



TEL. 26 35 25 45

03/2018

SUMMERPROGRAMM

2018

Freizeitprogramm
(Agrément ministériel PA/05/05/033)



Explications en français
à l'intérieur de la brochure

CLUB SYRDALL



Tel. 26 35 25 45 • syrdall@clubsyrdall.lu • CCPL LU15 1111 2342 3678 0000

INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|--|----|
| 20 Jahre Erfolg | 5 |
| Moderne Zeiten..... | 6 |
| Blätz a.s.b.l. | 7 |
| Ein kleiner Hinweis in eigener Sache!..... | 8 |
| Sie sind berufstätig?..... | 8 |
| Neu *** Bodyflow *** | 8 |
| Gemütlichkeit und Tradition | 9 |
| Neues aus dem Syrdall Heem: Kaffi a Kuch | 10 |
| Summerfest a Porte Ouverte Syrdall Heem | 11 |
| Unsere Radtouren im Sommer | 11 |
| Aufregendes Müllertal – eine Wanderung | 12 |
| Unser Künstlertreff | 13 |
| Dillinger Hüttenwerke | 14 |
| Ein Tag bei „Momo-Langohr“..... | 15 |
| Die Kläranlage von Schüttringen..... | 16 |
| 60 Jahre Atomium | 16 |
| Kräuterführung..... | 18 |
| Freilichtmuseum Kommern | 19 |
| Forellengut Rosengarten in Trassem | 20 |
| Mickey, Donald & Friends in Mainz | 21 |
| Wir sind auf Facebook..... | 21 |
| „Haff Réimech“..... | 22 |
| Auf den Spuren von Karl Marx in Trier | 23 |
| Gemütlicher Ausflug nach Daun in der Eifel | 24 |
| Grillen im Club | 25 |
| Yannis World Cycling Adventure 🕒 | 26 |
| Tagesausflug zum Markt nach Namur 🕒 | 27 |
| „Kalbermillen“ – Muschelaufzuchtstation und Vieles mehr! | 28 |
| Visite Panelux | 29 |
| Wandertage im Rheinland | 30 |
| Schueberfouer | 31 |

| | |
|---|----|
| Der Bundesbank-Bunker in Cochem | 34 |
| Ausstellung: Drama and Tenderness | 35 |
| Moselfahrt, Marie-Astrid | 36 |
| Das hohe Venn | 37 |
| Maastricht | 38 |
| „ ... den Heischer“ – Bierkultur hautnah ⌚ | 39 |
| Weihnachtsmarkt in Brügge | 40 |
| Loisirs pour tous | 41 |
| Regelmässige Aktivitäten | 42 |
| Skattreff | 42 |
| Handarbeitstreff | 42 |
| Musiktreff | 43 |
| Kochtreff | 43 |
| New Self Defense | 44 |
| Wandern | 45 |
| Nordic Walking | 45 |
| Kegeln | 46 |
| Yogakuer zu Weiler-la-Tour ⌚ | 46 |
| Tai-Chi | 47 |
| Qi-Gong | 47 |
| Line Dance ⌚ | 48 |
| Rückenschmerzen – kein Schicksal | 50 |
| Zumba Gold | 51 |
| „Wird fit – bleib fit“ | 52 |
| Multisport | 53 |
| Yoga | 54 |
| Pilates | 55 |
| Wenn jemand eine Reise tut, so kann er was erzählen | 56 |
| Barrierefrei | 57 |
| Adressänderung | 58 |
| Wichtige Informationen | 59 |

Tel. 26 35 25 45 • syrdall@clubsyrdall.lu • CCPL LU15 1111 2342 3678 0000

20 Jahre Erfolg – für Sie

Meine Aufgabe als Präsident bringt es mit sich, dass ich auch einen Sitz im Verwaltungsrat von HELP innehabe.

Es ist schon etwas Besonderes, Teil der Erfolgsgeschichte dieser Vereinigung zu sein und diese auch mitgestalten zu können.

Um landesweit tätig sein zu können schlossen sich vor 20 Jahren mehrere Partner zusammen. Das Rote Kreuz, Doheem versuergt, das „Hôpital Intercommunal de Steinfort“, das Muselheem, das Syrdall Heem und die Uelzechtdall a.s.b.l. schlossen einen Vertrag.

Aus eher bescheidenen Anfängen hat sich daraufhin eine Gruppe entwickelt, die heute immerhin 1200 Mitarbeiter mit den verschiedensten Berufen beschäftigt. Wir beschäftigen Spezialisten, die die verschiedensten Bereiche und Anfragen abdecken können.

Im Angebot sind heute natürlich Unterstützung und Hilfe zu Hause sowie Tagesstätten, durch welche Familien und Angehörige im Bedarfsfall erheblich entlastet werden. Auch Im Bereich des Betreuten Wohnens ist HELP aktiv. Eine unserer letzten Initiativen ist „Loisir pour tous.“ Auch Menschen die Pflege benötigen möchten schließlich an Ausflügen teilnehmen oder kurze Urlaube erleben. Ein echtes Plus an Sicherheit bietet unser Service HELP24 der zahlreiche Hilfsmittel anbietet, die es Menschen in Notsituationen ermöglicht, Hilfe herbeizurufen.

Mittlerweile verfügt HELP auch über 6 Clubs Senior. Teils Clubs mit großer Erfahrung, aber auch 2 neue Clubs, die in Esch/Alzette und Junglinster eröffnet wurden. Das ermöglicht Austausch, Synergien und eine ganz neue Zusammenarbeit. Sie, als Kunde des Club Syrdall werden das in den nächsten Monaten merken, da unsere Clubs vermehrt gemeinsame Aktivitäten anbieten werden.

HELP ist nie stehen geblieben und hat sich immer weiter entwickelt. Das heißt für Sie, dass Sie bei Bedarf immer auf ein kompetente, professionelles Team zurückgreifen können, dass Ihnen ein maßgeschneidertes Angebot. Wir finden, dieser Gedanke ist beruhigend.

Ich wünsche Ihnen noch sehr schöne Sommermonate.



Ihr Fabio Secci
Präsident der Syrdall Heem a.s.b.l.



Moderne Zeiten

Bislang hatte ich eigentlich immer noch den Eindruck, dass ich in unserer Welt noch gut mithalten kann. Auto fahren bereitet mir bislang keine Probleme, ich spiele auf meinem Smartphone herum, bediene routiniert meinen Computer, bestelle allerlei Zeugs im Internet und lese viele Bücher in meinem elektronischen Buch, die ich mir auch im Internet gekauft habe. Und zwar ganz alleine und selbständig! Alles normal. Das Tollste: ich weiß zwar theoretisch, dass es noch jede Menge andere Möglichkeiten gibt, aber bislang habe ich noch nichts vermisst. Allerdings habe ich schon Respekt davor, mit welcher Selbstverständlichkeit sich viele jüngere Menschen im Netz bewegen. Und ich muss auch zugeben, dass die moderne Technik auch Freiheit und Unabhängigkeit bedeutet.

Aber immer öfter stelle ich mir die Frage: Brauche ich das wirklich? Und immer öfter lautet die Antwort: Nein!

War also früher alles besser? Wie heißt es so schön: Im Rückspiegel erscheinen die Dinge größer, als sie sind. In der Kindheit und in der Jugend habe ich so vieles zum ersten Mal erlebt. An manches erinnere ich mich gerne, bei anderen Ereignissen bin ich froh, dass sie in einem tiefen schwarzen Loch verschwunden sind. Aber die Eindrücke waren ungeheuer stark. Und manchmal, wenn ich eine besondere Musik höre, wenn ein spezieller Geruch auftaucht oder ein gewisser Geschmack, dann ist plötzlich für Augenblicke wieder alles lebendig.

Aber gute alte Zeit? Es war früher definitiv nicht besser. Die Menschen mussten sich viel härter körperlich plagen, als heute. Soziale Leistungen und Absicherungen waren längst nicht auf dem aktuellen Stand. Der berühmte Zusammenhalt zwischen den Menschen war oft aus der puren Notwendigkeit heraus entstanden, nicht aus Zuneigung. Es war auch für ältere Menschen nicht angenehm, von den Kindern abhängig zu sein. Mal abgesehen von den sanitären Zuständen, waren die Häuser früher oft kleiner, man lebte auf engem Raum zusammen, hatte keine persönliche Ecke für sich selbst. Von heute aus gesehen wenig verlockend. Dass es um Moral und Manieren besser bestellt war als heute kann ich nun auch nicht unbedingt bestätigen.

Ich weiß, dass Konsum nicht die Versprechen von Glück einlöst, die uns immer wieder gemacht werden. Aber materielle Sicherheit kann schon sehr beruhigend sein und bedeutet auch Unabhängigkeit. Die gute alte Zeit scheint mir eher eine romantische Fiktion zu sein. Egal! Anstatt sich in eine herrliche Vergangenheit zurück zu träumen, oder sich eine schöne Zukunft auszumalen, kann ich es ja mal mit einer frohen Gegenwart versuchen. Schließlich wird uns das ja von allen möglichen großen Geistern empfohlen.

Googeln Sie mal „Gegenwartszitate“. Alle sind sie da. Goethe, Camus, natürlich Buddha und der Dalai Lama oder Mark Twain. Soviel geballte Lebensweisheit ... Und wie stellt man es an, „in der Gegenwart“ zu leben? Nun ja ... am besten ist es vor die Tür zu gehen und etwas zu unternehmen. Dem Leben Aufgaben und besondere Momente schenken.

In diesem Sinn wünsche ich uns allen noch einen aufregenden Sommer.

Tel. 26 35 25 45 • syrdall@clubsyrdall.lu • CCPL LU15 1111 2342 3678 0000



BLËTZ A.S.B.L.

Lëtzebuurger Associatioun fir Betroffener
vun engem Gehirnschlag

Wir möchten Sie an dieser Stelle auch auf eine interessante Veranstaltung der **Frënn vum 3. Alter Gemeng Center** hinweisen.

D'Frënn vum 3. Alter Gemeng Center asbl an Zesummenaarbecht
mam Club Syrdall organiséieren

de 4. Juli 2018 um 14:30 Uhr am Centre Culturel, zu Eiter

no dem Grillfest, eng Konferenz mat der

Associatioun Blëtz a.s.b.l.

(Lëtzebuurger Associatioun fir Betroffener vun engem Gehirnschlag)

D'Konferenz get ofgehalen vun der Mme Chantal Keller (Präsidentin vun der Associatioun).

Leider musste die letzte Konferenz am Mittwoch, den 4. April kurzfristig abgesagt werden.

Aus diesem Grund bieten wir die Konferenz am Mittwoch, den 4. Juli erneut an.

Wir denken, dass es sich um ein sehr wichtiges Thema handelt, denn dieses Schicksal kann uns alle, auch in jungen Jahren, treffen. Und sollte „der Blitz einschlagen“, ist es unendlich wichtig, informiert zu sein.

Im Ausland laufen diesbezüglich zahlreiche Kampagnen unter dem Stichwort „stroke“. Wir möchten Sie auch auf die sehr informative Internetseite www.bletz.lu der Vereinigung aufmerksam machen.



EIN KLEINER HINWEIS IN EIGENER SACHE!

An dieser Stelle wollen wir Sie darauf aufmerksam machen, dass Sie unsere Broschüre auch online finden. Und zwar auf der Internetseite von „Syrdall Heem“ und „Help“, wie auch bei vielen unserer konventionierten Gemeinden.

**www.syrdallheem.lu www.help.lu,
oder auf der Internetseite unserer Gemeinden**



UNE PETITE NOTE !

Nous voulons attirer votre attention sur le fait que vous trouvez notre brochure aussi online. Ceci sur les sites de « Syrdall Heem » et « Help » ainsi que sur le site de beaucoup de nos communes conventionnées.

SIE SIND BERUFSTÄTIG?

Sie interessieren sich trotzdem für unser Angebot? Viele unserer Aktivitäten finden für Sie zu ungünstigen Momenten statt.

Falls Sie aber die eine oder andere Gelegenheit trotzdem wahrnehmen möchten haben wir eine Uhr als neues Symbol für Sie eingefügt. Diese zeigt Ihnen auf einen Blick, welche unserer Aktivitäten außerhalb der normalen Arbeitszeit stattfinden.



Vous travaillez encore ?

Toutes les activités avec le symbole de la montre ont lieu hors des heures de travail et sont donc aussi accessible pour ceux qui sont encore en activité professionnelle.

NEU *** BODYFLOW ***

Wer kennt sie nicht, die zwickende Schulter, das ziehende Knie oder die steife Hüfte, ... In diesem Kurs werden durch gezielte Bewegungen alle Gelenke mobilisiert, Muskeln gedehnt und belebt, damit die Zusammenarbeit vom zentralen Nervensystem, der Muskulatur und dem Skelett wieder optimiert wird. Mobilität und Flexibilität sind zwei wichtige Pfeiler im reibungslosen Ablauf des Bewegungsapparates. Beides kann ein Leben lang geschult und verbessert werden. Haben Sie Interesse? Dann sagen Sie uns Bescheid! Frau Kirsten Leniger (Werd fit – bleib fit, Multisport) bietet diesen neuen Kurs ab September in Erpeldange an.

| | |
|---------------|---|
| Wann? | Montag, 24.09.2018 – 10.12.2018, 9:00 Uhr bis 10:00 Uhr |
| Wo? | Salle Polyvalente Erpeldange (bei Bous) |
| Preis? | 100 € (10 Einheiten zu je 1 St.) |

Mindestteilnehmerzahl 10

Tel. 26 35 25 45 • syrdall@clubsyrdall.lu • CCPL LU15 1111 2342 3678 0000

→ GEMÜTLICHKEIT UND TRADITION

Dem einen oder anderen von Ihnen sind manche unserer Veranstaltungen vielleicht zu anstrengend oder schweißtreibend.

Auch für Sie haben wir Möglichkeiten, die Ihnen erlauben in guter Gesellschaft den einen UND ☺ anderen angenehmen Moment zu erleben.

An dieser Stelle möchten wir Ihnen in dieser und in den folgenden Broschüren einige dieser Organisationen in „unseren“ Gemeinden kurz vorstellen. Vielleicht entdecken Sie ja eine interessante Organisation, die Ihnen zusagt.

Bitte melden Sie sich direkt bei der jeweils genannten Kontaktperson an.

Hier zwei Vorschläge:

• **Senioren 2005 aus der Gemeinde Weiler-la-Tour:**

Dienstag, der 17. Juli 2018: Summerfest, Mëttegiessen kaale Buffet

Dienstag, der 18. September 2018: Porte-ouverte, Kachkéisschmier

Mittwoch, der 3. Oktober 2018: Konferenz zu Éiter mat engem Ostéopath/Kiné

Dienstag, der 9. Oktober 2018: Ausflug

Kontaktperson Annette Moos 661 96 26 57 (10:00 Uhr – 12:00 Uhr)

• **Senioren aus dem Kiischdendall:**

Dienstag, der 17.07.2018: 11:30 Uhr Buffet bei den Senioren 2005 in Syren im „ale Pompjeesbau“

Donnerstag, der 26.07.2018: 12:00 Uhr Restaurant „Muomenia“ in Mondorf, 6, Av Lou Hemmer

Mittwoch, der 22.08.2018: 12:00 Uhr Buffet Caves St Martin in Remich, 53, rte du Vin

Donnerstag, der 20.09.2018: 12:00 Uhr Restaurant „A Schmatten“ in Welfringen, 1, Saangewee

Kontaktperson Astrid Federspiel 23 66 02 41



NEUES AUS DEM SYRDALL HEEM



KAFFI A KUCH ...

Die Tagesstätten der **Syrdall Heem asbl** laden Sie herzlichst ein, mit uns und unseren Kunden bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen, zu plaudern, sich auszutauschen, zu lachen und einfach nur die Gemütlichkeit der Gruppe zu genießen. Jeder ist willkommen.

