

Summerprogramm / 2018



Club Atertall
zesummen erliewen



Partagez des moments ensemble

Programme d'été Club Atertall



Beckerich



Ell



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
----------------	----

Sitz yoga / <i>Yoga sur chaise</i>	11
--	----

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

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

Gehirnjogging	14
----------------------------	-----------

Gedächtnistraining	14
--------------------------	----

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

Aufregendes Müllertal / <i>La merveilleuse Petite Suisse luxembourgeoise</i>	15
--	----

Wandern / <i>Randonnée (8 - 10km)</i>	16
---	----

Kleine Wanderung / <i>Petite randonnée (5 – 7km)</i>	17
--	----

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

Gesundheit und Wohlbefinden / Santé et bien-être	19-21
Fußreflexzonenmassage / <i>Réflexologie</i>	19
Klangmassage und Autogenes Training am Morgen / <i>Massage sonore et training autogène le matin</i>	20
Klangmassage und Autogenes Training am Abend / <i>Massage sonore et training autogène le soir</i>	21
Geselliges / Convivial	22-31
Poterstuff	22
Kegeln spielen / <i>Jeux de quilles</i>	27
Spielenabend / <i>Soirée de jeux</i>	28
Spielenachmittag im HPPA / <i>Après-midi de jeux de société au HPPA</i>	29
Sonntags-Gemeinsam statt einsam / <i>Le dimanche-Mieux vaut ensemble que tout seul</i>	30
Fahrt mit der MS Princesse Marie-Astrid auf der Mosel / <i>Croisière avec le du MS Princesse Marie-Astrid sur la Moselle</i>	31
Exkursionen / Excursions	32-33
Montmédy und / <i>et Avioth</i>	32
Saarburg / <i>Sarrebourg</i>	33
Geführte Besichtigungen / Visites Guidées	34-37
SEO und / <i>et Vianden</i>	34
Rosengarten im Park von Schloss Münsbach / <i>Roseraie au Château de Munsbach</i>	35
Grotte von Han / <i>Grotte de Han</i>	36
Luxembourg Air Rescue	37

Unsere Region – unsere Gemeinden / Notre région – nos communes....	38-40
Fackelwanderung / <i>Balade aux flambeaux</i>	38
Bio Geméis aus Beckerich / <i>Bio Geméis de Beckerich</i>	39
Quetschekraut – wéi fréier / <i>comme dans le temps</i>	40
Traditionen / Traditions	41-42
Schlassfest	41
Schueberfouer	42
Kulinarisches / Culinaire	43
Reise der Geschmackssinne / <i>Voyage des saveurs</i>	43
Reisen / Voyages	44-45
Weihnachtsmärkte in Deutschland / <i>Marchés de Noël en Allemagne</i>	44-45
Kultur / Culture.....	46
Festival «Musik am Atertdaul» / <i>«Musique dans la Vallée»</i>	46
Neue Technologien / Nouvelles technologies	47
Computerhilfe für Anfänger / <i>Aide informatique pour débutants</i>	47



Chantal Back
Direktionsbeauftragte



Carmen Bragard
Sekretariat



Annick Simonet
Animation



Sylvie Baumann
Animation

NEUES vom Club Atertdall

Mit großem Bedauern hat uns die Nachricht des plötzlichen Todes von **Camille Gira** ereilt. Es liegt uns am Herzen dir, Camille, für deinen unermüdlichen Einsatz für unsere Region zu danken. Nicht zuletzt weil u. a. dank Dir unser Club Atertdall ins Leben gerufen wurde. **Vielen Dank** dafür!!



An alle unsere kreativen Kunden, und die, die es noch werden wollen: unser Zeichen - /Pastellkurs sowie der Acryl-/Aquarellkurs machen eine Sommerpause. Im Herbstprogramm sind sie wieder dabei!!

An dieser Stelle möchte ich Sie auf eine nationale Zusammenarbeit der 6 Clubs Senior hinweisen, die dem Hilfs- und Pflegedienst HELP angehören. Gemeinsam organisieren wir im Rahmen der 20 Jahr-Feier HELP, eine attraktive Wanderung rundum Echternach. Lassen Sie sich dieses Zusammentreffens nicht entgehen. Weitere Details hier im Programmheft.

Wir wünschen Ihnen eine angenehme Sommerzeit!

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



Carmen Bragard
Secrétariat



Annick Simonet
Animation



Sylvie Baumann
Animation

L'ACTUALITÉ au Club Atertdall

*C'est avec une profonde tristesse que nous avons reçu la nouvelle du décès subit de **Camille Gira**. Il nous tient à cœur de te remercier, Camille, pour ton mérite pour notre région. C'est notamment entre autres grâce à toi que notre Club Atertdall a ouvert ses portes il y a 6 ans. **Merci beaucoup !!!***



Avis à nos clients créatifs – nos cours de dessin/pastel et d'acrylique/aquarelle font une petite pause d'été. Les cours reprendront au mois d'octobre pour notre programme d'automne.

À cet endroit nous aimerions attirer votre attention à ceci: À l'occasion du 20^e anniversaire du réseau aide et soins de HELP, nous organisons, en collaboration avec les 5 autres Clubs Seniors du réseau, une ballade attractive. Ne ratez pas cette rencontre extraordinaire, vous en trouverez les détails dans cette brochure.

Nous vous souhaitons un bel été.

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 vom 16. Juli bis 02. September!

Tarif: 35 € / Trimester (5 Kurse bezahlt, 6ter 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 du 16 juillet jusqu'au 02 septembre !

Tarif : 35 € / trimestre (5 cours payés, 6e 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 - Sommerpause vom 06. August bis 02. September

Tarif: 56 € / Trimester (8 Kurse bezahlt, 9ter 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 - vacances d'été du 06 août au 02 septembre

Tarif : 56 € / trimestre (8 cours payés, 9e 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

Sommerpause vom 30. Juli bis 16. September

Tarif: 35 € / Trimester (5 Kurse, 6ter Kurs gratis) oder 9 € / Kurs – **1ter Kurs** am 06. Juli

Wer: Electra Chifari, Diplomsportwissenschaftlerin

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 entraine 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

Tarif : 35 € / trimestre (5 cours payés, 6e cours gratuit) ou 9 € / cours - **1er cours** le 06 juillet

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 09.07 / 23.07 / 20.08 / 03.09 / 24.09 / 08.10
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 09.07 / 23.07 / 20.08 / 03.09 / 24.09 / 08.10
au Zärenhaus (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
 (außer am 05. und 12. September)

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 (sauf le 05 et 12 septembre)

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 10^{ème} 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 17. September – 17. Dezember
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 17 septembre au 17 décembre
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



GEDÄCHTNISTRaining

‘Ech b’géinen een, dee mech begréisst,
 Wann ech dach deem säin Numm nach wéisst! (...)
 Brauch ech mol eppes aus dem Schaf,
 Gëtt séier do drop lass gelaf.
 A stinn ech dann ower virdrun,
 Dann ass et mengem Geescht entflunn, (...)
 A wann ech mol wëll kafe go’n,
 Wou hunn ‘ch d’Portmonni higedo’n? (...)

