AN DER LOUPESCHT
CLUB SENIOR

COME IN &
BE ACTIVE!

Aktivitéiteprogramm

JULI-SEPTEMBER

2018

croix-rouge
luxembourgeoise
Mënschen hëllefen

Club Senior An der Loupescht
2, rue de l'école - L-6235 Beidweiler
T. : (+352) 27 55 - 3395

Mail : club-loupescht@croix-rouge.lu
www.help.lu / www.croix-rouge.lu

De Büro ass op :
Méindes bis Freides **9h00-13h00**
Horaires d'ouverture du bureau :
Lundi au vendredi **9h00-13h00**

Mir schwätzen / Nous parlons
LU, DE, FR, EN, PT, NL

Kont fir d'Aktivitéiten :
Compte bancaire pour les activités :
BCEE LU41 0019 4955 9051 5000

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

GENERATIONS

Dës Aktivitéit erméiglecht besonnesch d'Begéinung tëscht de Generatiounen.
Cette activité permet particulièrement la rencontre entre générations.

ACTIVE

Eng Aktivitéit déi Owes oder de Weekend stattfënnt an domat och fir Leit, déi nach aktiv am Aarbechtsliewe sinn.
Cette activité a lieu le week-end ou en soirée et est accessible aux personnes actives professionnellement.

Denkt drun iech unzemellen
Pensez à vous inscrire

Fir e gudden Oflaf vun eisen Aktivitéiten ze garantéieren, biede mir iech, iech ëmmer fir d'Aktivitéit unzemellen.
Pour garantir un bon déroulement de nos activités, nous vous prions de toujours vous inscrire pour les activités.

Auerzäit / *Heure*

Uert / *Lieu*

Präis / *Prix*

Umeldung / *Inscription*

Telefon / *Téléphone*

SOMMAIRE

- Virwuert 4-5
- Äre Club Senior An der Loupescht - D'Equipe gëtt méi grouss 6
- Vakanz doheem - de Summer genéissen 7
- News 8-9
- Berodung an Informatioun 10
- Lidderuucht 11
- Mëllerdall, eng besonnech Wanderung 12
- Workshop „Fëschen" am Schwäibësch 13
- Wandergrupp 14
- IVV-Wanderungen an onser Géigend 15
- Heilpflanzenwanderung 16
- Single Wanderung 17
- Vakanz doheem - Summerterrass 18
- Kommunikatioun 2.0 19
- Mountain Bike - Tour 20
- Grousse Summermaart St Vith 21
- Visite guidée SEO & Vianden 22
- Mëttegiessen am Restaurant 23
- Yannis World Cycling Adventure 24
- Workshop Geocaching 25
- Sortie op d'Schueberfouer 26
- Croisière mat der Marie-Astrid 27
- Gefouert Wanderung - Hohes Venn 28
- Wat steet nach um Programm? 29
- Umeldungsformular 31
- Club Senior An der Loupescht - Interne Regeln 32-33

LU

VIRWUERT

Als alleréischt wëll ech den Responsabelen vum neie Club Senior «An der Loupescht» gratuléieren fir déi immens flott an ofwiesslungsräich Aktivitéiten déi all eisen Awunner iwwer 50 ugebueden ginn. All dës verschidden Aktivitéiten kënnt Dir léif Lieser an dëser praktescher an ganz iwwersiichtlecher Broschür noliesen.

Bei dësem villfältegen Programm ass wierklech fir jiddereen eppes dobäi, an dat wat mech immens freet, ass datt och vill generatiounsiwwergräifend Aktivitéiten ugebuede ginn. Heirobber läit jo och een vun den Akzenter vum neien Club, nämlech den Austausch tëschent de Generatiounen, an dat ass och gutt esou.

Wann zu Recht dacks gesot gëtt datt eis Jugend d'Zukunft vum Land ass, dann fannen ech et extrem wichteg datt een am selwechten Otemzuch och seet, datt eis eeler Awunner den Räichtum vun eisem Land sinn.

Mat hirer Liewenserfarung an hirem Wëssen, dat si sech an de Joren ugëeegent hunn, kënnen mir, déi méi jonk Generatiounen, nëmmen dovunner léieren an mir sollen dofir all Geleeënheet notzen wou mir mat hinnen kënnen zesumme sinn, fir mateneen eppes ze ënnerhuelen an op dësem Wee Erfarungen auszetauschen.

Mat sengen generatiounsiwwergräifenden Aktivitéiten, déi et erméiglechen jonk an al zesummenzebréngen, sief et um Kachtreff mat Jonker aus eisen Jugendhaiser oder an der Bakstuff mat den Enkelkanner gëtt genau dësen Austausch gefördert.

Eng gutt Iddi ass et och, datt den Club probéiert Aktivitéiten an deenen verschiddenen Membersgemengen unzebidden fir den Awunner vun där Gemeng den Accès zu dësen Aktivitéiten ze vereinfachen.

Ech wënschen der Chargée de Direktioun, dem Carole van der Zande mat senger ganzer Equipe, déi wierklech voll motivéiert sinn an mat ganz vill Engagement dësen Club leeden, datt dës Dynamik och op eis Awunner ab 50 Joer iwwerspréngt fir datt den Club och deen Succès kritt deen hien verdéngt, an dovunner sinn ech och ganz iwwerzeegt.

Jean-François **WIRTZ**
Buergermeeschter
Gemeng Betzder

Léif Matbiergerinnen a Matbierger aus deene 5 Gemengen, am Januar 2018 huet de Schäfferot vu Konsdref, zesummen mat 4 Nopeschgemengen an der Croix Rouge, op en Neits d'Konventioun vum Club Senior „an der Loupescht" ënnerschriwwen. An dëser Konventioun steet:

- Ziel vum „Club Senior an der Loupescht" ass de Leit, di am Alter sinn oder di an d'Pensioun ginn an an eng Isolatioun rutschen kéinten, eng nei Perspektiv ze ginn.
- De Club Senior ass op fir d'Populatioun aus der Regioun, an zwar sprécht se all Generatioun an Nationalitéit u fir matzemaachen.

E groussen Deel vun eisen Matbierger sinn haut ab 50 nach vill méi aktiv wéi fréier. Si wëllen nach vill ënnerhuelen oder nach u Villem deelhuelen, awer trauen sech net ëmmer, well se eleng sinn oder hinnen déi néideg sozial Kontakter feelen.

Duerfir ass d'Iddi vun engem Club Senior eng gutt Méiglechkeet fir zesummen vill z'erliewen. Nei Fréndschaften kënnen entstoen a vill Neies kann een entdecken, oder einfach emol Spaass un engem neien Hobby hunn.

Duerch Bedeelegung vu 5 Gemengen aus der Regioun, kommen sech eis Matbierger méi no an et kënnen nei Fréndschaften zwëschen Gläichaltregen, Kanner, Jonker a Mënschen mat verschidden Kulturen entstoen.

Et brauch seng Zäit bis sech erëmgeschwat huet wéi flott et ass an der Gesellschaft Nomëtteger zesummen ze verbréngen, op d'Rees ze goen oder einfach Mëttes zesummen iessen ze goen. Et gëtt nach souvill z'entdecken am „Club Senior an der Loupescht" an dir sidd all häerzlech agelueden matzemaachen!

Et hu schonns vill Matbierger de Wee op Beidler fonnt. Dofir wënsche mir der engagéierter Equipe vun der Madame Carole van der Zande weider vill Erfolleg an soen hinnen e grousse Merci fir hiert Engagement.

