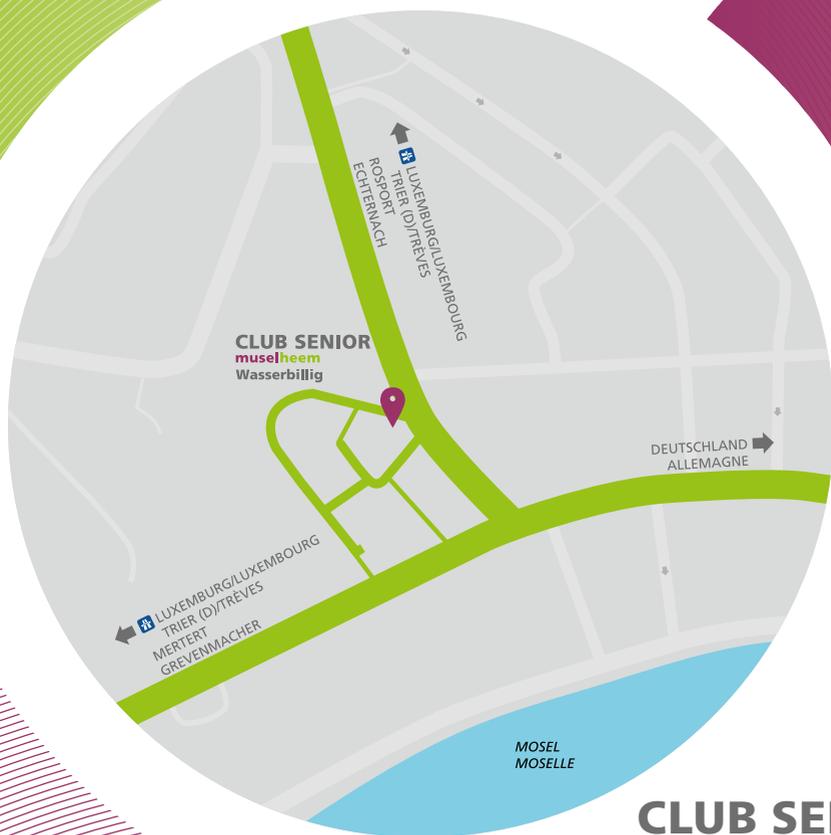


# CLUB SENIOR muselheem

AKTIVITÄTSPROGRAMM  
2023 | April - September



WIE SIE UNS FINDEN  
COMMENT NOUS TROUVER



**CLUB SENIOR**  
**muselheem**

12, rue St. Martin | L-6635 Wasserbillig  
T. 2755 3660 | GSM 621 431 851 | F. 2755 3661  
Mail: [club-muselheem.croix-rouge@help.lu](mailto:club-muselheem.croix-rouge@help.lu)



Wormer  
d'Rieslingsgemeen



Gemeng  
Fluessweiler

GEMENG  
manternach 



MERTERT-WASSERBÉLÉEG

Commune  
de MERTERT

Die Gemengke an der Merten



Ville de  
Grevenmacher

Muselmetropol



### ÖFFNUNGSZEITEN

Montags bis Freitags  
von 09.00 bis 12.00 Uhr | 13.00 bis 16.00 Uhr  
je nach Aktivität

### HEURES D'OUVERTURES DU BUREAU

*Lundi au vendredi  
de 09.00 à 12.00 hrs | 13.00 à 16.00 hrs  
selon l'activité*



ZAHLUNG DER AKTIVITÄTEN  
NACH ERHALT DER RECHNUNG  
PAIEMENTS DES ACTIVITÉS  
APRÈS RÉCEPTION DE LA FACTURE

**BGL LU21 0030 5432 5993 0000**



### ANMELDUNG DER AKTIVITÄTEN

Bitte zu allen Veranstaltungen unter  
folgender Telefonnummer anmelden:

**T. 2755 3660**

### INSCRIPTION DES ACTIVITÉS

*Veillez vous inscrire pour tous  
les événements au numéro de  
téléphone ci-après:*

**T. 2755 3660**

### IMPRESSUM

Layout:

graf.onaut  
design studio

Druck:

Typo 95 S.à r.l



**100%  
RECYCLED  
PAPER**

# INHALTSVERZEICHNIS | SOMMAIRE

VORWORT   PRÉFACE	6
SICHERHEITSREGELN	25
AKTIVITÄTSKALENNER	26
ANMELDEBOGEN   FICHE D'INSCRIPTION	27
REGLEMENT INTERNE	30
FOTOGALERIE	54



## KULTUR, KONZERTE, SCHAUSPIEL | CULTURE, CONCERT, DRAME

- Musikalische Mittagspause | Concerts de midi 24



## KREATIVES | CRÉATIVITÉ

- Handarbeitstreff | Rencontre de travail manuel 16
- Kreativen Eck 17
- MalMal - Keramik selber gestalten | Créez votre céramique 18
- Der Werkhof | Le Werkhof 36



## SPORT, BEWEGUNG, ENTSPANNUNG | SPORT, MOUVEMENT, DÉTENTE

- Vëlossaison geet un | La saison du vélo commence 37
- Dräilänner - Vélo - Weekend 38
- Wanderungen | Randonnées 42
- Laufen ohne Schnaufen | Promenade 43
- Geselligen Trëppeltour | Randonnée conviviale 44
- Vinyasa Yoga 45
- Pilates 46
- Wir bleiben fit | Nous restons en forme 46
- Beweg dich / Aktiv Leben 47



## SPRACHKURSE | COURS DE LANGUE

- Sprachkurse | Cours de langue 34



## BEI EIS DOHEEM | CHEZ NOUS

- Traumschleife – Schengen grenzenlos | Boucle de rêve – Schengen sans frontières 9
- Bëschtour Réimech 9
- Den Yachthafen vun Schwéidsbeng | Port de Schebsange 10
- Schengen lebt | Schengen est vivant 11
- Kutschfahrt | Balade en calèche 11



## GESELLIGKEIT | CONVIVIALITÉ

- Mittagstisch | Table de midi 19
- Minigolf am Mattheiser Weiher 24
- Rummikub 33
- Iechternacher Séi | Lac d'Echternach 33
- Schiff von Leiwen nach Bernkastel | En bateau de Leiwen à Bernkastel 41
- Zug nach Cochem | En train à Cochem 41



## VORTRAG, WORKSHOP | CONFÉRENCE, ATELIER

- Diabetes, betrifft dat mech? 13
- Kach- an Baktreff | Cuisine et pâtisserie 14
- Gebees kachen mat saisonalen Friichten | Faire de la confiture aux fruits de saison 15
- Klangbaden | Bain sonore 15
- Schmink-Workshop im SalzGold Langsur | Atelier de maquillage 22
- Just Sing mit Julia Reidenbach - ein Mitmachkonzert 22



## AUSFLÜGE, REISEN, SHOPPING | EXCURSION, VOYAGES, SHOPPING

- Petrus-Kasematten | Casemates de la Pétrusse 12
- Besuch vum Betebuenger Park | Visite du parc merveilleux à Bettembourg 12
- Traditionelles Club Senior Treffen auf der Marie-Astrid 21
- Besuch bei de Beien | Visite chez les abeilles 23
- Hop on Hop off Stat Lëtzebuerg | Ville de Luxembourg 23
- Solarboot: Unterwegs mit Sonnenernergie 35
- Visitt vum Policemusée | Visite du musée de la Police 39
- Visitt vum CIS Grevenmacher Mertert | Visite du CIS Grevenmacher Mertert 39
- Glockengießerei Saarburg | Fonderie de cloches 40
- Eine Runde über die Schueberfouer 40
- Monschauer Land & Hohe Venn, zu Fuß erkunden 50
- Maastricht 51
- Bundesgartenschau Mannheim 52



## INTERKULTURELL | INTERCULTURELLE

- Rund um die Welt | Autour du monde 20



## Die Sonne im Herzen

**„Lebe deinen Sommer so, dass er Dich auch noch im Winter wärmt“  
(Daniel Leszinski)**

Liebe Clubbesucher, die ersten schönen Frühlingstage liegen bereits hinter uns und schon halten Sie unsere Sommerbroschüre in der Hand. Wir möchten Sie mit einem abwechslungsreichen Programm begeistern und Sie herzlich einladen, gemeinsam mit uns viele Sonnenstunden zu sammeln. Denn unser Motto: Lachen, Sonne, Sonnenschein - keiner muss alleine sein, gilt im Club Senior Muselheem das ganze Jahr.

## Le soleil au cœur

**„Vis ton été de manière à ce qu'il te réchauffe encore en hiver“.  
(Daniel Leszinski)**

*Chers visiteurs du Club, les premiers beaux jours du printemps sont déjà derrière nous et vous tenez déjà notre brochure d'été entre vos mains. Nous souhaitons vous enthousiasmer avec un programme varié et vous inviter cordialement à accumuler avec nous de nombreuses heures de soleil. Car notre devise : Rire, soleil, soleil - personne ne doit être seul, est valable toute l'année au Club Senior Muselheem.*

Gehen SIE mit UNS auf Reisen. Erleben SIE mit UNS spannende Geschichten aus der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Seien und bleiben Sie mit UNS aktiv. Entdecken Sie - via Schiff, zu Fuß, oder mit dem Zug - unsere schöne Region. Melden Sie sich zu Yoga, Wanderungen und diversen kulturellen Veranstaltungen an und lassen sie uns gemeinsam diesen Sommer viele schöne Stunden der Erinnerung sammeln.

**WIR freuen uns auf SIE.  
Ihr Team des Club Senior  
Muselheem**

*Partez en voyage avec NOUS. Vivez avec NOUS des histoires passionnantes du passé, du présent et de l'avenir. Soyez et restez actifs avec nous. Découvrez notre belle région en bateau, à pied ou en train. Inscrivez-vous à des cours de yoga, à des randonnées et à diverses manifestations culturelles et passons ensemble de nombreuses heures à nous remémorer de bons souvenirs cet été.*

**NOUS nous réjouissons déjà de VOUS accueillir.  
Votre équipe du Club Senior  
Muselheem**

# 25 help<sup>o</sup>

**JOER** All Dag ass e gudden Dag

**1998-2023**

**Merci fir 25 Joer**

**MERCI fir Är Loyalitéit**

**MERCI fir Är Hëllefsbereetschaft**

**MERCI fir Är Zesummenaarbecht**

**MERCI fir Är Häerzlechkeet**

**MERCI fir Ären Engagement**

**MERCI UN ALL PERSONAL**

**Help Waasserbëlleg**

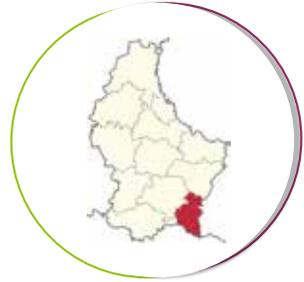
**Soins à domicile, Foyer de Jour, Betreit Wunnen**

**an Club Senior Muselheem**





- An eiser neier Rubrik, wëllen mir mat iech, an deenen nächsten Méint eist schéint Ländchen besser kennen léieren. Lëtzebuerg ass an 12 verschidden Kantoner opgedeelt an huet an allen Ecken vum Land vill ze bidden. Eis nächst Statioun ass den Kanton Réimech.



Den Dräilännereck Däitschland-Frankräich-Lëtzebuerg befënnt sich am Kanton Réimech, genauer gesot an der Gemeng Schengen.

Am Kanton Réimech gin et 8 Gemengen

### Kanton Réimech

- Réimech
- Duelem
- Munneref
- Stadbriedemes
- Bous
- Lenneng
- Schengen
- Waldbriedemes

Mam Club Senior Muselheem maachen mir eis op eng kulturell Rees duerch den Südosten vun eisem Land.