(Nic. Baumann / „Erlieft, 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 Dienstags: von 09.00 bis 11.00 Uhr
am 03.07 / 17.07 / 31.07 / 28.08 / 11.09 / 25.09
im Zärenahus in Redingen
 (2. Stock- 1, rue de Niederpallen)

Tarif: 2 €

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



AUFREGENDES MÜLLERTAL



Eine ca. 5km Wanderung gemeinsam mit allen Clubs Senior des Netzwerkes HELP

Das Müllertal ist eines der interessantesten Wanderreviere weit und breit. Die Sandsteinablagerungen, die vor Millionen Jahren auf dem Grund längst vergangener Meere entstanden sind, wurden durch die Flüsse der Eiszeit zu jener bizarren Landschaft geformt, die wir heute kennen.

Wir treffen uns beim Aquatower, am Ortseingang von Berdorf. Von dort führt uns der Weg hinein in die Täler und Schluchten des Wandergebietes. Unterwegs werden wir noch einige interessante Plätze kennenlernen, die unsere Tour um den einen oder anderen Höhepunkt bereichern wird. Nachdem wir zum Schluss den herrlichen Blick über Echternach genossen haben geht es gemeinsam zum Mittagstisch in der Abteistadt.

Zurück nach Berdorf geht es mit der Buslinie 111. Es wird uns noch genügend Zeit bleiben, den Aquatower zu besteigen. (Keine Angst, es gibt einen Fahrstuhl).

Am Donnerstag, den 05. Juli

Treffpunkt um 9.00 Uhr

Bitte bis spätestens den 02. Juli einschreiben!

Tarif: gratis + ggf. Transportkosten (Mittagessen, Busticket nicht inbegriffen)

LA MERVEILLEUSE PETITE SUISSE LUXEMBOURGEOISE

Une balade de +/- 5km en collaboration avec les autres Clubs Seniors du réseau HELP

La Petite Suisse Luxembourgeoise est connue pour sa beauté exceptionnelle. Les Clubs Senior du réseau HELP vous invitent à découvrir ce monde mystique et surprenant.

Nous commençons notre tour près de l'Aquatower à Berdorf. Le tour nous mènera à travers un chemin unique jusqu'à Echternach où nous allons manger ensemble en toute convivialité.

Le retour à Berdorf se fera avec un bus de ligne. Il nous restera encore du temps pour l'Aquatower, qui vaut vraiment la peine d'une visite. Pas de soucis, il y a un ascenseur sur place.

Le jeudi, 05 juillet

Rendez-vous à 9h00

Veuillez-vous inscrire au plus tard pour le 02 juillet

Tarif : gratuit + frais de transport au besoin (repas et ticket de bus non inclus)

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 Dienstag, den 03. Juli in Koetschette

(Parkplatz Schulkomplex)

Donnerstags,

den 26. Juli in Hobscheid (Centre Culturel)

den 30. August in Elvange (Parkplatz Kirche)

den 13. September in Rambrouch (Parkplatz Gemeinde)



Start: gegen 13.30 am Treffpunkt

Am Donnerstag, den 04. Oktober in Vianden

Start: gegen 09.00 am Parkplatz Engemann

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 mardi, 03 juillet à Koetschette (Parking Ecole)

Les jeudis,

26 juillet à Hobscheid (Centre Culturel)

30 août à Elvange (Parking Eglise)

13 septembre à Rambrouch (Parking Commune)

Départ: vers 13h30 au point de rendez-vous

Le jeudi, 04 octobre à Vianden

Départ : vers 09h00 au parking place Engemann

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 15. Juli in Niederfeulen** (Hennesbau)
am 09. September in Steinfort (Centre Roudemer)
am 07. Oktober in Bigonville (Centre Culturel)

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 15 juillet à Niederfeulen** (Hennesbau)
le 09 septembre à Steinfort (Centre Roudemer)
le 07 octobre à Bigonville (Centre Culturel)

Départ : vers 9h00

Tarif : 3 € + frais de transport au besoin

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 möchten.

Am Samstag, den 15. September 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.

Le samedi, 15 septembre 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



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 28. September 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 18. September 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 28 septembre 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 18 septembre !

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

Entspannung am Morgen

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**
den 07.07 / 28.07 / 04.08 / 01.09 / 22.09
in Koetschette in der Sporthalle im Bewegungsraum

Tarif: 10 € / Sitzung

Wer: Beate Reinert (Klangmassagepraktiker und Entspannungstrainer)

MASSAGE SONORE ET TRAINING AUTOGENE

Relaxation au matin

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.

Les samedis: **de 09h30 à 11h00**
le 07.07 / 28.07 / 04.08 / 01.09 / 22.09
à Koetschette au hall omnisports dans la salle de motricité

Tarif : 10 € / séance

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

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



KLANGMASSAGE UND AUTOGENES TRAINING

Entspannung am Abend

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.

Montags: **von 18.30 bis 19.00 Uhr**
den 16.07 / 20.08 / 10.09
in Koetschette in der Sporthalle im Bewegungsraum

Tarif: 10 € / Sitzung

Wer: Beate Reinert (Klangmassagepraktiker und Entspannungstrainer)

MASSAGE SONORE ET TRAINING AUTOGENE

Relaxation au soir

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.

Les lundis: **de 18h30 à 19h00**
le 07.07 / 20.08 / 10.09
à Koetschette au hall omnisports dans la salle de motricité

Tarif : 10 € / séance

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

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 20. Juli, am 31. August und am 14. September
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 20 juillet, le 31 août mai et le 14 septembre
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

JULI / JUILLET 2018

So	1	
Mo	2	Fitness 50+
Di	3	Stretching+ - Gedächtnistraining
Mi	4	Aquagym
Do	5	Aufregendes Müllertal
Fr	6	Viniyoga
Sa	7	Klangmassage
So	8	Schlassfest / Gemeinsam statt einsam
Mo	9	Fitness 50+ - Sitzyoga
Di	10	Stretching+ - Spieleabend
Mi	11	Aquagym - Kegelnachmittag
Do	12	Montmédy und Avioth
Fr	13	Viniyoga
Sa	14	
So	15	Kleine Wanderung (5-7km)
Mo	16	Fitness 50+ - Klangmassage
Di	17	Gedächtnistraining
Mi	18	Aquagym - Seo und Vianden
Do	19	
Fr	20	Viniyoga - Poterstuff
Sa	21	Fackelwanderung
So	22	
Mo	23	Fitness 50+ - Sitzyoga
Di	24	Spielenachmittag HPPA
Mi	25	Aquagym - Rosengarten Schloß Münsbach
Do	26	Wandern (8-10km)
Fr	27	Viniyoga
Sa	28	Klangmassage
So	29	
Mo	30	Fitness 50+
Di	31	Gedächtnistraining - Spieleabend

