHOP

### CONFÉRENCE, ATELIER

- Brotatelier 33

## VORWORT

Ein Kind das nicht spielt, ist kein Kind. Aber ein Erwachsener der nicht spielt, hat für immer das Kind in ihm verloren und wird es furchtbar vermissen.

*(Pablo Neruda 1904-1973)*

Was soll dieses Zitat über Kinder, und das in einem Vorwort für einen Club Senior?

**Nun dafür gibt es wenigstens zwei Ursachen:**

1) In diesen schwierigen Coronazeiten fehlt mir ein wenig die kindliche Unbekümmertheit, um das Leben besser meistern zu können. Aber bitte verstehen Sie mich hier nicht falsch; nicht die Unbekümmertheit im Umgang mit den Corona Regeln. Diese Regeln sind absolut lebenswichtig und ermöglichen uns eine schrittweise Rückkehr in die Normalität. Also steht die Einhaltung der Regeln außer Frage. Nein unter Unbekümmertheit stelle ich mir den teilweise naiven Umgang mit den Umständen vor. Ein Kind, welches vor ein Problem gestellt wird, sucht sich eine rasche Lösung, um seinen Weg weitergehen zu können. Wir Erwachsenen analysieren zuerst das Für und Wider und erschweren uns hin und wieder unser Leben. Durch die Corona Krise wurde unser Leben zähflüssiger und behäbiger. An uns jetzt einen Weg zurück in die Einfachheit des Lebens zu finden, um es wieder in vollen Zügen genießen zu können.

2) Dieses Zitat zielt zwei von mir entwickelten Gesellschaftsspiele. Da ich jetzt im Oktober ein weiteres Spiel auf den Markt bringe, wollte ich dieses Zitat wieder unter die Menschen bringen. Spielen ist ein sehr wichtiger Baustein im Leben des Menschen. Durch spielen lernt der Mensch, hat er Spaß, kann er seine Seele baumeln lassen. Und was gibt es wichtigeres als diese Möglichkeiten? Also hier ein kleiner Aufruf: spielen Sie wieder mehr, wecken Sie das Kind in sich, seien Sie wieder ein bisschen mehr unbekümmert.

**Jang HAMEN**

**Um die Aktivitäten durchziehen zu können, müssen folgende Regeln absolut eingehalten werden:**



## **SICHERHEITSREGELN:**

- 1) Bitte mit Maske zum Club Senior kommen.
- 2) Am Eingang die Hände desinfizieren und zügig zu Ihrem Platz im Saal gehen
- 3) Unnötiges Hin und Her vermeiden
- 4) Den Mindestabstand von 2 Metern bitte einhalten
- 5) Falls das nicht möglich sein soll, bitte Schutzmasken tragen
- 6) Teilnehmen darf nur, wer keine Symptome der Krankheit Covid19 hat und keinen Kontakt mit einer infizierten Person hatte
- 7) Die Teilnehmerzahl pro Aktivität wird auf Maximum 8 - 10 Teilnehmer im Innern beschränkt. Aus dem Grund müssen Sie sich für jede Aktivität telefonisch anmelden. Nur wenn Sie von uns eine Bestätigung bekommen, können Sie an der Aktivität teilnehmen.
- 8) Falls Sie während der Aktivität etwas trinken möchten, müssen Sie Ihre Flasche und eventuell Glas selbst mitbringen.
- 9) In dieser Übergangszeit wird kein Gemeinschaftsmaterial genutzt.
- 10) Während dieser Zeit verzichten wir auf einen Transport im Minibus.
- 11) Wer sich nicht an die Vorschriften hält, wird vom Besuch des Club Seniors ausgeschlossen.

Da die Bestimmungen des Familienministeriums in Bezug auf die Pandemie von Tag zu Tag ändern können, werden Sie vor einer jeweiligen Aktivität informiert, falls Änderungen den Ablauf der Aktivität beeinflussen würden.



## Rezept: ‚Graffe Pati‘

- Auch in unserer normalen Broschüre finden Sie ab jetzt ein Rezept zum Nachkochen. Dieses Mal haben wir uns für ein Rezept zur Herstellung von ‚Graffe Pati‘ entschieden.

### ZUTATEN:

500 gr. Schweinefleisch  
300 gr magerer Speck  
300 gr fetter Speck  
300 gr Schweineleber  
2 Eier  
3 Zwiebeln  
4 Petersiliestengel  
1-2 Bratscheiben  
1 Glas trockenen  
Weißwein  
Lorbeerblätter  
Salz und Pfeffer

Das Schweinefleisch und die zwei Sorten Speck in Streifen schneiden. Das gesamte Fleisch sowie die Zwiebeln, Petersilie und zum Schluss die Bratscheiben durch den Wolf geben. Anschließend die Eier und den Weißwein zu der Masse geben und alles gut vermengen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Masse in feuerfeste Schüsseln verteilen und mit einem Lorbeerblatt verzieren. Den ‚Pati‘ während einer Stunde bei 160 Grad im vorgeheiztem Ofen auf mittlerer Höhe backen.