- *Dans notre nouvelle rubrique nous souhaitons découvrir notre beau pays au cours des prochains mois. Le Luxembourg est divisé en 12 cantons différents et a beaucoup à offrir aux quatre coins du pays. Notre deuxième station sera le canton de Remich. Le point des trois frontières Allemagne-France-Luxembourg se trouve donc dans le canton de Remich, plus précisément dans la commune de Schengen.*

*Le canton compte 8 communes*

### Canton Remich

- Remich
- Dalheim
- Mondorf-les-Bains
- Stadtbredimus
- Bous
- Lenningen
- Schengen
- Waldbredimus



*Avec notre Club Senior Muselheem, nous partons pour un voyage culturel à travers le sud-est du pays.*



## Traumschleife – Schengen grenzenlos (8,5 km)

• Der Weg im Dreiländereck, über den Stromberg, wo die Grenze zwischen Luxemburg und Frankreich verläuft, bietet traumhafte Ausblicke ins Moseltal nach Luxemburg, Frankreich und Deutschland. Hier können Wanderer grenzenloses Europa hautnah erleben.



## Boucle de rêve – Schengen sans frontières (8,5 km)

• *Le sentier au coin des trois pays à travers le Stromberg, où passe la frontière entre le Luxembourg et la France, offre des vues fantastiques sur la vallée de la Moselle jusqu'au Luxembourg, la France et l'Allemagne. Ici, les randonneurs peuvent découvrir de près l'Europe sans frontières.*



Freideg 30.06.2023

10.00 Uhr | 6, rue Robert Goebbels  
L-5444 Schengen

09.00 Uhr | Abfahrt Muselheem

09.10 Uhr | Abfahrt Parking "Rue du Parc" Mertert



10.- (Fahrt Minibus)



bis eine Woche vor Termin

## Bëschtour Réimech (8,3 km)

• Dësen Tour féiert eis duerch déi kleng Gaasse vu Réimech an de Bësch bis op Stadbriedemes. Dann geet et laanscht Schlass am Buschland rëm zréck. Ënnerwee huet een ëmmer rëm schéi Vuen op eis Musel.



Dënschdeg 18.07.2023

Centre Visit Remich  
1, route du Vin  
L-5549 Remich

13.30 Auer | Départ Remich



bis 10.07.2023



## Den Yachthafen vun Schwéidsbeng

- Besicht mat eis den Yachthafen vun Schwéidsbeng, ee vun deenen eenzegen fir Fräizäitbooter un der lëtzebuergescher Musel. Mir iessen zesummen op der schéiner Terrasse vun der Brasserie „Du Port“ an am Nomëtteg flitzen mir 1 ½ bis 2 Stonn iwwert d’Musel. **(Einstieg ins Boot nicht barrierefrei)**



## Port de Schwebsange

- *Venez visiter avec nous le seul et unique port de plaisance situé le long de la Moselle luxembourgeoise à Schwebsingen. Après un déjeuner en commun sur la terrasse de la brasserie « Du Port », nous entreprendrons un tour en bateau d’une heure et demie à deux heures sur la Moselle. **(Accès au bateau non accessible aux personnes à mobilité réduite)***



Mëttwoch 16.08.2023



11.00 Uhr | Abfahrt Muselheem  
11.10 Uhr | Abfahrt Parking “Rue du Parc” Mertert



11.45 Uhr | Brasserie „Du Port“  
1, Am Hafen  
L-5447 Schwebsange



35.- (Mittagessen extra)



bis eine Woche vor Termin



## Schengen lebt

### Geführter Rundgang Schengen und Europamuseum

- Schengen lebt! Im Dreiländereck Luxemburg – Frankreich - Deutschland wurde europäische Geschichte geschrieben. Besichtigen Sie in einer geführten Tour das Europäische Museum und im Außenbereich unter anderem das Denkmal „Accord de Schengen“, die Nationensäulen sowie einen Teil der Berliner Mauer.

## Schengen est vivant

### Visite guidée de Schengen et de son Musée Européen

- *Schengen est vivant ! Le pays aux trois frontières : Luxembourg, Allemagne et France a écrit l'Histoire. Visitez le musée européen et découvrez le monument « Accord de Schengen », les colonnes des Nations ainsi qu'une partie du Mur de Berlin.*



Mittwoch 07.06.2023

09.30 Uhr | Muselheem Minibus  
09.40 Uhr | Rue du Parc, Mertert10.30 Uhr | Rue Robert Goebbels  
L-5444 Schengen12.00 Uhr | Restaurant Maimühle Bahnhofstrasse 100  
D-66706 PERL

20.- (Mittagessen extra)



bis eine Woche vor Termin

## Kutschfahrt | Balade en calèche

- Lassen Sie sich von Norbert Schumacher durch die Moselregion kutschieren! Die Tour führt vorbei an malerischen Dörfern wie Wintringen, Schwebsingen und Wellenstein, bis hinauf in die Weinberge mit herrlichem Ausblick auf das Moseltal.

- *Laissez-vous emmener en calèche à travers la région de la Moselle avec Norbert Schumacher et le Club Senior Muselheem. Le circuit traverse des villages pittoresques Wintrange, Schwebsange et Wellenstein jusqu'en haut des vignobles avec une vue imprenable sur la vallée de la Moselle*



Freitag 19.05.2023

13.00 Uhr | Abfahrt Muselheem  
13.10 Uhr | Abfahrt Parking „Rue Parc“ Mertert

14.00 - 16.00 Uhr Kutschfahrt



20.-



bis eine Woche vor Termin





## Petruss-Kasematten

- Erleben Sie die Geschichte auf eine neue, unvergessliche Art! Die Felsen der Kasematten erwachen zum Leben, um Ihnen ihre aufregende Geschichte zu erzählen... **242 Stufen** bergab und unregelmäßige Treppenabsätze. Geeignetes Schuhwerk wird dringend empfohlen! Der Boden kann uneben, feucht und rutschig sein.



## Casemates de la Pétrusse

- *Une plongée inédite dans le temps où les rochers des casemates prennent vie pour vous raconter leur histoire... **242 marches** en descente et de paliers irréguliers il est donc fortement conseillé de porter de chaussures adaptées. Le sol peut être inégal, humide et glissant.*



Freitag 05.05.2023



09.50 Uhr | Gare Wasserbillig

11.00 Uhr | Place de la Constitution  
L-2450 Luxembourg

17.-



bis eine Woche vor Termin

## Besuch vum Betebuerger Park

- Dësen Déierenpark ass deen eenzegen, deen et zu Lëtzebuerg gett. Si hun iwert 200 Déieren aus den 5 Kontinenter an an 2 Haiser lafen Déieren frai rondrëm. Mir gin virdrun zesummen am Park iessen.

## Visite du parc merveilleux à Bettembourg

- *Ce parc animalier est le seul au Luxembourg, lequel compte plus de 200 animaux des 5 continents. Dans 2 de leurs étables les animaux courent librement. Avant la visite, nous prenons ensemble un bon repas dans le parc.*



Dënschdeg 29.08.2023



10.26 Auer | Gare Waasserbëlleg



Bettembourg Park



18.- (ouni lessen)



bis 21.08.2023





# DIABETES, BETRÉFFT DAT MECH?

Diabetes, wat ass dat genee?

Wei eng Formen vun der Krankheet ginn et?

Wat sinn d'Präventiounsmoossnamen?

Wéi eng Méiglechkeete vu Behandlungen ginn et?

Wéi wichteg sinn d'Ernährung an d'Bewegung?

**DATUM:** MËTTWOCHS, 24/05/2023  
**WEINI:** 14:30 – 16:30  
**WOU:** AM CLUB SENIOR MUSELHEEM,  
12 RUE ST. MARTIN  
L-6635 WASSERBILLIG  
LËTZEBUERG

**SPROOCH:** LËTZEBUERG

**UMELDUNG: BIS DEN 17. MEE 2023**  
PER TELEFON : 27 55 36 60 ODER  
PER E-MAIL :  
CLUB-MUSELHEEM.CROIX-ROUGE@HELP.LU





## Kach- an Baktreff | Cuisine et pâtisserie

- Baken ass aus Deeg geformte Léift – Mat Léift kachen ass d'lessen fir d'Séil. Dës Spréch begleeden eis di nächst Méint wann et nees heescht: Kachen, baken an zesummen iessen.



- *Pâtisserie – L'amour en forme de pâte.*

*Cuisiner avec passion, c'est manger pour l'âme.*

*Ces citations nous accompagneront au cours des prochains mois, quand il s'agira de cuisiner, de faire de la pâtisserie et de déguster ensemble.*

### Baktreff | Cours de pâtisserie

Uebsttaart | *Tarte aux fruits*



Méindeg 22.05.2023

€ 12.-



Muselheem

### Kachtreff | Cours de cuisine

Spargelen mat Ham a Gromperen | *Asperges avec jambon et pommes de terre*



Freideg 12.05.2023

€ 18.-



Muselheem

Feierstengszalot | *Salade de viande*



Méindeg 19.06.2023

€ 16.-



Centre Culturel – Gostingen

Grillplatte mit frischem Salat



Freitag 07.07.2023

€ 18.-



Muselheem

Kale Plat | *Assiette froide*



Freideg 04.08.2023

€ 16.-



Centre Kräizstrooss – Lellig



jeweils 10.00 Auer - 13.00 Auer



bis eng Woch virdrun



## Gebeess kachen mat saisonalen Friichten

- Et ass nees esou weit. Dëss Aktivitéit ass schonn Traditioun bei eis am Haus, an ass ee beléiften Treffpunkt ginn, fir aus saisonalen Friichten, Gebeess ze kachen. Um Enn vun dëser Aktivitéit schmaache mir eist Gebeess mat frëscher Baguette, Botter an enger gudder Taass Kaffi.

## Faire de la confiture aux fruits de saison

- *C'est de nouveau la saison! Cette activité est désormais une tradition et est devenue un lieu de rencontre apprécié pour préparer des confitures à base de fruits qui sont actuellement sur le marché. L'activité se termine par une dégustation de notre confiture accompagnée de baguette fraîche, du beurre et du café.*



Méindeg 12.06.2023



09.30 Uhr



Centre Kräizstrooss Lëlleg  
6A, Duerfstrooss  
L-6839 Lellig



10.-



bis eng Woch virdrun

## Klangbaden | Bain sonore (mit | avec Ulrike Pfeifer)

- Ein Klangbad kann an verschiedenen Orten erlebt werden. Ulrike Pfeifer von Klangvoll, lädt uns in ihre schöne Heimat Mesenich ein. Die heilsamen Klänge ihrer Klangschalen, lassen den Körper entspannen, sich wieder erholen und aufladen. Im Anschluss an diese besondere Erfahrung, besteht die Möglichkeit, im neuen Biergarten der Sauerinitiative gemeinsam eine Kleinigkeit zu essen. (exklusiv)
- *Un bain sonore peut se dérouler dans différents endroits. Ulrike Pfeifer de Klangvoll nous invite dans la belle vallée de la Sûre à Mesenich. Les sons bienfaisants de ses bols chantants permettent au corps de se détendre, de trouver le calme et de se recharger. Après cette expérience particulière, il sera possible de prendre un déjeuner dans le nouveau Biergarten de l'Initiative Sauerland (non compris).*



Dienstag 20.06.2023



10.45 Uhr



Abfahrt Minibus Muselheem



20.-



bis eine Woche vor Termin



## Handarbeitstreff

- Im zwei Wochenrhythmus treffen sich gleichgesinnte zum gemeinsamen Handarbeiten und Erfahrungsaustausch. Ob Sie nähen, stricken oder häkeln, bei uns sind Sie herzlich willkommen! **Material bitte mitbringen.** Wir treffen uns immer **freitags alle 14 Tage im Muselheem!**



## Rencontre de travail manuel

- *Toutes les deux semaines, les personnes avec les mêmes intérêts se rencontrent pour travailler ensemble et échanger leurs expériences. Que vous soyez couturière, tricoteuse ou préférez crocheter, vous êtes les bienvenus chez nous !* **Veillez apporter votre matériel.** Nous nous rencontrons toujours le **vendredi tous les 15 jours au Muselheem !**



ab Freitag 28.04.2023  
2 Wochen Rhythmus



14.00 - 16.00 Uhr



Muselheem im Saal | oder Atelier



10.- /Trimester

## Ab jetzt auch in Grevenmacher

- Mir organisieren ee gemittlechen Nomëtten zu Grevenmacher fir all Leit, déi net gären eleng doheem sinn. Kommt lanscht a potert, spillt oder stréckt mat eis.