AUGUST / AOÛT 2018

Mi	1	Aquagym - Kegelnachmittag
Do	2	Saarburg
Fr	3	
Sa	4	Klangmassage
So	5	
Mo	6	Congé Annuel
Di	7	Congé Annuel
Mi	8	Congé Annuel - Aquagym
Do	9	Congé Annuel
Fr	10	Congé Annuel
Sa	11	
So	12	
Mo	13	Congé Annuel
Di	14	Congé Annuel
Mi	15	Maria Himmelfahrt / Assomption
Do	16	Congé Annuel
Fr	17	Congé Annuel
Sa	18	
So	19	
Mo	20	Sitz yoga - Klangmassage
Di	21	
Mi	22	Aquagym
Do	23	
Fr	24	Grotte von Han
Sa	25	
So	26	
Mo	27	
Di	28	Gedächtnistraining - Spieleabend
Mi	29	Aquagym
Do	30	Wandern (8-10km)
Fr	31	Poterstuff

SEPTEMBER / SEPTEMBRE 2018

Sa	1	Klangmassage - Musik am Atertdaul
So	2	
Mo	3	Fitness 50+ - Sitzyoga
Di	4	Stretching+ - Spieleabend
Mi	5	
Do	6	
Fr	7	
Sa	8	
So	9	Kleine Wanderung (5-7km)
Mo	10	Fitness 50+ - Klangmassage - Schueberfouer
Di	11	Stretching+ - Gedächtnistraining
Mi	12	Kegelnachmittag
Do	13	Wandern (8-10km)
Fr	14	Poterstuff
Sa	15	Freizeitfischen
So	16	Gemeinsam statt einsam
Mo	17	Fitness 50+ - Schwimmlernkurs
Di	18	Stretching+ - Spieleabend
Mi	19	Aquagym - Bio Geméis Beckerich
Do	20	MS Princesse Marie-Astrid
Fr	21	Viniyoga
Sa	22	Klangmassage
So	23	
Mo	24	Fitness 50+ - Sitzyoga - Schwimmlernkurs
Di	25	Stretching+ - Gedächtnistraining
Mi	26	Aquagym - Kegelnachmittag
Do	27	Spielenachmittag HPPA
Fr	28	Viniyoga - Fußreflexzonenmassage
Sa	29	
So	30	

KONTAKT / CONTACT

Sie können Ihren Club Atertdall erreichen
Vous pourrez nous joindre

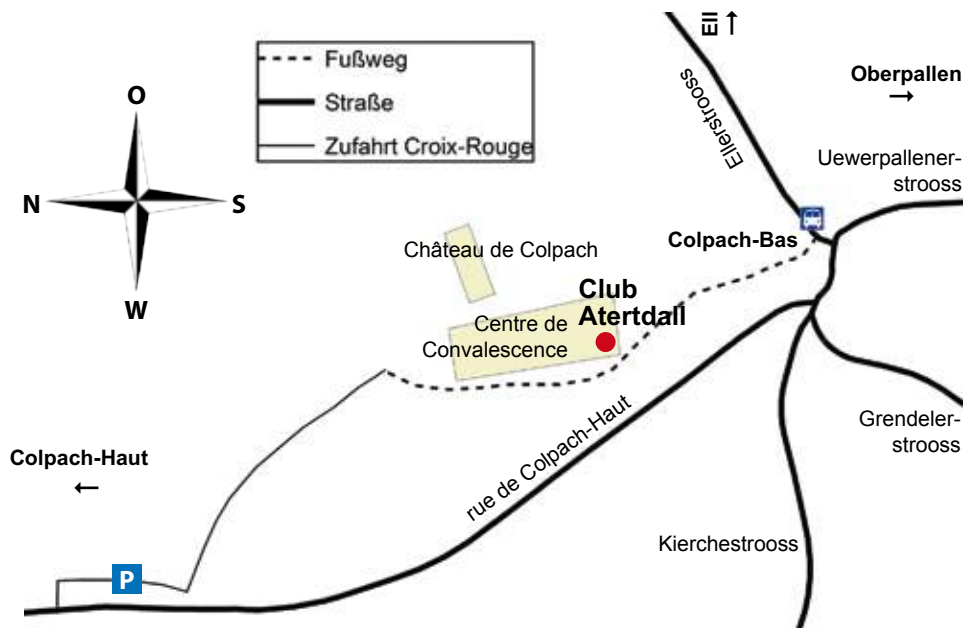
Montags - Freitags / Lundi - Vendredi
von / de 9h00 - 12h00

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 11.07, 01.08, 12.09 und am 26.09
in Warken im Café Kaell (18, rue de Welscheid)

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 11.07, 01.08, 12.09 et le 26.09
à Warken au Café Kaell (18, rue de Welscheid)

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, Miilchen ...? 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.

Jeweils Dienstags, von 18.00 bis 22.00 Uhr
am 10.07 / 31.07 / 28.08 / 04.09 / 18.09
im Café „Um Wier“ in Useldingen (11, rue d'Everlange)

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, Miilchen... 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.

Les mardis, de 18h00 à 22h00
le 10.07 / 31.07 / 28.08 / 04.09 / 18.09
au Café « Um Wier » à Useldange (11, rue d'Everlange)

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

Jeweils von 15.00 – 17.45 Uhr

am Dienstag, den 24. Juli

am Donnerstag, den 27. September (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 Milchen, Rummy, Uno, Mensch Ärgere Dich Nicht, Whist ou Konter a Matt.

De 15h00 à 17h45

le mardi, 24 juillet

le jeudi, 27 septembre (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 08. Juli (diese Aktivität wird ersetzt durch die Aktivität Seite 42)

am 16. September auf den „Eenelter Maart“ in Reckingen

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 08 juillet (cette activité est remplacée par l'activité à la page 42)

le 16 septembre au « Eenelter Maart » à Reckange

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



FAHRT MIT DER MS PRINCESSE MARIE-ASTRID AUF DER MOSEL

Einmal im Jahr haben die Mitglieder aller Club Senior aus dem Land die Möglichkeit sich auf dem Schiff MS Princesse Marie-Astrid zu treffen um gemeinsam in guter Stimmung ein paar gemütliche Stunden zu verbringen. Nach einem Mittagessen auf dem Schiff, lassen wir den Nachmittag gemeinsam bei Unterhaltungsmusik ausklingen und wenn das Wetter mitspielt, steht einem kleinen Spaziergang an Deck auch nichts im Wege.

Menu: Gemüsesuppe, Königspastete mit Pommes und Salat, Torte „Grand-Mère“ mit Vanilleeis

Abfahrt: um 11.30 Uhr in Grevenmacher

Ankunft: um 16.00 Uhr in Grevenmacher

Am Donnerstag, den 20. September

Bitte bis spätestens den 10. September einschreiben!