## Aufgepicktes

- Jetzt in der Herbstzeit geht es wieder darum, Vorräte für den Winter haltbar zu machen. Natürlich bekommen wir in den Geschäften das ganze Jahr über alles Mögliche zu kaufen. Da wir aber jetzt Anfang Herbst über große Mengen Obst und Gemüse aus dem Garten verfügen, gilt es diese auf verschiedene Art und Weise zu konservieren.

Ob wir es jetzt mit Einfrieren, Einkochen oder Einlegen versuchen, all diese Methoden bescheren uns Obst oder Gemüse über den Winter. Da wir unser eigenes Obst oder Gemüse verwerten, wissen wir, dass keine Pestizide oder sonstige chemischen Mittelchen verwendet wurden.

Also zurück zur Natur und mit ein wenig Arbeit gute, gesunde Lebensmittel erhalten.

### Feiertage:

- Am **31. Oktober** feiert die Welt Halloween von All Hallows' Eve, der Abend vor Allerheiligen. Dieses Brauchtum war ursprünglich vor allem im katholischen Irland verbreitet. Die irischen Einwanderer in den USA pflegten ihre Bräuche in Erinnerung an die Heimat und bauten sie aus.

Seit den 1990ziger Jahren schwappte dieser Brauch immer öfters aus Amerika auf den europäischen Kontinent über. Kürbisse, Spinnen und Kinder oder Erwachsene, die sich an diesem Tag verkleiden, sieht man auch hierzulande immer öfters.

- Am **6. Dezember** feiern wir St. Nikolaus. Nikolaus von Myra ist einer der bekanntesten Heiligen der Kirche. Sein Gedenktag, der 6. Dezember, wird im gesamten Christentum begangen und ist mit zahlreichen Bräuchen verbunden. In Grevenmacher kommt der hl Nikolaus im Boot über die Mosel, in Wiltz übernahm nach dem Krieg ein Soldat die Rolle und kam mit einem Jeep. Besonders die Kinder stehen bei diesem Fest im Mittelpunkt und können sich über Geschenke und Süßigkeiten erfreuen.

- Am **25. Dezember** feiern wir Weihnachten. Auch dieses Fest veränderte sich über die Jahre und viele verschiedene Attribute wurden hinzugefügt: der Weihnachtsbaum, Lametta, Weihnachtskugeln, Geschenke usw. Leider wurde aus einem besinnlichen Familienfest sehr rasch ein lukratives, kommerzielles Happening.





KULTUR, KONZERTE, SCHAUSPIEL  
CULTURE, CONCERT, DRAME

## Nationalbibliothék

- Wir haben endlich eine neue Nationalbibliothek. Raus aus dem alten, verwinkelten Gebäude neben der Kathedrale um in ein großes, helles und den neuesten Standards entsprechendem Gebäude auf Kirchberg einzuziehen.

Wir fahren mit dem Bus 118 bis zur ‚Gare routière Luxexpo‘ und nehmen dann die Tram bis zur Nationalbibliothek. Wir haben hier eine Führung in luxemburgischer Sprache bestellt, die es uns ermöglicht einen fundierten Einblick in das Geschehen in der neuen Nationalbibliothek zu erhalten.

Die Zahl der Teilnehmer ist auf 12 Personen begrenzt.

- *Visite de la bibliothèque nationale en langue luxembourgeoise. Avec le bus 118 nous nous rendons à la gare routière Luxexpo et puis nous prenons le tram pour la bibliothèque.*



Mittwoch 04.11.2020



Gare Wasserbillig | Bus 118



wird bei der Anmeldung mitgeteilt



12.-



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veuillez vous inscrire pour tous les événements*

**T. 2755 3660**





## Sprachencafé 2020 | *Café des langues 2020* (es geht weiter!) (on continue!)

- Die Beratende Kommission für Integration organisiert in Zusammenarbeit mit dem Club Senior Muselheem und der Musel-Sauer Mediathek das „Café des Langues 2020“ in französischer und luxemburgischer Sprache. Jede andere Sprache ist willkommen. Die Förderung des Austauschs, die Annäherung der Menschen an eine gemeinsame Sprache und die Verbesserung ihrer Praxis sind die Hauptziele dieser Initiative. Erwachsene aller Nationalitäten sind die Zielgruppe. Ein Thema für Diskussionen wird zu Beginn eines jeden Abends vorgeschlagen.

- La Commission Consultative d'Intégration en collaboration avec le Club Senior Muselheem et la Médiathèque Musel-Sauer organise le Café des Langues 2020 en français et en luxembourgeois. Toute autre langue est la bienvenue. Promouvoir les échanges, se réunir autour d'une langue commune et en améliorer la pratique constituent les principaux objectifs de cette initiative.*



Mittwoch 28.10.2020



Muselheem | Saal im 1. Stock



19.00 Uhr

Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte den Club Senior Muselheem unter 2755 3660.

