

Wanterprogramm / 2024



Club Atertall
zesummen erliewen



Partagez des moments ensemble

Programme d'hiver Club Atertall



Rambrouch



Redange-sur-Attert



Gemeng Sëll



Gemeng Vichten





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	16
Wassergymnastik / Cours d'aquagym	17
Gedächtnstraining	18
Gehirnjogging	18
Naturerlebnis / Découverte de la nature	19-21
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 (8-10km) / Randonnée les mercredis (8-10km)	21
Gesundheit und Wohlbefinden / Santé et bien-être	22-25
Salzgrotte / Grotte de sel	22
Intergenerationeller Austausch-Leseatelier / Échange Intergénérationel-Atelier Lecture	23
Fußreflexzonenmassage / Réflexologie	24
Entspannungsreise / Voyage de détente et de relaxation	25

Geselliges / Convivial	26-37
Komm sang mat ! / <i>Venez chanter ensemble !</i>	26
Kino im Club / <i>Cinéma au Club</i>	27
Spielemorgen / <i>Matinée de jeux</i>	28
Spielemittag im HPPA / <i>Après-midi de jeux de société au HPPA</i>	29
Poterstuff	30
Sonntags-Gemeinsam statt einsam / <i>Le dimanche-Mieux vaut ensemble que tout seul</i>	31
Kegeln / <i>Jeu de quilles</i>	32
Fréijoerspatt mam Club Atertdall	37
 Reisen / Voyages	 38-41
Minitrip in die Niederlande / <i>Minitrip au Pays-Bas</i>	38-39
Minitrip nach Rheinland-Pfalz / <i>Minitrip à la Rhénanie-Palatinat</i>	40-41
 Geführte Besichtigungen / Visites Guidées	 42-43
MMC Studios Köln	42
Weiherschleiferei & Edelsteinmuseum / <i>Atelier de Ponçage & Musée des Pierres Précieuses</i>	43
 Traditionen / Traditions	 44
Gebakene Fësch am Préizerdaul	44
 Kulinarisches / Culinaire	 45
Kochkurs / <i>Cours de cuisine</i>	45

Kreatives / Créativité	46-52
Zeichnen oder Pastell / <i>Dessiner ou pastel</i>	46
Atelier Céramique / <i>Ceramics Workshop</i>	47
Acryl / Aquarell - am Abend / <i>L'acrylique / l'aquarelle - le soir</i>	48
Acryl / Aquarell - am Morgen / <i>L'acrylique / l'aquarelle - le matin</i>	49
Nähen, Stricken oder Häkeln / <i>Coudre, tricoter ou crochet</i>	50
Zentangle Basis cours	51
Ostergesteck / <i>Arrangement floral pour Pâques</i>	52
Kultur / Culture	53
Tribut an John Williams / <i>Hommage à John Williams</i>	53
Welcome to the digital world	55-62
Internetcafé / <i>Café Internet</i>	55
E-banking – Einführung für Einsteiger / <i>Introduction pour débutants</i>	56
Myguichet.lu - Einführung für Einsteiger / <i>Introduction pour débutants</i>	57
E-banking & myguichet.lu – kleine Hilfestellung / <i>petit soutien</i>	58
Soziale Medien / <i>Les médias sociaux</i>	59
Computerhilfe für Anfänger / <i>Aide informatique pour débutants</i>	60
Fotoalben selbst gestalten / <i>Créez vos propres albums photo</i>	61
Smart- oder I-phone und Tablet - Anfängerhilfe für jeden <i>Smart- ou I-phone et tablet - Aide débutants pour tout le monde</i>	62
Eine neue Perspektive / Un autre point de vue	63-64
Selbsthilfegruppe / <i>Groupe de support</i>	63
Leschte Wëllen	64

NEUES vom Club Atertdall

Leider beginnt unser Vorwort mit einer etwas traurigeren Nachricht. Sami hat das Team des Club Atertdall verlassen. Wir bedanken uns bei ihm und wünschen ihm auf seinem weiteren Weg alles Gute.