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

Tarif: 57 € (Schiffahrt, Menü) + ggf. Transportkosten

CROISIÈRE AVEC LE MS PRINCESSE MARIE-ASTRID SUR LA MOSELLE

Une fois par an, c'est l'occasion pour tous les membres des clubs senior du pays de se retrouver sur le vaisseau MS Princesse Marie-Astrid en vue de passer ensemble quelques heures en bonne ambiance. Après un repas de midi servi à bord, l'après-midi sera accompagné de musique divertissante et, si le temps le permet, une petite promenade sur le pont.

Menu : Fine crème de légumes, Bouchée à la Reine avec frites et salade, Tarte «Grand-Mère» avec glace de vanille

Départ : 11h30 à Grevenmacher

Arrivé : 16h00 à Grevenmacher

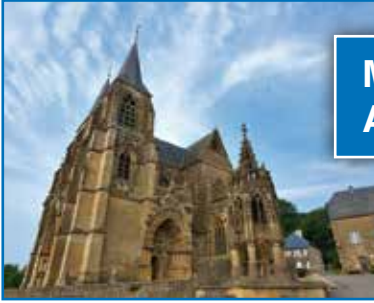
Le jeudi, 20 septembre

Veuillez-vous inscrire au plus tard le 10 septembre!

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

Tarif : 57 € (Voyage au bord, menu) + frais de transport au besoin

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



MONTMÉDY UND AVIOTH

Geführte Besichtigungen der Festung und ihrer Museen, und der Basilika Notre-Dame

Nur 2 Schritt von der belgischen Grenze entfernt, in Frankreich, entdecken Sie die imposante Festung von Montmédy, ihre Festungsmauern, ihr Museum zu den Befestigungsanlagen und ihr Museum Jules-Bastien-Lepage - begleitet von einem Touristenführer, der uns zurückversetzt in die Glanzzeit dieser Festung! Nach dieser Zeitreise, werden wir gemeinsam in Avioth zu Mittag essen, am Fuße der Basilika Notre-Dame, welche wir anschließend besichtigen werden. Auch hier werden wir von einem Touristenführer begleitet, der uns die erstaunliche Außenarchitektur dieser gewaltigen Kirche inmitten dieser Kleinstadt erklären wird! Einst gehörte dieser Wallfahrtsort der Grafschaft von Luxemburg an.

Das Restaurant „La Grange“ bietet Tagesmenüs zum Preis von 15 € an, oder freie Auswahl der Tageskarte.

Am Donnerstag, den 12. Juli

Bitte bis spätestens den 29. Juni einschreiben!

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

Tarif: 15 € (2 geführten Besichtigungen) + ggf. Transportkosten (Mittagessen nicht inbegriffen)

MONTMÉDY ET AVIOTH

Visites guidées de la citadelle et ses musées, et de la basilique Notre-Dame

A deux pas de la frontière belge, en France, venez explorer l'imposante citadelle de Montmédy à travers le circuit des remparts, le musée de la fortification et le musée Jules Bastien-Lepage accompagné d'un guide qui nous transportera à l'époque de l'apogée de la citadelle ! Après ce voyage dans le temps nous prendrons notre repas à Avioth au pied de la Basilique, que nous visiterons l'après-midi, toujours accompagné d'un guide qui nous expliquera l'architecture extérieure surprenante de cette majestueuse basilique en plein milieu d'un petit village ! Ce lieu de pèlerinage était autrefois la propriété du Luxembourg.

Le restaurant « La Grange » propose le menu du jour à 15 € ou à la carte !

Le jeudi, 12 juillet

Veillez-vous inscrire au plus tard le 29 juin !

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

Tarif : 15 € (les 2 visites guidées) + frais de transport au besoin (repas non inclus)

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



SAARBURG

Die idyllische Kleinstadt, mit ihren sehenswerten Denkmälern, ist von Wäldern und Weinbergen eingebettet. Saarburg wurde im Jahre 964 von Graf Siegfried von Luxemburg mit dem Erwerb des Bergs Churbelun und dem Bau der Burg hoch über der Saar gegründet. Diese Burg galt als eine der imposantesten und schönsten im Westen. Wir beginnen zu Fuß, mit einem geführten 1-stündigen Stadtrundgang und erleben verschiedene pittoreske Fleckchen dieses Örtchens.

Die Besichtigung ist in deutscher Sprache! Anschließend essen wir gemeinsam zu Mittag im „Saarburger Hof“. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung – einfach gemütlich durch die Gassen schlendern, oder, warum nicht, sich eine Fahrt mit dem Sessellift gönnen und die herrliche Aussicht über das Tal genießen!

Am Donnerstag, den 02. August

Bitte bis spätestens den 18. Juli einschreiben!

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

Tarif: 55.50 € (Busfahrt , geführte Besichtigung, Mittagessen) + ggf. Transportkosten

SARREBOURG

*La ville romantique de Sarrebourg est plantée au cœur des vignes et de la forêt avec ses mémoriaux millénaires. Le sens stratégique de ce charmant paysage n'a pas échappé au comte Siegfried du Luxembourg qui en 964, qui fit construire la forteresse de Sarrebourg sur la croupe d'une montagne. Ce fut l'une des plus belles et imposantes forteresses de l'ouest. Nous partons à pied pendant 1heure accompagné d'un guide à la découverte des endroits pittoresques de cette ville ! **La visite guidée sera en langue allemande !** Ensuite nous prendrons le repas au restaurant « Saarburger Hof ». L'après-midi sera au goût de chacun, flâner dans les rues ou bien, ne pourquoi pas, essayer le télésiège qui offre une vue splendide sur la vallée !*

Le jeudi, 02 août

Veuillez-vous inscrire au plus tard le 18 juillet!

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

Tarif : 55.50 € (trajet en autocars, visite guidée, repas de midi)

Auf dem Speiseplan / au menu:

Kartoffelrahmsuppe mit Speckcroutons

saisonaler Salatteller

Champignonrahmschnitzel

oder

Schnitzel „Wiener Art“, mit Kartoffelgratin und Pommes Frites, und Gemüsebeilage
hausgemachtes Grand-Marnier-Eisparfait und Sahnehaube

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



SEO UND VIANDEN

Geführte Besichtigungen des Pumpspeicherkraftwerks und der mittelalterlichen Kleinstadt

In Zusammenarbeit mit den Club Senior „an der Loupescht“

Die natürlichen Gegebenheiten des Ourlals haben den Bau eines Pumpspeicherkraftwerks ermöglicht, das überschüssige Energie speichern und fehlende Energie produzieren kann. Das PSW mit einer Gesamtleistung von 1.300 MW ist eines der größten in Europa. Wir nehmen Sie mit auf eine geführte Besichtigung der SEO, die Ihnen ihre Arbeitsweise näher bringt! Anschließend geht es weiter nach Vianden, wo wir gemeinsam zu Mittag im Restaurant „Café du Pont“ essen. Und am Nachmittag geht es weiter mit einer geführten Besichtigung des mittelalterlichen Kleinstädtchens inmitten der herrlichen Landschaft der Ardennen. Lassen Sie sich führen durch ihre engen Gassen, die Ringmauern mit ihren Wehrtürmen usw.

