

Wanterprogramm / 2021



Club Atertdall
zesummen erliewen



Partagez des moments ensemble

Programme d'hiver Club Atertdall



Rambrouch



Redange-sur-Attert



Grosbous



Saeul





Ech sinn d'Rosa, an ech sinn säit 2015 beim Club Atertdall

Mäi Mann ass lo 27 Joer dout. An dunn wi mäi Mann dout war, hunn ech och d'Pensioun geholl. Wi ech nach geschafft hunn, sinn ech op Trois Épis gaangen, an eng Retraite, fir eng ganz Woch, ... fir ze raschten, fir bëssen Rou ze hunn. Dunn hunn ech opgehalen ze schaffen, an ech hunn nemmi op Trois Épis gebraucht ze goen. Dunn huet de Pater awer gesot: „Oh du kanns awer kommen! Da kënnst de op de Bichebiereg. Dann hëllef de do e bëssen, et ass ëmmer Aarbecht, da schaffs de e bëssen.“ Du sinn ech dann dohinner gefuer. Am Ufank eng Woch, ... an dunn war ech op emol méi oft do, wi hei am Land. Ech sinn all dräi Wochen eng Kéier Heem komm fir meng Korrespondenz an d'Rei ze maachen, an dunn rëm zeréck gefuer. Also ech war ganz vill do ... bis 2015. An dunn, wi et ugefaangen huet, dass ech nemmi sou gutt konnt schaffen, an nemmi hei, an nemmi do, du sot ech, ech bleiwen net méi do.



Wou ech aus dem Klouschter aus dem Elsass erëm Heem koom, du hat ech guer kee Kontakt méi, ech war a kengen Aktivitéiten méi... Soss war ech an den „Fraen a Mammen“, da war ech jo an der Gemeng ... ech hat souvill aner Aktivitéiten... Du war ech einfach an näischt méi ... du war ech just fir mech. An jo... dunn hunn ech am Aterclub Bichelchen emol gebliedert. „Oh hei! Kaarten Nomëtteg“. Well ech schrecklech gär Kaart spillen, hunn ech geduecht, ma do kinns de dech dann awer mol mellen. Do hunn ech awer direkt telefonéiert ☺ Du sot ech, ech géif mech umellen. Awer! Just fir Kaart ze spillen. Jo, dat wier. Da géifen se mech opschreiwen, an da géif ech ugeruff ginn... an dunn ass dat esou ugaangen.

Jo, ... ech hat nit direkt Kontakt, mat kengem esou. An dunn ... ech weess, di 1. Kéier, wi ech koom, direkt eng Partie Kaart, Konter a Matt ☺ An dunn ass dat sou viru gaangen do ... ëmmer direkt: „Oh du kenns jo Konter a Matt, kanns du och Whist?“ An ëmmer schéin Gespréich...

Am Altersheim hu mer och dann owes do giess wa mer do gespillt hunn. Mer sinn dann do bliwwen, da konnte mer Kaffi do drénken, da si mer na bëssen an de Café rop gaangen, an dann hu mer zesummen gesongen ... Dat war schéin, an dat war dann ëmmer sou een flotten Nomëtteg an Owend.

An et war awer dunn nit nëmmen beim Kaartespill bliwwen. Ech war alt ëmmer mat an de Kino, an ech war mat an d'Salzgrott, an ech war mat op d'„Fouer“ dëst Joer. Dann hunn se och d'Poterstuff am Club ... fir méi ze schwätzen. Do ginn ech awer lo na net hin. Well ech hu jo awer nach vill aner Saachen, an ech sinn dann bëssen nervös, an opgedréint. Nee, dat geet mer awer bis elo mol duer, ... do ginn ech dann awer nach net hin ☺.

An lo, wéi dat mat deem Virus war, mat der Pandemie, dunn huet d'Noémie vum Club Atertdall mer heiansdo telefonéiert: Mme Pletschette kritt der Zäit erëm? Geet et? An ech sot: „Ech ginn alt spadséieren.“ an hat sot: „Ma, wann Der wëllt, ech ginn mat lech.“ Du ass et heiansdo eng Stonn mat mer spadséiere gaangen ... sou war ech nit ëmmer eleng, ech hat Gespréich ...

Et gëtt elo Moies Kaart gespillt. A well mir dann Wittfraen sinn ... et waart jo keen op eis Doheem ... da gi mer dann och lessen nom Kaartespill. Dat passt dann och sou schéin. An da gëtt et dann sou 2, hallwer 3, wa mer deen Dag dann Heem kommen. Dat deet dann awer gutt ...

Also, ech sinn wierklech ganz frou, datt ech do derbäi sinn! Jo, dat ass, woufir ech gären am Club sinn. Ech géif nëmmen jidderengem dat recommandéieren, di doheem sinn, di mol heiansdo net wëssen: „Oh, d'Deeg gi sou laang!“ ... lo de Wanter..., di solle roueg mol laanscht kucke kommen. Well, et ass fir jiddwereen eppes derbäi. An d'Meedercher, an di Madämmercher, an d'Jëffercher, di wou do sinn, sinn alleguerten ganz fein. An mir och ënnereneen, t'ass kee méi friem ... et gëtt einfach eng grouss Famill. Et spiert keen sech eleng! Jiddereen spiert sech ugereegt.

*Wenn auch Sie Ihre
Erinnerung an uns,
an den Club Atertdall, mit uns
teilen möchten, melden Sie sich.*

*Wir freuen uns
auf jeden Beitrag
egal wie groß,
egal in welcher Sprache.*

*Wir helfen Ihnen gerne
bei der Zusammensetzung,
wenn Sie möchten.*

*N'hésitez pas à partager
vous aussi vos premiers
souvenirs de nous,
du Club Atertdall.*

*Prenez contact avec nous.
Nous nous réjouissons de toute
contribution, n'importe quelle
taille, n'importe quelle langue.*

*Si vous voulez,
nous pouvons vous donner
un coup de main
pour la structuration du texte.*

Inhaltsverzeichnis / Sommaire

Neues vom Club Atertdall / <i>L'actualité au Club Atertdall</i>	6-7
---	-----

Interne Regelungen / <i>Règlement interne</i>	8-9
---	-----

Sport und Bewegung / <i>Sport et mouvement</i>	10-17
---	--------------

Stretching+	10
Stretching+ mit Rückengymnastik / <i>avec gym du dos</i>	11
Bewegung im Sitzen / <i>Activité physique sur chaise</i>	12
Fit mat an ouni Stull / <i>Fit avec et sans chaise</i>	13
Viniyoga	14
Yoga für Senioren / <i>Yoga pour seniors</i>	15
Wassergymnastik Redingen / <i>Cours d'aquagym Redange</i>	16
Tänze aus aller Welt / <i>Danses du Monde</i>	17

Gedächtnistraining	18
-------------------------------------	-----------

Gehirnjogging	18
-------------------------	----

Naturerlebnis / <i>Découverte de la nature</i>	19-21
---	--------------

Kleine Wanderung am Montag / <i>Petite randonnée au lundi (5km)</i>	19
Wandern am Morgen (8-12km) / <i>Randonnée la matinée (8-12km)</i>	20
Wandern am Nachmittag (8-12km) / <i>Randonnée l'après-midi (8-12km)</i>	21

Gesundheit und Wohlbefinden / <i>Santé et bien-être</i>	22-23
--	--------------

Salzgrotte / <i>Grotte de sel</i>	22
Fußreflexzonenmassage / <i>Réflexologie</i>	23

Geselliges / Convivial.	24-36
Poterstuff	24
Mir sangen wéi fréier / Nous chantons comme dans les temps passés	25
Spielenachmittag im HPPA / Après-midi de jeux de société au HPPA	26
Spielmorgen / Matinée de jeux	32
Bingo	33
Sonntags-Gemeinsam statt einsam / Le dimanche-Mieux vaut ensemble que tout seul	34
Kegeln / Jeu de quilles	35
Fréijoerspatt mam Club Atertdall	36
 Geführte Besichtigungen / Visites Guidées.	 37-40
<i>Escape Room</i>	37
<i>Druckerei / Imprimerie Ossa</i>	38
<i>Polizeimuseum / Musée de la Police</i>	39
<i>Museum in Peppingen / Musée à Peppange</i>	40
 Traditionen / Traditions	 41
Gebakene Fësch - Karfreitag im Préizerdall / Vendredi Saint au Préizerdall	41
 Kreatives / Créativité	 42-45
Malen mit Acryl - Malen mit Aquarell / Peindre à l'arylique - Peindre à l'aquarelle	42
Nähen, Stricken oder Häkeln / Coudre, tricoter ou crochet	43
Osterhase aus Holz-selbst gemacht / Lapin de Pâques en bois-fait à la main .	44
Frühlingsgesteck / Arrangement floral pour le printemps	45