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

Des Weiteren erinnern wir Sie gerne an unser ganzjähriges digitale Projekt „**Internetcafé für Senioren**“, welches vom Ministerium der Digitalisierung finanziert wird, und Ihnen den Einstieg in die digitale Welt erleichtern soll. Alle unsere digitalen Angebote sind gratis. Es sei denn, Sie wohnen außerhalb des Kantons – dann werden Ihnen nur ggf. die Fahrtkosten berechnet. Trauen Sie sich und schauen Sie vorbei im **Internetcafé für Sie** oder in den Einführungen zum **E-banking, myguichet.lu** oder den **Sozialen Medien!**

Und vergessen Sie nicht - sie haben fortan die Möglichkeit sich ein Handy, Tablet oder Laptop für eine bestimmte Zeit bei uns auszuleihen.

Bleibt uns noch, Ihnen von Herzen, eine frohe Weihnachtszeit, schöne Feiertage und alles Gute im neuen Jahr zu wünschen. Und vor allem – bleiben Sie gesund und munter!

Ihr Team Club Atertdall



Chantal Back
Direktionsbeauftragte



Carmen Bragard
Sekretariat



Carole Miny
Kommunikation

L'ACTUALITÉ au Club Atertdall

Notre préface commence avec une nouvelle un peu triste. Sami a quitté l'équipe du Club Atertdall. Nous le remercions et lui souhaitons bonne chance sur une autre étape de son chemin.

Néanmoins 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 vous rappelons notre projet digital « **Internetcafé fir Seniore(n)** » financé par le Ministère de la Digitalisation ayant pour but de vous faciliter l'inclusion au monde digital. 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. Tentez votre chance et venez participer à notre **Café-Internet pour vous** ou aux introductions au **e-banking**, **myguichet.lu** ou les **médias sociaux** !

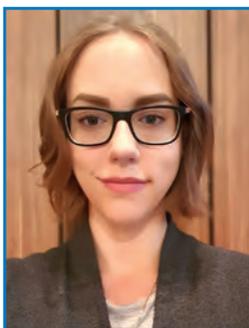
Et n'oubliez pas - vous avez également la possibilité d'emprunter un portable, une tablette ou un ordinateur portable pour une durée déterminée.

Il ne nous reste que de vous souhaiter tous nos meilleurs voeux pour les jours de fêtes à venir et une bonne année 2024. Et surtout – restez en pleine forme et sain et sauf !

Votre équipe du Club Atertdall



Annick Simonet
Chargée de Direction
adjointe



Noémie Wealer
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 Fitnesstrainerin 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

15

Beginn / début : 09.01

Kein Kurs / pas de cours : 13.02 / 02.04 / 09.04



16.10 – 17.10

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

Tarif : 80 €/ Trimester (10 Kurse bezahlt, 11ter Kurs gratis) oder 10 €/ Kurs
80 €/ trimestre (10 cours payés, 11^e cours gratuit) ou 10 €/ séance

Wer / qui : 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 : 11.01

Kein Kurs / pas de cours : 15.02 / 04.04 / 11.04



16.30 – 17.30

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

Tarif : 80 €/ Trimester (10 Kurse bezahlt, 11ter Kurs gratis) oder 10 €/ Kurs
80 €/ trimestre (10 cours payés, 11^e cours gratuit) ou 10 €/ séance

Wer / qui : 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

Beginn / début : 12.01

Kein Kurs / pas de cours : 08.03 / 29.03



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, eine Decke und ein Kissen für die Endentspannung mitbringen.

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.

Veillez apporter des vêtements confortables, une couverture et un coussin pour la relaxation finale.



Jeden Freitag / tous les vendredis

15

1ter Kurs / 1^{er} cours : 12.01

Kein Kurs / pas de cours : 16.02 / 05.04 / 12.04



09.00 – 10.00 / 10.15 - 11.15

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

Tarif : 80 €/ Trimester (10 Kurse bezahlt, 11ter Kurs gratis) oder 10 €/ Kurs
80 €/ trimestre (10 cours payés, 11^e cours gratuit) ou 10 €/ séance

Wer / qui : Annick Simonet

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

NOCH OFFEN
EN SUSPENS

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.



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

15 **Beginn / début :** 11.01

Kein Kurs / pas de cours : 15.02 / 04.04 / 11.04



09.00 – 10.00

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

Tarif : 80 € / Trimester (10 Kurse bezahlt, 11ter Kurs gratis) oder 10 € / Kurs
80 € / trimestre (10 cours payés, 11^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



WASSERGYMNASTIK

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 inscrivez à l'avance.*



Jeden Mittwoch / tous les mercredis
Beginn / début : 10.01



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. Kautions von 5 € für den Eintrittsjeton)

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 Schwämm - 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’géinen 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 wëll kafe go’n,
 Wou hunn ‘ch d’Portmonni hige do’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

11.01 / 25.01 / 08.02 / 22.02 / 14.03 / 28.03



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



LEICHTE 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 „Trëppelgrupp 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 « Trëppelgrupp 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 : 05.03



14.00 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



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 : 04.03



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.



