

Fréijoersprogramm / 2018



Club Atertdall
zesummen erliewen



Partagez des moments ensemble

Programme de printemps Club Atertdall



Beckerich



Eil



Grosbous



Useldéng



PREZINDAUL
GEMENG



Rambrouch



Redange-sur-Attert



Saeul



Viichten



Wahl

croix-rouge
luxembourgeoise 
Menschen helfen



Inhaltsverzeichnis / Sommaire

Neues vom Club Atertdall / <i>L'actualité au Club Atertdall</i>	4-5
---	-----

Interne Regelungen / <i>Règlement interne</i>	6-7
---	-----

Sport und Bewegung / <i>Sport et mouvement</i>	8-14
---	-------------

Stretching+.....	8
------------------	---

Fitness 50+.....	9
------------------	---

Viniyoga.....	10
---------------	----

Sitzyoga / <i>Yoga sur chaise</i>	11
---	----

Wassergymnastik Redingen / <i>Cours d'aquagym Redange</i>	12
---	----

Schwimmlernkurs / <i>Cours de natation</i>	13
--	----

Tänze aus aller Welt / <i>Danses du Monde</i>	14
---	----

Naturerlebnis / <i>Découverte de la nature</i>	15-18
---	--------------

Wandern / <i>Randonnée (8 -10km)</i>	15
--	----

Kleine Wanderung / <i>Petite randonnée (5-7km)</i>	16
--	----

Kräutertour mit selbstgemachter Pizza / <i>Petit tour aux herbes avec pizza faite à la main</i>	17
--	----

Freizeitfischen / <i>La pêche de loisir</i>	18
---	----

Gesundheit und Wohlbefinden / <i>Santé et bien-être</i>	19-21
--	--------------

Aromatherapie im Alltag / <i>Aromathérapie au quotidien</i>	19
---	----

Fußreflexzonenmassage / <i>Réflexologie</i>	20
---	----

Klangmassage und autogenes Training / <i>Massage sonore et training autogène</i>	21
---	----

Geselliges / Convivial	22-33
Kino mat Häerz	22
Poterstuff	23
Komm sang mat / <i>Chante avec nous</i>	24
Kegeln spielen / <i>Jeux de quilles</i>	29
Spielenabend / <i>Soirée de jeux</i>	30
Spielenachmittag im HPPA / <i>Après-midi de jeux de société au HPPA</i>	31
Sonntags-Gemeinsam statt einsam / <i>Le dimanche-Mieux vaut ensemble que tout seul</i>	32
Empfang des Club Atertdall / <i>Réception du Club Atertdall</i>	33
 Exkursionen / Excursions	 34
Markt von Maastricht / <i>Marché de Maastricht</i>	34
 Geführte Besichtigungen / Visites Guidées	 35
Luxembourg Science Center	35
Arlon – Sie haben die Wahl!!! / <i>Vous avez le choix!!!</i>	36
Parc Merveilleux	37
Wasserquelle / <i>Source Rosport</i>	38
 Unsere Region – unsere Gemeinden / Notre région – nos communes	 39
BIO LËTZEBUERG - u.a. in Ospern / <i>e.a. à Ospern</i>	39
Kapelle vom Kahlenberg und Bienenlehrpfad / <i>Chapelle du Kahlenberg et Sentier didactique des abeilles</i>	40

Kulinarisches / Culinaire	41-43
Reise der Geschmackssinne / <i>Voyage des saveurs</i>	41
Erfrischende Salate, herzhafte Dressings / <i>Salades rafraîchissantes, dressings de bon goût</i>	42
Kochkurs – der Libanon gibt sich die Ehre / <i>Cours de cuisine – le Liban a l'honneur</i>	43
Kreatives / Créativité	44-46
Keramik Workshop / <i>Atelier en céramique</i>	44
Malen mit Acryl - Malen mit Aquarell / <i>Peindre à l'acrylique - Peindre à l'aquarelle</i>	45
Zeichenkurs / <i>Cours de dessin</i>	46
Kultur / Culture	47-48
Harmonie Union Troisvierges - Musical Gala 2018	47
SchMIT HAPPENS – Let's Hopp!!!	48
Neue Technologien / Nouvelles technologies	49-50
Smart- oder I-Phone: Anfängerkurs für jeden / <i>Smart- ou I-Phone: Cours débutants pour tout le monde</i>	49
Computerhilfe für Anfänger / <i>Aide informatique pour débutants</i>	50
Informationsaustausch / Échange d'informations	51-52
Jeudi au Moulin	51
Pflegeversicherung – die Neue / <i>Assurance Dépendance – la nouvelle</i>	52



Chantal Back
Direktionsbeauftragte

NEUES vom Club Atertdall

Der Umzug ins „Worré's Haus“ steht momentan noch aus, da die Umbauarbeiten zurzeit noch nicht abgeschlossen sind. Wir bitten Sie weiterhin um Nachsicht für die kleinen bevorstehenden Änderungen und falls während dieser Umzugszeit kleine Unannehmlichkeiten sollten vorkommen.



Carmen Bragard
Sekretariat

An dieser Stelle einen kleinen Blick auf die abgeschlossenen Statistiken 2017. Bis Ende Dezember haben **445 Aktivitäten** stattgefunden mit **mehr als 5500 Teilnehmern**. Im Durchschnitt waren **pro Tag 22 Personen** im Club Atertdall aktiv – eine beachtliche Zahl. Mehr dazu auf unserem jährlichen Empfang, den wir dieses Jahr am 19. Mai in Grosbus feiern – mehr dazu im Programmheft auf Seite 33. Sie sind herzlich eingeladen!



Annick Simonet
Animation

Wir wünschen Ihnen frohe Ostertage und einen gelungenen Start in den Frühling!

Ihr Team Club Atertdall.



Sylvie Baumann
Animation

NICHT VERGESSEN:

Wir sind für jede Ihrer Anregungen offen und bemühen uns Ihren Wünschen so schnell wie möglich nachzukommen.

Weiterhin stehen wir Ihnen zur Verfügung bei eventuellen Fragen (Sie brauchen eine Auskunft, Sie suchen eine professionelle Beratung usw.).



Chantal Back
Chargée de Direction

L'ACTUALITÉ au Club Atertdall

Les transformations dans nos nouveaux locaux de la « Maison Worré » ne sont pas encore achevées, ainsi notre déménagement va se retarder. Nous nous excusons d'avance pour d'éventuels désagréments pendant cette période transitoire et pour tout autre changement suite à ce déménagement.



Carmen Bragard
Secrétariat

Nous aimerions profiter de l'occasion pour vous présenter quelques chiffres de nos statistiques 2017.

*Fin décembre, **445 activités** avec en tout **plus de 5500 participants** avaient eu lieu. En moyenne **22 personnes** ont participé chaque jour au Club Atertdall – un résultat appréciable. Nous y reviendrons plus en détail lors de notre réception annuelle, le 19 mai à Grosbous - veuillez trouver d'autres informations à la page 33 de la brochure. Vous êtes les bienvenus !*



Annick Simonet
Animation

Nous vous souhaitons de joyeuses Pâques et un bon départ dans le printemps.

Votre équipe du Club Atertdall



Sylvie Baumann
Animation

NE PAS OUBLIER :

Nous sommes toujours ouverts à toute suggestion de votre part.

En même temps, nous sommes à votre disposition en cas de difficultés éventuelles (vous cherchez un renseignement ou vous avez besoin d'un conseil professionnel etc.)

INTERNE REGELUNGEN

1. Wir möchten Sie bitten, sich für jede Aktivität immer von Montags - Freitags von 09.00-12.00 Uhr anzumelden.
2. Bei Abwesenheit ohne vorherige Abmeldung oder Kursabbruch werden die gesamten Gebühren berechnet.
3. Eine Aktivität kann abgesagt werden, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erfüllt wurde sowie bei Erkrankung des Kursleiters. Die diesbezüglich anfallenden Kosten werden Ihnen nicht berechnet.
4. Bei Aktivitäten mit körperlicher Anstrengung sollten Sie vorher mit Ihrem Arzt abklären, ob diese Aktivität für Sie geeignet ist. Bei gesundheitlichen Problemen sollten Sie den/die LeiterIn der Aktivität darüber informieren.
5. Sie können jederzeit von Ihrer Anmeldung einer Aktivität zurücktreten. Entstehen bei dieser Abmeldung allerdings Unkosten für den Club Atertdall, sehen wir uns leider gezwungen Ihnen diese in Rechnung zu stellen.
6. Falls Sie nicht wünschen, während unseren Aktivitäten fotografiert zu werden, im Wissen dass diese Fotos eventuell veröffentlicht werden, bitten wir Sie, uns dies schriftlich mitzuteilen.

Achtung: Diese internen Regelungen gelten nur für die Aktivitäten vom Club Atertdall. Für Aktivitäten unserer Partner gelten andere von ihnen selbst festgelegten Regelungen.



BEKI auch bei uns!

Sie können im Club Atertdall mit der regionalen Währung bezahlen.

RÈGLEMENT INTERNE

- 1. Nous vous demandons de bien vouloir procéder à vos inscriptions aux activités du lundi au vendredi de 09h00 à 12h00.*
- 2. Pour des absences non justifiées aux activités ou des abandons de cours, l'intégralité des frais engagés vous sera facturée.*
- 3. Une activité peut être annulée si le nombre minimum de participants n'est pas atteint, ainsi que pour cause de maladie du/de la chargé(e) du cours concerné. Les frais y relatifs ne vous seront pas facturés.*
- 4. Pour les activités physiques, nous vous conseillons de consulter votre médecin, pour vérifier si cette activité est appropriée à votre état de santé. Le/la chargé(e) de cours devrait idéalement en être informé(e).*
- 5. Vous pouvez à tout moment annuler votre inscription à une activité. Si toutefois cette annulation entraînait des frais au Club Atertdall, nous nous verrons dans l'obligation de vous les facturer.*
- 6. Si vous souhaitez ne pas être pris en photo lors de nos activités, sachant que ces photos peuvent être utilisées à illustrer différentes publications, veuillez nous en informer par voie écrite svp.*

Attention : Ce règlement interne s'applique uniquement pour les activités du Club Atertdall. Pour les activités de nos partenaires, c'est le règlement en vigueur de l'institution organisatrice qui sera d'application.



BEKI aussi chez nous!

Vous pouvez payer au Club Atertdall avec la monnaie régionale.



STRETCHING+

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

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

**Jeweils Dienstags von 16.10 bis 17.10 Uhr
in der Sporthalle in Beckerich**

Keine Kurse am 10. April, 01. Mai und 22. Mai!

Tarif: 63 € / Trimester (9 Kurse bezahlt, 10ter Kurs gratis) oder 9 € /Kurs

Wer: Yolande Knaff

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.

**Tous les mardis de 16h10 à 17h10
au hall omnisports à Beckerich**

Pas de cours le 10 avril, 01 mai et le 22 mai !