Rufen Sie uns kurz zuvor an. Die Teilnahme ist gratis. (14:30 Uhr – 16:30 Uhr)

Freitag, den 27.07.2018 in Niederaanven

Donnerstag, den 30.08.2018 in Sandweiler

Freitag, den 28.09.2018 in Niederaanven

Anmeldungen bitte unter:

34 86 72 Niederaanven (6, Routscheed)

26 35 23 20 Sandweiler (29-31, Rue Principale)



SUMMERFEST AN PORTE OUVERTE AM SYRDALL HEEM

**Mëttwoch, den 11. Juli vun 11.00 Auer bis 17.00 Auer
zu Nidderaanwen, 6 Routsched**

Live Musek - Grill - Eisekuch - Tombola



UNSERE RADTOUREN IM SOMMER

| | |
|---------------------------|--------------------------------|
| Mittwoch, den 4.07.18: | Echternach – Vianden (66 Km) |
| Freitag, den 20.07.18: | Pétange – Beckerich (58 Km) |
| Mittwoch, den 1.08.18: | Mertert – Echternach (50 Km) |
| Freitag, den 17.08.18: | Remich – Thionville (70 Km) |
| Donnerstag, den 30.08.18: | Wormeldange – Trier (62 Km) |
| Freitag, den 14.09.18: | Kauthenbach – Bastogne (58 Km) |
| Freitag, den 28.09.18: | Hostert – Echternach (56 Km) |

Details wie immer per E-Mail. Falls Sie noch nie mitgefahren sind und Fragen haben, dann rufen Sie uns bitte an. Mitfahren lohnt sich immer ☺

→ AUFREGENDES MÜLLERTAL – EINE WANDERUNG

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 Eingang 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).

Organisiert wird der Ausflug von den Clubs die zum Netzwerk von HELP gehören.



Une balade à travers la Petite Suisse Luxembourgeoise

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. Nous mangerons ensemble dans la petite ville.

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'être visité.

Cette activité est une collaboration entre les Clubs Senior du réseau HELP.

| | |
|--------------------|---|
| Wann? | Donnerstag, den 5.07.2018 |
| Treffpunkt? | Parkplatz beim Aquatower am Ortseingang von Berdorf, 9:00 Uhr |
| Preis? | Jeder trägt die Unkosten (Restaurant, Busticket) selbst. |

Bitte melden Sie sich an bis Montag, den 2.07.18. Veuillez-vous inscrire jusqu'au lundi, le 2.07.2018.

help
All Dag ass e gudden Dag

Tel. 26 35 25 45 • syrdall@clubsyrdall.lu • CCPL LU15 1111 2342 3678 0000

UNSER KÜNSTLERTREFF

Sie betätigen sich künstlerisch oder malen zur Entspannung, um sich auszudrücken oder auch einfach aus Freude am kreativen Schaffen? Oder vielleicht haben Sie eine andere kreative Ader?

Packen Sie Ihr Material ein und treffen Sie sich doch regelmäßig mit Gleichgesinnten.

Wir organisieren eine Art „Künstlerstammtisch“. Einmal in der Woche trifft man sich zum gemeinsamen Arbeiten. Es ist doch auch spannend, sich mit anderen Personen, die die gleiche Leidenschaft teilen, zu treffen und sich mit ihnen auszutauschen. Es entstehen neue Ideen, und bestimmt kann man etwas hinzulernen, was Technik und Ausdruck anbelangt.

Wir freuen uns auf Sie.



Le rendez-vous des artistes

Une fois par semaine, un groupe de passionnés de la peinture et de créativité de tout genre se rencontre pour travailler ensemble, pour échanger des idées et pour passer un moment convivial.

Emmenez votre matériel et venez voir. Nous sommes curieux et contents de vous rencontrer.

Wann? Dienstags, 14:00 Uhr – 16:30 Uhr ab dem 18. September 2018

Wo? Centre Culturel Sandweiler

Preis? Jeder sorgt für sein Material

Falls Sie Interesse haben sollte, rufen Sie uns doch einfach einmal an. Si vous êtes intéressé, veuillez nous appeler.



247-86000
Senioren - Telefon

→ DILLINGER HÜTTENWERKE

Heute laden wir Sie zu einer besonderen Besichtigung ein – zu den Dillinger Hüttenwerken. Wir werden ein modernes Hüttenwerk während der Produktion erleben. Meistens besuchen wir ja Museen, und selbst in Belval stehen die sehenswerten Hochöfen doch als Relikte der industriellen Vergangenheit unseres Landes.



In Dillingen wird, wie gesagt, produziert. Das bedeutet aber auch, dass wir uns an einige Anweisungen halten müssen. Man sollte gut zu Fuß sein, geschlossene Schuhe und lange Hosen sind obligatorisch. Wer einen Herzschrittmacher hat, darf leider auch nicht mitkommen. Im Rahmen des Möglichen werden wir den Hafen an der Saar besichtigen, die Kokerei, den Hochofen, das Stahl- und das Walzwerk. Die Führung kann bis zu 3 Stunden dauern. Auf dem Werksgelände werden wir auch unsern Bus benutzen.

Anschließend fahren wir zwecks Mittagessen nach Saarbrücken. Es kann etwas später werden, deshalb schlagen wir das Brauhaus „Stiefelbräu“ vor. Rustikal, aber gut. Wer uns dorthin begleiten möchte, sollte uns bei der Anmeldung Bescheid sagen. Gegen 17:00 Uhr machen wir uns dann auf den Heimweg.



La Dillinger Hütte

La Dillinger Hütte est une aciérie implantée à Dillingen en Sarre. Elle a une histoire de plus de 300 ans. Nous visiterons une usine en pleine production. Nous verrons le port, la cokerie, les hauts fourneaux, l'aciérie et le laminoir. Des souliers solides (fermées), et un pantalon long sont indispensables. Malheureusement, des personnes avec un pacemaker ne sont pas admises.

Après la visite, nous passerons encore quelque temps à Sarrebruck. Si vous voulez nous accompagner dans le restaurant rustique « Stiefelbräu », veuillez nous informer lors de votre inscription.

| | |
|---------------|--|
| Wann? | Freitag, den 13.07.2018 |
| Wo? | Abfahrt Centre Culturel am Medenpoull, Oetrange / 8:30 Uhr |
| Preis? | 30.-€ (Bus, Visite) |

Bitte melden Sie sich bei uns bis zum Montag, den 9.07.18 an und überweisen Sie erst nach Erhalt der Rechnung mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer.

Veillez-vous inscrire chez nous jusqu'au lundi, le 9.07.18 et veuillez virer la somme due après réception de la facture en indiquant le numéro de la facture.

Tel. 26 35 25 45 • syrdall@clubsyrdall.lu • CCPL LU15 1111 2342 3678 0000

→ EIN TAG BEI „MOMO-LANGOHR“

Stur wie ein Esel ... Diesem Sprichwort sind wir bei unserer letzten Eselwanderung schon auf die Spur gegangen.

Wir haben festgestellt dass stur sicherlich nicht das richtige Wort ist, diese Tiere wissen einfach nur was sie wollen und vor allem was sie nicht wollen ☺

Nachdem wir einen tollen Tag bei und mit Annemie Marson und ihren Tieren verbracht haben, wollen wir dies gerne wiederholen.



Auch diesmal begleiten uns unsere vierbeinigen Freunde während einer Wanderung. Es ist definitiv etwas Anderes einen Esel an der Leine zu führen als einen Hund. Aber Spaß macht es ebenso. Wir werden Lilli, Lola, Paula und auch die anderen Fellnasen und Federtiere wiedersehen und freuen uns jetzt schon.

Los geht es vom Hof der Familie Marson aus. Nachdem wir unsere Bekannten begrüßt und sie ordnungsgemäß auf die Wanderung vorbereitet haben, starten wir unsere Tour von ungefähr 1,5 St. Bei unserer Rückkehr werden wir noch gemeinsam mit Annemie und unseren vier- und zweibeinigen Freunden auf dem Hof verweilen.

Wir hoffen auf gutes Wetter und werden dann gemütlich auf dem Hof grillen. Jeder bringt mit was er essen möchte. Sie haben Enkelkinder die auch vielleicht gerne die Esel kennenlernen würden? Dann melden Sie sie doch mit an!

Wir freuen uns auf einen entspannten Tag bei „Momo-Langohr“.



Une journée chez « Momo-Langohr »



Nous allons passer une journée chez « Momo-Langohr ». Pour la seconde fois, Annemie et ses ânes nous accueilleront chez eux. Quel plaisir de revoir nos amis à deux et à quatre pattes ☺ ! Nous allons faire une petite promenade d'1,5 heure avec les ânes. Au retour, barbecue dans le beau jardin de la famille Marson. Tout le monde amène ce qu'il a envie de manger.

Vos petits-enfants auraient envie de faire connaissance avec les ânes ? Alors inscrivez-les aussi, ils sont les bienvenus.

| | |
|---------------|---|
| Wann? | Dienstag, 17.07.2018 10:00 Uhr – 15:00 Uhr |
| Wo? | Bescherstrasse 6, 66706 Perl-Tettingen (5 min von Remich) |
| Preis? | 30.-€ Erwachsene / 25.-€ Kinder bis 12 Jahre |

Bitte melden Sie sich bis zum 10.07.2018 an und überweisen erst nach Erhalt der Rechnung mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer.

Veillez vous inscrire jusqu'au 10 juillet 2018 et veuillez virer la somme due après réception de la facture en indiquant le numéro de la facture.

→ DIE KLÄRANLAGE VON SCHÜTTRINGEN

Es sollte mittlerweile Allgemeinwissen sein, wie wichtig unsere Wasserwirtschaft ist, und wie wichtig hierbei auch funktionierende Kläranlagen sind. Flüssigkeiten verschwinden ja nicht einfach, wenn sie durch den Abfluss fließen. Wie funktioniert solch eine Anlage? Klar, man kann Schmutzwasser in einen Behälter laufen lassen, man lässt es ruhen, dann setzen sich die schweren Teile am Boden ab. Nach dieser mechanischen Behandlung des Abwassers folgen noch das biologische und das chemische Verfahren. Was passiert nun mit den Überresten?



Wir denken, dass sich viele interessante Fragen stellen. Und das zu einem Thema, über das man sich eigentlich nie viele Gedanken macht. Wir laden Sie zu einer interessanten Besichtigung ein.



La station d'épuration des eaux à Schuttrange

Nous vous proposons une visite très intéressante. Normalement, on ne se soucie pas de l'eau sale qui disparaît dans l'écoulement. Cependant, elle est traitée avec des processus sophistiqués. Tout commence avec les procédés physico-chimiques. Viennent ensuite les procédés biologiques et enfin les procédés chimiques qui se basent sur l'oxydation des composés. Cette petite description donne déjà une idée de la complexité du sujet.

N'hésitez pas de vous inscrire.

| | |
|---------------|---------------------------------------|
| Wann ? | Mittwoch, den 18.07.2018 / 14:30 Uhr |
| Wo ? | Sidest, Route de Mensdorf, Uebersyren |
| Preis? | Gratis |

Bitte melden Sie sich an bis Montag, den 16.07.18. Veuillez-vous inscrire jusqu'au lundi, le 16.07.2018.

Tel. 26 35 25 45 • syrdall@clubsyrdall.lu • CCPL LU15 1111 2342 3678 0000

→ 60 JAHRE ATOMIUM

Das Atomium, unverkennbares Symbol am Brüsseler Firmament, ist weder ein Turm noch eine Pyramide, eher quaderförmig, etwas sphärisch, zwischen Skulptur und Architektur, ein Relikt der Vergangenheit mit futuristischen Elementen sowie Museums- und Ausstellungsraum. Das Atomium war 1958 der Hauptpavillon und die Ikone der Brüsseler Weltausstellung, der Expo 58.



Im Rahmen seines 60. Geburtstages, verbringen wir heute einen Tag in und um das Atomium. Es steht eine geführte Besichtigung des Atomiums auf dem Programm mit der aktuellen Ausstellung: MAGRITTE. Atomium meets Surrealism. Nach dem Mittagessen in Mini-Europa (Miniaturopark mit allen europäischen Sehenswürdigkeiten), können Sie dies auf eigene Faust entdecken, genauso wie das ADAM-Brussels Design Museum.



L'Atomium - 60 ans déjà

L'Atomium, symbole incontournable sur le firmament bruxellois, n'est ni une tour ni une pyramide, plus un cuboïde, un peu sphérique, entre sculpture et architecture, une relique du passé aux éléments vraiment futuristes, musée et espace d'exposition. L'Atomium était le pavillon principal et l'icône de l'Exposition universelle de Bruxelles, Expo 58, en 1958. Dans le cadre du 60e anniversaire nous faisons une visite guidée de l'atomium ainsi que de l'exposition temporaire MAGRITTE. Atomium meets Surrealism. Après le déjeuner à Mini-Europe (parc miniature sur l'Europe) vous pouvez visiter celui-ci ainsi que le ADAM-Brussels Design Museum à votre guise.

| | |
|---------------|---|
| Wann ? | Donnerstag 19. Juli 2018 |
| Wo? | 6:45 Uhr Oetrang Centre Culturel |
| Preis? | 85.-€ (Bus + 3 Entrées + Visite guidée Atomium + repas) |

Bitte melden Sie sich bis zum 11.07.2018 an und überweisen Sie erst nach Erhalt der Rechnung mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer.

Veillez vous inscrire jusqu'au 11 juillet 2018 et veuillez virer la somme due après réception de la facture en indiquant le numéro de la facture.

→ KRÄUTERFÜHRUNG

Ein weiteres Mal wird uns Christina durch Wald und Wiese führen und uns zeigen was die Natur zu bieten hat. Immer wieder ein schönes Erlebnis.

Schon immer hat man mit diesen Schätzen der Natur etwas hergestellt und viel Zeit mit Pflanzen und Kräutern verbracht. Die Verarbeitung von geernteten Pflanzen im Alltag in der Küche ist nicht schwer und macht Spaß. Hierzu gehören die einfachen Dinge, wie z. B. das Trocknen von Pflanzen, die Verwendung für Salate, Gemüse, Fleisch, Kräuteröle und vieles mehr. In dieser Kräuterführung werden Pflanzen für die Küchennutzung erklärt, sowie die Voraussetzungen für das Sammeln und die Verarbeitung. Gemeinsam werden wir die praktische Verarbeitung besprechen, in der Küche umsetzen und dann verkosten. Das Ziel ist es, in einer kleinen Gruppe, im Austausch miteinander ein paar schöne, entspannte Stunden in freier Natur zu verbringen.



Bitte dem Wetter und der Veranstaltung entsprechend Schuhe und Kleidung mitbringen.



Les herbes aromatiques

Pendant une petite excursion dans la nature, Christina va nous donner beaucoup d'explications sur les herbes aromatiques qu'on trouvera sur notre chemin. Elle nous montre comment les utiliser en cuisine et nous dégusterons, bien-sûr, notre récolte.

Pensez à mettre des chaussures et des habits adéquats.

Explications en Allemand.

Wann?

Montag, 23.07.2018 ab 9:00 Uhr
Donnerstag, 23.08.2018 ab 9:00 Uhr

Wo?

Da wir während unserer letzten Kräuterführungen die Umgebung in Medingen erkundet haben, wollen wir diesmal unser Erntegebiet erweitern. Den genauen Treffpunkt zu jeder Führung werden wir Ihnen dann ein paar Tage im Voraus mitteilen.

Preis?

20.-€ pro Wanderung + anfallende Kosten für eine kleine Verköstigung. Unsere Tagesernte bestimmt zum Teil, was auf den Teller kommt. Allerdings verwöhnt Christina uns immer wieder mit selbstgemachten Leckereien, welche Sie uns mitbringt ☺

Bitte melden Sie sich bis zum 14.07.2018 an und überweisen Sie erst nach Erhalt der Rechnung mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer.

Veillez vous inscrire jusqu'au 14 juillet 2018 et veuillez virer la somme due après réception de la facture en indiquant le numéro de la facture.

Tel. 26 35 25 45 • syrdall@clubsyrdall.lu • CCPL LU15 1111 2342 3678 0000

→ FREILICHTMUSEUM KOMMERN

Das Freilichtmuseum Kommern zeigt, wie Menschen vor 100 Jahren auf dem Land gelebt und gearbeitet haben. Hier werden noch heute historische Haustierrassen gezüchtet, alte Nutzpflanzen kultiviert und die Felder mit Pflug und Egge bestellt.