15 Jeden Mittwoch / tous les mercredis

Keine Wanderung / pas de randonnée : 06.03



14.00 am Treffpunkt / au point de rendez-vous

Tarif : gratis / gratuit

Wer / qui : Noémie Wealer

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

Wanterprogramm / 2024

21



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 % recréent 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.



15 07.02 (Mittwoch / mercredi)



12.00 Mittagessen / repas de midi

14.00 Salzgrotte / grotte de sel

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 24. Januar einschreiben und Bescheid geben, ob Sie mit uns essen wollen! Im Falle einer Abmeldung – bitte interne Regelungen N° 6 des Clubs beachten.

Veillez-vous inscrire au plus tard le 24 janvier 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



INTERGENERATIONELLER AUSTAUSCH LESEATELIER

In Zusammenarbeit mit der Kindertagesstätte Barbara aus Hovelange

Wie wäre es, wenn Sie eine nette Zeit mit unseren lieben Kleinsten verbringen würden? Genießen Sie dieses Treffen mit Geschichten, die Sie ihnen erzählen und erleben Sie ihr Staunen, ihre Neugierde.

Der Austausch zwischen den Generationen ermöglicht die Vermittlung der Erfahrungen und des Wissens zwischen Menschen unterschiedlichen Alters, der Familie und der Gesellschaft als Ganzes. Der intergenerationale Austausch fördert einen größeren sozialen Zusammenhalt sowie eine stärkere Solidarität.

Die Kindertagesstätte Barbara würde mit drei Kindern im Alter von 2 bis 4 Jahren kommen. Sie wird auch kleine Kinderbücher auf Luxemburgisch und Französisch mitbringen.

ÉCHANGE INTERGÉNÉRATIONNEL ATELIER LECTURE

En collaboration avec la crèche Barbara de Hovelange

Que diriez-vous de passer un bon moment en compagnie de petit bout de chou... profitez de cet échange par le biais d'histoire que vous allez leur raconter et pouvoir voir leur émerveillement, leur curiosité. Les échanges intergénérationnels permettent la transmission d'expérience et de savoirs entre personnes d'âges différents, de la famille et de la société dans son ensemble. Le partage intergénérationnel favorise une plus grande cohésion sociale ainsi qu'une plus forte solidarité. La crèche Barbara, se propose de venir avec 3 enfants âgés de 2 à 4 ans. Elle apportera également des petits livres pour enfants en luxembourgeois et en français.



15 15.02 (Donnerstag / jeudi)



09.30 - 10.30

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

Tarif : gratis / gratuit

Wer / qui : Annick Simonet/ Crèche Barbara



Bitte bis spätestens den 08. Februar einschreiben!

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

Veillez-vous inscrire au plus tard le 08 février !

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

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



FUBREFLEXZONENMASSAGE

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 **06.03** (Mittwoch / mercredi) & **08.03** (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 Fußreflexzonenmassseuse / *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.

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



ENTSPANNUNGSREISE

Entspannung ist ein vorbeugendes und heilendes Mittel, und für jeden zugänglich! Durch kleine Bewegungen, Atemzüge und Phantasiereisen können Sie Ihre Wahrnehmungskanäle aktivieren und so die wohltuende Wirkung spüren.

Die Aktivität ist in französischer Sprache.

VOYAGE DE DÉTENTE ET DE RELAXATION

La relaxation est un moyen préventif et curatif à la portée de tous ! Par des petits mouvements, des respirations et des voyages imaginaires vous pouvez activer vos canaux de perceptions et ainsi en ressentir les bienfaits.

L'activité se donne en langue française.

 **Jeweils Mittwochs / les mercredis**
15 14.02 / 13.03



14.00-15.00

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

Tarif : 5 €

Wer / qui : Annick Simonet



Bitte bis spätestens eine Woche im Voraus einschreiben!
 Im Falle einer Abmeldung – bitte interne Regelungen N° 6 des Clubs beachten.