Edith **JEITZ**
Buergermeeschtesch
Gemeng Konsdref

ÄRE CLUB SENIOR AN DER LOUPESCHT - D'EQUIPE GËTT MÉI GROUSS

LU

Am Mee ass eis Equipe duerch d'Natasha Marson – Educatrice diplômée verstäerkt ginn, a mir heeschen hatt häerzlech wëllkomm an eisem Team.

«Nodeems ech eng rei Joren a verschiddene Beräicher vum 3ten Alter geschafft hunn, war et un der Zäit e neie beruffleche Wee anzeschloen. Esou e flott Konzept wéi de Club Senior huet mäin Interessi fonnt, an ech si frou dass ech säit dem Fréijoer zur Equipe gehéieren. Ech si motivéiert dës nei Erausfuerderung unzegoen an freeën mech eng nei Erfarung kënnen z'erliewen.

Zu menger Aufgab gehéiert ënnert anerem, d'Aktivitéite mat z'organiséieren an ze begleeden. Well mir awer och Partenariater siche fir zesumme flott Aktivitéiten ze realiséieren sinn ech och do ären Uspriechpartner. Ech géif mech freeën iech an enge vun deenen nächsten Aktivitéite vum Club Senior an der Loupescht kennen ze léiere wou mir sécher e puer flott Momenter zesumme verbréngen kënnen.»

Natasha **MARSON**

LU *Vakanz doheem - de Summer genéissen*

An de Summerméint ass Vakanzenzäit. Mir spueren eis d'Valise paken a maachen e bësse Vakanz heiheem a kucke wat eist Ländchen an d'Grenzgebidd u flotten Ecken ze bidden huet.

Um Programm stinn:
Wanderungen, Spadséiergäng, duerch d'Foussgängerzone flanéieren, gemittlech op enger Terrass eng Glace iessen oder e Patt huele goen, eng Schëffscroisière op der Musel an di eng oder aner Stiedchen entdecken, domat huele mir eis de Vakanzefeeling ganz no.

De Yannis wäert eis d'Welt bis virun d'Hausdier brénge mat senger flotter Presentatioun iwwert säin Tour mam Vëlo ronderëm d'Welt, verpasst net säi flotte Virtrag.

Mir wäerte vill un der frëscher Loft sinn, Sonn an Energie tanken, an sécherlech dat eent oder anert erliewen. D'Kiischt um Kuch ass, dass mer all déi Aktivitéiten an der Gesellschaft wäerte maachen, an sou kann duerchaus deen een oder aneren neie Kontakt entstoen.

Dir sidd all häerzlech Wëllkomm fir un eisem ofwiesslungsräiche Programm deelzehuelen.

FR *Vacances chez soi - Profitez de l'été !*

Durant les mois d'été, l'ambiance de vacances se fait ressentir. Pas de besoin de faire les valises et passons des vacances à la maison et redécouvrons ce que la région a à proposer.

Au programme :
randonnées, balades, flâner dans la rue, manger une glace en terrasse, aller prendre un verre, une croisière sur la Moselle, découvrir l'une ou l'autre ville, voilà comment se sentir en vacances.

Yannis vous apportera le monde devant votre porte lors de sa présentation consacrée à son tour du monde en vélo, à ne pas louper !

Nous serons beaucoup dehors et nous ferons le plein de soleil et d'énergie. La cerise sur le gâteau est que vous ferez de nouvelles rencontres lors des activités !

Soyez les bienvenus à l'une ou l'autre des activités de notre programme !

Natasha **MARSON**
Educatrice

Carole **VAN DER ZANDE**
Chargée de direction

Ricardo **PAIVA**
Secretariat

UMELDUNG

INSCRIPTIONS

LU Fir iech e gelongenen Oflaf vun den Aktivitéiten ze garantéiere, welle mer iech bieden iech fir all Aktivitéit unzemellen.

Dir hutt verschidde Méiglechkeeten dat ze maachen:
Tel.: 2755 - 3395
Fax: 2755 - 3396
Mail: club-loupescht@croix-rouge.lu
Direkt am Büro tëscht 9h an 13h, 2, rue de l'école zu Beidler

FR Pour vous garantir un déroulement réussi des activités, nous vous demandons de vous inscrire pour toutes les activités auxquelles vous souhaitez participer.

Différentes possibilités sont à votre disposition :
Tel. : 2755 - 3395
Fax : 2755 - 3396
Mail : club-loupescht@croix-rouge.lu
Directement au bureau entre 9h et 13h, 2, rue de l'école à Beidweiler

TRANSPORT

TRANSPORT

LU Eng **Aktivitéit** aus eiser Broschür interesséiert iech?

Dir kennt un der Aktivitéit eenzeg aus **Transportproblemer** net deelhuelen?
Dann zéckt net, a mellt iech bei eis um 2755 - 3395, **zesummen** kucke mir dann no deene verschiddene Méiglechkeeten!

FR Une **activité** dans notre brochure vous intéresse ?

Vous ne pouvez pas participer à cette activité uniquement à cause des raisons de **transport** ?
N'hésitez pas, contactez-nous au tél. 2755 - 3395, et **ensemble** nous verrons les différentes possibilités !

Aktivitéiteprogramm / Juli - September 2018

OPRUFF FIR BENEVOLLER

APPEL À BÉNÉVOLE

LU Dir wëllt iech onverbindlech a **punktuell engagéieren?**

Dir hutt eng **kreativ Oder** a wëllt anere Leit eppes weidervermëttelen?

Dir hutt eng Offer déi d'Leit kéint interesséieren, awer iech feelt de néidegen Organisatiounskader?

Da mellt iech bei eis: **Mir siche Benevollen** fir an enger dynamescher Equipe matzeschaffen.

D'Beräicher sinn:

- Aktivitéite mat organiséieren, begleeden an a Form vu Fotoen festhalen
- e Cours ubidden an ofhalen
- un der Broschür schaffen
- ...

Et gi souvill Méiglechkeeten, **mellt iech bei eis**, a mir schwätzen driwwer.

FR Vous disposez d'un **talent créatif,** et vous avez envie de le partager avec d'autres personnes ?

Vous avez **une proposition** qui pourrait être intéressante pour d'autres personnes, mais vous ne savez pas comment la réaliser ?

Vous avez envie de vous engager ponctuellement.

Alors contactez-nous, nous sommes à la **recherche de bénévoles** pour intégrer une équipe dynamique.

Les domaines sont :

- organiser, accompagner et prendre des photos lors des activités
- offrir et tenir des cours
- participer à l'élaboration de la brochure
- ...

Il y a maintes possibilités, **contactez-nous** et nous en discuterons ensemble.

BERODUNG AN INFORMATIOUN

CONSEIL ET INFORMATION

LU MÉINDES BIS FREIDES

Am Club Senior An der Loupescht si mir och do fir d'Leit individuell z'informéieren an ze beroden. Wann dir d'Gespréich mat eis wëllt sichen, kënnt dir gär e Rendez-vous ausmaachen, fir dass mir är Froen an engem agreabele Kader kënne beschwätzen.

FR DU LUNDI AU VENDREDI

Nous sommes à votre écoute au Club Senior An der Loupescht pour vous informer et vous conseiller. N'hésitez pas à nous contacter pour prendre un rendez-vous et discuter dans un cadre agréable.

Club Senior An der Loupescht 2, rue de l'école - Beidweiler		
GRATIS / GRATUIT	9h00 > 12h00	2755 - 3395

GENERATIONS

LIDDERUUCHT

RENCONTRE CONVIVIALE EN CHANSONS

LU MËTTWOCH 04.07 / DËNSCHDES 18.09

Eemol de Mount komme mir zesumme fir Lidder zu verschiddenen Themen ze sangen. Mir orientéieren eis do un de Joreszäiten oder u Fester déi grad aktuell sinn. Et muss ee kee Sänger sinn, mee just Loscht hunn an eiser bont gemëschter Equipe eng gemittlech Stonn ze verbréngen.

