COME IN &
BE ACTIVE!

Aktivitéiteprogramm

ABRËLL-JUNI 2018

AN DER LOUPESCHT
CLUB SENIOR

croix-rouge luxembourgeoise
Menschen hëllefen

Club Senior An der Loupescht
1, rue de l'école - L-6235 Beidweiler
T.: (+352) 27 55-3395

Mail: club-loupescht@croix-rouge.lu
www.help.lu / www.croix-rouge.lu

De Büro ass op:
Méindes-Freides **9h00-13h00**
Horaires d'ouverture du bureau:
Lundi au vendredi **9h00-13h00**

De Club Senior ass zou tëscht dem
Le Club Senior est fermé entre
07.04 - 15.04.2018

Mir schwätzen / Nous parlons
LU, DE, FR, EN, P, NL

Kont fir d'Aktivitéiten:
Compte bancaire pour les activités:
BCEE LU41 0019 4955 9051 5000

Club Senior vun de Gemengen: Bech, Betzder, Konsdref, Junglënster a Waldbëlleg
mat der Ënnerstëtzung vum Ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région.

GENERATIONS

Dës Aktivitéit erméiglecht besonnesch d'Begéinung tëscht de Generatiounen.
Cette activité permet particulièrement la rencontre entre générations.

ACTIVE

Eng Aktivitéit déi Owes oder de Weekend organiséiert gëtt.
Cette activité a lieu le week-end ou en soirée.

Datum / *Date*

Auerzäit / *Heure*

Uert / *Lieu*

Präis / *Prix*

Umeldung / *Inscription*

SOMMAIRE

- Virwuert 4-5
- Äre Club Senior An der Loupescht - eng Plaz fir Iech! 6
- E Logo fir de Club Senior An der Loupescht 7
- Berodung an Informatioun 8
- Vini Yoga a Meditatioun 9
- Bakstuff vun de Generatiounen - Ouschteren 10
- Poterstonn 11
- Wandergrupp 12
- Wanderungen an onser Géigend 13
- Nordic-Walking Cours 14
- Ayurveda Kachcours 15
- Hypno Moments 16
- Mountain Bike-Tour 17
- Vollmoundwanderung mam Fierschter 18
- Bitzstuff 19
- Spill mat Treff 20
- Mëttegiessen am Restaurant 21
- Kino a Kaffi 22-23
- Dagesausflug op Maastricht 24
- Lidderuucht 25
- Tour de Luxembourg 26
- « Café des Âges » am Lënster Lycée zu Junglënster 27
- Ausfluch an de Parc Merveilleux op Beetebuerg 28
- Dagesausflug op Bernkastel mat Visite vum Zylinderhaus 29
- Wat steet nach um Programm? 30
- Umeldungsformular 31
- Club Senior An der Loupescht Interne Regeln 32-33

LU

VIRWUERT

D'Becher Gemeng ass op Nofro vun der Gemeng Jonglënster Member vum Club Senior „An der Loupescht" ginn.

De Club Senior ass an eisen Aen eng wichteg Initiativ, well de Club den Awunner ab 50 Joer interessant Aktivitéiten ubitt. Net all Mënsch weess wat e mat senger Zäit soll ufänke wann d'Kanner bis aus dem Haus sinn oder ee bis aus dem Aarbechtsliewe eraus ass a net weess wei een sech kann organiséiren.

Flott ass et och dat d'Senioren d'Aktivitéiten am Grupp maache kennen. Si léieren sou nei Leit kenne mat deene Si sech iwwer den Alldag eraus kennen austauschen a wou esou nei Frëndschaften entstinn.

Mir fannen et och gutt dat déi Responsabel vum Club Senior Aktivitéiten organiséieren déi ee Bezuch zur Géigend hunn an déi liicht accessibel sinn.

Op der aner Säit ginn awer och Aktivitéiten ugebueden déi net sou alldeeglech sinn a wou een sech vläicht eleng net géif trauen sou eppes ze maache wei z.B. Yoga oder Enstpannungsübungen am Hypno Moments.

Déi Panoplie vun Aktivitéite musse gutt koordinéiert ginn, duerfir soe mir dem Club Senior hirer dynamescher Chargée de Direction Carole van der Zande villmools Merci. Si huet e gudden Drot zu de Gemengeverantwortlechen an och zu de lokalen Amiperasclibb, mat deenen eng enk Zesummenaarbecht ugestrieft gëtt.

Camille **KOHN**
Buergermeeschter
Gemeng Bech

Aktivitéiteprogramm / Abrëll - Juni 2018

Fënnef Gemengen hunn zesumme virun 2 Joer decidéiert fir e Club Senior ze grënnen, dobäi war och d'Gemeng Waldbëlleg. De Sëtz ass momentan zu Beidler an der aler Schoul.

De Club Senior ass eng gutt Saach, eisen Awunner aus der Alterskategorie 50+ gi vill Méiglechkeete gebueden u verschiddenen Aktivitéiten deel ze huelen. Dat geet vu Gesellschaftsspiller, iwwer Bitzen, Kachen an Nordic Walking bis hin zu Visiten.

Jidderee misst eppes fanne wat ëm zouseet. Well de Rhythmus vum Alteren a vum sozialen a familiären Ëmfeld, souwéi vun der physescher Konditioun net iwwerall gläich sinn, ass et wichteg datt de Programm villsäiteg ass. De Club Senior bitt de Leit eppes Neits, nieft de bekannten Aktivitéiten vun de Veräiner aus der Gemeng, fir aner Leit ze begéinen an eppes Flottes ze ënnerhuelen.

Am Club Senior kënnen awer net nëmme Leit vun 50+ matmaachen, mee et ginn och Aktivitéiten zesumme mat méi jonke Leit ugebueden.

Et ass vu Virdeel datt de Club Senior bei eis an der Regioun ass, vill Leit kenne sech an hunn net wäit ze fuere fir sech ze gesinn.

Ech wënschen dem Club Senior datt e weiderhin e flotte Programm ubitt, dee Succès huet, fir dass eis Senioren d'Méiglechkeet hu fir aktiv ze bleiwen a gesond al ze ginn.

Andrée **HENX - GREISCHER**
Buergermeeschter
Gemeng Waldbëlleg

LU ÄRE CLUB SENIOR AN DER LOUPESCHT - ENG PLAZ FIR IECH!

Et ass erëm méi hell dobaussen, an d'Deeg gi méi laang. D'Fréijoer steet vrun der Dir! D'Fréijorsbotz ass esou lues erëm um Programm, an déi nei Broschür vum Club Senior An der Loupescht huet sech och erausgefiizt, a mir starte mat vollem Elan an deen zweete Programm.

De Fokus wëlle mir dëst Joer op: «Eleng si war geschter!» setzen, et ass souzesoen eise Slogan fir 2018.

An och wann dat fir muncher een esou einfach kléngt, ass déi Hürd am wierkleche Liewen net ëmmer einfach ze huelen. Neien Uschloss fannen, oder heiansdo e vertraut Gespréich mat engem Mënsch féiere kënnen, wéi wichteg dass dat fir eis ass, kenne mir all nëmmen ze gutt.

