



Winter-Post

DEZEMBER 2020 - MÄERZ 2021



AN DER LOUPESCHT
CLUB SENIOR

croix-rouge 
luxembourgeoise
Menschen helfen



Club Senior An der Loupescht

2, rue de l'école

L-6235 Beidweiler

T. (+352) 2755 - 3395

Mail: club-loupescht@croix-rouge.lu

www.help.lu / www.croix-rouge.lu

www.facebook.com/ClubSeniorAnDerLoupescht/



Liked eis Säit a bleift esou ëmmer um Lafenden
iwwert eis **Aktivitéiten a Neiegkeeten.**

*Likez notre page et restez au courant de
nos **actualités et activités.***

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



Natasha



Ricardo



Dany



Carole



SOMMAIRE

LÉIF CLIENTEN A LÉIF FRÉNN	4
INFORMATIOUN UN EIS CLIENTEN.	6
ADVENTSZÄIT	7
FEIERDEEG STI VIRUN DER DIER.	17
AKTIVITÉITEPROGRAMM.	18
AKTIVITÉITEN OP E BLÉCK	30
FOTOSGALERIE	39
BUCHVORSTELLUNG - DRITTER TEIL	40
FOTOSGALERIE	50
GEHIERJOGGING - SÄITEN	51
FITNESS FIR DOHEEM	53
REZEPT - VERWURELTER	55
GEHIERJOGGING – OPLÉISUNGEN VUN DER HIRSCHT-POST	57



Léif Clienten a léif Frënn

Lues mee sécher geet d'Joer op en Enn. A wat war et fir e Joer dat 2020!! Ween hätt dat geduecht wéi et ugaangen ass, wat mir alles an eisen Liewen missten op d'Kopp stelle fir dat Joer do mat all sengen Erausfuerderungen ze meeschteren. Alles an Allem, kann een awer soen, dass eis dach net sou séier eppes ënnerkritt a wa mer och e puer Plomme gelooss hunn, sou si mer frou dass mer am Club Senior An der Loupescht e Fonctionnement fonnt hunn, deem lech erméiglecht an aller Sécherheet un Aktivitéiten deel ze huelen. Sou hate mir trotz Allem vill flott Momenter mat lech, eise Clienten, a mir wëllen lech Merci soen.

Fir dat neit Joer wënsche mir lech an eis weiderhi vill flott Momenter, wou een Neies kann entdecken an an der Gesellschaft ka sinn.

Mirsimotivéiert a freeëne eis lecherëmzegesinn oder kennenzelëieren!

D'Team vum Club Senior An der Loupescht

Natasha, Dany, Ricardo a Carole





Chers clients et chers amis

Lentement mais sûrement l'année touche à sa fin. Et quelle année 2020 !! Qui l'aurait pensé quand cela a commencé, tout ce que nous aurions à chambouler dans nos vies pour surmonter cette année avec tous ses défis. Dans l'ensemble on peut dire que nous ne nous décourageons pas aussi vite, et même après avoir laissé quelques plumes, nous sommes heureux d'avoir trouvé dans le Club Senior An der Loupescht un fonctionnement, qui vous a permis de participer à des activités en toute sécurité. Malgré tout ça, nous avons passé des très bons moments avec vous, nos clients, et nous tenons à vous remercier.

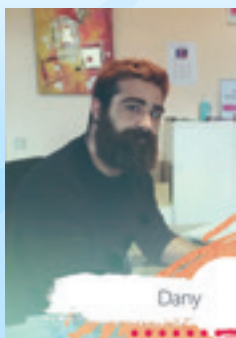
Pour la nouvelle année, nous vous souhaitons encore de nombreux autres bons moments au sein du Club Senior An der Loupescht, où l'on peut découvrir de nouvelles choses en société.

Nous sommes motivés et nous nous réjouissons de vous revoir ou de faire votre connaissance.

L'équipe du Club Senior An der Loupescht
Natasha, Dany, Ricardo et Carole



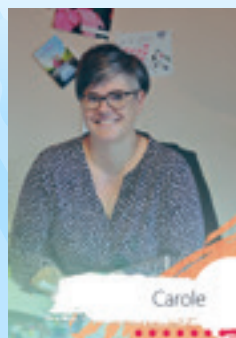
Natasha



Dany



Ricardo



Carole



INFORMATIOUN UN EIS CLIENTEN INFORMATION À NOS CLIENTS

Mir informéieren Iech, dass de Club Senior An der Loupescht seng Dieren zou huet vum 21. Dezember 2020 bis den 3. Januar 2021. Dir kennt eis an der Zäit gär en Email schécken op club-loupescht@croix-rouge.lu.

Nous vous informons que le Club Senior « An der Loupescht » sera fermé du 21 décembre 2020 jusqu'au 3 janvier 2021. Pendant cette période vous pouvez nous envoyer un mail à club-loupescht@croix-rouge.lu.





Winter-Post

Adventszeit
Temps de l'Avent



AN DER LOUPESCHT
CLUB SENIOR

croix-rouge
luxembourgeoise
Menschen helfen

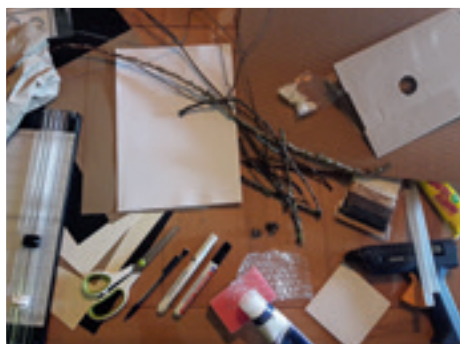




GLÉCKWONSCHKAARTEN

Dëst Joer ass e ganzt speziell Joer an och Chrëschttag gëtt anescht gefeiert wéi gewinnt. Loosst e bëssen Nostalgie opkommen a gestalt är eege Chrëschttags-, Gléckwonschkaart. Mat wéineg Material kennt Dir äre Léifsten eng kleng Freed, an e bëssen Opmierksamkeet virun de Feierdeeg schécken.

Fir ëmweltschonend Kaarten ze gestalten, hu mir hei puer flott Iddien fir Iech:



Material:

- Natur-faarweg Kaarten oder Kartong, fir d'Kaarten selwer draus ze schneiden
- Schwaarze Kartong a verschidde Materialien fir Musteren, verschidde Stempelen
- Materialien aus der Natur wéi Äscht, Bamschuel,...
- Schéier, wäisse Stëft, wäiss Faarf
- Bastel Pesch / Pechpistoul / 3D Pechstécker



Dir hutt Loscht dës Kaarten zesummen ze realiséieren?
Dann kommt de 7.12.20 um 15 Auer (5€) bei eis an de Club.

Denkt drun Iech unzemellen um

☎ 2755-3395 oder ✉ club-loupescht@croix-rouge.lu



Chrëscht dagspost 1:

Hannergrond: schwaarze Kartong räissen (net schneiden) fir e flotten onreegelméissegem Effekt

Chrëschtbam: en Dräieck aus gewellte Kartong schneiden, Bamschuel als Stamm, kleng Wattebällcher fir Bullen

Text: op e klengt Stéck schwaarze Kartong schreiwen a mat den 3D Pechstécker fixéieren



Chrëscht dagspost 2:

Chrëschtbam: Aascht aus der Natur op ënnerschiddlech Längte schneiden, Stär aus schwarzem Kartong schneiden

Text: a Verzierunge stempelen



Chrëscht dagspost 3:

Chrëschtbeem: komplett aus gewellte Kartong schneiden, Eechelhittchen als Spëtzt

Schnéigestöber: mam Schwämmchen a ganz wéineg ! wäisser Acrylfaarf tuppen

Text: op e klengt Stéck schwaarze Kartong schreiwen, mam Schwämmchen de Bord tuppen a mat den 3D Pechstécker queesch op d'Kaart pechen



CHRËSCHTDAGSIESSEN AUS ALLER WELT

D'Chrëscht dagszäit dréint sech och ëm d'lessen an all deene Leckereien déi een an de Butteker ze kafe kritt oder selwer doheem preparéiert. Traditionounsgetrei gouf Hellegowend Träipen mat Grompèrepüree an Äppelkompott opgedëscht. Hautdesdaags ginn et allerhand aner Saachen, vum Schnuddelhong bis d'Bûche de Noël. Dat spigelt de multikulturelle Charakter vun eisem Ländchen erëm.

Chrëscht dag gëtt bal iwwerall op der Welt gefeiert. Et ass e Familljefest wou d'Leit beienee kommen an zesummen eng gutt Zäit erliewen, mee jidderee feiert e bëssen anescht a sou gëtt och iwwerall e bëssen anescht opgedëscht.

Eng vun de portugisesche Chrëscht dagsspezialitéite si „filhóses“ oder „bolinhos de abóbora“. Den Deeg fir d'Kichelcher gëtt aus Kalbass, Miel, Eeër a Bakhief gekniet an zum Schluss nach frittéiert a mat Zocker bestëbt.

An Italien ass de „Panettone“ populär: E séisst Gebäck, dee mat Korinten, kandéierte Friichten a nach aner Saache gefëllt gëtt.

Eng schwedesch Tradition ass de „Julbord“. Iwwersat mat „Chrëscht dagsdësch“, gëtt hei e Buffet preparéiert mat allerlee Fësch a Fleeschplaten, Brout, Gromperen, Kéis a viles méi.

Op der südlecher Äerdhallefkugel ass et zur Chrëschtzäit Summer. Deemno gëtt fir Hellegowend an Australien oft gegrillt. An Neuseeland steet den Dessert am Virdergrond, zum Beispill „Pavlova“, e Meringuen Dessert dee mat Friichten a Schlagsan zerwéiert gëtt.

An op de follgende Säite fannt Dir nach zwee lecker Chrëscht dagsgebäck-Rezepten. Probéiert se aus fir selwer ze naschelen oder als Schneekerei fir ze verschenken!

DÎNER DE NOËL DANS LE MONDE

Le début de la saison de fêtes marque aussi le début de la saison culinaire de Noël. Le plat le plus traditionnel pour la veille de Noël est le boudin noir servi avec de la purée de pommes de terre et de la compote aux pommes, mais en ces temps-ci les tables se décorent aussi avec une dinde bien préparée ou bien avec de la bûche de Noël. Cela indique en outre le caractère multiculturel du Luxembourg.