An Zesummenaarbecht mam Duerftreff „Beim Lis"

FR MERCREDI 04.07 / MARDI 18.09

Une fois par mois, nous nous retrouvons pour chanter ensemble des chansons. Nous nous inspirons des saisons ou des fêtes du moment. Pas besoin d'être un chanteur hors-pair ! L'essentiel est de s'amuser et de passer un bon moment ensemble.

En collaboration avec le Duerftreff « Beim Lis »

Musekssall Institut St.Joseph, 2, rue de Wecker, Betzdorf		
GRATIS / GRATUIT	17h00 > 18h00	jeeweils bis déi Woch virdrun / jusqu'à une semaine avant

MËLLERDALL, ENG BESONNECH WANDERUNG

MÜLLERTHAL, UNE RANDONNÉE EXCEPTIONNELLE

Dës Aktivitéit gëtt zesummen vun de Club Senioren vum Réseau Help organiséiert.
Cette activité est une collaboration des Clubs Senior Help.

help

LU DONNESCHDES 05.07

De Mëllerdall ass ee vun den interessantste Wanderrevéiere wäit a breet. D'Sandsteenoflagerungen, déi viru Millioune Joren um Grond vu längst vergaangene Mieren entstane sinn, sinn duerch d'Fläss vun der Äiszäit zu däser bizarer Landschaft geformt ginn, déi mir haut kennen.

Mir treffen eis beim Aquatower, am Agang vu Bäerdref. Vun do aus féiert eis de Wee eran an d'Däller an d'Schluchte vum Wandergebitt direkt vrun eiser Hausdier. Ënnerwee wäerte mir nach déi eng oder aner interessant Platz kennenléieren, déi eis Tour em den een oder aneren Héichpunkt beräichere wäerten. Nodeems mir zum Schluss deen herrleche Bléck iwwert Iechternach genoss hunn, geet et zesummen op de Mëttesdësch an der Abteistad. Zeréck op Bäerdref geet et mat der Buslinn 111.

FR JEUDI 05.07

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 partons de l'Aquatower à Berdorf pour un tour qui nous mènera à travers un chemin unique jusqu'à Echternach où nous prendrons le repas ensemble. Le retour à Berdorf se fera avec un bus de ligne.

Parking Aquatower - Entrée Berdorf		
GRATIS / GRATUIT De Busticket an d'Iesse ginn op der Plaz bezuelt / Le ticket de bus et repas seront à régler sur place	09h00 > 16h00	02.07

WORKSHOP „FËSCHEN" AM SCHWÄIBËSCH

ATELIER DE PÊCHE À « SCHWÄIBËSCH »

LU FREIDES 06.07

Als langweilegen Hobby an e bësse mat Stëbs bedeckt, erlieft d'Aangelen an deene lescht Joren en neien Opschwong. Ëmmer méi Leit entdecken dëst Naturerliefnes fir sech.

D'Grënn heifir sinn sou verschidde wéi d'Leit. Meeschtens ass et awer d'Méiglechkeet der Alldagshektik ze entwëschen, an Erhuelung an der Natur ze fannen. D'Rou bewosst genéissen, an sech a Geloossenheet üben, alles dat kann e beim Fësche fannen.

Zesumme mam **Fierschter Jean-Claude Pitzen**, deen eis fir dës Aktivitéit begleet, gi mir an de Schwäibësch op e gemittlechen Aangeltour.

Déi néideg Aweisung, Ënnerstëtzung an d'Material kréie mir vun him zu Verfügung gestallt.

Mir ginn eis Rendezvous em 14h beim Kierfecht zu Guedber, vu wou mer mat der Camionnette bis op d'Platz bruecht ginn.

Fir d'Verfleegung op der Plaz ass gesuergt, dir braucht just e bësse Sëtzlieder matzebréngen.

FR VENDREDI 06.07

La pêche, un loisir qui avait une image un peu ennuyeuse et dépassée, a connu un nouvel essor au cours des dernières années. De plus en plus de gens découvrent cette aventure pour eux-mêmes. Les raisons sont aussi différentes que les gens, mais principalement, c'est la possibilité d'oublier les tracas quotidiens et le désir de se détendre en pleine nature. Profiter consciemment du calme et trouver la sérénité, tout cela peut être atteint lors d'une séance de pêche.

Jean-Claude Pitzen, garde-forestier, nous accompagnera pour cette activité qui se déroulera à « Schwäibësch ». Il nous fournira les instructions, le soutien et le matériel nécessaire.

Le rendez-vous est à 14h au cimetière de Godbrange d'où nous partirons en minibus.

Nous nous occupons du ravitaillement, à vous d'apporter persévérance et bonne humeur.

Parking Guedber Kierfecht / Godbrange parking cimetière		
6€	14h00 > 18h00	02.07

WANDERGRUPP

GROUPE DE MARCHE

LU DËNSCHDES 03.07 / 07.08 / 04.09

Wanderen huet eng positiv Auswierkung op eis Gesondheet an och op d'Gemitt. Zesumme mat de Lënster Träppler gi mir all 1. Dënschdeg am Mount wanderen. Mir treffen eis op verschiddene Startpunkten, an träppelen an engem gemittlechen Tempo duerch eis schéi Regioun. Am beschten si fest Schong, an huelt iech eventuell eppes ze drénke mat.

Distanz: 5-6 km.

FR MARDI 03.07 / 07.08 / 04.09

Faire de la marche est bon pour la santé ! Joignez-vous à notre groupe de marche chaque premier mardi du mois, en collaboration avec les Lënster Träppler. Nous nous donnons rendez-vous à différents points de départ et nous nous promenons à un rythme confortable à travers notre jolie région. Prévoyez de bonnes chaussures et une boisson.

Distance : 5-6 km.

03.07 : Gonnereng Parking School / Gonderange parking école 07.08 : Jonglënster P&R /Junglinster P&R 04.09 : Guedber Parking Kierfecht / Godbrange parking cimetière		
1,50 € / Personne	09h30 > 11h00	bis den Dag virdrun / jusqu'à la veille

GENERATIONS

ACTIVE

IVV-WANDERUNGEN AN ONSER GÉIGEND

MARCHES IVV DANS NOTRE RÉGION

LU SONNDES 22.07 / 30.09

D'Wanderen ass eng vun de populäerste sportlechen Aktivitéiten an eisem Ländchen. An de leschte Joren hunn duerchschnëttlech iwwert 1000 Leit pro Wanderung vum „internationaler Volkssportverband" (kuerz IVV) deelgeholl. D'Strecken, déi ugebuede ginn hunn 5, 10 oder 20 km an en etlech Mol ass och e Marathon (42km) derbäi. Mir huelen als Equipe vum Club Senior An der Loupescht u folgende Wanderungen deel. Nodeems mir den Tour geträppelt sinn, stäerke mir eis nach a gemittlecher Ronn. Mellt iech w.e.g am viraus bei eis un, mir deelen iech dann all weider Informatiounen zur Streck, an zum Ausgangspunkt mat.
Am beschten si fest Schong, an huelt iech eventuell eppes ze drénke mat.

Distanz: 5-10 km.

FR DIMANCHE 22.07 / 30.09

La marche est une des activités sportives des plus populaires au Luxembourg. Dans les années passées, en moyenne 1000 personnes ont participé aux randonnées du « internationaler Volkssportverband » - IVV. Les circuits proposés ont des distances de 5, 10 et 20 km, et plusieurs fois un marathon de 42km est au programme. En tant qu'équipe du Club Senior An der Loupescht, nous participerons aux randonnées ci-dessous. Après la balade, nous reprendrons des forces dans un cadre convivial. Inscrivez-vous s.v.p. au préalable, vous recevrez alors toutes les informations relatives au parcours et au point de départ. Prévoyez des chaussures de randonnée et apportez une boisson.