Eis Aufgab ass et d'Leit ze begleeden, an iech Uschloss ze verschafen, och dofir sinn eis sëllechen Aktivitéiten do. Op jonk oder al, fit oder manner fit, traut iech bei eis matzemaachen, mir suerge fir dat néidegt Wuelbefannen. A mir behaapten dass an eisem Programm fir jiddereen eppes derbäi ass.

Fir iech de Choix an eiser Broschür ze vereinfachen, hu mir dës Kéier eisen Aktivitéite souzesoen de Stempel opgesat.

Dir fannt GENERATIONS a ACTIVE Kennzeechnungen, fir dass dir nach méi séier ÄR Aktivitéite fannt.

Zéckt net a kommt bei eis!
Äert Team aus dem Club Senior An der Loupescht

Carole **VAN DER ZANDE**
Chargée de Direction

Ricardo **PAIVA**
Secrétariat - Animation

Aktivitéiteprogramm / Abrëll - Juni 2018

LU *E Logo fir de Club Senior An der Loupescht*

Vum 27.09 bis den 15.12.2017 hate mir e Concours organiséiert fir de Logo fir de Club Senior an der Loupescht ze fannen. Jiddereen deen sech ugesprach gefillt huet, huet däerfe matmaachen.

Eng ganz Rei interessant Propositioune sinn erageschéckt ginn an mir soen all denen Merci déi matgemaach hunn.
Den 31. Januar ass de Gewënner vun der Jury festgeluecht ginn, dee mir iech heimat presentéieren: Mir hoffen e gefält iech!
Mir soen dem Här François Crucifix Merci fir säi kreatiivt Schaffen!

AN DER LOUPESCHT
CLUB SENIOR

FR *Un logo pour le Club Senior An der Loupescht*

Du 27 / 09 au 15 / 12 / 2017, nous avions organisé un concours pour trouver un logo pour notre club. Ce concours était ouvert à tous et nous avons reçu des propositions intéressantes et nous remercions tous les participants pour leurs contributions.

Le 31 janvier dernier, le jury a désigné le vainqueur du concours.

Voici le logo du Club Senior An der Loupescht. Nous espérons qu'il vous plaît !
Nous tenons à remercier M. François Crucifix pour sa créativité !

LU

BERODUNG AN INFORMATIOUN

MÉINDES BIS FREIDES

Am Club Senior An der Loupescht si mir och do fir d'Leit individuell z'informéieren an ze beroden. Wann dir d'Gespréich mat eis wëllt sichen, kënnt dir gär e Rendez-vous ausmaachen, fir dass mir an engem agreable Kader kennen är Froe beschwätzen.

FR

CONSEIL ET INFORMATION

DU LUNDI AU VENDREDI

Nous sommes à votre écoute au Club Senior An der Loupescht pour vous informer et vous conseiller. N'hésitez pas à nous contacter pour prendre un rendez-vous pour discuter dans un cadre agréable.

Club Senior An der Loupescht 1, rue de l'école - Beidweiler		
GRATIS / GRATUIT	09h00 > 12h00	27 55 - 3395

LU

VINI YOGA A MEDITATIOUN

MËTTWOCH 18.04-27.06

Vini Yoga

Vini Yoga ass e flexibele Yogastil, deen sech dem Alter, dem Geschlecht an der kierperlecher Verfassung vum Mënsch upasst. Yoga an dëser spezieller Form huet d'Zil, d'Gesondheet z'erhalen a kierperlech, geeschteg souwéi séilesch Leiden ze verréngeren. D'Angelika Nettemann suergt derfir dass an deem Cours jiddereen seng Plaz fënnt, an dass jiddereen a sengem Rhythmus ka matmaachen a weiderkommen, ënnert der Viraussetzung dass dir kierperlech a gudder Verfassung sidd.

Meditatioun

Meditatioun an Uechtsamkeet gin an eiser schnellieweger Zäit ëmmer méi wichteg. Kommt an bleift bewosst am Moment, an entschleunegt ären Alldag.

D'Coursen gi gehale vum Angelika Nettemann, Yogalehrerin BDY/EYU, Yogalehrerin in therapeutischer Arbeit.
Material: bequemt Gezeih, eng Yogamatt, e Këssen an Decken. D'Sprooch am Cours ass Däitsch.

FR

VINIYOGA ET MÉDITATION

MERCREDI 18.04-27.06

Vini Yoga

Le Viniyoga appartient au yoga classique qui s'adapte à l'âge, au sexe et à la forme physique de chacun. Ce type de yoga a pour objectif de renforcer la santé et diminuer la douleur physique et mentale. Angelika Nettemann veille à ce que chacun trouve sa place dans le cours et progresse à son rythme. Chaque participant doit être en bonne forme physique.

Méditation

La méditation et la pleine conscience prennent une place importante à notre époque où tout va vite, voire trop vite. Venez méditer et vous relaxer et ralentissez votre quotidien.

Angelika Nettemann, professeur de yoga BDY/EYU et de yoga thérapeutique, tiendra le cours en allemand.
Matériel : Vêtements confortables, tapis yoga, coussin et couverture.

Veräinsbau op der Schanz, 30, op der Schanz, Altrier		
150€ / cours / trimestre	Cours 1 : Vini Yoga: 09h00 > 10h00 Cours 2 : Meditation: 10h30 > 11h30	bis den / Jusqu'au 30.03.2018

LU

BAKSTUFF VUN DE GENERATIOUNEN - OUSCHTEREN

DONNESCHDEG 05.04

Zesumme mat ären Enkelkanner oder Kanner kënnt dir un engem flotte Workshop deelhuelen. Dës kéier stinn «Cake-Pop» um Programm. Dës kleng Kuchen um Still kréien eng flott Ouschterdekoratioun ronderëm. Kommt loosst iech iwwerraschen wat een sou alles kann zauberen. D'Lia Kohnen-Mast vu *Celebrating* hält dëse Workshop a vermëttelt iech mat Spaass a gudder Laun dës nei Technik.

FR

ATELIER DE PÂTISSERIE POUR TOUS LES ÂGES - PÂQUES

JEUDI 05.04

En compagnie de vos enfants ou petits-enfants, venez participer à un atelier pâtisserie consacré cette fois-ci aux « Cake-Pop ». Ces petits gâteaux ronds sur un bâton tel une sucette sont une décoration de Pâques parfaite ! Venez-vous laisser surprendre. Lia Kohnen-Mast de *Celebrating* organise cet atelier dans la joie et la bonne humeur.

Club Senior An der Loupescht 1, rue de l'école - Beidweiler		
40€ Material a Kuch inclus Matériel et gâteau inclus	15h00 > 17h30	bis den / Jusqu'au 26.03.2018

LU

POTERSTONN

SONNDES 08.04 / 13.05 / 10.06

E gemittlechen Nomëtteg a flotter Gesellschaft verbréngen, Geschichte vu fréier a vun haut opliewe loossen, an dëst bei enger gudder Taass Kaffi an engem Stéck Kuch.