*Pour tout renseignement supplémentaire, veuillez-vous adresser au Club Senior Muselheem au numéro 2755 -3660.*



Eine Registrierung ist nicht erforderlich.  
*Une inscription n'est pas nécessaire.*





SPORT, BEWEGUNG, ENTSPANNUNG  
SPORT, MOUVEMENT, DÉTENTE

## Grevenmacher Rundgang Teil 2

- Nach unserem ersten Rundgang durch Grevenmacher im letzten Jahr, widmen wir uns dieses Mal dem Sagen- und Legendenpfad und der neuen Anlegestelle der Marie-Astrid. Monique Hermes wird uns wieder mit fundiertem Wissen diesen Teil von Grevenmacher näherbringen. Tauchen Sie mit uns ein in eine Welt der Sagen und Legenden und entdecken Sie einen Teil von Grevenmacher, wie sie ihn noch nie gesehen haben.
- *Randonnée à Grevenmacher avec comme thèmes: les légendes des alentours et le nouveau quai Marie-Astrid. Monique Hermes nous fera le plaisir de nous donner toutes les informations sur cette partie de notre métropole mosellane.*



Dienstag 06.10.2020



Grevenmacher Quai Marie-Astrid



14.30 Uhr



gratis



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veuillez vous inscrire pour tous les événements*

**T. 2755 3660**



## Wanderungen von Bahnhof zu Bahnhof

- Einmal im Monat wandern wir zusammen. Damit Sie einschätzen können, ob die Strecke für Sie geeignet ist, haben wir die jeweiligen Schwierigkeitsgrade dazu geschrieben.

Schwierigkeitsgrad: **leicht** = für jeden geeignet **0**

Schwierigkeitsgrad: **mittel** = gut zu Fuß **00**

Schwierigkeitsgrad: **schwer** = für Wanderprofis **000**

Anschließend stärken wir uns in geselliger Runde.



### Wanderung Luxemburg – Sandweiler/Contern (9.9 km)

Schwierigkeitsgrad: **0**



Montag 26.10.2020



wird bei der Anmeldung mitgeteilt

### Wanderung Manternach – Wasserbillig ( 9.8 km)

Schwierigkeitsgrad: **0**



Montag: 16.11.2020



wird bei der Anmeldung mitgeteilt

### Suppenwanderung ( ca. 7,5 km)

Schwierigkeitsgrad: **0**



Montag 14.12.2020



Muselheem



10.00 Uhr



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veuillez vous inscrire pour tous les événements*

**T. 2755 3660**





GESELLIGKEIT  
CONVIVIALITÉ

## Wien huet et gesot?

Ein neues Gesellschaftsspiel von Jang Hamen

- Sicher haben Sie schon viele Zitate gelesen und waren erstaunt als Sie den Namen des Autors gelesen haben. Mir ging es genauso. Und aus diesem Staunen heraus entwickelte sich langsam die Idee ein neues Gesellschaftsspiel zu verwirklichen.

In diesem Spiel müssen Sie die Namen der Autoren von 52 Zitaten erraten. Hilfestellungen bekommen Sie durch die Beantwortung von 600 Fragen aus folgenden sechs Wissensgebieten: Kultur, Geografie, Essen/Trinken, Flora/Fauna, Verschiedenes und Sport.

Jang Hamen wird sein neues Gesellschaftsspiel vorstellen und eine Spielrunde mit Ihnen veranstalten. Sie werden an diesem Nachmittag die Gelegenheit haben, als erste dieses neue Spiel zu testen.



Dienstag 03.11.2020



Muselheem



14.30 Uhr



gratis



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veuillez vous inscrire pour tous les événements*