Distance : 5-10 km.

22.07 : Bech - 30.09 : Heffingen		
1,50 €	9h30	bis 10 Deeg virdrun / jusqu'à 10 jours avant

ACTIVE

HEILPFLANZENWANDERUNG

PROMENADE AUTOUR DES PLANTES MÉDICINALES

DE DONNERSTAGS 12.07 / DIENSTAGS 07.08

Machen Sie sich zusammen mit **Vivian Craig, Phytotherapeutin** auf den Weg um die Heilpflanzen der Region zu entdecken. Ein kurzer Spaziergang entlang der früheren „Charlie"-Zugstrecke zwischen Bech und Zittig mit anschließendem Umtrunk erlauben uns die Wohltat von Brennnessel, Löwenzahn, kletterndes Labkraut oder des Spitzwegerichs auf unsere Nieren, das Immunsystem, die Verdauung, die Haut und sogar das Herz zu erkunden. Dieses „Unkraut" kann Salaten, Suppen oder Sandwiches zugefügt werden oder als Tee, parfümierter Honig oder Hauswein genossen werden.

Strecke / Distanz: 2-3km.
Kurs: Kurssprache ist Deutsch, einige Erklärungen sind auf Französisch.
Material: etwas zum Trinken, Sonnenschutz und bequeme Schuhe.

FR JEUDI 12.07 / MARDI 07.08

Venez nous rejoindre pour découvrir ensemble avec **Vivian Craig, phytothérapeute**, les plantes médicinales de notre région. Une courte promenade le long du chemin de l'ancien « Charlie », de Bech à Zittig, et le temps d'une tasse de thé ou d'un verre nous discuterons des bienfaits de l'ortie, du pissenlit, du gratteron ou du plantain pour soutenir les reins, le système immunitaire, la digestion, la peau et même le cœur. Ces « mauvaises herbes » sont à ajouter aux salades, aux soupes et aux sandwiches ou sont à déguster en infusions, miels parfumés, vins maison…

Distance : 2-3km.
Cours : langue véhiculaire : allemand, quelques explications en français.
Matériel : quelque chose à boire, protection solaire et des chaussures confortables.

Parking Becher Gare L-6230 Bech		
10€ / Person, Getränke werden vor Ort bezahlt / consommations seront réglées sur place	12.07 : 9h30 > 11h30 07.08 : 18h00 > 20h00	bis 1 Woche davor / jusqu'à 1 semaine avant

ACTIVE

„SINGLE WANDERUNG"
VUN DE LËNSTER TRËPPLER

«MARCHE 'SINGLE'» DES LËNSTER TRËPPLER

>LËNSTER TRËPPLER

LU SAMSCHDES 14.07

Um Nationalen Dag vun der gefouerter Wanderung hunn d'Lënster Tröppeler sech eppes Besonnesches op de Programm gesat: eng Single Wanderung. An eiser schnellllieweger Zäit ass et ëmmer méi schwéier fir Leit kennen ze léieren, an d'Kontakter zwëschen de Leit z'ënnerhalen. Kommt a verbréngt e flotten Nomëtteg a léiert nei Leit kennen. Um Programm stinn eng flott Wanderung an en ofwiesslungsräicht Encadrement an eng kleng Iwwerraschung, déi fir den néidege Gespréichsstoff suerge wäert. Traut iech, dir wäert et net bereien.

Strecke: +/- 8 km.

FR SAMEDI 14.07

À l'occasion de la journée nationale de la marche guidée, les « Lënster Tröppler » proposent une activité originale : une marche « single ». De nos jours où tout est rapide, il devient de plus en plus difficile de rencontrer des gens et d'avoir des contacts de qualité. Venez et passez un moment agréable tout en faisant la connaissance de nouvelles personnes. Au programme : une marche guidée sympa, avec un encadrement diversifié, se terminant par une petite surprise. Les sujets de discussion ne manqueront pas. Tentez-le, vous n'allez pas regretter !

Distance : +/- 8 km.

Schoulhaff Buerglënster / cour de l'école Bourglinster		
5€	14h00	bis den Dag virdrun / jusqu'à la veille

VAKANZ DOHEEM - SUMMERTERRASS

VACANCES CHEZ SOI - DÉTENTE EN TERRASSE

An Zesummenaarbecht mat Zitha Senior.
En collaboration avec Zitha Senior.

zitha senior
seniorie st joseph consdorf

LU DËNSCHDES 10.07 / 24.07 / 14.08 / 28.08 / 11.09 / 25.09

Mir wëllen eis d'Vakanzegefill ganz no huelen, a well een dat gutt ka maachen andeems ee gemittlech Nomëtteger verbréngt, gi mir eis Rendez-vous op den Terrassen an eiser Géigend. Um Programm sti ganz verschidden Offeren, a spontan kann och e klengen Tröppeltour gemaach ginn, eng Partie Mini Golf gespillt ginn, oder e puer Gesellschaftsspiller ausgepaakt ginn. Et soll awer och e Moment sinn, wou mir Zäit hunn fir e Gespréich. Dir wëllt un engem oder u méi Rendez-vous'en deelhuelen, dann zéckt net, a mellt iech bei eis fir weider Detailer.

FR MARDI 10.07 / 24.07 / 14.08 / 28.08 / 11.09 / 25.09

Comment avoir un sentiment de vacances en restant proche de la maison ? S'installer à la terrasse d'un café et profiter du beau temps pour boire un verre en bonne compagnie est sûrement l'un des meilleurs moyens ! Nous complétons le verre par une petite activité : un petit tour à pied, une partie de mini-golf ou un jeu de société… Nous prendrons également un moment pour discuter tranquillement.

N'hésitez pas à nous contacter pour plus de détails sur la sortie.

10.07 : Seniorie St.Joseph - Consdorf > Gesellschaftsspiller
24.07 : Iechternacher Séi > Tröppelen
14.08 : Seniorie St.Joseph - Consdorf > Mini-Golf
28.08 : Becher Gare > Tröppelen
11.09 : Seniorie St.Joseph - Consdorf > Wellness
25.09 : Heringer Millen > Tröppelen

GRATIS / GRATUIT Consommatioune ginn op der Plaz bezuelt / Consommations seront réglées sur place	15h00 > 17h00	bis 3 Deeg virdrun / jusqu'à 3 jours précédant l'activité

AN DER LOUPESCHT
CLUB SENIOR

COME IN & BE ACTIVE!

Aktivitéiteprogramm
JULI-SEPTEMBER
2018

croix-rouge luxembourgeoise
Mënschen hëllefen

Versuergt dëse Kalenner fir all d'Aktivitéiten, d'Sortien an d'Ausflich vun ärem Club Senior am Bléck ze hunn.
Conservez ce calendrier pour retrouver en un clin d'œil toutes les activités, les sorties et les excursions de votre club senior !