*Veillez-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.



Jeweils Montags / les lundis

15.01 / 19.02 / 18.03



14.00-16.00

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

Tarif : 3 €

Wer / qui : Chantal Back

Einschreibung / Inscription : 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 :

12.01 / 02.02 / 01.03



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



SPIELEMORGEN

Aufgrund der aktuellen Umstände wird aus dem Spielenachmittag ein Spielmorgen 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

09.01 / 23.01 / 06.02 / 20.02 / 12.03



09.30 – 11.30

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

Tarif : 2 €

Wer / qui : Noémie Wealer

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



SPIELNACHMITTAG 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 Milchen, 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 Milchen, Rummy, Uno, Mensch Ärgere Dich Nicht, Whist ou Konter a Matt.

Dîner vers 18h00 jusqu'à 19h00



Jeweils dienstags / les mardis :

30.01 / 27.02 / 19.03



15.00 – 18.00

Tarif : gratis / gratuit

Wer / qui : Chantal Back

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



POTERSTUFF

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

Unsere „Poterstuff“ bietet sich an, als Gelegenheit zum Plauschen und sich untereinander auszutauschen, über alle möglichen Themen, die einen gerade beschäftigen. Die Gespräche können mal etwas ernster sein, aber auch ganz locker, sowie uns gerade der Sinn danach steht.

Eine gute Tasse Kaffee sowie ein Stück Kuchen dürfen hierbei natürlich nicht fehlen.

POTERSTUFF

Passez l'après-midi dans une ambiance détendue et conviviale !

Notre "Poterstuff" est l'occasion de papoter et de s'échanger sur des sujets nous préoccupants. Les discussions peuvent être aussi bien sérieuses que décontractées, selon votre envie.

Une bonne tasse de café et une part de gâteau na manqueront pas.



Jeweils Donnerstags / les jeudis

18.01 / 15.02 / 21.03



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

21.01 / 11.02 / 24.03



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



Bis spätestens 10 Tage im Voraus einschreiben!

Veuillez-vous inscrire au plus tard 10 jours à l'avance!

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 réjouissons au jeu de quilles.

 **jeweils Mittwochs / les mercredis**
17.01 / 31.01 / 28.02 / 13.03 / 27.03

 12.00 - 17.00

Tarif : 6 € (Essen und Getränke nicht inbegriffen)
6 € (*repas et boissons non-inclus*)

Wer / qui : Chantal Back

JANUAR / JANVIER 2024

Mo	1	Neujahr / Nouvel An
Di	2	Congé Annuel
Mi	3	Congé Annuel
Do	4	Congé Annuel
Fr	5	Congé Annuel
Sa	6	
So	7	
Mo	8	Linedance - Kleine Wanderung (5-7km) - Acryl/Aquarell am Abend - Nähen, Stricken oder Häkeln - E-banking/myguichet.lu Hilfe
Di	9	Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Spielemorgen - Zeichnen/Pastel - Nähen, Stricken oder Häkeln - Céramique
Mi	10	Aquagym - Wandern (08-10km) - Nähen, Stricken oder Häkeln - de Fuedem - Internetcafé
Do	11	Stretching+ mit Rückengymnastik - Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Acyl/Aquarell am Morgen - Nähen, Stricken oder Häkeln - Smart- oder I-Phone und Tablet - Selbsthilfegruppe
Fr	12	Badminton - Yoga - Kino am Club -Nähen, Stricken oder Häkeln
Sa	13	Nähen, Stricken oder Häkeln - Céramique
So	14	
Mo	15	Linedance - Kleine Wanderung (5-7km) - Komm sang mat - Nähen, Stricken oder Häkeln - E-banking/myguichet.lu Hilfe
Di	16	Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Zeichnen/Pastel - Nähen, Stricken oder Häkeln - Céramique
Mi	17	Aquagym - Wandern (08-10km) - Kegeln - Nähen, Stricken oder Häkeln - Internetcafé
Do	18	Stretching+ mit Rückengymnastik - Fit mat an ouni Stull - Poterstuff - Acyl/Aquarell am Morgen - Nähen, Stricken oder Häkeln - E-banking Einführung - Smart- oder I-Phone und Tablet - Selbsthilfegruppe
Fr	19	Badminton - Yoga - Nähen, Stricken oder Häkeln
Sa	20	Nähen, Stricken oder Häkeln - Céramique
So	21	Gemeinsam statt einsam
Mo	22	Linedance - Kleine Wanderung (5-7km) - Acryl/Aquarell am Abend - Nähen, Stricken oder Häkeln - E-banking/myguichet.lu Hilfe
Di	23	Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Spielemorgen - Zeichnen/Pastel - Nähen, Stricken oder Häkeln - Céramique
Mi	24	Aquagym - Wandern (08-10km) - Entspannungsreise - Nähen, Stricken oder Häkeln - Internetcafé
Do	25	Stretching+ mit Rückengymnastik - Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Acyl/Aquarell am Morgen - Nähen, Stricken oder Häkeln - Smart- oder I-Phone und Tablet - Selbsthilfegruppe
Fr	26	Badminton - Yoga - Nähen, Stricken oder Häkeln
Sa	27	Nähen, Stricken oder Häkeln - Céramique
So	28	
Mo	29	Linedance - Kleine Wanderung (5-7km) - Nähen, Stricken oder Häkeln - E-banking/myguichet.lu Hilfe
Di	30	Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Spielenachmittag HPPA - Zeichnen/Pastel - Nähen, Stricken oder Häkeln - Céramique
Mi	31	Aquagym - Wandern (08-10km) - Kegeln - Nähen, Stricken oder Häkeln - Internetcafé