**T. 2755 3660**

# CLUB SENIOR muselheem

AKTIVITÉITSKALENNER  
2020 | Oktober - Dezember



# 2020



KULTUR, KONZERTE,  
SCHAUSPIEL

CULTURE, CONCERT,  
DRAME



KREATIVES  
CRÉATIVITÉ



SPORT, BEWEGUNG,  
ENTSPANNUNG  
SPORT, MOUVEMENT,  
DÉTENTE



SPRACHKURSE  
COURS DE LANGUE



GESELLIGKEIT  
CONVIVIALITÉ



VORTRAG, WORKSHOP  
CONFÉRENCE, ATELIER



AUSFLÜGE, REISEN,  
SHOPPING  
EXCURSION, VOYAGES,  
SHOPPING

## OKTOBER

DONNERSTAG **01.10.20**



10.00 Uhr  
Yoga für den Rücken  
(Beginn)



14.00 Uhr  
Wir bleiben in Bewegung

Freitag **02.10.20**



14.00 Uhr  
Strick- und Häkeltreff  
(Beginn)

Montag **05.10.20**



17.00 Uhr  
Sprachkurs: Englisch  
(Beginn)

Dienstag **06.10.20**



10.00 Uhr  
Sprachkurs: Italienisch  
(Beginn)



14.30 Uhr  
Grevenmacher Rundgang  
Teil 2



18.00 Uhr  
Yoga für Fortgeschrittene  
(Beginn)

Mittwoch **07.10.20**



14.00 Uhr  
Schreibatelier



15.30 Uhr  
Sanfte Gymnastik (Beginn)

DONNERSTAG **08.10.20**

17.00 Uhr  
Geführte Meditation

Freitag **09.10.20**



17.00 Uhr  
Progressive Muskel-  
entspannung

Montag **12.10.20**



14.00 Uhr  
Poterdösch



17.00 Uhr  
Sprachkurs: Französisch  
(Beginn)

Dienstag **13.10.20**



10.00 Uhr  
Brotatelier

Mittwoch **14.10.20**



12.00 Uhr  
Mittagstisch: Pizzeria  
Ai Fratelli, Grevenmacher

DONNERSTAG **15.10.20**



14.00 Uhr  
Mandala malen

Mittwoch **21.10.20**



17.00 Uhr  
Mantra Singen





## ANMELDEBOGEN FICHE D'INSCRIPTION

Liebe Besucher des Club Senior,

mit dem folgenden Anmeldebogen können Sie sich gerne verbindlich anmelden.

Bitte trennen Sie den Bogen aus Ihrem Heft und geben oder schicken Sie ihn an uns zurück.

VERMERKEN SIE HIER IHRE ADRESSE:

**Name:**

---

**Adresse:**

---

**PLZ / Ort:**

---

**Telefon:**

---

**Geburtsdatum:**

---

Im Fall, dass die Veranstaltung bereits ausgebucht ist, melden wir uns auf jeden Fall bei Ihnen.

**Ich habe die Bestimmungen des internen Reglements vom CS Muselheem gelesen und angenommen.**

Die erhobenen Daten werden vertraulich behandelt. Weitere Informationen zur Datenverarbeitung finden Sie auf unserer Internetseite: <https://www.help.lu/>.

**Unterschrift:**

Vielen Dank!

**Ihr Club Senior Muselheem**



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veuillez vous inscrire pour tous les événements*

**T. 2755 3660**



## ANMELDEBOGEN FICHE D'INSCRIPTION

DATUM	TAG	VERANSTALTUNG	ANZAHL
01.10	DO	Yoga für den Rücken (Beginn)	
01.10.	DO	Wir bleiben in Bewegung (Spazieren)	
02.10.	FR	Strick- und Häkeltreff (Beginn)	
05.10.	MO	Sprachkurs: Englisch (Beginn)	
06.10.	DI	Sprachkurs: Italienisch (Beginn)	
06.10.	DI	Grevenmacher Rundgang Teil 2	
06.10.	DI	Yoga für Fortgeschrittene (Beginn)	
07.10.	MI	Schreibatelier	
07.10.	MI	Sanfte Gymnastik (Beginn)	
08.10.	DO	Geführte Meditation	
09.10.	FR	Progressive Muskelentspannung	
12.10.	MO	Poterdësch	
12.10.	MO	Sprachkurs: Französisch (Beginn)	
13.10.	DI	Brotatelier	
14.10.	MI	Mittagstisch: Pizzeria Ai Fratelli, Grevenmacher	
15.10.	DO	Mandala malen	
21.10.	MI	Mantra Singen	
26.10.	MO	Wanderung Luxemburg-Sandweiler	
27.10.	DI	Filmnachmittag	
28.10.	MI	Café des langues	
03.11.	DI	Spielvorstellung: Wien huet et gesot?	
04.11.	MI	Nationalbibliothek	
05.11.	DO	Wir bleiben in Bewegung (Spazieren)	
09.11.	MO	Poterdësch	
11.11.	MI	Mittagstisch: Restaurant Mandarin, Machtum	
12.11.	DO	Nackenübungen	
16.11.	MO	Wanderung Manternach-Wasserbillig	
19.11.	DO	Mandala malen	
23.11.	MO	Schreibatelier	
24.11.	DI	Filmnachmittag	
25.11.	MI	Mantra Singen	



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veillez vous inscrire pour tous les événements*

T. 2755 3660



## ANMELDEBOGEN FICHE D'INSCRIPTION

DATUM	TAG	VERANSTALTUNG	ANZAHL
<b>01.12.</b>	<b>DI</b>	Spielenachmittag	_____
<b>03.12.</b>	<b>DO</b>	Wir bleiben in Bewegung (Spazieren)	_____
<b>07.12.</b>	<b>MO</b>	Poterdësch	_____
<b>09.12.</b>	<b>MI</b>	Mantra Singen	_____
<b>10.12.</b>	<b>DO</b>	Nackenübungen	_____
<b>14.12.</b>	<b>MO</b>	Suppenwanderung	_____
<b>15.12.</b>	<b>DI</b>	Brotatelier	_____
<b>16.12.</b>	<b>MI</b>	Mittagstisch: Restaurant Kinnen, Wasserbillig	_____
<b>17.12.</b>	<b>DO</b>	Mandala malen	_____
<b>18.12.</b>	<b>FR</b>	Adventskaffee	_____
<b>29.12.</b>	<b>DI</b>	Zwischen den Feiertagen	_____



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veuillez vous inscrire pour tous les événements*

**T. 2755 3660**

## IN EIGENER SACHE

Um einen reibungslosen Ablauf unserer Veranstaltungen weiterhin garantieren zu können, ist es wichtig, verbindliche Regeln festzulegen.