Kulinarisches / <i>Culinaire</i>	46
Kochkurs-Frankreich / Cours de cuisine-France	46
Kultur / <i>Culture</i>	47-48
Kammeroper Köln - My Fair Lady	47
Männerchouer Atertdaul - Gala-Abend / Soirée de Gala	48
Neue Technologien / <i>Nouvelles technologies</i>	49-51
Smart-oder I-phone Und Tablet - Anfängerhilfe für jeden / <i>Smart- ou I-phone et tablet - Aide débutants pour tout le monde</i>	49
Fotoalben selbst gestalten / <i>Créez vos propres albums photo</i>	50
Computerhilfe für Anfänger / <i>Aide informatique pour débutants</i>	51
Eine neue Perspektive / <i>Un autre point de vue</i>	52
Großeltern begegnen sich / <i>Les grands-parents se rencontrent</i>	52
Konferenz / <i>Conférence</i>	53-54
Einbruch / <i>Cambriolage</i>	53
Rente – Und was dann???	54

NEUES vom Club Atertdall

Dieses Programmheft deckt die Zeitspanne vom 01. Januar bis nach den Osterferien ab.

Die außergewöhnlichen Konsequenzen der Coronapandemie bleiben bestehen, und haben natürlich weiterhin Einfluß auf unser Programm. Daher bleiben nach wie vor einige Aktivitäten „**noch offen**“ und können laut jetzigem Stand nicht vorgesehen werden. Aber sobald dies wieder möglich ist, werden diese Aktivitäten natürlich so schnell wie möglich wieder in unser Programm aufgenommen. Andere Aktivitäten haben wir wohl geplant, wissen allerdings nicht, ob wir diese letztendlich durchführen können. Achten Sie bitte daher auf die Kennzeichnung „**unter Vorbehalt**“ auf der jeweiligen Seite der Aktivität.

Weiterhin bieten wir Ihnen die Vorteile des **KULTURPASS** an. Ganz konkret bedeutet dies, dass wir einige unserer Aktivitäten zu einem ermäßigten Kulturpass-Tarif anbieten. Nutzen können diese Ermäßigung all die Personen, die in Besitz eines solchen Kulturpasses sind – zögern Sie nicht, Sie sind herzlich willkommen.

Bleibt uns noch, Ihnen, von Herzen, eine frohe Weihnachtszeit, schöne Feiertage und alles Gute im neuen Jahr zu wünschen. Und vor allem – bleiben Sie uns gesund und munter!

Ihr Team Club Atertdall



Chantal Back
Direktionsbeauftragte



Carmen Bragard
Sekretariat



Carole Miny
Kommunikation

L'ACTUALITÉ au Club Atertdall

Ce programme couvre la période du 01 janvier jusqu'à la fin des vacances de Pâques.

*Malheureusement, notre programme ne reste pas épargné des conséquences extraordinaires de la pandémie Covid-19. Pour des raisons de sécurité, le Ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région, en étroite collaboration avec le Ministère de la Santé, a élaboré des règlements supplémentaires à respecter par tous les Clubs Seniors. Même si ces règlements nous/ vous limitent dans nos/vos espaces libres habituels, ils ont bien été conçus pour protéger votre santé. Par conséquence, certaines activités restent **"en suspens"** puisque selon les modalités à l'heure actuelle, elles ne puissent pas se faire. Mais dès qu'elles soient faisables, elles seront immédiatement reprises dans notre programme. D'autres activités sont bien prévues, mais restent **"sous réserve"**.*

*N'oubliez pas de profiter des avantages du **KULTURPASS**. Plus concrètement, quelques unes de nos activités sont proposées à des tarifs Kulturpass réduits. Toute personne qui est détentrice d'un Kulturpass peut profiter de ces réductions. Donc, n'hésitez pas – vous êtes les bienvenus.*

Il ne nous reste que de vous souhaiter tous nos meilleurs vœux pour les jours de fêtes à venir et une bonne année 2021. Et surtout - restez en pleine forme et sain et sauf !

Votre équipe du Club Atertdall



Annick Simonet
Animation



Sylvie Baumann
Animation



Noémie Wealer
Animation

INTERNE REGELUNGEN

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

Einige Empfehlungen:

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

ACHTUNG:

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

RÈGLEMENT INTERNE

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

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

b. par téléphone au **2755 – 3370**

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

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

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

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

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

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

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

Quelques recommandations :

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

ATTENTION !

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



STRETCHING+

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

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



STRETCHING+

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

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



Jeden Dienstag / tous les mardis



Beginn / début : 05.01

16.10 – 17.10

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

Tarif : 98 € / Trimester (14 Kurse bezahlt, 15ter Kurs gratis) oder 9 € / Kurs
98 € / trimestre (14 cours payés, 15^e cours gratuit) ou 9 € / séance

Wer / qui : Yolande Knaff

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



STRETCHING+ MIT RÜCKENGYMNASTIK

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



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

STRETCHING+ AVEC GYM DU DOS

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

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



Jeden Donnerstag / tous les jeudis

Beginn / début : 07.01



16.30 – 17.30

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

Tarif : 98 € / Trimester (14 Kurse bezahlt, 15ter Kurs gratis) oder 9 € / Kurs
98 € / trimestre (14 cours payés, 15^e cours gratuit) ou 9 € / séance

Wer / qui : Yolande Knaff

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



BEWEGUNG IM SITZEN



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

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

ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR CHAISE

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

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



Jeden 2. Montag / chaque 2^e lundi

15

Je nach Gruppeneinteilung – Beginn / Selon la répartition du groupe - début :

04.01 oder / ou 11.01



14.00 – 15.00

Wo / où : Zärenhaus / Redange-Attert (1, rue de Niederpallen – 2ter Stock / 2^e étage)

Tarif : 7 € / Kurs, séance

Wer / qui : Tom Knaff

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



FIT MAT AN OUNI STULL

Alle Übungen sind mit oder ohne Stuhl machbar

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

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

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

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

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

FIT AVEC ET SANS CHAISE

Tous les exercices sont faisables avec ou sans chaise

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

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

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

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

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



Jeden Donnerstag / tous les jeudis

15

Beginn / début : 07.01



09.00 – 10.00

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

Tarif : 98 € / Trimester (14 Kurse bezahlt, 15ter Kurs gratis) oder 9 € / Kurs

98 € / trimestre (14 cours payés, 15^e cours gratuit) ou 9 € / cours

Wer / qui : Tom Knaff



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. Bei Interesse wird ein Programm verteilt, welches ein selbstständiges Üben zu Hause möglich macht. Unsere langjährige Erfahrung zeigt, dass regelmäßiges 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.

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. Un programme qui vous permettra de vous exercer de façon autonome à domicile, sera distribué aux intéressés. L'expérience de longue date montre que le Yoga peut avoir des effets positifs sur votre personne et votre santé. Veuillez apporter des vêtements confortables, 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.

Jeden Freitag / tous les vendredis

15

1ter Kurs / 1^{er} cours : 08.01

Keine Kurse / pas de cours : während der Schulferien / pendant les vacances scolaires



08.45 – 10.15

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

Tarif : 77 € / Trimester (11 Kurse bezahlt, 12ter Kurs gratis) oder 9 € / Kurs
77 € / trimestre (11 cours payés, 12^e cours gratuit) ou 9 € / séance

Wer / qui : Electra Chifari – Diplomspportwissenschaftlerin, diplômée en sciences sportives

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



YOGA FÜR SENIOREN

Organisiert von der asbl d'Millen

Diese Yogastunde erlaubt Ihnen eine Tiefenentspannung wahrzunehmen, Ihre Muskeln werden gelockert, all Ihre Spannungen lösen sich und Ihre Gedanken haben freien Lauf.

Einfache Atemübungen lassen Sauerstoff durch Ihren Körper fließen und Sie erleben ein Wohlfühlgefühl sowohl körperlicher als auch spiritueller Art.

YOGA POUR SENIORS

Organisiert von der asbl d'Millen

Cette classe offre une forme de Yoga qui vous permettra de vous détendre profondément, de libérer vos muscles et ainsi éliminer toutes les tensions, tout en soulageant votre esprit.

Des exercices simples de respiration qui vont permettre à l'oxygène de circuler dans votre corps et vous fournir un bien-être tant physique que spirituel.