Auf dem 100 ha großen Gelände finden wir derzeit 75 historische Gebäude aus der ehemaligen preußischen Rheinprovinz. Bauernhöfe, Wind- und Wassermühlen, Werkstätten, Gemeinschaftsbauten wie Schul- und Backhaus, Tanzsaal und Kapelle stehen beispielhaft für das Bauen, Wohnen und Wirtschaften der Landbevölkerung seit dem Ende des 15. Jahrhunderts. Die Baudenkmale sind eingebettet in eine Museumslandschaft mit Äckern, Bauerngärten und Obstwiesen. (www.kommern.lvr.de)

Wir verbringen den Tag mit unseren Freunden des Club Senior Muselheem ☺



L'écomusée de Kommern

A l'écomusée de Kommern, vous appréhendez par tous vos sens le mode de vie et de travail des Rhénans d'autrefois.

Au musée, vous découvrirez d'authentiques bâtiments historiques dans la configuration qu'ils présentaient à leur lieu d'origine. Meublés et équipés d'ustensiles ménagers datant de leur époque, ils offrent aux visiteurs un aperçu du quotidien de leurs habitants.

On passe la journée avec nos amis du Club Senior Muselheem.

| | |
|---------------|---|
| Wann? | Dienstag, 24. Juli 2018 |
| Wo? | Abfahrt 8:00 Uhr Oetrange Centre Culturell Medenpoull |
| Preis? | 40.-€ (Fahrt, Eintritt Museum) |

Bitte melden Sie sich bis zum 18.07.2018 an und überweisen Sie erst nach Erhalt der Rechnung mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer.

Veillez vous inscrire jusqu'au 18 juillet 2018 et veuillez virer la somme due après réception de la facture en indiquant le numéro de la facture.

→ FORELLENGUT ROSENGARTEN IN TRASSEM



Wollten Sie nicht immer schon etwas genauer wissen wie eine Fischzucht funktioniert? Auf was muss man alles aufpassen? Wo kommen die Tiere her? Wie beeinflussen die Ausscheidungen der Kühe vom Nachbarsbauern die Zucht und die Qualität des Wassers? Besuchen Sie mit uns das Forellengut der Familie Rosengarten und viele Ihrer Fragen werden beantwortet. Eine äußerst interessante Sache.

Eine Vielzahl an Fischen sind hier zu finden, Regenbogen- und Bachforellen, Saiblinge und andere Besatzfische wie Stör, Barsch und Zander...

Auf einer Fläche von 6,5 Ha liegen 30 Teiche und ein Fliesskanal mit einer Gesamtwasserfläche von 3 Ha. Hinzu kommen 3 Bruthäuser, die Verarbeitung sowie eine Halteranlage. Die Fische haben viel Platz zum Schwimmen. Natur pur statt Massentierhaltung.

Im März wurde dem Forellengut Rosengarten vom Deutschen „Institut für Nachhaltigkeit“ das Prüfsiegel „Gesicherte Nachhaltigkeit“ zertifiziert.

Da die Fischzucht mitten in der Natur liegt, sollten Sie gut zu Fuß sein, da wir auch unebenes Gelände beschreiten werden.

Nach unserer Führung können Sie gerne im Fischladen die eine oder andere Fischspezialität kaufen. Frisch- und Räucherfisch, Fischpasteten, Fischsuppen und komplette Fischplatten werden hier nach bester handwerklicher Tradition hergestellt.



Elevage de la truite

Vous avez toujours voulu savoir comment un élevage de truite fonctionne ? A quoi faut-il faire attention, d'où viennent les truites, quelles conséquences ont les excréments des vaches du fermier voisin sur la qualité de l'eau et sur l'élevage...

Venez avec nous pour découvrir ce beau petit coin de terre où l'élevage en respectant la nature est plus important qu'un élevage en quantité. Comme l'élevage se trouve en pleine nature, il faut savoir qu'une bonne mobilité est requise.

Explications en Allemand.

| | |
|---------------|--|
| Wann? | Mittwoch, 25.07.2018, 14:00 Uhr |
| Wo? | Untere Neumühle 48-57, D-54441 Trassem |
| Preis? | Gratis |

Bitte melden Sie sich bis zum 18.07.2018 an und überweisen Sie erst nach Erhalt der Rechnung mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer.

Veillez vous inscrire jusqu'au 18 juillet 2018 et veuillez virer la somme due après réception de la facture en indiquant le numéro de la facture.

Tel. 26 35 25 45 • syrdall@clubsyrdall.lu • CCPL LU15 1111 2342 3678 0000

➔ MICKEY, DONALD & FRIENDS IN MAINZ



Mickey wurde im Jahr 1928 durch den Film "Steamboat Willie" bekannt. Seither ist die kleine Maus nicht mehr aus der Popkultur weg zu denken. Im Laufe der Jahre kamen zahlreiche Figuren hinzu. Jeder von uns hat die Charaktere des genialen Walt Disney im Laufe seines Lebens angetroffen. In Luxemburg verschmolzen Figur und Genre sogar derart, dass man früher „vun enger Micky-Maus“ gesprochen hat, wenn man einen Comic meinte. Diese Ausstellung möchte uns die hervorragenden Zeichner vorstellen, die mit ihrer Kunst und Phantasie richtige Meisterwerke schufen, die heute auch als Kunst anerkannt sind. Wir möchten an dieser Stelle nur den überragenden Carl Barks erwähnen, ohne den Donald & Co nicht das wären, was sie heute sind. Die Führung dauert ungefähr 1 Stunde. Anschließend geht es zu Fuß in die Innenstadt. Da die Geschmäcker verschieden sind, haben wir kein Restaurant reserviert. Jeder nach seiner Façon Wer aber mit uns gemeinsam speisen möchte soll das bitte bei der Anmeldung mitteilen. Was unternimmt man in Mainz? Natürlich kann man flanieren. Man kann sich aber auch das Gutenbergmuseum ansehen, die berühmten Fenster von Chagall in St Stephan, das Fastnachtsmuseum und, und, und ... Immerhin befinden Sie sich in der Landeshauptstadt von Rheinland-Pfalz ☺. Wir sehen uns ...

| | |
|---------------|---|
| Wann? | Donnerstag, den 26.07.2018 |
| Wo? | Abfahrt 7:30 Uhr, Centre Culture Oetrange |
| Preis? | 60.-€ (Bus, Eintritt, Führung) |

Bitte melden Sie sich bei uns bis zum Freitag, den 20.07.18 an und überweisen Sie erst nach Erhalt der Rechnung mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer.

Veillez-vous inscrire chez nous jusqu'au vendredi, le 20.07.18 et veuillez virer la somme due après réception de la facture en indiquant le numéro de la facture.

WIR SIND AUF FACEBOOK!

Viele von Ihnen sind mit einem eigenen Profil auf der „Social-Media-Seite“ Facebook aktiv. Ab sofort wird der Club Syrdall diese Möglichkeit ebenfalls nutzen, um mit Ihnen in Kontakt zu treten. Geben Sie „Club Syrdall“ ein, und Sie werden Fotos sehen, oder kurze Berichte lesen können. Wir werden auf aktuelle Ereignisse hinweisen. Das Internet ist einfach schnell und aktuell. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Facebook !

A partir de maintenant, nous disposons d'une page sur Facebook. Des photos, des rapports et des actualités vous attendent.

Visitez-nous sous le nom de « Club Syrdall ».



→ „HAFF RÉIMECH“

... ist ein Naturreservat, bei Remerschen in der Nähe von Remich. Es ist eines der größten Feuchtgebiete in Luxemburg und liegt direkt an der Mosel. Dieses Gebiet ist nicht natürlich entstanden, sondern durch den Kies- und Sandabbau sind hier große Wasserflächen entstanden, die für Tiere und Pflanzen gleichermaßen interessanten Lebensraum bieten. Als dieses Gebiet 1998 unter Naturschutz gestellt wurde, begann man die Ufer abzuflachen, so dass mittlerweile die größten Weiher von einem schützenden Schilfgürtel umgeben sind. Die vielen flachen Uferzonen sind ideale Laichplätze für Amphibien. Besonders für Zugvögel ist das Haff Remich ein wichtiges Rast- und Überwinterungsgebiet. Unter anderem sind hier zirka 200 Vogelarten nachgewiesen... (www.haff-remich.lu)



Packen Sie Ihr Fernglas ein und ziehen Sie sich dem Wetter entsprechend an. Wir werden uns 2 Stunden lang im „Haff- Réimech“ auf Entdeckungsreise begeben. Was uns gezeigt wird, entscheidet die Natur. Seien Sie gespannt! Falls Sie danach noch auf eigene Faust einen Besuch im Biodiversum machen möchten, sehr gerne, der Eintritt ins Biodiversum ist im Preis mit inbegriffen. Lust auf ein gemeinsames Mittagessen? Sagen Sie uns bei Ihrer Anmeldung einfach Bescheid!



„Haff Réimech“

Il s'agit d'une réserve naturelle, près de Remich. C'est une des plus grandes régions humides du Luxembourg et est située sur les bords de la Moselle. Cette zone humide est apparue suite à l'extraction de gravier et de sable qui a engendrée l'arrivée de masse d'eau importante. Elle propose un biotope intéressant pour les animaux et les plantes ... (www.haff-remich.lu)



Pendant une promenade de 2 h nous allons découvrir la flore et la faune de la réserve. Emmenez vos jumelles, il y a plein de choses à découvrir. Si vous avez envie de visiter le « Biodiversum » par après, allez-y, l'entrée est incluse dans le prix. Pensez à mettre des chaussures et des habits adéquats. Explications en Luxembourgeois. Envie de prendre le repas de midi avec nous ? Faites nous le savoir lors de votre inscription !

| | |
|---------------|---|
| Wann? | Donnerstag, den 2.08.2018, 9:30 Uhr (Führung auf LUX) |
| Wo? | Haff Réimech, 5, Bréicherwee L-5441 Remerschen |
| Preis? | 12.-€ (Führung + Eintritt Biodiversum) |

Bitte melden Sie sich bis zum 23.07.2018 an und überweisen Sie erst nach Erhalt der Rechnung mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer.

Veillez vous inscrire jusqu'au 23 juillet 2018 et veuillez virer la somme due après réception de la facture en indiquant le numéro de la facture.

Tel. 26 35 25 45 • syrdall@clubsyrdall.lu • CCPL LU15 1111 2342 3678 0000

→ AUF DEN SPUREN VON KARL MARX IN TRIER

Am 5. Mai 1818 wurde Karl Marx in Trier geboren. Der Weg führt vom Wohnhaus seiner Jugend an der Porta Nigra bis zu seinem Geburtshaus in der Brückenstraße, heute das Karl-Marx-Museum. Dabei wandert man seinen Schulweg nach, besucht die Jesuitenkirche (Konfirmation) und erfährt natürlich auch, wo das Elternhaus seiner Frau Jenny stand. www.trier-info.de



Nach dieser geführten Besichtigung durch Trier, nehmen wir eine kleine Stärkung zu uns. Danach steht Ihnen die Möglichkeit frei in gleich zwei Trierer Museen mehr von der großen Landesausstellung KARL MARX 1818 – 1883. LEBEN. WERK. ZEIT zu besuchen. Im Rheinischen Landesmuseum Trier und im Stadtmuseum Simeonstift Trier. Vielleicht interessiert Sie aber auch eine der Partnerausstellungen im Museum Karl-Marx-Haus und im Museum am Dom, welche die Wirkungsgeschichte sowie die zeitgenössischen Aspekte ergänzend beleuchtet.



Sur les traces de Charles Marx à Trèves

Charles Marx fût né le 5. mai 1818 à Trèves. Notre visite guidée retracera son chemin de la maison de sa jeunesse jusqu'à la maison où il était né. En langue allemande.

Après notre visite guidée, nous allons manger un petit bout ensemble et en après-midi vous êtes libres de visiter deux musées qui donneront d'avantage d'explications sur la vie et le personnage de Charles Marx. Soit le « Landesmuseum Trier », ou le « Stadtmuseum Simeonstift Trier » où l'exposition « MARX 1818 – 1883. LEBEN. WERK. ZEIT » se tient actuellement. Peut-être les expositions aux musées „Karl-Marx-Haus“ ou « Museum am Dom » vous intéressent aussi. L'embarras du choix ... ☺

| | |
|---------------|------------------------------------|
| Wann? | Dienstag, den 7.08.2018, 10:15 Uhr |
| Wo? | Tourist-Info/Porta Nigra |
| Preis? | 15.-€ geführte Besichtigung |

Bitte melden Sie sich bis zum 30. Juli 2018 an und überweisen Sie erst nach Erhalt der Rechnung mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer.

Veillez vous inscrire jusqu'au 30. juillet 2018 et veuillez virer la somme due après réception de la facture en indiquant le numéro de la facture.

→ GEMÜTLICHER AUSFLUG NACH DAUN IN DER EIFEL

Gemeinsam mit dem Club Haus „Beim Kiosk“ verbringen wir heute gemütliche Stunden in der Vulkaneifel. Bekannt ist diese Region vor allem durch die Maare: Vor tausenden von Jahren

erschütterten gewaltige Eruptionen die Vulkaneifel. Magma und Grundwasser trafen in der Tiefe unterirdisch aufeinander. Die Folge waren gewaltige Explosionen, die tiefe Trichter in die Erde rissen. Als diese Trichter sich dann im Laufe der Jahre mit Wasser füllten, entstanden die Maare. Vor rund 20.000 bis 30.000 Jahren entstanden nacheinander das Schalkenmehrener, das Weinfelder und das Gemündener Maar. In dem Gebiet, das seit 1984 unter Naturschutz steht, finden sich auf engstem Raum verschiedene Arten von Maaren. Während das Gemündener Maar und das Weinfelder Maar tiefe nährstoffarme Seen sind, ist das Schalkenmehrener Maar mit 11 Metern Tiefe durchgehend eher flach und in seinem östlichen Teil sogar zum Trockenmaar verlandet. Flora und Fauna haben im Schutzgebiet eine neue Heimat gefunden. Seltene Libellenarten wie die Gemeine Smaragdlibelle, die Glänzende Binsenjungfer oder die Speer-Azurjungfer und Vogelarten wie Haubentaucher und Knäkente fühlen sich besonders am Schalkenmehrener Maar wohl. Das Weinfelder Maar bekommt jedes Jahr im Mai einen ganz besonderen Rahmen. Dann blüht der Besenginster, im Volksmund wegen seiner leuchtend gelben Farbe auch Eifelgold genannt, und schafft eine ganz besondere Atmosphäre. Deshalb beginnen wir unseren Ausflug mit einer Besichtigung von verschiedenen Maaren. Unser Reiseleiter steigt zu uns in den Bus und so entdecken wir, ohne allzu große Anstrengung, diese schöne Gegend.



Im Hotel-Restaurant Panorama ist der Mittagstisch für uns gedeckt.

Menü: Sommerliche Blattsalate mit Himbeerdressing und gebratenen Kräuterchampignons als Vorspeise, gebratene Maishähnchenbrust mit Estragonjus, glasierten Möhren und Kartoffelgratin als Hauptgang und als Nachtisch Zitronengrasparfait mit marinierten Erdbeeren. Anschließend haben Sie freie Zeit zur Verfügung, um das kleine Städtchen Daun zu genießen. Vor der Heimfahrt kehren wir ins Café Schuler ein - vom Landesstudio des SWR3 als eines der besten Cafés Rheinland Pfalz ausgezeichnet, prämiert wurde seine legendäre Vulkantorte, aber auch der Apfelstrudel oder andere Kuchen sind ein Genuss.



Excursion à Daun

Ensemble avec nos amis du Club Haus „BeimKiosk“, nous allons passer quelques heures dans la « Vulkaneifel ». Nous allons découvrir la flore et la faune des réserves naturelles. Notre guide nous rejoint dans le bus, moyen d'explorer les lieux sans trop d'effort. Explications en Allemand. Repas de midi à l'Hôtel-Restaurant « Panorama » (salade avec vinaigrette de framboises avec champignons rôtis aux herbes, blanc de poulet au jus d'estragon, carottes, gratin de pommes de terres, lemongrass-parfait aux fraises marinées). Temps libre par après, découvrez la petite ville de Daun.