## Maintenant aussi à Grevenmacher

- *Nous organisons un après-midi agréable à Grevenmacher pour tous ceux, qui ne veulent pas rester seul. Joignez-vous et restez avec nous pour parler, jouer ou tricoter.*



Dönschdeg 02.05., 13.06., 11.07., 12.09.2023



14.00 - 16.00 Uhr



Home Jean Welter Grevenmacher (Scoutensaal)



10.- /Trimester



Anmeldung erforderlich | *Inscription nécessaire*



## Kreativen Eck

- Kreativitéit am Alter setzt Endorphinen, d'Gléckshormoner, fräi. Versicht et emol a kommt bei eis laanscht. Dir wäert iwwerrascht sinn, mat wéi engem flotte Resultat Dir nees heem gitt.



- *La créativité chez les personnes âgées libère des endorphines, les hormones du bonheur. Venez et essayez, vous serez étonnés du résultat formidable avec lequel vous rentrerez chez vous.*

### Blumenampel aus Bëtong

- Mir bastelen eng Gaardendéko aus Bëtong déi mir duerno mat enger Blumm beplanzen kennen. Een echten Hingucker. Als Hëllefsmëttel, fir des Bëtongsform unzufäerdegem huelen mir ee Verkéiershittchen (Pilone).



Mëttwoch 28.06.2023



09.30 Uhr



Centre Kueb  
1, Ale Wee zu Münschecker



15.-



bis eng Woch virdrun

### Liichttuerm aus Blummendëppen

- Mir bastelen aus Blummendëppen ee Liichttuerm, deen een an den Gaart stellen kann an deen do liicht.



Dënschdeg 25.07.2023



14.00 Uhr



Muselheem



20.-



bis 17.07.2023



## MalMal - Keramik selber gestalten

- Gestalten Sie ihre Lieblingskeramik selbst und bemalen Sie ihre individuellen Stücke für den alltäglichen Gebrauch. Die Preise beinhalten die rohe Keramik, die benötigten Farben und Hilfsmittel, die transparente Glasur, sowie den Brand im Ofen. Sie liegen ca. zwischen 8€ für einen Eierbecher und 47€ für eine große Schale und werden individuell Vorort vom einzelnen Teilnehmer selber bezahlt.



### Créez votre céramique

- *Créez vous-même votre céramique et peignez vos pièces individuelles pour un usage quotidien. Les prix comprennent la céramique brute, les couleurs et les accessoires nécessaires, l'émail transparent et la cuisson au four. Ils varient entre 8€ pour un coquetier et 47€ pour un grand bol et sont payés individuellement sur place par chaque participant.*



Dienstag 23.05.2023



Abfahrt Muselheim | 10.10 Uhr



11.00 - 13.00 Uhr  
MalMal" | Neustrasse 7 | Trier



10.- (Transport Minibus)



bis eng Woch virdrun



## Mittagstisch | Table de midi

Essen ohne Stressen

- Essen ist ein Bedürfnis, Genießen ist eine Kunst. Wollen Sie in geselliger Runde Ihr Essen genießen, dann melden Sie sich für unseren beliebten Mittagstisch an.



- *Manger est un besoin, savourer est un art.*

*Si vous souhaitez déguster votre repas en toute convivialité, inscrivez-vous à notre table de midi très appréciée.*



**Ai Fratelli**

Mëttwoch 03.05.2023



5, Pl. du marché | L-6755 Grevenmacher



**Da Massimo**

Donneschdeg 15.06.2023



2, rue Sandkaul | L-6677 Mertert



**Auberge du Lac**

Donneschdeg 06.07.2023



77, route du Vin | L-6841 Machtum



**Reza's**

Mëttwoch 09.08.2023



11.45 Auer Esplanade de la moselle Wasserbillig



Moselstraße 45 | D-54331 Oberbillig



**Am Wéngert**

Méindeg 11.09.2023



16, route du vin | L-6794 Grevenmacher



jeweils um 12.00 Uhr



bis eng Woch virdrun



## Rund um die Welt | Autour du monde



- In unserer beliebten Rubrik „Rund um die Welt“ möchten wir gemeinsam mit Ihnen, die Vielfalt dieser wundervollen Erde entdecken. Ob durch unbekannte Traditionen, Rezepte, Geschichten, Vorträge oder musikalische Ausflüge - an dieser Stelle entführen wir Sie, in den kommenden Broschüren - immer mal wieder - in andere Länder und fremde Kulturen.

- *Dans notre rubrique populaire „Autour de la planète“, nous aimerions découvrir avec vous la diversité de notre monde merveilleux. Que ce soit à travers des traditions inconnues, des recettes, des histoires, des conférences ou des excursions musicales - nous vous emmènerons, dans les brochures à venir - encore et encore - vers d'autres pays et cultures.*

### **Kino rund um die Welt** (Mr. Claude et ses filles...)

In **Originalversion (französischer Sprache)** und mit deutschem Untertitel, stellen wir uns mit der liebenswerten Familie Claude die Frage: **Qu'est-ce qu'on a fait au Bon Dieu?**



Dienstag 25.04.2023



Muselheem | Saal



14.00 Uhr



gratis

### **Internationales Frühstück**

(Ons Heemecht – regional Spezialitéiten)



Freitag 09.06.2023



Muselheem | Saal



10.00 Uhr



24.-





## Traditionelles Club Senior Treffen auf der

### Marie-Astrid

Endlich ist es wieder soweit

- Verbringen Sie mit uns und unseren Freunden aus anderen Club Seniors, einen Tag an Bord der MS „Princesse Marie-Astrid“. Genießen Sie bei gutem Essen und Trinken, einen unvergesslichen Nachmittag auf der wunderschönen Mosel. Musikalisch wird uns Jeannot Conter begleiten und für gute Stimmung sorgen. Wer möchte kann dann gerne auch noch das Tanzbein schwingen. Wir freuen uns schon sehr auf diesen traditionellen Schiffsausflug.
- *Venez passer une journée avec nous et nos amis des autres Clubs Seniors à bord du MS „Princesse Marie-Astrid“. Profitez d'un après-midi inoubliable sur la magnifique Moselle en dégustant de bons plats et boissons. Jeannot Conter nous accompagnera en musique et mettra de l'ambiance. Ceux qui le souhaitent pourront également se déhancher. Nous nous réjouissons déjà de cette traditionnelle excursion en bateau.*



#### MENU

Feine Gemüsecremesuppe  
*Fine crème de légumes*

•  
Königinpastete, Pommes Frites und Salat  
*Bouchée à la reine, pommes frites et salade*  
Oder | ou  
vegetarisches Menu | *menu végétarien*

•  
Apfeltorte Grossmutterart mit Vanilleeis  
*Tarte grand-mère avec sa glace vanille*



Mittwoch 20.09.2023



Einschiffung | *Embarquement*: ab | à partir de 11.30 -12.00 Uhr | heures  
Ende der Veranstaltung | *Fin de l'événement*: 16.30 Uhr | heures



am Anlegequai in | au quai de Grevenmacher



65.-



bis 01.09.2023



## Schmink-Workshop im SalzGold Langsur |

### Atelier de maquillage



- Sie fragen sich, welches Make-up zu Ihnen passt und worauf es beim Schminken ab 50 ankommt? Antworten und Techniken erlernen Sie durch die Hand einer professionellen Make-up Artistin in der Salzgrotte Langsur. Wir zeigen Ihnen, wie Sie individuell ein Alltags Make-up für ihre Gesichtsform und Hauttypen zaubern. **(inkl. 45 Minuten erholsamer Salzkur)**

- *Vous vous demandez quel maquillage vous convient le mieux et ce qui est important pour le maquillage à partir de 50 ans? Dans la grotte de sel de Langsur, vous apprendrez les méthodes et les techniques d'un maquilleur professionnel. (Incl. 45 Min cure de sel)*



Dienstag 18.04.2023, Freitag 26.05.2023



9.00 - 12.00 Uhr



SalzGold | Wasserbilligerstr 31a | 54308 Langsur



60.-



bis jeweils eine Woche vorher

## Just Sing mit Julia Reidenbach - ein Mitmachkonzert

- In lockerer Atmosphäre im großen Saal der Tufa/Trier, erwartet uns Julia Reidenbach, mit ihrem musikalischen Ensemble. Wir erhalten ein Liedblatt (Noten muss man keine lesen können) und schon geht es los. Gemeinsam mit der ausgebildeten Sängerin, lassen wir deutsche Lieder erklingen und erleben bei Kaffee und Tee ca. 90 unbeschwerte Minuten. Wetten, dass Sie danach glücklicher sind als davor?



Mittwoch 14.06.2023



09.40 Uhr Abfahrt | Beginn 10.30 Uhr



Abfahrt Minibus Muselheem



18.-



bis 12.06.2023



## Besuch bei de Beien

• Hei kréie mir Erklärungen iwwert d'Beien, wéi si liewen, a wéi den Hunneg gemaach gëtt. Mir wäerte sécher och e bësschen Hunneg aus der Wab schmaache kënnen.



## Visite chez les abeilles

• *Ici nous obtiendrons des explications sur les abeilles, comment elles vivent et comment elles font du miel. On aura sûrement l'occasion de goûter le miel.*



Méindeg 22.05.2023



Niederanven (Maison Relais)



13.20 Uhr | Départ Muselheem



10.- (Minibus)



bis 15.05.2023

## Hop on Hop off:

Stat Lëtzebuerg | Ville de Luxembourg

• Wollt dir nach ëmmer eemol duerch eis Stat fueren an Erklärungen dozou kréien? Da fuert mat eis. Mir fuere mat dem klengen Hop on Hop off Bus duerch Stat an iwwert de Kierchberg, wou eis en Guide begleede wäert.



• *Vous vouliez toujours visiter notre ville et avoir des explications, alors venez avec nous. Nous traverserons la ville et le Kirchberg avec le petit bus Hop on Hop off accompagnés par un guide.*



Dënschdeg 05.09.2023



Bd de la Pétrusse Luxembourg



14.00 Uhr Départ



45.-



bis 28.08.2023





## Musikalische Mittagspause

- Kostenlose Konzerte, unter dem Motto „Concerts de midi“, haben in der Stadt Luxemburg lange Tradition. Musikliebhaber haben die Möglichkeit, sich eine Stunde lang, gratis in eine andere Welt versetzen zu lassen. Für jeden Geschmack ist etwas dabei.