Die Besichtigungen sind in luxemburgischer Sprache!

!!! Gutes Schuhwerk anziehen, im SEO Pumpwerk gibt es einige Treppen zu steigen – Personen mit Herzschrittmacher dürfen nicht in die Nähe der Maschinen.

Am Mittwoch, den 18. Juli

Bitte bis spätestens den 06. Juli einschreiben!

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

Tarif: 9 € + ggf. Transportkosten (Mittagessen nicht inbegriffen)

SEO ET VIANDEN

Visites guidées de la centrale à accumulation par pompage et de la petite ville médiévale

En collaboration avec le Club Senior « an der Loupescht »

Les conditions naturelles offertes par la vallée de l'Our ont permis la construction d'une centrale à accumulation par pompage capable de stocker l'énergie excédentaire et de produire l'énergie manquante. Forte d'une puissance de 1300 MW, cette centrale est l'une des plus importantes d'Europe. Nous vous proposons de faire une visite guidée du SEO pour mieux comprendre son fonctionnement ! Ensuite nous nous rendons à Vianden pour prendre le repas au restaurant « Café du Pont ». L'après-midi continue avec une visite guidée de la petite cité médiévale, situé dans le paysage splendide des Ardennes. Laissez-vous guider dans ses étroites ruelles, les remparts avec leurs beffrois ...

Les visites seront en langue luxembourgeoise !

!!! Prévoir de bonne chaussure de marche, il y a des escaliers pour la visite du SEO - les personnes avec des stimulateurs cardiaques ne peuvent pas s'approcher des machines.

Le mercredi, 18 juillet

Veuillez-vous inscrire au plus tard le 06 juillet !

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

Tarif : 9 € + frais de transport au besoin (repas non inclus)

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



ROSENGARTEN IM PARK VON SCHLOSS MÜNSBACH

An alle Rosenbegeisterten und die, die es werden wollen!

Der Verein der Luxemburger Rosenfreunde wurde 1980 gegründet, zwecks Verbreitung der Rosenkultur. Seit 1981 vertritt der Verein das Großherzogtum in der Weltvereinigung der Rosengesellschaften **W.F.R.S.** Im Park von Schloss Münsbach haben die Luxemburger Rosenfreunde einen Rosengarten angelegt, in dem die alten und neuen Luxemburger Rosenarten gesammelt werden, um so das Rosenkulturerbe unseres Landes zu erhalten.

Übrigens, im Jahr 2014, für die 100 Jahr Feier des Roten Kreuzes Luxemburg, haben „Lëtzebuerger Rousefrënn“ ihr zu Ehren eine neue Rose im Namen „Aline Mayrisch Rose“ gestiftet. Wir beginnen mit einer kleinen Konferenz zu allem Wissenswerten rund über die Rosen, wo wir uns später in den oben genannten Park begeben. Dort dürfen sie die Rosen in ihrer vollen Blütenpracht bewundern. Ab dann hat die Welt der Rosen kein Geheimnis mehr für sie! Zwischendurch gönnen wir uns ein Mittagessen bei Kaempff Kohler.

Am Mittwoch, den 25. Juli – Treffpunkt um 9.45 Uhr beim Schulkampus „an der Dällt“ – 185, rue principale in Münsbach

Bitte bis spätestens den 18. Juli einschreiben!

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

Tarif: 20 € (Konferenz, Besichtigung) + ggf. Transportkosten (Mittagessen nicht inbegriffen)

ROSERAIE AU CHÂTEAU DE MUNSBACH

Aux passionnés de la rose et à tous ceux qui veulent le devenir !

*L'association des Amis de la Rose a été créée en 1980 comme a.s.b.l. pour promouvoir la culture des roses. Depuis 1981 l'association représente le Grand-Duché dans la Fédération Mondiale des Sociétés de Roses **W.F.R.S.** L'association des amis de la rose a sa roseraie au parc du Château de Munsbach. L'objectif est d'y rassembler les anciennes et nouvelles variétés de roses luxembourgeoises, ceci dans le but d'y préserver notre patrimoine rosier national. D'ailleurs en 2014, pour célébrer le centenaire de la Croix-Rouge, « Lëtzebuerger Rousefrënn » ont offert une nouvelle rose baptisée au nom de « Aline Mayrisch Rose ». Nous vous proposons d'assister à une conférence sur les roses, ensuite de visiter cette roseraie en pleine floraison... Les roses n'aurons plus aucun secret pour vous ! Entre temps nous prendrons un repas ensemble chez Kaempff Kohler.*

Le mercredi, 25 juillet - rendez-vous pour 9h45 au Campus scolaire « an der Dällt » - 185, rue principale à Munsbach

Veuillez-vous inscrire au plus tard le 18 juillet !

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

Tarif : 20 € (conférence, visite guidée) + frais de transport au besoin (repas non inclus)

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



GROTTE VON HAN

Entdecken Sie die geheimnisvolle Unterwelt

Eine hundert Jahre alte Straßenbahn bringt Sie zum Eingang einer der schönsten Grotten Europas. Dank der neuen Beleuchtung erscheinen die Säle noch beeindruckender und noch bezaubernder. Vom gigantischen Kuppelsaal bis zum Saal der Draperien (Vorhänge) mit den magischen Spiegelbildern erleben Sie eine unvergessliche Reise durch die Zeit. In mehr als 250 Jahren besuchten etwa 30 Millionen Personen die Grotte. Sie verdient auf jeden Fall die drei Sterne-Bewertung im grünen Michelin-Reiseführer.

Vor Beginn dieser Reise, genehmigen wir uns ein gemeinsames Mittagessen im Restaurant „L'Ôthentique“ - beim Hauptgericht haben Sie die Wahl: Perlhuhn oder Forelle.

!!! Die Temperatur in den Grotten beträgt kühle 13°C, d.h. passende Kleidung und gutes Schuhwerk mitnehmen, der 2 Km langer Fußweg umfasst den Auf-und Abstieg von insgesamt 508 Stufen.

Am Freitag, den 24. August

Bitte bis spätestens den 31. Juli einschreiben und Ihre Wahl des Hauptgerichtes angeben!
Im Falle einer Abmeldung – bitte interne Regelungen 2+5 des Clubs beachten.