Eemol am Mount treffe mir eis am CIPA zu Jonglënster. Sidd och Dir mat derbäi!

FR

APRÈS-MIDI CONVIVIAL

DIMANCHE 08.04 / 13.05 / 10.06

Venez passer un après-midi convivial pour papoter, parler du passé et d'aujourd'hui autour d'une tasse de café et d'un morceau de gâteau. Nous nous retrouvons une fois par mois au CIPA à Junglinster.

CIPA Grande-Duchesse Joséphine-Charlotte 40, rue du Rham, Junglinster		
5€ / pro Persoun / par personne	15h00 > 17h00	Bis den Dënschdeg virdrun jusqu'au mardi précédant l'activité

WANDERGRUPP

LU

DËNSCHDES 03.04 / 05.06

Wanderen huet eng positiv Auswierkung op eis Gesondheet an och op d'Gemitt.
Zesumme mat de Lënster Tréppler gi mir all éischten Dënschdeg am Mount wanderen. Am beschte si fest Schong, an huelt iech eventuell eppes ze drénke mat.
Distanz: 5-6 km

GROUPE DE MARCHE

FR

MARDI 03.04 / 05.06

Faire de la marche est bon pour la santé !
Joignez-vous à notre groupe de marche chaque premier mardi du mois, en collaboration avec les Lënster Tréppler. Prévoyez de bonnes chaussures et une boisson.
Distance : 5-6 km

03/04 : Départ Chalet Biirgerbierg 05/06 : Départ Parking Bourglënster Schlass		
1€50 par personne	09h30 > 11h30	bis den Dag virdrun / jusqu'à la veille

Aktivitéiteprogramm / Abrëll - Juni 2018

GENERATIONS

IVV-WANDERUNGEN AN ONSER GÉIGEND

LU

SONNDES 22.04 / 13.05

Mir huelen als Equipe vum Club Senior An der Loupescht u folgende Wanderungen deel. Nodeems mir den Tour getréppelt sinn, stäerke mir eis nach a gemittlecher Ronn. Mellt iech w.e.g am Viraus bei eis un, mir deelen iech dann all weider Informatiounen zur Streck an zum Ausgangspunkt mat.

Am beschte si fest Schong, an huelt iech eventuell eppes ze drénke mat.

Parcours 5 / 10 km

MARCHES IVV DANS NOTRE RÉGION

FR

DIMANCHE 22.04 / 13.05

En tant qu'équipe du Club Senior An der Loupescht nous participerons aux randonnées suivantes. Après la balade, nous prendrons des forces dans un cadre convivial. Inscrivez-vous svp au préalable, vous recevrez alors toutes les informations relatives au parcours et au point de départ.
Parcours 5 / 10 km

22/04: Konsdref 13/05: Jonglënster - Grouss international Wanderung		
1€50	09h30	bis 10 Deeg virdrun / jusqu'à 10 jours avant

LU

NORDIC-WALKING COURS

MËTTWOCHS 18.04 - 27.06

Mir treffen eis a ginn zesummen am «Nordic Walking» duerch d'Natur.

D'Streck ass zwëschent 6 an 8 km laang a mir si ronn 1,5 bis 2 Stonnen ënnerwee. Kommt mat eis a profitéiert vun der Beweegung an der frëscher Loft.

De Grupp ass ënnert der Leedung vum Charlotte Kieffer vun deem mir déi néideg Instruktioune kréien.

Mir walken duerch déi 5 Gemengen, mir deelen iech den Depart bei der Umeldung mat.

FR

NORDIC-WALKING COURS

MERCREDI 18.04 - 27.06

Retrouvons-nous pour faire du Nordic Walking à travers la nature. Le parcours fait entre 6 et 8 km et dure entre 1h30 et 2 heures. Venez bouger et prendre un bol d'air !

Le groupe sera guidé par Charlotte Kieffer qui donnera les instructions utiles.

Nous marcherons à travers les 5 communes et vous communiquerons le départ lors de l'inscription.

72€ Trimester / trimestre	10h00 > 12h00	bis den / jusqu'au 11.04

LU

AYURVEDA KACHCOURS

SAMSCHDES 21.04

Am Ayurveda bilden d'Ernärung an en ugepasste Liewensstil d'Basis fir eng gutt Gesondheet. Mat e bëssen Theorie a vill Praxis léiert dir an dësem Cours d'Grondlage vun der Ayurveda-Kichen kennen an léiert, wéi Dir einfach a genossvoll ayurvedesch Platen selwer preparéiere kënnt.
De Cours gëtt gehale vum John Schlammes, Ganzheetlechen Ayurveda Ernärungs- a Gesondheetsberoder a Yogaprof.

Material: Schneitbriet an e Messer, eventuell e Schiertech.

Oppassen! D'Plaze si limitéiert op maximum 12 Leit.

FR

COURS DE CUISINE AYURVEDA

SAMEDI 21.04

Dans l'ayurveda, l'alimentation et un mode de vie sain jouent un rôle essentiel pour une bonne santé. Vous apprendrez, avec un peu de théorie et beaucoup de pratique, les bases de la cuisine ayurveda pour ensuite pouvoir préparer des plats ayurvedas.
John Schlammes, conseiller santé ayurveda et professeur de yoga, tiendra le cours.

Matériel : planche à découper et un couteau, éventuellement un tablier

Attention ! Le nombre de places est limité à 12 personnes.

Club Senior An der Loupescht 1, rue de l'école - Beidweiler		
60€ Cours **+10€** Material	10h00 > 15h00	10.04.2018

ACTIVE

LU

HYPNO MOMENTS

FREIDES 27.04 / 29.06
DONNESCHDES 31.05

Hypnose huet sech bewäert an ass mëttlerweil eng wëssenschaftlech unerkannt Method. An dësem Workshop erlieft dir ganz einfach Hypnose. Dir braucht keen Viirwessen a kennt zu all Moment deelhuelen. Material : bequemt Gezeih, eng Yogamatt, e Këssen an eng Decken.

An Zesummenaarbecht mam Alain Wolff - Hypnotherapeut

FR

HYPNO MOMENTS

VENDREDI 27.04 / 29.06
JEUDI 31.05

L'hypnose est devenue une méthode reconnue pour se relaxer. Le choix des sujets des workshops ne demandant aucun prérequis, il est possible d'y prendre part à tout moment.

Matériel : Vêtements confortables, tapis yoga, coussin et couverture

En collaboration avec Alain Wolff - Hypnotherapeute

Club Senior An der Loupescht 1, rue de l'école - Beidweiler

25 € pro Kéier / par séance	17h00 > 19h00	bis 1 Woch virdrun / jusqu'à une semaine avant le cours

ACTIVE

LU

MOUNTAIN BIKE-TOUR

SAMSCHDES 21.04 / 05.05 / 19.05 / 02.06 / 16.06 / 30.06

Wëssenschaftler soen dass et ab engem gewëssen Alter net méi ëm Sprinte geet, mee ëm eng Ausdaueraktivitéit, an do sinn engem um Mountainbike keng Alterslimite gesat. Zesumme mam Ricardo maache mir eis op de Wee duerch de Bësch.