Jeden Montag / tous les lundis

Beginn / début : 05.01

Keine Kurse / pas de cours : während der Schulferien / pendant les vacances scolaires



09.00 – 10.00

Wo / où : Beckericher Mühle / Moulin de Beckerich (Scheier / 1. Stock – 1^{er} étage)

Tarif : 120 € für 12 Kurse

120 € pour 12 cours

Wer / qui : Sarita Neu

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

UNTER
VORBEHALT
SOUS RÉSERVE

WASSERGYMNASTIK



Organisiert vom Schwimmbad Redingen

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

Ein Minimum an Anstrengungen mit einem Maximum an Ergebnissen!

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

WICHTIG: Die Plätze sind momentan begrenzt. Daher müssen Sie sich für einen Kurs entscheiden und im Vorfeld anmelden - Ihre Anmeldung ist obligatorisch und gilt für das Trimester. Im 1. Kursus sind 15 Plätze für uns reserviert, im 2. Kursus 10 Plätze.

COURS D'AQUAGYM

Organisé de la piscine de Redange

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

Un minimum d'efforts pour un maximum de résultats !

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

IMPORTANT : Les places sont limitées pour l'instant. Ainsi il faut que vous vous décidiez pour un cours et que vous vous inscriviez à l'avance – votre inscription est obligatoire et vaut pour la durée du trimestre. 15 places sont à votre disposition pour le 1^{er} cours, 10 pour le 2^e.



Jeden Mittwoch / tous les mercredis
Beginn / début : 06.01



8.15 – 8.50 oder / ou 8.55 - 9.30

Wo / où : Schwimmbad / Piscine Redange-Attert

Tarif : der gesamte Trimesterbetrag ist im Voraus zu zahlen
la totalité du montant trimestriel est à payer à l'avance



*Die Einschreibungen erfolgen momentan direkt über das Schwimmbad –
Telefon: 23 62 00 32-37 oder anne.bausch@reidener-schwemm.lu*

*Momentanément, il vous faut inscrire directement auprès de la piscine –
téléphone : 23 62 00 32-37 ou anne.bausch@reidener-schwemm.lu*

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

UNTER
VORBEHALT
SOUS RÉSERVE

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).

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 (dances 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).



Jeden Montag / tous les lundis

Keine Kurse / pas de cours : in den Schulferien / pendant les vacances scolaires



19.00 – 20.45 zur Winterzeit / lors de l'heure d'hiver

19.30 – 21.15 zur Sommerzeit / lors de l'heure d'été

Wo / où : Buschrodt – Festsaal / salle de fêtes (1. Stock – 1^{er} étage)

Tarif : 5 € / Teilnahme am Abend (an Ort und Stelle zu bezahlen)
5 € / cours (à payer le soir même sur place)

Wer / qui : Netty Colbach

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



GEHIRNJOGGING

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

Kommen Ihnen diese Aussagen bekannt vor?
 Dann können Sie aktiv etwas für Ihre geistige Fitness tun.
 Mit Gedächtnistraining trainieren Sie auf spielerische Weise, Ihr
 Erinnerungsvermögen, Ihre Konzentration und Ihre Kreativität.
 Gemeinsam in der Gruppe macht es doppelt Spaß!



Jeweils Donnerstags

07.01 / 21.01 / 04.02 / 18.02 / 04.03 / 18.03 / 01.04 / 15.04



09.00 - 10.00

Wo : im Zärenhaus in Redingen (1, rue de Niedrepallen / 2ter Stock)

Tarif : 2 €

Wer : Sylvie Baumann / Noémie Wealer

AVIS À NOS LECTEURS FRANCOPHONES

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

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



KLEINE WANDERUNG (5 KM) AM MONTAG

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

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

PETITE RANDONNÉE (5 KM) AU LUNDI

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

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



Montags-alle 2 Wochen / les lundis-toutes les 2 semaines

11.01 Ell	08.03 Useldange
25.01 Rambrouch	22.03 Préizerdaul
08.02 Redange	12.04 Ell
15.02 Beckerich	26.04 Rambrouch



13.30 am Treffpunkt / au point de rendez-vous

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

Wer / qui : Noémie Wealer

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



WANDERN AM MORGEN (8 – 12 KM)

Neben der Wanderung am Nachmittag, können Sie nun auch von einer Wanderung am Morgen profitieren. Erkunden Sie hierbei zusammen mit anderen Naturfreunden das eine oder andere schöne Fleckchen des Landes und plaudern Sie mit Gleichgesinnten. Gerne können Sie Ihre Nordic-Walking Stöcke mitbringen.

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

Wenn Sie möchten, essen wir gemeinsam zu Mittag in der Nähe und lassen den Vormittag gemütlich ausklingen.

WICHTIG: Da die Wanderungen am Morgen weiter entfernt stattfinden, würden wir Sie bitten, Fahrgemeinschaften zu bilden.

RANDONNÉE LA MATINÉE (8 – 12 KM)

Outre la grande randonnée de l'après-midi, vous pouvez également profiter d'une randonnée le matin. Découvrez l'un ou l'autre bel endroit du pays et papotez avec les autres amateurs de la marche. Si vous voulez, vous pouvez amener vos bâtons de Nordic-Walking.

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

Si vous êtes amateurs, nous terminerons la matinée avec un repas de midi tout près.

IMPORTANT : Comme ces marches se font à des endroits un peu plus éloignés, nous vous invitons à participer au covoiturage.



Jeweils Mittwochs / les mercredis

20.01 / 17.02 / 17.03 / 14.04



09.30 am Treffpunkt / au point de rendez-vous

Tarif : 3 €

Wer / qui : Noémie Wealer

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



WANDERN AM NACHMITTAG (8 – 12KM)



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

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

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

RANDONNÉE L'APRÈS-MIDI (8 – 12KM)

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

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

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

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



Jeweils Mittwochs / les mercredis

06.01 / 03.02 / 03.03 / 31.03



13.30 am Treffpunkt / au point de rendez-vous

Tarif : gratis / gratuit

Wer / qui : Noémie Wealer

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

SALZGROTTE



Gönnen Sie sich einen einzigartigen Moment der Entspannung

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

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

Davor gönnen wir uns ein gemeinsames Mittagessen.

GROTTE DE SEL

Accordez-vous ce moment de détente unique

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

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

Avant nous irons-nous restaurer en toute convivialité.



15 26.03 (ein Freitag / un vendredi)



14.00

Wo / où : Aubange

Tarif : 18 € + ggf. Transportkosten – Mittagessen nicht inbegriffen
18 € + frais de transport au besoin – repas non inclus

Wer / qui : Annick Simonet



Bitte bis spätestens den 12. März einschreiben und Bescheid geben, ob Sie mit uns essen wollen!
Im Falle einer Abmeldung – bitte interne Regelungen N° 6 des Clubs beachten.

*Veuillez-vous inscrire au plus tard le 12 mars et dites-nous, si vous prenez le repas avec nous !
Pour tout désistement - voir règlement interne n° 6 du Club svp.*

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

FUßREFLEXZONENMASSAGE

UNTER
VORBEHALT
SOUS RÉSERVE



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

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

RÉFLEXOLOGIE

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

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



15 12.03 (ein Freitag / un vendredi)



mit Terminvereinbarung / sur rdv

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

Tarif: 32 € für eine halbe Stunde / *pour une demi-heure*
52 € für eine ganze Stunde / *pour 1 heure*

Wer / qui : Ariane Anastasiadou-McAuliffe (erfahrene Fußreflexzonenmasseuse/
réflexologue expérimentée)



Bitte bis spätestens den 25. Februar einschreiben!

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

Veuillez-vous inscrire au plus tard le 25 février !

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



POTERSTUFF

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

Ein kleiner Plausch unter Gleichgesinnten bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen, oder eher die Zeit vertreiben mit einem Spiel... Sie können gerne auch alte Fotos mitbringen und sich gemeinsam an alte Zeiten erinnern.

Unsere „Poterstuff“ ist vielleicht eine sehr gemütliche Gelegenheit für Sie, unseren Club, und einige unserer Teilnehmer kennenzulernen... besonders, wenn es Ihnen schwerfallen sollte, diesen berühmten „ersten Schritt“ zu wagen.

POTERSTUFF

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

Rencontrer des personnes semblables pour papoter, accompagné d'une bonne tasse de café et d'un morceau de tarte. Ou profitez de l'occasion de passer le temps avec un jeu... Vous pouvez aussi apporter des photos du bon vieux temps pour vous échanger de la vie d'antan.

