

Hierschtprogramm / **2023**



Partagez des moments ensemble
Programme d'automne Club Atertdall



croix-rouge luxembourgeoise 
Menschen helfen



Inhaltsverzeichnis / Sommaire

Neues vom Club Atertdall / L'actualité au Club Atertdall	6-7
Interne Regelungen / Règlement interne	8-9
Sport und Bewegung / Sport et mouvement	10-17
Stretching+	10
Stretching+ mit Rückengymnastik / avec gym du dos	11
Badminton	12
Yoga	13
Bewegung im Sitzen / Activité physique sur chaise	14
Fit mat an ouni Stull / Fit avec et sans chaise	15
Linedance – Basiscours fir Senioren	16
Wassergymnastik / Cours d'aquagym	17
Gedächtnistraining	18
Gehirnjogging	18
Naturerlebnis / Découverte de la nature	19-23
Leichte Wanderung (3-4 Km) / Randonnée facile (3-4 Km)	19
Kleine Wanderung am Montag / Petite randonnée au lundi (5-7km)	20
Wandern am Mittwoch (10-12km) / Randonnée les mercredis (8-10km)	21
Pilzwanderung / Randonnée fongique	22
Gemütliches Herbstwandern mit dem Esel Promenade d'automne avec un âne	23
Gesundheit und Wohlbefinden / Santé et bien-être	24-26
Salzgrotte / Grotte de sel	24
Fußreflexzonenmassage / Réflexologie	25
Entspannungs- & Fantasiereise-am Nachmittag Voyage de détente et d'imagination-l'après-midi	26

Geselliges / Convivial	27-36
Komm sang mat ! / Venez chanter ensemble !	27
Spielemorgen / Matinée de jeux	28
Spielenachmittag im HPPA / Après-midi de jeux de société au HPPA	29
Kino im Club / Cinéma au Club	30
Poterstuff	31
Sonntags-Gemeinsam statt einsam	
<i>Le dimanche-Mieux vaut ensemble que tout seul</i>	32
Kegeln / Jeu de quilles	33
Kultura – das Spiel/ <i>le jeu</i>	34
Chréschtfeier / Fête de Noël	35
Adventbingo / Bingo d'avent	36
Reisen / Voyages	42-43
Minitrip Elsass / Alsace	42-43
Geführte Besichtigungen / Visites Guidées	44
Téi vum Séi	44
Tagesausflüge / Excursions	45-46
Saarburg / Saarbourg	45
Sankt Wendel	46

Kulinarisches / Culinaire	47-49
Reise der Geschmackssinne / Voyage des saveurs	47
Kochkurs / Cours de cuisine	48
Weihnachtsgebäck / Pâtisserie de Noël	49
Kreatives / Créativité	50-56
Guitar fir jiddereen / Guitare pour tout le monde	50
Zeichnen oder Pastell / Dessiner ou pastel	51
Acryl / Aquarell - am Abend / L'acrylique / l'aquarelle - le soir	52
Acryl / Aquarell - am Morgen / L'acrylique / l'aquarelle - le matin	53
Nähen, Stricken oder Häkeln / Coudre, tricoter ou crocheter	54
Défilé-Dinner-Show	55
Weihnachtsgesteck / Arrangement floral pour Noël	56
Kultur / Culture	57-59
The World Famous Glenn Miller Band	57
Lëtzebuerger Philharmoniker Orchestre Philharmonique du Luxembourg	58
Chocolat	59
Welcome to the digital world	61-66
Internetcafé / Café Internet	61
E-banking & myguichet.lu – Einführung / Introduction	62
E-banking & myguichet.lu – kleine Hilfestellung / petit soutien	63
Computerhilfe für Anfänger / Aide informatique pour débutants	64
Fotoalben selbst gestalten / Créez vos propres albums photo	65
Smart- oder I-phone und Tablet - Anfängerhilfe für jeden Smart- ou I-phone et tablet - Aide débutants pour tout le monde	66

NEUES vom Club Atertdall

Wir freuen uns Ihnen unser Programmheft für die kommenden Monate vorzustellen – viel Spaß beim Durchstöbern.

Und es freut uns Ihnen mitteilen zu können, daß wir an einem ganzjährigen digitalen Projekt „Internetcafé für Senioren“ teilnehmen, welches vom Ministerium der Digitalisierung finanziert wird, und Ihnen den Einstieg in die digitale Welt erleichtern soll. Dies bedeutet, daß alle unsere digitalen Angebote ab sofort gratis sind. Es sei denn, Sie wohnen außerhalb des Kantons – dann werden Ihnen nur ggf. die Fahrtkosten berechnet. Zudem erweitern wir unser digitales Angebot u.a. mit einem **Internetcafé für Sie** – also ... trauen Sie sich und schauen Sie vorbei!

Des Weiteren haben Sie fortan die Möglichkeit sich ein Handy, Tablet oder Laptop für eine bestimmte Zeit bei uns auszuleihen.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Herbst- und Adventszeit!

Ihr Team Club Atertdall



Chantal Back
Direktionsbeauftragte



Carmen Bragard
Sekretariat



Carole Miny
Kommunikation

L'ACTUALITÉ au Club Atertdall

Nous sommes heureux de vous présenter notre programme d'activités pour les mois à venir – nous vous souhaitons beaucoup de plaisir en feuilletant.

En outre, nous sommes ravis de vous informer que nous participons tout au long de l'année à un projet digital « Internetcafé fir Senioren » financé par le Ministère de la Digitalisation ayant pour but de vous faciliter l'inclusion au monde digital. Ainsi toutes nos offres digitales sont gratuites. Sauf si vous habitez en dehors du canton de Redange – à ce moment-là seulement les frais de routes vous seront facturés à besoin. De plus nous élargissons notre offre digitale avec notre **Café-Internet pour vous** – alors ... tentez votre chance et venez voir !

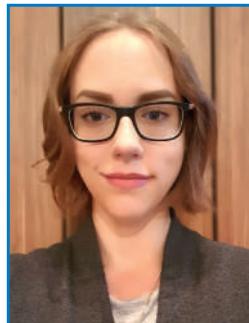
Vous avez également la possibilité d'emprunter un portable, une tablette ou un ordinateur portable pour une durée déterminée.

Toute l'équipe vous souhaite une belle période d'automne et passez un agréable temps d'avent!

Votre équipe du Club Atertdall



Annick Simonet
Chargeée de Direction
adjointe



Noémie Wealer
Animation



Sami Chelbat
Animation

INTERNE REGELUNGEN

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

Einige Empfehlungen:

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

ACHTUNG:

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

RÈGLEMENT INTERNE

- 1. Inscriptions :** Veuillez-vous inscrire pour toutes nos activités auxquelles vous souhaitez participer. Les inscriptions peuvent être faites :
 - a. directement au club : du lundi au vendredi entre **9h00 et 12h00**
 - b. par téléphone au **2755 – 3370**
 - c. par **mail** : club-atertdall@croix-rouge.lu
- 2. Paiement :** Il s'effectue, après réception d'une facture avec le montant correspondant et la référence indiquée, par virement bancaire sur le compte : LU33 0019 3755 3862 5000 (BCEE).
- 3. Participation aux activités :** se fait au Club Senior Atertdall sous votre propre responsabilité, et exclusivement à vos propres risques et périls. Par ailleurs, *Doheem versuergt*, le gestionnaire du Club Senior Atertdall décline toute responsabilité en cas d'accident. Pour le bon déroulement de l'activité ou de l'excursion, nous vous prions d'être présent au lieu du rendez-vous et à l'heure indiqués. Si vous désirez participer à une activité où vous ne seriez pas inscrit(e), nous ne pouvons pas vous garantir une place.
- 4. Activités sportives :** Il est fortement conseillé de demander l'avis de votre médecin en fonction de votre état de santé. En cas de problèmes de santé, pour des raisons de sécurité, et dans votre propre intérêt, veuillez en informer le responsable de l'activité. Par ailleurs, un équipement de base est souvent nécessaire pour pratiquer une activité (une tenue adaptée, des chaussures, éventuellement un tapis de sol...). Nous nous tenons à votre entière disposition pour vous informer et vous guider.
- 5. Annulation d'une activité :** Une activité peut être annulée si le nombre minimum de participants n'est pas atteint, de même qu'en cas de maladie du / de la chargé(e) du cours. Les frais engagés ne seront pas facturés.
- 6. Impossibilité de participer à une activité ou à un cours :** nous vous remercions de nous prévenir dans les meilleurs délais. La place libérée pourra alors être attribuée à une personne sur liste d'attente. Le cas échéant, votre participation vous pourra être remboursée. Par ailleurs, les frais inhérents à votre annulation vous seront facturés.
- 7. Protection des données et prise et diffusion de photos :** Merci de consulter le livret d'accueil et d'information du Club Atertdall ou de demander auprès de l'équipe.

Quelques recommandations :

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

ATTENTION !

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



STRETCHING+

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

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



STRETCHING+

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

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

Jeden Dienstag / tous les mardis



Beginn / début : 12.09

Kein Kurs / pas de cours : 31.10

Sommerpause / pause d'hiver : 25.12 – 07.01



16.10 – 17.10

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

Tarif : 104 €/ Trimester (13 Kurse bezahlt, 14ter Kurs gratis) oder 10 €/ Kurs
104 €/ trimestre (13 cours payés, 14^e cours gratuit) ou 10 €/ séance

Wer / qui : Yolande Knaff

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



STRETCHING+ MIT RÜCKENGYMNASTIK

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

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



STRETCHING+ AVEC GYM DU DOS

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

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

Jeden Donnerstag / tous les jeudis



Beginn / début : 14.09

Kein Kurs / pas de cours : 02.11

Sommerpause / pause d'hiver : 25.12 – 07.01



16.30 – 17.30

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

Tarif : 104 €/ Trimester (13 Kurse bezahlt, 14ter Kurs gratis) oder 10 €/ Kurs
104 €/ trimestre (13 cours payés, 14^e cours gratuit) ou 10 €/ séance

Wer / qui : Yolande Knaff

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



BADMINTON

Sie haben Lust sich auf eine spielerische Art und Weise fit zu halten? Dann ist Badminton genau das Richtige für Sie. Bei diesem Sport werden Reflexe, Kondition und Konzentrationsfähigkeit anhand von taktischem Geschick trainiert.

WICHTIG: Bringen Sie Sportkleidung und Hallenschuhe mit hellen Sohlen mit. Trinkwasser nicht vergessen.

BADMINTON

Vous avez envie de rester en forme d'une manière ludique? Alors le badminton est idéal pour vous. Ce sport entraîne les réflexes, la condition physique et la capacité de concentration par des habiletés tactiques.

IMPORTANT: Apportez des vêtements de sport et des chaussures indoor. N'oubliez pas votre bouteille d'eau.

Jeden Freitag / tous les vendredis

15

Kein Kurs / pas de cours : 22.09 / 27.10 / 22.12

Winterpause / pause d'hiver : 25.12 – 07.01



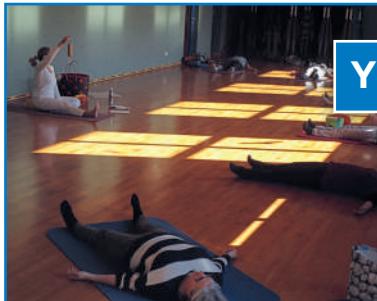
09.30 – 11.30

Wo / où : Sporthalle / hall omnisports „op der Fabrik“ in / à Platen

Tarif : 4 €

Wer / qui : Noémie Wealer

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



YOGA

Qualität vor Quantität, Wirksamkeit, Wohlbefinden und Schmerzfreiheit sind an erster Stelle. In jeder Stunde werden Körperstellungen (Asanas) geübt. Die verschiedenen Asanas werden möglichst mit dem Fluss der Ein- und Ausatmung vorgenommen, was Konzentration verlangt und diese gleichzeitig schult. Yoga ist geeignet für Personen jeden Alters, jeden Trainingszustandes und auch für die, die noch keine Erfahrung mit Yoga haben.