Iwwerwannt zesummen an der Grupp den „ënnere Schweinehund" a sidd mat ärem Mountain-bike um Rendez-vous. Depart huele mir zu Junglënster um Parking vum Fussballsterrain.

FR

MOUNTAIN BIKE-TOUR

SAMEDI 21.04 / 05.05 / 19.05 / 02.06 / 16.06 / 30.06

Les scientifiques affirment qu'après un certain âge, il n'est plus question d'aller vite mais de faire preuve davantage d'endurance. Avec le VTT, il n'y a aucune limite d'âge ! Venez avec Ricardo faire un tour dans la forêt en VTT. Le départ aura lieu sur le parking du terrain de football à Junglinster.

Depart: Junglënster Parking Fussballsterrain, parking du terrain de football à Junglinster.

GRATIS / GRATUIT	10h00 > 11h30	Umeldungen ëmmer bis Méindes virdrun / Inscriptions jusqu'au lundi précédant l'activité

GENERATIONS

LU

VOLLMOUNDWANDERUNG MAM FIERSCHTER

SAMSCHDES 28.04

Erlieft eng Vollmoundwanderung am Bësch zu Guedber beim Stréihaus.

No enger kuerzer Stäerkung ronderëm de Grill maache mir eis zesumme mam Fierschter op de Wee vu ronn enger Stonn an d'Stëllt vum Bësch an der Nuecht fir en Erliefnes wou nëmmen de Mount eis de Wee liicht.

Kommt zesummen an der Famill, dës Aktivitéit ass fir jiddereen. Honn mussen un der Léngt sinn.

Waarmt Gezei a fest Schong gehéieren zu dëser Nuetswanderung.

FR

BALADE À LA PLEINE LUNE

SAMEDI 28.04

Venez faire une balade sous la pleine lune dans la forêt de Godbrange. Après avoir pris des forces autour du grill, nous nous mettrons en route accompagnés du garde-forestier pendant une heure. Durant cette excursion, seule la pleine lune éclairera nos pas.

N'hésitez pas à venir avec votre famille, cette activité est ouverte à tous. Les chiens doivent être tenus en laisse.

Habillez-vous chaudement et portez de bonnes chaussures pour cette balade.

beim Stréihaus zu Guedber benotzt de Parking beim Kierfecht / Local du garde-forestier à Godbrange, utilisez le parking près du cimetière		
6€	19h30 > 21h30 BBQ an Vollmoundwanderung / barbecue et balade	bis den / jusqu'au 15.04

AN DER LOUPESCHT
CLUB SENIOR

croix-rouge luxembourgeoise
Mënschen hëllefen

Versuergt dëse Kalenner fir all d'Aktivitéiten, d'Sortien an d'Ausflich vun ärem Club Senior am Bléck ze hunn.
Conservez ce calendrier pour retrouver en un clin d'œil toutes les activités, les sorties et les excursions de votre club senior !

Umeldungen / Inscriptions :

Bureau :
Méindes-Freides:
9h00 - 13h00
Lundi-Vendredi :
9h00 -13h00

27 55-3395

club-loupescht@
croix-rouge.lu

ABRËLL / AVRIL

DËNSCHDEG / MARDI 03/04

09h30 > 11h30	Trëppeltour mat de Lënster Trëppler *Marche avec les Lënster Trëppler*

DONNESCHDEG / JEUDI 05/04

15h00 > 17h30	Bakstuff vun de Generatiounen / *Atelier de pâtisserie pour tous les âges*

SONNDEG / DIMANCHE 08/04

15h00 > 17h00	Poterstonn *Après-midi convivial*

DËNSCHDEG / MARDI 10/04

15h00 > 16h30	Spill mat Treff *Après-midi jeux*

DONNESCHDEG / JEUDI 12/04

14h00 > 17h00	Kino a Kaffi *Kino a Kaffi*

MÉINDEG / LUNDI 16/04

14h00 > 16h30	Bitzstuff *Groupe couture*

MËTTWOCH / MERCREDI 18/04

09h00 > 10h00	Vini Yoga *Viniyoga*
10h00 > 12h00	Nordic Walking Cours *Nordic walking cours*
10h30 > 11h30	Meditatioun *Méditation*

SAMSCHDEG / SAMEDI 21/04

10h00 > 11h30	Mountainbike-Tour *Mountain bike tour*
10h00 > 15h00	Ayurveda Kachcours *Cours de cuisine ayurveda*

SONNDEG / DIMANCHE 22/04

09h30 > 13h30	IVV-Wanderungen Konsdref *Marches IVV Consdorf*

MÉINDEG / LUNDI 23/04

14h00 > 16h30	Bitzstuff *Groupe couture*

MËTTWOCH / MERCREDI 24/01

09h00 > 10h00	Vini Yoga *Viniyoga*
10h00 > 12h00	Nordic Walking Cours *Nordic walking cours*
10h30 > 11h30	Meditatioun *Méditation*

FREIDEG / VENDREDI 27/04

12h00	Mëttegiessen am Restaurant *Déjeuner au restaurant*
17h00 > 19h00	Hypno-Moments *Hypno-moments*

SAMSCHDEG / SAMEDI 28/04

19h30 > 21h30	Vollmoundwanderung mam Fierschter *Balade à la pleine lune*

MÉINDEG / LUNDI 30/04

14h00 > 16h30	Bitzstuff *Groupe couture*

MEE / MAI

MËTTWOCH / MERCREDI 02/05

09h00 > 10h00	Vini Yoga *Viniyoga*
10h00 > 12h00	Nordic Walking Cours *Nordic walking cours*
10h30 > 11h30	Meditatioun *Méditation*

FREIDEG / VENDREDI 04/05

08h30 > 17h30	Dagesausflug op Maastricht *Excursion à Maastricht*

SAMSCHDEG / SAMEDI 05/05

10h00 > 11h30	Mountainbike-Tour *Mountain bike tour*

MÉINDEG / LUNDI 07/05

14h00 > 16h30	Bitzstuff *Groupe couture*

DËNSCHDEG / MARDI 08/05

15h00 > 16h30	Spill mat Treff *Après-midi jeux*
17h00 > 18h00	Lidderuucht *Rencontre en chansons*

MËTTWOCH / MERCREDI 09/05

09h00 > 10h00	Vini Yoga *Viniyoga*
10h00 > 12h00	Nordic Walking Cours *Nordic walking cours*
10h30 > 11h30	Meditatioun *Méditation*

DONNESCHDEG / JEUDI 10/05

14h00 > 17h00	Kino a Kaffi *Kino a Kaffi*

SONNDEG / DIMANCHE 13/05

09h30 > 13h30	IVV-Wanderungen Jonglënster *Marches IVV Junglinster*
15h00 > 17h00	Poterstonn *Après-midi convivial*