- Ihre Anmeldungen sind dann verbindlich, wenn Sie sich per Telefon, persönlich im Büro, schriftlich oder per Mail anmelden.
- **Anmeldungen „zwischen Tür und Angel“ werden nicht entgegen genommen.**
- Sie nehmen auf eigene Verantwortung an den Aktivitäten teil.
- Bei Ausflügen warten wir maximal 10 Minuten über die vereinbarte Zeit hinaus.
- Wenn Sie an einer Aktivität teilnehmen wollen, für die Sie nicht angemeldet sind, garantieren wir nicht, dass Sie teilnehmen können.
- Bei Veranstaltungskosten erstellen wir Ihnen eine Rechnung.
- Theaterkarten und Eintrittskarten können normalerweise nicht zurückgegeben werden. Wir versuchen in diesem Fall mit Ihnen zusammen eine Ersatzperson zu finden oder das Ticket an der Abendkasse zu verkaufen. Eine Gewähr dafür übernehmen wir nicht.
- Bei Kursen und mehrteiligen Veranstaltungen ist jeweils der ganze Teilnehmerbetrag zu bezahlen, auch wenn Sie aus persönlichen Gründen (Krankheit, Urlaub u. a.) nicht an allen Seancen teilnehmen können.
- Wir behalten uns das Recht vor, Veranstaltungen aus folgenden Ursachen abzusagen oder zu verschieben: die Mindestteilnehmerzahl wurde nicht erreicht, Krankheit von Referent oder Personal, widrige Umstände (Wetterbedingungen usw.)
- Bei Absagen durch den Club Senior wird der Teilnehmerbeitrag anteilig zurückbezahlt.

**Wir hoffen auf Ihr Verständnis.**

**MONTAG 26.10.20**



Wanderung  
Luxemburg-Sandweiler

**DIENSTAG 27.10.20**



14.30 Uhr  
Filmnachmittag

**MITTWOCH 28.10.20**



19.00 Uhr  
Café des langues

**NOVEMBER**

**DIENSTAG 03.11.20**



14.30 Uhr  
Spielvorstellung:  
Wien huet et gesot?

**MITTWOCH 04.11.20**



Nationalbibliothek

**DONNERSTAG 05.11.20**



14.00 Uhr  
Wir bleiben in Bewegung  
(Spazieren)

**MONTAG 09.11.20**



14.00 Uhr  
Poterdösch

**MITTWOCH 11.11.20**



12.00 Uhr  
Mittagstisch: Restaurant  
Mandarin, Machtum

**DONNERSTAG 12.11.20**



14.00 Uhr  
Nackenübungen

**MONTAG 16.11.20**



Wanderung Manternach-  
Wasserbillig

**DONNERSTAG 19.11.20**



14.00 Uhr  
Mandala malen

**MONTAG 23.11.20**



14.00 Uhr  
Schreibatelier

**DIENSTAG 24.11.20**



14.30 Uhr  
Filmnachmittag

**MITTWOCH 25.11.20**



17.00 Uhr  
Mantra Singen

## DEZEMBER

DIENSTAG **01.12.20**



14.30 Uhr  
Spielenachmittag

DONNERSTAG **03.12.20**



14.00 Uhr  
Wir bleiben in Bewegung  
(Spazieren)

MONTAG **07.12.20**



14.00 Uhr  
Poterdësch

MITTWOCH **09.12.20**



17.00 Uhr  
Mantra Singen

DONNERSTAG **10.12.20**



14.00 Uhr  
Nackenübungen

MONTAG **14.12.20**



10.00 Uhr  
Suppenwanderung

DIENSTAG **15.12.20**



10.00 Uhr  
Brotatelier

MITTWOCH **16.12.20**



12.00 Uhr  
Mittagstisch:  
Restaurant Kinnen,  
Wasserbillig

DONNERSTAG **17.12.20**



14.00 Uhr  
Mandala malen

FREITAG **18.12.20**



14.30 Uhr  
Adventskaffee

DIENSTAG **29.12.20**



14.30 Uhr  
Zwischen den Feiertagen

BEWAHREN SIE DIESEN  
KALENDER AUF, UM  
ALLE AKTIVITÄTEN,  
SEHENSWÜRDIGKEITEN  
UND AUSFLÜGE IHRES  
SENIORENCLUBS  
IM HANDUMDREHEN  
WIEDERZUFINDEN.