Unsere langjährige Erfahrung zeigt, dass regelmäßiges Yoga sich positiv auf Ihre Person und Ihre Gesundheit auswirken kann.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine warme Jacke für die Endentspannung mitbringen.

Wichtig: Neueinsteiger bitte unbedingt **am ersten Kurs** teilnehmen, da eine Einführung während einem späteren Kurs diesen erheblich stört.

YOGA

Qualité avant quantité, important sont efficacité, bien-être et absence de douleur. À chaque cours nous exerçons des positions (asanas). Les différents asanas sont effectués, dans la mesure du possible, en phase avec la respiration, ce qui demande de la concentration et entraîne celle-ci en même temps. Yoga est adapté aux personnes de tout âge, de toute forme de fitness et aussi à celles, qui n'ont aucune expérience avec le yoga.

L'expérience de longue date montre que le yoga peut avoir des effets positifs sur votre personne et votre santé.

Veuillez apporter des vêtements confortables, des chaussettes chaudes et une veste chaude pour la relaxation finale.

Note importante : les débutant(e)s sont prié(e)s de participer **au premier cours** du trimestre, une introduction lors d'un cours ultérieur présentant une perturbation importante de celui-ci.



Jeden Freitag / tous les vendredis

15

1ter Kurs / 1^{er} cours : 15.09

Kein Kurs / pas de cours : 03.11 / 08.12

Sommerpause / pause d'hiver : 25.12 - 07.01



09.00 – 10.00 / 10.15 - 11.15

Wo / où : Redange-Attert – Sporthalle / hall omnisports

Tarif : 96 €/Trimester (12 Kurse bezahlt, 13ter Kurs gratis) oder 10 €/Kurs
96 €/trimestre (12 cours payés, 13^e cours gratuit) ou 10 €/séance

Wer / qui : Annick Simonet

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



BEWEGUNG IM SITZEN

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

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

ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR CHAISE

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

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

Jeden Dienstag / tous les mardis

15

Beginn / début : 12.09

Sommerpause / pause d'hiver : 25.12 – 07.01



13.45 – 14.45

Wo / où : Salle Polyvalente / Redange-Attert (Place Bian / hinter der Kirche - derrière l'église)

Tarif : 8 € / Kurs, séance

Wer / qui : Sami Chelbat

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



FIT MAT AN OUNI STULL



Alle Übungen sind mit oder ohne Stuhl machbar

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

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

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

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

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

FIT AVEC ET SANS CHAISE

Tous les exercices sont faisables avec ou sans chaise

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

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

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

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

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

Jeden Donnerstag / tous les jeudis

Beginn / début : 14.09

15

Kein Kurs / pas de cours : 02.11

Winterpause / pause d'hiver : 25.12 – 07.01



09.00 – 10.00

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

Tarif : 104 € / Trimester (13 Kurse bezahlt, 14ter Kurs gratis) oder 10 € / Kurs

104 € / trimestre (13 cours payés, 14^e cours gratuit) ou 10 € / cours

Wer / qui : Chantal Back

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



LINEDANCE

Fir Senioren

Organiséiert vun engem lokale Veräin vu Réiden

Bei flotter Musek léiere mir d'Basisschrëtt vum Linedance, en Danz ouni Partner, a gutt fir Kierper, Geescht a Séil.



All Méinden



09.00 – 10.00 Ufänger
10.00 – 11.30 Tëschenstuf

Wou: Sall „Am Tëmmel“ zu Osper (rue Tëmmel / rue Principale)

Wer: Marianne André

AVIS À NOS LECTEURS FRANCOPHONES

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

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



WASSERGYMNASIKA

Organisiert vom Schwimmbad Redingen

Wassergymnastik ist besonders für Personen geeignet, die nicht unbedingt große Sportler sind. Ein Minimum an Anstrengungen mit einem Maximum an Ergebnissen!

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

WICHTIG: Die Plätze sind momentan begrenzt. Daher müssen Sie sich für einen Kurs entscheiden und im Vorfeld anmelden.

COURS D'AQUAGYM

Organisé de la piscine de Redange

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

Un minimum d'efforts pour un maximum de résultats !

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

IMPORTANT : Les places sont limitées pour l'instant. Ainsi il faut que vous vous décidiez pour un cours et que vous vous inscriviez à l'avance.

 **Jeden Mittwoch / tous les mercredis**
Beginn / début : 20.09

 08.10 – 08.55 & 09.00 – 09.45

Wo / où : Schwimmbad / Piscine Redange-Attert

Tarif : 10 € / Stunde (Kaffee und Croissant sind im Preis inbegriffen)
Sie können auch ein **Abonnement** zu 90 € nutzen (9 Kurse bezahlt – 10. Kurs ist gratis, zzgl. Kaution von 5 € für den Eintrittsjetton)

10 € / cours (café et croissant sont compris dans le prix).

Vous pouvez également profiter d'un **abonnement** à 90 € (9 cours payés – le 10^e est gratuit + caution de 5 € pour le jeton d'entrée)

Einschreibung / Inscription : Réidener Schwämme - 23 62 00 32 – 1
und geben Sie bitte Club Atertdall an / et indiquez svp le Club Atertdall

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



GEHIRNJOGGING

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

(Nic. Baumann / „Erleift, Erdreemt a gereimt“)

Kommen Ihnen diese Aussagen bekannt vor?

Dann können Sie aktiv etwas für Ihre geistige Fitness tun.

Mit Gedächtnistraining trainieren Sie auf spielerische Weise, Ihr Erinnerungsvermögen, Ihre Konzentration und Ihre Kreativität.

Gemeinsam in der Gruppe macht es doppelt Spaß!



Jeweils Donnerstags

21.09 / 05.10 / 19.10 / 09.11 / 16.11 / 30.11 / 14.12



09.00 – 10.30

Wo : Maison Worré in Redingen (11, Grand-Rue)

Tarif : 3 €

Wer : Noémie Wealer

AVIS À NOS LECTEURS FRANCOPHONES

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

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



LEICHE WANDERUNG (3 – 4 KM)



Bewegung tut immer gut – nicht nur Ihrem Körper, sondern auch Geist und Seele. Und in einer Gruppe mit Gleichgesinnten tut es doppelt gut. Das leichte Wandern bietet sich jenen Wanderfreunden an, die regelmäßig an die frische Luft wollen, und eher etwas gemütlicher unterwegs sind. Der „Tröppelgrupp Atertdall“ freut sich auf Zuwachs sowie Wanderideen, die Sie gerne miteinbringen können!

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

Der Treffpunkt wird einige Tage im Voraus bekannt gegeben.

RANDONNÉE FACILE (3 – 4 KM)

Bouger fait à tout moment du bien – non seulement à votre corps, mais aussi à l'esprit et à l'âme. Et ceci au sein d'un groupe d'amateurs de marche fait énormément du bien. La randonnée facile se propose à tous les promeneurs qui aiment sortir régulièrement, mais qui préfèrent se promener paisiblement. Le « Tröppelgrupp Atertdall » sera content de pouvoir accueillir d'autres amateurs de la marche, et n'hésitez pas à nous faire part de vos idées de randonnée.

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

Le point de rendez-vous vous sera communiqué quelques jours avant.

Jeden Dienstag / tous les mardis

15 Keine Wanderung / pas de randonnée : 31.10 / 21.11 / 12.12

Winterpause / pause d'hiver : 25.12 – 07.01

13.30 am Treffpunkt / au point de rendez-vous

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

Wer / qui : Noémie Wealer

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



KLEINE WANDERUNG (5 – 7 KM) AM MONTAG

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

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

Der Treffpunkt wird einige Tage im Voraus bekannt gegeben.

PETITE RANDONNÉE (5 – 7 KM) AU LUNDI

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

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

Le point de rendez-vous vous sera communiqué quelques jours avant.

Jeden Montag / tous les lundis

15

Keine Wanderung / pas de randonnée : 09.10 / 30.10 / 20.11

Winterpause / pause d'hiver : 25.12 – 07.01



13.30 am Treffpunkt / au point de rendez-vous

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

Wer / qui : Noémie Wealer

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



WANDERN AM MITTWOCH (8-10 KM)



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

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

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

RANDONNÉE LES MERCREDIS (8-10 KM)

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

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

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

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

Jeden Mittwoch / tous les mercredis

15 Keine Wanderung / pas de randonnée : 20.09 / 11.10 / 01.11

Winterpause / pause d'hiver : 25.12 – 07.01

13.30 am Treffpunkt / au point de rendez-vous

Tarif : gratis / gratuit

Wer / qui : Noémie Wealer

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



PILZWANDERUNG

Pilze sammeln ist sehr beliebt geworden, aber Vorsicht ist geboten - manche Pilze sind sehr schmackhaft, andere wiederum sehr giftig.

Diese Vielseitigkeit der Pilze werden wir bei einer Wanderung im Wald entdecken.

Wichtig: Achten Sie auf entsprechende Kleidung, inklusive Wanderschuhe sowie einen kleinen Korb.

RANDONNÉE FONGIQUE

La récolte de champignons est devenue de plus en plus populaire, mais attention ! Certains champignons sont très savoureux, d'autres néanmoins toxiques.

Nous découvrirons cette polyvalence des champignons lors d'une randonnée dans la forêt.

Important: Assurez-vous d'avoir des vêtements appropriés, y compris des bottes de randonnée et un petit panier.



09.10 (Montag / lundi)



13:30-16:30

Wo: der Treffpunkt wird Ihnen mitgeteilt / le point de départ vous sera communiqué

Tarif : 10 €

Wer / qui : Norbert Valmorbida & Noémie Wealer



Bitte bis spätestens den 25. September einschreiben!

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

Veuillez-vous inscrire au plus tard le 25 septembre !

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

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



GEMÜTLICHES HERBSTWANDERN MIT DEM ESEL

Nach einer kurzen Einführung über Wesen, Besonderheiten und Pflege dieses Tieres begeben wir uns mit ihm auf eine Strecke von etwa 5 km.

Treffpunkt in Beckerich am Hof von H. Nicolas Schweicher, der genaue Standort wird Ihnen bei der Einschreibung mitgeteilt.

Begleiten Sie uns, eine solche Erfahrung macht man nicht alle Tage! Sie dürfen für die Langohren gerne ein paar frische Möhren mitbringen, die sind nach der Wanderung als kleines Dankeschön immer willkommen.

Im Anschluß lassen wir den Nachmittag in gemeinsamer Runde bei einem Glas ausklingen.

PROMENADE D'AUTOMNE AVEC UN ÂNE

Après une brève introduction concernant caractère, particularités et soins de cet animal, nous partons en sa compagnie pour une promenade d'à peu près 5km.

Rendez-vous à la ferme de M. Schweicher Nicolas à Beckerich, l'endroit précis vous sera communiqué lors de l'inscription.

Accompagnez-nous, c'est une expérience à ne pas rater ! Et n'oubliez pas d'apporter quelques carottes fraîches pour remercier les longues-oreilles après la randonnée, ils apprécieront.

15 12.10 (Donnerstag, jeudi)

13:30 – 18:00

Wo: Beckerich

Tarif: gratis / gratuit (ggf. Transportkosten / frais de transport au besoin)

Wer: Noémie Wealer

Bitte bis spätestens den 06. Oktober einschreiben!

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

Veuillez-vous inscrire au plus tard le 06 octobre !

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

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



SALZGROTTE

Gönnen Sie sich einen einzigartigen Moment der Entspannung

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

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

Davor gönnen wir uns ein gemeinsames Mittagessen.