MÉINDEG / LUNDI 14/05

14h00 > 16h30	Bitzstuff *Groupe couture*

MËTTWOCH / MERCREDI 15/05

09h00 > 10h00	Vini Yoga *Viniyoga*
10h00 > 12h00	Nordic Walking Cours *Nordic walking cours*
10h30 > 11h30	Meditatioun *Méditation*

FREIDEG / VENDREDI 18/05

10h00 > 15h00	*Tour de Luxembourg*

SAMSCHDEG / SAMEDI 19/05

10h00 > 11h30	Mountainbike-Tour *Mountain bike tour*

MËTTWOCH / MERCREDI 23/05

09h00 > 10h00	Vini Yoga *Viniyoga*
10h00 > 12h00	Nordic Walking Cours *Nordic walking cours*
10h30 > 11h30	Meditatioun *Méditation*

FREIDEG / VENDREDI 25/05

12h00	Mëttegiessen am Restaurant *Déjeuner au restaurant*

MÉINDEG / LUNDI 28/05

14h00 > 16h30	Bitzstuff *Groupe couture*

MËTTWOCH / MERCREDI 30/05

09h00 > 10h00	Vini Yoga *Viniyoga*
10h00 > 12h00	Nordic Walking Cours *Nordic walking cours*
10h30 > 11h30	Meditatioun *Méditation*

DONNESCHDEG / JEUDI 31/05

17h00 > 19h00	Hypno-Moments *Hypno-moments*

JUNI / JUIN

FREIDEG / VENDREDI 01/06

14h00 > 17h00	« Café des Âges » Lënster Lycée Junglinster

SAMSCHDEG / SAMEDI 02/06

10h00 > 11h30	Mountain Bike-Tour *Mountain bike-tour*

MÉINDEG / LUNDI 04/06	
14h00 > 16h30	Bitzstuff *Groupe couture*

DËNSCHDEG / MARDI 05/06	
09h00 > 15h30	Ausfluch an de Parc Merveilleux op Beetebuerg
09h30 > 11h30	Trëppeltour mat de Lënster Trëppler *Marche avec les Lënster Trëppler*
17h00 > 18h00	Lidderuucht *Rencontre en chansons*

MËTTWOCH / MERCREDI 06/06	
09h00 > 10h00	Vini Yoga *Viniyoga*
10h00 > 12h00	Nordic Walking Cours *Nordic walking cours*
10h30 > 11h30	Meditatioun *Méditation*

SONNDEG / DIMANCHE 10/06	
15h00 > 17h00	Poterstonn *Après-midi convivial*

MÉINDEG / LUNDI 11/06	
14h00 > 16h30	Bitzstuff *Groupe couture*

DËNSCHDEG / MARDI 12/06	
15h00 > 16h30	Spill mat Treff *Après-midi jeux*

MËTTWOCH / MERCREDI 13/06	
09h00 > 10h00	Vini Yoga *Viniyoga*
10h00 > 12h00	Nordic Walking Cours *Nordic walking cours*
10h30 > 11h30	Meditatioun *Méditation*

DONNESCHDEG / JEUDI 14/06	
09h00 > 17h30	Kino a Kaffi *Kino a Kaffi*

FREIDEG / VENDREDI 15/06	
09h00 > 17h30	Dagesausflug op Bernkastel mat Visite vum Zylinderhaus / *Excursion à Bernkastel avec la visite du « Zylinderhaus »*

SAMSCHDEG / SAMEDI 16/06	
10h00 > 11h30	Mountainbike-Tour *Mountain bike tour*

MÉINDEG / LUNDI 18/06	
14h00 > 16h30	Bitzstuff *Groupe couture*

MËTTWOCH / MERCREDI 20/06	
09h00 > 10h00	Vini Yoga *Viniyoga*
10h00 > 12h00	Nordic Walking Cours *Nordic walking cours*
10h30 > 11h30	Meditatioun *Méditation*

MÉINDEG / LUNDI 25/06	
14h00 > 16h30	Bitzstuff *Groupe couture*

MËTTWOCH / MERCREDI 27/06	
09h00 > 10h00	Vini Yoga *Viniyoga*
10h00 > 12h00	Nordic Walking Cours *Nordic walking cours*
10h30 > 11h30	Meditatioun *Méditation*

FREIDEG / VENDREDI 29/06	
12h00	Mëttegiessen am Restaurant *Déjeuner au restaurant*
17h00 > 19h00	Hypno-Moments *Hypno-moments*

SAMSCHDEG / SAMEDI 30/06	
10h00 > 11h30	Mountainbike-Tour *Mountain bike tour*

LU

BITZSTUFF

MÉINDES 16.04 - 25.06

Déi kreativ Oder spille loossen a Bitztechnike léieren oder verfeinere sinn d'Zil vun dësem Bitzcours.

An engem agreabele Kader gesi mir eis eemol d'Woch fir ze bitzen. Op Ufänger oder mat méi oder manner Erfarung, kommt och dir an eisen dynamesche Grupp, a realiséiert är Lieblingsstécker. Ënnerstëtzung kritt dir vum Sylvie Mangeot-Steines.

Material: jidderee muss eng Bitzmaschinn matbréngen. Bei der Umeldung kritt dir weider Informatiounen iwwert d'Material.

An der Päischtvakanz ass kee Cours.

FR

GROUPE COUTURE

LUNDI 16.04 - 25.06

Laissez libre cours à votre créativité ou améliorez vos techniques, voici les objectifs de ce cours de couture. Nous nous rencontrons une fois par semaine dans un environnement agréable. Débutants ou expérimentés, rejoignez ce groupe dynamique et réalisez vos pièces préférées. Sylvie Mangeot-Steines vous soutiendra.

Matériel : Chaque participant doit apporter une machine à coudre. Vous recevrez davantage d'informations relatives au matériel lors de votre inscription.

Il n'y a pas de cours durant les vacances de Pentecôte.

Club Senior An der Loupescht 1, rue de l'école Beidweiler

150 € pro Trimester / par trimestre	14h00 > 16h30	10.04.2018

GENERATIONS

LU

SPILL MAT TREFF

DËNSCHDES 10.04 / 08.05 / 12.06

Ob bekannt Spiller wéi Rummie, Schach oder Millchen oder méi nei Spiller, alles ass dëse Nomëtteg méiglech. An enger gemittlecher Atmosphär, bei enger Taass Kaffi an engem Stéck Kuch, treffe mir eis fir eis kennenzeléieren an zesummen eng Partie ze spillen.

Den 10.04 ass an Zesummenaarbecht mam Duerftreff „Beim Lis"

FR

JEUX DE SOCIÉTÉ

MARDI 10.04 / 08.05 / 12.06

Vous pouvez jouer toutes sortes de jeux durant cet après-midi convivial tels que le rummie, les échecs ou les petits chevaux. Nous nous retrouvons autour d'une tasse de café et un morceau de gâteau pour jouer une partie de jeu de société.