### Concerts de midi

- *Les concerts gratuits, sous la devise „Concerts de midi“, ont une longue tradition dans la ville de Luxembourg. Les amateurs de musique ont la possibilité de se laisser transporter gratuitement dans un autre monde pendant une heure. Il y en a pour tous les goûts.*



Freitag 16.06.2023



Gare Wasserbillig  
Bus 303 | 11.10 Uhr



12.30 - 13.30 Uhr | Parc Villa Vauban



gratis



bis eine Woche vor Termin



## Minigolf am Mattheiser Weiher

- Es geht nichts über eine gemütliche Runde Minigolf in geselliger Runde. Hier haben Sie die Möglichkeit, ganz entspannt am schönen Mattheiser Weiher in Trier, eine Partie Minigolf zu spielen. Ein ansprechender und abwechslungsreicher Parcours mit 18 Löchern erwartet Sie. Im Anschluss daran, besteht die Möglichkeit eines gemeinsamen Mittagessens (exklusive).



Donnerstag 13.07.2023



10.45 Uhr



Abfahrt Minibus Muselheem



8.-



bis eine Woche vor Termin

# CLUB SENIOR muselheem



**Um die Sicherheit bei unseren Aktivitäten garantieren zu können, gelten folgende Regeln:**

## SICHERHEITSREGELN:

- 1) Am Eingang die Hände desinfizieren und zügig zu Ihrem Platz im Saal gehen.
- 2) Im ganzen Haus ‚Muselheem‘ müssen Schutzmasken getragen werden, mit Rücksicht auf die integrierte Tagesstätte im Haus.
- 3) Teilnehmen darf nur, wer keine Symptome der Krankheit Covid19 hat und keinen Kontakt mit einer infizierten Person hatte.
- 4) Teilnehmer, die ohne Anmeldung zu einer Aktivität kommen, können abgewiesen werden!
- 5) Falls Sie während der Aktivität etwas trinken möchten, müssen Sie Ihre Flasche selbst mitbringen.
- 6) Ganz wichtig ist regelmäßiges Lüften des Saales, zu jeder Jahreszeit!
- 7) Wer sich nicht an die Vorschriften hält, wird vom Besuch des Club Seniors ausgeschlossen.

# AKTIVITÄTSKALENNER 2023



KULTUR, KONZERTE,  
SCHAUSPIEL

CULTURE, CONCERT,  
DRAME



KREATIVES  
CRÉATIVITÉ

SPORT, BEWEGUNG,



ENTSPANNUNG  
SPORT, MOUVEMENT,  
DÉTENTE



SPRACHKURSE  
COURS DE LANGUE



GESELLIGKEIT  
CONVIVIALITÉ



VORTRAG, WORKSHOP  
CONFÉRENCE, ATELIER



AUSFLÜGE, REISEN,  
SHOPPING  
EXCURSION, VOYAGES,  
SHOPPING



BEI EIS DOHEEM  
CHEZ NOUS



INTERGENERATIONELL  
INTERGÉNÉRATIONNEL



INTERKULTURELL  
INTERCULTURELLE



## ÖFFNUNGSZEITEN

Mo. bis Fr.  
von 09-12 Uhr | 13-16 Uhr  
je nach Aktivität

## HEURES D'OUVERTURES

Lu. au ven.  
de 09-12 hrs | 13-16 hrs  
selon l'activité



ZAHLUNG DER AKTIVITÄTEN  
PAIEMENTS DES ACTIVITÉS

BGL LU21 0030 5432 5993 0000

## APRIL

### MONTAG 17.04.2023



10.00 Uhr  
Rummikub



17.00 Uhr  
Sprachkurs Englisch Beg.

### DIENSTAG 18.04.2023



09.00 Uhr  
Schminkworkshop



14.00 Uhr  
Kopp/Bierg/Dall Mertert



18.00 Uhr  
Yoga I Beginn

### MITTWOCH 19.04.2023



10.00 Uhr  
Pilates Beginn



18.30 Uhr  
Yoga II Beginn

### DONNERSTAG 20.04.2023



10.00 Uhr  
Yoga III Beginn



10.00 Uhr  
Glockengießerei



14.00 Uhr  
Beweg dich

### FREITAG 21.04.2023



10.00 Uhr  
Frühjahrswanderung

### MONTAG 24.04.2023



17.00 Uhr  
Sprachkurs Franz.  
Beginn

### DIENSTAG 25.04.2023



10.00 Uhr  
Kino rund um die Welt

### DONNERSTAG 27.04.2023



10.30 Uhr  
Laufen o Schnaufen  
Grevnmacher

### FREITAG 28.04.2023



14.00 Uhr  
Handarbeitstreff  
Wasserbillig Beginn

### SAMSTAG 29.04.2023



08.30 Uhr  
Werkhof

## MAI

### DIENSTAG 02.05.2023



14.00 Uhr  
Handarbeitstreff  
Grevnmacher Beginn

### MITTWOCH 03.05.2023



12.00 Uhr  
Mëttesdësch  
Grevnmacher

### FREITAG 05.05.2023



09.50 Uhr  
Petruß Kasematten

### MITTWOCH 10.05.2023



14.00 Uhr  
Kopp/Bierg/Dall  
Berbourg

### FREITAG 12.05.2023



10.00 Uhr  
Kachtreff Spargel



## ANMELDEBOGEN FICHE D'INSCRIPTION

Liebe Besucher des Club Senior,

mit dem folgenden Anmeldebogen können Sie sich gerne verbindlich anmelden. Bitte trennen sie den Bogen aus Ihrem Heft und geben oder schicken Sie ihn an uns zurück.

VERMERKEN SIE HIER IHRE ADRESSE:

**Name:**

---

**Adresse:**

---

**PLZ / Ort:**

---

**Telefon:**

---

**Geburtsdatum:**

---

**E-mail Adresse:**

---

Bitte nur bei Neuanschmeldung komplett ausfüllen.

Bitte geben Sie Ihren Namen wie im Ausweisdokument an.

Im Fall, dass die Veranstaltung bereits ausgebucht ist, melden wir uns auf jeden Fall bei Ihnen.

**Ich habe die Bestimmungen des internen Reglements vom  
CS Muselheem gelesen und angenommen.**

Die erhobenen Daten werden vertraulich behandelt. Weitere Informationen zur Datenverarbeitung finden Sie auf unserer Internetseite: <https://www.help.lu/>.

**Unterschrift:**

Vielen Dank!

**Ihr Club Senior Muselheem**



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veuillez vous inscrire pour tous les événements*

**T. 2755 3660**



# ANMELDEBOGEN

## FICHE D'INSCRIPTION

DATUM	TAG	SEITE	VERANSTALTUNG	ANZAHL
17.04.	Mo	33	Rummikub	
17.04.	Mo	34	Sprachkurs Englisch Beginn	
18.04.	Di	22	Schminkworkshop	
18.04.	Di	44	Kopp/Bierg/Dall Mertert	
18.04.	Di	45	Yoga I Beginn	
19.04.	Mi	45	Yoga II Beginn	
19.04.	Mi	46	Pilates Beginn	
20.04.	Do	47	Beweg dich	
20.04.	Do	45	Yoga III Beginn	
20.04.	Do	40	Glockengießerei	
21.04.	Fr	42	Frühjahrswanderung	
24.04.	Mo	34	Sprachkurs Franz. Beginn	
25.04.	Di	20	Kino rund um die Welt	
27.04.	Do	43	Laufen ohne Schnaufen Grevem.	
28.04.	Fr	16	Handarbeitstreff Wasserbillig Beg.	
29.04.	Sa	36	Werkhof	
02.05.	Di	16	Handarbeitstreff Grevenmacher Beg.	
03.05.	Mi	19	Mëttesdësch Grevenmacher	
05.05.	Fr	12	Petruss Kasematten	
10.05.	Mi	44	Kopp/Bierg/Dall Berbourg	
12.05.	Fr	14	Kachtreff Spargel	
15.05.	Mo	33	Rummikub	
15.05.	Mo	37	Vëlotour Saarburg	
16.05.	Di	39	Visitt Policemuseum	
19.05.	Fr	11	Kutschfahrt	
22.05.	Mo	14	Backtreff Obsttorte	
22.05.	Mo	23	Besuch bei de Beien	
23.05.	Di	18	Mal Mal Trier	
24.05.	Mi	13	Virtrag Diabetes	
25.05.	Do	43	Laufen ohne Schnaufen Wasserbillig	
26.05.	Fr	51	Maastricht	
26.05.	Fr	22	Schminkworkshop	
30.05.	Di	44	Kopp/Bierg/Dall Flussweiler	
02.06.	Fr	37	Vëlotour Irrel	
07.06.	Mi	11	Schengen alive	
08.06.	Do	43	Laufen ohne Schnaufen Mertert	
09.06.	Fr	20	Rund um die Welt Frühstück	
12.06.	Mo	15	Gebees kachen	
14.06.	Mi	22	Just Sing Mitmachkonzert	
15.06.	Do	19	Mëttesdësch Mertert	

DATUM	TAG	SEITE	VERANSTALTUNG	ANZAHL
16.06.	Fr	24	Concerts de Midi	
19.06.	Mo	14	Kachtreff Gostingen Feierstengzalot	
19.06.	Mo	33	Rummikub	
20.06.	Di	15	Klangbaden	
21.06.	Mi	44	Kopp/Bierg/Dall Wasserbillig	
22.06.	Do	43	Laufen o Schnaufen Rundgang Grevm.	
27.06.	Di	33	Echternach See	
28.06.	Mi	17	Kreativen Eck Blumenampel	
29.06.	Do	43	Laufen o Schnaufen Mertert	
30.06.	Fr	9	Traumschleife Kanton Remich	
03.07.	Mo	39	Visitt CIS Grevenmacher/Mertert	
05.07.	Mi	37	Velo rondrem de Stat	
06.07.	Do	19	Mëttesdësch Machtum	
07.07.	Fr	42	Wanderung Mëllerdall	
07.07.	Fr	14	Kachtreff Grillplatte	
12.07.	Mi	44	Kopp/Bierg/Dall Grevenmacher	
13.07.	Do	24	Minigolf Mattheiser Weiher	
14.07.	Fr	38	Vëlo Weekend Hermeskeil/Mertert	
15.07.	Sa	38	Vëlo Weekend Thionville/Mertert	
17.07.	Mo	33	Rummikub	
18.07.	Di	9	Bëschtour Remich	
20.07.	Do	46	Wir bleiben fit	
23.07.	So	41	Sonndes net eleng Moselrundfahrt	
24.07.	Mo	52	BuGa Mannheim	
25.07.	Di	17	Kreativen Eck Leuchtturm	
28.07.	Fr	35	Solarboot	
02.08.	Mi	44	Kopp/Bierg/Dall Ahn	
04.08.	Fr	14	Kachtreff Lellig	
09.08.	Mi	19	Mëttesdësch Oberbillig Kaale Plat	
11.08.	Fr	37	Vëlotour Schweich	
14.08.	Mo	42	Wand. Spuenischen Feierowend	
16.08.	Mi	10	Yachthafen	
21.08.	Mo	33	Rummikub	
22.08.	Di	44	Kopp/Bierg/Dall Machtum	
25.08.	Fr	40	Schueberfourer	
29.08.	Di	12	Betebuerger Park	
03.09.	So	41	Sonndes net eleng Cochem	
04.09.	Mo	37	Vëlotour Remich	
05.09.	Di	23	Hop on Hop off	
11.09.	Mo	19	Mëttesdësch Grevenmacher	
13.09.	Mi	44	Kopp/Bierg/Dall Münschecker	



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veillez vous inscrire pour tous les événements* **T. 2755 3660**

# REGLEMENT INTERNE

## Leif Klienten,

Mir bieden Iech héiflech, eis **Intern Reegelen** ze respektéieren. Duerch d'Reegelen, wëlle mir allen Bedeelegten e gudden Oflaf vun eisen Aktivitéiten erméiglechen an garantéieren.