GROTTE DE SEL

Accordez-vous ce moment de détente unique

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

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

Avant nous irons-nous restaurer en toute convivialité.



16.11 (Donnerstag / jeudi)



13.45

Wo / où : Aubange

Tarif : 21 € + ggf. Transportkosten – Mittagessen nicht inbegriffen

21 € + frais de transport au besoin – repas non inclus

Wer / qui : Annick Simonet



Bitte bis spätestens den 02. November einschreiben und Bescheid geben, ob Sie mit uns essen wollen!
Im Falle einer Abmeldung – bitte interne Regelungen N° 6 des Clubs beachten.

Veuillez-vous inscrire au plus tard le 02 novembre et dites-nous, si vous prenez le repas avec nous !
Pour tout désistement - voir règlement interne n° 6 du Club svp.

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



FUßREFLEXZONENMASSAGE

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

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

RÉFLEXOLOGIE

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

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

15 **29.11** (Mittwoch / mercredi) & **01.12** (Freitag / vendredi)

mit Terminvereinbarung / sur rdv

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

Tarif: 32 € für eine halbe Stunde / pour une demi-heure
52 € für eine ganze Stunde (wenn möglich) / pour 1 heure (si possible)

Wer / qui : Gilianne Malandri (erfahrene Fußreflexzonenmasseuse / réflexologue expérimentée)

Bitte bis spätestens 2 Wochen im Voraus einschreiben!

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



Veuillez-vous inscrire au plus tard 2 semaines à l'avance !

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



ENTSPANNUNGS- & FANTASIEREISE AM NACHMITTAG

Eine Entspannungsreise verbindet Genusstraining und Achtsamkeitsübungen – kann sehr wohltuend z.B. bei depressiven Erkrankungen sein.

Bei chronischen Schmerzen können Fantasie-reisen als Mittel der Schmerzablenkung bzw. -umlenkung unterstützend wirken.

Sie können mit Hilfe von Fantasiereisen alle ihre Wahrnehmungs-kanäle aktivieren und diese somit als wohltuend und tiefenentspannend empfinden.

Folgende Wohlgefühle können u.a. erzielt werden:

- Entspannung und innere Ruhe
- Ablenkung von unangenehmen Zuständen und Situationen

VOYAGE DE DÉTENTE ET D'IMAGINATION L'APRÈS-MIDI

Un voyage de relaxation est utilisé dans le cadre d'un entraînement au plaisir et d'exercices de pleine conscience. (par exemple dans le cas de maladies dépressives).

Dans le cas de la douleur chronique, les trajets imaginaires peuvent avoir un effet de soutien comme moyen de distraction ou de redirection de la douleur.

À l'aide de voyages imaginaires, vous pouvez activer tous vos canaux de perception et ainsi les ressentir comme bénéfiques et profondément relaxants.

En fonction de cela, les objectifs suivants peuvent être atteints :

- Détente et paix intérieure
- Distraction des états et des situations inconfortables, etc...

La séance se fera en langue luxembourgeoise !

 **Mittwochs – alle 2 Wochen / les mercredis – toutes les 2 semaines**

 15 27.09 / 11.10 / 08.11 / 22.11 / 06.12 / 20.12

 14.00-15.30

Wo / où : Centre Culturel / Wahl (rue principale)

Tarif : 5 € + ggf. Transportkosten

5 € + frais de transport au besoin

Wer / qui : Sami Chelbat



Bitte bis spätestens eine Woche im Voraus einschreiben!

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

Veuillez-vous inscrire au plus tard une semaine avant chaque cours !

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

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



KOMM SANG MAT!

Gesellen Sie sich zu einer gemütlichen Runde, bei der Sie bei Kaffee und Kuchen gemeinsam bekannte Lieder, die Sie aus ihrer Kindheit oder Jugend noch kennen, singen. Liedervorschläge werden gerne angenommen. Wir singen luxemburgische, deutsche sowie französische Lieder – so ist für jeden etwas dabei. Gesellen Sie sich zu uns, und lassen Sie sich überraschen.

VENEZ CHANTER ENSEMBLE !

Joignez-vous à une réunion chaleureuse où vous chantez ensemble les chansons bien connues autour d'un café et d'un gâteau. Des chansons dont vous vous souvenez de votre enfance ou de votre jeunesse. Les suggestions de chansons sont les bienvenues. Ici, les chansons sont chantées en luxembourgeois, allemand et français pour qu'il y en ait pour tous les goûts. Venez et laissez-vous surprendre.



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

15

18.09 / 02.10 / 09.10 / 30.10 / 13.11 / 27.11 / 11.12



14.00-16.00

Wo / où : Parsall - Bistrot / Grosbous (nahe der Kirche / près de l'église)

Tarif : 2 €

Wer / qui : Sami Chelbat



SPIELEMORGEN

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

MATINÉE DE JEUX

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



Jeweils dienstags / les mardis

26.09 / 24.10 / 07.11 / 21.11 / 05.12 / 19.12



09.30 – 11.30

Wo / où : Centre Culturel « op der Fabrik » – Platen/Préizerdaul (3, al Strooss)

Tarif : 2 €

Wer / qui : Sami Chelbat

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



SPIelenachmittag im HPPA

Wie wäre es zur Abwechslung mit einem Spielenachmittag im HPPA Redingen. Wir treffen uns dort mit weiteren Spieleliebhabern aus dem Haus und verbringen den Nachmittag gemeinsam. Nach der Aktivität wird uns kaltes Buffet angeboten.

Also, an alle Spieleliebhaber – machen Sie mit bei Miilchen, Rummy, Uno, Mensch Ärgere Dich Nicht, Whist oder Konter a Matt.

Abendessen gegen 18.00 – 19.00 Uhr

APRÈS-MIDI DE JEUX AU HPPA

Pour changer, nous nous donnons rendez-vous au HPPA à Redange pour passer l'après-midi ensemble avec les amateurs de jeux de la maison. Après, un buffet froid nous est proposé.

Donc, avis aux mordus de jeux de société – rejoignez-nous pour une partie de Miilchen, Rummy, Uno, Mensch Ärgere Dich Nicht, Whist ou Konter a Matt.

Dîner vers 18h00 jusqu'à 19h00

 **Jeweils dienstags / les mardis :**
15 19.09 / 10.10 / 14.11

 15.00 – 18.00

Tarif : 3 € (Abendessen nicht inbegriffen / dîner non-inclus)

Wer / qui : Sami Chelbat

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



KINO IM CLUB

Einmal im Monat können Sie bei uns Club, in einem kleinen und gemütlichen Rahmen, einen Film anschauen. Nach der Vorstellung gibt es Kaffee und Kuchen, und Sie können sich in einer lockeren Runde über Ihre Filmeindrücke austauschen. Und wenn Sie Vorschläge haben..., Ihre Ideen sind willkommen.

CINÉMA AU CLUB

Une fois par mois, vous avez la possibilité de regarder un film dans un petit cadre convivial. Après le film, du café et gâteau vous est proposé, et vous pourrez échanger vos impressions cinématographiques. Et si vous avez des idées de film à proposer, n'hésitez pas.



Jeweils Freitags / les vendredis :

29.09 / 13.10 / 17.11 / 08.12



14.00 – 17.00

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

Tarif : 3 € (für Kaffee und Kuchen / pour la tasse de café et le gâteau)

Wer / qui : Noémie Wealer / Carole Miny

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



POTERSTUFF

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

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

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

POTERSTUFF

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

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

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

Jeweils Donnerstags / les jeudis



28.09 / 23.11

und Freitag / et le vendredi

20.10



14.00 – 16.00

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

Tarif : 5 € (für Getränke, Kaffee und Kuchen / pour les boissons, la tasse de café et le gâteau)

Wer / qui : Noémie Wealer

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



SONNTAGS GEMEINSAM STATT EINSAM

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

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

LE DIMANCHE MIEUX VAUT ENSEMBLE QUE TOUT SEUL

On se sent souvent seul le dimanche.

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

 **Jeweils Sonntags / les dimanches**
15 17.09 / 22.10 / 12.11 /03.12

 10.00 – 17.00

Tarif : 5 € (Essen und Getränke nicht inbegriffen) + ggf. Transportkosten
5 € (*repas et boissons non-inclus*) + *frais de transport au besoin*

Wer / qui : Annick Simonet / Noémie Wealer

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



KEGELN

Erinnern Sie sich noch an Ihre letzte Partie? Sie lieben dieses Spiel, aber leider fehlen Ihnen ein paar Mitspieler? Melden Sie sich bei uns und verbringen Sie einen Kegelnachmittag in geselliger Runde.

Natürlich darf die typische Mahlzeit dazu nicht fehlen. Wir beginnen gemütlich mit einem Mittagessen und widmen uns nachher ganz dem Kegeln.

JEU DE QUILLES

Combien de temps depuis votre dernière partie ? Vous êtes amateurs du jeu, mais il vous manque des participants ? Alors soyez les bienvenus et passez une après-midi conviviale avec nous.

Bien entendu, nous commencerons par un repas typique. Et ce sera par après que nous nous réjouirons au jeu de quilles.



wenn möglich Mittwochs / si faisable, les mercredis

20.09 / 04.10 / 25.10 / 15.11 / 29.11 /13.12



12.00 - 17.00

Tarif : 5 € (Essen und Getränke nicht inbegriffen)

5 € (repas et boissons non-inclus)

Wer / qui : Sami Chelbat



KULTURA - DAS SPIEL



Das Spiel KULTURA wurde von "GERO-Kompetenzzenter fir den Alter" und u. a. mit Hilfe von einigen Mitgliedern des Club Atertdall entwickelt! Wir freuen uns sehr, Ihnen heute das Spiel Kultura vorstellen zu können.

Kultura basiert auf der Idee, Menschen aus verschiedenen Kulturen in einer entspannten und geselligen Umgebung zusammenzubringen, und den Austausch zwischen den Kulturen auf spielerische Weise zu fördern. Es handelt sich nicht um ein Spiel im herkömmlichen Sinne, bei dem es einen Gewinner oder Verlierer gibt. Nein, ganz im Gegenteil, alle, die mitspielen, haben Spaß und sind Gewinner!

KULTURA - LE JEU

Le jeu KULTURA a été développé par « GERO-Kompetenzzenter fir den Alter », et entre autre avec l'aide de quelques clients du Club Atertdall ! Aujourd'hui, c'est avec une immense joie que nous vous proposons de venir jouer au jeu Kultura.

Kultura repose sur l'idée de réunir des personnes de différentes cultures dans un cadre décontracté et convivial et de promouvoir l'échange entre les cultures de manière ludique. Il ne s'agit pas d'un jeu au sens traditionnel du terme, dans lequel il y a un gagnant ou perdant. Bien au contraire, tous ceux qui participent s'amusent et sont gagnants !

15 **09.11** (Donnerstag / jeudi)

14.00 – 16.30

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

Tarif: gratis / gratuit

Wer / qui : Annick Simonet

Bis spätestens den 02. November anmelden!

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

! Inscrivez-vous au plus tard le 02 novembre !

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

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



CHRËSCHTFEIER

In Zusammenarbeit mit den Pflegeantennen von Nagem und Niederpallen

Nach einer sehr langen Pause, freuen wir uns Sie in diesem Jahr wieder zu unserer 8. Weihnachtsfeier begrüßen zu dürfen.

Wir feiern bei Kaffee und weihnachtlichem Gebäck gemeinsam die Adventszeit. Auch in diesem Jahr warten **besondere Weihnachtsüberraschungen** auf Sie!!

Verbringen Sie mit uns einen geselligen Nachmittag unter Freunden – wir freuen uns auf Sie.