Tarif: 63 € / trimestre (9 cours payés, 10e cours gratuit) ou 9 € /cours

Qui: Yolande Knaff

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



FITNESS 50+

Im gut eingerichteten Fitnessraum des Genesungszentrums in Kolpach. Es stehen Geräte für Ausdauer-, Muskel- und Koordinationstraining zu Ihrer Verfügung. Wollten Sie schon immer einmal Ihre Form(wieder) in Schwung bringen? Fänden Sie es gut, jemand an Ihrer Seite zu wissen, der sich mit den Geräten auskennt und Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen kann? Dies ist die Gelegenheit!

Außerdem können Sie nach einer Aufwärmphase im Fitnessraum im nebenan liegenden Gymnastiksaal an einem leichten Gymnastikkurs teilnehmen. Ebenfalls unter der Leitung unserer Fitnesstrainerin.

Jeden Montag von 17.00 bis 18.00 Uhr

Tarif: 70 € / Trimester (10 Kurse bezahlt, 11ter Kurs gratis) oder 9 € /Kurs

Wer: Sandy Heinz

FITNESS 50+

Dans la salle de fitness bien équipée du Centre de Convalescence à Colpach. Des machines destinées à entraîner l'endurance, la musculature et la coordination sont à votre disposition. Vous désirez vous remettre en forme ? Vous apprécieriez savoir quelqu'un à vos côtés qui maîtrise les machines et pourrait vous encadrer ? Voilà l'occasion!

Après une phase d'échauffement dans la salle de fitness vous avez l'occasion de participer à un cours de gymnastique douce dans la salle équipée à côté. Ceci également sous l'encadrement de notre coach de fitness.

Tous les jeudis de 17h00 à 18h00

Tarif: 70 € / trimestre (10 cours payés, 11e cours gratuit) ou 9 € /cours

Qui: Sandy Heinz

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



VINIYOGA

Viniyoga bedeutet, dass die Übungen an die Gruppe und an einzelne Teilnehmer angepasst werden. Qualität steht vor Quantität. Wirksamkeit, Wohlbefinden und Schmerzfreiheit kommen immer an erster Stelle und nicht spektakuläre Positionen. 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. Viniyoga ist geeignet für Personen jeden Alters, jeden Trainingszustandes und auch für die, die noch keine Erfahrung mit Yoga haben. Am Ende des Kurses wird bei Interesse ein Programm verteilt, welches ein selbstständiges Üben zu Hause möglich macht. Unsere langjährige Erfahrung zeigt, dass ein regelmäßiges Üben von Yoga sich positiv auf Ihre Person und Ihre Gesundheit auswirken kann. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine warme Jacke für die Endentspannung mitbringen.

Wichtig: Neueinsteiger bitte unbedingt **am ersten Kurs** teilnehmen, da eine Einführung während einem späteren Kurs diesen erheblich stört.

**Jeweils Freitags: von 9.00-10.30 Uhr
in der Sporthalle in Redingen** (außer in den Schulferien)

Tarif: 63 € / Trimester (9 Kurse, 10ter Kurs gratis) oder 9 € /Kurs – **1ter Kurs** am 20. April

Wer: Electra Chifari, Diplomsporwissenschaftlerin

VINIYOGA

Viniyoga signifie que les exercices sont adaptés au groupe et aux différents participants. Qualité passe avant quantité. Important sont efficacité, bien-être et absence de douleur et non les postures spectaculaires. À chaque cours nous exerçons des positions (asanas). Les différents asanas sont effectués, dans la mesure du possible, en phase avec la respiration, ce qui demande de la concentration et entraîne celle-ci en même temps. Viniyoga est adapté aux personnes de tout âge, de toute forme de fitness et aussi à celles, qui n'ont aucune expérience avec le yoga. À la fin du cours, un programme qui vous permettra de vous exercer de façon autonome à domicile, sera distribué aux intéressés. L'expérience de longue date montre que la pratique du Yoga peut avoir des effets positifs sur votre personne et votre santé. Veuillez apporter des vêtements confortables, des chaussettes chaudes et une veste chaude pour la relaxation finale.

*Note importante: les débutant(e)s sont prié(e)s de participer **au premier cours** du trimestre, une introduction lors d'un cours ultérieur présentant une perturbation importante de celui-ci.*

**Tous les vendredis: de 9h00-10h30
au hall omnisports à Redange** (sauf vacances scolaires)

Tarif: 63 € / trimestre (9 cours payés, 10e cours gratuit) ou 9 € /cours - **1er cours** le 20 avril

Qui? Electra Chifari, diplômée en sciences sportives

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



SITZYOGA

Yoga im Sitzen ist eine Form von Yoga die besonders für Menschen entwickelt wurde, die nicht mehr auf dem Boden bzw. der Matte üben können. Yoga auf dem Stuhl ermöglicht es jedem Menschen sich mit Yoga zu befassen und so seine positiven gesundheitlichen Wirkungen zu erlangen. Die Yogaübungen werden im Rahmen der körperlichen Möglichkeiten ausgeführt. Unter Einbezug des Atems, dient Sitzyoga dazu die Muskeln weitgehend geschmeidig, die Gelenke beweglich zu halten und die Durchblutung zu fördern.

Auch geeignet für Menschen, die bisher noch keine Yogaerfahrungen haben.

Jeweils Montags: von 14.00 – 15.00 Uhr
den 09.04 / 23.04 / 07.05 / 14.05 / 28.05 / 11.06 / 25.06 / 09.07
im Zärenhaus in Redingen – 2ter Stock
 (1, rue de Niederpallen)

Tarif: 7 € / Kurs

Wer: Nicole Bechtold (qualifizierte Yogalehrerin)

YOGA SUR CHAISE

Le yoga sur chaise est une forme douce de Yoga. Parmi de nombreux types de Yoga disponibles, voici celui que peuvent pratiquer la plupart d'entre nous. Inversions et manœuvres compliquées ne sont pas nécessaires. Le yoga sur chaise offre un soutien de sorte que chaque personne puisse le pratiquer en toute sécurité. Il aide à développer la flexibilité, à réduire le stress et à tonifier les muscles, la circulation du sang et les articulations mobiles tout en nourrissant l'esprit.

Même les gens sans expérience avec le yoga peuvent participer à ces exercices.

Les lundis: de 14h00 à 15h00
le 09.04 / 23.04 / 07.05 / 14.05 / 28.05 / 11.06 / 25.06 / 09.07
au Zärenhaus – 2e étage (1, rue de Niederpallen)

Tarif: 7 € / cours

Qui: Nicole Bechtold (instructrice qualifiée en yoga)

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



WASSERGYMNASTIK

In Zusammenarbeit mit dem 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 einen Croissant.

**Jeden Mittwoch: von 8.45 bis 9.30 Uhr
im Schwimmbad von Redingen**

Tarif: 7,50 € / Stunde (Kaffee und Croissant sind im Preis inbegriffen)

Sie können auch ein **Abonnement** zu 68 € nutzen (9 Kurse bezahlt – 10. Kurs ist gratis, zzgl. Kaution von 5 € für den Eintrittsjeton)

COURS D'AQUAGYM

En collaboration avec 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.

**Tous les mercredis: de 8h45 à 9h30
à la piscine de Redange**

Tarif: 7,50 € / cours (café et croissant sont compris dans le prix).

*Vous pouvez également profiter d'un **abonnement** à 68 € (9 cours payés – le 10ème est gratuit + caution de 5 € pour le jeton d'entrée)*

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



SCHWIMMLERNKURS

In Zusammenarbeit mit dem Schwimmbad Redingen

Diese Anfängerkurse für Erwachsene sind so angepaßt, dass Sie Schritt für Schritt schwimmen lernen. Die Betreuung erfolgt durch einen der professionellen Bademeister des Teams vom Schwimmbad.

Die Gebühr deckt den Eintritt für 2 Stunden ab (inklusive 45 Minuten Kursdauer).

**Jeden Montag: von 16.00 bis 16.45 Uhr
vom 16. April – 09. Juli
im Schwimmbad von Redingen** (außer in den Schulferien)

Sie können dem Schwimmlernkurs später beitreten. Die Kursgebühr bleibt auch in diesem Fall unverändert, Sie dürfen aber die verpassten Stunden nach Belieben im Schwimmbad verbringen – wenn möglich nur innerhalb des betroffenen Trimesters.

Extra-Tarif Atertdall: 70 € / Trimester + Kautions von 5 € für den Eintrittsjeton - Gesamtbetrag direkt an der Kasse des Schwimmbads zu zahlen

COURS DE NATATION

En collaboration avec la piscine de Redange

Ces cours pour débutants adultes sont particulièrement adaptés pour apprendre à nager pas à pas. L'encadrement se fait par un des maîtres nageurs de l'équipe professionnelle de la piscine.

Le prix comprend une entrée de 2 heures (cours de 45 minutes compris).

**Tous les lundis: de 16h00 à 16h45
du 16 avril au 09 juillet
à la piscine de Redange** (sauf vacances scolaires)

Vous pouvez rejoindre le cours plus tard. Le prix ne change pas dans ce cas, mais vous pouvez passer les heures ratées à votre convenance dans la piscine – si possible pendant le trimestre concerné.

Tarif particulier Atertdall: 70 € / trimestre + caution de 5 € pour le jeton d'entrée – prix total à payer directement à la caisse de la piscine

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



TÄNZE AUS ALLER WELT

Tanzen als Vermittlung von Lebenslust und Ausdruck der Freude durch musikalisch rhythmische Bewegungen. Wir wollen dem Alltag entfliehen und Spannung abauen - bei frohem Zusammensein und Spass. Wir üben Tänze aus aller Welt (aus Griechenland, Russland, Israel, Schottland, dem Balkan....) und planen gelegentlich Tanzreisen ins nahe Ausland um neue Tänze kennen zu lernen. Anfänger und Fortgeschrittene sind willkommen.

Nichts ist dem Menschen so unentbehrlich wie der Tanz (Molière)

Jeweils Montags: von 19.30 bis 21.15 Uhr
im Festsaal in Buschrodt (außer in den Schulferien)

Tarif: 5 € / Teilnahme am Abend (an Ort und Stelle zu bezahlen)

Wer: Netty Colbach

DANSES DU MONDE

La danse comme expression de la joie de vivre, le bien-être à partir de mouvements rythmiques sur des aires de musique du monde entière (danses grecques, russes, de l'Écosse, des Balkans, d'Israël.....) Nous voulons fuir le train-train quotidien, plaisir et amusement sont affichés. Des voyages pour apprendre de nouvelles danses auront lieu occasionnellement. Débutants et avancés sont les bienvenus. Il n'y a rien qui soit si nécessaire aux hommes que la danse (Molière)

Tous les lundis: de 19h30 à 21h15
à la salle de fêtes à Buschrodt
 (sauf vacances scolaires)

Tarif: 5 € / cours (à payer le soir même sur place)

Qui: Netty Colbach

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



WANDERN (8 - 10KM)

Entdecken Sie zusammen mit anderen Naturfreunden das eine oder andere unbekannte Fleckchen und plaudern Sie mit Gleichgesinnten. 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.