Le temps de Noël est fêté presque dans le monde entier en tant que saison conviviale où les gens se rejoignent pour passer des bons moments. Et pourtant les traditions se diffèrent de pays en pays.

Une spécialité noëlesque au Portugal est celle des « filhóses » ou « bolinhos de abóbora ». Il s'agit de beignets de potiron qu'après frits sont enrobés de sucre.

En Italie, les gens se régalent avec du « panettone » : un gâteau sucré rempli de raisins secs, des fruits confits et encore plus.

La veille de Noël en Suède est fêtée avec le « Julbord ». Littéralement traduit par « la table de Noël », le « Julbord » se compose d'un buffet riche en plats de viande et de poisson, de pain, de pommes de terre, de fromage et d'autres spécialités suédoises.

Sur l'hémisphère sud, le temps de Noël se fête en plein été. Ainsi en Australie, le barbecue est très populaire. En Nouvelle-Zélande, c'est les desserts qui attirent toute l'attention sur soi : par exemple la « Pavlova », un dessert à base de meringue servie avec des fruits et de la chantilly.

Pour conclure, vous retrouverez sur les pages suivantes deux recettes pour des pâtisseries noëlesques délicieuses. Essayez les pour vous-mêmes ou profitez-en pour les partager avec vos proches.

REZEPT - SPEKULATIUS



Butter und Zucker schaumig rühren, danach Eier nacheinander zufügen.

Mehl und Spekulatiusgewürz mischen und unter die Fettmasse kneten.

Hirschhornsalz mit Milch anrühren (btw: unangenehmer Geruch) mit Mandeln und Zitronenschale unterkneten.

Zugedeckt mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.



Danach Teig auf wenig Mehl ca. 3 mm dünn ausrollen. Mit einer Teigrolle mit Muster Motiv einprägen und mit beliebigen Formen ausstechen.

Plätzchen auf mit Backpapier belegte Bleche legen. Eigelb und Sahne verquirlen und Plätzchen damit bestreichen.

Im heißen Backofen bei 200 °C 12 – 15 Minuten backen.

Leckeres Weihnachtsgebäck zum Verschenken oder gerne auch selber genießen!



RECETTE - «STOLLEN» DANS LE VERRE

Laissez tremper les raisins secs dans l'eau pendant une nuit. Après séchez-les bien.

Chauffez le lait.

Dans un bol pétrissez la farine, la levure sèche, le sucre, le jaune d'oeuf, le lait, le sel, la cannelle, le beurre ramolli, le miel et 80 gr. de sucre en poudre avec un batteur à main pour former une pâte lisse.

Ajoutez les raisins secs, les amandes, les noix et mélangez tout.

Laissez la pâte reposer pendant 1 heure à un endroit chaud.

Prenez trois bocaux adaptés au four, de préférence qui peuvent être fermés avec un couvercle.

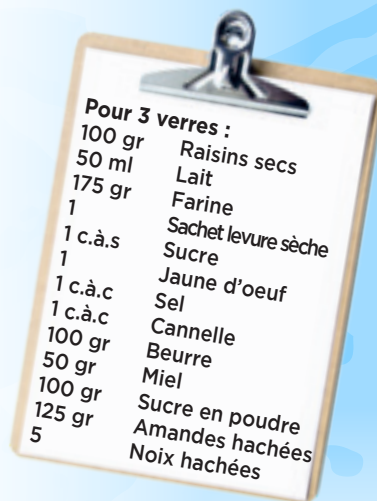
Enduisez les bocaux de beurre et de farine.

Remplissez les bocaux aux 2/3 et laissez reposer encore quelques minutes.

Faites cuire au four à 200 °C (chaleur supérieure et inférieure) pendant 18 minutes.

Laissez refroidir, saupoudrez avec le reste du sucre en poudre.

Un dessert de Noël délicieux ou à offrir !



E CHRËSCHTBAM NEI INTERPRETÉIERT



Wann d'Chrëscht dagszäit virun der Dier steet, sti fir déi Meeschten e ganze Koup Preparatiounen un. D'Stroosse gi mat Luuchten dekoréiert, d'Geschäfter passen hier Vitrinnen un fir d'Leit a Chrëscht dagsstëmmung ze bréngen an doheem gëtt e Chrëschtbeemchen opgeriicht. Kllassescherweis gëtt en Dännebam besuergt an dekoréiert. Ween awer op de Klassiker wëll verzichten, kann sech aus einfache Saache selwer e Chrëschtbam bastelen.

Vill Spaass beim Nobastelen!

Ween gären an de Bësch geet oder am Gaart e Bam stoen huet, kann sech e puer Äscht a verschidde Längten zouschneiden a se an enger Pyramideform mat enger Schnouer zesumme bannen: Eng flott an ökologesch Alternativ fir e Chrëschtbam, deen sech och gutt dekoréiere léisst.



Eng aner Alternativ seng Chrëscht dagsdekoratioun an Zeen ze setzen, ass dësen agerummte Chrëschtbam. Gebraucht gëtt just eng Billerrumm, e Kartong als Hannergrond, Chrëschtbullen an eng Pechpistoul fir d'Bullen un den Hannergrond ze maachen.

VUM ALBERT ELSSEN „AM WANTER“



Wa rondëm den Helpert gro Wollécken zéien
An d'Huergäns kräischen héich iwwert der Uecht.
Wann d'Beem géint den Owend am Sturem sech béien,
Da gët et rëm Wanter, da kënnst eng laang Nuecht.



Um Kiirfecht déi lescht Chrysanthème verbléien,
Op d'Hierschtwiss leet sech e vioulechen Doft,
Duurch d'Weër, déi wäit an d'Gewanen hinzéien,
Jeet déif aus de Bëscher eng äisegkal Loft.

Op eemol en Trëndel! A Schnéiflacke fléien
Ganz siecht iwwer Wisen an Hecken a Feld;
Am Dréien a Wéie vu flomlichte Bléien
Schwieft d'Krëschtkeendchen heemlech erof op eis Welt.

CHËSCHTDAG ODER KRËSCHTDAG??

P.W.- Schreift Dir Christiane oder Kristiane, Chrysanthemen oder Krisanthemen, Kouer oder Chouer, kroméiert oder chroméiert,...?
Da misst et jo kloer sinn, datt de Christus op sengem Gebuertsfest
wéinstens säin Numm an deer Schreifweis behält, wou och
keen am Däitschen, Franséischen, Engleschen asw. Dru fréckele
geet. Iwwregens geet et net einfach méckepéilereg nëmmen
ëm e Bustaf, mä ëm d'Bedeutung vum Numm „Christos“ = dee
Gesaleften/Geseenten!

Text vun ACTIOUN LËTZEBUERGESCH - EIS SPROOCH: Eng Klack fir eis Sprooch nr.84

CHRËSCHTDAGSLIDD

CHANSON DE NOËL



Jingle Bells

aus den USA

G 3 C

Jin - gle bells! Jin - gle bells! Jin - gle all the way! Oh, what fun it

G D7 G

is to ride in a one-horse o - pen sleigh, oh! Jin - gle bells! Jin - gle bells!

G C G D7 G

Jin-gle all the way! Oh, what fun it is to ride in a one-horse o - pen sleigh!

G 1 5 4 3 1 C 1 4 3 2 D7 1

Dash- ing thro' the snow in a one-horse o - pen sleigh, o'er the fields we go,

D7 5 G 1 5 4 3 1 5 4 3

laugh - ing all the way. Bells on bob - tail ring, they are mak - ing spir - its

C 1 D7 4 G 2

bright, what fun it is to ride and sing a sleigh - ing song to - night!

2. A day or two ago I thought I'd take a ride,
and soon Miss Fanny Bright was seated by my side.
The horse was lean and lank, Misfortune seem'd his lot,
he got into a drifted bank, and we, we got upstot!

3. Now the ground is white, go it while you're young,
take the girls tonight, and sing the sleighing song;
Just get a bobtailed nag, two-forty for his speed,
then hitch him to an open sleigh, and crack! You'll take the lead.

©2008 digitalsheetmusic.eu // 50606-18

FEIERDEEG STI VIRUN DER DIER LES JOURS DE FÊTES S'ANNONCENT

De Club Senior An der Loupescht wënscht Iech schéi Chrëschtdeeg an e schéint neit Joer 2021.

Le Club Senior 'An der Loupescht' vous souhaite un joyeux Noël et une bonne année 2021.

Der Club Senior 'An der Loupescht' wünscht Ihnen frohe Weihnachten und ein frohes neues Jahr 2021.

The Club Senior 'An der Loupescht' wishes you a Merry Christmas and a happy New Year 2021.

O Clube Senior 'An der Loupescht' deseja-ihe um Feliz Natal e um próspero Ano Novo 2021.

De Club Senior 'An der Loupescht' wenst u prettige kerstdagen en een gelukkig Nieuwjaar 2021.





Winter-Post

Aktivitätsprogramm

JANUAR - MÄERZ 2021



AN DER LOUPESCHT
CLUB SENIOR

croix-rouge
luxembourgeoise 
Menschen helfen

ENTSPANUNG MAT KLANGSCHUELEN RELAXATION AVEC BOLS CHANTANTS



Dönschdes 05.01 / 19.01 / 02.02 / 23.02 / 09.03 / 23.03

Gabriele Schriever luet lech zu enger eenzegaarterger Klangrees an. Kuerz gëtt déi harmoniséierend Wierkung erkläert, ier et dann an Uechtsamkeet an Entspannungsphase iwwer geet. De Klang, d'Vibratiounen an d'Schwéngunge vu verschiddene Klangschuele wierke schonn a wéinege Minutten regenerativ. De Kierper gëtt mat summenden, sangenden, schwiewende Kläng erëm an A-Klang bruecht. An duerch den unhalenden Toun gëtt Konzentratioun erhéicht, emotional Blockaden a Verspanunge gi geléist.

Material: bequem Kleeder, bequem Ënnerlag fir um Buedem ze leien, Këssen, Decken an e Gedréns.