FEBRUAR / FÉVRIER 2024

Do	1	Stretching+ mit Rückengymnastik - Fit mat an ouni Stull - Acyl/Aquarell am Morgen - Nähen, Stricken oder Häkeln - myguichet.lu Einführung - Smart- oder I-Phone und Tablet - Selbsthilfegruppe
Fr	2	Badminton - Yoga - Kino am Club - Nähen, Stricken oder Häkeln
Sa	3	Nähen, Stricken oder Häkeln - Céramique
So	4	Zentangle Basiscours
Mo	5	Linedance - Kleine Wanderung (5-7km) - Acyl/Aquarell am Abend - Nähen, Stricken oder Häkeln - E-banking/myguichet.lu Hilfe
Di	6	Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Spielemorgen - Zeichnen/Pastel - Nähen, Stricken oder Häkeln - Céramique
Mi	7	Aquagym - Wandern (08-10km) - Salzgrotte - Nähen, Stricken oder Häkeln - de Fuedem - Internetcafé
Do	8	Stretching+ mit Rückengymnastik - Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Acyl/Aquarell am Morgen - Nähen, Stricken oder Häkeln - Smart- oder I-Phone und Tablet - Selbsthilfegruppe
Fr	9	Badminton - Yoga - Nähen, Stricken oder Häkeln
Sa	10	Nähen, Stricken oder Häkeln
So	11	Gemeinsam statt einsam
Mo	12	Linedance - Kleine Wanderung (5-7km) - Nähen, Stricken oder Häkeln
Di	13	Leichte Wanderung (3-4km) - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	14	Wandern (08-10km) - Entspannungsreise - Nähen, Stricken oder Häkeln
Do	15	Leseatelier - Poterstuff - Nähen, Stricken oder Häkeln
Fr	16	Badminton - Nähen, Stricken oder Häkeln
Sa	17	Nähen, Stricken oder Häkeln - Céramique
So	18	
Mo	19	Linedance - Kleine Wanderung (5-7km) - Komm sang mat - Acyl/Aquarell am Abend - Nähen, Stricken oder Häkeln - E-banking/myguichet.lu Hilfe
Di	20	Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Spielemorgen - Zeichnen/Pastel - Nähen, Stricken oder Häkeln - Céramique
Mi	21	Aquagym - Wandern (08-10km) - Nähen, Stricken oder Häkeln - Internetcafé
Do	22	Stretching+ mit Rückengymnastik - Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Acyl/Aquarell am Morgen - Nähen, Stricken oder Häkeln - Smart- oder I-Phone und Tablet - Selbsthilfegruppe
Fr	23	Badminton - Yoga - Kochkurs - Nähen, Stricken oder Häkeln
Sa	24	Nähen, Stricken oder Häkeln - Céramique
So	25	
Mo	26	Linedance - Kleine Wanderung (5-7km) - Nähen, Stricken oder Häkeln - E-banking/myguichet.lu Hilfe
Di	27	Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Spielenachmittag HPPA - Zeichnen/Pastel - Nähen, Stricken oder Häkeln - Céramique
Mi	28	Aquagym - Wandern (08-10km) - Kegeln - Nähen, Stricken oder Häkeln - Internetcafé
Do	29	Stretching+ mit Rückengymnastik - Fit mat an ouni Stull - Acyl/Aquarell am Morgen - Nähen, Stricken oder Häkeln - Soziale Medien - Smart- oder I-Phone und Tablet - Selbsthilfegruppe