Notre « Poterstuff » puisse être l'occasion pour vous pour établir tranquillement un premier contact avec le Club et quelques-uns de nos participants...surtout si ce fameux « premier pas » est difficile pour vous.



Jeweils Freitags / les vendredis

15

die Daten werden im Voraus mitgeteilt
les dates vous seront communiquées à l'avance



14.00 – 15.00 oder / *ou* 14.00 - 16.30

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

Tarif : gratis / *gratuit*

Wer / qui : Annick Simonet

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



MIR SANGEN WÉI FRÉIER

Hudd Dir Freed um Sangen? Da kommt bei eis!

Mir sangen all 2 Wochen, a gemittlëcher Ronn, bei engem Patt, ganz fräi an ongezwongen.

Mir sangen lëtzebuergesch, däitsch oder franséisch Lidder ... alles wat mir kennen a kënnen.

NOUS CHANTONS COMME DANS LES TEMPS PASSÉS

Chanter vous fait du plaisir ? Joignez-nous !

Nous chantons toutes les 2 semaines, en petite ronde, avec un verre, en toute décontraction.

Nous chantons des chansons luxembourgeoises, allemandes ou françaises ... tout ce que nous pouvons et tout ce que nous connaissons.



ëmmen Dënschdes / les mardis

15

12.01 / 26.01 / 09.02 / 16.02 / 09.03 / 23.03 / 30.03



14.00 – 15.00

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

Tarif : gratis / *gratuit*

Wien / qui : Noémie Wealer

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 Miilchen, Rummy, Uno, Mensch Ärgere Dich Nicht, Whist oder Konter a Matt.

Abendessen gegen 18.00 – 19.00 Uhr

APRÈS-MIDI DE JEUX AU HPPA

Pour changer, nous nous donnons rendez-vous au HPPA à Redange pour passer l'après-midi ensemble avec les amateurs de jeux de la maison. Après, un buffet froid nous est proposé. 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 Miilchen, Rummy, Uno, Mensch Ärgere Dich Nicht, Whist ou Konter a Matt.

Dîner vers 18h00 jusqu'à 19h00



Dienstags / les mardis



15.00 – 17.45

Tarif : 2 € (Abendessen nicht inbegriffen / *dîner non-inclus*)

Wer / qui : Sylvie Baumann / Noémie Wealer

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

JANUAR / JANVIER 2021

FR	1	Neujahr / Nouvel An
Sa	2	Congé Annuel
So	3	Congé Annuel
Mo	4	Bewegung im Sitzen - Tänze aus aller Welt - Nähen, Stricken oder Häkeln
Di	5	Stretching+ - Yoga für Senioren - Spielmorgen - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	6	Aquagym - Wandern am Nachmittag (8-12km) - Malen mit Acryl/Aquarell - Nähen, Stricken oder Häkeln
Do	7	Stretching+ mit Rückengymnastik - Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Nähen, Stricken oder Häkeln
Fr	8	Viniyoga
Mo	11	Bewegung im Sitzen - Tänze aus aller Welt - Kleine Wanderung (5km) - Nähen, Stricken oder Häkeln
Di	12	Stretching+ - Yoga für Senioren - Mir sangen wéi fréier - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	13	Aquagym - Malen mit Acryl/Aquarell - Nähen, Stricken oder Häkeln - Großeltern begegnen sich
Do	14	Stretching+ mit Rückengymnastik- Fit mat an ouni Stull - Nähen, Stricken oder Häkeln
Fr	15	Viniyoga
So	17	Gemeinsam statt einsam
Mo	18	Bewegung im Sitzen - Tänze aus aller Welt - Nähen, Stricken oder Häkeln
Di	19	Stretching+ - Yoga für Senioren - Spielmorgen - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	20	Aquagym - Wandern am Morgen (8-12km) - Malen mit Acryl/Aquarell - Nähen, Stricken oder Häkeln
Do	21	Stretching+ mit Rückengymnastik- Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Nähen, Stricken oder Häkeln
Fr	22	Viniyoga
Mo	25	Bewegung im Sitzen - Tänze aus aller Welt - Kleine Wanderung (5km) - Nähen, Stricken oder Häkeln
Di	26	Stretching+ - Yoga für Senioren - Mir sangen wéi fréier - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	27	Aquagym - Malen mit Acryl/Aquarell - Nähen, Stricken oder Häkeln
Do	28	Stretching+ mit Rückengymnastik- Fit mat an ouni Stull - Nähen, Stricken oder Häkeln - Smart- oder I-Phone und Tablet
Fr	29	Viniyoga

FEBRUAR / FÉVRIER 2021

Mo	1	Bewegung im Sitzen - Tänze aus aller Welt - Nähen, Stricken oder Häkeln
Di	2	Stretching+ - Yoga für Senioren - Spielmorgen - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	3	Aquagym - Wandern am Nachmittag (8-12km) - Malen mit Acryl/Aquarell - Nähen, Stricken oder Häkeln
Do	4	Stretching+ mit Rückengymnastik- Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Nähen, Stricken oder Häkeln
Fr	5	Viniyoga
Sa	6	My Fair Lady
Mo	8	Bewegung im Sitzen - Tänze aus aller Welt - Kleine Wanderung (5km) - Nähen, Stricken oder Häkeln
Di	9	Stretching+ - Yoga für Senioren - Mir sangen wéi fréier - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	10	Aquagym - Escape Room - Malen mit Acryl/Aquarell - Nähen, Stricken oder Häkeln
Do	11	Stretching+ mit Rückengymnastik- Fit mat an ouni Stull - Nähen, Stricken oder Häkeln
Fr	12	Viniyoga
So	14	Gemeinsam statt einsam
Mo	15	Bewegung im Sitzen - Kleine Wanderung (5km) - Nähen, Stricken oder Häkeln
Di	16	Stretching+ - Mir sangen wéi fréier - Spielmorgen - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	17	Aquagym - Wandern am Morgen (8-12km) - Nähen, Stricken oder Häkeln
Do	18	Stretching+ mit Rückengymnastik- Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Nähen, Stricken oder Häkeln
Fr	19	Ossa
Mo	22	Bewegung im Sitzen - Tänze aus aller Welt - Nähen, Stricken oder Häkeln
Di	23	Stretching+ - Yoga für Senioren - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	24	Aquagym - Malen mit Acryl/Aquarell - Nähen, Stricken oder Häkeln
Do	25	Stretching+ mit Rückengymnastik- Fit mat an ouni Stull - Nähen, Stricken oder Häkeln - Smart- oder I-Phone und Tablet
Fr	26	Viniyoga - Kochkurs Frankreich

MÄRZ / MARS 2021

Mo	1	Bewegung im Sitzen - Tänze aus aller Welt - Nähen, Stricken oder Häkeln
Di	2	Stretching+ - Yoga für Senioren - Spielemorgen - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	3	Aquagym - Wandern am Nachmittag (8-12km) - Malen mit Acryl/Aquarell - Nähen, Stricken oder Häkeln - Rente-was dann?
Do	4	Stretching + mit Rückengymnastik- Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Nähen, Stricken oder Häkeln
Fr	5	Viniyoga
So	7	Gemeinsam statt einsam
Mo	8	Bewegung im Sitzen - Tänze aus aller Welt - Kleine Wanderung (5km) - Nähen, Stricken oder Häkeln
Di	9	Stretching+ - Yoga für Senioren - Mir sangen wéi fréier - Nähen, Stricken oder Häkeln - Einbruch
Mi	10	Aquagym - Polizeimuseum - Malen mit Acryl/Aquarell - Nähen, Stricken oder Häkeln
Do	11	Stretching+ mit Rückengymnastik- Fit mat an ouni Stull - Nähen, Stricken oder Häkeln
Fr	12	Viniyoga - Fußreflexzonenmassage
Mo	15	Bewegung im Sitzen - Tänze aus aller Welt - Nähen, Stricken oder Häkeln - Osterhase aus Holz
Di	16	Stretching + - Yoga für Senioren - Spielemorgen - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	17	Aquagym - Wandern am Morgen (8-12km) - Malen mit Acryl/Aquarell - Nähen, Stricken oder Häkeln
Do	18	Stretching+ mit Rückengymnastik- Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Nähen, Stricken oder Häkeln
Fr	19	Viniyoga - Frühlingsgesteck
Sa	20	Gala Männerchouer
Mo	22	Bewegung im Sitzen - Tänze aus aller Welt - Kleine Wanderung (5km) - Nähen, Stricken oder Häkeln - Osterhase aus Holz
Di	23	Stretching+ - Yoga für Senioren - Mir sangen wéi fréier - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	24	Aquagym - Malen mit Acryl/Aquarell - Nähen, Stricken oder Häkeln - Großeltern begegnen sich
Do	25	Stretching+ mit Rückengymnastik- Fit mat an ouni Stull - Nähen, Stricken oder Häkeln - Smart- oder I-Phone und Tablet
Fr	26	Viniyoga - Salzgrotte
Mo	29	Bewegung im Sitzen - Tänze aus aller Welt - Nähen, Stricken oder Häkeln
Di	30	Stretching+ - Yoga für Senioren - Mir sangen wéi fréier - Spielemorgen - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	31	Aquagym - Wandern am Nachmittag (8-12km) - Malen mit Acryl/Aquarell - Nähen, Stricken oder Häkeln