Mardi 05.01 / 19.01 / 02.02 / 23.02 / 09.03 / 23.03

Gabriele Schriever vous invite à un voyage sonore unique. L'effet harmonisant est brièvement expliqué avant de passer à la phase de pleine conscience et de relaxation. Le son, les vibrations et les amplitudes de différentes nuances sonores agissent en quelques minutes. Les bourdonnements, des chants et des sons flottants aideront à vous mettre en accord avec votre corps. Et grâce au ton soutenu, la concentration augmente, les états émotionnels et les tensions sont débloqués.

Matériel : vêtements confortables, tapis de yoga, coussin, couverture et une boisson.

Pas de cours durant les vacances scolaires.



📍 Veräinsbau Christnach • 7, Fielserstrooss • L-7640 Christnach

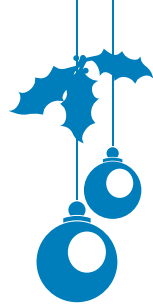
🕒 09h00 > 10h30

€ 120 € fir 6 Kéier / pour 6 unités

Entspannung mat Klangschuelen S.19
Moiesroutine Yoga & Meditatioun S.21

► 179€





DRÄI KINNEKSDAG AM CLUB SENIOR FÊTE ÉPIPHANIE AU CLUB SENIOR

Mëttwochs 06.01

Den Dräikinneskudag gëtt an Eier zur chrëschtlecher Geschicht vun de Stärendeiter gefeiert, déi duerch de Stär vu Betlehem bei d'Chrëscht kand gefouert goufen. Hei am Ländchen ass et Traditioun en Dräikinneskuch z'iessen. An anere Länner gëtt dee Feierdag awer ganz anescht gefeiert. A Portugal ass et de „Bolo rei“, an Däitschland gi Kanner vun Haus zu Haus als Stäresänger. Kommt mir iessen zesummen e Stéck Kinneskuch a schwätzen iwwert déi verschidden Traditiounen.

Mercredi 06.01

Le 6 janvier nous fêtons traditionnellement l'Épiphanie. Cette fête est célébrée dans de nombreux pays du monde. Mais quelles sont les traditions curieuses liées à cette journée ? Discutez avec nous autour d'un café accompagné de sa galette.



Club Senior An der Loupescht
2, rue de l'école • L-6235 Beidweiler



14h15 > 15h30 / 16h15 > 17h30



Gratis / Gratuit



MOIESROUTINE MAT YOGA & MEDITATION ROUTINE MATINALE- YOGA & MEDITATION

Donneschdes

Grupp 1: 07.01 / 21.01 / 04.02 / 25.02 / 11.03 / 25.03

Grupp 2: 14.01 / 28.01 / 18.02 / 04.03 / 18.03 / 01.04



Duerch Yoga a Meditatioun gëtt Energie a Vitalitéit gewonnen. Dës Eegenschafte begleeten Iech duerch den Alldag a loosse Iech d'Erausforderunge vum Liewe méi geloosse bewältegen. Meditatioun um Mueren bereet eis op de kommenden Dag vir, woubäi Yoga um Mueren eis Beweegung a Kierpergefill erwächt. Zesummen spillt vu Yoga a Meditatioun dréit zu kierperlechen a geeschtege Wuelbefanne bäi a garantéiert eis e gudden Start an den Dag. Kommt an entdeckt är nei Moiesroutine mam **Gabriele Schriever**.

Material: bequeme Kleeder, Yogamatte, Këssen, Decken an e Gedränk.

Jeudi

Groupe 1 : 07.01 / 21.01 / 04.02 / 25.02 / 11.03 / 25.03

Groupe 2 : 14.01 / 28.01 / 18.02 / 04.03 / 18.03 / 01.04

*Grâce au yoga et à la méditation, l'énergie et la vitalité sont acquises. Ces qualités vous accompagnent dans votre quotidien et vous permettent de faire face plus facilement aux défis de la vie. La méditation du matin nous prépare pour bien commencer la journée et le yoga du matin réveille nos mouvements et nos sensations corporelles. La combinaison du yoga et de la méditation contribue au bien-être physique, mental et garantit un bon début de journée. Venez, et découvrez votre nouvelle routine matinale avec **Gabriele Schriever**.*

Matériel : vêtements confortables, tapis de yoga, coussin, couverture et une boisson.



Veräinsbau Christnach • 7, Fielserstrooss • L-7640 Christnach



09h00 > 10h30



90 € pro Grupp jee 6 Kéier / par groupe de 6 unités

Entspannung mat Klangschoelen S.19
Moiesroutine Yoga & Meditatioun S.21

► 179€



GESELLEGEN TRËPPELTOUR RANDONNÉE CONVIVIALE

Méindes 11.01 - 29.03

Dir sidd eleng ze Fouss ënnerwee? Schléisst lech eis un, mir ginn am klengen Grupp duerch d'Natur trëppelen. Eis Weeër féieren duerch d'Regioun a si ca. 5 bis 7 km. Heibäi kenne mir gemittlech eis Kosettercher halen an eis austauschen. Kommt mat, zesumme mëscht et duebel sou vill Spaass.

Material: dem Wieder ugepasste Gezei, fest Schong an e Gedréns.

Lundi 11.01 - 29.03

Vous marchez seuls ? Rejoignez-nous et participez à des randonnées dans la nature en petit groupe. Nos chemins à travers la région sont d'environ 5 à 7 km. Ici nous pourrions calmement faire la causette.

Matériel : vêtements adaptés aux conditions météo, chaussures fermées et une boisson.



Treffpunkt kritt Dir bei der Umeldung matgedeelt. /
Point de rendez-vous lors de l'inscription



09h30 > 11h30



Gratis / Gratuit



100% HANDMADE



Méindes 11.01 - 22.03

Bitzen, strécken, heekelen, filzen, allerlee Handaarbechten an eppes hunn se dach gemeinsam: et ass mat Léift selwer gemaach. Bei dësem Treff komme fläisseg Hänn zesummen, der kreativer Oder gëtt fräie Laf gelooss a vill flott handgemaache Wierker gi realiséiert. Deelt och Dir ären Hobby mat aneren a sidd a flotter Gesellschaft.

Material: är Handaarbecht. An der Schoulvakanz ass Paus.

Lundi 11.01 - 22.03

Coudre, tricoter, crocheter, feutrer, toutes sortes d'objets artisanaux, mais ils ont tous un point commun: ils sont fait main avec amour. Lors de ces rencontres, vous pouvez laisser libre cours à votre créativité et réaliser vos pièces préférées. Rejoignez ce groupe créatif, partagez votre passion avec d'autres personnes et soyez en bonne compagnie.

Matériel : vos travaux manuels. Pause durant les vacances scolaires.



Club Senior An der Loupescht
2, rue de l'école • L-6235 Beidweiler



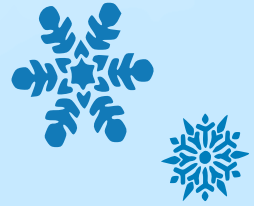
14h00 > 16h30



Gratis / Gratuit



PETANQUE



Dënschdes 12.01 - 30.03

Mir brénge Leit zesummen, déi Freed a Spaass um Petanque spillen hunn. Gesellt lech dësem Grupp dobäi, ob dir Hobby-Spiller sidd, schonn ëmmer eng Kéier Petanque ausprobéiere wollt oder e geübte Spiller sidd, jiddereen ass häerzlech wëllkomm! Dir hutt Loscht a sidd interesséiert, da mellst lech un.

Material: dem Wieder ugepasste Gezei, fest Schong an e Gedrénsks.

Mardi 12.01 - 30.03

Nous réunissons des gens qui apprécient de jouer ensemble à la pétanque. Que vous soyez débutant ou joueur expérimenté, ou que vous avez toujours voulu essayer la pétanque, tout le monde est le bienvenu dans ce nouveau groupe. Vous êtes intéressés, alors inscrivez-vous.

Matériel : vêtements adaptés aux conditions météo, chaussures fermées et une boisson.



Routscheed L-6939 Niederaanven – hannert dem CIPA /
derrière le CIPA



09h30 > 11h30



Gratis / Gratuit



LINE DANCE – Ufängercours LINE DANCE – Cours débutants



Mëttwochs 13.01 - 31.03

Beim Line Dance gëtt no enger Choreographie gedantzt bei der déi eenzel Dänzer, onofhängeg vu Geschlecht, a Reien a Linne virun an niewenteneen danzen. D'Musek op déi gedantzt gëtt geet vu Country bis Pop. Dir hutt scho méi laang erëm Loscht ze danzen an lech feelt dee motivéierte Partner? Dann ass hei är Chance: Kommt an dësen Ufängercours, a léiert vum **Daggy Ries** wéi een de Line Dance mat vill Freed danzt.

Material: Gedränk a bequem Schong. An der Schoulvakanz ass kee Cours.

Mercredi 13.01 - 31.03

*La « Dance en Ligne » est dansée d'après une chorégraphie, dans laquelle chaque danseur, indépendamment de son genre, danse en rangées et en lignes les uns devant ou à côté des autres. La musique varie du country à la pop. Vous voulez danser à nouveau depuis un certain temps, mais vous n'avez pas de partenaire de danse motivé ? Alors voici l'occasion rêvée. Rejoignez ce groupe de débutants et apprenez avec **Daggy Ries** comment danser la Line Dance avec beaucoup de joie.*

Matériel : une boisson et des chaussures confortables. Pas de cours durant les vacances scolaires.



Festsall / salle des fêtes
1, rue d'Ernster
L-6183 Gonderange



09h30 > 11h00



110 € fir 11 Kéier / pour 11 unités





GESELLSCHAFTSSPILLER JEUX DE SOCIÉTÉ

Mëttwochs 13.01 - 31.03

Loscht op e gemittlechen Nomëtteg an enger klenger geselleger Ronn? Ob bekannt Spiller oder méi nei Spiller, kommt a spillt mat! Vu Bingo, Denkspiller, XXL-Mensch ärgere Dich nicht bis Quiz, Rollenspiller vun allem ass eppes dobäi. Mëllt lech séier un, vill Laachen a Spaass ass garantéiert.

Mercredi 13.01 - 31.03

Vous cherchez à passer un après-midi agréable en toute convivialité ? Que ça soit un peu plus familier ou un nouveau jeu, venez et jouez. Du bingo, jeux de mémoire, XXL-jeux de société classiques, des quiz, des jeux de rôle, il y a un peu de tout. Rejoignez-nous, beaucoup de rires et de plaisir sont garantis.