Le 10.04 en collaboration avec le Duerftreff « Beim Lis »

Aal Schmoett 5,rue de l'ecole, Mensdorf		
5€ Kéier / séance	15h00 > 16h30	bis eng Woch virdrun / jusqu'à la semaine précédente

LU

MËTTEGIESSEN AM RESTAURANT

FREIDES 27.04 / 25.05 / 29.06

Sidd dir interesséiert un engem Mëttegiessen a Gesellschaft? Da kommt mat eis an e Restaurant an der Ëmgéigend. Um Fréijorsprogramm stinn dës 3 Restauranten. Umeldung bis 10 Deeg virdrun.

FR

DÉJEUNER AU RESTAURANT

VENDREDI 27.04 / 25.05 / 29.06

Avez-vous envie d'aller déjeuner au restaurant en bonne compagnie ? Alors rejoignez-nous dans un restaurant de la région. Inscription jusqu'à 10 jours avant la date.

27.04 : Restaurant Steinmetz 1, Kuelegruecht L-6231 Bech, Menu à la carte	jusqu'au 16.04
25.05 : Restaurant Relais du Château de Betzdorf 4, rue de Wecker L-6832 Betzdorf Menu du jour à partir de 15 €	jusqu'au 14.05
29.06 : Restaurant Siello 31-33, rue Hiehl L-6131 Junglinster Menu du jour à partir de 13 €	jusqu'au 18.06

LU

KINO A KAFFI

DONNESCHDES 12.04 / 10.05 / 14.06

All zweeten Donneschdeg am Mount stellt „Kino a Kaffi“ iech e Film am Ciné Sura zu Iechternach vir. Um Programm steet eng ofwiesslungsräich Auswiel u Filmer wéi Komödien, Dramen, grouss Klassiker, souwéi Familljefilmer a Musek, dëst alles a verschiddene Sproochen.

No der Virstellung gëtt eng Taass Kaffi an e Stéck Kuch direkt am Kino selwer zerwéiert. Hei kënne mir dann e gesellege Moment zesummen erliewen an iwwert de Film diskutéieren.

FR

KINO A KAFFI

JEUDI 12.04 / 10.05 / 14.06

Chaque 2e jeudi du mois, « Kino a Kaffi » vous propose la projection d’un film au Ciné Sura à Echternach.

Au programme: comédies burlesques ou dramatiques, grands classiques, films familiaux et concerts, dans plusieurs langues. La séance est suivie d’un moment de convivialité et d’échanges autour d’un café et d’une part de gâteau servie directement dans la salle de cinéma.

Ciné Sura 18, rue de la Montagne zu Iechternach	
11€ par personne	Umeldunge bis jeeweils de Méindeg virdrun/ inscriptions jusqu’au lundi précédant la séance

12.04 > 14h00 – *Dieses bescheuerte Herz* **DE**

Lenny, der fast 30-jährige Sohn eines Herzspezialisten, führt ein unbeschwertes Leben in Saus und Braus. Als sein Vater ihm die Kreditkarte sperrt, hat er nur eine Chance, sein altes Leben wieder zurückzubekommen: Er muss sich um den seit seiner Geburt schwer herzkranken 15-jährigen David kümmern.

10.05 > 14h00 – *Der seidene Faden* **VO**
Sous-titres FR et NL

London in den 1950er Jahren: Reynolds Woodcock ist ein berühmter Damenschneider und begehrter Junggeselle. Gemeinsam mit seiner Schwester Cyril steht er im Zentrum der britischen Modewelt, ihre Marke wird vom Adel ebenso geschätzt wie von Filmstars und High-Society-Größen. In Liebesdingen hält sich Reynolds für verflucht und flüchtet sich von einer Affäre in die nächste. Doch dann tritt Alma in sein Leben. Mit der luxemburgischen Schauspielerin : Vicky Krieps. Film für 6 Oscars nominiert.

14.06 > 14h00 – *La ch’tite famille* **FR**

Valentin et Constance, un couple d’architectes designers en vogue préparent le vernissage. Mais ce que personne ne sait, c’est que pour s’intégrer au monde du design et du luxe parisien, Valentin a menti sur ses origines prolétaires et ch’tis. Alors, quand sa mère, son frère et sa belle-sœur débarquent par surprise au Palais de Tokyo, le jour du vernissage, la rencontre des deux mondes est fracassante.

LU

DAGESAUSFLUG OP MAASTRICHT

FREIDES 04.05

Maastricht, eng vun den eelste Stied an Holland mat senger lieweger Kulturzeen, an interessanter Architektur mat ville schéine Bauwierker aus dem 17. Joerhonnert huet och ganz trendy Staddeeler virzeweisen. All Freides ass Wochemaart wou een nieft Liewensmëttel och Stëfter ze kafe kritt. Fuert mat eis a verbréngt en Dag zur fräier Verfügung an dëser lieweger Stad, flanéiert duerch d'Geschäfter a laanscht d'Maas oder loosst iech kulinaresch verwinnen.

An Zesummenaarbecht mam Club Senior Muselheem

FR

EXCURSION À MAASTRICHT

VENDREDI 04.05

Maastricht est l'une des plus anciennes villes des Pays-Bas. C'est une ville à la scène culturelle animée, avec des bâtiments architecturaux du XVIIe siècle et des quartiers branchés. Tous les vendredis a lieu le marché sur lequel vous pouvez acheter, à côté des aliments, des étoffes. Venez passer une journée avec nous, flâner dans la ville et ses magasins ou encore le long de la Meuse et savourez les spécialités culinaires locales.

En collaboration avec le Club Senior Muselheem

Départ 8h30 P&R Junglinster		
30 € Persoun den Trajet am Bus / personne le trajet de bus	08h30 > 17h30	bis den / jusqu'au 25.04

Aktivitéiteprogramm / Abrëll - Juni 2018

LU

LIDDERUUCHT

DËNSCHDES 08.05 / 05.06
MËTTWOCH 04.07

Eemol de Mount komme mir zesumme fir Lidder zu verschiddenen Themen ze sangen. Mir orientéieren eis do un de Joreszäiten oder u Fester déi grad aktuell sinn. Et muss ee kee Sänger sinn, mee just Loscht hunn an eiser bont gemëschter Equipe eng gemittlech Stonn ze verbréngen.

An Zesummenaarbecht mam Duerftreff „Beim Lis"

FR

RENCONTRE CONVIVIALE EN CHANSONS

MARDI 08.05 / 05.06
MERCREDI 04.07

Une fois par mois, nous nous retrouvons pour chanter ensemble des chansons. Nous nous inspirons des saisons ou des fêtes du moment. Pas besoin d'être un chanteur hors-pair ! L'essentiel est de s'amuser et de passer un bon moment ensemble.