MÄRZ / MARS 2024

Fr	1	Badminton - Yoga - Kino am Club - Nähen, Stricken oder Häkeln
Sa	2	Nähen, Stricken oder Häkeln
So	3	
Mo	4	Linedance - Acryl/Aquarell am Abend - Nähen, Stricken oder Häkeln - E-banking/myguichet.lu Hilfe
Di	5	Stretching+ - Zeichnen/Pastel - Nähen, Stricken oder Häkeln - Céramique
Mi	6	Aquagym - Fußreflexzonenmassage - Nähen, Stricken oder Häkeln - Internetcafé
Do	7	Stretching+ mit Rückengymnastik - Fit mat an oui Stull - MMC Studios Köln - Acyl/Aquarell am Morgen - Nähen, Stricken oder Häkeln - Smart- oder I-Phone und Tablet - Selbsthilfegruppe
Fr	8	Yoga - Fußreflexzonenmassage - Nähen, Stricken oder Häkeln
Sa	9	Nähen, Stricken oder Häkeln - Céramique
So	10	
Mo	11	Linedance - Kleine Wanderung (5-7km) - Nähen, Stricken oder Häkeln - E-banking/myguichet.lu Hilfe - Leschte Wëllen
Di	12	Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Spielemorgen - Zeichnen/Pastel - Nähen, Stricken oder Häkeln - Céramique
Mi	13	Aquagym - Wandern (08-10km) - Entspannungsreise - Kegeln - Nähen, Stricken oder Häkeln - de Fuedem - Internetcafé
Do	14	Stretching+ mit Rückengymnastik - Fit mat an oui Stull - Gehirnjogging - Acyl/Aquarell am Morgen - Nähen, Stricken oder Häkeln - Smart- oder I-Phone und Tablet - Selbsthilfegruppe
Fr	15	Badminton - Yoga - Nähen, Stricken oder Häkeln - Ostergesteck
Sa	16	Nähen, Stricken oder Häkeln - Céramique
So	17	Zentangle Basiscours
Mo	18	Linedance - Kleine Wanderung (5-7km) - Komm sang mat - Acryl/Aquarell am Abend - Nähen, Stricken oder Häkeln - E-banking/myguichet.lu Hilfe
Di	19	Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Spielenachmittag HPPA - Zeichnen/Pastel - Nähen, Stricken oder Häkeln - Céramique
Mi	20	Aquagym - Wandern (08-10km) - Nähen, Stricken oder Häkeln - Internetcafé
Do	21	Stretching+ mit Rückengymnastik - Fit mat an oui Stull - Poterstuff - Acyl/Aquarell am Morgen - Nähen, Stricken oder Häkeln - Smart- oder I-Phone und Tablet - Selbsthilfegruppe
Fr	22	Badminton - Yoga - Nähen, Stricken oder Häkeln
Sa	23	Nähen, Stricken oder Häkeln - Tribut an John Williams
So	24	Gemeinsam statt einsam
Mo	25	Linedance - Kleine Wanderung (5-7km) - Nähen, Stricken oder Häkeln - E-banking/myguichet.lu Hilfe
Di	26	Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Idar-Oberstein - Zeichnen/Pastel - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	27	Aquagym - Wandern (08-10km) - Kegeln - Nähen, Stricken oder Häkeln - Internetcafé
Do	28	Stretching+ mit Rückengymnastik - Fit mat an oui Stull - Gehirnjogging - Acyl/Aquarell am Morgen - Nähen, Stricken oder Häkeln - Smart- oder I-Phone und Tablet - Selbsthilfegruppe
Fr	29	Yoga - Gebakene Fësch - Nähen, Stricken oder Häkeln
Sa	30	Nähen, Stricken oder Häkeln
So	31	Ostern / Pâques

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





FRÉJOERSPATT MAM CLUB ATERTDALL

Wir laden Sie herzlich zur alljährlichen Feier des Club Atertdall ein.