Tarif: 23 € + ggf. Transportkosten mit Minibus - Mittagessen nicht inbegriffen

GROTTE DE HAN

Parcourez les mystères du monde souterrain

Un tram centenaire vous emmène à l'entrée d'une des plus belles grottes d'Europe. Sous un tout nouvel éclairage, les salles se révèlent de plus en plus impressionnantes, de plus en plus envoûtantes. De la gigantesque salle du Dôme à la salle des Draperies aux reflets magiques, vous vivez le plus inoubliable des voyages dans le temps. La Grotte de Han a accueilli depuis plus de 250 ans près de 30 millions de visiteurs. Elle mérite bien ses trois étoiles au Guide Vert Michelin.

Mais avant ce voyage sous terre nous allons prendre un repas en toute convivialité au restaurant « 'Ôthentique » -- pour le plat principale vous avez le choix: suprême de pintade ou truite.

!!! Prévoir de bonne chaussure de marche, des habits chauds (température constante de 13°), parcourt de 2 km à pied et 508 marches.

Le vendredi, 24 août

*Veillez-vous inscrire au plus tard le 31 juillet et dites-nous votre choix de plat principal!
Pour tout désistement – voir règlement interne 2+5 du Club svp.*

Tarif : 23 € + frais de transport en camionnette (en cas de besoin) – repas non inclus

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



LUXEMBOURG AIR RESCUE

In Zusammenarbeit mit dem Club „an der Loupescht“ und dem Club Mosaïque

Die schnelle Rettung aus der Luft ist für viele Menschen in Luxemburg zu einer Selbstverständlichkeit geworden. Doch so selbstverständlich ist es nicht! Die Luftrettung in unserem Großherzogtum besteht erst seit der Gründung der gemeinnützigen Organisation „Luxembourg Air Rescue“ in 1988. Seit nunmehr 30 Jahren konzentriert sich die LAR auf ihre Mission: Leben retten mit Hilfe ihrer Rettungshubschrauber in Luxemburg und der Großregion, sowie ihrer Ambulanzjets weltweit. Wir laden Sie zu einer geführten Besichtigung vor Ort ein. Nach dem Besuch, können Sie, wenn Sie möchten, mit uns gemeinsam zu Mittag essen!

Die etwa 2 stündige Besichtigung ist in **luxemburgischer Sprache!**

Auch für Rollstuhlfahrer geeignet!

Am Freitag, den 19. Oktober – Treffpunkt um 9.45 Uhr am Flughafen Luxemburg – Gate E13

Bitte bis spätestens den 05. Oktober einschreiben und Bescheid geben, ob Sie mit uns essen wollen!!
Im Falle einer Abmeldung – bitte interne Regelungen 2+5 des Clubs beachten.

Tarif: 5 € + ggf. Transportkosten (Mittagessen nicht inbegriffen)

!!! Aus Gründen der Sicherheitsvorkehrungen, benötigen wir bei Ihrer Einschreibung die Nummer Ihres Ausweises.

LUXEMBOURG AIR RESCUE

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

Pour beaucoup de gens au Luxembourg l'aide rapide par les airs est devenue une évidence dans ce pays. Et pourtant, ce n'est pas du tout si évident ! Car le sauvetage aérien n'existe au Grand-Duché que depuis la fondation de « Luxembourg Air Rescue » en 1988. Depuis 30 ans, LAR se concentre sur leur objectif social: sauver des vies humaines par le biais de leurs hélicoptères de sauvetage au Luxembourg et dans la Grande Région ainsi qu'avec leurs avions sanitaires à travers le monde entier. Nous vous proposons une visite guidée de ces lieux. Après la visite, si vous le désirez, nous nous rendrons dans un restaurant!

La visite guidée de +/- 2 heures se fait en **langue Luxembourgeoise !**

L'activité est accessible pour les personnes à mobilité réduite.

Le vendredi, 19 octobre - Rendez-vous pour 9h45 - Luxembourg Airport – Gate E13

*Veillez-vous inscrire au plus tard le 05 octobre et dites-nous si vous voulez manger avec nous !
Pour tout désistement – voir règlement interne 2+5 du Club svp.*

Tarif : 5 € + frais de transport au besoin (repas de midi non inclus)

!!! Pour des raisons de sécurité, nous avons besoin, lors de votre inscription, de votre numéro de carte d'identité.

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



FACKELWANDERUNG

Organisiert von der asbl d'Millen aus Beckerich

Lassen Sie sich mit dieser Fackelwanderung während 2 Stunden in die Welt der Legenden der Gegend entführen, mit Nicolas Schweicher und Francis Delaporte. Auf einfachem Gelände werden Ihnen diese Legenden auf luxemburgisch erzählt.

Am Samstag, den 21. Juli um 21.00 Uhr auf dem Parkplatz des Sägewerks „an der Millen“ in Beckerich – auf halbem Weg stehen Getränke für Sie bereit

Bitte bis spätestens den 18. Juli einschreiben!

Tarif: gratis

BALADE AUX FLAMBEAUX

Organisée par l'asbl d'Millen de Beckerich

Durant 2 heures laissez-vous emporter par cette balade aux flambeaux sur le thème des légendes de la région avec Nicolas Schweicher et Francis Delaporte. Ces légendes vous seront contées en langue Luxembourgeoise sur un parcours facile.

Le samedi, 21 juillet à 21h00 au parking de la scierie « an der Millen » à Beckerich - des boissons seront prévues au milieu du parcours

Veuillez-vous inscrire au plus tard le 18 juillet !

Tarif : gratuit

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



BIO GEMÉIS AUS BECKERICH

Seit 2007 engagieren sich Thessy und Jean Klein in der Aufzucht von Biogemüse in Beckerich. Auf ihrem 3,5 ha grossen Gemüsefeld im „Ellerwee“ produzieren sie biozertifiziertes Gemüse. Ausgebaut haben seitdem ihren Betrieb mit dem Bau eines Gebäudes zur Lagerung der Ernte, und für pädagogische Aktivitäten für Kinder. Und ein Gewächshaus, wo Bohnen, Gurken, Tomaten und Paprika in die Höhe schiessen. Auf dem Boden breiten sich Physalis aus, eine exotische Frucht aus Peru, die hier gut gedeiht und besonders intensiv schmeckt. Auf ihren eigenen Feldern bauen sie Kartoffeln, Möhren, Kohl, Zwiebeln, Fenchel und Kürbisse an. Wir nehmen sie mit auf eine „kleine“ Besichtigung in diesen „umfangreichen“ Gemüsegarten der Thessy Klein, die uns das eine oder andere Geheimnis erklären wird. Als Ausklang serviert uns Frau Klein eine leckere Suppe, natürlich mit ihrem hauseigenen Gemüse zubereitet! **Bitte Stiefel und dem Wetter angepasste Kleidung anziehen!!!** Vor der Besichtigung würden wir gemeinsam zu Mittag im Restaurant „an der Millen“ essen.