En collaboration avec le Duerftreff « Beim Lis »

Musekssall Institut St.Joseph, 2, rue de Wecker, Betzdorf		
GRATIS / GRATUIT	17h00 > 18h00	jeeweils bis déi Woch virdrun / jusqu'à une semaine avant

LU

TOUR DE LUXEMBOURG

FREIDES 18.05

An der Stad ass vill geschafft ginn, mir maachen eis zesummen op de Wee, fir ze kucken wat entstanen ass. Op engem gemittlechen Trëppeltour duerch d'Stad gi mir eis folgend „Neiegkeeten" ukucken:

- Passerelle ënnert dem Pont Adolphe
- Panoramalift Uewerstad - Pafendall
- Funiculaire Pafendall – Kierchbierg
- Tram

Mëttespaus maache mer am Restaurant „Bei de Bouwen" am Pafendall.
Um Menü stinn „Kniddelen"

An Zesummenaarbecht mam Mosaïque Club

FR

TOUR DE LUXEMBOURG

VENDREDI 18.05

La ville a connu beaucoup de changements ! Faisons-en le tour ensemble pour les découvrir. Lors de la balade en ville, nous allons voir les « nouveautés » suivantes :

- passerelle sous le Pont Adolphe
- l'ascenseur Ville Haute - Pfaffenthal
- le funiculaire Pfaffenthal – Kirchberg
- le tram

Nous prendrons le déjeuner au Restaurant « Bei de Bouwen » dans le Pfaffenthal.
Des « Kniddelen » seront au menu.

En collaboration avec le Mosaïque Club

Départ P&R Junglinster, Bus 111 à 10h10		
4€ Dagesbilljet vun der CFL + Mëttegiessen gëtt op der Plaz bezuelt / le billet de la CFL et le menu du jour sera réglé sur place.	10h00 > 15h30	bis den / jusqu'au 11.05

GENERATIONS

« CAFÉ DES ÂGES » AM LËNSTER LYCÉE ZU JONGLËNSTER

LU

FREIDES 01.06

De «Café des Ages» ass eng Plaz wou Leit vun all Alter a Kulturen zesummen iwwert en Thema diskutéieren dat si betrëfft.

D'Studenten aus dem Lënster Lycée hunn d'Freed fir Iech an enger frëndlecher Ambiance ze begréissen.

D'Opdeelung vun de Participanten op Diskussiounsdëscher gëtt no hire Sprooche gemaach. All Kéier ass e Moderator an e Rapporteur derbäi deen Notize mëscht.

Organisateuren: Maison des Associations asbl, RBS - Center fir Altersfroen, Help
Partner: Lënster Lycée et Club Senior «An der Loupescht»

FR

VENDREDI 01.06

Le « Café des Âges » est un lieu de parole citoyenne où se rassemblent des personnes de tous âges et de toutes cultures pour discuter et échanger ensemble autour d'un thème qui les concerne tous.

Les élèves du Lënster Lycée de Junglinster auront le plaisir de vous accueillir dans un cadre convivial afin que vous vous sentiez comme chez vous !

Les participants seront répartis par table linguistique avec un modérateur et un rapporteur pour la prise de notes.

Organisateurs : Maison des Associations asbl, RBS - Center fir Altersfroen, Help
Partenaires : Lënster Lycée et Club Senior « An der Loupescht »

Lënster Lycée Junglinster 2, rue Victor Ferrant L-6122 Junglinster		
GRATIS / GRATUIT	14h00 > 17h00	bis den / jusqu'au 25.05

LU

AUSFLUCH AN DE PARC MERVEILLEUX OP BEETEBUERG

DËNSCHDES 05.06

Mir maachen zesummen en Ausfluch an de Beetebuerger Park deen 1956 seng Dieren opgemaach huet. Saitdeem huet sech vill verännert: Amazonia, en tropescht Haus ass 2003 derbäi komm, an 2008 d'Madagascarhaus. Gidd mat eis op Entdeckung vum bescht bekannte Park. Moies gi mir an d'Zooschoul a kréie Wëssenswäertes iwwert d'Déiere matgedeelt, am Restaurant iesse mir zesummen zu Mëtteg an de Nomëtteg steet zur fräier Verfügung fir en Trëppeltour duerch de Park. Ween eng Hëllef fir den Transport brauch, kann sech gär am Club mellen.

An Zesummenaarbecht mam Club Atertdall an Mosaïque Club

FR

EXCURSION AU PARC MERVEILLEUX À BETTEMBOURG

MARDI 05.06

Nous partons en excursion au Parc merveilleux de Bettembourg qui a ouvert ses portes en 1956. Depuis lors, de nombreuses nouveautés sont proposées au public : Amazonia, la maison tropicale, a été inaugurée en 2003 et en 2008, la serre de Madagascar. Visitez avec nous le parc le plus célèbre du Luxembourg ! Le matin, nous participons à la Zooschoul qui nous fera découvrir durant 2 heures le monde animalier et leur milieu de vie. Ensuite, nous mangeons ensemble au restaurant. Puis l'après-midi, vous pourrez visiter librement le parc. Si vous avez besoin d'aide pour le transport jusqu'à Bettembourg, n'hésitez pas à nous contacter.

En collaboration avec le Club Atertdall et Mosaïque Club

Parc Merveilleux Bettembourg, route de Mondorf Bettembourg		
15 € Persoun (Entree Parc an 2h Zooschoul), D'lessen gëtt op der Platz bezuelt / personne (entrée du parc et 2 heures d'école zoologique), le repas sera réglé sur place.	09h00 > 15h30	bis den / jusqu'au 25.05

LU

DAGESAUSFLUG OP BERNKASTEL MAT VISITE VUM ZYLINDERHAUS

FREIDES 15.06

Mir fueren mam Bus op Bernkastel-Kues, wou fir eis moies eng Féierung duerch «Zylinderhaus-Museum für Oldtimer und Technik» um Programm ass. Dono iesse mir zesummen am Restaurant. Am Nomëtteg fuere mir op Bernkastel wou mir nach vun Fräizäit profitéiern kenne.

An Zesummenaarbecht mam Club Senior Syrdall

FR

EXCURSION À BERNKASTEL AVEC LA VISITE DU « ZYLINDERHAUS »

VENDREDI 15.06

Nous nous rendons en bus à Bernkastel-Kues pour profiter d'une visite guidée du « Zylinder-Museum für Oldtimer und Technick ». Puis, nous déjeunerons au restaurant. Nous passerons du temps libre durant l'après-midi à Bernkastel.

En collaboration avec le Club Senior Syrdall

Départ P&R Junglinster mam Bus		
55 € Persoun (Bus, Entree, Visite) D'lessen gëtt op der Platz bezuelt / personne (bus, entrée, visite) le repas sera réglé sur place.	09h00 > 17h30	bis den / jusqu'au 01.06

WAT STEET NACH UM PROGRAMM?