Seien Sie bei unserem kleinen Jahresrückblick dabei! Natürlich werden wir die Gelegenheit nutzen und Ihnen einige Werke aus dem gemeinsamen Schaffen des Club Atertdall zeigen, so z. B. aus unserem Zeichen- und Malkurs und Nähkurs...

Jedes Jahr lädt eine andere unserer Partnergemeinden ein und stiftet Ehrenwein und Schnittchen. An dieser Stelle bereits ein kleines Dankeschön an die Gemeinde Préizerdaul.

Auf gesellige und lustige Momente beisammen!

Haben sie keine Transportmöglichkeit, melden Sie sich bei uns.

FRÉJOERSPATT MAM CLUB ATERTDALL

Nous vous invitons cordialement à notre fête annuelle du Club Atertdall.

Accompagnez-nous pour passer revue l'année passée! Bien entendu, nous profiterons de l'occasion pour vous présenter quelques oeuvres réalisées lors des activités du Club Atertdall, comme p. ex. de notre cours de dessin et d'acrylique et de couture...

Chaque année, une autre de nos communes partenaires invite et nous offre vin d'honneur et amuse-gueules. D'ores et déjà un petit merci à la commune du Préizerdaul.

Partageons des moments conviviaux et sympas !

S'il vous faut un moyen de transport, prévenez-nous.



15 19.04 (Freitag / vendredi)



19.00 - 21.00

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

Tarif : gratis / gratuit



Bis spätestens den 08. April einschreiben!

Inscrivez-vous au plus tard le 08 avril!

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



MINITRIP IN DIE NIEDERLANDE

Den Haag und Keukenhof

Das Farb- und Geruchsspektakel des Keukenhof-Parks wird Sie faszinieren! Aber zuerst beginnen wir unseren Mini-Trip in Den Haag mit einer Führung durch die einzige Großstadt mit einem Strand entlang der Nordseeküste. Die Stadt bietet zahlreiche Baudenkmäler, historische Viertel und ist das Zentrum der Politik. Den Haag kennt man auch als «Königliche Stadt am Meer», weil eben auch der Sitz der Königsfamilie, die hier ihren offiziellen Wohnsitz hat. Wir übernachten in Scheveningen, dem bekanntesten Badeort in Holland. Am zweiten Tag fahren wir in den Park Keukenhof, ein Highlight für jeden Blumenliebhaber. Über 7 Millionen Blumenzwiebeln und davon 800 verschiedene Tulpensorten erwarten Sie in diesem Frühling - ein unvergessliches Erlebnis!

Die weiteren Einzelheiten der Reise werden Ihnen Anfang Februar mitgeteilt.

15 25.04 – 26.04 (Donnerstag bis Freitag)

Tarif: 535 €, Einzelzimmerzuschlag 97€

Im Preis inbegriffen: Reise im Comfortbus, Unterkunft mit Übernachtung und Frühstück im Hotel Corona*** (150 Meter vom Stadtzentrum von Den Haag entfernt), Mittag- und Abendessen am 25. April, die geführte Besichtigung Den Haags, sowie der Eintritt in den Park Keukenhof am 26. April, und eine Reiserücktrittsversicherung im Falle einer krankheitsbedingten Absage – in dem Fall sind medizinische Bescheinigung und Arzt-Bericht erforderlich.

Wer / qui : Annick Simonet



Bis spätestens den 31. Januar anmelden!

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

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



MINITRIP AU PAYS-BAS

La Haye et Keukenhof

Laissez-vous fasciner par le spectacle de couleurs et d'odeurs du parc Keukenhof ! Mais avant tout, nous commençons notre minitrip à la Haye. Une visite guidée de la seule grande ville avec une plage située directement sur la côte de la mer du Nord. La ville compte de nombreux monuments, quartiers historiques et un cœur politique. La Haye est également connue comme « Cité Royale au bord de la mer », et est aussi appelée la Résidence, car les membres de la Famille Royale résident à la Haye. Le deuxième jour nous partons pour le parc Keukenhof, un évènement incontournable de l'année. Plus de 7 millions de bulbes en fleur, dont 800 différentes sortes de tulipes vous attendent ce printemps – une expérience unique et inoubliable !

Les détails sur ce voyage vous seront communiqués début février.