Club Senior An der Loupescht
2, rue de l'école • L-6235 Beidweiler



Groupe 1 : 14h15 > 15h30 / Groupe 2 : 16h00 > 17h15



3 € pro Kéier / par unité
33 € fir 12 Kéier / pour 12 unités



WALDBADEN BAIN DE FORÊT



Mëttwochs 13.01 - 24.03

Mir ginn zesumme mam **Marieke Kremers, zertifizierten Naturcoach**, de Bësch op eng nei Aart a Weis entdecken. Waldbaden huet vill positiv Auswierkungen op Kierper a Geescht. De bewossten Openthalt am Bësch, ouni sech kierperlech oder geeschtech ustrengen ze mussen, erhéicht är Vitalitéit, stäerkt är Gesondheet an dréit ärem Wuelbefanne bäi. Kommt mat an erlieft de Bësch mat alle Sënner.

Material: dem Wieder ugepasste Gezei an eng Täscheluucht.

An der Schoulvakanz ass Paus.

Mercredi 13.01 - 24.03

*Ensemble avec **Marieke Kremers, coach nature certifiée**, nous allons découvrir la forêt d'une nouvelle manière. Le bain de forêt a de nombreux effets positifs sur le corps et l'esprit. Le temps passé dans la forêt sans aucun effort physique ou intellectuel, augmente votre vitalité, favorise votre santé et contribue à votre bien-être. Rejoignez-nous et découvrez la forêt avec tous vos sens.*

Matériel : vêtements adaptés aux conditions météo et une lampe de poche.

Pause durant les vacances scolaires.



Rue Anne Frank • L-6190 Gonderange
(à droite et au fond du lotissement)



17h00 > 18h30



150 € fir 10 Kéier /
pour 10 unités



min. 4





BADMINTON



Donneschdes 14.01 - 01.04

Dir wëllt och am Alter jonk an aktiv bleiwen?

Laut enger Fuerschungsetüd vun der „Kopenhagen City Heart“ ass Badminton eng vun de Sportarten déi d'Liewensdauer em iwwert 6 Joer verlängert. Mir wëllen eng Loisirs-Grupp op d'Been stellen, déi ënner Begleedung Donneschdes moies Badminton spillt. Ziel ass et mat vill Spaass fit an aktiv ze bleiwen a Kontakter mat anere Leit ze hunn. Dir sidd all wëllkomm, ob dir schonns gespillt hutt oder net.

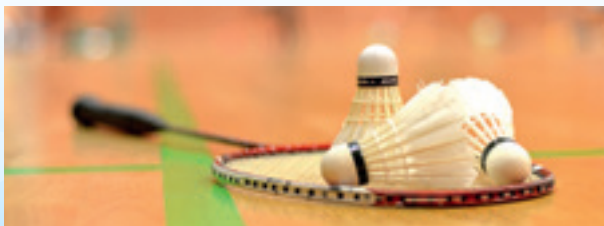
Material: Sportstenuue a Schong fir an der Hal an e Gedränk, eng Rackett kritt Dir op der Plaz. An der Schoulvakanz ass Paus.

Jeudi 14.01 - 01.04



Vous souhaitez rester actif à tout âge?

Selon une étude de la « Copenhague City Heart », le badminton est l'un des sports qui rallonge la vie d'en moyenne 6 ans. Nous souhaitons créer un groupe de joueurs qui veulent jouer pour le plaisir mais qui seront accompagnés dans leur entraînement. Le but est de rester actif et d'être en contact avec d'autres personnes partageant le même intérêt. Que vous ayez un niveau débutant ou avancé, vous êtes les bienvenus !



Matériel : Tenue et chaussures de sport et une boisson, une raquette est mise à votre disposition. Pause durant les vacances scolaires.



Sportshal / halle de sport - Centre Polyvalent Gaston Stein



10h00 > 11h30



150 € fir / pour 1 Saison

MOLCOURS COURS DE PEINTURE

Donneschdes 14.01 - 25.03

Ausprobéieren, sech mat deenen aneren austauschen an nei einfach Technike léieren, dat ass déi flott Zesummesetzung vun deem heite Molcours. D'**Lenka Sevcikova, Konschtpädagogin**, begleet Iech mat vill Erfahrung a vill kreativen Iddien, déi virun allem Spaass maachen. Et ass absolut keng Konschterfahrung noutwenneg, an am éischte Cours gëtt iwwert dat néidegt Material geschwat. Kommt an dës flotte Grupp a loosst ärer kreativer Oder fräie Laf.

Material: Schiertech a Molmaterial. An der Schoulvakanz ass kee Cours.

Jeudi 14.01 - 25.03

*Essayez, échangez et partagez des nouvelles techniques simples avec d'autres participants, c'est ce que cet agréable cours collectif de peinture vous propose. **Lenka Sevcikova, pédagogue en art**, vous accompagnera avec son expérience et ses nombreuses idées créatives, qui sont particulièrement divertissantes. Il n'est absolument pas nécessaire d'avoir des compétences artistiques. Lors du premier cours nous discuterons ensemble du matériel qui sera nécessaire. Rejoignez ce sympathique groupe et laissez libre cours à votre créativité.*

Matériel: Tablier et matériel de peinture. Pas de cours durant les vacances scolaires.

📍 Club Senior
An der Loupescht
2, rue de l'école
L-6235 Beidweiler

🕒 18h00 > 20h00

€ 150 € fir 10 Kéier /
pour 10 unités



JANUAR

MO	GESELLEGEN TRÉPPELTOUR	4	11	18	25
	BITZTREFFEN – GRUPP 1	4	11	18	25
DI	ENTSPANUNG MAT KLANGSCHUELEN	5	12	19	26
	PETANQUE	5	12	19	26
	MANTRA SANGEN – GRUPP 1	5	12	19	26
	MANTRA SANGEN – GRUPP 2	5	12	19	26
	BITZTREFFEN – GRUPP 2	5	12	19	26
MI	VINI YOGA	6	13	20	27
	LINE DANCE	6	13	20	27
	DRAI KINNEKSDAG AM CLUB SENIOR	6	13	20	27
	GESELLSCHAFTSSPILLER	6	13	20	27
	WALDBADEN	6	13	20	27
DO	MOIESROUTINE MAT YOGA – GRUPP 1	7	14	21	28
	MOIESROUTINE MAT YOGA – GRUPP 2	7	14	21	28
	BADMINTON	7	14	21	28
	MOLCOURS	7	14	21	28
FR	DENKSPORT	8	15	22	29

FEBRUAR

MO	GESELLEGEN TRÉPPELTOUR	1	8	15	22
	BITZTREFFEN – GRUPP 1	1	8	15	22
DI	ENTSPANUNG MAT KLANGSCHUELEN	2	9	16	23
	PETANQUE	2	9	16	23
	MANTRA SANGEN – GRUPP 1	2	9	16	23
	MANTRA SANGEN – GRUPP 2	2	9	16	23
	BLUMMEN ATELIER	2	9	16	23
	BITZTREFFEN – GRUPP 2	2	9	16	23
MI	VINI YOGA	3	10	17	24
	LINE DANCE	3	10	17	24
	GESELLSCHAFTSSPILLER	3	10	17	24
	WALDBADEN	3	10	17	24
DO	MOIESROUTINE MAT YOGA – GRUPP 1	4	11	18	25
	MOIESROUTINE MAT YOGA – GRUPP 2	4	11	18	25
	BADMINTON	4	11	18	25
	SMARTPHONE & TABLETTE – COURS	4	11	18	25
	MOLCOURS	4	11	18	25
FR	DENKSPORT	5	12	19	26
	FILMNACHMITTAG	5	12	19	26

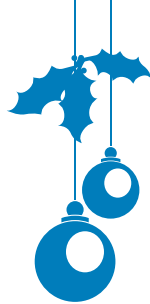


MÄERZ

MO	GESELLEGEN TRÉPPELTOUR	1	8	15	22	29
	BITZTREFFEN – GRUPP 1	1	8	15	22	29
	BLUMMEN ATELIER	1	8	15	22	29
DI	ENTSPANUNG MAT KLANGSCHUELEN	2	9	16	23	30
	PETANQUE	2	9	16	23	30
	MANTRA SANGEN – GRUPP 1	2	9	16	23	30
	MANTRA SANGEN – GRUPP 2	2	9	16	23	30
	BITZTREFFEN – GRUPP 2	2	9	16	23	30
MI	VINI YOGA	3	10	17	24	31
	LINE DANCE	3	10	17	24	31
	GESELLSCHAFTSSPILLER	3	10	17	24	31
	WALDBADEN	3	10	17	24	31
DO	MOIESROUTINE MAT YOGA – GRUPP 1	4	11	18	25	
	MOIESROUTINE MAT YOGA – GRUPP 2	4	11	18	25	
	BADMINTON	4	11	18	25	
	SMARTPHONE & TABLETTE – COURS	4	11	18	25	
	MOLCOURS	4	11	18	25	
FR	DENKSPORT	5	12	19	26	
	ACTIONBOUND – TOUR DE STRASSEN	5	12	19	26	

ABRÉLL

DO	MOIESROUTINE MAT YOGA – GRUPP 2	1	8	15	22	29
	BADMINTON	1	8	15	22	29
	SMARTPHONE & TABLETTE – COURS	1	8	15	22	29
FR	DENKSPORT	2	9	16	23	30



DENKSPORT ENTRAÎNEMENT DE LA MÉMOIRE

Freides 15.01 - 02.04

Sportlech aktiv ze sinn ass gesond: ween sech reegelméisseg sportlech betätegt trainéiert seng Konditioun a seng kierperlech Leeschtung. Wat fir eise Kierper gëllt, gëllt och fir eist Gehier: ween reegelméisseg seng gro Gehierzellen op Trapp hält, trainéiert seng mental Leeschtungsfäegkeet an deene verschiddenste Beräicher, sief et d'Gediechtnes, Konzentratioun oder Kreativitéit. Gesellt lech bei eis zu enger lëschter Ronn mat villen Denküben. Et ass een ni ze jonk fir mam Denksport unzefänken!