Avant notre retour au Luxembourg, pause-café au « Café Schuler ».

| | |
|---------------|--|
| Wann? | Mittwoch, den 8.08.2018 |
| Wo? | Centre Culturel Oetrange 8:45 Uhr |
| Preis? | 59.-€ Busfahrt, Führung und Mittagessen ohne Getränke, Kuchen oder Torte im Caféhaus Schuler (ohne Getränke) |

Bitte melden Sie sich bis zum 18.07.2018 an und überweisen Sie erst nach Erhalt der Rechnung mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer.

Veillez vous inscrire jusqu'au 18 juillet 2018 et virer la somme due après réception de la facture en indiquant le numéro de la facture.

Tel. 26 35 25 45 • syrdall@clubsyrdall.lu • CCPL LU15 1111 2342 3678 0000

→ GRILLEN IM CLUB

Wir laden Sie wieder zu unserem traditionellen Grillmittagessen nach Oetringen ein. Wir haben dieses Mal auch zwei brandneue, hochmoderne Grills organisiert, so dass der Nachschub gesichert sein sollte ☺.

Worum geht es eigentlich? Na ja... zum Einen natürlich um ein gutes Essen. Im Grunde genommen möchten wir Sie aber auf ein gemütliches, entspanntes Beisammensein einladen. Viele von uns, die an unseren Aktivitäten teilnehmen, kennen sich, haben sich aber schon lange nicht mehr gesehen. Voilà! Hier ist die Gelegenheit.

Wenn Sie Lust haben, einen Salat, oder einen Nachtisch (bitte nichts mit rohen Eiern) beizusteuern, dies ist natürlich hochwillkommen ☺.

Bitte melden Sie sich vorher an, damit wir einigermaßen Bescheid wissen, wieviel wir einkaufen sollen.



Barbecue

Nous vous invitons à notre barbecue traditionnel. Mangez avec nous en bonne compagnie. Si vous voulez amener une salade, ou un dessert (sans œufs crus s.v.p.), vous êtes les bienvenus. Veuillez vous inscrire s.v.p.!

Wann: Freitag, den 10.08.2018, ab 12:00 Uhr
Wo: Centre Culturel am Medenpoull in Oetrange.

Bitte melden Sie sich aus organisatorischen Gründen bis spätestens zum 3.08.2018 an.



→ YANNIS WORLD CYCLING ADVENTURE

Einen echten Abenteuerer trifft man nicht jeden Tag – heute haben wir die Gelegenheit. Anstatt nur von der großen weiten Welt zu träumen hat Yannis sein Fahrrad gesattelt und ist losgeradelt. Und als er wieder daheim war, waren 951 Tage vergangen, hatte er 37 Länder bereist und 32.187 Kilometer in den Beinen.

Wenn man von Ländern wie Indien, Vietnam, Thailand, Kambodscha, Australien oder Neuseeland hört, dann entstehen im Kopf unweigerlich Bilder.

Aber wie hat der junge Mann das gemacht. Wie steht man eine solche Herausforderung durch? Wie geht man mit der Einsamkeit, mit der Unsicherheit und den Tiefpunkten um? Was treibt einen Menschen nach Feuerland, nach Ushuaia, dem Ende der Welt?

Wir versprechen Ihnen eine spannende Multimedia Präsentation, und bestimmt werden Sie den Vortrag mit neuen Gedanken und Zielen verlassen.

Minimum Gäste: 15 Personen.

help
All Day and a good Day

In Zusammenarbeit mit dem Club „Muselheem“ und dem Club „An der Loupescht“ von HELP.



Yannis World Cycling Adventure

Un jeune Luxembourgeois ne voulait pas seulement rêver de l'aventure. Il a pris son vélo et il a fait le tour du monde. Yannis a parcouru 37 pays pendant 951 jours. A la fin du voyage, il avait 32.187 kilomètres sur son compteur.

L'Inde, la Thaïlande, le Cambodge, la Nouvelle-Zélande, le Mexique ou l'Argentine se trouvaient sur son chemin.

Yannis va nous raconter de ses émotions et des cultures qu'il a vues. Comment organiser un tel voyage ? D'où est-ce qu'on prend d'ailleurs le courage, pour quitter les chemins tranquilles ?

Yannis va nous présenter son aventure et il va répondre à nos questions. Nous sommes sûrs, qu'il va nous donner à nouveau le goût de l'aventure.

Minimum 15 personnes.

En collaboration avec le Club Senior « An der Loupesch » et « Muselheem » du réseau HELP.

| | |
|----------------|---|
| Wann ? | Mittwoch, den 22.08.2018 / 17:00 Uhr |
| Wo ? | Centre Culturel Mensdorf, rue de l'Eglise |
| Preis ? | 10.-€ (Unkostenbeitrag) |



Bitte melden Sie sich bei uns bis zum Freitag, den 17.08.18 an und überweisen Sie erst nach Erhalt der Rechnung mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer.

Veillez-vous inscrire chez nous jusqu'au vendredi, le 17.08.18 et veuillez virer la somme due après réception de la facture en indiquant le numéro de la facture.

Tel. 26 35 25 45 • syrdall@clubsyrdall.lu • CCPL LU15 1111 2342 3678 0000

→ TAGESAUSFLUG ZUM MARKT NACH NAMUR

Namur ist die Hauptstadt Walloniens und bekannt für Shopping, Gastronomie und Handwerk, jedoch auch für den Markt, der jeden Samstag von 8 bis 13 Uhr im Zentrum stattfindet.



Sie haben heute genügend Zeit, um über diesen Markt zu schlendern und vielleicht das eine oder andere Schnäppchen zu machen. Neben vielen Geschäften ist Namur aber auch eine interessante Stadt was die Architektur betrifft. So kommt jeder je nach Lust und Interesse auf seine Kosten.

Wir verbringen den Tag mit unseren Freunden vom Club Senior „Beim Kiosk“.



Namur

La capitale de la Wallonie, est située en plein centre de la région wallonne. Cette ville est très appréciée pour le shopping, la gastronomie, l'artisanat raffiné mais également pour ses marchés tous les samedis de 8 à 13 heures au centre-ville. Nous passons la journée avec nos amis du Club Senior « Beim Kiosk ».

| | |
|----------------|--|
| Wann? | Samstag, den 25. August 2018 |
| Wo? | Départ Centre Culturel Oetrange 6:45 Uhr |
| Preis ? | 29.-€ (Busfahrt) |



Bitte melden Sie sich bis zum 4.08.2018 an und überweisen Sie erst nach Erhalt der Rechnung mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer.

Veillez-vous inscrire jusqu'au 4 août 2018 et veuillez virer la somme due après réception de la facture en indiquant le numéro de la facture.



→ „KALBERMILLEN“ – MUSCHELZUCHTSTATION UND VIELES MEHR!



Hier wird NATUR groß geschrieben. Begeben Sie Sich mit uns auf eine Reise in die Bäche Luxemburgs. Entdecken Sie mit uns die Kleine Flussmuschel oder Bachmuschel, wie sie auch genannt wird. Wie groß wird so ein Tierchen, wie atmet sie, wie bewegen sie sich fort? Und... wie kann man sie züchten?

Nachdem wir viele Erklärungen zu diesem doch noch etwas unbekannten Tierchen erhalten haben, erforschen wir weiter das vielfältige Leben der Our. Wir haben die Möglichkeit uns unter dem Mikroskop anzuschauen welche winzig kleinen Lebewesen sich in diesem Gewässer zu Hause fühlen.

Am Nachmittag wandern wir dann von der Kalbermühle zum Dreiländereck (4.5 Km). Auf dieser Wanderung wird uns Manou Schirtz der Fondation Hëllef fir d'Natur begleiten und uns wertvolle und interessante Dinge zu Flora und Fauna erzählen.

Bitte tragen Sie dem Wetter entsprechende Schuhe und Kleidung.

Bringen Sie Ihr Picknick mit. Wir werden die Mittagsstunde gemeinsam auf dem Gelände der Kalbermühle verbringen.

Wir freuen uns auf einen erlebnisreichen Tag in der Natur!



„Kalbermillen“ – Elevage de coques et bien plus !

Nous allons découvrir l'élevage de coques ainsi que la vie aquatique minuscule de la rivière de l'Our. Amenez votre pique-nique, nous allons passer l'heure de midi ensemble sur le site de la Kalbermillen. Promenade de 4,5 km en après-midi de la Kalbermillen au « trois Frontières », guidée par Manou Schirtz de la « Fondation Hëllef fir d'Natur », qui nous parlera de la flore et de la faune autour de l'Our.

Pensez à mettre des habits et des chaussures adéquats.

Explications en Luxembourgeois.



| | |
|---------------|---|
| Wann? | Mittwoch, 29.08.2018, 9:00 Uhr |
| Wo? | 2, Kirchestrooss L-9753 Heinerscheid |
| Preis? | Gratis, eine Spende für die Natur ist allerdings immer willkommen ☺ |

Bitte melden Sie sich bis zum 20.08.2018 an und überweisen Sie erst nach Erhalt der Rechnung mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer.

Veillez-vous inscrire jusqu'au 20 août 2018 et veuillez virer la somme due après réception de la facture en indiquant le numéro de la facture.

Tel. 26 35 25 45 • syrdall@clubsyrdall.lu • CCPL LU15 1111 2342 3678 0000

→ VISITE PANELUX

Wie viele große Unternehmen hat auch Panelux klein angefangen. Aus der beschaulichen Dorfbäckerei entwickelte sich mit der Zeit eine beeindruckende Großbäckerei. Wir sind auf den Besuch gespannt.

Viele von uns denken bei Backwaren noch immer an die kleine gemächliche Bäckerei unserer Kindheit. Wenn man aber ehrlich ist, dann waren die hygienischen Verhältnisse damals oft abenteuerlich, und die Auswahl war sehr überschaubar. Der moderne Kunde ist extrem anspruchsvoll geworden. Dem muss sich der Produzent anpassen. Das wiederum verlangt ständige Innovation und Risikobereitschaft.

Allein die Logistik die hinter einer solchen Firma steckt ist schon spannend. Wie werden Waren angeliefert, wie erfolgt danach die Verteilung der fertigen Produkte? Wie sieht es mit der Qualitätssicherung aus? Worauf muss geachtet werden?

Trotz der Größe ist Panelux eine regionale Firma, in der das Handwerk nach wie vor eine wichtige Rolle spielt. Wir denken, dass die Besichtigung spannend und sehr informativ werden wird. Bringen Sie doch auch Ihre Fragen mit.

Wenn Sie Lust haben können wir danach gerne zusammen zu Mittag essen. Sagen Sie uns bei der Anmeldung Bescheid und wir reservieren einen Tisch in einem nahegelegenen Restaurant.



Visite Panelux

Venez avec nous pour visiter cette grande entreprise. Nous allons savoir un peu sur l'histoire, l'évolution de l'entreprise, la logistique, ... Visite très informative et intéressante. Explications en Luxembourgeois.

Vous avez envie de manger avec nous après la visite ? Faites-nous le savoir et nous réservons une table pour midi dans un restaurant proche.

| | |
|---------------|--|
| Wann? | Montag, 3.09.2018 11:00 Uhr |
| Wo? | Rue Strachen, L-6933 Mensdorf (unterer Parking außen benutzen bitte) |
| Preis? | 5.-€ |

Bitte melden Sie sich bis zum 27.08.2018 an und überweisen Sie erst nach Erhalt der Rechnung mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer.

Veillez vous inscrire jusqu'au 27 août 2018 et veuillez virer la somme due après réception de la facture en indiquant le numéro de la facture.



→ WANDERTAGE IM RHEINLAND (5.09.2018 – 7.09.2018)



In diesem Jahr haben wir eine besondere Tour geplant. Wir werden Teile des „Römerkanal-Wanderwegs“ entdecken. Was ist das?

Köln ist eine römische Gründung (Colonia Claudia Ara Agrippinensium). Die Niederlassung musste mit Wasser versorgt werden. Deshalb haben die Römer ein sehr aufwändiges System gebaut, das verschiedene Quellen in der nahen Eifel fassen konnte, und über ein beeindruckendes Leitungssystem in die Stadt führte.

Unser Wanderweg wird uns entlang dieser antiken Wasserleitung führen. Verschiedene antike Relikte sind auch noch vorhanden.

Wir werden uns mit öffentlichen Verkehrsmitteln bewegen.

Montags geht es mit dem Zug los und wir werden von Mechernich über Bruder-Klaus-Kapelle nach Euskirchen-Kruetzweingarten wandern. Anschließend fahren wir mit dem Zug nach Köln.

Als Hotel haben wir das Novotel Köln City ausgesucht.

Dienstag Fahrt mit der Straßenbahn nach Hürth Fischenich, Wanderung nach Brühl, Schloss, Rückfahrt mit Bahn nach Köln.

Mittwoch: Fahrt mit dem Zug über Bonn nach Rheinbach, Wanderung nach Euskirchen, Heimfahrt nach Luxemburg.

Alle Touren haben eine Länge von ungefähr 15 Km.

Wir haben Zimmer für 25 Personen fest gebucht. Wir bitten Sie, sich so früh wie möglich anzumelden. Sollten alle Zimmer besetzt sein, werden wir im Hotel nachfragen, ob wir noch ein Zimmer nachbuchen können. Die Anmeldungen werden chronologisch berücksichtigt.

Preis pro Person im Doppelzimmer: 215.-€. Einzelzimmerzuschlag: 94.-€.

Es ist allerdings möglich, dass noch Kosten wegen des Gepäcktransports hinzukommen.



Trois jours de balade sur les traces des romains

La ville de Cologne est une fondation romaine. Pour alimenter cette ville d'eau, on a construit un système de conduites d'eau impressionnant. Il en reste encore des traces de nos jours. Nos balades vont nous mener le long de ces conduites d'eau antiques. Pour nous déplacer, nous nous servirons ou bien du train, ou bien du transport public. Les balades journalières auront une distance d'approximativement 15 kilomètres. Le prix par personne dans une chambre double s'élèvera à 220.-€. Pour une chambre simple s'ajouteront 94.-€. Le transport des valises n'est pas encore inclus. Nous avons réservé des chambres à l'hôtel « Novotel Köln City ». Malheureusement, le nombre des chambres est limité. Au cas où il y a trop d'intéressés, nous considérons les réservations par ordre chronologique.

Tel. 26 35 25 45 • syrdall@clubsyrdall.lu • CCPL LU15 1111 2342 3678 0000

→ SCHUEBERFOUER

Mir treffen eis um 12:00 Auer beim Rieserad fir dann zesummen iessen ze goen. Ob gebakene Fësch, Gromperekichelcher, Wurschten oder eng Hax, hei fënnt bestëmmt jidderen eppes fir säi Goût. Dono trëppele mir gemittlech laanscht d'Stänn a wie wees, vläit dréine mir jo och en Tour zesummen um Rieserad.



La Schueberfouer

Notre visite traditionnelle de la Schueberfouer commence avec un déjeuner en commun dans un des locaux où chacun peut commander à sa guise. Nous profitons de l'après-midi pour flâner le long des différents stands.

| | |
|--------------------|------------------------------------|
| Wini? | Donnerschden, 6.09.2018, 12:00 Uhr |
| Treffpunkt? | Rieserad |
| Präis? | Jidderen bezillt seng Ausgaben |

Bitte melden Sie sich bis zum 5. September 2018 an. Veuillez vous inscrire jusqu'au 5 septembre 2018.