Brauchen Sie eine Mitfahrmöglichkeit, sagen Sie uns bitte Bescheid. Gerne kommen wir Sie abholen, und bringen Sie im Anschluß wieder nach Hause.

FÊTE DE NOËL

En collaboration avec les antennes de soins de Nagem et Niederpallen

Après une longue pause, nous serions ravis de pouvoir vous accueillir cette année à notre 8^e Fête de Noël.

Nous fêterons, avec café et pâtisseries de Noël, le temps de l'avent. Cette année-ci également il y aura des petites **surprises de Noël extraordinaires** pour vous !!!

Rejoignez-nous et passez une après-midi conviviale entre amis.

Si vous avez besoin d'un moyen de transport, n'hésitez pas à nous le communiquer. Ce serait avec plaisir que nous viendrons vous chercher et nous vous ramènerons à la suite.



14.12 (Donnerstag / jeudi)



14.00 – 17.00

Wo / où : wird Ihnen mitgeteilt / vous sera communiqué

Tarif: Eintritt gratis / entrée gratuite (Verzehr an Ort und Stelle / consommation sur place)

Bis spätestens den 07. Dezember anmelden!

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

! Inscrivez-vous au plus tard le 07 décembre !

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

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



ADVENTBINGO

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

Verbringen Sie mit uns einen außergewöhnlichen Bingo-Nachmittag. Versüßen tun wir den Nachmittag mit einer ausgewogenen Kaffee- und Kuchenpause, und jede/r Teilnehmer/in erhält ein kleines Geschenk.

Brauchen Sie eine Mitfahrgelegenheit, sagen Sie uns bitte Bescheid. Gerne kommen wir Sie abholen, und bringen Sie im Anschluß wieder nach Hause.

BINGO D'AVENT

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

Passez avec nous une après-midi bingo extraordinaire. Pour adoucir cette après-midi, nous allons profiter d'une bonne pause de café et de gâteau, et tous/tes les participants/es vont recevoir un petit cadeau.

Si vous avez besoin d'un moyen de transport, n'hésitez pas à nous le communiquer. Ce serait avec plaisir que nous viendrons vous chercher et nous vous ramènerons à la suite.

 **15.12** (Freitag / vendredi)

 14.00 – 16.30

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

Tarif: gratis / gratuit

Wer / qui : Chantal Back / Noémie Wealer

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

SEPTEMBER / SEPTÈMBRE 2023

Mo	11	Linedance - Kleine Wanderung (5-7km) - Nähen, Stricken oder Häkeln - E-banking/myguichet-Hilfe
Di	12	Stretching+ - Bewegung im Sitzen - Leichte Wanderung (3-4km) - Spielemorgen - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	13	Wandern (8-10km) - Nähen, Stricken oder Häkeln
Do	14	Stretching+ mit Rückengymnastik - Fit mat an ouni Stull - Nähen, Stricken oder Häkeln - Handy / Tablet-Hilfe
Fr	15	Badminton - Yoga - Nähen, Stricken oder Häkeln
Sa	16	Nähen, Stricken oder Häkeln
So	17	Gemeinsam statt einsam
Mo	18	Linedance - Kleine Wanderung (5-7km) - Komm sang mat - Acryl/Aquarell - Nähen, Stricken oder Häkeln - E-banking/myguichet-Hilfe
Di	19	Stretching+ - Bewegung im Sitzen - Leichte Wanderung (3-4km) - Spielenachmittag HPPA - Zeichnen/Pastel - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	20	Aquagym - Kegeln - Nähen, Stricken oder Häkeln
Do	21	Stretching+ mit Rückengymnastik - Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Acryl/Aquarell - Nähen, Stricken oder Häkeln - Handy / Tablet-Hilfe
Fr	22	Yoga - Nähen, Stricken oder Häkeln
Sa	23	Nähen, Stricken oder Häkeln
So	24	
Mo	25	Linedance - Kleine Wanderung (5-7km) - Nähen, Stricken oder Häkeln - E-banking/ myguichet-Hilfe
Di	26	Stretching+ - Bewegung im Sitzen - Leichte Wanderung (3-4km) - Spielemorgen - Zeichnen/Pastel - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	27	Aquagym - Wandern (8-10km) - Entspannungsreise - Nähen, Stricken oder Häkeln
Do	28	Stretching+ mit Rückengymnastik - Fit mat an ouni Stull - Poterstuff - Acryl/Aquarell - Nähen, Stricken oder Häkeln - E-banking & myguichet.lu/Einführung - Handy / Tablet-Hilfe
Fr	29	Badminton - Yoga - Kino am Club - Nähen, Stricken oder Häkeln
Sa	30	

OKTOBER / OCTOBRE 2023

So	1	
Mo	2	Linedance - Kleine Wanderung (5-7km) - Komm sang mat - Guitar fir jiddereen - Acryl/Aquarell - Nähen, Stricken oder Häkeln - E-banking/myguichet-Hilfe
Di	3	Stretching+ - Bewegung im Sitzen - Leichte Wanderung (3-4km) - Guitar fir jiddereen - Zeichnen/Pastel - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	4	Aquagym - Wandern (8-10km) - Kegeln - Saarburg - Nähen, Stricken oder Häkeln - Internetcafé
Do	5	Stretching+ mit Rückengymnastik - Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Acryl/Aquarell - Nähen, Stricken oder Häkeln - Handy / Tablet-Hilfe
Fr	6	Badminton - Yoga - Nähen, Stricken oder Häkeln
Sa	7	Nähen, Stricken oder Häkeln
So	8	
Mo	9	Linedance - Pilzwanderung - Komm sang mat - Nähen, Stricken oder Häkeln - E-banking/myguichet-Hilfe
Di	10	Stretching+ - Bewegung im Sitzen - Leichte Wanderung (3-4km) - Spieldienstag HPPA - Zeichnen/Pastel - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	11	Aquagym - Entspannungsreise - Nähen, Stricken oder Häkeln - Internetcafé
Do	12	Stretching+ mit Rückengymnastik - Fit mat an ouni Stull - Eselwanderung - Nähen, Stricken oder Häkeln - Handy / Tablet-Hilfe
Fr	13	Badminton - Yoga - Kino am Club - Reise der Geschmackssinne - Nähen, Stricken oder Häkeln
Sa	14	Nähen, Stricken oder Häkeln
So	15	
Mo	16	Linedance - Kleine Wanderung (5-7km) - Guitar fir jiddereen - Acryl/Aquarell - Nähen, Stricken oder Häkeln - E-banking/myguichet-Hilfe
Di	17	Stretching+ - Bewegung im Sitzen - Leichte Wanderung (3-4km) - Guitar fir jiddereen - Zeichnen/Pastel - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	18	Aquagym - Wandern (8-10km) - Nähen, Stricken oder Häkeln - Internetcafé
Do	19	Stretching+ mit Rückengymnastik - Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Acryl/Aquarell - Nähen, Stricken oder Häkeln - Handy / Tablet-Hilfe
Fr	20	Badminton - Yoga - Poterstuff - Glenn Miller Band - Nähen, Stricken oder Häkeln
Sa	21	Nähen, Stricken oder Häkeln
So	22	Gemeinsam statt einsam
Mo	23	Linedance - Kleine Wanderung (5-7km) - Nähen, Stricken oder Häkeln - E-banking/myguichet-Hilfe
Di	24	Stretching+ - Bewegung im Sitzen - Leichte Wanderung (3-4km) - Spieldienstag - Zeichnen/Pastel - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	25	Aquagym - Wandern (8-10km) - Kegeln - Nähen, Stricken oder Häkeln - Internetcafé
Do	26	Stretching+ mit Rückengymnastik - Fit mat an ouni Stull - Téi vum Séi - Acryl/Aquarell - Nähen, Stricken oder Häkeln - Handy / Tablet-Hilfe
Fr	27	Yoga - Nähen, Stricken oder Häkeln
Sa	28	Nähen, Stricken oder Häkeln
So	29	Défilé Dinner Show
Mo	30	Linedance - Komm sang mat - Nähen, Stricken oder Häkeln
Di	31	Nähen, Stricken oder Häkeln

NOVEMBER / NOVEMBRE 2023

Mi	1	Allerheiligen / Toussaint
Do	2	Nähen, Stricken oder Häkeln
Fr	3	Badminton - Nähen, Stricken oder Häkeln
Sa	4	Nähen, Stricken oder Häkeln
So	5	
Mo	6	Linedance - Kleine Wanderung (5-7km) - Acryl/Aquarell - Nähen, Stricken oder Häkeln - E-banking/myguichet-Hilfe
Di	7	Stretching+ - Bewegung im Sitzen - Leichte Wanderung (3-4km) - Spielemorgen - Zeichnen/Pastel - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	8	Aquagym - Wandern (8-10km) - Entspannungsreise - Nähen, Stricken oder Häkeln - Internetcafé
Do	9	Stretching+ mit Rückengymnastik - Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Kultura - Acryl/Aquarell - Nähen, Stricken oder Häkeln - Philharmonie - E-banking & myguichet.lu/Einführung - Handy / Tablet-Hilfe
Fr	10	Badminton - Yoga - Kochkurs - Nähen, Stricken oder Häkeln
Sa	11	Nähen, Stricken oder Häkeln
So	12	Gemeinsam statt einsam
Mo	13	Linedance - Kleine Wanderung (5-7km) - Komm sang mat - Nähen, Stricken oder Häkeln - E-banking/myguichet-Hilfe
Di	14	Stretching+ - Bewegung im Sitzen - Leichte Wanderung (3-4km) - Spielenachmittag HPPA - Zeichnen/Pastel - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	15	Aquagym - Wandern (8-10km) - Kegeln - Nähen, Stricken oder Häkeln - Internetcafé
Do	16	Stretching+ mit Rückengymnastik - Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Salzgrotte - Acryl/Aquarell - Nähen, Stricken oder Häkeln - Handy / Tablet-Hilfe
Fr	17	Badminton - Yoga - Kino am Club - Nähen, Stricken oder Häkeln
Sa	18	Nähen, Stricken oder Häkeln
So	19	
Mo	20	Linedance - Acryl/Aquarell - Nähen, Stricken oder Häkeln - E-banking/myguichet-Hilfe
Di	21	Stretching+ - Bewegung im Sitzen - Spielemorgen - Zeichnen/Pastel - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	22	Aquagym - Wandern (8-10km) - Entspannungsreise - Nähen, Stricken oder Häkeln - Internetcafé
Do	23	Stretching+ mit Rückengymnastik - Fit mat an ouni Stull - Poterstuff - Acryl/Aquarell - Nähen, Stricken oder Häkeln - Handy / Tablet-Hilfe
Fr	24	Badminton - Yoga - Weihnachtsgesteck - Nähen, Stricken oder Häkeln
Sa	25	Nähen, Stricken oder Häkeln
So	26	
Mo	27	Linedance - Kleine Wanderung (5-7km) - Komm sang mat - Nähen, Stricken oder Häkeln - E-banking/myguichet-Hilfe
Di	28	Stretching+ - Bewegung im Sitzen - Leichte Wanderung (3-4km) - Zeichnen/Pastel - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	29	Aquagym - Wandern (8-10km) - Fußreflexzonenmassage - Kegeln - Nähen, Stricken oder Häkeln - Internetcafé
Do	30	Stretching+ mit Rückengymnastik - Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Acryl/Aquarell - Nähen, Stricken oder Häkeln - Chocolat - Handy / Tablet-Hilfe