Am Donnerstag, den 26. April in Oberpallen

Am Dienstag, den 08. Mai in Holtz

Start: gegen 13.30 am vereinbarten Treffpunkt

Am Donnerstag, den 14. Juni in Echternach

Start: gegen 09.00 am vereinbarten Treffpunkt



Nach der Wanderung gönnen wir uns ein gemütliches Mittagessen.

Tarif: 2 € + ggf. Transportkosten

RANDONNEE (8 - 10KM)

Découvrez l'un ou l'autre endroit inconnu et papotez avec les autres amateurs de la ballade. Vous pouvez amener des bâtons de Nordic-Walking. Après la ballade nous nous retrouverons à un endroit sympa où nous terminerons tranquillement l'après-midi avec une bonne tasse de café.

Le jeudi, 26 avril à Oberpallen

Le mardi, 08 mai à Holtz

Départ: vers 13h30 au point de rendez-vous fixé à l'avance

Le jeudi, 14 juin à Echternach

Départ: vers 09h00 au point de rendez-vous fixé à l'avance

Après la ballade, nous allons nous offrir un bon déjeuner.

Tarif: 2 € + frais de transport au besoin

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



KLEINE WANDERUNG (5 - 7KM)

Eine etwas gemütlichere Wanderung am Sonntagmorgen an IVV-Wandertagen. Entdecken Sie zusammen mit anderen Naturfreunden das eine oder andere unbekannte Fleckchen und plaudern Sie mit Gleichgesinnten.

Gerne können Sie Ihre Nordic Walking Stöcke mitbringen.

Nach der Wanderung essen wir gemeinsam mit allen anderen Wanderern an Ort und Stelle und lassen den Vormittag gemütlich ausklingen.

Jeweils Sonntags: **am 22. April in Kuborn** (rue Théodore Welbes)
 am 13. Mai in Beckerich (Kirche)
 am 24. Juni in Beringen (Hal Irbicht)

Start: gegen 9.00

Tarif: 3 € + ggf. Transportkosten

PETITE RANDONNEE (5 - 7KM)

Une randonnée lente au dimanche matin dans le cadre des marches organisées IVV. Découvrez l'un ou l'autre endroit inconnu et papotez avec les autres amateurs de la ballade.

Vous pouvez amener des bâtons de Nordic-Walking.

Après la ballade nous terminerons tranquillement la matinée avec un repas sur place ensemble avec les autres marcheurs.

Les dimanches: **le 22 avril à Kuborn** (rue Théodore Welbes)
 le 13 mai à Beckerich (église)
 le 24 juin à Beringen (Hal Irbicht)

Départ: vers 9h00

Tarif: 3 € + frais de transport au besoin

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



KRÄUTERTOUR MIT SELBSTEGMACHTER PIZZA

Begleiten Sie uns auf einer kleinen Entdeckungstour durch die Wälder Beckerichs und profitieren Sie vom Hobby-Fachwissen Sylvie's, unserer Naturbegleiterin. Während dieser kleinen Tour konzentrieren wir uns auf wildwachsende Kräuter, die wir später in einer selbstgemachten Pizza verarbeiten werden. Und so wie es sich für Naturfreunde gehört, alles im Freien. Gekocht wird im Schutz des kleinen Waldhäuschens nahe der Sporthalle. Ein kleiner Nachtschisch darf natürlich auch nicht fehlen. Bitte bequeme Wanderschuhe und dem Wetter angepasste Kleidung anziehen. Wer möchte, kann einen kleinen Korb mitbringen für das Einsammeln der Kräuter.

Am Montag, den 04. Juni um 11.00 Uhr

Treffpunkt beim Eingang der Sporthalle Beckerichs (3, Jos Seyler Strooss)

Tarif: gratis, ggf. Transportkosten (die Zutaten werden unter den Teilnehmern aufgeteilt und an Ort und Stelle gezahlt)

Wer: Sylvie Stranen (Naturführerin)

PETIT TOUR AUX HERBES AVEC PIZZA FAITE À LA MAIN

Rejoignez-nous pour un petit tour de découverte à travers la forêt de Beckerich et profitez du savoir de Sylvie, notre guide nature hobby. Au cours de ce tour nous allons nous concentrer sur les différentes herbes poussées à l'état sauvage. Celles-ci seront utilisées pour préparer notre pizza faite à la main, et tout se fera, bien évidemment pour les amis de la nature, en plein air. La préparation se fera au protégé du chalet près du hall omnisports et un petit dessert ne va pas manquer non plus. Des vêtements et chaussures adaptés aux caprices météorologiques sont très importants. Pour ceux qui veulent bien, n'hésitez pas à apporter un petit panier pour le ramassage des herbes.

Le lundi, 04 juin à 11h00

Rendez-Vous à l'entrée du hall omnisports à Beckerich (3, Jos Seyler Strooss)

Tarif : gratuit, frais de transport au besoin (les ingrédients sont divisés par le nombre de participants, à payer sur place)

Qui: Sylvie Stranen (Guide Nature)

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



FREIZEITFISCHEN

Verbringen Sie mit uns einen Tag an den Fischweihern der „Felleschmillen“ in Redingen und genießen Sie das ihr typische Ambiente der Abgeschiedenheit. Unser Anglertag beginnt gegen 8.00 Uhr, zum Mittag bringt jeder sein Picknick mit, und am Abend gehen wir gemeinsam essen. Sie müssen aber nicht den ganzen Tag dabei sein, Ihnen steht frei, wann Sie kommen und gehen.

Leider konnte das Datum dieser Aktivität bis zur Fertigstellung dieses Programms noch nicht bestätigt werden. Fragen Sie also bitte bei Interesse nach, ob diese Angaben immer noch zutreffen.

Am Samstag, den 30. Juni in Redingen bei der „Felleschmillen“

Tarif: wird Ihnen bei der Einschreibung mitgeteilt

LA PÊCHE DE LOISIR

Venez passer une journée de pêche aux étangs de la „Felleschmillen“ à Redange, et savourez l'ambiance typique. Comme il se doit, notre journée commence tôt le matin, pour midi chacun apporte son casse-croûte et le soir nous irons dîner ensemble. Mais vous n'êtes pas obligé d'y passer la journée, libre à vous de venir et partir à l'heure qui vous convient.

Malheureusement, la date de cette activité ne nous a pas encore été confirmée au moment de la clôture de la présente brochure. En cas d'intérêt, veuillez demander si elle est toujours d'actualité.

Le samedi, 30 juin à Redange au «Felleschmillen»

Tarif: vous sera communiqué lors de votre inscription

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



AROMATHERAPIE IM ALLTAG

Nach einer Einführung in die angemessene Nutzung der Aromaöle, konzentrieren wir uns auf jene Aromaöle, die uns im Alltag schützen und pflegen und vieles mehr: gegen Zahnschmerzen, Nasenbluten, Schnittwunden, kleine Verbrennungen, Sonnenbrand etc. Die Welt der Aromaöle kann sehr von Nutzen sein, dank ihrer vielseitigen Eigenschaften. Anschließend nimmt jeder Teilnehmer sein Präparat mit nach Hause! Dieser Workshop führt Sie ein in die feine und außergewöhnliche Welt der Aromaöle und bietet die Gelegenheit selbst aktiv zu werden. Er richtet sich vor allem an Anfänger und Neugierige. Die Aromaöle ersetzen in keinem Fall medizinische Behandlungen oder Arztbesuche. Dennoch ...

Bringen Sie ein braunes Fläschchen von 50ml mit!

Der Kurs ist in französischer Sprache! Vor dem Workshop, schlendern wir ein wenig durch die Gassen von Virton's und gönnen uns ein gemeinsames Mittagessen.

Am Mittwoch, den 06. Juni von 14.00 bis 17.00 Uhr in Virton (Belgien)

Bitte bis spätestens den 30. Mai einschreiben und Bescheid geben, ob Sie mit uns essen wollen! Im Falle einer Abmeldung – bitte interne Regelungen 2+5 des Clubs beachten.

Tarif: 33 € + ggf. Transportkosten (Mittagessen nicht inbegriffen)

Wer: Anne-Françoise Benoit (Thérapeutin in energetischer Massage)

AROMATHERAPIE AU QUOTIDIEN

Après avoir donné les conseils et les précautions d'emploi, nous nous centrerons plus spécifiquement sur les huiles essentielles qui protègent et soignent au quotidien : mal de dent, saignement de nez, coupure, brûlure, coup de soleil... L'univers des huiles essentielles apporte une aide précieuse grâce à leurs propriétés. Au terme de cette activité chacun partira avec sa préparation ! Cet atelier va vous faire voyager dans le monde subtil et enchanteur des huiles essentielles et se veut avant tout pratique – ouvert particulièrement aux débutants et curieux. Les huiles essentielles ne remplacent en aucun cas le traitement allopathique, ni une consultation médicale. Néanmoins...

Apportez une bouteille de verre brun de 50ml !

L'activité se donne en langue française ! Mais avant de commencer cette activité, nous allons flâner dans les rues de Virton et prendre un repas ensemble.

Le mercredi, 06 juin de 14h00 à 17h00 à Virton (Belgique)

Veuillez-vous inscrire au plus tard pour le 30 mai et dites-nous si vous voulez manger avec nous! Pour tout désistement – voir règlement interne 2+5 du Club svp

Tarif: 33 € + frais de transport au besoin (repas non inclus)

Qui: Anne-Françoise Benoit (thérapeute en massage énergétique)

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!

Am Freitag, den 08. Juni mit Terminvereinbarung im Zärenhaus in Redingen

2ter Stock – 1, rue de Niederpallen

Tarif: 33 € für eine halbe Stunde

53 € für eine ganze Stunde

Bitte bis spätestens den 29. Mai einschreiben!

Im Falle einer Abmeldung - bitte interne Regelungen 2+5 des Clubs beachten.

Wer: Gilianne Malandri (erfahrene Fußreflexzonenmasseuse)

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 !

Vendredi, le 08 juin sur rdv au Zärenhaus à Redange

2e étage – 1, rue de Niederpallen

Tarif: 33 € pour une demi-heure

53 € pour 1 heure

Veuillez-vous inscrire au plus tard le 29 mai !

Pour tout désistement-voir règlement interne 2+5 du Club svp.

Qui: Gilianne Malandri (réflexologue expérimentée)

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



KLANGMASSAGE UND AUTOGENES TRAINING

Klangschalen werden gezielt auf dem Körper aufgestellt und dort sanft und achtsam zum Klingen gebracht. Die dabei entstehenden Schwingungen werden vom Körper aufgenommen und weitergeleitet. Es entsteht ein Gefühl von Weite und Vertrauen und der Organismus (Mensch) erfährt dort wo Unordnung herrscht, wieder Neuordnung und Harmonie. Lassen Sie sich einfach überraschen, welche entspannende Wirkung die angenehmen Klänge der Klangschalen und die Anwendung des autogenen Trainings auf Ihren Körper haben.