APRIL / AVRIL 2021

Do	1	Stretching+ mit Rückengymnastik- Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Nähen, Stricken oder Häkeln
Fr	2	Viniyoga - Gebakene Fësch
So	4	Ostern / Pâques
Mo	5	Ostermontag / Lundi de Pâques
Di	6	Stretching+ - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	7	Nähen, Stricken oder Häkeln
Do	8	Stretching+ mit Rückengymnastik- Fit mat an ouni Stull - Nähen, Stricken oder Häkeln
Fr	9	Tablet
Mo	12	Bewegung im Sitzen - Kleine Wanderung (5km) - Nähen, Stricken oder Häkeln
Di	13	Stretching+ - Spielmorgen - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	14	Wandern am Morgen (8-12km) - Nähen, Stricken oder Häkeln
Do	15	Stretching+ mit Rückengymnastik- Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Nähen, Stricken oder Häkeln
So	18	Gemeinsam statt einsam

UNSERE KLEINE WEISHEIT FÜR SIE

Der eine wartet, dass die Zeit sich wandelt, der andere packt sie kräftig an, und handelt.

Dante Alighieri, italienischer Dichter und Philosoph

NOTRE PETITE SAGESSE POUR VOUS

L'un attend que le temps se transforme, l'autre s'en saisit avec vigueur et agit.

Dante Alighieri, poète italien et philosophe

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 11, Grand-Rue L-8510 REDANGE/ATTERT

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





SPIELEMORGEN

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

MATINÉE DE JEUX

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



Jeweils dienstags / les mardis

05.01 / 19.01 / 02.02 / 16.02 / 02.03 / 16.03 / 30.03 / 13.04



10.00 - 11.00

Wo / où : Zärenhaus – Redange-Attert (1, rue de Niederpallen - 2ter Stock / 2^e étage)

Tarif : gratis / *gratuit*

Wer / qui : Noémie Wealer

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



BINGO

Bingo, ein Spiel, das manch andere Spiele mit Geselligkeit, Spielspaß und dem Hoffen auf das Quäntchen Glück, gerne übertrifft.

Sie mögen Bingo, und es fehlen Ihnen ein paar Mitspieler? Oder Sie würden es gerne einmal ausprobieren? Dann melden Sie sich bei uns! Und einem geselligen Bingo Nachmittag steht nichts mehr im Wege.

BINGO

Bingo, un jeu, qui dépasse de nombreux autres jeux par convivialité, plaisir et l'espoir d'un brin de chance.

Vous aimez le Bingo, et il vous manque des participants ? Ou vous voudriez bien le jouer une fois ? Alors, soyez les bienvenus et passez une belle après-midi Bingo avec nous.



Jeweils Donnerstags oder Freitags / les jeudis ou vendredis :

die Daten werden im voraus mitgeteilt

les dates vous seront communiquées à l'avance



14.00 – 15.30

Wo / où : Zärenhaus / Redange-Attert (1, rue de Niederpallen - 2ter Stock / 2^e étage)

Tarif : gratis / gratuit

Wer / qui : Noémie Wealer

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



SONNTAGS GEMEINSAM STATT EINSAM

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

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

LE DIMANCHE MIEUX VAUT ENSEMBLE QUE TOUT SEUL

On se sent souvent seul le dimanche.

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



Jeweils Sonntags / les dimanches

17.01 / 14.02 / 07.03 / 18.04



10.00 - 17.00

Tarif : 4 € (Essen und Getränke nicht inbegriffen) + ggf. Transportkosten
4 € (*repas et boissons non-inclus*) + *frais de transport au besoin*

Wer / qui : Annick Simonet / Noémie Wealer

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

NOCH OFFEN
EN SUSPENS

KEGELN



Am Mittwoch mit Mittagessen und/oder am Freitag

Zur Zeit stehen noch alle Kegelnachmittage offen. Sobald es uns möglich ist, nehmen wir diese schnellstmöglich wieder auf. In dem Moment rufen wir unsere Kegelfreunde an und geben Bescheid.

JEU DE QUILLES

Am Mittwoch mit Mittagessen und/oder am Freitag

Actuellement les après-midis quilles restent suspendus. Néanmoins, dès qu'il nous sera à nouveau possible d'en proposer, nous allons contacter nos amis de jeu de quilles pour leur faire savoir.

UNTER
VORBEHALT
SOUS RÉSERVE

GESELLIGES

FRÉJOERSPATT MAM CLUB ATERTDALL



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

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

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

FRÉJOERSPATT MAM CLUB ATERTDALL

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

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

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



15 24.04 (ein Samstag / un samedi)



15.00 – 18.00

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

Tarif : ggf. Transportkosten
frais de transport au besoin



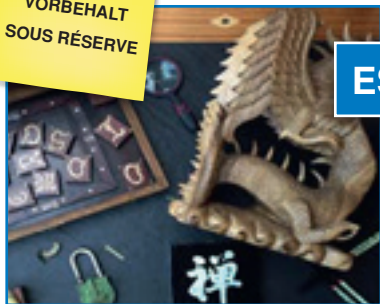
Bitte bis spätestens den 13. April einschreiben!

Veuillez-vous inscrire au plus tard le 13 avril !

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

UNTER
VORBEHALT
SOUS RÉSERVE

ESCAPE ROOM



Sie wollten schon immer Detektiv spielen – Sherlock Holmes und Dr. Watson? Dann dürfen Sie sich über ein kleines Abenteuer im Escape Room freuen. Eines von drei verschiedenen Spielszenarien ist der klassische Raub. Das Ziel des Spiels ist innerhalb einer Stunde verschiedene Rätsel zu lösen, umso die Wege „ins Freie“ zu finden. Manche der Rätsel sind eher körperlicher Natur, andere hingegen bedürfen der Knobelei – so kommt jeder auf seine Kosten.

Im Anschluss des Spiels gehen wir gemeinsam im Restaurant Park Le'h zu Mittag essen.

WICHTIG: Es ist ein Gemeinschaftsspiel, wir agieren als Gruppe!

ESCAPE ROOM

Vous avez toujours voulu jouer au détective – Sherlock Holmes et Dr. Watson? Profitez donc d'une aventure à l'Escape Room. Le vol classique est l'un des trois scénarios de jeu proposé. Le but du jeu est de résoudre plusieurs énigmes dans une heure, afin de pouvoir sortir, en toute liberté. Certains énigmes sont d'origine physique, d'autres sont plutôt intellectuels ... ainsi, chacun y trouvera son compte.

Après notre aventure, nous allons manger ensemble pour midi au restaurant Park Le'h.

IMPORTANT : C'est un jeu collectif, il faut agir en tant que groupe !



15

10.02 (ein Mittwoch / un mercredi)



10.00

Wo / où : Enigmo Escape Room / Dudelage (203, rue du Parc)

Tarif : 3 € + ggf. Transportkosten / die Kosten des Spiels sind vor Ort zu zahlen
3 € + frais de transport au besoin / les coûts du jeu sont à payer sur place



Bitte bis spätestens den 13. April einschreiben!

Veuillez-vous inscrire au plus tard le 13 avril !

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

UNTER
VORBEHALT
SOUS RÉSERVE

DRUCKEREI OSSA



3-mal im Jahr erhalten Sie unser Programmheft mit unseren Aktivitäten. Heute bietet sich Ihnen die Möglichkeit herauszufinden, wie ein solches Programmheft überhaupt gedruckt wird. Unser Partner „Imprimerie OSSA“ - seit 1963 ein Familienunternehmen, welches momentan um die 20 Mitarbeiter beschäftigt, wird uns in die Kunst der Druckerei einführen und uns erklären, wie so ein Programmheft überhaupt entsteht.