Umeldungen / Inscriptions :

Bureau :
Méindes-Freides:
9h00 - 13h00
Lundi-Vendredi :
9h00 -13h00

27 55-3395

club-loupescht@croix-rouge.lu

JULI / JUILLET

DËNSCHDEG / MARDI 03/07
09h30 > 11h00 — Wandergrupp *Groupe de marche*

MËTTWOCH / MERCREDI 04/07
17h00 > 18h00 — Lidderuucht / *Rencontre conviviale en chansons*

DONNESCHDEG / JEUDI 05/07
09h00 > 16h00 — Mëllerdall-eng besonnech Wanderung *Müllerthal-une randonnée exeptionnelle*

FREIDEG / VENDREDI 06/07
14h00 > 18h00 — Workshop „Fëschen“ am Schwäibësch *Atelier de pêche à « Schwäibësch »*

DËNSCHDEG / MARDI 10/07
15h00 > 17h00 — Vakanz doheem - Summerterrass *Vacances chez soi - détente en terrasse*

DONNESCHDEG / JEUDI 12/07
09h30 > 11h30 — Heilpflanzenwanderung *Promenade autour des plantes médicinales*

FREIDEG / VENDREDI 13/07
16h00 > 18h00 — Kommunikatioun 2.0 *Communication 2.0*

SAMSCHDEG / SAMEDI 14/07
10h00 > 11h30 — Mountain Bike-Tour

14h00 — Single Wanderung vun de Lënster Träppler / *Marche ‘single‘*

DËNSCHDEG / MARDI 17/07
09h00 > 18h00 — Grousse Summermaart *Grand marché de l’été St. Vith*

MËTTWOCH / MERCREDI 18/07
09h00 > 16h30 — Visite guidée SEO an Vianden

SONNDEG / DIMANCHE 22/07
09h30 — IVV-Wanderungen an onser Géigend / *Marches IVV dans notre région*

DËNSCHDEG / MARDI 24/07
15h00 > 17h00 — Vakanz doheem - Summerterrass *Vacances chez soi - détente en terrasse*

FREIDEG / VENDREDI 27/07
12h00 — Mëttegiessen am Restaurant *Déjeuner au restaurant*

SAMSCHDEG / SAMEDI 28/07
10h00 > 11h30 — Mountain Bike-Tour

AUGUST / AOÛT

DËNSCHDEG / MARDI 07/08
09h30 > 11h00 — Wandergrupp *Groupe de marche*

18h00 > 20h00 — Heilpflanzenwanderung *Promenade autour des plantes médicinales*

SAMSCHDEG / SAMEDI 11/08
10h00 > 11h30 — Mountain Bike-Tour

DËNSCHDEG / MARDI 14/08
15h00 > 17h00 — Vakanz doheem - Summerterrass *Vacances chez soi - détente en terrasse*

MËTTWOCH / MERCREDI 22/08
17h00 > 19h00 — Yannis World Cycling Adventure

DONNESCHDEG / JEUDI 23/08
09h00 > 13h00 — Workshop Geocaching

SAMSCHDEG / SAMEDI 25/08
10h00 > 11h30 — Mountain Bike-Tour

DËNSCHDEG / MARDI 28/08
15h00 > 17h00 — Vakanz doheem - Summerterrass *Vacances chez soi - détente en terrasse*

DONNESCHDEG / JEUDI 30/08
11h00 — Sortie op d’Schueberfouer

FREIDEG / VENDREDI 31/08
12h00 — Mëttegiessen am Restaurant *Déjeuner au restaurant*

SEPTEMBER / SEPTEMBRE

DËNSCHDEG / MARDI 04/09
09h30 > 11h00 — Wandergrupp *Groupe de marche*

FREIDEG / VENDREDI 07/09
16h00 > 18h00 — Kommunikatioun 2.0 *Communication 2.0*

SAMSCHDEG / SAMEDI 08/09
10h00 > 11h30 — Mountain Bike-Tour

DËNSCHDEG / MARDI 11/09
15h00 > 17h00 — Vakanz doheem - Summerterrass *Vacances chez soi - détente en terrasse*

DËNSCHDEG / MARDI 18/09
17h00 > 18h00 — Lidderuucht / *Rencontre conviviale en chansons*

DONNESCHDEG / JEUDI 20/09
10h00 > 16h00 — Croisière mat der MS Princesse Marie-Astrid op der Musel

SAMSCHDEG / SAMEDI 22/09
10h00 > 11h30 — Mountain Bike-Tour

DËNSCHDEG / MARDI 25/09
07h50 > 18h00 — Gefouert Wanderung-Hohes Venn / *Marche guidée hautes fagnes*

15h00 > 17h00 — Vakanz doheem - Summerterrass *Vacances chez soi - détente en terrasse*

FREIDEG / VENDREDI 28/09
12h00 — Mëttegiessen am Restaurant *Déjeuner au restaurant*

SONNDEG / DIMANCHE 30/09
09h30 — IVV-Wanderungen an onser Géigend / *Marches IVV dans notre région*

GENERATIONS

KOMMUNIKATIOUN 2.0

COMMUNICATION 2.0

LU FREIDES 13.07 / 07.09

Whatsapp, Messenger an Instagram besser kennneléieren.

Dir wëllt mat äre Kanner an Enkelkanner a Kontakt sinn, a wëllt hier Kommunikatiounsmedie kenneléieren. Dir kennt schonn App'en wéi Whatsapp an Instagram mee gitt net sou richteg eens, oder dir wëllt iech einfach e bësse méi domat beschäftegen.

Wat bedeiten déi verschidden Ofkierzungen, a wat huet et mat der Sprooch déi an sou Kommunikatiounsapp'en benotzt gëtt op sech.

Zesumme mam Jugendhaus Jonglënster beschäftege mir eis heimat, fir dës Servicer méi genau kennen ze léieren. Ween ass e bessere Formateur wéi déi jonk selwer. Mir ginn eis zweemol Rendez-vous mat hinnen, a mir verspriechen, dass et dono méi einfach ass.

Material: En Smartphone, mat mobiller Funktioun.

FR VENDREDI 13.07 / 07.09

Mieux connaître whatsapp, messenger et instagram.

Vous désirez être en contact avec vos enfants et petits-enfants, et vous voulez connaître leurs médias de communication. Vous connaissez déjà les applis comme whatsapp et Instagram, mais vous ne vous débrouillez que difficilement. Quel est ce nouveau langage ? Quelle est la signification des multiples abréviations utilisées ? De quoi parle cette langue ?

Ensemble avec la maison des jeunes de Junglinster, nous allons apprendre à mieux connaître ces outils de communication. Qui serait le meilleur formateur qu'un jeune lui-même ? Nous avons deux rendez-vous avec eux, et nous vous promettons que l'utilisation sera plus facile après.

Matériel : un smartphone avec fonction mobile.

Jungendhaus Jonglënster / maison des jeunes Junglinster Parking Centre Polyvalent Gaston Stein.

GRATIS / GRATUIT

16h00 > 18h00

bis 3 Deeg virdrun / jusqu'à 3 jours précédant l'activité

Denkt drun iech unzemellen
Pensez à vous inscrire

ACTIVE

MOUNTAIN BIKE TOUR

LU SAMSCHDES 14.07 / 28.07 / 11.08 / 25.08 / 08.09 / 22.09

Wëssenschaftler soen dass et ab engem gewëssen Alter net méi ëm d'Sprinte geet, mee ëm eng Ausdaueraktivitéit, an do sinn engem um Mountainbike keng Alterslimitt gesat. Zesumme mam Ricardo maache mir eis op de Wee duerch de Bësch.

Iwwerwannt zesummen an der Grupp den „ënnere Schweinehund" a sidd mat ärem Mountainbike um Rendez-vous.

Depart huele mir zu Jonglënster um Parking vum Fussballsterrain.

FR SAMEDI 14.07 / 28.07 / 11.08 / 25.08 / 08.09 / 22.09

Les scientifiques affirment qu'après un certain âge, il n'est plus question d'aller vite mais de davantage faire preuve d'endurance. Avec le VTT, il n'y a aucune limite d'âge ! Venez avec Ricardo faire un tour dans la forêt en VTT.

Le départ aura lieu sur le parking du terrain de football à Junglinster.