Am Mittwoch, den 19. September – Treffpunkt um 13.45 Uhr – 20, Ellerwee in Beckerich (600 Meter außerhalb des Dorfeingangs)

Bei zu schlechtem Wetter, verlegen wir die Besichtigung auf den 03. Oktober!!!

Bitte bis spätestens den 07. September einschreiben und Bescheid geben, ob Sie mit uns essen wollen! Im Falle einer Abmeldung – bitte interne Regelungen 2+5 des Clubs beachten.

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

BIO GEMÉIS DE BECKERICH

*Depuis 2007, Thessy et Jean Klein se sont engagés dans le maraîchage biologique à Beckerich. Sur leurs champs d'horticulture bio de 3,5 hectares au "Ellerwee" ils cultivent des légumes bio-certifiés. Depuis ils ont construit un grand bâtiment pour le stockage, avec un espace pédagogique et une serre pour planter des tomates, du paprika, des cornichons, des haricots et des coquerets du Pérou (appelés aussi cerises de terre ou groseilles du Cap). Sur le terrain ils plantent entre autre des pommes de terre, des oignons, du chou, du fenouil et des potirons. Nous vous proposons une « petite » visite dans le « grand » potager de Madame Klein qui nous expliquera ses secrets...au terme Madame Klein nous proposera une bonne soupe, bien sûr de ses légumes ! **Prévoir des bottes et vêtements en fonction du temps !** Avant cette activité nous vous proposons de manger un morceau ensemble au restaurant « an der Millen ».*

Le mercredi, 19 septembre – rendez-vous à 13h45 - 20 Ellerwee à Beckerich (à 600 mètres de l'atelier communal)

Si le temps n'est pas bon nous remettons au 3 octobre !!!

Veillez-vous inscrire au plus tard le 07 septembre et dites- nous si vous voulez manger avec nous ! Pour tout désistement – voir règlement interne 2+5 du Club svp.

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

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



QUETSCHEKRAUT WÉI FRÉIER

Organisiert von der Amicale vum Drëtten Alter asbl. Gemeng Préizerdau

Seien auch Sie dabei, wenn die Amicale wieder ihr, über die Dorfgrenzen hinaus, beliebtes „Quetschekraut“ kocht! Wie früher, nach altem Rezept in einem großen Kupferkessel. Natürlich darf eine gute Tasse Kaffee dazu, und ein Schnittchen nicht fehlen!!!

Sie können sich dann auch gleich Ihr selbstgemachtes „Quetschekraut“ für sich und Ihre Liebsten im Vorfeld schon reservieren.

Da es allerdings schwierig ist im Voraus zu sagen, wann die Zwetschgen reif sind, können wir Ihnen kein genaues Datum sagen, an dem gemeinsam gekocht wird.

Sicher ist allerdings, dass es **im September** sein wird, **voraussichtlich die 2te Woche, an einem Dienstagnachmittag, ab 14.00 Uhr** – wir geben Ihnen so schnell wie möglich Bescheid.

Tarif: gratis + ggf. Transportkosten

LE QUETSCHEKRAUT COMME DANS LE TEMPS

Organisé par l'Amicale vum Drëtten Alter asbl. Gemeng Préizerdau

Soyez avec, lorsque l'Amicale prépare à nouveau son „Quetschekraut“ connu et apprécié bien au-delà des limites du village, selon la vieille recette traditionnelle, dans une grande marmite en cuivre. Une bonne tasse de café, et une petite agape seront de parties aussi, bien évidemment !!!

Vous pourrez alors profiter de l'occasion et réserver pour vous et vos proches à l'avance, le Quetschekraut que vous aurez préparé vous-même.

Comme il est difficile de prédire quand les quetsches seront mûres, il nous est impossible de vous donner la date exacte à laquelle nous cuisinerons ensemble.

*Cependant, ce sera au **mois de septembre, a priori** au cours de la **2e semaine, un mardi après-midi, à partir de 14h00** – nous vous contacterons dès que possible*

Tarif : gratuit + frais de transport au besoin

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

KOLPECHER SCHLASSFEST

8. JULI 2018




Foto: www.skyview.lu

Samschdes, den 7. Juli 2018

- 18:30: Festival des Micro Brasseries an dem Manège
19:00: 2 verschidden Telleren (15€)
Tel: 2755-4300 während de Büro's Zäiten
20:00: Concert vun der Harmonie Royale Pompjeeën Athus

Sonndes, den 8. Juli 2018

de ganzen Dag ab 10:00:

- Grousse Maart vun den Hobbykënschtler Lëtzebuerg
- Vëlo's Occasionsmaart
- Tombola, Bazar, Concert, Floumaart, Bichermaart
- Spiller fir Kanner (Guiden a Scouten vu Groussbus)
- Visites guidées du nouveau Centre de Réhabilitation

- 11:30: Concert vun der Museksschoul Kanton Réiden
14:00: Concert vum Jugend Ensemble vum Houtz
15:00-17:00: Concert mam Orchester SoloMio

lesse vum Grill, Kaffi a Kuch

Menü „Feierstengszalot mat gebootschte Gromperen“ (15€)

**den Erléis ass fir
de gudden Zweck**

Organisation: Section Locale Schlassfest
www.klima.lu/Schlassfest

Bestellung an Informatiounen um 2755 - 4300



**Syndicat d'Initiative
ELL**


Raiffeisen
Naturellement ma banque

croix-rouge
luxembourgeoise
Recherchen hëlpen



SCHUEBERFOUER

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

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

Am Montag, den 10. September

Abfahrt: gegen 10.30 Uhr

Tarif: 4 € + ggf. Transportkosten

SCHUEBERFOUER

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

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

Le lundi, 10 septembre

Départ : vers 10h30

Tarif: 4 € + frais de transport au besoin

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

Bei jeder unserer Begegnungen, laden wir Sie ein auf eine Entdeckungsreise der Geschmackssinne, wo jeweils ein Land und seine Kultur sich die Ehre gibt. Freizeitköchinnen, die Ihnen gerne ihre Kultur ein wenig näherbringen, werden mit Ihnen zusammen die Gerichte zubereiten. Bei guter Stimmung sind alle eingeladen bei der Zubereitung der Gerichte mitzuhelfen. Sinn und Zweck dieses Zusammenkommens ist es den interkulturellen Austausch zu beleben mittels eines gemeinsamen Essens.

Auf der Speisekarte: gute Laune, Kennenlernen neuer Geschmacksrichtungen, Kulturaustausch und geselliges Beisammensein!!!

Am Freitag, den 12. Oktober von 17.30 bis 21.00 Uhr im Rehabilitationszentrum in Colpach

Bitte bis spätestens den 05. Oktober einschreiben!

Welches Land sich die Ehre gibt, wird Ihnen bei Ihrer Einschreibung mitgeteilt!

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.