Bitte eine Sportmatte, warme Socken, eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

Samstags: **von 09.30 bis 11.00 Uhr**
1 Mal im Monat (der Termin wird Ihnen mitgeteilt)
in Koetschette im Bewegungsraum in der Sporthalle

Tarif: 10 € / Sitzung

Wer: Beate Reinert (Klangmassagepraktiker und Entspannungstrainer)

MASSAGE SONORE ET TRAINING AUTOGÈNE

Des bocalx sonores sont posés de façon précise sur le corps et – doucement et soigneusement -mis à sonner. Les résonnances ainsi créées seront absorbées et transmises par le corps. Un sentiment d'espace et de confiance se développe, et l'organisme (l'être humain) retrouve harmonie et sérénité où régnait le désordre jusque-là. Laissez-vous surprendre par l'effet relaxant des sons du bol chantant et de l'application du training autogène.

Veuillez apporter un tapis de sport, des chaussettes chaudes, une couverture et un coussin.

Le training autogène se fait en allemand.

Le samedi: **de 09h30 à 11h00**
1 fois par mois (la date vous sera communiquée)
à Koetschette dans la salle de motricité au hall omnisports

Tarif : 10 € / séance

Qui : Beate Reinert (praticienne en massage aux sons et relaxation)

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



KINO MAT HÄERZ

L'Aile ou la Cuisse

Une collaboration de la Cinémathèque et du Service Seniors de la Ville de Luxembourg, avec HELP et la Maison des Associations.

Avec Louis de Funès et Coluche

Nous continuons notre tournée cinéma ! Aujourd'hui nous vous emmenons voir un grand classique de la comédie française, un régal pour les gourmets. A consommer sans modération !

*Directeur d'un guide gastronomique mondialement connu, Charles Duchemin vient d'être élu à l'Académie française. Approchant de la retraite, il décide de former son fils à ce métier. Or, celui-ci a d'autres objectifs quant à son avenir. En plus, un PDG d'une chaîne de restaurants, vient gêner les affaires Duchemin... **Le film est en version originale française !***

Le cinéma est adapté aux chaises roulantes !

Après le film, nous vous invitons à prendre une tasse de café avec un morceau de gâteau chez Oberweis, juste à quelques pas !

Le jeudi 26 avril à 14h10 à la Cinémathèque- Cloche d'Or

Veuillez-vous inscrire au plus tard pour le 19 avril svp !

Pour tout désistement – voir règlement interne 2+5 du Club svp.

Tarif: 9 € (ticket cinéma, café et gâteau inclus) + frais de transport au besoin

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



POTERSTUFF

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

Vielleicht bietet sich die Gelegenheit ein Spiel zu spielen oder bei schönem Wetter eine Runde durch den Park zu spazieren. Eventuell möchten Sie gerne ein Buch aus unserer Bibliothek lesen oder bringen Sie einfach Fotos aus Ihrer Kindheit, von Ihrer Familie, von alten Gebäuden mit und plaudern von alten Zeiten.

Jeweils Freitags: von 14.00 bis 16.30 Uhr
am 13. April, am 25. Mai und am 22. Juni
im Zärenhaus in Redingen
 (2. Stock - 1, rue de Niederpallen)

Tarif: Verzehr an Ort und Stelle zahlen

POTERSTUFF

Passez l'après-midi dans l'ambiance agréable d'une ronde sympathique!

Vous aurez peut-être l'occasion de faire un jeu, ou un tour dans le parc, s'il fait beau. Éventuellement vous voudrez lire un livre de notre bibliothèque, ou apportez des photos de votre enfance, de vos familles, de vieux bâtiments pour vous remémorer vos souvenirs ou papoter de la vie d'antan.

Les vendredis: de 14h00 à 16h30
le 13 avril, le 25 mai et le 22 juin
au Zärenhaus à Redange
 (2e étage - 1, rue de Niederpallen)

Tarif: consommation à payer sur place

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



KOMM SANG MAT

**Sangen kennt keng Grenzen!
Sangen mecht Spaass.**

Ob al oder jonk – sangen hält eis a Schwonk.

Mir sange Lidder aus vergaangener Zäit - wou lang fort, ganz wäit.

Wou d'Geselligkeet eis verbënd - a kuerz, den Alldag verschwënd.

Zesummen a gemittlecher Ronn - frou an, an opbauender Stonn.

Emmer Freides: **vun 15.00 bis 16.30 Auer**
den 30. Mäerz, 27. Abrëll an den 18. Mée
am Zärenhaus zu Réiden (1, rue de Niederpallen)

Tarif: 5 €

Wien: *Claude Reckinger mat senge Gesangsfrënn*

CHANTE AVEC NOUS

**Chanter ne connaît pas de barrières!
Chanter fait plaisir.**

Le chant ne connaît pas d'âge - chanter c'est une joie qu'on partage.

Viens chanter avec nous des chansons internationales - cela remonte le morale.

Le chant et ses belles mélodies - font disparaître le chagrin de la vie.

Les vendredis: **de 15h00 à 16h30**
le 30 mars, 27 avril et le 18 mai
au Zärenhaus à Redange (1, rue de Niederpallen)

Tarif: 5 €

Qui: *Claude Reckinger avec ses amis de chant*

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

APRIL / AVRIL 2018

So	1	Ostern / Pâques
Mo	2	Ostermontag / Lundi de Pâques
Di	3	Stretching+ - Spielenachmittag HPPA
Mi	4	Aquagym - Kegelnachmittag - Malen mit Acryl/mit Aquarell
Do	5	
Fr	6	Bio Lëtzebuerg u.a. in Ospern
Sa	7	
So	8	
Mo	9	Fitness 50+ - Sitzyoga
Di	10	
Mi	11	Aquagym - Malen mit Acryl/mit Aquarell
Do	12	
Fr	13	Poterstuff
Sa	14	
So	15	Gemeinsam statt einsam
Mo	16	Fitness 50+ - Schwimmlernkurs - Tänze aus aller Welt
Di	17	Stretching+
Mi	18	Aquagym - Malen mit Acryl/mit Aquarell
Do	19	Spieleabend
Fr	20	Viniyoga - Reise der Geschmackssinne
Sa	21	
So	22	Kleine Wanderung (5-7km)
Mo	23	Fitness 50+ - Sitzyoga - Schwimmlernkurs - Tänze aus aller Welt - Zeichen/ Pastellkurs
Di	24	Stretching+
Mi	25	Aquagym - Kegelnachmittag - Malen mit Acryl/mit Aquarell
Do	26	Wandern (8-10km) - Kino mat Häerz - Smart oder I-Phone
Fr	27	Viniyoga - Komm sang mat
Sa	28	
So	29	
Mo	30	Fitness 50+ - Schwimmlernkurs - Tänze aus aller Welt - Zeichen/Pastellkurs

MAI / MAI 2018

Di	1	Tag der Arbeit / Fête du Travail
Mi	2	Aquagym - Malen mit Acryl/mit Aquarell
Do	3	Jeudi au Moulin
Fr	4	Viniyoga - Luxembourg Science Center
Sa	5	
So	6	Gemeinsam statt einsam
Mo	7	Fitness 50+ - Sitzyoga - Schwimmlernkurs - Tänze aus aller Welt - Zeichen/ Pastellkurs
Di	8	Stretching+ - Wandern (8-10km)
Mi	9	Aquagym - Spieleabend - Keramik Workshop - Malen mit Acryl/mit Aquarell
Do	10	
Fr	11	Viniyoga
Sa	12	Keramik Workshop - Harmonie Union Troisvierges
So	13	Kleine Wanderung (5-7km)
Mo	14	Fitness 50+ - Sitzyoga - Schwimmlernkurs - Tänze aus aller Welt - Zeichen/ Pastellkurs
Di	15	Stretching+ - Spielenachmittag HPPA
Mi	16	Aquagym - Salate und Dressings - Malen mit Acryl/mit Aquarell
Do	17	SchMIT HAPPENS
Fr	18	Viniyoga - Komm sang mat
Sa	19	Empfang Club Atertdall
So	20	Pfingsten / Pentecôte
Mo	21	Pfingstmontag / Lundi de Pentecôte
Di	22	
Mi	23	Aquagym - Keramik Workshop
Do	24	Arlon
Fr	25	Poterstuff
Sa	26	Keramik Workshop
So	27	
Mo	28	Fitness 50+ - Sitzyoga - Schwimmlernkurs - Tänze aus aller Welt - Zeichen/ Pastellkurs
Di	29	Stretching+ - Smart oder I-Phone
Mi	30	Aquagym - Kegelnachmittag - Malen mit Acryl/mit Aquarell
Do	31	Spieleabend

JUNI / JUIN 2018

Fr	1	Viniyoga - Markt Maastricht
Sa	2	
So	3	
Mo	4	Fitness 50+ - Schwimmlernkurs - Tänze aus aller Welt - Zeichen/Pastellkurs
Di	5	Stretching+ - Parc Merveilleux
Mi	6	Aquagym - Aromatherapie - Malen mit Acryl/mit Aquarell
Do	7	
Fr	8	Viniyoga - Fußreflexzonenmassage
Sa	9	
So	10	Gemeinsam statt einsam
Mo	11	Fitness 50+ - Sitzyoga - Schwimmlernkurs - Tänze aus aller Welt - Zeichen/Pastellkurs
Di	12	Stretching+ - Rosport
Mi	13	Aquagym - Spieleabend - Malen mit Acryl/mit Aquarell
Do	14	Wandern (8-10km) - Pflegeversicherung
Fr	15	Viniyoga - Der Libanon gibt sich die Ehre
Sa	16	
So	17	
Mo	18	Fitness 50+ - Schwimmlernkurs - Tänze aus aller Welt - Zeichen/Pastellkurs
Di	19	Stretching+ - Spielenachmittag HPPA
Mi	20	Aquagym - Kegelnachmittag - Malen mit Acryl/mit Aquarell
Do	21	
Fr	22	Viniyoga - Poterstuff
Sa	23	
So	24	Kleine Wanderung (5-7km)
Mo	25	Fitness 50+ - Sitzyoga - Schwimmlernkurs - Tänze aus aller Welt - Zeichen/Pastellkurs
Di	26	Stretching+ - Smart oder I-Phone
Mi	27	Aquagym - Malen mit Acryl/mit Aquarell
Do	28	Kahlenberg und Bienenlehrpfad
Fr	29	Viniyoga
Sa	30	Freizeitfischen