Depart Jonglënster Parking Fussballterrain / parking du terrain de football à Junglinster.		
GRATIS / GRATUIT	10h00 > 11h30	ëmmer bis Méindes virdrun / jusqu'au lundi précédant l'activité

GROUSSE SUMMERMAART ST VITH

GRAND MARCHÉ DE L'ÉTÉ ST VITH

An Zesummenaarbecht mam Club Senior Muselheem.
En collaboration avec le Club Senior Muselheem.

help

LU DËNSCHDES 17.07

Grousse Summermaart an de Stroossen vu St.Vith mat villsäiteger Animatioun a Musek.De Summermaart ass nieft dem „Katharinenmarkt" mat sengen iwwert 10.000 Visiteure wuel dee gréisste Maart vum Joer. Nieft dem Maartgeschéien sinn déi verschidde Geschäfter, Terrassen, Restaurant'en an den Animatiounsprogramm d'Haaptunzéiungspunkten. Museker, Gaukler, Pantomimekënschtler an Feierschlécker maachen den Zentrum bis an de spéiden Nomëtteg eran zur grousser Aktiounsbühn.

FR MARDI 17.07

Grand marché de l'été dans les rues de St Vith avec animations et musique. Le marché de l'été est, avec le « Katharinenmarkt » et ses 10 000 visiteurs, le plus grand marché de l'année.
En plus du marché, découvrez les différents magasins, terrasses, restaurants et profitez du beau programme d'animation proposé. Jusque tard dans l'après-midi, des musiciens, saltimbanques et cracheurs de feu feront du centre de St Vith une grande scène d'attractions.

Parking Institut St. Joseph Betzdorf 2, rue de Wecker L-6832 Betzdorf		
30 €	09h00 > 18h00	10.07

VISITE GUIDÉE SEO (SOCIÉTÉ ÉLECTRIQUE DE L'OUR) & VIANDEN

An Zesummenaarbecht mam Club Atertdall.
En collaboration avec le Club Atertdall.

help

LU MËTTWOCHS 18.07

Déi natierlech Konditiounen, déi den Ourdall bitt, hunn erméiglecht e Pompelspäicherwierk ze bauen, wat en Iwwerschoss u Stroum ka stockéieren deen zu Stousszäiten dann erëm an d'Netz agespeist gëtt. Mat enger Leeschtung vun 1300MW ass dës Zentral eng vun deene gréissten a ganz Europa. Mir proposéieren iech eng Visite guidée vun der SEO fir hire Fonctionnement besser ze verstoen. Dono fuere mir weider op Veianen fir zesumme Mëttespaus am „Café du Pont" ze maachen. Den Nomëtteg geet et weider mat enger geféierter Tour duerch dës schéin Ardennestiedche matten an der Natur. D'Visite guidée ass op Lëtzebuergesch.

Fir den Transport ass gesuergt. Bréngt w.e.g. Sonneschutz, eppes fir ze drénken a fest Schong mat, op eisem Wee wäerten Trape sinn.

Leit mat engem Häerzschrëttmacher däerfe net bei d'Maschinnen vun der SEO.

FR MERCREDI 18.07

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

Visite guidée en langue luxembourgeoise !

Le transport est assuré, prévoir de bonne chaussure de marche, il y a des escaliers.

Les personnes qui ont des stimulateurs cardiaques ne peuvent pas s'approcher des machines de la SEO.

Depart Camionette P&R Junglinster		
12,5€ Transport, Entrée a Visite guidée	09h00 > 16h30	11.07 > **maximum : 8 personnes**

MËTTEGIESSEN AM RESTAURANT

DÉJEUNER AU RESTAURANT

LU FREIDES 27.07 / 31.08 / 28.09

Sidd dir interesséiert un engem Mëttegiessen a Gesellschaft? Da kommt mat eis an e Restaurant an der Ëmgéigend. Mir ginn eis Rendez-vous um 12 Auer fir den Apéro. Dono siche mir eraus, wat de Kichechef fir eis preparéiere soll, a schléissen de Menü vläicht mat engem schneekegen Dessert? Mir loossen dono d'Mëttegiessen a geselleger Ronn ausklengen.
Um Summerprogramm stinn dës 3 Restaurant'en:

FR VENDREDI 27.07 / 31.08 / 28.09

Avez-vous envie d'aller déjeuner au restaurant en bonne compagnie ? Nous nous donnons rendez-vous pour l'apéro à midi pour choisir parmi les propositions du chef cuisinier. Un délice sucré viendra finir le repas, suivi d'un bon café qui permettra de rester encore un peu dans la convivialité avant de nous dire au revoir.

Rejoignez-nous dans un restaurant de la région.

27.07 : Restaurant Becher Gare L-6230 Bech Menu du jour 14,50 €	17.07
31.08 : Restaurant bei den Zwillingen, Restaurant Domaine du Belenhaff L-6141 Junglinster, Menu du jour à partir de 15 €	21.08
28.09 : Restaurant Hotel Bon Repos, 28, rte d'Echternach L-6250 Scheidgen, Menu à partir de 12 €	18.09

ACTIVE

GENERATIONS

YANNIS WORLD CYCLING ADVENTURE

An Zesummenaarbecht mam Club Senior Muselheem a Club Syrdall organiséiert.
Une collaboration des Club Senior Muselheem et Syrdall.

help

LU MËTTWOCHS 22.08

En richtegen „Abenteuerer" trëfft een net all Dag - haut hu mer d'Geleeënheet. Amplaz nëmmen vun der grousser wäiter Welt ze dreemen, huet de Yannis säi Vëlo prett gemaach an ass lass pedalléiert. Wéi en erëm heem koum, waren 951 Deeg vergaangen, en hat 37 Länner bereest, an hat 32.187 Kilometer an de Been. Seng Rees huet hien a Länner wéi Indien, Vietnam, Thailand, Kambodscha, Australien oder Neiséiland, Mexiko an Argentinie bruecht. Wärend dësem Owend wäert de Yannis eis vu senger Expeditioun erzielen, vun de Kulturen déi hie kennegeléiert huet, a vun de Gefiller déi hie wärend dëser Rees empfonnt huet. Dir frot iech wéi hien dës Rees organiséiert huet, firwat hien de gewinnte Wee verlooss huet. Kommt a stellt him dës Froen. Mir verspriechen iech eng spannend Multimedia-Presentatioun, a garantéieren iech dass hien eis mat "Fernweh" ustécht.

FR MERCREDI 22.08

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 au compteur. Son voyage l'a amené dans des pays comme l'Inde, la Thaïlande, le Cambodge, la Nouvelle-Zélande, le Mexique ou l'Argentine. Lors de cette soirée, Yannis va nous raconter son périple, les cultures rencontrées, les émotions ressenties. Vous vous demandez comment il a organisé ce voyage, pourquoi il a choisi de sortir des chemins tranquilles et balisés... Venez lui poser vos questions. Nous sommes sûrs, qu'il va nous transmettre son goût de l'aventure.

Centre culturel Mensdorf, rue de l'église L-6933 Mensdorf		
10 €/ Person	17h00 > 19h00	17.08 > **minimum : 15 Persounen / personnes**

GENERATIONS

WORKSHOP GEOCACHING

LU DONNESCHDES 23.08

Macht iech zesumme mat äre Kanner oder Enkelkanner op „d'Schatzsuche".

Geocaching ass eng Form vu moderner „Schatzsuche". Unhand vu Koordinaten a mat engem GPS-System ausstafféiert maache mir eis op de Wee fir en Abenteuer z'erliewen. An dësem Workshop zesumme mam **Raphaël Fiegen - Grënner vun RF Adventures**, léiere mir zesumme wéi en sech mat Hëllef vu GPS a Kompass lokaliséiert, a maachen eis op d'Sich nom verstoppte Schatz. Jonk an Al kennen sech hei zesummen op de Wee maachen, an e puer flotter Stonnen am Bësch verbréngen.