- Är Umeldung ass verbindlech, an dem Moment, an dem Dir Iech per ANMELDEBOGEN, via MAIL oder TELEFON am Club umellt. Umeldungen „zwischen Tür und Angel oder über Dritte“ ginn net berécksiichtegt. Spontan Un- an Ofmellen erschwéiert eis Aarbecht, an blockéiert och fréi Plaaetzen fir aaner Klienten.
- Dir huelt op Är Verantwortung un den Aktivitéiten vum Club deel. Mir iwwerhuelen keng Haftung fir een evtl. entstanen Schued. An enger akuter Notfallsituatioun, ass eis Personal verpflichtet eng Ambulanz ze ruffen.
- Bei allen Aktivitéiten kennen mir max. 5 Minutten waarden.
- Bei entsprechenden Ëmstänn behale mir eis fir, eisen Programm ze änneren, unzepassen oder och ofzesoen (Wieder, Krankheet, Pandemie...etc.)
- Kascht eng Veranstaltung oder een Aktivitéit eppes, schécken mir Iech eng Rechnung oder Dir erhaalt d'Rechnung bei der Veranstaltung.
- Falls eis duerch Är Ofmeldung Onkäschten entstanen sinn, kenne mir d'Käschten net zeréckerstatten. Mir versichen (z.B. bei Theater, Ausflug, etc.) ëmmer een Ersatz ze fannen, kennen dëst awer net garantéieren.
- Bei all eisen Kueren oder fortlaufenden Aktivitéiten ass den kompletten Präis ze bezuelen, och wenn Dir net un jidder Seance deelhuelen kennt (egal aus welchen Grënn).
- Bei eisen Aktivitéiten behalen mir eis fir, Fotoen oder Minivideosequenzen ze maachen, déi mir fir eng transparent Öffentlechkeetsaarbecht, fir Publikatiounen an fir eis Internetsite oder Facebook notzen. Wëllt dir net op enger Foto oder op engem Video drop sin, deelt eis dëst w.e.g. schrëftlech mat.
- An dësem Kontext assuréieren mir Iech mat all ären perséinlechen Donnéeën vertraulech ëmzegoen (Reesen, Sécherheetskontrollen, Hotel etc.)
- Dës Reegele gëllen fir Aktivitéiten, vum Club Senior Muselheem. Bei Aktivitéiten déi durch Partner organiséiert ginn, trëtt Reglement von der jeeweileger Organisatioun a Kraaft.

**Merci fir Äert Versteesdemech**

**MONTAG 15.05.2023** 10.00 Uhr  
Rummikub 10.00 Uhr  
Vëlotour Saarburg**DIENSTAG 16.05.2023** 11.15 Uhr  
Visitt Policemuseum**FREITAG 19.05.2023** 14.00 Uhr  
Kutschfahrt**MONTAG 22.05.2023** 10.00 Uhr  
Backtreff Obsttorte 13.20 Uhr  
Besuch bei de Beien**DIENSTAG 23.05.2023** 10.10 Uhr  
Mal Mal Trier**MITTWOCH 24.05.2023** 14.30 Uhr  
Virtrag Diabetes**DONNERSTAG 25.05.2023** 10.00 Uhr  
Laufen o Schnaufen  
Wasserbillig**FREITAG 26.05.2023** 08.00 Uhr  
Maastricht 09.00 Uhr  
Schminkworkshop**DIENSTAG 30.05.2023** 14.00 Uhr  
Kopp/Bierg/Dall Flw.**JUNI****FREITAG 02.06.2023** 10.00 Uhr  
Vëlotour Irrel**MITTWOCH 07.06.2023** 09.30 Uhr  
Schengen alive**DONNERSTAG 08.06.2023** 10.30 Uhr  
Laufen o Schnaufen Mert.**FREITAG 09.06.2023** 10.00 Uhr  
Rund um die Welt  
Frühstück**MONTAG 12.06.2023** 10.00 Uhr  
Gebees kachen**MITTWOCH 14.06.2023** 09.40 Uhr  
Just Sing  
Mitmachkonzert**DONNERSTAG 15.06.2023** 12.00 Uhr  
Mëttesdësch Mertert**FREITAG 16.06.2023** 10.10 Uhr  
Concerts de Midi**MONTAG 19.06.2023** 10.00 Uhr  
Kachtreff Gostingen  
Feierstengzalot 10.00 Uhr  
Rummikub**DIENSTAG 20.06.2023** 10.45 Uhr  
Klangbaden**MITTWOCH 21.06.2023** 14.00 Uhr  
Kopp/Bierg/Dall  
Wasserbillig**DONNERSTAG 22.06.2023** 10.30 Uhr  
Laufen o Schnaufen  
Rundgang  
Grevenmacher**DIENSTAG 27.06.2023** 11.29 Uhr  
Echternach See**MITTWOCH 28.06.2023** 09.30 Uhr  
Kreativen Eck  
Blumenampel**DONNERSTAG 29.06.2023** 10.30 Uhr  
Laufen o Schnaufen  
Mertert**FREITAG 30.06.2023** 09.00 Uhr  
Traumschl. Kanton  
Remich**JULI****MONTAG 03.07.2023** 14.00 Uhr  
Visitt CIS  
Grevenmacher/ Mertert**MITTWOCH 05.07.2023** 10.00 Uhr  
Vëlo rondrem d'Stat

**DONNERSTAG 06.07.2023**

 12.00 Uhr  
Mëttesdësch Machtum

**FREITAG 07.07.2023**

 10.00 Uhr  
Wanderung Mëllerdall

 10.00 Uhr  
Kachtreff

**MITTWOCH 12.07.2023**

 14.00 Uhr  
Kopp/Bierg/Dall  
Grevenmacher

**DONNERSTAG 13.07.2023**

 10.45 Uhr  
Minigolf Mattheiser  
Weiher

**FREITAG 14.07.2023**

 09.00 Uhr  
Velo Weekend  
Hermeskeil/Mertert

**SAMSTAG 15.07.2023**

 09.00 Uhr  
Vëlo Weekend  
Thionville/Mertert

**MONTAG 17.07.2023**

 10.00 Uhr  
Rummikub

**DIENSTAG 18.07.2023**

 13.30 Uhr  
Bëschtour Remich

**DONNERSTAG 20.07.2023**

 10.00 Uhr  
Wir bleiben fit

**SONNTAG 23.07.2023**

 08.45 Uhr  
Sonndes net eleng  
Moselrundfahrt

**MONTAG 24.07.2023**

 08.00 Uhr  
BuGa Mannheim

**DIENSTAG 25.07.2023**

 14.00 Uhr  
Kreativen Eck  
Leuchtturm

**FREITAG 28.07.2023**

 09.00 Uhr  
Solarboot

**AUGUST**

**MITTWOCH 02.08.2023**

 14.00 Uhr  
Kopp/Bierg/Dall Ahn

**FREITAG 04.08.2023**

 10.00 Uhr  
Kachtreff Lellig

**MITTWOCH 09.08.2023**

 12.00 Uhr  
Mëttesdësch Oberbillig

**FREITAG 11.08.2023**

 10.00 Uhr  
Velotour Schweich

**MONTAG 14.08.2023**

 17.30 Uhr  
Wand. Spuenischen  
Feierowend

**MITTWOCH 16.08.2023**

 11.00 Uhr  
Yachthafen

**MONTAG 21.08.2023**

 10.00 Uhr  
Rummikub

**DIENSTAG 22.08.2023**

 Kopp/Bierg/Dall  
Machtum

**FREITAG 25.08.2023**

 11.00 Uhr  
Schueberfouer

**DIENSTAG 29.08.2023**

 10.26 Uhr  
Betebuerger Park

**SEPTEMBER**

**SONNTAG 03.09.2023**

 10.00 Uhr  
Sonndes net eleng  
Cochem

**MONTAG 04.09.2023**

 10.00 Uhr  
Velotour Remich

**DIENSTAG 05.09.2023**

 14.00 Uhr  
Hop on Hop off

**MONTAG 11.09.2023**

 12.00 Uhr  
Mëttesdësch  
Grevenmacher

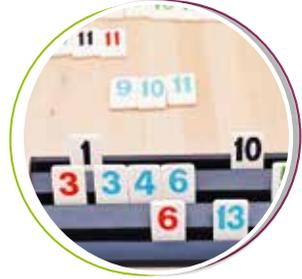
**MITTWOCH 13.09.2023**

 14.00 Uhr  
Kopp/Bierg/Dall  
Münschecker



## Rummikub

- Dir spillt gären Rummikub, awer iech feelen är Matspiller? Mir treffen eis emol de Mount, Méindes Moies, an enger gemittlecher Ronn.
- *Vous aimez jouer au rummicub, mais vous manquez de joueurs? Nous nous rencontrons une fois par mois, le lundi matin, pour un moment de convivialité.*



Méindeg 17.04., 15.05., 19.06., 17.07., 21.08.2023



Muselheem



10.00 - 11.30 Auer



gratis



bis eng Woch virdrun

## Iechternacher Séi | Lac d'Echternach

- Hut Dir Loscht mat eis een schéinen Dag um Iechternacher Séi ze verbréngen, dann kommt mat eis. Mir gin an den Lakeside iessen an duerno gemiddlech ronderëm den Séi.
- *Voulez-vous avoir une journée agréable à Echternach, alors venez avec nous. Nous allons manger au Lakeside et ensuite nous nous promenons autour du lac.*



Dënschdeg 27.06.2023



12.15 Auer am Restaurant



11.29 Auer | Wasserbillig Gare  
Bus 271



gratis (lessen extra)



bis 19.06.2023



## Sprachkurse



- Sie sind auf der Suche nach einem Sprachkurs? Bei uns im Club Senior Muselheem haben Sie die Möglichkeit die Sprachen: Englisch oder Französisch zu erlernen, bzw. zu verbessern.

Mit einem Sprachkurs kommen Sie weiter und können in vielen Ländern der Erde mit Menschen aus anderen Kulturen kommunizieren. Ganz nebenbei wird das Selbstvertrauen gestärkt und das Gehirn mit dem Erlernen von Fremdsprachen trainiert. Sprechen und sich unterhalten steht bei unseren Sprachkursen im Vordergrund.

• Are you looking for a language course? At Club Senior Muselheem you have the opportunity to learn the languages: English or French to learn or improve.

- *Venez découvrir notre offre de cours de langues pour apprendre une nouvelle langue ou pour la perfectionner.*

• *Venez découvrir notre offre de cours de langues pour apprendre une nouvelle langue ou pour la perfectionner.*

Kursleiterin: Mariette Reinard-Frères

Englisch

Konversationstreff, 14- tägig

Französisch

Konversationstreff, 14- tägig



Montag 17.04.2023

Kurse im Wochenwechsel



Montag 24.04.2023

Kurse im Wochenwechsel



Muselheem | Saal



17.00 Uhr



## Solarboot: Unterwegs mit Sonnenenergie

- Mit der Sonne im Tank über den Stausee. Entdecken Sie Luxemburgs größtes Trinkwasserreservoir aus einer neuen Perspektive! Im Anschluss an dieses einzigartige Naturerlebnis, laden wir Sie ein, mit uns den schönen Sommertag in Esch-Sauer ausklingen zu lassen.