CONSERVEZ CE  
CALENDRIER POUR  
RETROUVER EN UN CLIN  
D'OEIL TOUTES LES  
ACTIVITÉS, LES VISITES  
ET LES EXCURSIONS  
DE VOTRE CLUB SENIOR.



### ÖFFNUNGSZEITEN

Von Montags bis Freitags  
von 9.00 bis 13.00 Uhr

HEURES D'OUVERTURES  
DU BUREAU

*Du lundi au vendredi  
de 9h00 à 13h00 hrs*



ZAHLUNG DER AKTIVITÄTEN  
PAIEMENTS DES ACTIVITÉS

BGL LU21 0030 5432 5993 0000





## Sprachkurse

- Sie sind auf der Suche nach einem Sprachkurs?  
Bei uns im Club Senior Muselheem haben Sie die Möglichkeit die Sprachen: Englisch, Französisch, oder Italienisch zu erlernen, bzw. zu verbessern. Mit einem Sprachkurs kommen Sie weiter und können in vielen Ländern der Erde mit Menschen aus anderen Kulturen kommunizieren. Ganz nebenbei wird das Selbstvertrauen gestärkt und das Gehirn mit dem Erlernen von Fremdsprachen trainiert. Sprechen und sich unterhalten steht bei unseren Sprachkursen im Vordergrund.
- *Des cours de langues pour apprendre une nouvelle langue ou pour la perfectionner.*

### Englisch

Konversationstreff, 14- tägig  
Beginn: Montag 05.10.2020



Muselheem



17.00 Uhr

### Französisch

Konversationstreff, 14- tägig  
Beginn: Montag 12.10.2020



Muselheem



17.00 Uhr

### Italienisch

Dienstag 06.10.2020



Muselheem



10.00 Uhr

€ 80.- / 10 Seancen



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veuillez vous inscrire pour tous les événements*

**T. 2755 3660**





SPORT, BEWEGUNG, ENTSPANNUNG  
SPORT, MOUVEMENT, DÉTENTE

## Yoga

- Koyoga ist ein dynamischer Yogastil, der fließende Bewegungen und eine tiefe und bewusste Atmung miteinander verbindet. Bewegung und Atmung bilden eine Einheit welche die Gedanken und die Emotionen zur Ruhe kommen lassen.

Koyoga stärkt uns auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene und erleichtert es uns gleichzeitig in stressigen Zeiten mehr Ruhe und Entspannung in unseren Alltag zu bringen.

In den Yogastunden erleben Sie eine Mischung aus:  
Dynamik und Ruhe  
Stabilität und Leichtigkeit  
Aktivierung und Entspannung  
Konzentration und Stille.



Gedacht ist dieser Kurs für alle die sich gerne bewegen, mit dem Ziel, die innere und äußere Haltung zu stärken, so dass Sie mit einer größeren Präsenz und Freude den Herausforderungen des Lebens begegnen können.

**Yoga für Fortgeschrittene**  
📅 Dienstag 06.10. – 15.12.2020

📍 Muselheem | großer Saal ⌚ 18.00 – 19.30 Uhr

€ 150.-/10 Seancen

**Yoga für den Rücken**  
📅 Donnerstag 01.10. – 17.12.2020

📍 Muselheem | großer Saal ⌚ 10.00 – 11.30 Uhr

€ 165.-/11 Seancen

✍️ **Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden**  
*Veuillez vous inscrire pour tous les événements*

**T. 2755 3660**



## Wir bleiben in Bewegung

- Wir treffen uns jeden ersten Donnerstag im Monat zum gemeinsamen Spaziergehen (1-1,5 Std) an der Mosel / Sauer und Umgebung. Treffpunkt ist am Muselheem. Von dort aus werden wir entweder zu Fuß gehen oder mit dem Minibus zum vorgesehenen Startpunkt fahren. Scheuen Sie sich nicht, den ersten Schritt zu tun und gehen Sie einfach mit.



Donnerstag 01.10., 05.11., 03.12.2020



Muselheem



14.00 Uhr

## Progressive Muskelentspannung

- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson  
In der Gruppe lässt es sich einfach besser entspannen. In diesem Kurs lernen Sie diese wertvolle Entspannungstechnik kennen. Durch gezieltes und bewusstes Anspannen und Lockern der Muskelgruppen werden Sie sich körperlich und seelisch entspannen. Diese Technik wird mit achtsamen Atemübungen begleitet. Mitzubringen: Decke, warme Strümpfe, kleines Kissen.



Freitag 09., 16., 23., 30.10.2020



Muselheem | Saal



17.00 – 18.00Uhr



20,-/4 Seancen



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veuillez vous inscrire pour tous les événements*

**T. 2755 3660**



SPORT, BEWEGUNG, ENTSPANNUNG  
SPORT, MOUVEMENT, DÉTENTE

## Geführte Meditation

- Meditieren ist einfach und besonders in einer Gruppe meditiert es sich leichter.