DEZEMBER / DÉCEMBRE 2023

Fr	1	Badminton - Yoga - Fußreflexzonenmassage - Nähen, Stricken oder Häkeln
Sa	2	Nähen, Stricken oder Häkeln
So	3	Gemeinsam statt einsam
Mo	4	Linedance - Kleine Wanderung (5-7km) - Acryl/Aquarell - Nähen, Stricken oder Häkeln - E-banking/myguichet-Hilfe
Di	5	Stretching+ - Bewegung im Sitzen - Leichte Wanderung (3-4km) - Spieldemorgen - Zeichnen/Pastel - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	6	Aquagym - Wandern (8-10km) - Entspannungsreise - Elsass - Nähen, Stricken oder Häkeln
Do	7	Stretching+ mit Rückengymnastik - Fit mat an ouni Stull - Elsass - Acryl/Aquarell - Nähen, Stricken oder Häkeln - Handy / Tablet-Hilfe
Fr	8	Badminton - Kino am Club - Elsass - Nähen, Stricken oder Häkeln
Sa	9	Nähen, Stricken oder Häkeln
So	10	
Mo	11	Linedance - Kleine Wanderung (5-7km) - Komm sang mat - Nähen, Stricken oder Häkeln - E-banking/myguichet-Hilfe
Di	12	Stretching+ - Bewegung im Sitzen - Sankt-Wendel - Zeichnen/Pastel - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	13	Aquagym - Wandern (8-10km) - Kegeln - Nähen, Stricken oder Häkeln
Do	14	Stretching+ mit Rückengymnastik - Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Chréchtfeier - Acryl/Aquarell - Nähen, Stricken oder Häkeln - Handy / Tablet-Hilfe
Fr	15	Badminton - Yoga - Adventbingo - Nähen, Stricken oder Häkeln
Sa	16	Nähen, Stricken oder Häkeln
So	17	
Mo	18	Linedance - Kleine Wanderung (5-7km) - Acryl/Aquarell - Nähen, Stricken oder Häkeln - E-banking/myguichet-Hilfe
Di	19	Stretching+ - Bewegung im Sitzen - Leichte Wanderung (3-4km) - Spieldemorgen - Zeichnen/Pastel - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	20	Aquagym - Wandern (8-10km) - Entspannungsreise - Weihnachtsgebäck - Nähen, Stricken oder Häkeln
Do	21	Stretching+ mit Rückengymnastik - Fit mat an Stull - Acryl/Aquarell - Nähen, Stricken oder Häkeln - Handy / Tablet-Hilfe
Fr	22	Yoga - Nähen, Stricken oder Häkeln
Sa	23	
So	24	Heilig Abend / Réveillon de Noël
Mo	25	Weihnachten / Noël
Di	26	2. Weihnachtstag / St-Etienne
Mi	27	Congé annuel
Do	28	Congé annuel
Fr	29	Congé annuel
Sa	30	Congé annuel
So	31	Silvester / St-Sylvestre

CLUB ATERTDALL

KONTAKT / CONTACT

Unsere Öffnungszeiten / nos heures d'ouverture

**Montags – Freitags / Lundi - Vendredi
von / de 8h00 – 12h00**

Unsere Telefonnummer / notre numéro **2755-3370**

Unsere Adresse / notre adresse

Club Atertdall 11, Grand-Rue L-8510 REDANGE/ATTERT

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





MINITRIP ELSASS

Zwischen Weihnachtsmarkt und Besichtigungen

Meisenthal – Haut-Koenigsburg - Obernai - Selestat -Straßburg

Erleben Sie den Weihnachtszauber im Elsass. Jedes Jahr bestimmen die elsässischen Weihnachtsmärkte die feierliche Adventszeit.

Auf dem Programm: Besuch des « Centre International d'Art Verrier» von Meisenthal, wo jede Saison mehrere tausend Weihnachtskugeln hergestellt werden. Zwischen Traditionen, Know-how und zeitgenössischer Kunst werden wir die Geheimnisse ihrer Herstellung entdecken. Ein Fest für die Augen und für Ihre Dekoration zum Jahresende!

In 800 Metern Höhe werden wir die festliche Stimmung des berühmten Schlosses Haut-Koenigsbourg entdecken.

Wir wohnen im Herzen des historischen Viertels von Obernai, einer charmanten, authentischen elsässischen Kleinstadt, und tauchen in die Atmosphäre der Weihnachtsmärkte von Obernai und Selestat ein, wo Gastronomie und Kunsthhandwerk im Vordergrund stehen!

Wir beenden unsere kleine Reise in der "Weihnachtshauptstadt" Straßburg, die für die Feiertage ihr schönstes Lichterkleid trägt. Die Fassaden und Gassen erstrahlen in tausend Lichtern, im Herzen der Stadt stehen 300 Hütten, und in den Gassen duftet es nach köstlichen Leckereien.

Weitere Details werden Ihnen bei der Anmeldung mitgeteilt.

15 06.12 – 08.12 (Mittwoch bis Freitag)

Tarif: 656 €, Zuschlag von 151 € für ein Einzelzimmer

Inbegriffen: Fahrt im Komfortbus, 2 Übernachtungen mit Frühstück im ****Hotel „Le Colombier“ in Obernai, inmitten des Herzstückes vom historischen Viertel. Mittag- und Abendessen am 06. Dezember, Abendessen am 07. Dezember sowie die Führung der Glasbläserei in Meisenthal, die Besichtigung des Schlosses Haut-Koenigsbourg und eine Reiserücktrittversicherung im Falle einer gesundheitlichen Absage (ärztliches Attest erforderlich)

Wer: Annick Simonet



Bis spätestens den 29. September anmelden!

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

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



MINITRIP ALSACE

Entre marché de Noël et visites

Meisenthal - Haut Koenigsbourg – Obernai – Selestat -Strasbourg

Venez vivre la magie de Noël en Alsace. Chaque année, les marchés de Noël alsaciens rythment le temps des festivités.

Au programme : visite du Centre International d'Art Verrier de Meisenthal où plusieurs milliers de boules de Noël sont soufflées chaque saison. Entre traditions, savoir-faire et art contemporain, nous allons découvrir les secrets de leur fabrication. Un régal pour les yeux et vos décors de fin d'année !

À 800 mètres d'altitude, nous découvrons l'ambiance festive de fin d'année qui parvient à conquérir le célèbre château du Haut-Koeningsbourg.

Nous logerons au cœur du quartier historique d'Obernai, charmante petite ville authentique alsacienne et plongerons avec délice dans l'atmosphère des marchés de Noël d'Obernai et Selestat où sont mis à l'honneur gastronomie et artisanat !

Nous finirons notre escapade par la » capitale de Noël », Strasbourg qui arbore pour les fêtes son plus bel habit de lumière. Les façades et les ruelles brillent de mille feux, les senteurs gourmandes imprègnent les ruelles et près de 300 chalets rythment le cœur de la ville.

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

15 06.12 – 08.12 (mercredi au vendredi)

Tarif : 656 €, supplément de 151 € pour une chambre seule

Y compris : le voyage en bus confort, le logement de 2 nuits avec petit-déjeuner dans l'hôtel *** Le Colombier à Obernai, qui se situe au cœur du quartier historique. Le déjeuner et le dîner du 06 décembre, le dîner du 07 décembre ainsi que la visite guidée du site verrier à Meisenthal, la visite du château Haut-Koeningsbourg et une assurance annulation en cas de problème de santé avec certificat médical et un rapport médical à l'appui.

Qui : Annick Simonet



Inscrivez-vous au plus tard le 29 septembre !

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

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

Hierschtprogramm / 2023

43



TÉI VUM SÉI

Im Herzen des Naturparks Obersauer produziert die landwirtschaftliche Genossenschaft die Kräutertees "Téi vum Séi". Die Pflanzen, aus denen die Teekräuter und Küchenkräuter hergestellt werden, werden im Naturpark Obersauer ohne Dünger oder chemische Produkte angebaut.

Dieses Jahr feiert die Genossenschaft ihr 30-jähriges Bestehen und vergrößert sich jedes Jahr um 10 bis 15%. Besuchen Sie diese Kooperative „Made in Luxembourg“. Nach der Führung werden wir die köstlichen Kräutertees probieren, und Sie können sich selbst etwas Gutes tun, und vor Ort einkaufen.

Zuvor gönnen wir Sie uns ein gemeinsames Mittagessen im Restaurant "An der Schleef".

TÉI VUM SÉI

C'est au cœur du Parc naturel de la Haute-Sûre que la coopérative agricole produit les tisanes « Tei vum Séi ». Les plantes qui permettent de produire les tisanes et herbes pour la cuisine, sont cultivées dans le parc naturel de la Haute-Sûre sans engrais ni produits chimiques.

Cette année la coopérative fête ses 30 ans et ne cesse de croître avec une croissance de 10 à 15% chaque année. Venez visiter cette coopérative « Made in Luxembourg ». Après la visite guidée, nous dégusterons ces délicieuses tisanes, et vous pourrez, vous faire plaisir en achetant sur place.

Avant nous vous proposons un repas en commun au restaurant « An der Schleef ».

15 **26.10** (Donnerstag / jeudi)

12.00 - 17.00 mit Mittagessen / avec repas
14.00 – 17.00 nur Besichtigung / visite seulement

Wo / où : Téi vum Séi - 31, Schleif

Tarif: 9 € + Mittagessen + ggf. Transportkosten
9 € + repas de midi + transport au besoin

Wer / qui : Annick Simonet

Bis spätestens den 12. Oktober anmelden!

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

Inscrivez-vous au plus tard le 12 octobre ! Et dites-nous si vous prenez le repas avec nous. Pour tout désistement-voir règlement interne n° 6 du Club svp.

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



SAARBURG

Glockengießerei Mabilon und Altstadtführung

Unser Saarburgausflug beginnt mit einer geführten Besichtigung der Glockengießerei Mabilon. Mehr als 230

Jahre lang wurden in Saarburg Glocken für die ganze Welt gegossen. Im Museum Mabilon kann man fühlen, riechen und die Entstehung einer Glocke von der Lehmform hin zu einem klangvollen Bronzekörper nachvollziehen!

Nach dem gemeinsamen Mittagessen erfreuen wir uns einer einstündigen Altstadtführung.

Im Anschluß dürfen Sie noch gerne nach Lust und Laune durch die Altstadt schlendern.

SAARBOURG

Musée de moulage de cloches Mabilon et visite guidée de la vieille ville

Notre excursion Saarbourg débute avec une visite guidée du Musée de moulage de cloches Mabilon. Pendant plus de 230 ans ont été moulées des cloches à Saarbourg pour le monde entier. Au musée Mabilon on peut sentir, ressentir et retracer la création d'une cloche de sa moule en argile à un corps en bronze sonore !

Après le repas en commun nous allons nous réjouir d'une visite guidée d'une durée d'une heure de la vieille ville.

À la suite vous pouvez flâner dans la vieille ville selon votre envie.

Les visites se donnent en langue allemande.

04.10 (Mittwoch / mercredi)

10:00 (Beginn der Führung / départ visite guidée)

Tarif: 61€ (Busfahrt, Eintritt Glockengießerei, 2 Führungen) , Mittagessen nicht inbegriffen
61€ (autocar, entrée Musée de moulage de cloches, 2 visites guidées) , repas non inclus

Wer / qui : Chantal Back

Bis spätestens den 22. September einschreiben!

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

! Inscrivez-vous au plus tard le 22 septembre !

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

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



SANKT WENDEL

Mittelalter & Weihnachtsmarkt

Lassen Sie sich vom Sankt Wendeler Mittelalter & Weihnachtsmarkt rund um die Fußgängerzone der Innenstadt verzaubern!

Bei dem Teilbereich, wo sich auf das Mittelalter konzentriert wird, demonstrieren Handwerker längst vergessene Künste und Techniken. Lagergruppen zeigen, wie im Mittelalter gelebt, gearbeitet und gegessen wurde.