- *Découvrez le plus grand réservoir d'eau potable du Luxembourg sous une nouvelle perspective. Faites l'expérience d'un tour dans la nature en bateau solaire. Suite à cette expérience unique, nous vous invitons à terminer cette belle journée avec nous à Esch-sur-Sûre.*



Freitag 28.07.2023



Abfahrt Minibus Muselheim



09.00 Uhr

€ 20.-



bis eine Woche vor Termin



## Der Werkhof

- Das ist ein uriger lothringischer Hof, umgebaut zu einem Seminarhaus, ein ruhiges Plätzchen in **Monneren (F)** in der Nähe des Dreiländerecks. Den Werkhof gibt es nun seit über 40 Jahren. Er hat sich in dieser Zeit zu einem Ort entwickelt, an dem Menschen sich wirklich begegnen können und „Mitreisende“ finden. In der Werkstatt liegt eine Fülle von Farben, Material und Werkzeug bereit zum Gestalten mit Glas, Spiegel, Fliesen, Geschirr, Scherben, Schrott, Schmuckstücke aller Art, Holz, Speckstein, Seide... Sie können sich einfach inspirieren lassen von dem, was im Haus ist und von dem, was in der Werkstatt zu finden ist. Ellen Hildenbrand unterstützt uns dann bei den einzelnen Schritten.



**Im schöpferischen Fluss gibt es kein richtig oder falsch, nur ein Strömen von richtig zu richtig zu richtig.“**

Christine Bolam

## Le Werkhof

- *Est une ferme lorraine authentique, transformée en maison de séminaire, un petit coin tranquille à **Monneren (F)**, près de la frontière des trois pays. Le Werkhof existe depuis plus de 40 ans. Durant cette période, il est devenu un lieu où les gens peuvent vraiment se rencontrer et trouver des „compagnons de voyage“. Dans l’atelier, une multitude de couleurs, de matériaux et d’outils sont à disposition pour des créations avec du verre, des miroirs, des carreaux, de la vaisselle, des tessons, de la ferraille, des bijoux de toutes sortes, du bois, de la stéatite, de la soie... Vous pouvez simplement vous laisser inspirer par ce qui se trouve dans la maison et par ce qui se trouve dans l’atelier. Ellen Hildenbrand nous assiste ensuite dans les différentes étapes.*



Samstag 29.04.2023



Der Werkhof  
Ste. Marguerite  
F-57920 Monneren



08.30 Uhr | Abfahrt Muselheim  
08.40 Uhr | Abfahrt Parking "Rue du Parc" Mertert



60.- (inkl. Mittagessen, Kaffee und Tee. - Materialkosten extra)



bis eine Woche vor Termin



## Vëllossaison geet un

- Den Club Senior fiert och dëst Joer rëm Vëlostouren. Vum Mee un gëtt sech rëm op den Vëlo gesat an am gemittlechem Tempo verschidden Strecken gefuer, déi ënnerschiddlech wäit sinn. Tëschent 12.00 an 12.30 widme mir eis ënnerwee an aller Rou dem Mëttegiessen.



## La saison du vélo commence

- Cette année aussi, le Club Senior Muselheem propose des randonnées à vélo. À partir du mois de mai, nous découvrirons différentes routes à un rythme agréable. Entre 12h00 et 12h30, nous nous consacrerons tranquillement au déjeuner.*

 Wasserbillig - Saarburg (40 Kilometer)  
Méindeg 15.05.2023

 Wasserbillig - Irrel (46 Kilometer)  
Freideg 02.06.2023

 Tour ronderëm Stat Lëtzebuerg (40 Kilometer)  
Mëttwoch 05.07.2023

 Wasserbillig - Schweich (60 Kilometer)  
Freideg 11.08.2023

 Wasserbillig - Remich (58 Kilometer)  
Méindeg 04.09.2023

 10.00 Auer

 Muselheem

 gratis

 bis eng Woch virdrun



## Dräilänner - Vëlo - Weekend

- Sie wollen neue Gebiete erkunden? Dann empfehlen wir Ihnen den Radelbus. Mit einem Kleinbus und Radanhänger werden wir inkl. Rad zu unserem gewünschten Ziel transportiert. Von dort radeln wir dann zum Ausgangsort zurück. Zwischen 12.00 und 13.00 widmen wir uns unterwegs in aller Ruhe dem Mittagessen.

- *Vous voulez explorer de nouvelles régions ? Dans ce cas, nous vous recommandons le bus cycliste. Un minibus avec une remorque à vélo nous transporte, vélo compris, jusqu'à la destination souhaitée. De là, nous retournons à vélo au point de départ. Entre 12h00 et 13h00, nous déjeunons tranquillement en route.*

### **Hermeskeil (D) - Mertert / Romantisches Ruwertal (ca. 75 km)**

Transfer mit dem Radelbus nach Hermeskeil. Von dort radeln wir entlang der Bahntrasse den Ruwer-Hochwald-Radweg. Die Etappe führt über Reinsfeld und Kell am See Richtung Ruwer. Weiter geht's über den Moselradweg zurück nach Mertert-Wasserbillig.

*Transfert en bus cycliste vers Hermeskeil. Pour le retour, nous pédalons le long de la voie ferrée sur la piste cyclable Ruwer-Hochwald. L'étape passe par Reinsfeld et Kell am See en direction de Ruwer. Nous continuons par la piste cyclable de la Moselle pour revenir à Mertert-Wasserbillig.*



Freideg 14.07.2023



Abfahrt Parking  
„Rue du Parc“ Mertert



09.00 Uhr



30.- Euro (für Radtransport)



bis eine Woche vor Termin

### **Thionville (F) – Mertert / ganz europäisch (ca. 75 km)**

Bustransfer nach Thionville in Frankreich. Entlang der Obermosel radeln Sie über Sierck-les-Bains und Apach bis nach Perl. Weiter auf dem Moselradweg führt die Tour durch romantische Weinorte bis nach Mertert.

*Transfert en bus vers Thionville en France. Le long de la Haute Moselle, vous pédalez via Sierck-les-Bains et Apach jusqu'à Perl. En continuant sur la piste cyclable de la Moselle, vous traverserez des villages viticoles romantiques jusqu'à Mertert.*



Samsatg 15.07.2023



Abfahrt Parking  
„Rue du Parc“ Mertert



09.00 Uhr



30.- Euro (für Radtransport)



bis eine Woche vor Termin



## Visitt vum Policemusée

- Wëllt dir och eemol gesinn, wéi sech Gendarmerie a Police sech an de leschte Jore verännert huet, da kommt mat an de Policemusée op Capellen. Hei hunn si alles wat mat hinnen ze dinn huet, ausgestallt. Mir gin virdrun zesummen an den Restaurant Pomme Pomme (vun der Ligue HMC) iessen.



## Visite du musée de la Police

- *Voulez-vous savoir comment la Gendarmerie et la Police ont évolué dans les dernières années, alors venez avec nous à Capellen dans leur musée où tout est exposé. Avant la visite, nous prenons un bon repas dans le restaurant Pomme Pomme (de la Ligue HMC).*



Dënschdeg 16.05.2023



Capellen



11.15 Auer | Abfahrt | Départ Muselheem mam Minibus  
12.00 Auer | Iessen am Pomme Pomme  
14.15 Auer | Visitt vum Musée



15.- Minibus (ouni Iessen)



bis 10.05.2023

## Visitt vum CIS Grevenmacher Mertert

- Mir gin den Asaatzcenter vun den Pompjeën vun Grevenmacher Mertert besichen, wou mir do hiert Fonctionnement an Material erkläert kréien.

## Visite du CIS Grevenmacher Mertert

- *Nous allons visiter le Centre d'incendie de Grevenmacher Mertert où nous aurons des explications sur leur fonctionnement et leur équipement.*



Méindeg 03.07.2023



Mertert (Rond Point) Pomjeesbau



14.00 Auer



gratis



bis 26.06.2023



## Glockengießerei Mabilon Saarburg

- Erleben Sie mit uns eine geführte Besichtigung (ca.75min) mit spannenden Geschichten aus der Vergangenheit. Das Industriedenkmal, welches von 1770 bis 2002 seine Glocken für die ganze Welt produzierte, wird heute als Museum geführt. Die Gießhalle mit ihren alten Öfen, Gießgruben und Glockenformen bietet uns einen unvergesslichen Erlebnisraum. Im Anschluss besteht die Möglichkeit eines gemeinsamen Mittagessens (extra zu zahlen).



## Fonderie de cloches Mabilon

- *Visitez avec nous la fonderie de cloches de Sarrebourg. Au cours d'une visite guidée, nous apprenons davantage sur la fabrication des cloches en bronze. Pour terminer on déjeune ensemble dans un restaurant local (à régler sur place).*



Donnerstag 20.04.2023



Abfahrt Minibus Mertert P&amp;R



10.00 Uhr

€ 20.-



bis 14.04.2023

**eigene Anfahrt möglich Treffen dann Vorort 10.45 Uhr**

## Eine Runde über die Schueberfouer

- Bummeln Sie mit uns über das beliebteste Luxemburger Volksfest und bestaunen Sie diverse Buden, Attraktionen und Spielgeschäfte. Bei einem geselligen Mittagessen, vielleicht einem leckeren „Fouerfësch“, werden wir einen Sommertag in der Stadt genießen.



- *La traditionnelle fête foraine: Rejoignez-nous pour un déjeuner convivial, peut-être le fameux « Fouerfësch » (poisson frit) suivi d'une balade à travers des nombreux stands et jeux d'attraction.*



Freitag 25.08.2023



Wasserbillig Gare



11.00 Uhr

€ gratis



bis eng Woch virdrun



## Sonndes net eleng

### Mit dem Schiff von Leiwen nach Bernkastel |

#### En bateau de Leiwen à Bernkastel

- Die schönste Möglichkeit, auf den Spuren der Mosel zu wandeln, ist per Schiff. Um 10 Uhr heißt es Leinen los. Startpunkt unserer Tour ist der kleine Weinort Leiwen. Bestaunen Sie auf der zweistündigen Fahrt, wunderschöne Panoramen und pittoreske Städtchen. In Bernkastel haben Sie zwei Stunden zur freien Verfügung, bevor das Schiff der Reederei Kolb dann gegen 15Uhr wieder Richtung Leiwen schippern wird.



- La plus belle façon de marcher sur les traces de la Moselle est en bateau. Partez avec nous de Leiwen à Bernkastel et profitez de votre dimanche en bonne compagnie*



Sonntag 23.07.2023



Abfahrt Muselheem Minibus



08.45 Uhr



42.-



bis 15.07.2023

### Mit dem Zug nach Cochem | En train à Cochem

- Verbringen Sie mit uns einen Spätsommertag im idyllischen Cochem an der Mosel. Entdecken Sie malerische Gässchen, die auf den mittelalterlichen Marktplatz führen. Genießen Sie die quirlige Moselpromenade mit ihren Cafés zum Verweilen, den Blick auf die majestätische Reichsburg oder die gastfreundlichen Cochemer, die diesem schönen Städtchen ihr typisches Urlaubsflair verleihen.

- Venez passer avec nous une journée de fin d'été dans la ville idyllique de Cochem, sur la Moselle. Découvrez des ruelles pittoresques et profitez de la belle promenade de la Moselle avec ses cafés qui invitent à la détente.*



Sonntag 03.09.2023



Wasserbillig Gare



10.00 Uhr (Abfahrt Zug)



25.-



bis 25.08.2023



## Wanderungen | Randonnées



• Loscht op eng gemeinsam Wanderung? D'Zill vun eise Wanderungen ass dat gesellegt Zesummesinn an der Natur, an dobäi och nach eppes Guddes fir eis Gesondheet ze maachen. Eis Wanderunge sinn tëscht 7 an 10 Kilometer a sinn an engem ugemoošenem Tempo fir jiddereen ze bewältegen de bëssi an Übung ass. Wiederfest Kleeder, gutt Schong an eng Gedrénksfläsch am Gepäck si fir all eis Wanderunge vu Virdeel.