À chaque rencontre un pays et sa culture sont mis à l'honneur, grâce à des cuisinières amatrices qui partagent un peu de leur culture en nous montrant comment préparer leurs spécialités. Dans la bonne humeur, chaque participant est invité à mettre la main à la pâte pour la préparation de ce repas. Le but de cette rencontre est de favoriser des rencontres et des échanges interculturels par le biais d'un repas en commun.

Au menu du jour : découverte des saveurs nouvelles, partage de cultures et convivialité !!!

Le vendredi, 12 octobre de 17h30 à 21h00 au Centre de Réhabilitation à Colpach

Veuillez-vous inscrire au plus tard le 05 octobre!

Le pays à l'honneur vous sera communiqué lors de votre inscription !

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



WEIHNACHTSMÄRKTE IN DEUTSCHLAND

Ludwigsburg, Esslingen und Heidelberg

Bevor diese in ganz Europa immer beliebter wurden, bestand die Tradition der Weihnachtsmärkte ausschließlich in germanischen Ländern. Heute gibt es wahrscheinlich noch immer die schönsten und eindrucksvollsten Märkte in Deutschland. Dieses Jahr reisen wir 3 Tage nach Baden-Württemberg:

Tag 1 verbringen wir im Herzen der Stadt Ludwigsburg auf ihrem Barock-Weihnachtsmarkt auf dem Marktplatz – in den Wochen vor Weihnachten verwandelt sich dieser in ein winterliches Märchen. Wir besichtigen das majestätische Residenzschloß von Ludwigsburg, ein Spiegelbild seiner Epoche. Erbaut zwischen 1704 und 1733 unter der Herrschaft von Eberhard Ludwig, ist es, mit seinen 452 Kammern, eines der größten deutschen Schlösser der Barockzeit, welches noch intakt ist.

An Tag 2 besuchen wir den mittelalterlichen (Weihnachts)markt von Esslingen, welcher mehrere Überraschungen für uns bereithalten wird, die Ihres Gleichen suchen. Gaukler, Marketender, Feuerschlucker, Märchenerzähler und Musikanten halten Einzug. Nie ist Esslingen seiner Historie näher als in den Vorweihnachtstagen.

An Tag 3 machen wir uns auf den Weg in die romantische Stadt Heidelberg. Genießen Sie den ganzen Tag über die einzigartige Atmosphäre des dortigen Weihnachtsmarktes.

Die weiteren Einzelheiten der Reise werden Ihnen bei der Einschreibung mitgeteilt.

Von Dienstag bis Donnerstag, vom 04. bis 06. Dezember

Bitte bis spätestens den 15. Oktober einschreiben!

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

Tarif: 515 €, Einzimmerzuschlag von 87 € (im Preis inbegriffen: Reise im Bus, Unterkunft mit 2 Nächten und Frühstück im ***Best Western Favorit (das Hotel befindet sich im Herzen Ludwigsburgs), geführte Besichtigung des Residenzschloß von Ludwigsburg, Mittag- und Abendessen an denen 3 Tagen, und eine Reiseversicherung im Falle einer krankheitsbedingten Absage - medizinische Bescheinigung und Arzt-Bericht sind erforderlich)

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



MARCHÉS DE NOËL EN ALLEMAGNE

Ludwigsbourg, Esslingen et Heidelberg

Avant d'être rependue dans presque toute l'Europe, la tradition des « Marchés de Noël » était uniquement germanique. Aujourd'hui encore c'est probablement en Allemagne que l'on trouve le plus grand nombre de marchés et les plus impressionnants. Cette année nous nous rendrons 3 jours en Baden – Württemberg :

Le 1e jour nous le passerons au cœur de Ludwigsbourg, sur la Place du Marché baroque - les semaines qui précèdent Noël se transforment en rêve hivernal. Sur place nous profiterons pour faire une visite guidée du majestueux Château de Ludwigsbourg qui reflète la grandeur de son époque. Édité entre 1704 et 1733 sous le Duc Eberhard Ludwig, il est, avec ses 452 pièces, l'un des plus grands détails le château baroque allemand encore intact à ce jour.

Le 2e jour, nous nous rendrons au marché médiéval d'Esslingen qui nous réserve de nombreuses surprises comme nul autre pareil. Le spectacle des saltimbanques, artistes, marchands qui évoluent dans cette atmosphère de Noël !

Le 3e jour, nous partirons en direction de la ville romantique d'Heidelberg en profitant de l'atmosphère unique de son traditionnel marché de Noël.

Les détails sur ce voyage vous seront communiqués lors de votre inscription.

Du mardi au jeudi, du 04 au 06 décembre

Veuillez-vous inscrire au plus tard pour le 15 octobre !

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

Tarif : 515 €, supplément de 87 € pour une chambre seule (y compris: le voyage en bus, le logement de 2 nuits avec petit-déjeuner dans l'hôtel *** Best Western Favorit (l'hôtel est situé au cœur de Ludwigsbourg), une visite guidée du Château de Ludwigsbourg, les repas (midis et soir) du 04, 05 et 06 décembre et une assurance annulation en cas de problème de santé avec certificat médical et un rapport médical à l'appui)

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



FESTIVAL «MUSIK AM ATERTDAUL»

Im Rahmen des diesjährigen Programms lassen wir uns an diesem Abend nach Irland entführen ... und zwar ins XVII und XVIII Jahrhundert.

Die hervorragenden Musikanten aus dem keltischen Saint-Julien werden uns mit Ihrem Programm «The High Road to Kilkenny» sicherlich zu begeistern wissen.

Am Samstag, den 01. September um 20.00 Uhr in der Kirche in Bettborn

Bitte bis spätestens den 22. August einschreiben.

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

Tarif: 18 € + ggf. Transportkosten

FESTIVAL «MUSIQUE DANS LA VALLÉE»

Le Festival Musique dans le Vallée nous offre au programme ce soir : Musique Irlandaise des XVII et XVIII siècles.

Les prestigieux Musiciens de Saint-Julien en terres celtiques, nous feront l'honneur de jouer leur programme intitulé « The High Road to Kilkenny ».

Le samedi, 01 septembre à 20h00 à l'église de Bettborn

Veuillez-vous inscrire au plus tard pour le 22 août !

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

Tarif : 18 € + frais de transport au besoin

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

Ihr Club Atertdall macht eine
kleine Sommerpause,
vom 06. bis zum 17. August.

Unser Büro wird unregelmäßig besetzt sein,
so daß wir nicht immer zu erreichen sind.

Daher bitten wir Sie nur in
dringenden Fällen anzurufen,
von 9.00 bis 11.30 Uhr.

Wir bitten um Ihr Verständnis.

.....

*Votre Club Atertdall fera une petite pause d'été,
du 06 au 17 août inclus.*

*Notre bureau ne sera pas occupé tous les jours,
ainsi nous ne sommes pas toujours joignables.*

*Nous vous prions de nous contacter
seulement en cas d'urgence
de 9h00 à 11h30.*

Merci pour votre compréhension.





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



OS