Material: E klenge Picknick, Gedrénks a fest Schong. Ween selwer en GPS oder Kompass huet, kann dee gäre matbréngen.

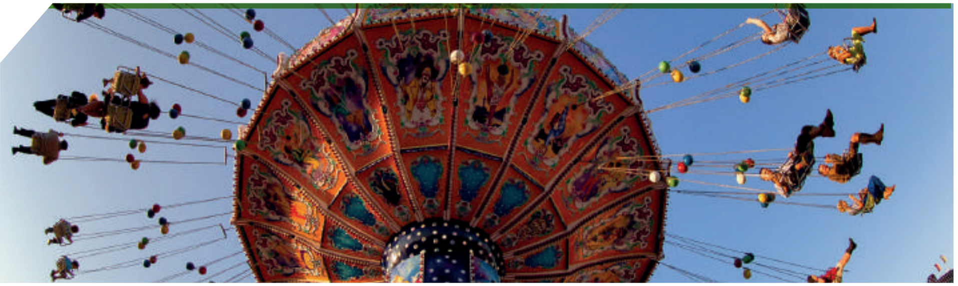
FR JEUDI 23.08

Venez avec vos enfants ou petits-enfants à la « chasse au trésor ».

Le Geocaching est une forme de « chasse au trésor » moderne. En utilisant des coordonnées et un système GPS, nous explorons le chemin de l'aventure. Lors de ce workshop, **Raphaël Fiegen- fondateur de RF Adventures**, vous apprendra à vous repérer grâce au geocaching et à rechercher des points déterminés dans la nature.
Jeunes et moins jeunes peuvent se retrouver ici et passer un bon moment ensemble dans la forêt.

Matériel : un petit pique-nique, des boissons et vous pouvez également apporter votre propre GPS ou boussole si vous en avez un.

Mëllerdall - Parking Consdorfer Millen		
30 €/ Persoun	09h00 > 13h00	bis 1 Woch virdrun / jusqu'à une semaine avant



SORTIE OP D'SCHUEBERFOUER

LU DONNESCHDES 30.08

Kuerz virun der Rentrée, wann den Hierscht schonn sou lues vrun der Dier steet, ass an der Stad eis traditionell Schueberfouer.

Mir wëllen Traditioune liewe loossen a ginn zesummen en Dag op d'Fouer. Jidderee verbënnt flott Erënnerunge mat dësem liewegen Evenement, wat elo scho säit iwwert 670 Joer der Staat ofgehale gëtt. Mir gi kuerz viru Mëtteg dohin, a loossen eis e Fouerfësch an engem vun deene ville Restaurant'en schmaachen. Dono bleift genuch Zäit fir iwwert dat liewegt Areal vum Glacis ze schlenderen. Vläicht kann ee souguer déi eng oder aner interessant nei Saach an der „Allée Scheffer" gesinn, oder bei engem Schnäppchen zouschloen, ier mir eis dann erëm op den Heemwee maachen.

FR JEUDI 30.08

Quand l'automne est déjà devant la porte, et juste avant la rentrée scolaire a lieu la traditionnelle « Schueberfouer ». Nous souhaitons faire vivre ces traditions en passant une journée ensemble à la « Fouer ». Chacun a ses beaux souvenirs de cet événement vivant, qui est organisé depuis plus de 670 ans en plein milieu de la ville de Luxembourg. Nous nous donnons rendez-vous juste avant midi pour savourer un « Fouerfësch » dans un des restaurants. Après nous prendrons le temps de flâner dans les allées dans Glacis, sans oublier « l'Allée Scheffer » et ses bonnes affaires !

P&R Junglinster		
€ De Busticket an d'lesse ginn op der Plaz bezuelt / Le ticket de bus et repas seront à régler sur place	11h00 - Départ Bus111 à 11h10	27.08

CROISIÈRE MAT DER MS PRINCESSE MARIE-ASTRID OP DER MUSEL

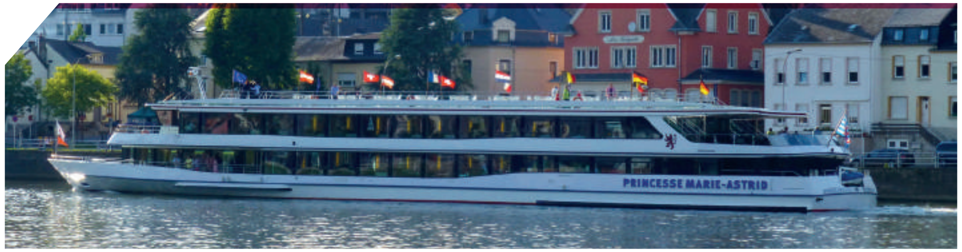
LU DONNESCHDES 20.09

D'Musel gehéiert ouni Zweifel zu enge vun deene schéinste Géigenden vun eisem Land. Mir ginn u Bord vun der Marie-Astrid a loossen eis et d'Zäit vun enger Croisière vu Gréiwemaacher Richtung Schengen gutt goen. Wärend eiser Schëfffaart wäerte mir vum Grenzfloss aus eng Vue aus engem ganz anere Bléckwénkel op d'Muselgéigend genéisse kennen. Fir d'leiflech Wuel ass, nieft engem gudden lesse mat engem sëffege Muselwéngchen och gesuergt. Ofgeronnt gëtt deen Dag mat engem Orchester dee fir déi néideg Bordanimatioun suergt. Eng leschte Kéier profitéiere mir vun der Vakanz doheem, kommt och dir mat eis laanscht Wäibierger, Museldierfercher an duerch d'Schleisen a verbréngt e flotten Dag a Gesellschaft.

FR JEUDI 20.09

La Moselle est sans doute l'un des plus beaux coins de notre pays. Nous allons prendre place à bord de la Marie-Astrid et nous allons profiter d'un bon moment le temps du trajet entre Grevenmacher et Schengen. A partir de notre croisière sur le fleuve frontalier, nous allons pouvoir admirer la région de la Moselle d'un tout autre angle. Nous allons déguster un repas à 3 plats et pourquoi pas accompagner le tout d'un bon vin de la Moselle. La cerise sur le gâteau : la journée sera encadrée par un orchestre qui assurera une animation authentique. Nous allons profiter une dernière fois de faire une journée de vacances devant la porte, accompagnez-nous le long des vignobles, les petits villages mosellans et les écluses et passez une journée agréable.

Quai Marie-Astrid Grevenmacher		
57 € Schëff, lessen an Animatioun / Bateau, repas et animation	10h00 > 16h00 **Programm:** 10h00 Boarding 11h30 Départ Grevenmacher 12h30 Mëttegiessen / repas de midi 16h00 Retour Grevenmacher	03.09



GEFOUERT WANDERUNG - HOHES VENN

MARCHE GUIDÉE - HAUTES FAGNES

Aktivitéit zesumme mam Club Senior Muselheem a Club Syrdall.
En collaboration avec le Club Senior Muselheem an Club Syrdall.

help

LU DËNSCHDES 25.09

„Hohe Venn" zielt zu de faszinéierende Landstrëcher vun der Ost-Belsch. Ausgangspunkt vun eiser Wanderung duerch déi rau Naturlandschaften ass zu Baraque-Michel, déi am 19. Joerhonnert matten an enger Heed erriicht gouf. Eise Wanderguide, den Erwin Legros weist eis déi abenteuerlech Rondweeër, déi typesch Héichmoorflächen, souwéi geheimnisvoll Eechebëcher an heemlech Baach-däller. Mir léieren déi tragesch Geschicht vum Kräiz vun de Verloobte kennen a besichen déi „Six Hêtres", eng Insel aus geheimnisvollen, urale Laafbeem matten am Dännebësch. Wéi et sech fir richteg Wanderer gehéiert, wäerte mir bei enger romantescher Hütt picknicken.