Vendredi 15.01 - 02.04

Être sportivement actif est sain ; ceux qui font régulièrement de l'exercice, entraînent leur condition physique et leurs performances physiques. Ce qui vaut pour notre corps, vaut aussi pour notre cerveau ; ceux qui maintiennent régulièrement leurs cellules grises en éveil, entraînent leurs performances mentales dans des domaines variés, que ça soit la mémoire, la concentration ou la créativité. Rejoignez-nous pour une partie amusante avec de nombreux exercices de réflexion. On n'est jamais trop jeune pour commencer par l'entraînement de mémoire !



Club Senior
An der Loupescht
2, rue de l'école
L-6235 Beidweiler



10h00 > 11h30



Gratis / Gratuit



max. 8





MANTRA SANGEN CHANT DE MANTRAS

Dënschdes

Grupp 1: 19.01 / 02.02 / 23.02 / 09.03 / 23.03

Grupp 2: 26.01 / 09.02 / 02.03 / 16.03 / 30.03

Mantra sangen ass fir jiddereen dee Loscht a Freed um Sangen huet. Mantraen si kuerz, repetitiv gesonge Lidder a verschiddene Sproochen iwwert Äerd, Waasser, Liicht a Fridden. D'Kläng an t'Vibratiounen vun der Stëmm vermëttelen eng staark Energie, déi zu eisem Wuelbefanne bäidroen. **D'Gaby Spina** deelt gär mat lech op dësen Nomëtteger de Pleséier um Sangen. Sangkenntnisser sinn net noutwendeg, loosst lech einfach op Sang a Klang an.

Mardi

Groupe 1 : 19.01 / 02.02 / 23.02 / 09.03 / 23.03

Groupe 2 : 26.01 / 09.02 / 02.03 / 16.03 / 30.03

Le chant des mantras s'adresse à tous ceux qui trouvent du bonheur en chantant. Les mantras sont des courtes chansons répétitives en différentes langues sur la terre, l'eau, la lumière et la paix. Le son et les vibrations de la voix



*transmettent une forte énergie qui augmente notre bien-être. Lors de ces rencontres **Gaby Spina** partagera sa joie de chanter avec vous. Il n'est pas nécessaire d'avoir des compétences en chant, il suffit simplement de se laisser porter par les sons.*



Club Senior An der Loupescht
2, rue de l'école • L-6235 Beidweiler



16h00 > 17h00



30 € pro Grupp jee 5 Kéier / par groupe à 5 unités

VINI YOGA



Mittwochs 20.01 - 17.03

Vini Yoga ist ein meditativer Yogastil, der sich an jeden einzelnen Menschen anpasst. Yoga in dieser speziellen Form hat zum Ziel, die Gesundheit zu erhalten und körperliches, geistiges sowie seelisches Leid zu verringern. **Angelika Nettemann, geschult in therapeutischem und BDY/EYU-Yoga**, sorgt dafür, dass in dieser Yogagruppe jeder seinen Platz findet und jeder nach seinem Rhythmus teilnimmt und weiterkommt. Körperlich in guter Verfassung zu sein ist eine Voraussetzung für diesen Kurs.

Material: bequeme Kleidung, Yogamatte, Kissen, Decke und ein Getränk.

Kurssprache: Deutsch. In den Schulferien findet kein Kurs statt.

Mercredi 20.01 - 17.03

*Le Viniyoga est un style de yoga méditatif qui s'adapte à chacun. Ce type de yoga a pour objectif de renforcer la santé et d'alléger la souffrance physique ou mentale. **Angelika Nettemann, professeur de yoga BDY/EYU et de yoga thérapeutique**, veille à ce que chacun trouve sa place dans ce groupe et progresse à son rythme. Chaque participant doit être en bonne forme physique.*

Matériel : vêtements confortables, tapis de yoga, coussin, couverture et une boisson.

Langue du cours : vêtements confortables, tapis de yoga, coussin, couverture et une boisson.



Club Senior
An der Loupescht
2, rue de l'école
L-6235 Beidweiler



09h30 > 10h45



120 € für 8 Mal /
pour 8 unités



max. 8



SMARTPHONE & TABLETTE - COURS

Donneschdes 04.02 - 01.04

Zwar ass en Smartphone oder eng Tablette hautdesdaags net iwwerliewenswichtig, mee se kënnen d'Liewen a villen Hisiichten erliichteren. Nieft dem Telefonéiere kann ee lo och mobil Zeitung liesen, senge Bekanntschaften iwwert Facebook oder Whatsapp Noriichte schécken, sech mat Spiller amuseieren. Et gi méttlerweil dausende vun Applikatiounen. An dësem Cours léiert Dir wéi een dat Wonnerwierk vun Technik zum Vollsten ausnotze kann.

Material: Tablette an/oder Smartphone

Jeudi 04.02 - 01.04

Plus que jamais il est important de rester connecté. Vous êtes bien équipés avec vos smartphones et tablettes ! Nous allons vous apprendre comment vous pouvez les utiliser pour vous faciliter le quotidien et rester en contact avec votre entourage.

Matériel : tablette et/ou smartphone



Club Senior
An der Loupescht
2, rue de l'école
L-6235 Beidweiler



14h30 > 16h00



40 € fir 8 Kéier /
pour 8 unités



BLUMMENATELIER ATELIER FLORAL



Dönschdes 16.02 / Méindes 29.03

E selwer gemaacht Arrangement, der Saison entsprechend dekoréiert, wat gëtt et Schéineres? Ënnert der Leedung vun der Fleuristin **Jeanette Lobner** aus dem Floristikatelier, léiert dir verschidden Techniken a kritt Wëssen iwwert Ëmgang, Faarwen a Gestaltung vun de Blumen a Planze vermëttelt.

Material: Gedrécks, Schiertech, Knäip, Schéier, Secateur, Säiteschneider,...




Mardi 16.02 / Lundi 29.03

*Qu'y a-t-il de plus beau que de créer sa propre composition florale de saison ? Sous l'animation de **Jeanette Lobner**, fleuriste au « Floristikatelier », vous apprendrez différentes techniques de travail. En même temps, vous aurez des informations autour de la composition, des couleurs et de la création d'arrangements de fleurs.*



Matériel : boissons, tablier, couteau, sécateur, pince coupante,...

16.02: schwiewend Ornithogale am Glas 29.03: Ouschternascht

-  Club Senior An der Loupescht
2, rue de l'école • L-6235 Beidweiler
-  Groupe 1 : 16h00 > 18h00 /
Groupe 2 : 19h00 > 21h00
-  45 € pro Atelier / par atelier



FILMNACHMITTAG

Freitag 19.02

Winterzeit ist Kinozeit, diese Gelegenheit nutzen wir, um Ihnen einen lustigen Filmnachmittag anzubieten, mit dem Klassiker aus den 90iger Jahren **Loriot's Pappa ante portas**.

„Hannibal ante portas!“, riefen die entsetzten Römer, als der Feldherr Hannibal vor ihren Toren stand. Dieser populäre Angstschrei der Weltgeschichte erfährt durch Loriot eine moderne Abwandlung: „Pappa ante portas“! In dieser Komödie handelt es sich um den Einkaufsdirektor Heinrich Lohse (Loriot) der überraschend in den Vorruhestand entlassen wird. Zu Hause am Esstisch verkündet er die Katastrophe als frohe Botschaft, er werde ab sofort die Leitung von Haushalt und Familie selbst übernehmen. Das Unheil nimmt seinen Lauf und ist auch durch den 80. Geburtstag der Schwiegermutter nicht mehr aufzuhalten...



📍 Club Senior An der Loupescht
2, rue de l'école • L-6235 Beidweiler

🕒 14h30 > 17h00

€ Gratis / Gratuit



ACTIONBOUND – TOUR DE STRASSEN

Freides 19.03

Lëtzebuerg stécht voller Geschicht an Detailer, déi een am Alldag oft net wouer hält. Doropshin huet de Club Senior Stroossen mat Hëllef vun der Handys Applikatioun Actionbound den Tour de Strassen op d'Been gesat. Bei dësem



Foussrallye geet et drëms e Parcours vu 4,2 km duerch Gemeng Stroossen unhand vun der Applikatioun selwer erauszefannen. Dobäi kritt ee vun Etapp zu Etapp Froe betreffend de jeeweilige Standpunkt gestallt, déi een op der Platz beäntwere muss ier et da weider geet. Et ass eng flott an interaktiv Alternativ zum normalen rëppeltour.

Vendredi 19.03

Découvrez la commune de Strassen en promenade un peu différente avec ce projet interactif, réalisé par le Club Senior Strassen en coopération avec l'application Actionbound. Le Tour de Strassen s'étend sur 4,2 km tout au long de la commune de Strassen. L'application vous guidera d'une étape à l'autre, où vous devrez répondre à des questions pour avancer dans le parcours. C'est est une alternative amusante et interactive à une simple randonnée.



Bei der Gemeng Stroossen
Rue des Romains • L-8041 Strassen



14h00 > 16h30



Gratis / Gratuit



FOTOGALERIE GALERIE DE PHOTOS

Mir si frou lech an eisen Aktivitéiten erëm ze gesinn, trotz Schutzmoosname mëscht et vill Spaass erëm Zäit zesummen ze verbréngen.

Nous sommes ravis de vous revoir dans nos activités, en dépit des mesures de protection, ça fait plaisir de passer de nouveau du temps ensemble.



Wierker aus eiseim Molcours
Dessins du cours de peinture



Moiesroutine mat Yoga & Meditatioun
Routine matinal avec Yoga & Méditation



Pétanque



Naturpark Öewersauer - Tour mam Solarboot
Parc Naturel de la Haute-Sûre -
Tour avec le bateau solaire

BUCHVORSTELLUNG – DRITTER TEIL

Liebe Klienten und Freunde des Club Senior An der Loupescht

Jedes Aufregende, tolle, hat auch sein Ende. In dieser Winter-Post liefern wir Ihnen nun den letzten Teil der Geschichte um Frau Hansen aus dem Buch:

Ich bin doch nicht verrückt! Einblicke in das Leben einer „alten“ Frau Sozialkritische Kriminalgeschichte

Wir haben etwas mitgelitten, als Frau Hansens Umzug bevorstand, mitgefiebert, wenn sie spannende Geschichten erlebt hat, manchmal hatte ich auch ein klein wenig Angst um die rüstige ältere Dame. Aber, ohne das Ende vorweg nehmen zu wollen, es war und ist immer spannend gewesen mit Ihr auf Entdeckungsreise zu gehen.