Zesummen mat eise Frënn vum Club Senior „An der Loupescht“ maache mir eis op de Wee, op gesellesch Touren. Kommt einfach mat.

• *Vous voulez faire une randonnée en groupe? L'objectif de nos randonnées est de profiter de la nature et de faire quelque chose de bon pour notre santé. Les randonnées font entre 7 et 10 km et se déroulent à un rythme agréable. Des vêtements adaptés aux conditions météorologiques, de bonnes chaussures et une bouteille à boisson dans les bagages sont toujours un avantage. Ensemble avec nos amis du Club Senior „An der Loupescht“.*

### Fréijoerswanderung (ca. 12 km)

Auto – Pédestre Wasserbillig



Freideg 21.04.2023



10.00 Uhr



Muselheem

Mëttegiessen an der Löwener Mühle Da Capris zu Langsur

### Sportlechen Tour duerch den Mëllerdall (anspruchsvolle Tour)



Freideg 07.07.2023



10.00 Auer



Camping Martbusch zu Berdorf

Mëttegiessen am Bistro Martbusch

### Spuenesch Feierowend Wanderung (7 km)



Méindeg 14.08.2023



17.30 Auer



Münschecker / Centre Kueb



12.-



bis eng Woch virdrun





## Laufen ohne Schnaufen | Promenade

• Jeder Schritt hält fit! Bei diesen Treffen geht es nicht um kilometerlange Wanderungen oder schweißtreibende Touren. Hier geht es um die regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, das Gefühl aktiv zu sein und zeitgleich noch ein Schwätzchen halten zu können. Treffpunkt siehe jeweils Ortsangabe.



• *Chaque pas permet de rester en forme! Lors de ces rencontres, il ne s'agit pas de faire des kilomètres de marche ou des randonnées qui font transpirer. Il s'agit de faire régulièrement de l'exercice en plein air, de se sentir actif et de pouvoir bavarder en même temps. Pour le lieu de rendez-vous, veuillez-vous référer à l'indication du lieu.*

### Grevenmacher (Mosel)



Donnerstag 27.04.2023



Parking bei der Schwämm

### Wasserbillig (Op der Spatz)



Donnerstag 25.05.2023



Muselheem

### Mertert (Parc)



Donnerstag 08.06.2023



Parking « Rue du Parc »

### Grevenmacher (Stadtrundgang)



Donnerstag 22.06.2023



Parking virun der Post

### Grevenmacher (OUTDOOR Fitness)



Donnerstag 29.06.2023



Grevenmacher bei der Schwämm



jeweils 10.30 Auer



bis eng Woch virdrun





## Geselligen Trüppeltour | Randonnée conviviale

Ennerwee iwwer Kopp, Bierg an Dall

(ca.5 km)

- Kommt mat eis op e gemittlichen Trüppeltour durch eis Regioun. Zesummen machen mir eis iwwert Gewinn vun eisen Gemengen.
- *Joignez-nous afin de faire une randonnée agréable dans notre région. Ensemble, nous nous mettons en route à travers nos communes.*



	<b>Mertert</b> Dönschdeg 18.04.2023		Am Parc
	<b>Berbourg</b> Mëttwoch 10.05.2023		Centre Beaurepaire
	<b>Flaxweiler</b> Dönschdeg 30.05.2023		Centre culturel
	<b>Wasserbillig</b> Mëttwoch 21.06.2023		Op der Spatz
	<b>Grevenmacher</b> Mëttwoch 12.07.2023		Quai Marie-Astrid
	<b>Ahn</b> Mëttwoch 02.08.2023		Restaurant Mathes
	<b>Machtum</b> Dönschdeg 22.08.2023		Bei der Kirch
	<b>Münschecker</b> Mëttwoch 13.09.2023		Centre Kueb
	14.00 Auer		bis eng Woch virdrun





## Vinyasa Yoga

- Vinyasa Yoga wird auch „**Meditation in Bewegung**“ genannt. Es ist ein **dynamischer Yoga-Stil**, der fließende Bewegungen und eine tiefe Atmung miteinander verbindet. **Alles ist im Fluss**, das heißt alle Elemente des Yogas werden miteinander verknüpft, woraus sich ein wunderschöner und wohltuender Flow ergibt. Vinyasa Yoga ist **kreativ und frei**, jede Stunde ist anders, mit unterschiedlichen Schwerpunkten, so dass nie Langeweile aufkommt und du immer wieder **neue Trainingsreize** erhältst. Weitere Effekte von Vinyasa Yoga sind: Mobilisation der Gelenke, Sehnen und Bänder, insbesondere um die Wirbelsäule, so dass du Verspannungen und andere Beschwerden lindern oder vorbeugen kannst. **Im Sinne unseres mehrgenerationellen Gedankens, sind in den einzelnen Yoga Kursen alle Altersklassen herzlich Willkommen.**



- Le vinyasa yoga est également appelé „méditation en mouvement“. C'est un style de yoga dynamique qui combine des mouvements fluides et une respiration profonde. Le mouvement et la respiration ne font qu'un, ce qui nous permet de prendre du recul par rapport au quotidien et de ressortir d'un cours avec une plus grande clarté et sérénité.*

**!! Auch wenn Sie schon länger die Yoga-Kurse hier im CS Muselheim besuchen, müssen Sie sich neu anmelden. Sie bekommen dann eine Rückmeldung und nur dann ist Ihre Teilnahme an den Kursen möglich!**

### Yoga 1 Mittelstufe-Fortgeschrittene

Kursleiterin: Konstanze Riemenschneider-Löcher



Beginn: dienstags ab 18.04.2023

Muselheim | Saal



Jeweils von 18.00 - 19.30 Uhr



187.- / 11 Séancen

### Yoga 2 Anfänger

Kursleiterin: Konstanze Riemenschneider-Löcher



Beginn: mittwochs ab 19.04.2023

Muselheim | Saal



Jeweils von 18.30 - 20.00 Uhr



204.- / 12 Séancen

### Yoga 3 für den Rücken

Kursleiterin: Konstanze Riemenschneider-Löcher



Beginn: donnerstags ab 20.04.2023

Muselheim | Saal



Jeweils von 10.00 - 11.30 Uhr



187.- / 11 Séancen



## Pilates

- Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode, die Ihren Körper unabhängig von Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit verleiht. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des sogenannten Powerhouse. Alle Bewegungen werden langsam, konzentriert und fließend in Verbindung mit dem Atem ausgeführt. Pilates bringt Ihre Muskeln und Gelenke in Schwung, ohne sie zu belasten.



- *La base de tous les exercices est l'entraînement de ce que l'on appelle la powerhouse, c'est-à-dire la musculature de soutien autour du centre et de la colonne vertébrale. Tous les mouvements sont exécutés lentement, avec concentration et fluidité, en association avec la respiration. Le Pilates fait travailler vos muscles et vos articulations sans les fatiguer.*



Kursleiterin: Konstanze Riemenschneider-Löcher

mittwochs ab 19.04.2023



Muselheim | Saal



jeweils von 10.00 - 11.15 Uhr



204.- / 12 Séancen



## Wir bleiben fit | Nous restons en forme

### Summer Edition

- Bleiben Sie mit uns auch über den Sommer fit. Wir treffen uns im schönen Freibad von Grevenmacher zu sanften Übungen im Wasser.
- *Rester en forme et actif tout au long de l'été. Nous nous donnons rendez-vous dans la belle piscine en plein air de Grevenmacher pour des exercices doux dans l'eau.*



20.07., 27.07., 03.08., 24.08 und 31.08.2023



10.00 - 12.00 Uhr



Freibad Grevenmacher „Kurzacht“ | L-6740 Grevenmacher



Eintritt zahlt jeder Teilnehmer Vorort selbst | payer sur place



## Beweg Dich / Aktiv Leben

- Ganzkörpertraining für einen gesunden und fitten Körper. In diesem Kursangebot geht es darum, die Gesundheit zu bewahren und die Lebensqualität zu verbessern! Wer sich viel und richtig bewegt, wird gesünder alt werden! Kräftigung der Muskulatur, Erhaltung der Beweglichkeit durch Mobilisations- und Dehnübungen, Herz- und Kreislauf in Schwung bringen, durch leichtes Cardiotraining und entspannende Atemübungen. **Heidi Willems** (Reha- und Gesundheitstrainerin) bietet ein rundum Präventionspaket, um fit zu werden und zu bleiben!



- *Entraînement complet du corps pour un corps sain et en forme. Dans cette offre de cours, il s'agit de préserver sa santé et d'améliorer sa qualité de vie ! Celui qui bouge beaucoup et correctement vieillira en meilleure santé ! Renforcement de la musculature, maintien de la mobilité grâce à des exercices de mobilisation et d'étirement, stimulation du cœur et de la circulation sanguine par un léger entraînement cardio et des exercices de respiration relaxants. Heidi Willems propose un package de prévention complet pour être et rester en forme !*



6 x donnerstags (20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 25.05., 01.06.2023)



14.00 - 15.00 Uhr



Muselheem | Saal



90.-



bis 14.04.2023

## Nos Ateliers thématiques pour aidants de 2023

Vous aidez un proche (parent, enfant, conjoint-e, frère/sœur), un-e ami-e ou un-e voisin-e de façon régulière :

- dans sa vie domestique (pour faire ses courses, préparer ses repas, effectuer ses tâches ménagères, etc.) ?
  - dans des gestes du quotidien (l'aider à manger, à s'habiller, à faire sa toilette, à se déplacer, etc.) ?
  - pour ses relations à l'extérieur (prendre et l'accompagner à ses rendez-vous médicaux, gérer ses finances ou tout autre démarche administrative) ?
  - par toute forme de soutien moral (en lui rendant visite régulièrement, en le stimulant, en l'encourageant) ?
- Nos ateliers thématiques pourraient vous intéresser !

① La participation aux ateliers est gratuite mais **l'inscription est obligatoire** pour des raisons organisationnelles. Pour vous inscrire à un ou plusieurs ateliers, écrivez à [info@aidant.lu](mailto:info@aidant.lu) ou appelez le **2755-3078**.

② Vous souhaitez participer à une de nos activités mais vous rencontrez des difficultés (garde de la personne que vous accompagnez, soucis de déplacement, etc.) ? N'hésitez pas à contacter votre antenne de soins locale !

Thématique	Date	Horaire	Lieu	Capacité
<b>Comprendre et réagir face à l'agressivité d'un proche</b> <i>Groupe d'échange</i>	Vendredi 10 mars 2023	19h00-21h00*	<b>Muselheem</b> 12, rue Saint Martin WASSERBILLIG	<b>10 places</b>
<b>Se former aux bons gestes pour aider un proche</b> <i>Atelier pratique</i>	Vendredi 30 juin 2023	19h00-21h00*	<b>Muselheem</b> 12, rue Saint Martin WASSERBILLIG	<b>10 places</b>
<b>Où trouver de l'aide ? Comment sortir de l'isolement ? Vers qui se tourner ?</b> <i>Groupe d'échange</i>	Vendredi 29 septembre 2023	19h00-21h00*	<b>Muselheem</b> 12, rue Saint Martin WASSERBILLIG	<b>10 places</b>
<b>Respirer et apprivoiser les tensions par des petits exercices simples</b> <i>Atelier pratique</i>	Vendredi 8 décembre 2023	19h00-21h00*	<b>Muselheem</b> 12, rue Saint Martin WASSERBILLIG	<b>10 places</b>

\*18h30 : accueil des participants // 20h30 : verre de l'amitié

**Aidant**.lu

une initiative

**help**  
LU



## Unsere Themenworkshops für pflegende Angehörige im Jahr 2023

Sie helfen regelmäßig einem Verwandten (Elternteil, Kind, Ehepartner/in, Bruder/Schwester), Freund/in oder Nachbarn/in:

- im Haushalt (beim Einkaufen, Zubereitung der Mahlzeiten, der Hausarbeit usw.)?
  - bei alltäglichen Handgriffen (Hilfe beim Essen, Anziehen, bei der Toilettre, bei der Fortbewegung usw.)?
  - bei ihren Kontakten nach außen (Arzttermine vereinbaren und sie dorthin begleiten, ihre Finanzen verwalten oder andere administrative Schritte unternehmen)?
  - durch jede Form der moralischen Unterstützung (durch regelmäßige Besuche, Anregung und Ermutigung)?
- Unsere thematischen Workshops könnten Sie interessieren!