Material: Wanderschong, Picknick a Gedrénks - Distanz: 13km.

FR MARDI 25.09

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 ilot mystérieux composé de vieux arbres à feuilles caduques en plein cœur 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 : 13km.

7h50 Parking An der Grousswiss Biwer 8h15 Wasserbillig Gare		
30€	7h50 > 18h00	14.09

Aktivitéiteprogramm / Juli - September 2018

WAT STEET NACH UM PROGRAMM?

« D'LËNSTER SENIOREN A.S.B.L. »

- **Fierkelsfest am Centre Polyvalent Gaston Stein** 05.07 em 11h30

> **Umeldunge:** Mme Freimann: 77 01 42 / Mme Weis: 78 05 83 / Email: ddimmer@pt.lu

« AMIPERAS BECH »

Tréfft sech Mëttwochs 14h30 Am Kulturzenter „Hanner Bra" zu Bech

- 18.07 **Porte Ouverte**
- 15.08 **Grillparty**
- 19.09 **Porte ouverte mat Eisekuchen**

Denkt drun iech unzemellen
Pensez à vous inscrire

AN DER LOUPESCHT
CLUB SENIOR

UMELDUNGSFORMULAR

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Numm / Nom :

Virnumm / Prénom :

Date de naissance : Sexe : Nationalité :

Adresse :

Tél. / Gsm :

Adresse e-mail :

Langue(s) parlée(s) :

Participation aux activités : (1)

(2)

(3)

(4)

(5)

J'ai lu et j'accepte le règlement interne du Club Senior An der Loupescht repris aux pages 32 - 33 de la brochure.

Les activités seront à payer après réception de facture.

Signature :

croix-rouge luxembourgeoise
Mënschen hëllefen

INTERNE REGELN

1. Bitte melden Sie sich für alle unsere Aktivitäten an. Die Einschreibungen können folgendermaßen getätigt werden:

   a. Direkt im Club: von Montag bis Freitag, zwischen **9h00** und **13h00** Uhr.
   b. Telefonisch unter der Rufnummer **27 55-3395**
   c. Per **Email**: club-loupescht@croix-rouge.lu

2. Die **Zahlung** erfolgt per Überweisung an folgendes Konto:
   LU41 0019 4955 9051 5000 (BCEE).
   Der volle Preis für die Kurse ist jeweils fällig, auch wenn Sie aus verschiedenen Gründen (Ferien, Krankheit, ...) verhindert sind und nicht an jedem einzelnen Kurs teilnehmen können.

3. Die **Beteiligung an den Aktivitäten** des Clubs erfolgt unter Ihrer eigenen Verantwortung. Um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten, bitten wir Sie, pünktlich am verabredeten Treffpunkt zu erscheinen.

4. Bei der Teilnahme an **sportlichen Aktivitäten** empfehlen wir wärmstens, vor Beginn des Kurses den Rat Ihres Arztes einzuholen. Bei gesundheitlichen Problemen bitten wir Sie aus Sicherheitsgründen, den Verantwortlichen der Aktivität darüber zu informieren. In manchen Fällen ist eine Basis-Ausstattung nötig, um an einer Aktivität teilzunehmen (adequate Kleidung, Schuhe, eventuell eine Sportmatte, ...). Wir stehen jederzeit zu Ihrer Verfügung, um Sie zu informieren und zu beraten.

   Einige Empfehlungen:
   Bevor Sie an einer Aktivität teilnehmen sollten Sie etwas essen, denn sonst besteht das Risiko einer Hypoglykämie. Vergessen Sie bitte auch nicht, während der Aktivität zu trinken, um ausreichend hydriert zu bleiben !

5. Eine Aktivität kann abgesagt werden, falls das Minimum an Einschreibungen nicht erreicht wird, oder falls der Veranstalter des Kurses krank ist. In diesem Falle werden Ihnen Ihre Unkosten zurückerstattet.

6. Falls es Ihnen **nicht möglich ist an einer Aktivität oder einem Kurs teilzunehmen**, sind wir Ihnen sehr dankbar, wenn Sie uns schnellstmöglichst informieren. Der freigewordene Platz kann in diesem Fall an eine Person, die auf unserer Warteliste eingeschrieben ist, weitergegeben werden. Die anfallenden Unkosten werden Ihnen verrechnet.

7. Während unseren Aktivitäten machen wir Fotos von den Teilnehmern. Diese Fotos dienen dazu, Werbung für unseren Club und unsere Aktivitäten zu machen. Wenn Sie nicht fotografiert werden wollen oder nicht möchten, dass die Fotos veröffentlicht werden, bitten wir Sie, uns dies schriftlich mitzuteilen.

ACHTUNG!
Diese internen Regeln gelten ausschließlich für den Club Senior An der Loupescht. Die Aktivitäten die von unseren Partnern veranstaltet werden, unterliegen den jeweiligen Regeln des Veranstalters.

RÈGLEMENT INTERNE

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

   a. Directement au club : du lundi au vendredi entre **9h00** et **13h00**
   b. Par téléphone au **27 55-3395**
   c. Par mail : club-loupescht@croix-rouge.lu

2. Le **paiement** s'effectue par virement bancaire sur le compte :
   LU41 0019 4955 9051 5000 (BCEE).
   Pour les cours, le montant total pour la session est dû, même si vous ne pouvez pas être présent à toutes les séances pour des raisons personnelles (vacances, maladies...).

3. La **participation aux activités** du club se fait sous votre propre responsabilité. Pour le bon déroulement de l'activité ou de l'excursion, nous vous demandons d'être présent au lieu du rendez-vous et à l'heure.

4. En ce qui concerne les **activités sportives**, il est fortement conseillé de demander l'avis de votre médecin. En cas de problèmes de santé et pour des raisons de sécurité, veuillez en informer le responsable de l'activité. Par ailleurs, un équipement de base est souvent nécessaire pour pratiquer une activité (tenue adaptée, chaussures, éventuellement tapis de sol...). Nous nous tenons à votre entière disposition pour vous informer et vous guider.

   Quelques recommandations :
   Il est conseillé de ne pas participer à une activité sans avoir préalablement mangé (risque d'hypoglycémie). N'oubliez pas de boire pendant l'activité pour vous hydrater !

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

6. **En cas d'impossibilité de participer** à une activité ou à un cours, nous vous remercions de nous prévenir dans les meilleurs délais. La place libérée pourra alors être attribuée à une personne sur liste d'attente.
   Par ailleurs, les frais inhérents à votre annulation vous seront refacturés.

7. Lors de nos activités, nous prenons en photo les participants. Ces photos seront utilisées pour faire la promotion du club et de ses activités. Si vous ne souhaitez pas être pris en photo ou que les photos soient publiées, nous vous prions de bien vouloir nous en informer par voie écrite.

ATTENTION !
Ce règlement interne s'applique uniquement aux activités organisées par le Club Senior An der Loupescht. Les activités organisées par nos partenaires sont régies par le règlement en vigueur de l'institution organisatrice.

ABLÉCK AN EIS AKTIVITÉITEN

APERÇU DE NOS ACTIVITÉS

Club Senior An der Loupescht

2, rue de l'école - L-6235 Beidweiler
T. : (+352) 27 55 - 3395

Mail : club-loupescht@croix-rouge.lu
www.help.lu / www.croix-rouge.lu

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