Bei einer geführten Meditation bekommen Sie alles erklärt, was Sie wissen müssen. Durch die Stimme des Übungsleiters fällt es Ihnen leichter mit ihrer Aufmerksamkeit von außen nach innen zu gehen.



Donnerstag 08.10.2020



Muselheem



17.00 – 17.45 Uhr



3.-

## Entspannte Nacken- und Atemübungen

Sie leiden häufig an Nackenverspannungen und Kopfschmerzen?

- In diesem Kurs werden Sie verschiedene Übungen kennenlernen, die Nacken und Schulter lockern und somit den gesamten Körper harmonisieren. Mit entspanntem und bewusstem Atmen werden diese Übungen unterstützt. Kommen Sie und erleben Sie wie angenehm es ist in einer Gruppe gemeinsam zu entspannen.

• *Si vous avez souvent des douleurs au niveau de votre nuque, nous vous proposons des exercices relaxants.*



12.11., 10.12.2020



Muselheem | Saal



14.00 – 14.45 Uhr



6.-



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veuillez vous inscrire pour tous les événements*

**T. 2755 3660**



## Mittagstisch | *Table de midi*

- Einmal im Monat gehen wir ganz ungezwungen zusammen essen. Gemeinsam schmeckt es einfach besser und man hat mehr Unterhaltung.
- *Une fois par mois on se fait plaisir lors d'un repas harmonieux car ensemble on mange mieux.*

Pizzeria Ai Fratelli | Grevenmacher  
Mittwoch 14.10.2020

Restaurant Mandarin | Machtum  
Hier werden wir eine gute ‚Friture de la Moselle‘ genießen  
Mittwoch 11.11.2020

Restaurant Kinnen | Wasserbillig  
Mittwoch 16.12.2020



Restaurant



jeweils um 12:00 Uhr



Eine Anmeldung ist unbedingt nötig!

## Filmnachmittage

- Herbstzeit ist die Zeit, wo man behaglich zu Hause beim wärmenden Ofen bleibt. Oder man kommt in den Club Senior Muselheem und schaut zusammen mit anderen Filmfreunden einen amüsanten Film.  
Zu sehen ist am 27. Oktober: ‚D’Sandauer‘ ein Luxemburger Film von 1993 mit Nicole Max und Conny Scheel.



Dienstag 27.10.2020 & Dienstag 24.11.2020



Muselheem



14.30 Uhr



gratis



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veuillez vous inscrire pour tous les événements*

**T. 2755 3660**





SPORT, BEWEGUNG, ENTSPANNUNG  
SPORT, MOUVEMENT, DÉTENTE

## Sanfte Gymnastik

Beweglich und fit, Sicherheit für deinen Schritt



- Der Focus dieser „Turnstunde“ liegt auf der Erhaltung der persönlichen Mobilität, der Förderung, der Beweglichkeit durch einfache bis komplexere Übungen.

7 Seancen / immer mittwochs



Ab Mittwoch 07.10.2020



Muselheem



15.30 Uhr



richtet sich nach Teilnehmerzahl

## Mantra singen

- Was ist Mantra Singen? Mantras sind Worte der Kraft, Worte der Energie, die helfen zur Ruhe zu kommen. Mantras kann man zum einen in der Meditation verwenden und Mantras kann man andererseits singen. Im Allgemeinen könnte man sagen, der Mensch ist ein singendes Wesen. Man weiß, dass die Menschen in Kulturen, wo gesungen wird, zufriedener sind, weniger aggressiv und besser miteinander umgehen können. Wir singen Mantras, Lieder der Erde, der Heilung und des Friedens in verschiedenen Sprachen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich und ein falscher Ton ist kein Grund zur Sorge. Allein die Freude am gemeinsamen Singen ist wichtig.



Mittwoch 21.10., 25.11., 09.12.2020



Muselheem | Saal



17.00 Uhr



5.- /pro Séance



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veuillez vous inscrire pour tous les événements*

**T. 2755 3660**



## Poterdäsch

- Einfach zusammenkommen, in gemütlicher Runde sich unterhalten bei Kaffee und Kuchen und alte Bekannte treffen. Das ist der Poterdäsch im Muselheem. Wer nicht gerne alleine kommt, bringt einfach eine Freundin, seine Nachbarin oder seinen Nachbarn mit. Als Gesprächsthema nehmen wir jeweils Aktuelles aus Politik, Gesundheit und Allgemeines.



12.10., 09.11., 07.12.2020



Muselheem



14.00 Uhr



3.- für Kaffee und Kuchen

## Spielenachmittag

- Jetzt in der herbstlichen Zeit werden wieder die Gesellschaftsspiele ausgepackt und in geselliger Runde gespielt. Jang Hamen, der selbst viele Gesellschaftsspiele entwickelt hat, wird Ihnen ein musikalisches Gesellschaftsspiel vorstellen und so werden Sie eine gesellige Stunde mit Spaß und Spannung verbringen.