KONTAKT / CONTACT

Sie können Ihren Club Atertdall erreichen
Vous pourrez nous joindre

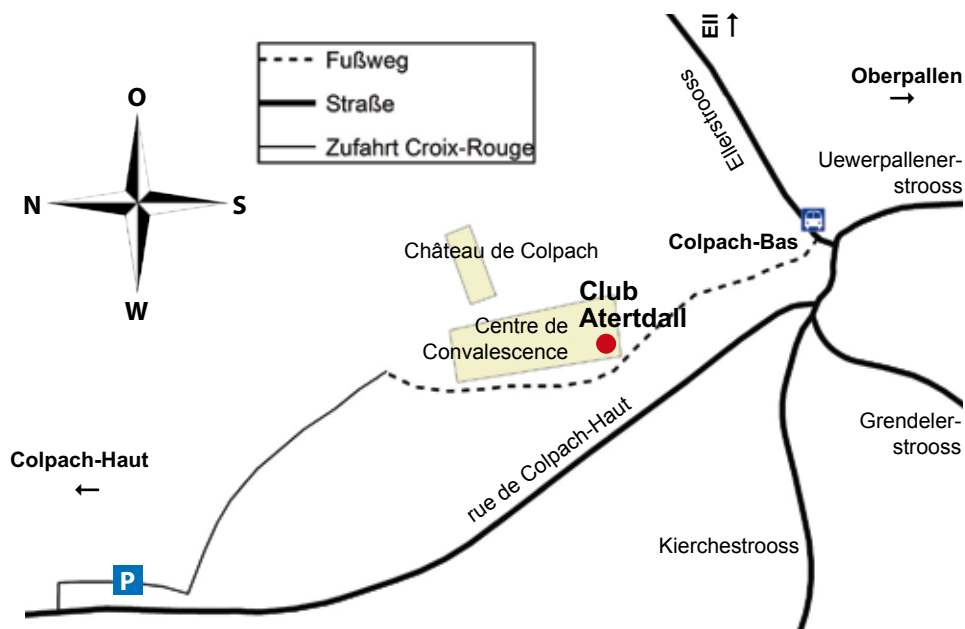
Montags - Freitags / Lundi - Vendredi
von / de 9h00 - 12h00

unter der Telefonnummer / *au numéro* **2755-3370**

Unsere Adresse / *notre adresse*

Club Atertdall 1, Ellerstrooss L-8527 COLPACH-BAS

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





KEGELN SPIELEN

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.

Jeweils Mittwochs: von 12.00 bis 17.00 Uhr
am 04.04 und am 25.04
in Beckerich im Café „Chez Gloria et Toni“
 (25, Huewelerstrooss)
am 30.05 und am 20.06
in Hostert im Café „Chez Pascoal“ (5, rue Principale)

Tarif: 5 € (Essen und Getränke nicht inbegriffen)

JEU DE QUILLES

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

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

Les mercredis: de 12h00 à 17h00
le 04.04 et le 25.04
à Beckerich au Café « Chez Gloria et Toni »
 (25, Huewelerstrooss)
le 30.05 et le 20.06
à Hostert au Café « Chez Pascoal » (5, rue Principale)

Tarif: 5 € (repas et boissons non-inclus)

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



SPIELEABEND

Wie wäre es zur Abwechslung mit ein paar Abendstunden in geselliger Runde. Warum nicht bei einer Partie Rummy, Mensch ärgere dich nicht, Milchen ...? Wir beginnen gemütlich mit einem kleinen Abendessen und widmen uns nachher ganz den Gesellschaftsspielen. Wenn Sie gerne „Konter a Matt“ oder „Whist“ spielen, ist dies auch das Richtige für Sie – Mitspieler sind immer gesucht. Wenn Sie beim gemeinsamen Abendessen nicht dabei sein können, dürfen Sie auch gerne gegen 19.00 Uhr zu unserer Runde hinzustoßen.

Immer von 18.00 bis 22.00 Uhr

am Donnerstag, den 19.04 und am Mittwoch, den 09.05

im Café „beim Lill“ in Roodt (45, Hauptstrooss)

am Donnerstag, den 31.05 und am Mittwoch, den 13. Juni

in der „Auberge Roudbaach“ im Préizerdaul (50, Roudbaach)

Tarif: 3 € (Essen und Getränke nicht inbegriffen)

SOIRÉE DE JEUX

Et si pour changer vous passeriez la soirée en compagnie conviviale. Pourquoi pas en faisant une partie de cartes, jeu des petits chevaux, Milchen... Nous commencerons par un repas et nous réjouirons après des jeux de société. Si vous aimez bien jouer à « Konter a Matt » ou à « Whist », vous êtes au bon endroit– le groupe est toujours à la recherche de joueurs. Si vous ne pouvez pas participer au repas, vous pouvez vous mettre de la partie vers 19h00.

Toujours de 18h00 à 22h00

le jeudi, 19.04 et le mercredi, 09.05

au Café « beim Lill » à Roodt (45, Hauptstrooss)

le jeudi, 31.05 et le mercredi, 13.06

à l'«Auberge Roudbaach» à Roodt (50, Roudbaach)

Tarif: 3 € (dîner et boissons non-inclus)

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



SPIELENACHMITTAG IM HPPA

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

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

Jeweils Dienstags: von 15.00 – 17.45 Uhr

am 03. April, am 15. Mai und am 19. Juni (2, rue de l'Hôpital)

Abendessen, gegen 18.00 – 19.15 Uhr

Tarif: 2 € (Abendessen nicht inbegriffen)

APRÈS-MIDI DE JEUX AU HPPA

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

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

Les mardis: de 15h00 à 17h45

le 03 avril, le 15 mai et le 19 juin (2, rue de l'Hôpital)

Dîner, vers 18h00 jusqu'à 19h15

Tarif: 2 € (dîner non-inclus)

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



SONNTAGS GEMEINSAM STATT EINSAM

Fühlen Sie sich sonntags oft alleine 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.

Jeweils Sonntags: von 10.00 bis 17.00 Uhr
am 15. April
am 06. Mai
am 10. Juni zum Mittelalterfest in Useldingen

Tarif: 4 € (Essen und Getränke nicht inbegriffen) + ggf. Transportkosten

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.

Les dimanches: de 10h00 à 17h00
le 15 avril
le 06 mai
le 10 juin à la fête médiévale à Useldange

Tarif: 4 € (repas et boissons non-inclus) + frais de transport au besoin

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



EMPFANG DES CLUB ATERTDALL

Wir laden Sie herzlich zum alljährlichen Empfang 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. Unsere Gesangsgruppe lädt Sie ein zu einem kleinen Konzert zum Mitsingen, und vielleicht auch mittanzen. Jedes Jahr lädt eine andere unserer Partnergemeinden ein und stiftet Ehrenwein und Schnittchen. An dieser Stelle bereits ein kleines Dankeschön an die Gemeinde Grosbus.

**Am Samstag, den 19. Mai von 15.00 bis 18.00 Uhr
im Festsaal „Weiherssäft“ in Grosbus**

(7, rue de Buschrodt)

Haben sie keine Transportmöglichkeit, melden Sie sich bei uns.

Bis spätestens den 09. Mai anmelden!!!

Tarif: ggf. Transportkosten

RECEPTION DU CLUB ATERTDALL

Nous vous invitons cordialement la réception 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'acryl. Notre équipe de chant vous invite à un petit concert pour chanter avec, et, éventuellement, pour danser. Chaque année, une autre de nos communes partenaires invite et nous offre vin d'honneur et amuses-bouches. D'ores et déjà un petit merci à la commune de Grosbus.

**Le samedi, 19 mai de 15h00 à 18h00
à la salle de fête « Weiherssäft » à Grosbus**

(7, rue de Buschrodt)

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

Inscrivez-vous au plus tard le 09 mai !!!

Tarif: frais de transport au besoin

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



MARKT VON MAASTRICHT

Jeden Freitag findet in Maastricht, der ältesten Stadt Hollands, ein großer Markt statt. Schlendern Sie inmitten der zahlreichen Verkaufsstände, u. a. bekannt wegen guten Nähstoffen, frischen Früchten, knackigem Gemüse, schönen Blumen... Die Preise sind interessant und die Waren von guter Qualität.

Der Markt erstreckt sich rund um das Gemeindehaus.

Am Freitag, den 01. Juni

Bitte bis spätestens den 18. Mai einschreiben und Bescheid geben, ob sie mit uns essen wollen!

Im Falle einer Abmeldung – bitte interne Regelungen 2+5 des Clubs beachten.

Tarif: 30 € (Busfahrt), Mittagessen nicht inbegriffen

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, fruits, légumes, fleurs ... Les prix sont intéressants et les produits de bonne qualité.

Le marché se tient tout autour de la maison communale de Maastricht.

Le vendredi, 01 juin

Veuillez-vous inscrire au plus tard le 18 mai et dites-nous, si vous prenez le repas avec nous !

Pour tout désistement - voir règlement interne 2+5 du Club svp.

Tarif: 30 € (trajet en autocars), repas non inclus

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



LUXEMBOURG SCIENCE CENTER

In Zusammenarbeit mit dem Club Mosaïque aus Ech-sur-Alzette!

Im Oktober 2017 wurde das Luxembourg Science Center eröffnet, ein fantastisches und amüsantes Entdeckungs-Zentrum der Wissenschaften und Technologien. Unsere Besichtigung führt uns durch die etwa 100 interaktiven Experimentierstationen, alle in mehreren Sprachen geführt (luxemburgisch, deutsch, französisch, englisch und portugiesisch). Des Weiteren nehmen wir an der „Electro Show“ teil, mit ihren spannenden Experimenten zum Thema statische Elektrizität, Blitz oder faradayschen Käfig ... Bevor wir uns jedoch auf die Entdeckung der Wissenschaften einlassen, können Sie mit uns, gegenüber des Science Center, gemeinsam zu Mittag essen, im Restaurant „Villa Hadir“, mit seinem Tagesmenü.

Am Freitag, 04. Mai

Treffpunkt um 12.00 Uhr im Restaurant (51, rue Emile Mark, Differdingen), oder direkt zur Besichtigung um 13.50 Uhr im Science Center (50, rue Emile Mark).

Bitte bis spätestens den 25. April einschreiben und Bescheid geben, ob Sie mit uns essen wollen! Im Falle einer Abmeldung – bitte interne Regelungen 2+5 des Clubs beachten.

Tarif: 12 € (Eintritt Center) + ggf. Transportkosten (Mittagessen nicht inbegriffen)

LUXEMBOURG SCIENCE CENTER

En collaboration avec le Club Mosaïque de Esch-Sur-Alzette !

En octobre 2017 a ouvert le Luxembourg Science Center, un centre de découverte des sciences et technologies ludique et amusant. Notre visite nous permettra de découvrir la centaine de stations expérimentales, expliquées en différentes langues (luxembourgeois, allemand, français, anglais et portugais). De plus, nous assisterons à l'« Electro-show » qui nous présentera des expériences ludiques sur l'électricité statique, la foudre ou la cage de Faraday... Mais avant de partir à la découverte de la science, nous vous proposons de nous restaurer ensemble au restaurant « Villa Hadir » en face du Science Center avec son menu du jour.

Le vendredi, 04 mai

Rendez-Vous pour 12h00 au restaurant (51, rue Emile Mark, Differdange) ou directement pour la visite, alors à 13h50 au Science Center (50, rue Emile Mark).