Nach der Besichtigung werden wir gemeinsam zu Mittag essen. Das Menü wird Ihnen bei Ihrer Anmeldung mitgeteilt.

IMPRIMERIE OSSA

3 fois par année, vous recevez le programme complet de nos activités. Nous vous proposons de découvrir et de comprendre toute la procédure d'impression de votre programme, avec notre partenaire Ossa imprimerie, une entreprise familiale qui depuis 1963 n'a cessé d'évoluer et qui compte une vingtaine de personnes à son effectif.

Après la visite nous vous proposons de prendre un repas en commun qui vous sera communiqué lors de votre inscription.



15 19.02 (ein Freitag / un vendredi)



10.30 – 12.00

Wo / où : Parc d'activités Syrdall / Niederanven (46, rue Gabriel Lippmann)

Tarif : 3 €

Qui : Annick Simonet



Bitte bis spätestens den 11. Februar einschreiben und Bescheid geben, ob Sie mit uns essen wollen!

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

Veuillez-vous inscrire au plus tard le 11 février et dites-nous, si vous prenez le repas avec nous !

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

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

UNTER
VORBEHALT
SOUS RÉSERVE

POLIZEIMUSEUM



Sie wollten schon immer etwas mehr über die Geschichte der Luxemburger Polizei und dessen Wandel mit der Zeit erfahren? Dann könnte diese geführte Besichtigung genau das Richtige für Sie sein. Denn Mitte März bekommen wir die Gelegenheit etwas mehr über das Polizeiwesen zu erfahren.

Die Sammlung des Museums beinhaltet etwa 500 Polizeimützen, 80 Uniformen, 2500 Polizeiabzeichen, diverse Fotos, historische Dokumente, Film- und technisches Material.

MUSÉE DE LA POLICE

Vous avez eu depuis toujours envie de savoir plus sur l'histoire de la police luxembourgeoise et son évolution dans le temps? Alors cette visite guidée pourrait vous intéresser, car nous aurons l'occasion d'en apprendre d'avantage sur le domaine de la police.

La collection du musée contient environ 500 casquettes de police, 80 uniformes, 2500 insignes de police, diverses photos, des documents historiques, du matériel technique et cinématographique.



15 10.03 (ein Mittwoch / un mercredi)



10.00

Wo / où : Capellen (51, route d'Arlon)

Tarif : 3 € + ggf. Transportkosten (Kosten der Besichtigung nicht inbegriffen)
3 € + frais de transport au besoin (les coûts de la visite non inclus)

Qui : Noémie Wealer



Bis spätestens den 01. März anmelden und Bescheid geben, ob Sie mit uns essen wollen!!

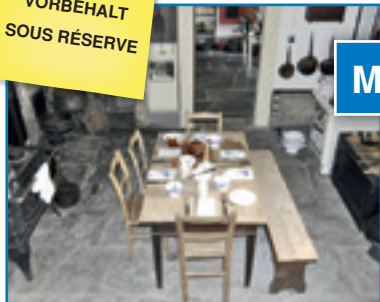
Im Falle einer Abmeldung – bitte interne Regelungen N°6 des Clubs beachten.

Inscrivez-vous au plus tard le 01 mars et dites-nous, si vous prenez le repas avec nous !

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

UNTER
VORBEHALT
SOUS RÉSERVE

MUSEUM IN PEPPINGEN



Bauern- und Handwerksmuseum – Schmiede und Metallverarbeitung – Kutschen

Das Museum in Peppingen bietet einen Einblick über das frühere Landleben. Sei es Landwirtschaft, Fortbewegung, Metallverarbeitung oder früheres Handwerk, die verschiedenen Museen geben Ihnen einen Einblick in die Lebensgewohnheiten früherer Zeiten. Am Morgen beginnen wir mit der geführten Besichtigung in der Abteilung der Bauern. Gleich im Anschluß gönnen wir uns ein Mittagessen an Ort und Stelle! Weiter geht's am Nachmittag mit unserer Entdeckungs- und Besichtigungstour in das Museum der Kutschen, wobei 6 der Ausstellungsstücke dem großherzoglichen Hof angehörten.

MUSÉE À PEPPANGE

Musée rural et artisanal – forge et métallurgie - calèches

Le musée de Peppange offre un aperçu de la vie rurale des siècles passés. Que ce soit l'agriculture, le transport, la transformation des métaux ou les métiers d'autrefois, les musées vont vous faire découvrir les habitudes de vie des temps passés. Le matin nous visiterons avec notre guide, le musée rural, puis se sera l'heure de nous restaurer sur place ! Début d'après-midi, nous découvrirons, toujours accompagné de notre guide, le musée de calèches dont 6 calèches ont appartenu à la cour Grand-Ducale...



15 22.04 (ein Donnerstag / un jeudi)



10.00 - 16.00

Wo / où : Peppange (38, rue de Crauthem)

Tarif : 17 € + ggf. Transportkosten (Mittagessen nicht inbegriffen)
17 € + frais de transport au besoin (repas non inclus)

Qui : Annick Simonet



Bis spätestens den 02. April anmelden!

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

Inscrivez-vous au plus tard le 02 avril !

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

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

UNTER
VORBEHALT
SOUS RÉSERVE

TRADITION



GEBAKENE FËSCH KARFREITAG IM PRÉIZERDAUL

Eine liebgewonnene Tradition in Luxemburg – der „gebakene Fësch“ an Karfreitag. Im Rahmen der verschiedenen Feierlichkeiten am Osterwochenende im Préizerdaul ist es mittlerweile auch Tradition geworden, da die Feuerwehr aus dem Préizerdaul dieses traditionelle Gericht anbietet.

Begleiten Sie uns und stimmen Sie sich sogleich mit Gleichgesinnten in eine fröhliche Osterzeit ein.

GEBAKENE FËSCH VENDREDI SAINT AU PRÉIZERDAUL

Une tradition appréciée au Luxembourg – le « gebakene Fësch » au Vendredi Saint. Dans le cadre des différentes festivités organisées au Préizerdaul au week-end des Pâques, ce menu traditionnel, préparé par les sapeurs-pompiers du Préizerdaul, est devenu un rendez-vous incontournable.

Rejoignez-nous, et lancez-vous avec d'autres amateurs à de joyeuses Pâques.



15 02.04



12.30

Wo / où : Pompjée's Bau / Centre Culturel « op der Fabrik » / Platen (3, Al Strooss)

Tarif : 3 € (Essen und Getränke nicht inbegriffen) + ggf. Transportkosten
3 € (*repas et boissons non-inclus*) + *frais de transport au besoin*

Qui : Noémie Wealer



Bitte bis spätestens den 15. März einschreiben!

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

Veuillez-vous inscrire au plus tard le 15 mars !

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

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

Wanterprogramm / 2021

43



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.

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.



Jeden Mittwoch / tous les mercredis

15

Beginn / début : 06.01

Keine Kurse / pas de cours : in den Schulferien / pendant les vacances scolaires



19.00 - 22.00

Wo / où : Schule / école Vichten

Tarif : 132 € (12 Kurse / 12 cours)

Wer / qui : Pascale Seyler

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



NÄHEN, STRICKEN oder HÄKELN


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

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

COUDRE, TRICOTER OU CROCHET

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

Notre formatrice, Lina, qui fait de la couture depuis 50 ans, vous propose de venir travailler dans son petit atelier. Profitez de l'occasion, vos tentatives peuvent être illimitées. Lina, connaisseuse dans cette branche d'artisanat, saura vous accompagner et donner des conseils. Robe, pullover, pantalon, veste...tout est faisable. Une grande panoplie de tissu et accessoires sont à votre disposition. Bien évidemment, vous pouvez amener votre machine à coudre ou votre matériel. Vous pouvez choisir parmi les cours suivants :

	Montags / les lundis :	14.00 – 16.00
15	Dienstags / les mardis :	9.00 – 11.00
	Mittwochs / les mercredis :	15.00 - 17.00
	Donnerstags / les jeudis :	09.00 – 11.00

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

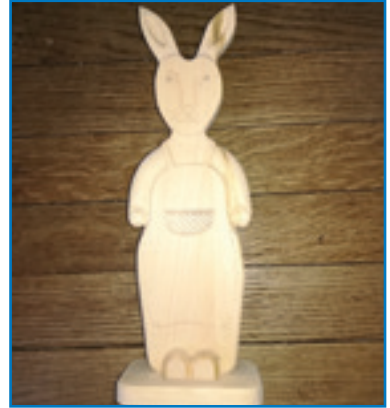
Tarif : 150 € / 10 Kurse (zuzüglich Materialkosten, an Ort und Stelle zu bezahlen)
150 € / 10 cours (+ matériel à payer sur place)

Wer / qui : Da-Lyn Seyler Lina

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



OSTERHASE AUS HOLZ SELBST GEMACHT



Nichts geht über den Charme von Handarbeit, und sie verlieren nie ihren persönlichen Wert. Umso schöner, wenn dies mit der Natur verbunden werden kann. Dieses Jahr wagen wir uns an ein selbstgemachtes Vogelhäuschen (siehe Foto). Leichtgemacht, und für jeden Bastler machbar. Die verschiedenen Einzelteile wurden per Handarbeit vorgefertigt und lassen sich in einer 1ten Phase leicht zusammensetzen. In der 2ten Phase erfolgt die Lackierung.