Wir Danken Jang Hamen, unserem Chargé de direction vom Club Senior Muselheem, und Autor dieses spannenden Buches und erlauben uns dich zu ermutigen, die Geschichten um Frau Hansen weiterzuschreiben, eine treue Leserschaft hast du dir inzwischen angeschrieben.

Wer vielleicht einen Teil der Geschichte verpasst hat, oder es noch einmal nachlesen will, der darf sich gerne bei uns melden und bekommt sein Exemplar von Jang Hamen zugeschickt.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Carole van der Zande

...

Vielleicht warte ich einfach mal ab, was sie mir anvertrauen möchte. Hoffentlich kein Einblick in ihre Amouren mit Herrn Walter, das wäre zu viel!

Sehr langsam trank ich meinen Kaffee aus, aber dem Unausweichlichen kann man nun eben nicht entfliehen. Als Letzte verließ ich den vereinsamten Speiseraum und begab mich zum Zimmer von Frau Weber.

Leise klopfte ich an die Tür in der Hoffnung, dass Frau Weber es nicht bemerkte oder dass sie schon zu Bett gegangen war. Aber Pustekuchen! Mein Zeigefinger lag nach dem letzten Klopfen noch an der Tür, wurde diese schon aufgerissen. Schnell zog Frau Weber mich in ihr Zimmer.

Hier stand ich nun und wusste nicht was tun!

„Frau Hansen, ich muss mit Ihnen sprechen, ich weiß nicht mehr weiter. Vielleicht können Sie mir einen Rat geben. Ich bewundere Ihre Stärke und wie Sie das Leben meistern.“

„Danke für die Lorbeeren, aber wobei soll ich Ihnen helfen?“

„Ich glaube, ich habe den größten Fehler meines Lebens gemacht. Meine Gefühle fahren Achterbahn und ich schäme mich dafür. In meinem Alter sich verlieben!“

„Oha jetzt würde es spannend werden“, dachte ich mir.

„Erzählen Sie mir alles, Frau Weber, dann wissen wir vielleicht, was wir tun sollten.“

„Ferdinand haben Sie ja schon gesehen. In diesen Mann habe ich mich doch tatsächlich verliebt.“

„Ja, das ist mir hinlänglich bekannt.“

„Nun, wie soll ich sagen, ich glaube er liebt mich gar nicht. Am Anfang war es so schön mit ihm einen Kaffee zu trinken, Händchen zu halten oder kleine Küsschen auszuteilen.“ Verschämt machte Frau Weber eine kleine Pause, um ihren Gedanken nachzuhängen.

„Als er dann mit mir über seine finanzielle Notlage zu sprechen kam, musste ich ihm beichten, dass mein gesamtes Geld hier für die Institution und meinen Lebensstil draufgeht. Erspartes hatten mein Mann und ich sowieso nie, sein Gehalt genügte nicht mal für alle Tage des Monats.“

Nach dieser Beichte verhielt sich Ferdinand irgendwie komisch. Er zog sich immer mehr zurück, gebrauchte immer wieder Ausreden, um mich nicht treffen zu können.

Vielleicht waren seine Gefühle für mich doch nicht echt, vielleicht wollte er nur mein Geld. Wie konnte ich nur auf diesen Mann reinfallen?“

„Sie müssen zur Polizei gehen und denen alles über Ihren Verdacht erzählen!“

„Ohne Beweise? Wenn ich der Polizei von meinem Gefühl erzähle, halten die mich doch nur für eine sitzengebliebene Schreckschraube. Nein, wir müssen etwas gegen ihn unternehmen, aber ohne Polizei!“

„Frau Weber, ich glaube, ich habe einen Plan! Aber zuerst muss ich Ihnen auch etwas beichten.“

Es ist nämlich so, dass ich Ihren feinen Herrn Walter des Öfteren in Begleitung älterer Damen gesehen haben und jedes Mal zog er das ganze Programm durch: Händchen halten, Küsschen und Champagner. Da war mir schon klar, dass etwas mit diesem feinen Herrn nicht stimmen konnte.“

„Aber warum haben Sie mir nichts gesagt?“

„Am Anfang war ich mir ja selbst nicht sicher und ich wollte doch Ihr Glück nicht zerstören. Und später wusste ich nicht, wie ich es Ihnen beibringen sollte. Aber Gottseidank ist es ja jetzt raus und wir können uns eine Strategie entwickeln, wie wir diesem feinen Herrn das Handwerk legen können.“

„Und wie sollen wir das tun?“

„Da habe ich schon eine Idee, lassen Sie mich mal machen!“

Wer andern eine Grube gräbt...

Am nächsten Morgen bestellt ich meine Kusine zu mir ins Heim, ich hätte etwas Dringendes mit ihr zu besprechen.

„Na, wie kann ich Dir helfen, liebste Kusine?“, begrüßte mich später meine Kusine Hildegard.

„Du kennst mich ja, ich komme irgendwie immer in die Nähe von Kriminalgeschichten oder Beziehungsgeschichten. Und dieses Mal müssen wir einen Heiratsschwindler überführen, der nur an das Geld älterer Frauen will, die auf der Suche nach spätem Glück sind.“

„Oha, und wie willst Du da vorgehen?“

„Ich gar nicht; deshalb habe ich Dich ja kommen lassen. Also Du versuchst die Aufmerksamkeit von diesem Herrn Walter zu erregen, um dann mit ihm anzubandeln.“

„Was soll ich tun, mit einem wildfremden Mann anbandeln? Ich glaube, Du hast nicht mehr alle Tassen im Schrank.“

„Nein, nein, es ist ganz einfach. Lass mich Dir alles erklären, bitte.“

„Na dann mal los. Ein wenig neugierig bin ich schon.“

„Also, wie gesagt, Du bandelst mit diesem Herrn Walter (falls das sein richtiger Name sein soll) an und bezirzt ihn. Das konntest Du ja schon sehr gut in Deiner Jugend! Wenn er dann angebissen hat, wird er Dich sicher um eine größere Summe Geld fragen, da er in plötzliche finanzielle Nöten geraten sei. Am Anfang mußt Du dann ein wenig zögern, aber später dann eine größere Summe Geld in Aussicht setzen, sagen wir mal 100.000 €.“

„Aber wo soll ich das Geld denn hernehmen, ich bin doch arm wie eine Kirchenmaus?“

„Du brauchst kein Geld, höre mir nur weiter zu: Du erzählst ihm, um an das Geld zu kommen, das auf einem speziellen Zeitkonto festgesetzt ist, bräuchtest Du 5.000 Euro, um aus dem Vertrag zu kommen. Da Du aber nicht flüssig bist, kannst Du nicht auf das Geld zurückgreifen vor Ablauf des Jahres. Da es dem feinen Herrn aber sicher pressiert, wird er vorschlagen, Dir diese Summe vorzustrecken.“

Wenn er dir das Geld dann übergibt, gehst du mit ihm zur Bank, Kontrolle soll ja sein. Allerdings gehst Du aus Verschwiegenheitsgründen allein ins Büro des Filialleiters der Bank, den wir vorher eingeweiht haben. Der bringt Dich zum Hinterausgang der Bank, ohne dass Herr Walter etwas davon merkt.“

„Und Du glaubst wirklich, dass der Filialleiter hier mitspielt? Immerhin klauen wir einem Menschen Geld.“

„Lass das mal meine Sorge sein...“

Gesagt, getan. Hildegard begann ganz unauffällig sich in den Dunstkreis von Herrn Walter zu begeben und tat Alles um positiv aufzufallen. Und siehe da, der liebe Ferdinand fiel auf meine kluge Kusine rein!

„Morgen bringt er mir die 5.000 Euro. Der ist so versessen auf die versprochenen 100.000 Euro, dass er keinen Verdacht geschöpft hat. Als ich ihn fragte, wie er mir denn die 5.000 Euro vorstrecken könnte, er sei ja pleite, antwortete er mir, das sei seine eiserne Reserve. Er hegt also gar keinen Verdacht. Wir können unser Vorhaben getrost durchziehen.“

„Gut, ich kümmere mich um die Bank und den Filialleiter.“

Tags darauf begleitete Ferdinand die Hildegard zur Bank. Ich wartete am Hinterausgang und als der Filialleiter meine Kusine zum Hinterausgang brachte, verschwanden wir gemeinsam von der Bildfläche.

Abends im Heim, bei einem Glas Wein gesellte sich Frau Weber zu uns.

„Wie ist es gelaufen? Hat der Ferdinand etwas gemerkt?“

„Nein“, antwortete ich, „aber der Filialleiter hat mir später gesagt, dass der Ferdinand einen größeren Aufstand in der Bank machen wollte. Da der Filialleiter aber von mir aufgeklärt worden ist, drohte er dem feinen Herrn mit der Polizei und setzte ihn vor die Tür, was dieser auch sofort machte und sich aus dem Staub machte.“

Ich glaube nicht, dass Ferdinand noch viel dran liegt hier in dieser Stadt zu bleiben.“

„Aber warum hat der Filialleiter mitgespielt und was geschieht mit dem Geld?“ fragten die Beiden.

„Ich kenne den Leiter schon von klein auf und er kennt mich. Als ich ihm das ganze Geschehen erklärt hatte, wollte er uns helfen unter der Bedingung, dass wir das Geld danach an die Polizei übergeben würden und ihnen alles erzählen würden. Und das, meine Lieben werden wir morgen zusammen machen!

Wenn die Polizei dann Alles weiß, werden sie sich schon ein wenig mit dem Ferdinand Walter unterhalten wollen. Was sie mit dem Geld machen werden, sollte uns egal sein. Wir sind aus der ganzen Affäre raus und haben mit dieser Tat wahrscheinlich viele Frauen vor einer großen Dummheit bewahrt.“

„Ach, Frau Hansen, wenn es sie nicht gäbe, müsste man Sie gleich erfinden“, sagte Frau Weber und prostete uns auf die gelungene Revanche zu.

Kapitel 3: Die verschwundenen Gegenstände

Der Alltag hat uns wieder

Nach der Episode mit dem Heiratsschwindler sollte eigentlich wieder Ruhe in unser Altenheim einkehren. Eigentlich! Aber leider kam es anders!