- *Venez découvrir un jeu de société sur le thème de la musique.*



Dienstag 01.12.2020



Muselheem



14.30 Uhr



gratis



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veuillez vous inscrire pour tous les événements*

**T. 2755 3660**





KREATIVES  
CRÉATIVITÉ

## Strick- und Häkeltreff

- Dieses Angebot richtet sich an alle, die Lust auf Häkeln oder Stricken haben. In gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen sitzen wir zusammen, um neue Techniken zu erfahren oder um sich einfach nur auszutauschen. Wir treffen uns immer freitags!



Freitag 2.10.2020



Muselheem | Saal



14.00 Uhr



3.- für Kaffee und Kuchen

## Schreibatelier

- Wie oft hört man: ‚Ich habe so viel erlebt, darüber könnte ich ein Buch schreiben.‘ Warum tun Sie es nicht? In diesem Atelier wird Ihnen die Angst vor dem leeren Blatt genommen. Tauchen Sie mit uns ein in die interessante Welt der Autoren und verwirklichen Sie einen Ihrer Träume. Zu Beginn der Aktivität wird festgelegt, welches Thema in dieser Stunde bearbeitet wird. Dann haben Sie die Möglichkeit allein oder in einer kleinen Gruppe Ihre Gedanken aufs Blatt zu bringen.



Mittwoch 7.10.2020 & Montag 23.11.2020



Muselheem



14.30 Uhr



gratis



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veuillez vous inscrire pour tous les événements*

**T. 2755 3660**





## Mit Mandalas durch den Herbst

- Mandala heißt Kreis. Jeder Kreis hat eine Mitte um die sich alles dreht. Durch das sich einlassen, auf sich einwirken lassen, kommt jeder in seine eigene Entspannung, findet jeder seine eigene Ruhe. Mandalas ausmalen bedeutet, sich einer Sache mit voller Aufmerksamkeit zu widmen.

Wir haben für Sie wunderschöne und anspruchsvolle Mandala Vorlagen ausgewählt.



Donnerstag 15.10., 19.11., 17.12.2020



Muselheem | Saal



14.00 Uhr



3.-



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veuillez vous inscrire pour tous les événements*

**T. 2755 3660**





GESELLIGKEIT  
CONVIVIALITÉ

## Adventskaffee

- Ein adventlicher Nachmittag mit Kaffee, Kuchen und Gesang erwartet Sie bei unserem Adventskaffee. Stimmen Sie sich mit uns ein auf ein besinnliches Weihnachtsfest, das dieses Jahr sicherlich bedingt durch die Corona-Pandemie anders ausfallen wird als gewohnt.

Über Kuchenspenden würden wir uns sehr freuen.

- *Un après-midi avec café, gâteaux et chant vous attend lors de notre café de l'avent.*



Freitag 18.12.2020



Muselheem



14.30 Uhr



gratis

## Zwischen den Feiertagen

Filmnachmittag mit Café gourmand

- Zwischen den Feiertagen kommt hin und wieder Langeweile auf. Der Besuch ist wieder fort, man fühlt sich allein. Das muss nicht so sein! Ein romantischer Film, kleine Köstlichkeiten zum Kaffee und schon ist der Tag gerettet.



Dienstag 29.12.2020



Muselheem



14.30 Uhr



5.-



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veuillez vous inscrire pour tous les événements*

**T. 2755 3660**



## Brotatelier

- Wer Lust hat, sein Brot selbst zu backen und somit entscheiden möchte, was alles reinkommt, hat hier die Gelegenheit in einer kleinen Gruppe von 4 Personen die Technik der Brotherstellung zu erlernen.  
Mit Tipps und Tricks gelingt Ihnen Ihr Brot garantiert!
- *Cuire son pain soi-même avec de bons ingrédients; quel plaisir!*



Falls erlaubt: Dienstag 13.10.2020 & Dienstag 15.12.2020



6, rue de la moselle  
Oberdonven



10.00 - 12.00 Uhr



5.- (Kurs, Brot)



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veuillez vous inscrire pour tous les événements*

**T. 2755 3660**

## FOTOGALERIE



Kräuterwanderung mit Abstand.





07.07.2020 Maacher-Wellen-Temmelstour



21.07.2020  
Zuch- Bus a  
Wandertour op Munzen  
lessen an der Robbesscheier



# Ça ne fait que commencer !

## CLUBS SENIOR

Trop jeune? Plus assez? Qui a dit qu'il y avait un âge limite pour profiter, pour échanger, pour apprendre? Help a 6 Clubs Senior 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! ♥ [www.help.lu](http://www.help.lu)

**help** ♥  
All Dag ass e gudden Dag