⊗ Die Teilnahme an den Workshops ist kostenlos, aber aus organisatorischen Gründen **ist eine Anmeldung obligatorisch**. Um sich für ein oder mehrere Workshops anzumelden, schreiben Sie an [info@aidant.lu](mailto:info@aidant.lu) oder rufen Sie unter **2755-3078** an.

⊕ Sie möchten an unseren Workshops teilnehmen, aber Sie haben Schwierigkeiten (Betreuung der Person, die Sie begleiten, Sorgen wegen der Anreise usw.)? Zögern Sie nicht, sich an Ihre Pflegeanternne von Help zu wenden!

	Datum	Uhrzeit	Ort	Anzahl der Plätze
<b>Aggressivität eines Angehörigen verstehen und darauf reagieren</b> <i>Gesprächsgruppe</i>	Freitag 10. März 2023	19 Uhr-21 Uhr*	<b>Muselheem</b> 12, rue Saint Martin WASSERBILLIG	<b>10 Plätze</b>
<b>Sich die richtigen Handgriffe aneignen, um einem Angehörigen zu helfen</b> <i>Praktische Workshops</i>	Freitag 30. Juni 2023	19 Uhr-21 Uhr*	<b>Muselheem</b> 12, rue Saint Martin WASSERBILLIG	<b>10 Plätze</b>
<b>Wo kann man Hilfe finden? Wie kommt man aus der Isolation heraus?</b> <i>Gesprächsgruppe</i>	Freitag 29. September 2023	19 Uhr-21 Uhr*	<b>Muselheem</b> 12, rue Saint Martin WASSERBILLIG	<b>10 Plätze</b>
<b>Durchatmen und Spannungen durch einfache kleine Übungen lösen</b> <i>Praktische Workshops</i>	Freitag 8. Dezember 2023	19 Uhr-21 Uhr*	<b>Muselheem</b> 12, rue Saint Martin WASSERBILLIG	<b>10 Plätze</b>

\*18:30 Uhr: Begrüßung der Teilnehmer // 20:30 Uhr: Umtrunk

**Aidant**.lu

une initiative

**help**  
ASSOCIATION





## Monschauer Land & Hohe Venn, zu Fuß erkunden

25.09.-28.09.2023

- Wandern Sie mit dem Club Senior Muselheim in vier Tagen durch den Nationalpark Eifel – erleben Sie mit allen Sinnen die Seele dieser einzigartigen Landschaft und ihre Menschen. Freuen Sie sich auf anspruchsvolle Strecken und einprägsame Naturerfahrungen.



In Begleitung eines örtlich erfahrenen Wanderführers, erkunden wir gemeinsam das Städtchen Monschau mit seinem reizenden Charme und dessen Umgebung.

### Abfahrtsort 08.00 Uhr Mertert Parking

#### Montag, 25.09.2023 Anreise- Monschau

Abfahrt ca. 08.00 Uhr Mertert, Fahrt durch Eifel, Bitburg, Prüm bis Monschau. Fahrt zum Hotel Michel & Friends. Nach einem Mittagsimbiss, erwartet uns der Wanderbegleiter zu einer ausgiebigen Tour durch die Altstadt von Monschau und das Rurtal. (Wanderstrecke ca. 8 bis 10 km)  
Gemeinsames Abendessen im Hotel

#### Dienstag, 26.09.2023 Wanderung Hohes Venn

Frühstück, dann gegen 10 Uhr Fahrt bis ins Hohe Venn. Eines der letzten Hochmoore Europas liegt zwischen Malmedy, Eupen und Monschau. Ein geheimnisvoller Naturpark, mit vielen Wasserläufen, bestens zum Wandern geeignet. Rückfahrt mit Bus, Zwischenstopp an einer der historischen Senfmühlen. Wind- und Wassermühlen symbolisieren jahrhundertelange handwerkliche Fabrikation. Anschließend Zeit in Monschau zur freien Verfügung. (Wanderstrecke ca. 10 km) Gemeinsames Abendessen im Hotel.

#### Mittwoch, 27.09.2023 Wanderung Kranzvenn

Frühstück, danach mit Bus nach Monschau Kozen. Ab hier starten wir zu einer schönen abwechslungsreichen Wanderung durch das Kranzvenn am Westwall entlang über Felder und durch den Wald. Der professionelle Wanderbegleiter kann uns viel Interessantes erzählen. (Wanderstrecke ca. 13 km, Wanderzeit ca. 5 Stunden) Gemeinsames Abendessen im Hotel.

#### Donnerstag, 28.09.2023 Heckenwanderung und anschließend Heimreise

Frühstück, dann Check Out im Hotel, danach werden wir am Nationalpark-Höfen

erwartet zu einer geführten Heckenwanderung. Zu den meterhohen Buchenhecken und den übrigen Vennhäusern kann der Wanderführer uns viel Wissenswertes erzählen. Unterwegs kehren wir zum Mittagsimbiss noch ein. (Wanderstrecke ca. 8 km, Wanderzeit ca. 3 Std.)

Nachmittags Antritt der Heimreise zurück nach Mertert.

**Michel & Friends Hotel 4 \* in Monschau, 5 Gehminuten ins Stadtzentrum. Komfortable Zimmer, Restaurant, Wellnessbereich und Schwimmbad vorhanden.**

€ 750,- Euro p.P. / Zuschlag 70,- Euro EZ

Änderungen behalten wir uns aus organisatorischen Gründen vor.  
Die Reise findet nur bei einer Mindestteilnehmerzahl statt!



AUSFLÜGE, REISEN, SHOPPING | EXCURSION, VOYAGES, SHOPPING

## Maastricht

Zesummen mam Club Senior „An der Loupescht“

- Maastricht, eng vun den eelste Stied an Holland mat senger lieweger Kulturzeen an interessanter Architektur huet awer och ganz trendy Staddeeler virzeweisen. All Freides ass Wochemaart, wou ee Liewensmëttel, Blummen, Stëfter an nach villes méi ze kafe kritt. Fuert mat eis a verbréngt en Dag zur fräier Verfügung an dëser lieweger Stad, flanéiert duerch d'Geschäfte a laanscht d'Maas oder loosst lech kulinäresch verwinnen. Um 13.00 Auer besteet d'Méiglechkeet är Akeef op der Maartplaz an eisem Reesbus anzueluden.

- *Maastricht est l'une des plus anciennes villes des Pays-Bas. C'est une ville à la scène culturelle animée, avec des bâtiments architecturaux du XVI<sup>e</sup> siècle et des quartiers branchés. Tous les vendredis un marché a lieu où vous pouvez acheter des produits frais, du tissu et bien d'autres produits encore. Venez passer une journée avec nous à flâner dans la ville et ses magasins ou encore le long de la Meuse et savourez les spécialités culinaires locales. Vers 13 heures, on aura l'occasion de ranger les achats dans le bus.*



Freideg 26.05.2023



Maastricht



08.00 Uhr P&R Junglinster | 08.30 Uhr Wasserbillig Gare | Retour 19.00 Uhr



40.- Transport



bis eine Woche vor Termin



## Bundesgartenschau Mannheim



- Bundesgartenschau ass en Event vun de Superlativen. Op sengem 230 Hektar groussen Areal geet et Thema Nohaltegkeet a Stadentwécklung. Ziel ass et Mikroklima an d'Frëschloftzoufuer an den ugrenzende Staddeeler nohalteg ze verbessern. No der gefouerter Visitt am Luisenpark huttt dir genuch Zäit de Site op eege Fauscht z'entdecken. Hueltt d'Seelbunn a fuert eriwwer an de Spinelli-Park, kuckt lech de Panoramasteg esou wéi d'Experimentéierfelder un, entdeckt de Spill- a Bewegungspark an d'Süd-amerikahaus, et gött esou vill ze gesinn, verpasst et net!

- *L'exposition horticole fédérale est l'événement clé de la durabilité et du développement urbain. Le but du site de 230 hectares, est d'améliorer durablement le microclimat et l'apport d'air frais dans les quartiers environnants. Après la visite guidée du « Luisenpark », vous disposez de temps libre pour explorer l'arela par vous-même. Prenez le téléphérique pour vous rendre dans le « Spinelli-Park », découvrez la passerelle panoramique, examinez de près le champ d'expérimentation, découvrez le parc de jeux et de mouvement, explorez la maison sud- américaine. Il y a tellement de choses à découvrir, ne les manquez pas !*



Méindeg 24.07.2023



Bundesgartenschau Mannheim



P&R Junglinster 07.30 Uhr | Gare Wasserbillig 08.00 Uhr

Retour ca. 19.30 Uhr

zesummen mam / avec Club Senior An der Loupescht



78.- (Bus, Entrée, Visite guidée)



bis 01.07.2023

# SENIOR DRIVERS DAY

FAHR SICHERHEIT IM FOKUS /  
LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE EN PRATIQUE

7. JUNI / 7 JUIN 2023



## Programm / programme

Workshops / ateliers pratiques



7. Juni / 7 juin 2023, 8:00-17:30

50 € (incl. café/croissant, BBQ)

Centre de Formation pour Conducteurs Colmar-Berg

Luxemburgisch / français

ANMELDUNG /  
INSCRIPTION

GERO – Kompetenzzentrum für den Alter

☎ 36 04 78-1  
info@gero.lu  
www.gero.lu

Teilnahme mit eigenem Fahrzeug

Jede/r eine Person pro PKW, bei Anmeldung bitte eine Kopie von Versicherung und Führerschein beifügen

Participation avec votre propre véhicule

une seule personne par voiture, lors de l'inscription, veuillez joindre une copie de votre assurance et de votre permis de conduire.

Auf Initiative von / à l'initiative



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

Organisiert von / organisé par

gero  
GRAND-REGION  
DE LUXEMBOURG



GARAGE THOMMES  
REMY/VIANDER

DE  
Dacia

Mit Unterstützung von / avec le soutien de



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



CFC  
CENTRE DE FORMATION  
POUR CONDUCTEURS



# FOTOGALERIE



Beckenboden



Kreativ



Bowling



Expogast



X-Mas Trier



Yoga



Kino Nach



Kultur



Kulturhuf



SICHENN.LU



Suppenwan



Veiner Nössmaart



Kochtreff



Wanderung



Boxemännercher



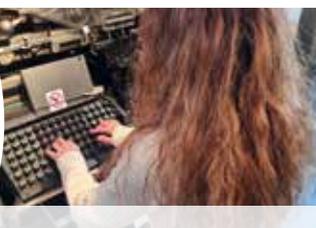
Laufen ohne schnaufen



mittag



Sonndes net eleng



Wein



nderung



Jahresabschlusswanderung



Vélostour lechternach



# 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](http://www.help.lu)

**help**<sup>o</sup>  
All Dag sen e gudden Dag