Veillez-vous inscrire au plus tard pour le 25 avril et dites-nous si vous voulez manger avec nous ! Pour tout désistement-voir règlement interne 2+5 du Club svp.

Tarif: 12 € (entrée au Center) + frais de transport au besoin (repas non-inclus)

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



ARLON

Sie haben die Wahl!!! Am Morgen – Wochenmarkt und/oder am Nachmittag Besichtigung der 2 Museen – der Archäologie und Gaspar

Entdecken Sie Arlon mal anders, und zwar im Museum der provinziellen Archäologie. Fundstücke aus dem Alltag und eine prächtige Gesteinssammlung zeugen von einer reichen Kultur die sowohl gallische als auch romanische Bräuche miteinander vereint. Dieses Museum besitzt eine der imposantesten Gesteinsgalerien Europas. Die Besichtigung ist in französischer Sprache. Nach diesem Besuch überqueren wir die Straße und begeben uns direkt ins Museum Gaspar, welches in ein bürgerliches Haus des 19. Jht eingerichtet wurde, und sich den Werken des bekannten Bildhauers Jean Gaspar widmet. Im Museum befindet sich ebenfalls ein Altarschrein des 16. Jht, ein Meisterwerk in Auftrag gegeben für die Kapelle in Fisenne, und unterschiedliche Ausstellungen des Klosters von Orval. Diesen kulturellen Nachmittag beginnen wir mit einem Mittagessen im „Pinocchio“ und, wenn Sie es möchten, besuchen wir am Morgen gemeinsam den Wochenmarkt.

Am Donnerstag, den 24. Mai

Bitte bis spätestens den 17. Mai einschreiben und Bescheid geben, ob Sie mit uns essen wollen! Im Falle einer Abmeldung – bitte interne Regelungen 2+5 des Clubs beachten.

Tarif: 15 € (Eintritt der beiden Museen und Besichtigung inbegriffen) + ggf. Transportkosten (Mittagessen nicht inbegriffen) Sie können sich der Gruppe nur zu den Besichtigungen anschließen – Treffpunkt um 13.45 vor dem Museum der Archäologie.

ARLON

A vous le choix !!! Matin – marché d'Arlon et/ou après-midi avec visites des 2 musées - archéologique d'Arlon et Gaspar

Venez découvrir Arlon au Musée archéologique provincial. Des objets de la vie quotidienne et une riche collection de pierres funéraires témoignent d'une riche culture qui fusionne des coutumes gauloise et romaine. Ce musée présente l'une des plus importantes galeries lapidaires d'Europe. La visite guidée sera en langue française. Une fois notre visite terminée nous traversons la route pour nous retrouver au Musée Gaspar qui est installé dans une demeure bourgeoise du 19e siècle, et est consacré aux œuvres de Jean Gaspar, sculpteur animalier réputé. Il conserve également un retable du 16e siècle, chef d'œuvre commandé pour l'église ardennaise de Fisenne et des collections relatives à l'abbaye d'Orval. Mais avant cette après-midi culturelle, nous vous proposons le matin, si vous le désirez, de flâner sur le marché hebdomadaire d'Arlon, puis de prendre un bon repas ensemble au restaurant « Pinocchio » !

Le jeudi, 24 mai

Veillez-vous inscrire au plus tard le 17 mai et dites-nous si vous voulez manger avec nous ! Pour tout désistement – voir règlement interne 2+5 du Club svp.

Tarif : 15 € (entrées au musées et visite guidée inclus) + frais de transport au besoin (repas non-inclus) Vous avez la possibilité de nous rejoindre directement pour les visites – rendez-vous à 13h45 devant le Musée Archéologique d'Arlon.

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



PARC MERVEILLEUX IN BETTEMBURG

In Zusammenarbeit mit dem Club « an der Loupescht » und dem Club Mosaïque

Auf geht's in den „Beetebuerger Park“, der seit 1956 seine Türen geöffnet hat. In der Zwischenzeit hat sich viel getan: Amazonia, das tropische Haus, welches 2003 eingeweiht wurde, und 2008 das Madagascar-Haus. Entdecken Sie mit uns den wohl bekanntesten Park Luxemburgs! Am Morgen, nutzen wir die 2-stündige geführte Besichtigung der „Zooschoul“ um alles Wissenswertes über die Tiere und ihren Lebensraum zu erfahren. Anschließend gönnen wir uns ein gemeinsames Mittagessen im parkeigenen Restaurant. Am Nachmittag können Sie den Park frei nach Belieben besichtigen.

Am Dienstag, den 05. Juni um 9.00 Uhr

Treffpunkt am Eingang (route de Mondorf)

Bitte bis spätestens den 25. Mai einschreiben! Im Falle einer Abmeldung – bitte interne Regelungen 2+5 des Clubs beachten.

Tarif: 15 € (Eintritt Park und geführte Besichtigung der „Zooschoul“) + ggf. Transportkosten (Mittagessen nicht inbegriffen)

PARC MERVEILLEUX À BETTEMBURG

En collaboration avec le Club « an der Loupescht » et le Club Mosaïque

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 qui 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.

Le mardi, 05 juin à 9h00

Rendez-Vous à la porte d'entrée (route de Mondorf)

Veuillez-vous inscrire au plus tard le 25 mai ! Pour tout désistement – voir règlement interne 2+5 du Club svp.

Tarif : 15 € (entrée Parc et visite guidée « Zooschoul ») + frais de transport au besoin (repas non-inclus)

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



WASSERQUELLE ROSPORT

Geführte Besichtigung unseres bekannten Sprudelwassers

Familie Bofferding beauftragte den bekannten luxemburger Geologen Dr. Michel Lucius mit Bohrungen in Rosport. Diese führten zu der Entdeckung einer kohensäurehaltigen Quelle, die als Quelle mineralhaltigen Wassers genutzt werden konnte. Am 15. Dezember 1955 wurde die Gesellschaft Dick Bofferding gegründet und unser „Rousperter Sprudde!“ war geboren. Ob zu Hause oder im Restaurant, „Rouspert“ findet man überall. Begleiten Sie uns und entdecken Sie die Werkeinrichtung während einer geführten Besichtigung. Bitte feste Schuhe anziehen! Ungefähr 25 Stufen sind zu erklimmen! Doch vorher genehmigen wir uns ein leckeres Mittagessen im Restaurant ...

Am Dienstag, den 12. Juni um 14.15 Uhr

Treffpunkt vor dem Wasserwerk selbst (28, route d'Echternach in Rosport) Bitte bis spätestens den 05. Juni einschreiben und Bescheid geben, ob Sie mit uns essen wollen!

Tarif: 4 € + ggf. Transportkosten

SOURCE ROSPORT

Visite guidée de la célèbre source d'eau

À la demande de la famille Bofferding qui souhaite diversifier ses activités, le Dr Michel Lucius, célèbre géologue luxembourgeois, effectue des forages à Rosport qui révèlent une source carbo-gazeuse se prêtant à l'exploitation d'une source d'eau minérale naturelle. Le 15 décembre 1955, est fondée la société Dick Bofferding. Voilà la naissance de l'eau de Rosport ! Que ce soit à la maison ou au restaurant, nous rencontrons partout « Rosport ». Venez découvrir, accompagné d'un guide, les installations de soutirage. Veuillez- vous chausser de bonnes chaussures de marche ! Il y a à peu près 25 marches d'escaliers à monter! Mais avant nous vous invitons à prendre un repas ensemble au restaurant

Le mardi 12 juin à 14h15

Rendez-vous devant les sources Rosport (28, route d'Echternach à Rosport) Veuillez- vous inscrire au plus tard pour le 05 juin et dites-nous si vous voulez manger avec nous !

Tarif: 4 € + frais de transport au besoin

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



BIO LËTZEBUERG U.A. IN OSPERN

Hätten Sie's gewußt?

Was macht das Label „Bio Lëtzebuerg“ so besonders? Es ist die Antwort auf den Wunsch nach Bio-Produkten aus der Region, denen Sie vertrauen können. Familie Goedert lädt uns ein auf eine kleine Besichtigung ihrer Schweine- und Rinderhaltung und gibt uns einen Einblick in die Herstellung ihrer Bioöle, den Leindotter- und Mariendistelöl. Übrigens 2009 wurde das Leindotter-Projekt mit dem "Bio-Agrar-Präis" ausgezeichnet. Wer möchte darf von diesen leckeren Ölen kosten... Vor der Besichtigung essen wir gemeinsamen zu Mittag.

Am Freitag, den 06. April um 14.30 Uhr

Bitte bis spätestens den 29. März einschreiben und Bescheid geben, ob Sie mit uns essen wollen!

Tarif: 3 € + ggf. Transportkosten (Mittagessen nicht inbegriffen)

BIO LËTZEBUERG E.A. À OSPERN

Autant que je sache...

En quoi consiste la différence du label « Bio Lëtzebuerg » ? Il s'agit de la réponse au souhait de consommer des produits biologique venant de la région et auxquels on puisse faire confiance. La famille Goedert nous invite à une petite visite de leur élevage de porc et de bœuf, et nous donne une introduction de la production de leurs huiles biologiques – à base de cameline et de chardon-Marie. À propos, en 2009 le projet de l'huile à base de cameline a reçu le prix du « Bio-Agrar-Präis ». Si vous le désirez, vous pouvez évidemment goûter... Nous commencerons notre sortie avec un repas de midi en commun.

Le vendredi, 06 avril à 14h30

Veuillez-vous inscrire au plus tard pour le 29 mars et dites-nous si vous voulez manger avec nous!

Tarif: 3 € + frais de transport au besoin (repas non-inclus)

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



KAPELLE VOM KAHLENBERG UND DER BIENENLEHRPFAD

Geführte Besichtigungen in Zusammenarbeit mit der asbl d'Millen aus Beckerich

Die Geschichte der Kapelle vom Kahlenberg: spannend wegen ihrer Architektur und ihrer Geschichte, welche bis ins Mittelalter zurückreicht, da der Sage nach der Ritter von Guirsch sie erbaut haben soll, als Zeichen seiner Dankes, heil von den Kreuzzügen heimgekehrt zu sein. Anschließend essen wir gemeinsam zu Mittag im Restaurant „an der Millen“. Weiter geht's am Nachmittag mit einem Spaziergang über den Bienenlehrpfad um den Weiher der Beckerichen Mühle herum. Da nach Lösungen gesucht wurde, wie man dem massiven Rückgang der Bienenkolonien in unseren Regionen entgegenwirken kann, und wie die Gesellschaft auf die Zerbrechlichkeit der Bienen aufmerksam wird, haben die Gemeinde Beckerich und der Bienenverband aus Redingen sich dazu entschieden, diesen Lehrpfad einzurichten. Ein pädagogisch angelegter Bienestock ermöglicht das bemerkenswerte Schaffen der Bienen in ihrer Kolonie zu bewundern. Auf luxemburgisch, und vergessen Sie nicht Ihre Wanderschuhe anzuziehen!