JULI 2018

| | | |
|------------|----------|--|
| Montag | 02/07/18 | Qi-Gong, Rückentraining, Tai-Chi |
| Dienstag | 03/07/18 | New Self Defense, Spanischkurse, Nordic Walking, Zumba Gold, Yoga |
| Mittwoch | 04/07/18 | Pilates, Grillfest, Velo Echternach-Vianden, Kachtreff, Musekstreff, Yoga Weiler, Line-Dance, Kegeln |
| Donnerstag | 05/07/18 | HELP Aufregendes Müllertal, Nordic Walking, Zumba Gold, Skattreff |
| Freitag | 06/07/18 | Qi-Gong, Yoga, Spanischkurse |
| Montag | 09/07/18 | Qi-Gong, Rückentraining, Tai-Chi |
| Dienstag | 10/07/18 | New Self Defense, Spanischkurse, Nordic Walking, Zumba Gold, Yoga |
| Mittwoch | 11/07/18 | Pilates, Line-Dance, Kegeln, Yoga |
| Donnerstag | 12/07/18 | Nordic Walking, Zumba Gold, Skattreff |
| Freitag | 13/07/18 | Dillinger Hüttenwerke, Qi-Gong, Yoga, Spanischkurse |
| Montag | 16/07/18 | Rückentraining |
| Dienstag | 17/07/18 | Eselwanderung, Spanischkurse, Nordic Walking |
| Mittwoch | 18/07/18 | Kachtreff, Kläranlage |
| Donnerstag | 19/07/18 | Atomium, Nordic Walking, Treppeltour, Skattreff |
| Freitag | 20/07/18 | Velo Pétange-Beckerich, Spanischkurse |
| Montag | 23/07/18 | Kräuterwanderung, Rückentraining |
| Dienstag | 24/07/18 | Freilichtmuseum, Spanischkurse, Nordic Walking |
| Mittwoch | 25/07/18 | Forellengut Rosengarten, Handarbeitstreff |
| Donnerstag | 26/07/18 | Disney in Mainz, Nordic Walking, Skattreff |
| Freitag | 27/07/18 | Spanischkurse |
| Montag | 30/07/18 | Rückentraining |
| Dienstag | 31/07/18 | Nordic Walking, Yoga |

AUGUST

| | | |
|------------|----------|---|
| Mittwoch | 01/08/18 | Pilates, Kachtreff, Kegeln, Musekstreff |
| Donnerstag | 02/08/18 | Haff Remic |
| Freitag | 03/08/18 | Yoga Summer |
| Dienstag | 07/08/18 | Karl-Marx, Nordic Walking |
| Mittwoch | 08/08/18 | Ausflug Datteln |
| Donnerstag | 09/08/18 | Nordic Walking |
| Freitag | 10/08/18 | Club Barber |
| Dienstag | 14/08/18 | Nordic Walking |
| Donnerstag | 16/08/18 | Nordic Walking |
| Freitag | 17/08/18 | Velo Remic |
| Dienstag | 21/08/18 | Nordic Walking |
| Mittwoch | 22/08/18 | Fahrradabende |
| Donnerstag | 23/08/18 | Kräuterwanderung |
| Freitag | 24/08/18 | Yoga Summer |
| Samstag | 25/08/18 | Namur Markt |
| Dienstag | 28/08/18 | Nordic Walking |
| Mittwoch | 29/08/18 | Muschelzucht, Kachtreff |
| Donnerstag | 30/08/18 | Velo Worms |
| Freitag | 31/08/18 | Yoga Summer |

Tel. 26 35 25 45 • syrdall@clubsyrdall.lu • CCPL LU15 1111 2342 3678 0000

T 2018

Kachtreff, Velo Mertert-Echternach,
Musekstreff

h, Nordic Walking, Skattreff

ner

Nordic Walking, Yoga Summer

un, Pilates, Line-Dance, Kegeln

king, Treppeltour, Skattreff

cue, Yoga Summer

king, Yoga Summer

king, Skattreff

h-Thionville, Yoga Summer

king, Yoga Summer

teur mit Yannis, Pilates, Line-Dance

derung, Nordic Walking, Skattreff

ner

kt

king, Yoga Summer

ucht, Pilates, Handarbeitsstreff,

eldange-Trier, Nordic Walking, Skattreff

ner

SEPTEMBER 2018

| | | |
|------------|----------|---|
| Montag | 03/09/18 | Panelux Visite |
| Dienstag | 04/09/18 | Nordic Walking, Yoga |
| Mittwoch | 05/09/18 | Pilates Summer, Line-Dance, Kegeln, Musekstreff, Wandertour |
| Donnerstag | 06/09/18 | Nordic Walking, Schueberfouer, Treppeltour, Skattreff, Wandertour |
| Freitag | 07/09/18 | Yoga |
| Montag | 10/09/18 | Bunkerbesichtigung Cochem, Tai-Chi |
| Dienstag | 11/09/18 | Nordic Walking |
| Mittwoch | 12/09/18 | Kachtreff, Line-Dance, Kegeln |
| Donnerstag | 13/09/18 | Nordic Walking, Skattreff |
| Freitag | 14/09/18 | Velo Kauthebach-Bastogne |
| Montag | 17/09/18 | Qi-Gong, Tai-Chi, Rückentraining |
| Dienstag | 18/09/18 | New Self Defense, Nordic Walking, Yoga |
| Mittwoch | 19/09/18 | Pilates, Drama and Tenderness, Yoga |
| Donnerstag | 20/09/18 | Werd Fit, Multisport, Nordic Walking, Skattreff |
| Freitag | 21/09/18 | Qi-Gong, Yoga |
| Montag | 24/09/18 | Qi-Gong, Bodyflow, Rückentraining, Tai-Chi |
| Dienstag | 25/09/18 | Hohes Venn, New Self Defense, Nordic Walking, Zumba Gold, Yoga |
| Mittwoch | 26/09/18 | Pilates, Kachtreff, Handarbeitsstreff, Yoga |
| Donnerstag | 27/09/18 | Werd Fit, Multisport, Nordic Walking, Zumba Gold, Skattreff |
| Freitag | 28/09/18 | Maastricht Markt, Velo Hostert-Echternach, Qi-Gong, Yoga |

→ DER BUNDESBANK-BUNKER IN COCHEM

Wir haben in dem kleinen Moselstädtchen ein interessantes Stück Geschichte entdeckt. Um was geht es? Sie erinnern sich an den Kalten Krieg? Ein denkbares Szenario um die Wirtschaft der jungen Bundesrepublik ernsthaft zu schädigen hätte darin bestanden, dass man massenhaft Falschgeld unter die westdeutsche Bevölkerung gebracht hätte. Das Vertrauen in die Währung wäre sofort weg gewesen, jeder Handel wäre zum Erliegen gekommen und damit wäre die Wirtschaft am Ende gewesen.

Um auf einen solchen Angriff vorbereitet zu sein, lagerte die Bundesbank in einen streng geheimen Bunker bei Cochem eine Ersatzwährung im Wert von 15 Milliarden D-Mark, die im Ernstfall sofort zum Einsatz gekommen wäre.

Wir werden diese außergewöhnliche Anlage mit einer Führung besuchen. Anschließend werden wir, falls Sie Lust haben, gemeinsam essen. (Bitte melden Sie sich an, wenn Sie mitkommen möchten).

Danach haben sie noch einige Stündchen in Cochem zur freien Verfügung.

Bitte nehmen Sie auch warme Kleidung mit, im Bunker ist es kühl.



Le bunker secret de la Banque Fédérale Allemande

Le scénario était le suivant. Un pays de l'est inonde l'Allemagne de l'ouest de faux billets. L'économie en souffre gravement. Pour réagir, la Banque Fédérale a stocké des billets d'une monnaie de remplacement d'une valeur de 15 milliards de Mark. La visite sera en allemand, mais nous croyons que le sujet est original et intéressant.

Par après, vous pouvez manger avec nous (veuillez nous informer lors de votre inscription). Pendant l'après-midi, vous êtes libre à découvrir la charmante ville de Cochem.

Veuillez amener des habits chauds, parce qu'il fait froid au bunker.

| | |
|------------------|---|
| Wann ? | Montag, den 10.09.2018 |
| Abfahrt ? | Centre Culturel Oetrange, am Medenpoul / 8:00 Uhr |
| Preis? | 55.-€ (Bus, Eintritt, Führung, Pendelbus vor Ort) |

Bitte melden Sie sich an bis zum 3.09.2018 und überweisen Sie erst nach Erhalt der Rechnung mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer.

Veuillez vous inscrire jusqu'au 3.09.2018 et veuillez virer la somme due après réception de la facture en indiquant le numéro de la facture.

Tel. 26 35 25 45 • syrdall@clubsyrdall.lu • CCPL LU15 1111 2342 3678 0000

→ AUSSTELLUNG: DRAMA AND TENDERNESS

Das Nationalmuseum für Geschichte und Kunst (MNHA) fühlt sich geehrt, die Ausstellung Drama and Tenderness (flämische, spanische und italienische Barockkunst) zu zeigen.

Die außergewöhnliche Zusammenstellung barocker Werke besteht aus Leihgaben des Königlichen Museums der Schönen Künste in Antwerpen, welche bis zu dessen Wiedereröffnung 2019 zur Verfügung gestellt werden, sowie aus Werken aus zwei herausragenden europäischen Privatsammlungen und den Beständen des MNHA. Die Ausstellung vereint Meisterwerke flämischer Künstler wie Rubens, Van Dyck und Jordaens mit Gemälden spanischer und italienischer Meister wie Murillo, Ribera oder Zurbaran.



Exposition „Drama and Tenderness“

Le Musée national d'histoire et d'art (MNHA) est honoré de présenter l'exposition Drama and Tenderness - Flemish, Spanish and Italian Art of the Baroque. Cet ensemble exceptionnel d'art baroque est composé d'œuvres en provenance du Musée Royal des Beaux-Arts d'Anvers (KMSKA), en prêt jusqu'à la réouverture du musée en 2019, ainsi que de chefs-d'œuvre issus de deux prestigieuses collections privées européennes et des fonds du MNHA. La présentation met en dialogue des œuvres d'artistes flamands comme Rubens, Van Dyck et Jordaens avec des maîtres espagnols et italiens dont Murillo, Ribera ou encore Zurbaran. Visite guidée en langue luxembourgeoise.

| | |
|---------------|---|
| Wann? | Mittwoch, 19. September 2018 um 15:00 Uhr |
| Wo? | Nationalmuseum für Geschichte und Kunst (MNHA), Marché-aux-Poissons |
| Preis? | 15.-€ (Eintritt + Führung in luxemburgischer Sprache) |

Bitte melden Sie sich bis zum 13.09.2018 an und überweisen Sie erst nach Erhalt der Rechnung mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer.

Veillez vous inscrire jusqu'au 13.09.2018 et veuillez virer la somme due après réception de la facture en indiquant le numéro de la facture.

→ MOSELFART, MARIE-ASTRID

Natürlich schippen wir nicht einfach über den Grenzfluss. Wir werden eine „Moselkreuzfahrt“ unternehmen ☺

Die Mosel gehört ohne Zweifel zu den schönsten Gegenden unseres Landes. Natürlich kann man mit dem Auto entlang dem Ufer „cruisen“. Aber der Fluss zeigt sich während einer entspannten Schifffahrt von einer ganz anderen Seite. Wir haben Zeit. Zeit und Muße. Das gemächliche Brummen des Schiffsmotors, die herrliche Landschaft, die an uns vorüber zieht, ein gediegenes Essen auf dem Teller (Bouchée à la Reine) und ein Glas mit kühlem Moselwein ...

Wir laden Sie zu einer gemütlichen Tour ein, die uns von Grevenmacher aus moselaufwärts führen wird, vorbei an Weinbergen, Moseldörfern, und dem „Eischendenkmal“. Das Ganze mit einem musikalischen Rahmenprogramm.



Marie-Astrid

Et oui, le voilà, notre tour traditionnel avec la « Princesse Marie-Astrid ». Profitez d'une belle journée avec le paysage de la vallée de la Moselle, un bon repas (bouchée à la reine) et de la musique.

| | |
|-----------------|------------------------------------|
| Wann? | Donnerstag, den 20. September 2018 |
| Abfahrt? | 11:30 Uhr |
| Wo ? | Am Quai in Grevenmacher |
| Preis ? | 57.-€ |

Bitte melden Sie sich bei uns bis zum Freitag, den 14.09.18 an und überweisen Sie erst nach Erhalt der Rechnung mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer.

Veillez-vous inscrire chez nous jusqu'au vendredi, le 14.09.18 et veuillez virer la somme due après réception de la facture en indiquant le numéro de la facture.



Tel. 26 35 25 45 • syrdall@clubsyrdall.lu • CCPL LU15 1111 2342 3678 0000

→ DAS HOHE VENN ZÄHLT ZU DEN FASZINIERENDSTEN LANDSTRICHEN IN OSTBELGIEN



Ausgangspunkt unserer Wanderung durch die raue Naturlandschaft ist die Baraque-Michel, die im 19. Jahrhundert inmitten der Heide errichtet wurde.

Unser Wanderführer Erwin Legros zeigt uns auf dem abenteuerlichen Rundweg die typischen Hochmoorflächen, geheimnisvolle Eichenwälder und stille einsame Bachtäler. Wir erfahren die tragische Geschichte vom Kreuz der Verlobten und besuchen die „Six Hêtres“, eine Insel aus geheimnisvollen, uralten Laubbäumen mitten im Nadelwald. Wie es sich für zünftige Wanderer gehört, werden wir im Wald an einer romantischen Hütte picknicken. Weglänge ca. 13 Kilometer. Bitte denken Sie an gute Schuhe, Getränke und ein Picknick für unterwegs.



Les Hautes-Fagnes

Les hautes fagnes font partie des étendues de terres les plus fascinantes de la Belgique de l'Est. Le point de départ de notre promenade est à Baraque-Michel, érigée en plein milieu de la lande. Notre guide, Erwin Legros va nous montrer les circuits aventureux, les forêts de chênes et les vallées fluviales. Nous apprendrons l'histoire tragique de la croix des fiancées et nous visiterons les "six hêtres", un îlot mystérieux composé de vieux arbres à feuilles caduques en plein coeur d'une forêt de sapins. Comme il se doit pour des vrais randonneurs, nous ferons un pique-nique près d'une cabane romantique.

Matériel : chaussures de randonnée, pique-nique et boissons.

Distance: 13 km.

In Zusammenarbeit mit dem Club „Muselheem“ und dem Club „An der Loupescht“ von HELP.

| | |
|---------------|---|
| Wann? | Dienstag, den 25. September 2018 |
| Wo? | Biwer an der Grousswiss 7:50 Uhr / Wasserbillig Gare: 8:15 Uhr / Sandweiler / Contern Gare 7:42 Uhr |
| Preis? | 30.-€ |

Bitte melden Sie sich bei uns bis zum Freitag, den 14.09.18 an und überweisen Sie erst nach Erhalt der Rechnung mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer.

Veillez-vous inscrire chez nous jusqu'au vendredi, le 14.09.18 et veuillez virer la somme due après réception de la facture en indiquant le numéro de la facture.

→ MAASTRICHT

Wir laden Sie, wie in jedem Jahr, wieder einmal zu einem Besuch nach Maastricht ein. Die schöne niederländische Stadt an der Maas wartet auf Sie mit seinen vielfältigen Geschäften, mit dem bekannten Markt am Freitag und mit ihren verwinkelten Gassen. Sie können natürlich eins der vielen Museen besuchen, oder in eine der Kirchen eintreten. Waren Sie schon einmal in der schönsten Buchhandlung der Niederlande „De Buurkamer“? Es lohnt sich.



Schlendern Sie doch einfach durch die Stadt und lassen Sie sich von der einmaligen Atmosphäre treiben. Eigentlich ist es keine Tagesreise, sondern ein Tag Urlaub.



Maastricht

Nous vous invitons à passer une journée relaxée dans la ville de Maastricht. Le vendredi est le jour de marché à Maastricht, vous pouvez de même découvrir les petites ruelles de la ville ou les attractions culturelles. Un jour de vacances vous attend.

| | |
|-----------------|---|
| Wann? | Freitag, den 28.09.2018 |
| Abfahrt? | Centre Culturel am Medenpoul Oetrange / 8:00h |
| Preis? | 38.-€ |

Bitte melden Sie sich bei uns bis zum Freitag, den 21.09.18 an und überweisen Sie erst nach Erhalt der Rechnung mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer.



Tel. 26 35 25 45 • syrdall@clubsyrdall.lu • CCPL LU15 1111 2342 3678 0000

→ !!! JETZT SCHON VORMERKEN !!!

„ ... DEN HEISCHTER“ - BIERKULTUR HAUTNAH

JEDES BIER HAT EINE GESCHICHTE ...



„ ... unsere handelt davon aus Liebe zur Region sich die Mühe zu machen aus vier einfachen Zutaten – Wasser, Hopfen, gemälztes Getreide und Hefe – etwas Besonderes zu erschaffen ...“

So lautet die Philosophie von „Den Heischer“. Die Showbrauerei „Den Heischer“, hat es sich zur Aufgabe gemacht, dem Bierfreund die Braukunst näher zu bringen. Wir verbringen den Tag in der Brauerei. Vor unserer Ankunft maischt der Braumeister den Sud schon mal ein. Nach einer kleinen Begrüßung, werden uns die Inhaltstoffe der Biere und die Brauanlage erklärt.