Neben dem mittelalterlichen Markt, befindet sich natürlich der klassische Weihnachtsmarkt. So ist beispielsweise die riesige Weihnachtspyramide mit kunstvoll geschnitzten Krippenfiguren und prächtig gestalteten Schauvitrinen ein viel bestaunter Mittelpunkt des Marktes.

SANKT WENDEL

Marché médiéval & de Noël

Laissez-vous enchanter par le marché médiéval et le marché de Noël de Sankt Wendel qui se tiennent dans la zone piétonne du centre-ville !

Dans la zone du Moyen-Âge, des artisans font montrer les différents arts et techniques d'autan oubliés depuis longtemps, et des groupes de campeurs montrent comment on vivait, travaillait et mangeait au Moyen-Âge.

Outre la partie médiévale du marché, on retrouve également le marché de Noël classique. Ainsi l'immense pyramide de Noël, avec des personnages artistiques sculptés et ses vitrines somptueusement décorées, est un élément central du marché à ne pas manquer.

 **12.12** (Dienstag / mardi)

 **Afahrt / Départ :** gegen / vers 08.15

Tarif: 75 € (Busfahrt), Mittagessen nicht inbegriffen
75 € (autocar), repas non inclus

Wer / qui : Noémie Wealer

Bitte bis spätestens den 24. November einschreiben!

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

 Veuillez-vous inscrire au plus tard le 24 novembre !

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

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



REISE DER GESCHMACKSSINNE

In Zusammenarbeit mit dem Migranten und Flüchtlingsheim des Luxemburger Roten Kreuzes aus Redange

Wir laden Sie ein auf eine Entdeckungsreise der Geschmacks sinne. Ein Land und seine Kultur gibt sich die Ehre durch Freizeitköchinnen, die Ihnen gerne ihre Kultur ein wenig näherbringen, und mit Ihnen zusammen die Gerichte zubereiten. Ziel dieser Treffen ist es u.a. sich zu begegnen, und sich interkulturell auszutauschen mittels eines gemeinsamen Essens.



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

VOYAGE DES SAVEURS

En collaboration avec le Service Migrants et Réfugiés de la Croix-Rouge luxembourgeoise de Redange

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

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

 **13.10** (ein Freitag / un vendredi)

 17.30 – 21.00

Wo / où : Centre Culturel / Beckerich (3, Huewelerstrooss)

Tarif : die Kosten der Zutaten werden unter den Teilnehmern aufgeteilt und sind am Abend selbst zu zahlen + ggf. Transportkosten

*le prix des ingrédients est divisé par le nombre de participants, à payer le soir même
+ frais de transport au besoin*

Wer / qui : Annick Simonet

-  Bis spätestens den 29. September anmelden!
Inscrivez-vous au plus tard le 29 septembre !

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



KOCHKURS



Gemeinsam werden wir ein kleines festliches Menü für die Feiertage zusammenstellen, ein gastronomisches, aber einfach zuzubereitendes Menü, mit dem Sie Ihre Gäste und Ihre Familie beeindrucken können! Also ran an den Herd!

Die Kursleiterin spricht französisch.

COURS DE CUISINE

Ensemble nous allons élaborer un petit menu festif en prévision des fêtes de fin d'année : un menu gastronomique mais simple à réaliser pour épater les convives et votre famille ! Alors aux fourneaux !

L'activité se donne en langue française.

15 **10.11** (Freitag / vendredi)

18.00 – 22.00

Wo / où : Schockville (Belgien / Belgique)

Tarif : 50 € (Essen und Wein oder Wasser inbegriffen) + ggf. Transportkosten
50 € (repas et vin accompagnant ou eau inclus) + frais de transport au besoin

Wer / qui : Rihab Kiderchah & Annick Simonet

Bis spätestens den 27. Oktober anmelden!

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

Inscrivez-vous au plus tard le 27 octobre !

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

Vorspeise / Entrée

Blätterteig-Lachs auf einem Lauchbett
Feuilletée de saumon sur un lit de poireaux

Hauptgang / Plat

Rinderroulade mit Saisongemüse und Trüffelkartoffelpüree mit Waldpilzen
Roulade de bœuf aux légumes de saison et écrasé de vitelotte aux champignons des bois

Nachtisch / Dessert

Fondant aus drei Schokoladensorten
Fondant aux trois chocolats

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



WEIHNACHTSGEBÄCK

Weihnachten steht vor der Tür und wir stecken inmitten der letzten Vorbereitungen ... leckere Backwaren, die unsere Geschmacksknospen wecken sollen... zum Verschenken oder zum Selberknabbern während der Feiertage! Wir beginnen mit dem unvermeidlichen "Stollen", fahren fort mit kleinen Keksen "Katzenpfoten mit Kokos und Schokolade", Trüffel mit Schokolade und schliessen ab mit "verkleideten Früchten mit Marzipan".

Bringen Sie am besten eine Metalldose mit, damit Sie mit Ihren Zubereitungen nach Hause gehen können!

Die Aktivität wird in französischer Sprache abgehalten.

PÂTISSERIE DE NOËL

Noël est à notre porte et nous sommes dans les derniers préparatifs ... hum que de bonnes pâtisseries pour réveiller nos papilles...à offrir ou à croquer pendant les fêtes ! Nous commençons par l'incontournable « Stollen », nous continuons avec des petits biscuits « pattes de chat à la noix de coco et au chocolat », truffe au chocolat et nous terminerons par les « fruits déguisés à la pâte d'amande »

Apportez une boîte métallique de préférence pour repartir avec vos préparations !

L'activité se donne en langue française.

20.12 (Mittwoch / mercredi)

14.00 - 16.30

Wo / où : Ospern

Tarif: 15 €

Wer / qui : Muriel Remakel / Annick Simonet

Bis spätestens den 11. Dezember anmelden!

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

! *Inscrivez-vous au plus tard le 11 décembre !*

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

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



GUITAR FIR JIDDEREEN



Sie wollten schon immer Gitarre lernen? Oder lange ist es her, und Sie würden das Spielen gerne wieder aufnehmen. Dann trauen Sie sich - jetzt!

Sie brauchen weder Noten noch Tonleiter. Claude wird es ein Vergnügen sein, Ihnen mit Hilfe von Tabulaturen, Videos und anderen Lernunterlagen das Gitarrenspiel näher zu bringen. Praxisbezogen, modern und erfrischend wird der Unterricht sein. Bald werden Sie Ihre ersten Melodien spielen und sich selbst überraschen.

Jeder ist willkommen: Einsteiger, Neo-Anfänger und "Intermediates", Liebhaber aller Musikrichtungen, Akustik oder Elektrofans. Ohne musikalische Vorurteile verfolgt dieser Kurs drei Ziele: entdecken - lernen - und Spass haben!

Falls Sie keine Gitarre haben: kein Problem, wir stellen Ihnen gerne eine Gitarre zur Verfügung, die Sie, falls Sie es später wünschen, auch bei uns kaufen können.

Claude spricht luxemburgisch, deutsch, französisch und englisch.

GUITARE POUR TOUT LE MONDE

Vous avez toujours voulu apprendre la guitare ? Ou cela fait longtemps que vous n'avez plus joué ? Prenez votre courage à deux mains - c'est le moment !

Sans notes ni solfège, Claude se fera un plaisir de vous faire découvrir la guitare à l'aide de tablatures, de vidéos et d'autres supports. Le cours sera pratique, moderne et rafraîchissant. Et bientôt, vous vous surprendrez à jouer vos propres mélodies.

Tout le monde est le bienvenu: les débutants, les quasi-débutants, les intermédiaires, les amateurs de tous les styles musicaux, les fans de guitare acoustique ou de guitare électrique. Sans préjugés musicaux, ce cours poursuit trois objectifs: découvrir - apprendre - et s'amuser ! Vous n'avez pas de guitare ? Pas de souci, nous mettons une guitare à votre disposition.

Si vous le souhaitez, vous pourrez même l'acheter chez nous le moment venu.

Claude maîtrise le luxembourgeois, l'allemand, le français et l'anglais.

Montags und dienstags / les lundis et mardis

15 02.10 / 03.10 / 16.10 / 17.10

die weiteren Daten werden gemeinsam entschieden / les autres dates seront fixées en commun

14.00 - 16.00

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

Tarif : gratis / gratuit

Wer / qui : Claude Curzietti

Bis spätestens den 15. September anmelden und geben Sie uns Bescheid, ob Sie eine Gitarre benötigen! Im Falle einer Abmeldung – bitte interne Regelungen N°6 des Clubs beachten.

Inscrivez-vous au plus tard le 15 septembre et dites-nous s'il vous faut une guitare !

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

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



ZEICHNEN oder PASTELL

Sie wollten schon immer mal versuchen zu zeichnen? Dann trauen Sie sich!

Oder doch lieber Pastellmalerei – gerne.

Jeder ist willkommen – Anfänger sowie Fortgeschrittene.

In jedem steckt die Fähigkeit sich bildlich zu verwirklichen.

Bitte Ihre Zeichen- und/oder Pastellutensilien mitbringen.

DESSINER ou PASTEL

Vous voullez toujours essayer de dessiner ? Prenez votre courage en deux mains !

Ou est-ce que vous préféreriez le pastel – avec plaisir.

Tout le monde est le bienvenu – débutants ainsi qu'avancés.

Chacun possède la capacité de se réaliser en images.

Veuillez apporter vos propres ustensiles de dessin et/ou de pastel.



Jeden Dienstag / tous les mardis

Beginn / début : 19.09

Kein Kurs / pas de cours : in den Schulferien / pendant les vacances scolaires



09.00 - 11.00

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

Tarif : 143 € (13 Kurse / 13 cours)

Wer / qui : Pascale Seyler



ACRYL / AQUARELL AM ABEND

Mit Farben zu arbeiten bereitet einem ein gutes Gefühl, es entspannt und man kann sich kreativ ausdrücken. In jedem steckt die Fähigkeit, sich bildlich zu verwirklichen und vielleicht schlummert ein verstecktes Talent in Ihnen, das nur darauf wartet geweckt zu werden!

Jeder ist willkommen – Anfänger sowie Fortgeschrittene.

Bitte Ihre Malutensilien mitbringen (Pinsel, Leinwand, Acryl- oder Aquarellfarbe usw.).

L'ACRYLIQUE / L'AQUARELLE LE SOIR

Faire de la peinture donne une sensation agréable, c'est reposant et vous pouvez vous exprimer de façon créative. Tout le monde possède la capacité de se réaliser en images, et peut-être dort en vous un talent caché qui n'attend que d'être réveillé !

Tout le monde est le bienvenu – débutants ainsi qu'avancés.

Veuillez apporter vos propres ustensiles de peinture (pinceaux, peinture acrylique ou aquarelle). À défaut, vous pourrez acquérir une toile vierge lors du cours.



Jeden 2. Montag / chaque 2^e lundi

Beginn / début : 18.09

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



19.00 - 22.00

Wo / où : Vichten (Schule / école – 32, rue Principale)

Tarif : 91 € (bei voraussichtlich 7 Kursen / 7 cours prévus)

Wer / qui : Pascale Seyler

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



ACRYL / AQUARELL AM MORGEN

Mit Farben zu arbeiten bereitet einem ein gutes Gefühl, es entspannt und man kann sich kreativ ausdrücken. In jedem steckt die Fähigkeit, sich bildlich zu verwirklichen und vielleicht schlummert ein verstecktes Talent in Ihnen, das nur darauf wartet geweckt zu werden!

Jeder ist willkommen – Anfänger sowie Fortgeschrittene.

Bitte Ihre Malutensilien mitbringen (Pinsel, Leinwand, Acryl- oder Aquarellfarbe usw.).