Am Donnerstag, den 28. Juni

Treffpunkt um 9.00 Uhr auf dem Parkplatz bei der Kirche Beckerichs, von wo aus wir zu Fuß zur Kapelle aufsteigen – der Aufstieg ist auch mit Minibus möglich.

Bitte bis spätestens den 21. Juni einschreiben! Im Falle einer Abmeldung – bitte interne Regelungen 2+5 des Clubs beachten.

Tarif: 20 € (geführte Besichtigungen) + ggf. Transportkosten (Mittagessen nicht inbegriffen)

CHAPELLE DU KAHLENBERG ET LE SENTIER DIDACTIQUE DES ABEILLES

Visites guidées en collaboration avec l'asbl d'Millen de Beckerich

L'histoire de la chapelle du Kahlenberg : très attachante par son architecture et par son histoire qui remonte au Moyen Âge puisqu'on raconte que c'est le chevalier de Guirsch qui l'a fait construire après son retour sain et sauf des Croisades. Ensuite prendrons notre repas de midi au restaurant « an der Millen ». Puis notre après-midi continue avec la balade sur le sentier didactique des abeilles autour de l'étang du moulin de Beckerich. Pour essayer de trouver des solutions pour le recul massif des colonies d'abeilles dans nos régions et pour faire prendre conscience à la population de la fragilité des abeilles, la Commune de Beckerich et le Cercle Apicole de Redange ont décidé de créer ce sentier didactique. Une ruche pédagogique permet d'admirer le fabuleux travail des abeilles au sein de leur colonie. En luxembourgeois et n'oubliez pas de vous chausser de bonnes chaussures de marches !

Le jeudi, 28 juin

Rendez-Vous à 9h00 au parking de l'église de Beckerich pour monter à pieds jusqu'à la Chapelle - possibilité de transport en camionnette.

Veuillez-vous inscrire au plus tard pour le 21 juin ! Pour tout désistement-voir règlement interne 2+5 du Club svp.

Tarif : 20 € (visites guidées) + frais de transport au besoin (repas non inclus)

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, Afrika, mit Hauptgericht und Dessert. Freizeitköchinnen, die Ihnen gerne ihre Kultur ein wenig näherbringen, werden mit Ihnen zusammen die Gerichte zubereiten. Auf der Speisekarte: gute Laune, Kennenlernen neuer Geschmacksrichtungen, Kulturaustausch und geselliges Beisammensein!!!

Am Freitag, den 20. April von 17.30 bis 21.00 Uhr im Genesungszentrum in Colpach

Bitte bis spätestens den 13. April einschreiben!

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

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. Un pays avec sa culture est mis à l'honneur, l'Afrique, avec un plat principal et un dessert, 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 !!!

Le vendredi, 20 avril de 17h30 à 21h00 au Centre de Convalescence à Colpach

Veuillez-vous inscrire au plus tard le 13 avril!

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

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



ERFRISCHENDE SALATE HERZHAFTE DRESSINGS

Wir bereiten ein buntes Buffet von verschiedenen Salaten vor und verkosten sie auch mit einer kleinen Beilage.

Wenn etwas übrig bleibt, können Sie gerne davon mit nach Hause nehmen. Bringen Sie also kleine Gläser oder Plastikgefäße mit.

Am Mittwoch, den 16. Mai von 14.00 bis 17.00 Uhr im Zärenhaus in Redingen (1, rue de Niederpallen)

Bitte bis spätestens den 09. Mai einschreiben.

Im Falle einer Abmeldung - bitte interne Regelungen 2+5 des Clubs beachten.

Tarif: 25 €

Wer: Mariette Fischbach, GGB-Gesundheitsberaterin

SALADES RAFRAÎCHISSANTES DRESSINGS DE BON GOÛT

Nous allons préparer un buffet varié de plusieurs salades différentes et les goûter avec un petit accompagnement.

Ce qui en restera sera distribué parmi les participants afin qu'ils puissent gâter leurs proches à la maison. N'oubliez donc pas à apporter des petits verres ou boîtes en plastique.

Le mercredi, 16 mai de 14h00 à 17h00 au Zärenhaus à Redange (1, rue de Niederpallen)

Veuillez-vous inscrire au plus tard le 09 mai !

Pour tout désistement – voir règlement interne 2+5 du Club svp.

Tarif: 25 €

Qui: Mariette Fischbach, GGB-conseillère santé

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



KOCHKURS - DER LIBANON GIBT SICH DIE EHRE

Für alle Kochliebhaber und Gastronomen

Heute machen wir Halt im Land der Zeder, dem Libanon! Im heutigen Kurs bereiten wir fünf Spezialitäten der libanesischen Küche zu. Ein typischer Mezze Teller... Verbringen Sie einen angenehmen Moment, mit Kochen, Abschmecken, und kehren Sie mit den Rezepten nach Hause.

Die Kursleiterin spricht französisch.

Am Freitag, den 15. Juni von 18.00 bis 22.00 Uhr bei Rihab Kiderchah in Schockville (Belgien)

Bitte bis spätestens den 08. Juni einschreiben.

Im Falle einer Abmeldung - bitte interne Regelungen 2+5 des Clubs beachten.

Tarif: 45 € (Essen und Wein oder Wasser inklusive) + ggf. Transportkosten

COURS DE CUISINE LE LIBAN A L'HONNEUR

Avis aux amateurs de cuisine et aux gastronomes

Aujourd'hui, nous faisons halte au pays du cèdre, le Liban! Pour cet atelier nous préparons cinq spécialités qui font partie de la cuisine de base libanaise. Une assiette de Mezzé typique... Venez passer un agréable moment, cuisiner, déguster et repartez avec les recettes.

L'activité se donne en langue française.

Le vendredi, 15 juin de 18h00 à 22h00 chez Rihab Kiderchah à Sckockville (Belgique)

Veuillez-vous inscrire au plus tard pour le 08 juin !

Pour tout désistement-voir règlement interne 2+5 du Club svp.

Tarif: 45 € (repas et vin accompagnant ou eau inclus) + frais de transport au besoin

Plat

Taboulé (salade à base de persil et du blé concassé)

Chich taouk (brochette de poulet au citron et cumin)

Kefta (une sorte de boulette de viande et de légumes)

Fatayer bi Jibné (une bouchée au fromage et à la menthe)

Houmos (purée de pois chiche à la crème de sésame)

Dessert

Crème à la fleur d'oranger

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



KERAMIK WORKSHOP

Die Gemeinde Useldingen hat sich für ihre alten Gemäuer im sgn. „Millenhaff“ etwas Neues einfallen lassen. Wo früher fleißig geprobt und geübt wurde, ist nun ein Kulturzentrum, das „Manukultura“ entstanden, mit u.a. einer Kreativ-Werkstatt. Optimale Bedingungen erlauben nun praktische Wissensvermittlung und Freiraum für kreatives Schaffen. Jeder ist willkommen – Anfänger sowie Fortgeschrittene. Hat die Keramiklust Sie gepackt ... zögern Sie nicht ... Antoinette steht Ihnen gerne bei Ihrem Schaffen zur Seite. Lehm, Formen und Material stehen begrenzt zur Verfügung. Am besten jedoch, Sie bringen Ihr eigenes Werkmaterial mit. Gebrannt wird in der Werkstatt selbst.

Sie müssen nicht an allen Daten teilnehmen, aber 2 Teilnahmen sind erforderlich. Je nach Möglichkeit, können Sie auch Ihre Teilnahmen am Mittwoch und/oder Samstag buchen.

Jeweils Mittwochs: von 09.00 bis 12.00 Uhr am 09. und 23. Mai
Jeweils Samstags: von 9.00 bis 16.00 Uhr (oder nur 3 Stunden) am 12. und 26. Mai

in der Manukultura in Useldingen im Schatten der Burg

Bitte so schnell wie möglich einschreiben, freie Plätze sind begrenzt! Im Falle einer Abmeldung - bitte interne Regelungen 2+5 des Clubs beachten.

Tarif: 15 € für 3 Stunden / 30 € für 6 Stunden (Mittagessen nicht inbegriffen)

Ihre Kursteilnahme immer an Ort und Stelle zu zahlen

Wer: Antoinette Barthelemy

ATELIER EN CÉRAMIQUE

La commune d'Useldange a fait transformer leurs vieux bâtiments au lieudit « Millenhaff ». Si à l'époque il y avait la vie associative, vous y trouvez aujourd'hui un centre culturel, le « Manukultura », avec e.a. un atelier créatif. Ce cadre optimisé vous permet de pouvoir vous élaborer dans vos travaux pratiques et de créer une ambiance créative. Tout le monde est le bienvenu – débutants ainsi qu'avancés. Alors si cet atelier vous intéresse ... n'hésitez pas ... Antoinette se fera un plaisir de vous guider dans vos créations ! De la glaise, des formes et du matériel sont mis à disposition selon stock. Si vous en disposez, n'hésitez pas à amener votre propre matériel. Un four se trouve sur place. Vous n'avez pas besoin de participer à toutes les dates proposées, mais 2 fois sont requises. Selon les disponibilités, vous pouvez réserver vos places pour mercredi et/ou samedi.

Les mercredis : de 9h00 à 12h00 le 09 et le 23 mai
Les samedis : de 9h00 à 16h00 le 12 et le 26 mai

au Manukultura à Useldange à l'ombre du château

Veillez-vous inscrire au plus vite que possible, les places libres sont limitées ! Pour tout désistement – voir règlement interne 2+5 du Club svp.

Tarif: 15 € pour 3 heures / 30 € pour 6 heures (repas non inclus)

Votre participation au cours est à payer directement sur place.

Qui: Antoinette Barthelemy

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



MALEN MIT ACRYL MALEN MIT AQUARELL

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, Acryl- oder Aquarellfarbe usw.). Falls Sie selber keine Leinwand haben, können Sie eine während dem Kurs erwerben.

Jeden Mittwoch: **von 19.00 bis 22.00 Uhr**
im Bastelraum der Schule in Vichten

Beginn: **am 04. April**

Tarif: 132 € (12 Kurse)

Wer: Pascale Seyler

PEINDRE À L'ACRYLIQUE / PEINDRE À L'AQUARELLE

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, peinture acrylique ou aquarelle). À défaut, vous pourrez acquérir une toile vierge lors du cours.

Tous les mercredis : **de 19h00 à 22h00**
à la salle de bricolage de l'école à Vichten

Début : **à partir du 04 avril**

Tarif : 132 € (12 cours)

Qui : Pascale Seyler

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



ZEICHENKURS ODER PASTELL – FARBE PUR

Sie wollten schon immer mal versuchen zu zeichnen? Dann trauen Sie sich! Es ist einfacher als Sie denken. Sie können schreiben, also können Sie auch zeichnen. In diesem Kurs erhalten Sie Grundlagen auf denen Sie Ihren eigenen Stil aufbauen können. Oder doch lieber Pastellmalerei. Pastellkreide, Pastellpapier... und schon können wir loslegen: ausgehend von den Grundlagen bis hin zum fertigen Bild.