Einen kleinen Hammer mitbringen, wenn möglich!

LAPIN DE PÂQUES EN BOIS FAIT À LA MAIN

Rien ne dépasse le charme d'une œuvre faite à la main, sans jamais perdre de sa valeur personnelle. D'autant mieux si on réussit à la lier à la nature. Cette fois-ci, nous vous proposons un lapin de Pâques -simple à réaliser, et à la portée de tout bricoleur. Lors de la première phase, les pièces préparées à l'avance, se laisseront facilement assembler. Dans le deuxième volet, on passera au vernis.

Si vous disposez d'un petit marteau, apportez-le svp.



15 15.03 & 22.03 (jeweils Montags / les lundis)



14.00 – 17.00

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

Tarif : 50 €

Wer / qui : Claude Bauer



Bitte bis spätestens den 05. März einschreiben!

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

Veillez-vous inscrire au plus tard le 05 mars !

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

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



FRÜHLINGSGESTECK

Der Frühling kündigt sich an! Welch ein Vergnügen - das wundervolle Erwachen der Natur mit all seinen frischen Farben. Und Ostern kündigt sich an! Nutzen Sie daher die Gelegenheit, und stellen mit uns ein farbenfrohes Blumenarrangement zusammen - ein Stückchen Frühling zum mit nach Hause nehmen.

ARRANGEMENT FLORAL POUR LE PRINTEMPS

Voilà le printemps de retour ! Quel bonheur de pouvoir profiter de ces explosions de couleurs avec la nature qui se réveille, et Pâques qui approchent à grand pas ! C'est l'occasion de réaliser avec nous un arrangement floral tout en couleurs pour emporter un peu de printemps chez vous.

19.03 (ein Freitag / un vendredi)



14.00 – 16.30

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

Tarif : 33 €

Qui : Agnès Schartz / Annick Simonet



Bitte bis spätestens den 12. März einschreiben!

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

Veuillez-vous inscrire au plus tard le 12 mars !

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

UNTER
VORBEHALT
SOUS RÉSERVE

KOCHKURS FRANKREICH



An diesem Abend beschäftigen wir uns mit dem Südwesten Frankreichs - eine Region, die für ihre Kochkünste rund um das Thema Ente, Gans oder Foie Gras bekannt ist.

Gehen wir auf eine kulinarische Reise, und entdecken die französische Gastronomie, mit viel Spa und einer guten Portion Humor.

Die Kursleiterin spricht französisch.

COURS DE CUISINE FRANCE

Pour ce cours de cuisine, au programme une évasion totale pour une visite culinaire dans le sud-ouest de la France – une région réputée pour sa gastronomie classique autour des produits cultes : le canard, l'oie, le foie gras etc.

Nous partirons à la découverte de la gastronomie française avec plaisir et beaucoup d'humour.

L'activité se donne en langue française.



15 26.02 (ein Freitag / un vendredi)



18.00 – 22.00

Wo / où : Schockville (Belgien / Belgique)

Tarif : 45 € (Essen und Wein oder Wasser inbegriffen) + ggf. Transportkosten
45 € (*repas et vin accompagnant ou eau inclus*) + *frais de transport au besoin*

Wer / qui : Rihab Kiderchah & Annick Simonet



Bis spätestens den 12. Februar anmelden!

Inscrivez-vous au plus tard le 12 février !

Vorspeise / Entrée

Kandierte Ente auf verschiedene Arten
Le confit de canard en différentes techniques

Hauptgang / Plat

Original Cassoulet von Castelnaudary
Le véritable cassoulet de Castelnaudary

Nachtsch / Dessert

Apfelblechkuchen
Une tourtière aux pommes

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

UNTER
VORBEHALT
SOUS RÉSERVE



KAMMEROPER KÖLN MY FAIR LADY

Ist es möglich, aus einem einfachen Blumenmädchen der Londoner Slums innerhalb kürzester Zeit eine High-Society Lady zu machen?

Phonetik-Professor Henry Higgins geht die Wette ein. Er ist sich sicher, dass allein die Sprache der Schlüssel zu gesellschaftlicher Anerkennung ist. Eliza Doolittle aus Mayfair wird zu seinem wissenschaftlichen Objekt und Higgins quält die Tochter eines Müllkutschers Tag und Nacht mit abstrusen Sprachübungen: „Es grünt so grün, wenn Spaniens Blüten blühen“... Charmanter Humor zwischen pointierter Sozialromantik und bissigem Sittengemälde — ein von allen Generationen geliebter Broadway-Musical-Klassiker!



15 06.02 (ein Samstag / *un samedi*)



20.00

Wo / où : Kinneksbond Mamer

Kulturpass-Tarif: 25 € + ggf. Transportkosten
25 € + *frais de transport au besoin*

Wer / qui: Chantal Back



Bitte bis spätestens den 14. Januar einschreiben!

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

Veuillez-vous inscrire au plus tard le 14 janvier !

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

Avis à nos lecteurs francophones

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

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

UNTER
VORBEHALT
SOUS RÉSERVE

GALA-ABEND MÄNNERCHOUER ATERTDAUL



2021 feiert der „Männerchouer Atertdaul“ sein 25-jähriges Jubiläum. So bemüht sich der beliebte Männerchor auch in diesem Jahr Ihnen ein anspruchsvolles und geselliges Abendprogramm anzubieten. Genaueres verraten wir nicht – es soll eine Geburtstagsüberraschung werden.

Wenn Sie möchten, wird Ihnen vor dem Konzert von der Truppe eine kalte gemischte Schlemmerplatte serviert. In der Pause dürfen Sie sich zusätzlich einer Tasse Kaffee und einem Stück Torte erfreuen. Oder Sie entscheiden sich für die Variante ohne Platte.

SOIRÉE DE GALA MÄNNERCHOUER ATERTDAUL

En 2021 le « Männerchouer Atertdaul » fête son 25^e anniversaire. Cette année-ci, ce sera avec plaisir que ce célèbre chœur des hommes vous offrira à nouveau une soirée qualitative et conviviale. Nous n'allons pas vous en dire plus – ce sera une surprise d'anniversaire.

Si vous êtes amateurs, une assiette gourmande vous sera servie avant les débuts du concert. Et, en plus, pendant la pause, vous pouvez vous réjouir d'une tasse de café et d'un morceau de tarte. Ou bien, vous vous décidez pour la variante sans assiette.



15 20.03 (ein Samstag / un samedi)



18.30

Wo / où : Centre Culrurel / Folschette

Tarif : 17 € (ohne Schlemmerplatte, ohne Transport / *sans assiette gourmande, sans transport*)
29,50 € (mit Schlemmerplatte + ggf. Transportkosten / *assiette gourmande incluse + frais de transport au besoin*)

Kulturpass-Tarif : 3,50 € (ohne Schlemmerplatte, ohne Transport / *sans assiette gourmande, sans transport*)
6,00 € (mit Schlemmerplatte + ggf. Transportkosten / *assiette gourmande incluse + frais de transport au besoin*)

Wer / qui : Chantal Back



Bis spätestens den 03. März anmelden!

Inscrivez-vous au plus tard le 03 mars !

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



SMART- ODER I-PHONE UND TABLET ÄNFÄNGERHILFE FÜR JEDEN



In Zusammenarbeit mit dem Réidener Jugendtreff

Wie schreibe ich eine SMS? Was ist Messenger? Wo finde ich die WhatsApp? Wie speichere ich meine Kontakte? 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, oder wie auf meinem Gerät installieren?

Wie kann ich auf dem Tablet Spiele und Rätsel spielen? Kann ich auf dem Tablet Nachrichten schauen, wie beispielsweise das Luxemburger Wort, RTL oder Wettervorhersagen?