Dann wird Schritt für Schritt dieser Kunst gezeigt (Abmaischen, Läutervorgang, Bier zapfen, Abfüllen der Flaschen, ...). Nach einem leckeren und deftigen Mittagessen werden uns dann die restlichen Schritte gezeigt. Nach Fertigstellen des Sudes und einer gemütlichen Runde, endet das Seminar gegen 16h. (www.denheischer.lu)



La brasserie „Den Heischer“

La brasserie « Den Heischer » est la plus petite et la plus jeune brasserie commerciale au Luxembourg. Depuis l'ouverture, l'équipe de la brasserie souhaite rapprocher les clients de la culture et de l'origine de la bière. C'est pourquoi elle a mis au point un programme de séminaires de brassage qui remporte un franc succès jusqu'à présent et qui est très apprécié des amateurs de bière. Vous avez envie de participer au séminaire ? Inscrivez vous ! Nous allons passer quelques heures conviviales et explicatives ensemble.

Le repas de midi est inclus dans le prix (à régler sur place).

| | |
|---------------|--|
| Wann? | Samstag, den 27.10.2018 9:00 Uhr – 16:00 Uhr |
| Wo? | Den Heischer, 4 am Clemensbongert, L-9158 Heiderscheid |
| Preis? | 50.-€ Seminar und Mittagessen (Getränke sind im Preis nicht enthalten), vor Ort zu bezahlen |



Bitte melden Sie sich bis zum 30.09.2018 an. Veuillez vous inscrire jusqu'au 30.09.2018.

→ WEIHNACHTSMARKT IN BRÜGGE 26. UND 27. NOVEMBER 2018

Montag, den 26. November 2018

Abfahrt in Oetrange um 7:00 Uhr. Frühstückspause unterwegs. In Brügge angekommen Einweisung ins Hotel NOVOTEL Brügge Centrum. Nach einem gemeinsamen Mittagessen Stadtführung durch Brügge, welche wir zu

Fuß erleben werden. Der Rest des Nachmittags steht zur freien Verfügung. Nutzen Sie die Zeit und schlendern Sie gemütlich über den romantischen und einladenden Weihnachtsmarkt.

Die sich um den Markt herum befindlichen Häuser, die im gotischen Stil gehalten sind, sind mit Lichterketten und weihnachtlicher Festdekoration geschmückt und geben dem Ganzen ein gemütliches und festliches Ambiente. Weihnachtsstimmung pur! Gemeinsames Abendessen und Übernachtung im Hotel.

Dienstag, den 27. November 2018

Nach einem reichhaltigen Frühstück besuchen wir das Schnee- und Eisskulpturenfestival. Dieses einzigartige Festival in Europa wird von 30 professionellen Eiskünstlern aus zwölf Ländern realisiert. Innerhalb von fünf Wochen zaubern diese Künstler aus 300 Tonnen glasklarem Eis und 200 Tonnen Schnee eine zauberhafte Winterwelt. Danach freier Aufenthalt und die Möglichkeit noch einmal über den Weihnachtsmarkt zu schlendern, sich verschiedene Leckereien zu gönnen und den Geruch von Zimt und gerösteten Nüssen zu genießen. Ein Einkaufsbummel durch die Altstadt ist allerdings auch eine wunderbare Alternative. Am Nachmittag gemütliche Heimreise nach Luxemburg.

Im Preis inbegriffen:

- Fahrt im ****Nicht-Raucher Reisebus
- Frühstück auf der Hinreise
- 1x Übernachtung mit Frühstücksbuffet im NOVOTEL Brügge Centrum
- 1x Mittagessen und 1x Abendessen im NOVOTEL Brügge Centrum
- Stadtführung durch Brügge
- Besuch des Schnee- und Eisfestival



Marché de Noël à Brugges (26+27 novembre 2018)

Lundi, 26 novembre 2018 :

Départ à Oetrange à 7h. Petit déjeuner sur la route. Arrivés à Brugges nous allons déposer nos valises à l'Hôtel NOVOTEL Brugges Centre. Après un repas de midi en commun, visite guidée à pied de la ville. Temps libre pour le reste de l'après-midi.

Profitez pour visiter le marché de Noël romantique qui se présente dans un air lumineux merveilleux et des décors festifs. Les maisons autour du marché, au style gothique, se montrent dans les plus belles robes de Noël et accentuent l'ambiance romantique. Repas du soir en commun. Nuitée à l'hôtel.

Mardi, 27 novembre 2018 :

Petit déjeuner à l'hôtel. Ensuite visite du festival « sculptures de glace et neige ». Festival unique en Europe. 30 sculpteurs de glace professionnels de 12 pays différents sont au rendez-vous. En 5

Tel. 26 35 25 45 • syrdall@clubsyrdall.lu • CCPL LU15 1111 2342 3678 0000

semaines, ces artistes travailleront 300 tonnes de glace transparente et 200 tonnes de neige pour créer un monde hivernal féérique. Temps libre par après. Possibilité de visiter encore une fois le marché de Noël, se permettre l'une ou l'autre friandise et se réjouir de l'odeur de la cannelle et des cacahouètes grillées. Peut-être vous avez envie de faire un tour dans les petites ruelles romantiques de Brugge ou de faire du shopping. Retour au Luxembourg dans l'après-midi.

Inclus dans le prix:

- bus **** non-fumeur
- petit déjeuner en cour de route le lundi
- 1x nuit avec buffet au petit déjeuner au Novotel Brugge Centre
- 1x repas de midi au Novotel Brugge Centre
- visite guidée de la ville (à pied)
- visite festival « sculptures de glace et neige »

Abfahrt: 7:00 Uhr Centre Culturel Medenpoull Oetrange

Preis: 260.-€ Doppelzimmer

295.-€ Doppelzimmer mit Einzelzimmernutzung

Bitte melden Sie sich bei uns bis zum 3.10.18 an und überweisen Sie erst nach Erhalt der Rechnung mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer.

Veillez-vous inscrire chez nous jusqu'au 3.08.18 et veuillez virer la somme due après réception de la facture en indiquant le numéro de la facture.

LOISIRS POUR TOUS

Wussten Sie, dass es bei HELP ein interessantes Freizeitangebot gibt für Menschen, die besonderer Aufmerksamkeit bedürfen? „Loisir pour tous“ bietet Ausflüge und Reisen an, und zwar mit qualifiziertem Begleitpersonal. Eine medizinische Betreuung in einem gewissen Rahmen ist also gewährleistet. Falls Sie sich für dieses Angebot interessieren, oder jemanden kennen, der daran interessiert sein könnte, dann rufen Sie doch bei HELP an. Die Koordinatorin des Service „Activités et Loisirs“ heißt Véronique Conter und ist unter der Telefonnummer 2755 3116 zu erreichen.



Vous pensez que votre santé ne vous permet plus de profiter de beaux moments de loisirs ? Voici un service qui pourrait vous intéresser !

Le réseau HELP met à votre disposition un service « activités et loisirs ». Celui-ci vise à apporter des propositions et solutions aux problèmes d'isolement de solitude et de routine vécus par certaines personnes. Grâce à l'offre de ce service, chacun vivra des expériences uniques. Ces activités sont encadrées par les équipes de professionnels. Si vous êtes intéressé, veuillez contacter la coordinatrice Service Activités et Loisirs, Madame Véronique Conter (2755 3116).

Regelmäßige Aktivitäten

→ SKATTREFF

Es handelt sich um ein Strategiespiel. Skat wird mit einem Blatt aus 32 Karten gespielt. Jeder Spieler erhält zehn Karten, die beiden übrigen, zunächst verdeckt bleibenden Karten sind der namensgebende Skat. Ein Alleinspieler spielt gegen die anderen Mitspieler (die Gegenpartei), die sich nicht absprechen dürfen. Nach dem Geben der Karten wird der Alleinspieler durch das so genannte Reizen bestimmt. Sobald das Spiel beendet ist, wird ausgezählt, ob der Alleinspieler oder die Gegenpartei gewonnen hat. Die Punkte werden notiert und man geht zum nächsten Spiel über. Meist spielt man mehrere Spiele in Folge mit reihum wechselndem Geber.



Jeden Donnerstag um 15:00 Uhr Skattreff im Tennis Club House, rue de la Gare, Sandweiler.



Nous jouons aux cartes (skat) chaque jeudi à 15:00 heures au Club House du Tennis, rue de la Gare, Sandweiler.

→ HANDARBEITSTREFF

Handarbeiten. Ist es bereits länger her, dass Sie Ihre Handarbeit in der Hand hatten? Liegt alles in einem Korb, vielleicht schon seit Monaten oder sogar Jahren und Sie warten jetzt gespannt darauf, dass die Motivation unverhofft wieder auftaucht? Nehmen Sie den Inhalt des Korbes, was immer es auch sein mag, und versuchen Sie es doch mal mit unserem Handarbeitstreff. Gemeinsam macht es eben mehr Spaß – zumal, wenn man dabei nette Menschen kennenlernt. ☺



Emmenez votre petit travail de couture et joignez notre petit groupe, le mercredi de 14:30 à 17:30 heures.

Wann?

Mittwoch den 25.07.2018 / 29.08.2018 / 26.09.2018
von 14:30 Uhr bis 17:30 Uhr

Wo?

Centre Culturel Moutfort

→ MUSIKTREFF

Sie spielen ein Instrument? Sie singen gern?

Willkommen in unserer Musikgruppe, die nun schon seit 5 Jahren besteht! Wir treffen uns jeden ersten Mittwoch im Monat zum gemeinsamen Musizieren und Singen. Klavier, Geigen, Blockflöten, Akkordeons, Gitarren, Celli, Schlaginstrumente, Sopran, Alt, eine Sängertruppe, dazu

eine große Portion gute Laune und Humor - und schon erklingt die Musik. Gemeinsam wird ein Programm aufgestellt. Luxemburgische Lieder, Volkslieder, schmissige Schlager in verschiedenen Sprachen gleichberechtigt neben Kompositionen von Schubert, Fauré, Brahms, Gershwin, Poulenc... Die Teilnehmer, die sich vorher nicht kannten, treffen sich mittlerweile auch privat, um die Stücke miteinander zu proben. Ziel erreicht: Heraus aus der Isolation! Gemeinsames Musizieren und Singen macht lustig und listig. Falls Sie mal schnuppern wollen, dann rufen Sie uns einfach an und verraten uns, welches Instrument Sie spielen, oder ob Sie mit uns einfach nur singen möchten! Und schon sind Sie nächstes Mal mit dabei.



Vous savez jouer un instrument, vous aimez chanter ?

Notre groupe musical existe depuis cinq ans. Piano, violons, accordéons, flûtes, celli, percussion, chant et des programmes très variés. Chacun apporte ses talents personnels et sa bonne humeur. Nous nous rassemblons chaque premier mercredi du mois. Si vous souhaitez participer, téléphonez-nous et vous serez de la partie.

Wann?

Wir treffen uns immer am ersten Mittwoch im Monat von 15:00 Uhr-17:00 Uhr

Die Adresse erhalten Sie über den Club Syrdall

Chaque premier mercredi du mois. L'adresse vous sera communiquée par le Club Syrdall

→ KOCHTREFF

Wir kochen zusammen und genießen das Essen dann beim gemütlichen Zusammensein. Ein angenehmer geselliger Moment. Warum also zu Hause alleine essen? Gemeinsam schmeckt es umso besser. ☺

Jeden zweiten Mittwoch, im Centre Culturel in Medingen.



On cuisine ensemble

Préparer le manger et déguster la préparation fait bien plus de plaisir en communauté que tout seul. Venez nous voir et passez quelques bons moments avec nous. Toutes les 2 semaines au Centre Culturel à Medingen.

Wann?

Ab Mittwoch 2. Juli 2018 ab 10:30 Uhr

Wo?

Centre Culturel Medingen

→ NEW SELF DEFENSE

Self-Defense mittels des „Alive-Hand“ Systems. „Alive-Hand“ bedeutet «lebendige Hand». In der Kampfkunst meint man hiermit eine lebensspendende Hand, eine rettende Hand oder auch eine gute Hand, bzw. Geschick für etwas zu haben.



Das „Alive-Hand“ System beinhaltet südostasiatische Kampfkunstsysteme, sowie moderne realistische Techniken, die sehr effizient der heutigen Zeit angepasst sind und Ihren Ansprüchen gerecht werden. Psychologie- und Stressmanagement, sowie eine tiefgründige Lebensphilosophie mitsamt Bewegungslehre und Qi-Gong, der Umgang und die Pflege der Lebensenergie sind fester Bestandteil dieses Systems.

Es ist bis ins hohe Alter anwendbar und bestens für Frauen geeignet. Denn Selbstverteidigung besteht nicht aus aggressiven Schlägen und dicken Armen, sondern sie beginnt im Kopf und im Herzen.

| | |
|---------------|--|
| Wann? | Dienstags vom 18.09.2018 – 18.12.2018, von 9:00 Uhr - 10:30 Uhr (kein Kursus während der Schulferien) |
| Wo? | Lorettokapelle, rue des Romains, Senningerberg |
| Wer? | Jean-Paul Nowacka |
| Preis? | 164.-€ (13 Einheiten zu 1½ Stunden) |

Keine Kurse während der Schulferien. Bitte melden Sie sich an und überweisen erst nach Erhalt der Rechnung mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer.

Pas de cours pendant les vacances scolaires. Veuillez vous inscrire et virer la somme due après réception de la facture en indiquant le numéro de la facture.



Bewegung – Sport – Gesundheit

→ WANDERN

Halber Tag (5 km)

Treffen gegen 14:00 Uhr. Zum Aufwärmen ein Schnellstart, 6-7 km/Stunde. Dann beruhigt sich das Wandertempo und die restliche Strecke wird mit 2-3 km/Stunde zurückgelegt. Die Wege sind möglichst breit und flach, damit der Gesprächsfluss nicht ins Stocken gerät.

Es ist schön sich wiederzusehen, man hat viel zu erzählen über Haus, Hof, Beruf, Reisen und Garten. Bei schwerwiegenden Themen, wie z.B. Schnecken im Salat oder aufgeplatzten Kartoffelkroketten, bleibt die Gruppe stehen, um das Problem gründlich zu besprechen.

Rundwege von +/- 5km.

Donnerstag, 19. Juli 2018 Moutfort

Wir treffen uns um 14:00 Uhr an der Kapelle Moutfort (Bushaltestelle rte de Remich)

Donnerstag, 9. August 2018 Senningerberg

Wir treffen uns um 14:00 Uhr bei der „Charly's Gare“

Donnerstag, 6. September 2018 Luxemburg

Wir treffen uns 14:00 Uhr vor der „ARBED“ (Avenue De La Liberté)

Die Informationen zu den entsprechenden Buslinien erhalten Sie in der „Mobilitétszentral“ unter der Nummer 2465 2465.

→ NORDIC WALKING

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der das schnelle Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird. Haben Sie Lust? Wir treffen uns dienstags und donnerstags um 09:30 Uhr in Senningerberg.

(leichter Rundgang +/-55 min) Treffen auf dem Parking beim Wasserturm.



La marche nordique est un sport d'endurance et une forme d'exercice qui consiste à marcher en s'aidant de bâtons semblables à ceux qui s'emploient pour le ski. Vous avez envie de vous joindre à nous ? On se rencontre tous les mardis et jeudis à 9:30 heures au Senningerberg. Parking à côté du réservoir d'eau. (Trajet facile +/- 55 min)



→ KEGELN (JEUX DE QUILLES)

An jedem 1. und 2. Mittwoch im Monat um 15:00 Uhr in der Conter Stuff in Contern.



Tous les 1ers et 2èmes mercredis du mois à 15:00 heures à la Conter Stuff à Contern.



→ YOGAKUER ZU WEILER-LA-TOUR

Yoga bedeit all Otemzuch, all Beweegung ganz bewusst ze erliewen, ouni Denken, ouni Wieder. Et geet drëms fir Kierper, Geescht a Séil an Aklang ze bréngen.

D'Asanas (Kierperstellungen) sinn einfach an llicht auszuféieren.