Haben Sie noch Fragen oder möchten Sie sich gerne selber ein Bild machen? Kommen Sie doch einmal vorbei und schauen Sie in unseren Kurs herein.

Jeden Montag: **von 09.00 bis 11.00 Uhr**
im Genesungszentrum in Kolpach

Beginn: **am 23. April**

Tarif: 81 € (9 Kurse) zuzüglich Material

Wer: Marie-Paule Welter

COURS DE DESSIN OU PASTEL – COULEUR À L'ÉTAT PUR

Vous vouliez toujours essayer de dessiner ? Prenez votre courage en deux mains ! C'est plus simple que cela en a l'air. Vous savez écrire, donc vous savez dessiner. Dans ce cours, vous apprendrez les bases sur lesquelles vous développerez votre propre style. Ou est-ce que vous préféreriez le pastel. Des bâtons de pastel sec, du papier pour pastel... et nous voilà prêts à commencer: à partir des bases simples jusqu'à l'œuvre terminée. Si vous avez encore des questions ou si vous aimeriez avoir une idée comment cela se présente, passez nous voir à l'un de nos cours.

Tous les lundis : **de 9h00 à 11h00**
au Centre de Convalescence à Colpach
Début : **à partir du 23 avril**

Tarif : 81 € (9 cours) plus matériel

Qui : Marie-Paule Welter

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



HARMONIE UNION TROISVIERGES

Musical Gala 2018

Mit dem Streicherensemble **Estro Armonico** und **The HUT Rhythm Group**.

Die Harmonie Union Troisvierges, gegründet im Jahre 1889, obliegt seit nunmehr 37 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.

Am Samstag, den 12. Mai um 20.00 Uhr im CAPE

Bitte bis spätestens den 18. April einschreiben.

Im Falle einer Abmeldung - bitte interne Regelungen 2+5 des Clubs beachten.

Tarif : 29 € + ggf. Transportkosten

HARMONIE UNION TROISVIERGES

Musical Gala 2018

Avec l'ensemble **Estro Armonico** et **The HUT Rhythm Group**.

*Fondée en 1889 et placée depuis 37 ans sous la **direction de Werner Eckes**, l'Harmonie Union Troisvierges propose des programmes attrayants et variés, avec le concours de solistes issus de la scène professionnelle nationale et internationale. Depuis des années déjà, ses concerts sont un savant mélange de musique d'harmonie, de musique instrumentale et de chant, avec des arrangements spécialement réalisés à cette fin.*

Le samedi 12 mai à 20h00 au CAPE

Veuillez-vous inscrire au plus tard pour le 18 avril!

Pour tout désistement-voir règlement interne 2+5 du Club svp.

Tarif: 29 € + frais de transport

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



SCHMIT HAPPENS LET'S HOPP!!!

No de Walen ass virun de Walen an no SchMIT HAPPENS ass viru SchMIT HAPPENS...

Och am Joer vun de Chamberwalen, nom Joer vun de Gemengewalen a virum Joer vun den Europawalen, wäerten de Marc Schmit a säin Alter Ego, den Hoppen Théid erëm esou munch Spiichten z'erzielen hunn.

Wéi gewinnt geet et an der Show, déi elo schonn an déi 6. Saison geet, awer bei wäitem net nëmmen ëm Politik, mä och déi grouss a kleng Suergen vun de Leit gi mat vill Humor op d'Schëpp geholl.

A wie soll nom Grand-Duc, dem Asselborns Jang, der Madame Pöjemöpp, dem Gaston Vogel a villen aneren, déi an de leschte Joren zu Mamer op der Bühn defiléiert sinn, bei der 6. Editioun vum Marc Schmit imitéiert ginn ?

Loosst lech iwwerraschen !

Den Donnerschden, 17. Mée um 20.00 Auer

Bis spéidstens den 13. Abrëll umelle weg!

Am Fall vun enger Ofmellung – weg d'intern Regeln 2 + 5 vum Club a Betruecht zéihen

Tarif: 25 € + Transportkäschten, am Fall wou

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



SMART- ODER I-PHONE ANFÄNGERKURS FÜR JEDEN

In Zusammenarbeit mit dem Réidener Jugendtreff

Wie schreibe ich eine SMS? Wie speichere ich meine Kontakte (die Nummern meiner Familie, meiner Freunde etc.)? Die Uhrzeit und das Datum sind falsch – wie stellt man das ein? Ich möchte mein Display ändern? Was bedeuten all diese Apps? Und wie kann ich sie nutzen? Wenn Sie solche und ähnliche Fragen haben, melden Sie sich bei uns.

Im kleinen Kreis von 2-4 Leuten widmen sich die Jugendlichen Ihren Fragen und erklären und zeigen Ihnen Schritt für Schritt wie Sie mit Ihrem Mobiltelefon besser zurechtkommen.

Wichtig! Bringen Sie Ihr Mobiltelefon, das Ladegerät, die Gebrauchsanweisung und sonstige wichtige Dokumente mit.

Von 18.00 bis 19.00 Uhr

**am Donnerstag, den 26. April und jeweils Dienstags, den 29. Mai und 26. Juni
im Zärenhaus in Redingen**

(1, rue de Niederpallen)

Tarif: 5 € / Kurs

SMART- OU I-PHONE COURS DÉBUTANTS POUR TOUT LE MONDE

En collaboration avec le Réidener Jugendtreff

Comment envoyer des SMS? Comment enregistrer ses contacts (numéros de la famille, des amis etc.)? L'horloge et la date sont incorrectes – comment régler? J'aimerais changer mon display? Que signifient tous ces applications? Comment les utiliser? Si vous vous posez des questions similaires, contactez-nous.

Dans un petit groupe de 2-4 personnes, les jeunes vous écouteront et pas à pas ils vous expliqueront et montreront comment utiliser votre téléphone mobile convenablement.

Important! Amenez votre appareil avec le chargeur et le manuel d'utilisation ainsi que tous les autres documents importants

De 18h00 à 19h00

**le jeudi, 26 avril et les mardis, 29 mai et 26 juin
au Zärenhaus à Redange (1, rue de Niederpallen)**

Tarif : 5 € / cours

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



COMPUTERHILFE FÜR ANFÄNGER

Senioren für Senioren

Ob Tablet, Laptop oder Desktop, ob Internet, E-Mail oder Textverarbeitung – der Computer bietet heute unzählige Möglichkeiten, die das Leben um vieles verändern und erleichtern können. Allerdings ist die Handhabung nicht immer einfach und oft weiß man alleine nicht mehr weiter. Hierbei versuchen wir zu helfen. Gerrit Van Hattum kommt bei Ihnen vorbei und gemeinsam können sie Schritt für Schritt auf Ihre Fragen und Probleme eingehen.

Machen Sie einen Termin mit uns.

Tarif: 25 € / Stunde

Wer: Gerrit Van Hattum

AIDE INFORMATIQUE POUR DÉBUTANTS

De sénior à sénior

Que ce soit tablette, ordinateur portable ou poste fixe, qu'il s'agisse de recherches sur internet, envois de courriel ou de traitement de texte - les nouvelles technologies nous offrent un tas de possibilités, destinées à nous faciliter notre quotidien. Or la manipulation de ce médium n'est pas toujours évidente et souvent on ne sait plus comment avancer. C'est là que nous intervenons : Gerrit Van Hattum se déplace chez vous pour résoudre en votre compagnie pas à pas à vos soucis informatiques.

Prenez Rendez-vous avec nous.

Tarif: 25 € / heure

Qui: Gerrit Van Hattum

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



JEUDI AU MOULIN

Conférence sur les jardins du futur

Organisée par l'asbl d'Millen de Beckerich

Dans le futur, quels impacts vont avoir la pollution et la baisse des réserves d'eau sur le jardinage et les jardins en général ? Les nouvelles technologies vont-elles permettre de maintenir des jardins et espaces verts autour de chez vous ?

Ces questions nous concernent tous et des solutions sont proposées aujourd'hui. Nous allons tenter de faire un bond dans le futur pour voir quelles seront les tendances dans les années à venir concernant le jardin et les espaces verts.

La conférence se donne en français.

Le jeudi, 3 mai à 20h00 dans la salle Scheier au Moulin de Beckerich
(103, Huewelerstrooss).

Tarif: gratuit

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



PFLEGEVERSICHERUNG DIE NEUE

Das neue Gesetz der Pflegeversicherung hat viele Änderungen mit sich gebracht und wirft viele Fragen auf. Einige Leistungen wurden gestrichen, andere sind hinzugekommen... Wenn auch Sie Fragen zum Thema der neuen Pflegeversicherung haben, dann ist dieser Abend genau das Richtige für Sie. Christiane Koetz und Nicole Gerekens, Verantwortliche der Antenne Nagem und Niederpallen des Pflegedienstes von HELP-Doheem Versuergt, klären Sie gerne über die neuen Grundsätze des Systems auf und beantworten gerne Ihre Fragen. Um näher auf Ihre spezifischen Fragen eingehen zu können, bitten wir Sie, uns diese bei Ihrer Anmeldung mitzuteilen.

Am Donnerstag, den 14. Juni um 18.30 Uhr im Zärenhaus in Redingen.

Bitte bis spätestens den 07. Juni einschreiben.

Tarif: gratis, ggf. Transportkosten

ASSURANCE DÉPENDANCE LA NOUVELLE

La nouvelle loi de l'assurance dépendance a pour conséquence certains changements et soulève beaucoup de questions. Différentes prestations sont supprimées, d'autres ajoutées... Si vous avez également des questions par rapport à la nouvelle Assurance Dépendance, cette soirée d'information est pour vous. Christiane Koetz et Nicole Gerekens, chargées des antennes du service de soins HELP-Doheem Versuergt à Nagem et Niederpallen, vous présenteront les nouveaux principes du système et répondront à vos questions. S'il y a des informations spécifiques qui vous intéresseraient particulièrement, veuillez-nous en faire part dès votre inscription.

Le jeudi, 14 juin à 18h30 au Zärenhaus à Redange

Veuillez-vous inscrire au plus tard pour le 07 juin!

Tarif: gratuit, frais de transport au besoin

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



- Aides et soins à domicile
- Prises de sang
- Centres de jour spécialisés
- Logements encadrés
- Clubs Seniors
- Activités culturelles
- Help24 - La liberté à portée de main 24/24h



HELP 24

 **26 70 26**

HELP24 : Le système d'appel et d'assistance de HELP

Que vous soyez à l'intérieur de votre domicile, à l'extérieur ou en déplacement, l'émetteur HELP24 vous permet de joindre à tout moment et sur simple pression d'un bouton, l'équipe d'assistance et vos proches.

HELP - Antenne des Aides et Soins Nagem

HELP - Antenne des Aides et Soins Niederpallen

 **27 55-3230**

 **27 55-3170**

www.help.lu