Aber fangen wir mit dem Anfang an:

Frau Weber hatte diese Affäre mit Herrn Walter gut verarbeitet und lebte ihr Leben entgegen unseren Befürchtungen wieder ganz normal weiter. Sie verfiel nicht mehr in ihren Trauermodus, sondern sah sich wieder nach Männern um, die eventuell gemeinsame Aktivitäten mit ihr unternehmen wollten. Und von Gelegenheiten gab es in ihrer Umgebung ja wahrlich genug.

Meine Kusine war wieder nach Hause abgereist, allerdings mit dem Versprechen für solche Kriminalfälle immer wieder zur Verfügung zu stehen! Durch ihr beherztes Eingreifen konnten wir dem Heiratsschwindler ja endgültig das Handwerk legen. Der wird sich in Zukunft dreimal die Frage stellen, ob er es wieder probieren sollte.

Die Polizei war der Sache mit dem Heiratsschwindler alias

Ferdinand Walter nachgegangen und konnte ihn nach ein paar Recherchen überführen. Im Moment erwartete er seinen Prozess vor Gericht und würde nicht so billig davon kommen. Das Geld, das ihm von uns abgenommen wurde, wurde ihm selbstverständlich zurückerstattet. Das würde er sicher für seinen Prozess brauchen.

Alles in Allem also ein voller Erfolg.

Wir konnten wieder ganz getrost unserem ruhigen, eher langweiligen Leben nachgehen. Langweilig aber jetzt nicht negativ bewertet, sondern eher als den Umstand angesehen, dass nichts Unvorhergesehenes geschieht und man nicht negativ überrascht wird.

Morgens gemütlich aufstehen, Frühstück mit Allem was man sich wünschen konnte: Müsli, Joghurt, Lachs, verschiedene Brötchen usw. Wie in einem gehobenen Hotel.

Nach dem Frühstück durch den Park flanieren, lesen, plaudern.

Mittagessen mit drei Gängen. Vor allem der Nachtisch war hier absolut zu erwähnen. Unser Patissier übertraf sich Tag für Tag und zauberte uns die schönsten Törtchen auf den Tisch.

Nach dem Mittagessen, ein kleiner Mittagsschlaf, um dann frohgemut den Nachmittag zu gestalten mit einem kleinen Einkaufsbummel in der Stadt.

Nach dem Abendessen noch ein wenig fernsehen mit einem Glas guten Weines und dann langsam aber sicher die nötige Bettschwere haben und zu Bett gehen.

Ein Leben wie im Paradies!

Aber es sollte nicht so weiter gehen.

Am Anfang wusste ich nicht so richtig, was vor sich ging. Die Menschen wirkten gestresst und genervt. Die gute Stimmung, die sonst in unserer Einrichtung vorherrschte, fing langsam aber sicher an zu kippen. Kein fröhliches Lachen im Gang, keine kleinen Plaudereien mehr, irgendwie ein Gefühl von Misstrauen und Missgunst schien Einzug in unser Haus gefunden zu haben.

Aber warum?

Das Rätsel

Ja, es war schon komisch.

Von allen Seiten kamen mir Reklamationen zu Ohren, dass wieder etwas verschwunden sei. Angeblich habe man Herrn Martin das Kofferradio gestohlen. Das muss man sich mal vorstellen: ein altes Kofferradio aus den 60iger Jahren, total veraltet und wo schon der Einschaltknopf kaputt war. Um das Radio einzuschalten, musste man mit einer Gabel ein wenig herumspielen und irgendwie konnte man so das Radio einschalten. Wenn man dann die verbogene Antenne in die richtige Richtung ausrichtete, konnte man auf mehr oder weniger guten Empfang hoffen. Also wie Sie merken, das Radio war jetzt nicht der Hauptgewinn bei einem Einbruch. Und trotzdem war es von einem Tag auf den anderen aus dem Zimmer von Herrn Martin verschwunden. Während wir am Anfang noch glaubten, eine der Putzfrauen hätte das Radio vielleicht entsorgt, wurde später klar, dass es wirklich entwendet wurde.

Aber wie gesagt; nicht nur das Radio verschwand, sondern noch viele andere Sachen. Bücher zum Beispiel.

Wir hatten eine kleine Bibliothek in unserem Altenheim, um uns über die traurigen, dunklen Wintermonate zu helfen. Ein schönes Buch, ein kleines Gläschen Wein, was will man mehr. Aus diesem Grund hatten wir unsere kleine Bibliothek aufgebaut. Jeder, der wollte, konnte Bücher mitbringen und in die Bibliothek einstellen. So nach und nach entstand dann unsere doch ansehnliche Privatbibliothek. Neben Kriminalromanen, Liebesromanen und Biografien enthielt unsere Bibliothek auch Kinderbücher und Märchenbücher. Das erstaunt Sie vielleicht liebe Leser, aber das war ganz normal. Schließlich erhielten wir viel Besuch von unseren Enkelkindern. Und was gibt es Besseres für Kinder als eine Oma oder einen Opa, der sich Zeit nimmt, um den Kleinen ein Märchen vorzulesen.

Neben einigen Kriminalromanen verschwanden zu der Zeit auch zwei Märchenbücher. Allerdings waren das keine einfachen Märchenbücher, sondern Märchen mit sehr farbenfrohen Zeichnungen. So können Kinder, die des Lesens noch nicht mächtig sind, sich anhand der Zeichnungen am Ablauf der Erzählung orientieren.

Diese Bücher hatten sicher keinen großen Wert, waren sogar schon ziemlich zerlesen und wir alle stellten uns die Frage, warum so etwas gestohlen würde. Zumal diese Bücher ja ausgeliehen werden konnten!

Wenn man all das was gestohlen wurde, betrachtete, so kam die Frage des Wertes auf. Man stiehlt ja schließlich nur etwas von Wert.

Aber hier war es ganz anders. Es schien, als wenn jemand wahllos Gegenstände an sich nehmen würde, die allesamt ziemlich wertlos waren.

Das ganze Geschehen hinterließ natürlich bei uns tiefe Spuren; Misstrauen und überzogene Vorsicht hielten Einzug in unsere Institution. Im Grunde verdächtigte jeder jeden und versuchte anhand von Beobachtungen das große Rätsel zu lösen.

Aber das einzige was weiter geschah, war, dass noch mehr Gegenstände verschwanden. Aber keine Spur vom Räuber. Es schien, als wenn die Sachen sich einfach so in Luft aufgelöst hätten.

Dann eines Tages beklagte sich der Küchenchef, dass in seiner Vorratskammer immer wieder Lebensmittel verschwinden würden. Am Anfang glaubte er noch, eine Mitarbeiterin der Küche, die die Vorräte auf ihr Verfallsdatum hin kontrollieren sollte, hätte diese Lebensmittel vielleicht entsorgt. Aber da immer mehr Sachen verschwanden, hat er diese Mitarbeiterin befragt. Diese versicherte ihm in letzter Zeit keine Lebensmittel entsorgt zu haben, da sie ein neues Verfahren eingesetzt hatte, um diese Verfallsdaten besser im Griff zu haben. Sehr stolz konnte sie ihm beweisen, dass dadurch die Lagerbestände immer auf dem neusten Stand waren.

Aber warum verschwanden dann die Lebensmittel?

Es gab immer genug zu essen in unserem Haus, so dass niemand es nötig hatte, sich noch nebenher Lebensmittel zu organisieren. Die Taschen der Mitarbeiter wurden sowieso kontrolliert, um genau ein solches Vergehen von vorne herein zu unterbinden.

Der Küchenchef stand vor einem Rätsel und informierte natürlich die Geschäftsleitung. Da viele Pisten von vorne herein ausgeschlossen werden konnten, wusste sich die Geschäftsleitung auch nicht zu helfen. Da sie allerdings einen Skandal vermeiden wollten und der Wert der gestohlenen Lebensmittel sich wirklich in Grenzen hielt, machten sie anfangs mal nichts. So nach dem Motto: ,vielleicht legt das Ganze sich wieder und der Albtraum hört von alleine auf‘.

Aber je länger das Geschehen andauerte, desto verworrener wurden die möglichen Erklärungen: sie reichten von Außerirdischen bis zu Geistern. Was natürlich alles Blödsinn war, nur ein irdisches Wesen konnte für diese Raubzüge in Frage kommen und dies galt es zu finden.

Aber alles vergebliche Liebesmüh; es wurde kein Einbrecher auf frischer Tat ertappt.

Was tun?

Wer das Ende der Geschichte lesen möchte....

Oder wer vielleicht einen Teil der Geschichte verpasst hat, oder es noch einmal nachlesen will, der darf sich gerne bei uns melden und bekommt sein Exemplar von Jang Hamen zugeschickt.





FOTOGALERIE GALERIE DE PHOTOS

Mir si frou lech an eisen Aktivitéiten erëm ze gesinn, trotz Schutzmoosname mëscht et vill Spaass erëm Zäit zesummen ze verbréngen.

Nous sommes ravis de vous revoir dans nos activités, en dépit des mesures de protection, ça fait plaisir de passer de nouveau du temps ensemble.



Line Dance

**Gesëllegen Trëppeltour
Randonnée conviviale**



GEHIERJOGGING-SÄITEN PAGES D'ENTRAÎNEMENT DE LA MÉMOIRE



Thema Waasser / Thème autour de l'eau

Wéini fënnt de Weltwaasserdag statt?

E Krunn dee pro Minutt 20 Drëpse verléiert, verschwent iwwert e ganz Joer ëm déi 5000 Liter Waasser. Wéi oft kéint ee mat deem Waasser eng gewéinlech Bidde fëllen?

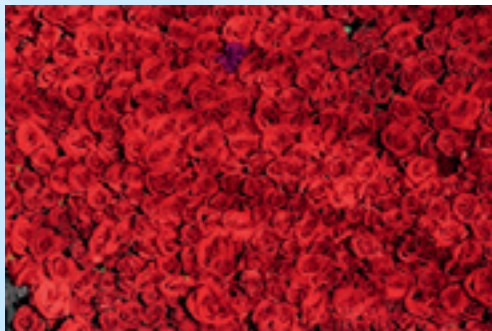
Quelle quantité d'eau une personne consomme-t-elle en moyenne par jour ? L

Avec quelle quantité d'eau la surface de notre terre est-elle recouverte ?%

Thema Våltesdag / Thème St. Valentin

Sicht am rietse Bild 5 Feeler.