L'ACRYLIQUE / L'AQUARELLE LE MATIN

Faire de la peinture donne une sensation agréable, c'est reposant et vous pouvez vous exprimer de façon créative. Tout le monde possède la capacité de se réaliser en images, et peut-être dort en vous un talent caché qui n'attend que d'être réveillé !

Tout le monde est le bienvenu – débutants ainsi qu'avancés.

Veuillez apporter vos propres ustensiles de peinture (pinceaux, peinture acrylique ou aquarelle). À défaut, vous pourrez acquérir une toile vierge lors du cours.



Jeden Donnerstag / tous les jeudis

Beginn / début : 21.09

Keine Kurse / pas de cours : 12.10 / 02.11 / 28.12



08.30 - 11.30

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

Tarif : 169 € (13 Kurse / 13 cours)

Wer / qui : Pascale Seyler

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

Hierschtprogramm / 2023

53



NÄHEN, STRICKEN oder HÄKELN

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

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

COUDRE, TRICOTER OU CROCHET

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

Notre formatrice, Lina, qui fait de la couture depuis une cinquantaine d'années, vous propose de venir travailler dans son petit atelier. Profitez de l'occasion, vos tentatives peuvent être illimitées. Lina, connaisseuse dans cette branche d'artisanat, saura vous accompagner et donner des conseils. Robe, pull-over, pantalon, veste...tout est faisable. Une grande panoplie de tissu et accessoires sont à votre disposition. Bien évidemment, mieux vaut amener votre machine à coudre et/ou votre matériel. Les cours suivants sont momentanément libres :

Montags / les lundis : 9.00 – 11.00

Dienstags / les mardis : 19.00 – 21.00

Mittwochs / les mercredis : 9.00 – 11.00

Donnerstags / les jeudis : 18.00 – 21.00

Freitags / les vendredis : 19.00 – 21.00

Samstags / les samedis : 9.00 – 11.00

Wo / où : in ihrer Nähwerksatt / à son atelier de couture

Michelbouch (2b, rue de Mertzig)

Tarif : 150 € / 10 Kurse (zuzüglich Materialkosten, an Ort und Stelle zu bezahlen)

150 € / 10 cours (+ matériel à payer sur place)

Wer / qui : Da-Lyn Seyler Lina

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

DÉFILÉ DINNER SHOW

Seit einigen Jahren sind die Kurse der Seyler Lina fester Bestandteil in unserem Programm und freuen sich großer Beliebtheit. Nun traut sich die Nähwerkstatt an ein eigenes Modedéfilé. Alle vorgeführten Kreationen stammen aus den Händen von Lyna, außer die Eigenkreationen der Nähfeen, die regelmäßig Lynas Kurs besuchen.

DÉFILÉ DINNER SHOW

Depuis quelques années déjà nous proposons les cours de couture de Seyler Lyna dans notre programme, et d'ailleurs très en vogue. Le moment est venu que l'atelier ose à se lancer dans son propre défilé de mode. Toutes les créations présentées sont composées de Lyna, sauf les propres créations des fées de couture qui participent régulièrement aux cours.

- ! Bis spätestens den 02. Oktober einschreiben!
- Im Falle einer Abmeldung – bitte interne Regelungen N°6 des Clubs beachten.
- Inscrivez-vous au plus tard le 02 octobre !
Pour tout désistement –voir règlement interne N°6 du Club svp.



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



WEIHNACHTSGESTECK

Weihnachten kündigt sich an. Starten wir in diese gemütliche Zeit mit einer schönen Deko und schmücken unser Haus mit einem „Zauberwald“ ähnelnden Gesteck! Erwecken wir aufs Neue unsere kindliche Seite ...

ARRANGEMENT FLORAL POUR NOËL

Noël pointe le bout de son nez, commençons à décorer notre maison avec ce bel arrangement qui a des allures de forêt enchantée! Laissons-nous retrouver notre âme d'enfant ...



24.11 (ein Freitag / un vendredi)



14.00 – 16.00

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

Tarif : 5 € + frais de fourniture

Wer / Qui : Annick Simonet

Bis spätestens den 15. November anmelden!

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

Inscrivez-vous au plus tard le 15 novembre !

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

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



THE WORLD FAMOUS GLENN MILLER BAND

Directed by Wil Salden

Das lizenzierte Glenn Miller Orchestra für Europa wird das neue Programm „BEST OF ...“ präsentieren. Wil Salden und seine Musiker sind bekanntlich Garanten für den authentischen Swing-Sound in der traditionellen großen Big Band Besetzung. Das Orchestra und die Vocalgroup „The Moonlight Serenaders“ versetzen das Publikum zurück in die Zeit der 40er und 50er Jahre, wenn Titel wie: *Moonlight Serenade*, *In The Mood*, *Rhapsodie In Blue*, *Leroy Brown*, *Sentimental Journey* und mehr erklingen. So wie es Glenn Miller schon getan hat, geht auch Wil Salden bei seiner Programmgestaltung vor - something old, something new, something borrowed and something blue. Anspruchsvolle Tunes aus der Swing Ära erinnern zum Beispiel an Ella Fitzgerald, Doris Day, Frank Sinatra, Nat King Cole und, neben Glenn Miller, an Bandleader wie Benny Goodman und Les Brown.

THE WORLD FAMOUS GLENN MILLER BAND

Directed by Wil Salden

L'orchestre certifié pour l'Europe, le Glenn Miller Orchestra, présentera son nouveau programme « BEST OF ... ». On sait que Will Salden et ses musiciens sont les garants du véritable swing-sound dans cette composition de la Big Band traditionnelle. L'orchestra et le vocalgroup « The Moonlight Serenade » vont replacer l'auditoire dans les années 40 et 50, lorsque des titres tels que Moonlight Serenade, In The Mood, Rhapsodie In Blue, Leroy Brown, Sentimental Journey et encore plus sonneront.

Tel que Glenn Miller le faisait déjà, Will Salden fait parallèlement la conception du programme - something old, something new, something borrowed and something blue. Des tunes supérieures de l'époque du swing vont vous rappeler à Ella Fitzgerald, Doris Day, Frank Sinatra, Nat King Cole et, outre Glenn Miller, à des leaders de band tel que Benny Goodman et Les Brown.

20.10 (ein Freitag / un vendredi)

20.00 - 22.30

Wo / où : Conservatoire Luxembourg-Ville (33, rue Charles Martel)

Tarif : 60 €

Wer / qui : Chantal Back

Bis spätestens den 13. Oktober anmelden!

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

Inscrivez-vous au plus tard le 13 octobre !

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

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



LËTZEBUERGER PHILHARMONIKER

Der junge britische Dirigent Duncan Ward wird beim diesjährigen Gastspiel der Lëtzebuerger Philharmoniker (OPL) der Taktgeber am Dirigentenpult sein.

Zu Beginn des Konzertabends erklingt die Orchesterrhapsodie *A Shropshire Lad*. Für die anschließende Darbietung des Klavierkonzertes kommt der chinesisch-amerikanische Pianist Eric Lu als Solist ins Spiel.

Nach der Pause entführen die Lëtzebuerger Philharmoniker dann das Publikum mit Felix Mendelssohns *Italienischer Symphonie* auf eine schwungvolle und lebensfrohe Reise durch Italien.

ORCHESTRE PHILHARMONIQUE DU LUXEMBOURG

Le jeune chef d'orchestre britannique Duncan Ward dirigera l'Orchestre Philharmonique du Luxembourg (OPL) lors de sa prestation annuelle à Ettelbruck.

Le concert débutera avec la rhapsodie orchestrale A Shropshire Lad. Ce sera ensuite le fameux concerto pour piano pour lequel entrera en scène le pianiste sino-américain Eric Lu.

Après l'entracte, l'orchestre entraînera le public dans un voyage enjoué à travers l'Italie avec la Symphonie italienne de Felix Mendelssohn.

15 **09.11** (Donnerstag / jeudi)

20.00 - 22.00

Wo / où : CAPE / Ettelbruck (1, place Marie-Adélaïde)

Tarif : 40,50 €

Wer / qui : Chantal Back

Bis spätestens den 06. Oktober anmelden!

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



Inscrivez-vous au plus tard le 06 octobre !

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

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



CHOCOLAT

Es ist Fastnacht, als Vianne Rocher mit ihrer kleinen Tochter Anouk in das französische Städtchen Lansquenet-sous-Tannes kommt. Direkt am Kirchplatz eröffnet sie eine Pâtisserie, einen kleinen Tempel für feinste Schokoladen. Für Francis Reynaud, den Dorfpfarrer, ist diese Art der „himmlischen Verführung“ absolut inakzeptabel. Auf äußerst rigorose Art und Weise prallen zwei Lebenshaltungen aufeinander.

Martin Mühleis konzentriert sich in seiner Bühnenbearbeitung des Romans von Joanne Harris, dessen Verfilmung mit Juliette Binoche und Johnny Depp in den Hauptrollen zum oscarnominierten Kinohit wurde, nicht auf die exotische Liebesgeschichte, sondern auf den Hauptkonflikt zwischen Francis Reynaud (**Harald Krassnitzer**) und Vianne Rocher (**Ann-Kathrin Kramer**). Der Grantler und die charmante Verführerin – zwei Figuren, die dem sympathischen Schauspieler-Paar geradezu auf den Leib geschneidert sind.

AVIS À NOS LECTEURS FRANCOPHONES

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



30.11 (Donnerstag / jeudi)



20.00 - 22.30

Wo / où : CAPE / Ettelbruck (1, place Marie-Adélaïde)

Tarif : 35 €

Wer / Qui : Chantal Back

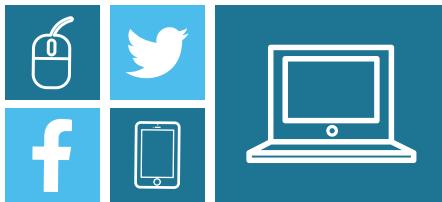
Bis spätestens den 27. Oktober anmelden!

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

Inscrivez-vous au plus tard le 27 octobre!

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

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



INTERNETCAFE FIR SENIOREN CAFÉ INTERNET POUR SENIORS

GRATIS/GRATUIT

Dir wëllt an di digital Welt eraklammen oder hutt Froen zu Handy, Tablett oder Computer?

Vous voulez entrer dans le monde digital ou vous avez des questions sur les équipements digitaux (téléphones portables, tablettes ou ordinateurs) ?

MIR HU 4 OFFERE FIR IECH: NOUS VOUS PROPOSONS :

- **1:1 Berodung**
Des conseils personnalisés (en face à face)
- **Coursen a klenge Gruppen**
Des cours en petits groupes
- **Handy, Tablett a Laptop zu Ärer Verfügung am Club Senior**
La mise à disposition au club senior de matériel digital : téléphone portable, tablette et ordinateur portable
- **Handy, Tablett a Laptop fir auszeléinen**
Le prêt à domicile d'équipement digital : téléphone portable, tablette et ordinateur portable

Dir sidd interesséiert? Da mellt lech:
Vous êtes intéressé? Contactez-nous:

☎ 27 55-33 70 oder / ou
✉ club-atertdall@croix-rouge.lu

GEWËNNER VUM:
LAURÉAT DU:



Mat der Ënnerstëtzung vum
Avec le soutien de

Club Atertdall
zusammen erleben

help[®]

croix-rouge
luxembourgeoise
Menschen helfen



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Digitalisation



INTERNETCAFÉ FÜR SIE



Das Projekt "Internetcafé fir Senioren" wurde mit dem „Prix de l'inclusion numérique 2023“ des Ministeriums für Digitalisierung prämiert, und wir freuen uns, Ihnen ein weiteres „digitales“ Angebot vorstellen zu können.

Im Internetcafé können Sie sich in die Welt der digitalen Medien wagen. Smartphones, Tablets und Laptops werden Ihnen kostenlos zur Verfügung gestellt. So dürfen Sie auch ein Gerät gerne ausleihen, und zu Hause in Ruhe ausprobieren.