Duech des ennerschiddlech Übungen verbessert sech d'Muskulatur, Verspaanungen léisen sech an d'Kierperbewosstsinn gëtt gesteigert. Mi schwaach Kierperregiounen gi gestärkt agläichzäiteg gi versaante Beräicher gelockert. D'Ausféierung vun Asanas verbessert d'Zesummenspill vu Kierper, Geescht, Séil an Otem.

Durch daat intensift awer och rouegt Haalen vun den Kirperstellungen gëtt zousätzlech en Zoustand vun ënnerlecher Geloossenheet ereecht.

Klangschuele kënnen d'Entspanen zu engem ganz flotten Erleefnes maachen.

Wann? Méttwochs, 19.09.2018 – 12.12.2018 von 17:30 Uhr – 19:00 Uhr

Wo? Weiler-la-Tour „Am Huef“

Wer? Rosanna Heinen-Pacchioli

Preis? 144.-€ (12 Eenheeten)



Och am Summer bidd d'Madame Heinen-Pacchioli Kueren un:

Vum Méttwoch 1.08.2018 bis den 12.09.2018

vu 17:30 h – 19:00 h

72.-€ (6 Eenheeten)



Bitte melden Sie sich bei uns an und überweisen Sie erst nach Erhalt der Rechnung mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer.

Veillez vous inscrire chez nous et veuillez virer la somme due après réception de la facture en indiquant le numéro de la facture.

→ TAI CHI



Le tai-chi est une discipline corporelle d'origine chinoise comportant un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli. Il met aussi l'accent sur la maîtrise de la respiration. La pratique vise entre autres à améliorer la souplesse, à renforcer le système musculo-squelettique et à maintenir une bonne santé physique, mentale et spirituelle.

Selon ses adeptes, grâce à son côté méditatif et à l'extrême précision des gestes, le tai-chi permet d'apaiser le mental et d'améliorer la concentration, la vivacité d'esprit et la mémoire. Il favorise aussi une meilleure prise de conscience de soi et de son environnement et contribue à harmoniser le Qi.

Quand?

Les Lundi 10.09.2018 – 10.12.2018

Cours débutants : 9:45 h – 11:00 h (min. 6 participants)

Cours avancés : 14:15 h-15:30 h

Où?

Centre Culturel de Moutfort, rue de Medingen à Moutfort

Qui?

Madame Mei Ping Yu

Prix?

Automne : 208.-€ (pour 13 cours de 1 ¼ heures)

**Minimum 6 Teilnehmer.**

Keine Kurse während den Schulferien. Bitte melden Sie sich an und überweisen Sie erst nach Erhalt der Rechnung mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer.

Minimum 6 participants. Pas de cours pendant les vacances scolaires. Veuillez vous inscrire et virer la somme due après réception de la facture en indiquant le numéro de la facture.

→ QI-GONG



Zitat aus Wikipedia: „Qi-Gong (...) ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Auch Kampfkunst-Übungen werden darunter verstanden. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen. Die

Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen. Qi“ steht in der chinesischen Philosophie und Medizin sowohl für die bewegende als auch für die vitale Kraft des Körpers, aber auch der gesamten Welt. In der chinesischen Sprache hat es die Bedeutung von Atem, Energie und Fluidum. Der Begriff umfasst viele Ausprägungsformen und Wirkungsweisen. „Gong“ als chinesischer Begriff bedeutet einerseits „Arbeit“, aber auch „Fähigkeit“ oder „Können“. Somit kann man Qi-Gong übersetzen als „stete Arbeit am Qi“ oder auch als „Fähigkeit, Können, mit Qi umzugehen, es zu nutzen“. Die Praxis des Qi-Gong soll die Lebensenergie stärken, das Leben verlängern und zu einer gesunden geistigen Verfassung verhelfen.

Soweit Wikipedia. Wir bieten Qi-Gong seit Jahren erfolgreich an. Kommen Sie doch einfach mal vorbei und erfahren Sie, wie Qi-Gong Ihr Leben bereichern kann.

Qi Gong montags

| | |
|---------------|---|
| Wann? | Montags vom 17.09.2018 – 17.12.2018, von 9:30 Uhr - 11:00 Uhr |
| Wo? | Lorettokapelle, rue des Romains, Senningerberg |
| Wer? | Jean-Paul Nowacka |
| Preis? | 152.-€ (13 Einheiten zu 1 ½ Stunden) |

Qi Gong freitags

| | |
|---------------|--|
| Wann? | Freitags vom 21.09.2018 – 21.12.2018, von 9:15 Uhr - 10:45 Uhr |
| Wo? | Lorettokapelle, rue des Romains, Senningerberg |
| Wer? | Jean-Paul Nowacka |
| Preis? | 152.-€ (12 Einheiten zu 1 ½ Stunden) |

Keine Kurse während der Schulferien. Sie können sowohl als Anfänger, wie auch als Fortgeschrittener je montags oder freitags teilnehmen. Bitte melden Sie sich an und überweisen Sie erst nach Erhalt der Rechnung mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer.

Pas de cours pendant les vacances scolaires. Débutant ou avancé, vous pouvez participer soit les lundis, soit les vendredis. Veuillez vous inscrire et virer la somme due après réception de la facture en indiquant le numéro de la facture.

→ LINE DANCE

Sie wollten immer schon mal tanzen, nur leider haben Sie keinen Partner?

Kein Problem!! Kommen Sie doch zum Line Dance, denn dies ist kein Partnertanz.

Ziel ist es, in guter Stimmung die Freude am Tanzen miteinander zu teilen!

Geeignet ist diese Tanzart für jedermann. Wichtig ist einfach die Freude an der Bewegung und an der Musik. Die Musikauswahl ist außerordentlich vielseitig – somit ist bestimmt für jeden Geschmack etwas dabei.



Vous avez toujours eu envie de danser, mais malheureusement vous n'avez pas de partenaire!?

Pas de problème! Venez au Line Dance, car c'est une danse en groupe.

Cette activité est accessible à tous et permet de se retrouver ensemble pour danser dans un univers musical très varié où chacun trouvera son bonheur!

Tel. 26 35 25 45 • syrdall@clubsyrdall.lu • CCPL LU15 1111 2342 3678 0000

Objectif: Partager le plaisir de danser, dans une ambiance joyeuse et positive!*Veillez prendre en considération les nouveaux horaires!*

| | |
|---------------|---|
| Wann? | Mittwochs vom 10.10.2018 – 19.12.2018 14:00 Uhr – 15:00 Uhr Niveau 0 / Anfänger 15:00 Uhr – 16:00 Uhr Niveau 1 / fortgeschrittene Anfänger 16:00 Uhr – 17:00 Uhr Niveau 2 / Mittelstufe 17:00 Uhr – 18:00 Uhr Niveau 3 / Fortgeschrittene |
| Wo? | Centre Culturel Medenpull, Oetrange |
| Wer? | Nathalie Damar |
| Preis? | 65.-€ (10 Einheiten zu je 1 Std.) |

Keine Kurse während der Schulferien. Bitte melden Sie sich an und überweisen Sie erst nach Erhalt der Rechnung mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer.

Pas de cours pendant les vacances scolaires. Veuillez vous inscrire et virer la somme due après réception de la facture en indiquant le numéro de la facture.

LINE DANCE PASS: 90.-€

(Unbeschränkte Teilnahme an allen Line Dance Kursen)

(Participation illimitée à tous les cours de Line Dance)

LINE DANCE SCHNUPPERKURSE

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die LINE DANCE einmal ausprobieren möchten resp. kennen lernen möchten. Der Kurs ist **GRATIS** und für Anfänger ohne Vorkenntnisse gedacht. Er bietet die Möglichkeit reinzuschnuppern, Einblicke und Eindrücke zu gewinnen und kann Ihnen helfen zu entscheiden, ob LINE DANCE Ihr neuer Lieblingssport werden kann ☺

| Wann | Uhrzeit | Preis |
|------------------------------|-----------------------|--------|
| Mittwoch, 8. August 2018 | 14:00 Uhr – 15:00 Uhr | gratis |
| Mittwoch, 22. August 2018 | | gratis |
| Mittwoch, 5. September 2018 | | gratis |
| Mittwoch, 12. September 2018 | | gratis |

LINE DANCE TREFF – SOMMER – ETÉ

Wiederholung der Tänze, jedes Niveau
Répétition des danses, tous les niveaux



| Wann | Uhrzeit | Preis | Forfait |
|---------------------------|--|-------|---------|
| Mittwoch, 8. August 2018 | 14:00 – 15:00 Uhr - Niveau 0 / Schnupper | 15.-€ | 50.-€ |
| Mittwoch, 22. August 2018 | 15:00 – 16:00 Uhr - Niveau 0 + bis 1 | 15.-€ | |
| Mittwoch, 5. Sept 2018 | 16:00 – 17:00 Uhr - Niveau 1 + bis 2 | 15.-€ | |
| Mittwoch, 12. Sept 2018 | 17:00 – 18:00 Uhr - Niveau 2 + bis 3 | 15.-€ | |

Bitte melden Sie sich an und überweisen Sie erst nach Erhalt der Rechnung mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer.

Veillez vous inscrire et virer la somme due après réception de la facture en indiquant le numéro de la facture.

→ RÜCKENSCHMERZEN – KEIN SCHICKSAL

Rückenbeschwerden sind ein Hilfeschrei des Körpers. Die meisten Menschen leiden unter sogenannten diffusen Rückenschmerzen, deren Ursachen sehr oft nicht gefunden werden.



Gegen solche Symptome können Sie selbst viel unternehmen. Durch gezieltes Rückentraining machen Sie ihren Rücken wieder fit für seine Alltagsaufgaben. Ein trainierter Rücken kann auch ungewohnten neuen Belastungen, die sich nicht immer vermeiden lassen, besser standhalten. Die Stärkung der Rückenmuskulatur ist die beste Vorbeugung gegen Schmerzen.



Entraînez votre dos! Les maladies du dos sont bien répandues. Beaucoup d'entre nous ont une occupation sédentaire. Le dos devient de plus en plus faible et cause des problèmes. Avec une gymnastique régulière et adaptée, beaucoup de douleurs peuvent être évitées.

| | |
|---------------|---|
| Wann? | Montags vom 17.09.2018 – 17.12.2018 von 10:00 Uhr - 11:00 Uhr |
| Wo? | Al Schmëtt, rue de l'Ecole, Mensdorf |
| Wer? | Isabelle Libert |
| Preis? | 119.-€ (13 Einheiten zu je 1 Std.) |

Keine Kurse während der Schulferien. Bitte melden Sie sich an und überweisen Sie erst nach Erhalt der Rechnung mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer.

Pas de cours pendant les vacances scolaires. Veillez vous inscrire et virer la somme due après réception de la facture en indiquant le numéro de la facture.

Tel. 26 35 25 45 • syrdall@clubsyrdall.lu • CCPL LU15 1111 2342 3678 0000

→ ZUMBA GOLD

Zumba ist ein relativ neues Fitness-Konzept, eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen, wobei es nicht so sehr um das Auszählen der Takte geht, sondern eher um den „Flow“ der Musik. Eben der Spaß an der Musik, die kreativen Bewegungen stehen im Vordergrund. Zumba kann sehr schweißtreibend, sehr anstrengend sein. Bei uns soll aber die Freude an der Bewegung das Wichtigste sein. Daher ist Zumba Gold angepasst an diejenigen, die nicht unbedingt Hochleistungssport betreiben möchten. Kommen Sie doch einfach mal vorbei – seien Sie neugierig!



Nous vous offrons un cours de Zumba adapté à ceux qui recherchent surtout la joie de la danse et du mouvement.

Wann? Dienstags, 25.09.2018 – 18.12.2018 von 9:30 Uhr – 10:30 Uhr

Preis? 108.-€ (12 Einheiten zu je 1 Std.)

Wann? Donnerstags, 27.09.2018 – 20.12.2018 von 9:30 Uhr - 10:30 Uhr

Preis? 108.-€ (12 Einheiten zu je 1 Std.)

Wo? Centre Culturel Oetrange, rue Medenpoull, Oetrange

Wer? Dorina Peschiaroli-Hoffmann

Keine Kurse während der Schulferien. Bitte melden Sie sich an und überweisen Sie erst nach Erhalt der Rechnung mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer.

Pas de cours pendant les vacances scolaires. Veuillez vous inscrire et virer la somme due après réception de la facture en indiquant le numéro de la facture.



ZUMBA PASS: 173.-€

(Uneingeschränkte Teilnahme an beiden Kursen)

(Participation illimitée aux deux cours)

→ „WERD FIT – BLEIB FIT“

Dieser Kurs richtet sich an alle Neueinsteiger und Wiedereinsteiger, die gerne ihre Gesundheit verbessern möchten. Ebenfalls ist der Kurs für fitte Personen geeignet, die auf einfache Weise und mit viel Spaß ihre Gesundheit erhalten möchten. In diesem Kurs trainieren Sie Ihr Herz-Kreislauf-System, Ihre Muskulatur und halten die Gelenke beweglich.

Alle Übungen sind so konzipiert, dass jeder nach seinem Können und seiner Verfassung teilnehmen kann. Fitness hat für jeden eine unterschiedliche Bedeutung. Energiegeladen durch den Tag gehen, Belastungen besser standhalten, positive Ausstrahlung aussenden, ohne Schmerzen tägliche Arbeiten verrichten, u.v.m.! Unsere beiden Kurse helfen Ihnen dabei, dies unabhängig von Alter und aktuellem Fitnesslevel zu erreichen.

„Werd fit – bleib fit“ dient der Erhaltung der Mobilität, Sicherheit, Stärke und Beweglichkeit. Vier wichtige Faktoren zur Erhaltung der Eigenständigkeit im Alter.

Bitte bringen Sie eine Matte, ein Handtuch und Wasser zum Trinken mit.

Bitte haben Sie Verständnis dass wir aus Platzgründen die Teilnehmer auf 24 begrenzen müssen.

| | |
|---------------|--|
| Wann? | Donnerstags vom 20.09.2018 – 20.12.2018 von 9:00 Uhr - 10:00 Uhr |
| Wo? | Salle polyvalente et sportive, Erpeldange bei Bous (Richtung Remich) |
| Wer? | Kirsten Leniger |
| Preis? | 98.-€ (13 Einheiten zu je 1 Std.) |

Es finden keine Kurse während der Schulferien statt. Bitte melden Sie sich an und überweisen Sie erst nach Erhalt der Rechnung mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer. Pas de cours pendant les vacances scolaires.

Veillez vous inscrire et virer la somme due après réception de la facture en indiquant le numéro de la facture.



Tel. 26 35 25 45 • syrdall@clubsyrdall.lu • CCPL LU15 1111 2342 3678 0000

→ MULTISPORT

Das Multifunktionstraining ist eine abwechslungsreiche Kursform, die der Stärkung von Herz-Kreislauf, Verbesserung der Koordination, Mobilität, Balance sowie der Steigerung von Ausdauer und Kraft im gesamten Körper dient. Geübt wird mit verschiedenen Materialien wie z.B. Bändern, Gewichten, Stäben, Stühlen, Handtüchern usw.! Des Weiteren finden spezielle Einheiten wie Pilates, Rücken- und Beckenbodentraining Platz.



Bitte bringen Sie eine Matte, ein Handtuch und Wasser zum Trinken mit. Bitte haben Sie Verständnis dass wir aus Platzgründen die Teilnehmer auf 24 begrenzen müssen.

| | |
|---------------|--|
| Wann? | Donnerstags vom 20.09.2018 – 20.12.2018 von 10:00 Uhr - 11:00 Uhr |
| Wo? | Salle polyvalente et sportive, Erpeldange bei Bous (Richtung Remich) |
| Wer? | Kirsten Leniger |
| Preis? | 98.-€ (13 Einheiten zu je 1 Std.) |

Keine Kurse während der Schulferien. Bitte melden Sie sich an und überweisen Sie erst nach Erhalt der Rechnung mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer.

Pas de cours pendant les vacances scolaires. Veuillez vous inscrire et virer la somme due après réception de la facture en indiquant le numéro de la facture.

PASS „WERD FIT – BLEIB FIT“ + MULTISPORT: 146.-€

(Uneingeschränkte Teilnahme an beiden Kursen!)

(Participation illimitée aux deux cours)



→ YOGA

Die sanfte Stärkung für Körper, Geist und Seele.