Trouvez 5 erreurs dans l'image à droite.



Thema Fasching / Thème carnaval

Nummerieren Sie die folgenden Sätze und bringen Sie sie so in die richtige Reihenfolge um eine gelungene Ablaufbeschreibung zu erhalten.

Numérotez les phrases suivantes et mettez-les dans le bon ordre pour obtenir une description réussie du processus.

Ich esse Berliner, trinke Sekt, tanze und werfe Konfetti. /
Je mange des beignets, bois du champagne, danse et jette des confettis.

Ich gehe nach Hause. /
Je rentre à la maison.

Ich entscheide mich, auf eine Karnevalsfeier zu gehen. /
Je décide d'aller à une fête de carnaval.

Ich ziehe mir mein Kostüm aus. /
J'enlève mon costume.

Ich gehe zu der Karnevalsfeier. /
Je vais à la fête du carnaval.

Ich begrüße die Gastgeberin. /
Je salue l'hôtesse.

Ich ziehe das Kostüm an. /
Je vais mettre le costume.

Ich überlege mir, als was ich mich verkleiden möchte. /
Je réfléchis à la façon dont je veux me déguiser.

Ich kaufe das Kostüm. /
J'achète le costume.

Ich verabschiede mich von der Gastgeberin. /
Je dis au revoir à l'hôtesse.

Eis Gehirnjogging-Säiten gefallen lech? Da kommt dach an eis Aktivitéit **DENKSPORT** a mir trainéieren all Freideg moien zesummen eis gro Zellen. Weider Detailer fannt Dir op der Sait: **32**

Vous trouvez du plaisir à faire nos exercices de mémoire? Alors rejoignez notre activité **ENTRAÎNEMENT DE LA MÉMOIRE** et venez pour un entraînement commun tous les vendredi matin. Plus de détails à la page : **32**

FITNESS FIR DOHEEM – Mat dësen Übunge bleift Dir fit.

Eis Gymnastik-Übungen trainéiere dës Kéier d'Wued an de Fouss. Während eisem Liewe leeë mir ongeféier 160.000 Kilometer ze Fouss zréck. Eis Féiss a Been sinn déi éischt déi moies beusprocht ginn an déi lescht, déi Owes zur Rou kommen. Mir sollten si also gutt versuergen a mat dësen Übungen trainéieren a kräftegen. Esou bleiwen eis Féiss an d'Wuede beweeglech. Maacht mat a widderhuel dës Übunge reegelméisseg Doheem.

Deel 3 – Übunge fir d'Féiss an d'Wueden

Opwiermübungen



Wénke mam Fouss

Haalt Iech un engem Stull oder der Mauer fest. Hieft dat lénkst Been liicht un, de Knéi bleift gestreckt. Elo ofwiesselend de Fouss unzéien an erëm strecken. Dono Kreesser zeechnen mam Fouss. Dann d'Säit wiesselen.

15 Widderhuelungen

Kräftegen



Trapelift

Stellt Iech mat de Foussballer op den ënneschten Träpplek vun enger Trap. Haalt Iech zur Sécherheet anzwousch un. Loosst d'Feeschten no ënnen hängen.



Elo dréckt der d'Kierpergewiicht erop, Dir stitt op äre Foussballer – haalt dat ee Moment, ier der erëm lues ofsetzt.

10 Widderhuelungen



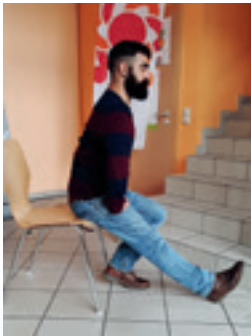


Deenen



Kosakendanz

Streckt een Been no vir, zitt Zéiwen a Richtung Kapp un. Äert Gewiicht ass um hënneschte Been, wat ugewénkelt ass. Stäipt är Hänn op ären Uewerschenkel of a béit den Uewerkierper liicht no vir.



Dir spiert elo en Zéien un der Récksäit vum gestreckte Been. Kuerz halen, dann d'Been wiesselen.

Natierlech geet dës Übung och am Setzen.
10 Widderhuelungen



Ausfallschrëtt

Maacht e grouss Schrëtt no vir, esou, dass di hënnesch Feesch de Buedem nach esou just beréiert. Dréckt d'Feesch op de Buedem, den Uewerkierper haalt der riicht no uewen. D'Hëft kennt der liicht no vir drécken. Dir spiert elo eng Deenung an der Wued vum hënneschte Been. Kuerz halen an erëm lassloossen. D'Säit wiesselen.

10 Widderhuelungen

REZEPT - VERWURELTER



De mëlle Botter an den Zocker mat engem elektresche Mixer schaumeg réieren.

D'Ram an de Rum derbäi ginn. D'Miel an de Bakpulver duerch Pasette bäifügen a nach Vanillszocker a Salz dozou.

Alles zu engem glaten Deeg verréieren. Den Deeg sollt net ze fest sinn, awer och net ze pecheg fir en gutt gerullt ze kréien.

Den Deeg ongeféier 1 cm déck ausrullen an a schmuel Sträife schneiden. D'Sträife liicht rullen an se zu Kniet formen.

Den Ueleg virsiichteg op 170 °C erhëtzen.

D'Kniet am waarme Fett bake bis dass se gëlle brong sinn.

Op Kichepabeier ofdrëpse loossen. Nach wotlech mat Pudderzocker bestreeën an zerwéieren.



*Gudden Appetit
beim Naschen!*





RECETTE - BEIGNETS DE CARNAVAL



Mélanger 60 gr de beurre ramolli et 60 gr de sucre à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à ce qu'il soit mousseux.

Ajoutez 125 ml de crème et 2 c.à.s. de rhum. Tamisez à l'aide d'une passette 500 gr farine et 1 paquet de levure chimique et ajoutez-y 1 paquet de sucre vanillé et une pincé sel.

Mélangez le tout jusqu'à avoir une pâte lisse. Elle ne doit pas être trop ferme, ni trop collante pour pouvoir bien la dérouler.

Étalez la pâte sur une épaisseur de 1 cm et découpez de fines lanières. Formez un nœud avec chaque lanière.

Chauffez lentement 1 L d'huile à environ 170°C.

Faites cuire les nœuds dans la graisse chaude jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Égouttez les nœuds sur du papier absorbant, saupoudrez de sucre en poudre tant qu'il est encore tiède et servez-les.

Bon appétit !



GEHIERJOGGING - OPLÉISUNGEN VUN DER HIRSCHT-POST RÉSOLUTIONS - ENTRAÎNEMENT DE LA MÉMOIRE DE LA « HIRSCHT-POST »

Kürbis - Quiz / Citrouille - Quiz

Wie nennt man einen Kürbis auf luxemburgisch? [Kalbass](#)

Woran erkennt man einen reifen Kürbis?

[Er klingt hohl, wenn man auf ihn klopft](#)

Wodurch sind Zierkürbisse ungenießbar?

[Bitterstoffe, die Magenkrämpfe und Übelkeit verursachen](#)

Wie unterscheiden sich Sommer- und Winterkürbisse?

[Durch ihre Lagerfähigkeit](#)

Wie lautet der wissenschaftliche Name der Kürbisse?

[Cucurbita](#)

Botanisch gesehen ist der Kürbis ... [Eine Beere](#)

Wo wurden Kürbisse zum ersten Mal domestiziert? [Amerika](#)

Wie hoch ist der Wasseranteil eines Kürbisses? [Ca. 90 %](#)

2014 wurde der Weltrekord für den größten Kürbis aufgestellt,
mit ... [1.054 kg](#)

Der Kürbis ist verwandt mit... [Melone und Gurke](#)





Comment appelle-t-on une citrouille en luxembourgeois ? *Kalbass*

Comment reconnaître une citrouille mûre ?

Elle sonne creux quand on frappe sur elle

Qu'est-ce qui rend les citrouilles ornementales immangeables ?

Substances amères qui provoquent des crampes d'estomac et des nausées

En quoi les citrouilles d'été et d'hiver diffèrent-elles ?

Par leur capacité de stockage

Quel est le nom scientifique des citrouilles ? *Cucurbita*

Sur le plan botanique, la citrouille est... *Une baie*

Où les citrouilles ont-elles été domestiquées pour la première fois ? *Amérique*

Quelle est la teneur en eau d'une citrouille ? *Ca. 90 %*

En 2014, le record du monde de la plus grosse citrouille a été établi ... *1.054 kg*

La citrouille est liée avec... *Melon et concombre*



FOTOZOOM

ZOOM DE PHOTO



1) Wäscheklamer



2) Physalis alkekengi



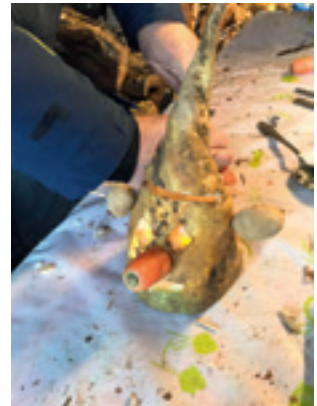
3) Bläistëftsfaarwen



4) Stiiwwel



5) Kaweechelchen



6) Trauliicht

Zäitemstellung - Rechenaufgab

Zu der Sonnewend geet d'Sonn um 05:32 op an um 21:31 Auer
ënner (Summerzäit). An der Wantersonnewend (21. Dezember)
geet d'Sonn um 08:15 Auer op a schonn um 16:41 Auer ënner.

1.) Wéi laang sinn Dag an Nuecht am Summer?

Am Summer ass d'Dageslängt 15 Stonnen an 59 Minutten.
(21 St. 31 Min. - 5 St. 32 Min. = 15 St. 59 Min.)

Am Summer ass d'Nuetslängt 8 Stonnen an 1 Minutt.
(24 St. - 15 St. 59 Min. = 8 St. 1 Min.)

2.) Wéi laang sinn Dag an Nuecht am Wanter?

Am Wanter ass d'Dageslängt 8 Stonnen an 26 Minutten.
(16 Std. 41 Min. - 8 Std. 15 Min. = 8 Std. 26 Min.)

Am Wanter ass d'Nuetslängt 15 Stonnen an 34 Minutt.
(24 Std. - 8 Std. 26 Min. = 15 Std. 34 Min.)



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