CAFÉ INTERNET POUR VOUS

Le projet « Internetcafé fir Senioren » a été distingué par le « Prix de l'inclusion numérique 2023 » du Ministère de la Digitalisation, et nous sommes heureux de pouvoir vous présenter une autre offre « digitale ».

Dans le Internetcafé, vous pouvez vous aventurer dans le monde des médias numériques. Des smartphones, des tablettes et des ordinateurs portables vous sont mis à disposition gratuitement. Bien évidemment vous pouvez emprunter un appareil et le tester en toute tranquillité chez vous.



Jeweils Mittwochs / les mercredis

04.10 / 11.10 / 18.10 / 25.10 / 08.11 / 15.11 / 22.11 / 29.11



09:30-11:00

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

Wer / qui : Carole Miny



Bitte bis spätestens Montag vor dem entsprechenden Datum einschreiben!
Im Falle einer Abmeldung – bitte interne Regelungen N° 6 des Clubs beachten.

Veuillez-vous inscrire au plus tard le lundi précédent la date en question !
Pour tout désistement voir règlement interne n° 6 du Club svp.

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



E-BANKING & MYGUICHET.LU



Einführung

Überweisungen tätigen, Bankkonten einsehen... Anfragen offizieller Dokumente wie Wohnungsbescheid, Geburtsurkunden, Strafregister, und sogar ihre Steuererklärung können online getätigter werden.

Der Einstieg in die digitale Welt fällt nicht jedem leicht. In einer ersten Phase führen wir sie in die Welt von E-Banking & myguichet.lu ein. Wozu können Sie es nutzen, was kann man alles damit erledigen, was benötigt man um zu starten... Alle diese Fragen, und noch mehr, werden wir an diesem Morgen erläutern.

E-BANKING & MYGUICHET.LU

Introduction

Effectuer ses virements, consulter ses comptes bancaires, demander des documents officiels tel que la déclarations d'adresse, l'acte de naissance, le casier judiciaire, et déposer sa déclaration d'impôts directs en ligne – désormais de plus en plus de traitements peuvent se faire en ligne.

L'entrée dans l'univers numérique demande parfois à surmonter des barrières considérables. Cette matinée est dédiée à vous présenter le monde de l'e-banking et de myguichet.lu. Pourquoi a-t-on besoin de, que peut-on faire avec, de quoi a-t-on besoin pour démarrer... Nous aborderons toutes ces questions et bien d'autres encore.



am Donnerstag / le jeudi

28.09 / 09.11



09.00 – 11.00

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

Tarif : gratis / gratuit

Wer / qui : Carole Miny



Bis spätestens 1 Woch im Voraus anmelden!

Inscrivez-vous au plus tard 1 semaine à l'avance !

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



E-BANKING & MYGUICHET.LU



Eine kleine Hilfestellung für Sie

Einmal die Woche haben Sie die Möglichkeit, bei uns vorbeizuschauen. Nach **Terminvereinbarung** nehmen wir uns Zeit und widmen uns Ihren Fragen, um Ihnen bei kleineren Problemen betreffend E-Banking oder MyGuichet weiterzuhelfen.

E-BANKING & MYGUICHET.LU

Un petit soutien pour vous

Une fois par semaine, nous sommes à votre disposition pour vous aider en cas de problèmes ou de questions concernant l'e-banking ou MyGuichet. Fixez un **rendez-vous**, et ce moment est consacré à vous répondre individuellement à vos questions, dans les mesures du possible.



jeweils montags / les lundis



zwischen / entre 09.00 – 11.00

Tarif : gratis / gratuit

Wer / qui : Carole Miny & Chantal Back

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



COMPUTERHILFE FÜR ANFÄNGER



Ein Computer, Tablet oder Handy kann das Leben um vieles verändern und erleichtern. Allerdings ist die Handhabung nicht immer einfach. Brauchen Sie Unterstützung beim Web-Banking, bei E-Mails, beim Umgang mit dem Internet... oder bei anderen kleinen Problemen? Hierbei versuchen wir Ihnen zu helfen. Wir kommen bei Ihnen vorbei, und gemeinsam können wir Schritt für Schritt auf Ihre Fragen und Probleme eingehen.

Machen Sie einen Termin mit uns.

AIDE INFORMATIQUE POUR DÉBUTANTS

Un ordinateur, une tablette ou un téléphone portable peut changer et faciliter la vie quotidienne. Mais la manipulation n'est pas toujours évidente. Avez-vous besoin de soutien pour le Web-Banking, les courriels, les recherches sur internet ...ou pour un autre problème? Nous essayons de vous aider. Nous passons chez vous et nous essayons de résoudre, en votre compagnie, pas à pas vos soucis informatiques.

Prenez votre rendez-vous avec nous.

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

Wer / qui : Carole Miny

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



FOTOALBEN SELBST GESTALTEN



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

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

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

CRÈEZ VOS PROPRES ALBUMS PHOTO

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

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

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

Tarif : gratis / gratuit

Wer / qui : Carole Miny



SMART- ODER I-PHONE UND TABLET ÄNFAINGERHILFE FÜR JEDEN



Was ist Messenger? Wie nutze ich die WhatsApp? Wie speichere ich meine Kontakte? Ich möchte mein Display ändern? Was bedeuten all diese Apps? Und wie kann ich sie nutzen, oder wie auf meinem Gerät installieren?

Wie kann ich mein Tablet nutzen? Kann ich auf dem Tablet Nachrichten schauen, wie beispielweise das Luxemburger Wort, RTL oder Wettervorhersagen? Kann ich Radio auf meinem Tablet hören?

Wenn Sie solche und ähnliche Fragen haben, melden Sie sich bei uns.

Einmal die Woche haben Sie die Möglichkeit, bei uns vorbeizuschauen. Nach **Terminvereinbarung** nehmen wir uns Zeit und widmen uns Ihren Fragen und zeigen Ihnen Schritt für Schritt wie Sie mit Ihrem Mobiltelefon oder Tablet besser zuretkommen.

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

C'est quoi le messenger ? Comment utiliser le WhatsApp ? Comment enregistrer ses contacts ? J'aimerais changer mon display ? Que signifient toutes ces applications ? Comment les utiliser ? Comment les installer sur mon appareil ?

Comment utiliser la tablette ? Puis-je afficher des nouvelles sur la tablette, telles que le Luxemburger Wort, RTL ou les prévisions météorologiques ? Puis-je écouter la radio sur ma tablette ?

Si vous vous posez des questions similaires, contactez-nous.

Une fois par semaine, nous sommes à votre disposition pour vous aider. Fixez un **rendez-vous** et pas à pas nous vous montrerons comment utiliser votre téléphone mobile ou votre tablette convenablement.

15 Jeweils Donnerstags / les jeudis :
Kein Kurs / pas de cours : 02.11 / 09.11 / 28.12

09.00-11.00

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

Tarif : gratis / gratuit

Wer / qui : Noémie Wealer / Carole Miny



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

66 | Club Atertdall

Help, depuis 25 ans à vos côtés !

© alternatives.lu



CLUBS SENIOR

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

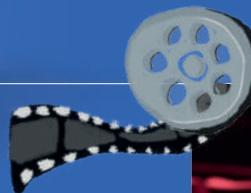
25 help[®]
JOER All Dag ass e gudden Dag

Save the date !



3^e JOURNÉE DE L'AIDANT

LE 06/10/2023



Vous aidez un proche ou êtes simplement intéressé-e par cette thématique ?

Venez assister à notre *ciné-débat* consacré au **proche aidant** au Cinéma Utopia.



Plus d'informations à suivre:
www.aidant.lu

avec le soutien de



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, de l'Intégration
et à la Grande Région

Aidant .lu

une initiative

help[®]
All Dag ass e gudden Dag



Save the date !



3. TAG DER PFLEGENDEN ANGEHÖRIGEN

AM 06.10.2023

Sie helfen einem Angehörigen oder
Sie interessieren sich einfach für
diese Thematik?

Besuchen Sie unsere *Filmdebatte*, die
pflegenden Angehörigen gewidmet ist,
im Kino Utopia.



Weitere Informationen folgen:
www.aidant.lu

mit Unterstützung von



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, de l'Intégration
et à la Grande Région

Aidant .lu

eine Initiative

help[®]
All Dag ass e gudden Dag



INTERNATIONALER TAG DER ÄLTEREN MENSCHEN

17.00 UHR

Filmvorführung
"La révolte de vieux"
unter der Regie von
Laure Adler und Jérémie
Frei, produziert von
Nova Production

18.00 UHR

Vernissage der Foto-Ausstellung
"Das Alter in Licht und Schatten"

ALTERSBILDER IM FOKUS

DIENSTAG, 3. OKTOBER 2023

TRAMSSCHAPP

49 Rue Ermesinde,
L-1469 Limpertsberg

Freier Eintritt

- 🏆 Begrüßung und Preisverleihung
- 🎵 Musikalische Begleitung von **André Mergenthaler**
- 🍺 Umtrunk und Austausch



Anmeldung
für den Film
info@gero.lu
3 6 0 4 7 8 - 1

WWW.GERO.LU

Mehr Infos:



Organisiert von:

gero
KOMPETENZZENTER
FÜR DEN ALTER

Auf Initiative des:



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, de l'Intégration
et à la Grande Région



JOURNÉE INTERNATIONALE DES PERSONNES ÂGÉES

17 H 0 0

Projection du film

"La révolte des vieux"
réalisé par Laure Adler
et Jérémie Frey, produit
par Nova Production.

18 H 0 0

Vernissage de l'exposition photo
« Lumière de la vieillesse, ombre
de l'âge »

PERCEPTIONS DE L'ÂGE

MARDI 3 OCTOBRE 2023

TRAMSSCHAPP

49 Rue Ermesinde,
L-1469 Limpertsberg

Entrée libre

🏆 Mot d'allocution et remise des prix

🎵 Performance musicale d' **André Mergenthaler**

;brunch Verre de l'amitié et échange



Inscription
pour le film
info@gero.lu
3 6 0 4 7 8 - 1

W W W . G E R O . L U

Plus d'infos:



Organisé par:

gero
KOMPETENZZENTER
FIR DEN ALTER

À l'initiative du:



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, de l'Intégration
et à la Grande Région



Clubs Senior du réseau Help



Pour une vie sociale épanouissante et active !

Für ein erfülltes und aktives Sozialleben !

5.000

clients actifs chaque année!
aktive Kunden jedes Jahr!

6

Clubs Senior

>100

activités différentes
angebotene Aktivitäten

FR

Les Clubs Senior Help vous accompagnent dans le passage à la retraite et vous encouragent à rester actifs tout en développant de nouveaux liens sociaux! Découvrez le large choix des activités proposées par nos Clubs Senior.

Vivre ensemble | Intergénérationnel | Interculturalité | Convivialité
Active Ageing | Qualité de vie | Bien-être

DE

Die Clubs Senior von Help unterstützen Sie bei der Vorbereitung auf Ihren Ruhestand und ermuntern Sie, aktiv zu bleiben! Entdecken Sie die große Auswahl an Aktivitäten von unseren Clubs Senior.

Zusammen erleben | Generationenübergreifend | Interkulturalität
Geselligkeit | Active Ageing | Lebensqualität | Wohlbefinden



CS An der Loupescht
27 55 33 95



CS Atertdall
27 55 33 70



CS Mosaïque Club
27 55 33 90



CS Muselheem
27 55 36 60



CS Syrdall
26 35 25 45



CS Uelzechtdall
26 33 64 1

help
All Dag ass e gudden Dag



www.help.lu



26 70 26

Notes

Notes





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

Printing OSSA, Nederanven