« D'LËNSTER SENIOREN A.S.B.L. »

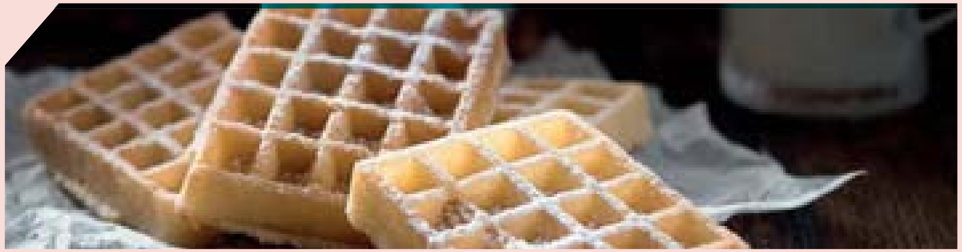
- **Spargeliessen** zu Bad Bertrich 17.05 - Depart: 10h45
- **Ausfluch an d'Bourgogne** vum 11.06 - 15.06

> **Umeldunge**: Mme Freimann: 77 01 42 / Mme Weis: 78 05 83 / Email: ddimmer@pt.lu

« AMIPERAS BECH »

Trëfft sech Mëttwochs 14h30 Am Kulturzenter «Hanner-Bra» zu Bech

- 18.04 an 16.05 **Porte Ouverte**
- 20.06 **Porte ouverte mat Mammendagfeier an Eisekuchen**



AN DER LOUPESCHT
CLUB SENIOR

UMELDUNGSFORMULAR
FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Nom : ....

Prénom : ....

Date de naissance : .... Sexe : .... Nationalité : ....

Adresse : ....

....

Tél. / Gsm : ....

E-mail : ....

Langue(s) parlée(s) : ....

Participation aux activités : (1) ....

(2) ....

(3) ....

(4) ....

(5) ....

J'ai lu et j'accepte le règlement interne du Club Senior An der Loupescht repris aux pages 32 - 33 de la brochure.

Signature :

croix-rouge luxembourgeoise
Mënschen hëllefen

INTERNE REGELN

1. Bitte melden Sie sich für alle unsere Aktivitäten an. Die Einschreibungen können folgendermaßen getätigt werden:

   a. Direkt im Club, von Montag bis Freitag, zwischen **9h00** und **13h00** Uhr.
   b. Telefonisch unter der Rufnummer **27 55-3395**
   c. Per Email: club-loupescht@croix-rouge.lu

2. Die Zahlung erfolgt per Überweisung an folgendes Konto:
   LU41 0019 4955 9051 5000 (BCEE).
   Der volle Preis für die Kurse ist jeweils fällig, auch wenn Sie aus verschiedenen Gründen (Ferien, Krankheit, ...) verhindert sind und nicht an jedem einzelnen Kurs teilnehmen können.

3. Die Beteiligung an den Aktivitäten des Clubs erfolgt unter Ihrer eigenen Verantwortung. Um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten, bitten wir Sie, pünktlich am verabredeten Treffpunkt zu erscheinen.

4. Bei der Teilnahme an sportlichen Aktivitäten empfehlen wir wärmstens, vor Beginn des Kurses den Rat Ihres Arztes einzuholen. Bei gesundheitlichen Problemen bitten wir Sie aus Sicherheitsgründen, den Verantwortlichen der Aktivität darüber zu informieren. In manchen Fällen ist eine Basis-Ausstattung nötig, um an einer Aktivität teilzunehmen (adequate Kleidung, Schuhe, eventuell eine Sportmatte, ...). Wir stehen jederzeit zu Ihrer Verfügung, um Sie zu informieren und zu beraten.

   Einige Empfehlungen:
   Bevor Sie an einer Aktivität teilnehmen sollten Sie etwas essen, denn sonst besteht das Risiko einer Hypoglykämie. Vergessen Sie bitte auch nicht, während der Aktivität zu trinken, um ausreichend hydriert zu bleiben !

5. Eine Aktivität kann abgesagt werden, falls das Minimum an Einschreibungen nicht erreicht wird, oder falls der Veranstalter des Kurses krank ist. In diesem Falle werden Ihnen Ihre Unkosten zurückerstattet.

6. Falls es Ihnen nicht möglich ist an einer Aktivität oder einem Kurs teilzunehmen, sind wir Ihnen sehr dankbar, wenn Sie uns schnellstmöglichst informieren. Der freigewordene Platz kann in diesem Fall an eine Person, die auf unserer Warteliste eingeschrieben ist, weitergegeben werden. Die anfallenden Unkosten werden Ihnen verrechnet.

7. Während unseren Aktivitäten machen wir Fotos von den Teilnehmern. Diese Fotos dienen dazu, Werbung für unseren Club und unsere Aktivitäten zu machen. Wenn Sie nicht fotografiert werden wollen oder nicht möchten, dass die Fotos veröffentlicht werden, bitten wir Sie, uns dies schriftlich mitzuteilen.

ACHTUNG!
Diese internen Regeln gelten ausschließlich für den Club Senior An der Loupescht. Die Aktivitäten die von unseren Partnern veranstaltet werden, unterliegen den jeweiligen Regeln des Veranstalters.

RÈGLEMENT INTERNE

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

   a. Directement au club : du lundi au vendredi entre **9h00** et **13h00**
   b. Par téléphone au **27 55-3395**
   c. Par mail : club-loupescht@croix-rouge.lu

2. Le **paiement** s'effectue par virement bancaire sur le compte :
   LU41 0019 4955 9051 5000 (BCEE).
   Pour les cours, le montant total pour la session est dû, même si vous ne pouvez pas être présent à toutes les séances pour des raisons personnelles (vacances, maladies...).

3. La **participation aux activités** du club se fait sous votre propre responsabilité. Pour le bon déroulement de l'activité ou de l'excursion, nous vous demandons d'être présent au lieu du rendez-vous et à l'heure.

4. En ce qui concerne les **activités sportives**, il est fortement conseillé de demander l'avis de votre médecin. En cas de problèmes de santé et pour des raisons de sécurité, veuillez en informer le responsable de l'activité. Par ailleurs, un équipement de base est souvent nécessaire pour pratiquer une activité (tenue adaptée, chaussures, éventuellement tapis de sol...). Nous nous tenons à votre entière disposition pour vous informer et vous guider.

   Quelques recommandations :
   Il est conseillé de ne pas participer à une activité sans avoir préalablement mangé (risque d'hypoglycémie). N'oubliez pas de boire pendant l'activité pour vous hydrater !

5. 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 vous seront remboursés.

6. **En cas d'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.
   Par ailleurs, les frais inhérents à votre annulation vous seront refacturés.

7. Lors de nos activités, nous prenons en photo les participants. Ces photos seront utilisées pour faire la promotion du club et de ses activités. Si vous ne souhaitez pas être pris en photo ou que les photos soient publiées, nous vous prions de bien vouloir nous en informer par voie écrite.

ATTENTION !
Ce règlement interne s'applique uniquement aux activités organisées par le Club Senior An der Loupescht. Les activités organisées par nos partenaires sont régies par le règlement en vigueur de l'institution organisatrice.