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 zeigen Ihnen Schritt für Schritt wie Sie mit Ihrem Mobiltelefon oder Tablet besser zurechtkommen.

SMART- OU I-PHONE ET TABLET AIDE DÉBUTANTS POUR TOUT LE MONDE

En collaboration avec le Réidener Jugendtreff

Comment envoyer des SMS ? C'est quoi le messenger ? Où est-ce que je trouve le WhatsApp ? Comment enregistrer ses contacts ? L'horloge et la date sont incorrectes – comment régler ? J'aimerais changer mon display ? Que signifient tous ces applications ? Comment les utiliser ? Comment les installer sur mon appareil ?

Comment accéder à des jeux et des devinettes sur la tablette ? Puis-je afficher des nouvelles sur la tablette, telles que le Luxemburger Wort, RTL ou les prévisions météorologiques ?

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 montreront comment utiliser votre téléphone mobile ou votre tablette convenablement.



Jeweils Donnerstags / les jeudis :

28.01 / 25.02 / 25.03



17.00-18.00

Wo / où : Réidener Jugendtreff / Redange-Attert (13 Grand-Rue)

Tarif : 5 €

Wer / qui : Réidener Jugendtreff & Noémie Wealer



Bitte bis spätestens einer Woche vor Termin einschreiben!

Veillez-vous inscrire au moins une semaine d'avance !



FOTOALBEN SELBST GESTALTEN

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

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

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

CRÈEZ VOS PROPRES ALBUMS PHOTO

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

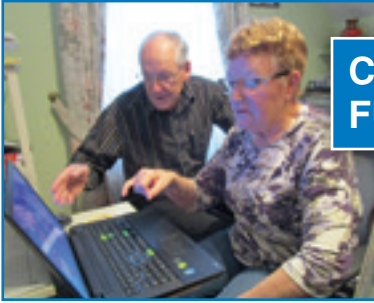
À l'ère du numérique, il existe diverses possibilités pour mettre en scène de manière créative vos plus beaux moments et souvenirs. Nous pouvons vous aider et vous soutenir à faire ces réalisations.

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

Tarif : 25 € pro Stunde / heure

Wer / qui : Carole Miny

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.

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 € pro Stunde / heure

Wer / qui : Gerrit Van Hattum & Carole Miny



GROßELTERN BEGEGNEN SICH



Welche Rolle spielen „Großeltern“ heute in einer veränderten Gesellschaft, in einer Gesellschaft mit neuen Familienstrukturen? Was wird von ihnen erwartet? Welche Erwartungen stellen sie an sich, als Großmutter, als Großvater? Was macht die Beziehung zu den Enkeln so wertvoll? für die Großeltern? für die Enkel?

Was möchten Großeltern wissen über die Entwicklung der Kinder? Erfahrungen und Ratschläge im Umgang mit den Enkelkindern, wie auch mit deren Eltern, können besprochen werden.

Unsere Gesprächsgruppe für Großeltern, trifft sich in lockerer und entspannter Atmosphäre – nutzen Sie den Austausch, und kehren Sie mit neuen Gedanken gestärkt nach Hause.

LES GRANDS-PARENTS SE RENCONTRENT

Quels sont les rôles des « grands-parents » aujourd'hui dans une société qui a fortement changé avec toutes ses nouvelles formes de structures de famille ? Qu'est-ce qu'on demande de leur exactement ? Quels sont les exigences qu'ils demandent à leur-mêmes, en tant que grand-mère, en tant que grand-père ? Quelle valeur tirer d'une bonne relation avec les petits-enfants ? Ceci du côté grands-parents aussi bien que du côté petits-enfants.

Avez-vous des questions sur l'évolution des enfants ? Vos expériences et des différents tuyaux peuvent être discutés.

Nos rencontres se font toujours dans une atmosphère conviviale, avec le but de l'échange et de rentrer avec un sentiment de renforcement.



15 13.01 & 24.03 (jeweils Mittwochs / les mercredis)



10.00 – 11.00 oder / ou 10.00 – 12.00

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

Tarif : gratis / gratuit

Wer / qui : Isabelle Schon-Schonckert

(Sozialpädagogin und Familienberaterin / *pédagogue sociale et conseiller en famille*)

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

UNTER
VORBEHALT
SOUS RÉSERVE

EINBRUCH



Wie kann ich mich schützen? Was tun, wenn es passiert ist?

Einerseits vermuten Kriminelle bei älteren Menschen eher Wertsachen und Ersparnisse. Andererseits aber bieten Senioren nicht selten wegen unzureichender Vorsichtsmaßnahmen, Dieben genügend Möglichkeiten zum Einbruch. Die Seniorensicherheitsberater verraten Ihnen wie Sie sich schützen können. Und, falls doch in Ihr Haus eingebrochen wird, wie verhalten Sie sich richtig.

Nutzen Sie die Gelegenheit und informieren Sie sich an diesem Abend so praxisnah wie möglich. Die Sicherheitsberater gehen gerne auf Ihre Fragen ein und hoffen Ihnen so ein Stück Sicherheitsgefühl zu vermitteln.

CAMBRIOLAGE

Comment se protéger ? Comment réagir si votre domicile a été cambriolé ?

D'une part les criminels supposent trouver des objets de valeur et des épargnes plutôt chez les personnes âgées qu'ailleurs. D'autre part les mesures de précaution insuffisantes des domiciles des personnes âgées invitent les cambrioleurs d'entrer par effraction. Les Seniorensicherheitsberater vous expliquent comment vous protéger convenablement. Et, que faire, si votre domicile a été cambriolé.

Profitez de cette soirée pour vous informer des mesures pratiques et les Seniorensicherheitsberater sont à l'écoute pour répondre à vos questions en espérant de pouvoir ainsi vous transmettre un sentiment de sécurité.



15 09.03 (ein Dienstag / un mardi)



19.00 – 20.00 / 20.30

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

Tarif : gratis / gratuit

Wer / qui : Seniorensicherheitsberater & Chantal Back



Bitte bis spätestens den 02. März einschreiben!

Veillez-vous inscrire au plus tard le 02 mars !

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

UNTER
VORBEHALT
SOUS RÉSERVE

RENTE UND WAS DANN?



In Zusammenarbeit mit dem Club Senior Uewersauer

Pensionierung- und dann?

Vortrag mit Diskussionsrunde

Der Wechsel vom Berufsleben in den Ruhestand bringt Veränderungen ins Leben. Deshalb sollte man sich auf die Herausforderungen des Ruhestandes vorbereiten.

Welche positiven Aspekte und Hürden gilt es zu berücksichtigen in meiner neuen Lebenssituation?

Wie gestalte ich meine neue "Freiheit"?

Der Vortrag soll keine "Ratschläge" vermitteln, sondern Anregungen und Austausch sollen die Teilnehmer zu eigenen Überlegungen anspornen.

Vortrag in luxemburgischer Sprache



15 03.03 (ein Mittwoch / un mercredi)



19.00 – 22.00

Wo / où : Centre Weiherssäit / Grosbous

Tarif : gratis / gratuit

Wer / qui : Carine Sauer (Pensionscoach) / Annick Simonet



Bis spätestens den 18. Februar anmelden!

Avis à nos lecteurs francophones

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



Ihr Club Atertdall hat über die Feiertage geschlossen, vom 19. Dezember – 03. Januar. Während dieser Zeit können wir keine Einschreibungen entgegennehmen.

Wir bitten um Ihr Verständnis.

.....

Votre Club Atertdall restera fermé pendant les jours de fêtes, du 19 décembre – 03 janvier. Pendant cette période nous ne pouvons pas accepter d'inscriptions.

Merci pour votre compréhension.

**Der Club Atertdall wünscht Ihnen allen frohe Weihnachtstage
und ein glückliches und gesundes neues Jahr 2021!**

.....

***Le Club Atertdall vous souhaite de joyeuses fêtes de Noël
et une bonne année 2021, pleine de joie et de santé !***

**Schéi Chrëschtdeeg
an ee glécklecht neit Joër**

* * *

**Fröhliche Weihnacht
und ein glückliches neues Jahr**

* * *

**Joyeux Noël
et Bonne Année**

* * *

**Merry Christmas
and happy New Year**

* * *

Feliz Natal e um próspero Ano Novo

* * *

Buon Natale e Felice Anno Nuovo

* * *

**Feliz Navidad
Y un prospero Año Nuevo y un prospero Año Nuevo**





Ça ne fait que commencer !

CLUBS SENIOR

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

help ♥
All Dag ass e gudden Dag