***Innehalten *Atemschöpfen *Bewegen *Entspannen
*Wohlfühlen.**

Yoga ist ein Weg des Herzens und hilft, die heilsame Verbindung von Körper, Geist und Seele wieder herzustellen.



Wenn Sie sich schon durch diese Worte angesprochen fühlen oder neugierig geworden sind, so schauen Sie doch ganz einfach auf meiner Internetseite unter **www.koyoga.lu** nach, ich würde mich freuen Sie in einem meiner Kurse begrüßen zu dürfen.

| | |
|---------------|--|
| Wann? | Dienstags 10:00 Uhr - 11:30 Uhr 18.09.2018 – 11.12.2018 |
| Wo? | Al Schmëtt Mensdorf |
| Wer? | Konstanze Riemenschneider-Löcher |
| Preis? | 139.-€ (12 Einheiten zu je 1 ½ Std.) |



Kurse im Sommer:

Dienstags 31.07.2018 – 4.09.2018

10:00 Uhr – 11:30 Uhr

70.-€ (6 Einheiten zu je 1 ½ Std.)

| | |
|---------------|---|
| Wann? | Freitags 10:00 Uhr - 11:30 Uhr 21.09.2018 – 14.12.2018 |
| Wo? | Centre Culturel Mensdorf |
| Wer? | Konstanze Riemenschneider-Löcher |
| Preis? | 139.-€ (12 Einheiten zu je 1 ½ Std.) |



Kurse im Sommer:

Freitags 3.08.2018 – 7.09.2018

10:00 Uhr – 11:30 Uhr

70.-€ (6 Einheiten zu je 1 ½ Std.)

Keine Kurse während der Schulferien. Bitte melden Sie sich an und überweisen Sie erst nach Erhalt der Rechnung mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer.

Pas de cours pendant les vacances scolaires. Veuillez vous inscrire et virer la somme due après réception de la facture en indiquant le numéro de la facture.

Tel. 26 35 25 45 • syrdall@clubsyrdall.lu • CCPL LU15 1111 2342 3678 0000

→ PILATES

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.

Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung der Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren der in der Körpermitte liegenden Muskulatur rund um die Wirbelsäule, die so genannte Stützmuskulatur. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Gleichzeitig wird die Atmung geschult.

Die zahlreichen Übungen wechseln ab zwischen Dehnung und Kräftigung der Muskulatur.
(www.wikipedia.lu)

| | |
|---------------|--|
| Wann? | Mittwochs um 9:30 Uhr – 10:45 Uhr oder 11:00 Uhr – 12:15 Uhr 19.09.2018 – 12.12.2018 |
| Wo? | Centre Culturel Mensdorf |
| Wer? | Konstanze Riemenschneider-Löcher |
| Preis? | 139.-€ (12 Einheiten zu je 1 ¼ Std.) |



Kurse im Sommer:

Mittwochs 1.08.2018 – 5.09.2018
10:00 Uhr – 11:15 Uhr
58.-€ (5 Einheiten zu je 1 1/4 Std.)

Keine Kurse während der Schulferien. Bitte melden Sie sich an und überweisen Sie erst nach Erhalt der Rechnung mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer.

Pas de cours pendant les vacances scolaires. Veuillez vous inscrire et virer la somme due après réception de la facture en indiquant le numéro de la facture.



→ WENN JEMAND EINE REISE TUT, SO KANN ER WAS ERZÄHLEN

Liebe Leser, der obige Satz ist nicht neu, ist keine Werbung der zahlreichen Internet Reiseportale, oder eine Aufforderung auf sozialen Netzwerken Bilder hochzuladen, nein der Satz ist über 200 Jahre alt und stammt von dem Dichter Matthias Claudius.

Betrachten wir doch den Begriff des „Reisens“ breiter als nur das in die „Ferien fahren“ oder die „Dienstreise“ in eine Großstadt. Reisen heißt erstens schon mal das Haus verlassen. Es bedeutet dass es im Idealfall einer Planung bedurfte und irgendwann der große Tag da ist. Reisen geht mit klaren Erwartungen und Zielen einher. Reisen ist sehr selten gratis, also ist man bereit Geld zu investieren um etwas im Gegenzug zu erlangen was erstrebenswert ist. Nach der Reise lässt sich leicht prüfen ob es sich gelohnt hat. Und wie bereits erwähnt, Reisen ist auch sich bewegen, etwas entdecken, Neuland erkunden.

Wir sehen also schnell dass es beim Reisen ein Vorher, Nachher und Mittendrin gibt. Für das Mittendrin braucht der Club Senior Syrdall Sie, liebe Leser. Ja genau, Sie sind das zentrale Element jeder unserer geplanten Aktivitäten. Gerry, Manon und Nadine planen im Vorfeld sorgfältig, dass wenn der große Tag eines Ausflugs, einer Reise, Besichtigung oder der geliebte Kurs, die traditionelle Runde, das Grillfest ansteht, oder was auch immer Sie interessiert, nichts schief geht.

Erinnern Sie sich doch mal bitte an ihre 3 schönsten Ferien, Besichtigungen, Abenteuer, Entdeckungen oder Ereignisse in ihrem Leben! Es würde mich jetzt sehr stark wundern wenn sie die schönsten Momente in ihrem Leben alleine verbracht hätten. Natürlich kann man alleine sein ohne einsam zu sein und die Sonnenseiten des Lebens genießen, aber ich glaube ich irre mich nicht, wenn ich behaupte, dass geteilte Freude oft doppelte Freude bedeutet.

Manchmal werde ich gefragt ob ein Club Senior überhaupt eine Daseinsberechtigung hat, man könne doch auch alleine die Kasematten besichtigen, mit dem Rad von Wiltz nach Bastogne radeln und auch für den Besuch des Weihnachtsmarkts in Bernkastel oder Strassburg braucht man keine diplomierten Erzieher die den Bus bestellen. Jeder ist frei hierüber zu denken was er will, aber dass Sie lieber Leser jetzt dabei sind meinen Zeilen zu lesen, macht mich schon sehr glücklich, da dies bedeutet dass Sie am Ende der Broschüre angekommen sind und diese nicht sofort in der Mülltonne entsorgt haben.

Ganz oben steht: „... so kann er was erzählen“. Diese paar Wörter resümieren vortrefflich was es bedeutet Geselligkeit zu erleben, also das Gegenteil von Einsamkeit. Man diskutiert, erzählt, ist im Dialog, hört zu, lernt hinzu, bleibt neugierig, fit und gesund, wir gefordert und vergisst den Alltag. Genau all dies geschieht auf einer Reise und all das passiert auch wenn sie mit unserem Club Senior Syrdall unterwegs sind.

Ich wünsche Ihnen dass sie reisefreudig bleiben und Lust auf das Nicht-Alleine-Sein bekommen haben beim Durchblättern der Broschüre.

Sonnige Grüße aus dem Syrdall Heem.



Tom Dugandzic
Direktor Syrdall Heem

BARRIEREFREI

Bei der Barrierefreiheit geht es um eines unserer aktuellen Projekte. Viele Fahrten oder Aktivitäten des Club Senior sind gehbehinderten Menschen, bzw. Rollstuhlfahrern nicht zugänglich.

Das liegt manchmal in der Natur der Sache. Die Besichtigung einer Burg oder der Kasematten ist im Rollstuhl einfach nicht möglich.

Wir möchten uns aber bemühen, in Zukunft so viele Aktivitäten wie möglich **barrierefrei zu gestalten** (auch für Rollstuhlfahrer anzubieten.)

Sollten Sie an einem Ausflug aus unserm Programm interessiert sein, **dann bitten wir Sie, uns schnellstmöglich zu kontaktieren, um Ihnen die nötigen Informationen mitzuteilen.** (Bitte spätestens **14 Tage vor dem Termin** Kontakt mit uns aufzunehmen. Wir werden uns dann um einen entsprechenden Bus kümmern.

Wir müssen allerdings auch darauf hinweisen, dass die Mitarbeiter des Club Senior nicht berechtigt sind, irgendwelche Hilfestellungen zu geben, die eine gewisse Ausbildung erfordern, über die wir eben nicht verfügen.

Sollte Hilfe benötigt werden, dann ist eine Begleitperson zwingend notwendig.

Sollten Sie weitere Fragen haben, so rufen Sie uns doch bitte einfach an.



Nos activités sans barrières

Si vous désirez des activités sans barrières, contactez-nous. Si vous voulez, par exemple, participer à une excursion, nous vous demandons de nous contacter deux semaines avant le départ. Nous organiserons alors un bus spécialement équipé, si possible.

Veillez noter que nous ne sommes pas autorisés à donner des soins quelconques. De même, nous vous demandons de vous laisser accompagner par une personne de votre confiance en cas de besoin.

Si vous avez des questions, veuillez nous contacter.



Adressänderung

Wie Sie bereits wissen, haben wir unser neues Zuhause im Verwaltungsgebäude der „Contern S.A.“ (ehemals Chaux de Contern). Da wir aber etwas versteckt sind, hier eine Wegbeschreibung:

In den gängigen Navigationsseiten werden Sie uns leider nicht finden, da der «Square Peter Dussmann» noch sehr neu ist.

Im „Rond Point Sandweiler“ biegen Sie Richtung Contern ab. Nach einem knappen Kilometer biegen Sie links ins Industriegebiet ab. Sie folgen der „rue des Chaux“ bis zu deren Ende. Sie kommen dann in die «rue du Kreintgeshaff». Nach ungefähr 300 Metern sehen Sie zur Linken ein neues Gebäude, auf dem zum einen der Name von «Chaux de Contern» steht, zum anderen derjenige der Firma «Dussmann». Voilà! Dort befindet sich unser Büro. Gehen Sie nun zum Empfang der „Contern S.A.“ und fragen Sie nach uns.

Die neue Adresse lautet / La nouvelle adresse:

Club Syrdall

1, Square Peter Dussmann

L-5324 Contern



Changement d'adresse

Comme vous le savez déjà, notre bureau se trouve désormais dans l'immeuble administratif de la « Contern S.A. » (anciennement Chaux de Contern). Vous suivez la « rue des Chaux » jusqu'au bout et ensuite la « rue du Kreintgeshaff ». Après environ 300 mètres, vous verrez à votre gauche le bâtiment administratif de « Chaux de Contern » et de « Dussmann ». Eh bien..., vous nous avez trouvé!



Tel. 26 35 25 45 • syrdall@clubsyrdall.lu • CCPL LU15 1111 2342 3678 0000

➔ WICHTIGE INFORMATIONEN

Um unsere Aktivitäten planen zu könne,n möchten wir Sie darum bitten, sich bei uns anzumelden. Sollten Sie allerdings verhindert sein, dann bitten wir Sie nachdrücklich, sich auch wieder abzumelden. Oft haben wir Wartelisten, und so kann ein frei gewordener Platz noch von einer anderen interessierten Person genutzt werden.

Wir machen Sie darauf aufmerksam, dass Änderungen unseres Programms, oder Änderungen des Ablaufs verschiedener Aktivitäten immer möglich sind. Wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wurde, behalten wir uns das Recht vor, die Veranstaltung abzusagen.

Wir organisieren Aktivitäten für interessierte Bürger. Die Teilnahme erfolgt auf Ihr eigenes Risiko, wir übernehmen keinerlei Haftung für eventuell entstandene Schäden.

Bei Ausflügen pflegen wir, aus Rücksicht auf die anderen Gäste, pünktlich los zu fahren.

Theaterkarten und Eintrittskarten können normalerweise nicht zurückgegeben werden. Wir versuchen in diesem Fall mit Ihnen zusammen eine Ersatzperson zu finden oder das Ticket an der Abendkasse zu verkaufen. Eine Gewähr dafür übernehmen wir nicht.

Bei Kursen und mehrteiligen Veranstaltungen ist jeweils der ganze Teilnehmerbetrag zu bezahlen, auch wenn Sie aus persönlichen Gründen (Krankheit, Urlaub, u.s.w.) nicht an allen Einheiten teilnehmen können.

Oft können Sie den Veranstaltungsort gemeinsam mit Bekannten erreichen. Dann stehen auch öffentliche Verkehrsmittel zur Verfügung, die preiswert und bequem sind. Sollte das auch nicht funktionieren, dann rufen Sie uns bitte an. Es ist fast immer möglich, eine Fahrgelegenheit zu organisieren. Wir lassen niemanden zurück!

Sicherlich ist Ihnen aufgefallen, dass wir oft **Fotos** machen. Diese dienen natürlich als Erinnerung. Falls Sie welche haben möchten, können Sie uns immer in unserm Büro besuchen. Wir werden sie dann gemeinsam durchsehen, und Ihnen die gewünschten ausdrucken. Wir möchten die Fotos allerdings auch für andere Zwecke benutzen. So zum Beispiel, um unsere Broschüre zu illustrieren, eventuell für Werbezwecke oder aber vielleicht einmal für einen Internetauftritt. Sollten Sie **nicht damit einverstanden** sein, dass wir Fotos von Ihnen benutzen, dann teilen Sie uns das bitte schriftlich mit. Wir werden diese Bilder dann nicht verwenden.

Wir hoffen auf Ihr Verständnis.



Informations importantes

Pour toutes nos activités, nous vous prions de vous inscrire pour des raisons d'organisation. Si vous ne pouvez pas participer à une activité pour laquelle vous étiez inscrit, veuillez nous prévenir à l'avance. Il y a souvent des listes d'attente et cela peut permettre à une autre personne de prendre la place ainsi libérée.

De petits changements dans notre programme sont toujours possibles.

Si un nombre minimal de participants n'est pas atteint, nous nous réservons le droit d'annuler l'activité.

La participation à nos activités est à votre propre risque.

Nous vous prions d'être présent à l'heure et à l'endroit de départ indiqué pour les excursions etc.

Les tickets de concert ou de théâtre sont souvent non-échangeables/remboursées. En cas de désistement de votre part, nous essayons de trouver qqn. d'autre pour prendre votre place, mais cela n'est pas toujours possible.

Pour les cours, le montant total pour la session est dû, même si vous ne pourrez pas être présent à toutes les séances pour des raisons personnelles (vacances, maladies,...).

Le transport : Pour beaucoup de nos activités, nous vous demandons de vous rendre sur place par vos propres moyens, ceci dans le but de réduire les frais de bus qui sont très élevés. Si vous avez des problèmes de mobilité, nous vous rappelons que le transport public est relativement efficace. Peut-être que quelqu'un de votre famille ou de votre entourage peut vous amener. Une autre possibilité serait de nous contacter pour que nous organisions un transport.

Beaucoup de communes offrent un bus qui transporte les habitants du village, et qui est en plus très bon marché. Vous voyez, il y a beaucoup de façons de participer à nos activités.

*Pendant nos activités, nous prenons souvent des **photos**. Contactez-nous, si vous êtes intéressés à avoir une de ces photos. Nous utilisons ces photos pour notre brochure, éventuellement pour la publicité ou peut-être pour l'internet. Au cas où vous n'êtes **pas d'accord**, veuillez nous en informer.*



aides et soins à domicile
centres de jour
club senior



KONTAKT

Direktion, Verwaltung, Sekretariat

Foyer de Jour Niederanven

6, Routscheed
L-6939 Niederanven

Tel 34 86 72

Fax 34 01 45

E-mail info@syrdallheem.lu

Foyer de Jour Sandweiler

29-31, rue Principale
L-5240 Sandweiler

Tel 26 35 23 20

Fax 26 35 23 21

Club Senior Syrdall

1, Square Peter Dussmann
L-5324 Contern

Tel 26 35 25 45

Fax 26 35 25 46

E-mail syrdall@clubsyrdall.lu



www.syrdallheem.lu



Syrdall Heem asbl



Tel 26 70 26

www.help.lu



HELPLINE

34 86 72







Manon Rippinger • Nadine Hirtt • Gerry Grosser



CLUB SYRDALL

1, Square Peter Dussmann • L-5324 Contern

Tél. 26 35 25 45 • Fax 26 35 25 46

E-Mail syrdall@clubsyrdall.lu

CCPL LU15 1111 2342 3678 0000



Betzdorf



Bous



Contern



Dalheim



Lenningen



Niederanven



Sandweiler



Schuttrange



Waldbredimus



Weiler-la-tour







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