15 25.04 – 26.04 (jeudi au vendredi)

Tarif : 535 €, supplément de 97 € pour une chambre seule

Y compris : le voyage en bus confort, le logement avec petit-déjeuner dans Le Boutique Hôtel Corona **** (l'hôtel est situé à 150m du centre-ville de La Haye). Le déjeuner et dîner du 25 avril, la visite guidée de La Haye ainsi que l'entrée au parc Keukenhof du 26 avril, 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 31 janvier !

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



MINITRIP NACH RHEINLAND-PFALZ

Bad Homburg, Steinfurter Rosenfest und Mainz

Gemeinsam mit dem **Club Senior Stroossen**

Samstag, 20.07

Nach dem Mittagessen **geführter Rundgang** durch die historische Altstadt Bad Homburgs (Dauer ca. 1,5 Stunden). Unsere Besichtigung schließen wir mit einer **Führung im Landgrafenschloss** ab. Anschließend Weiterfahrt nach Bad Vilbel.

Sonntag, 21.07

Tagesausflug **Steinfurthter Rosenfest**, das älteste Rosendorf Deutschlands. Neben dem Rosenmuseum und 100.000 Rosen in allen Farben, Formen und Düften in der Rosenschau gilt der Rosenkorso als Höhepunkt.

Montag, 22.07

Rückfahrt über **Mainz** mit einem **geführten Rundgang** durch die Stadtgeschichte beginnend bei dem einzigen sakralen Kunstwerk von Marc Chagall in Deutschland: **das Chagall-Fenster** in der Kirche Sankt Stephan. Nach dem gemeinsamen Mittagessen freier Aufenthalt.

15 20.07 – 22.07 (Samstag bis Montag)

Tarif: 510 €, Einzelzimmerzuschlag 75 €

Im Preis inbegriffen: Reise im Comfortbus, Unterkunft mit Frühstück und 2x Halbpension im Dorint Parkhotel Bad Vilbel /Schwimmbad und Sauna inklusive, Mittagessen an Tag 1+3, Stadtführungen Bad Homburg und Mainz, Schlossführung im Landgrafenschloss, Eintritt Steinfurter Rosenfest, Reiserücktrittsversicherung im Falle einer krankheitsbedingten Absage – in dem Fall sind medizinische Bescheinigung und Arzt-Bericht erforderlich.

Wer / qui : Chantal Back, Patricia Petruccioli



Bis spätestens den 20. März anmelden!

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

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



MINITRIP À LA RHÉNANIE-PALATINAT

Bad Homburg, Rosenfest à Steinfurth et Mayence

Ensemble avec le Club Senior Stroossen

Samedi, le 20.07

Après le déjeuner nous allons profiter d'une **visite guidée** du quartier historique de Bad Homburg (durée environ de 1,5 heures) Nous allons clôturer notre excursion avec une **visite guidée du château du Landgrave**. Ensuite nous nous mettons en route pour Bad Vilbel.

Dimanche, le 21.07

Journée d'excursion au **Rosenfest à Steinfurth**, le village de rose le plus ancien de l'Allemagne. Outre le musée de la rose et les 100.00 roses dans toutes leurs couleurs, leurs formes et parfums dans les défilés de roses, le cortège des roses reste le sommet de cette festivité.

Lundi, le 22.07

Retour par **Mayence** avec une **visite guidée** à travers l'histoire de la ville commençant par le seul oeuvre d'art sacrale de Marc Chagall en Allemagne: la fenêtre Chagall à l'église St Stephan. Après le déjeuner, temps libre à votre disposition.

Toutes les visites guidées se font en langue allemande.

15 20.07 – 22.07 (samedi au lundi)

Tarif : 510€, supplément de 75€ pour une chambre seule

Y compris : le voyage en bus confort, le logement avec petit-déjeuner et 2x demi-pension dans le Dorint Parkhotel Bad Vilbel/ piscine et sauna inclus, les déjeuner de la 1^{ère} et 3^{ème} journée, les visites guidées Bad Homburg et Mayence, tour guidée du château du Landgrave ainsi que l'entrée au Rosenfest à Steinfurth, une assurance annulation en cas de problème de santé avec certificat médical et un rapport médical à l'appui.

Qui : Chantal Back, Patricia Petruccioli



Inscrivez-vous au plus tard pour le 20 mars !

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

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



MMC-STUDIOS KÖLN

Besuchen Sie einen der führenden Produktionsstandorte Europas für TV Shows und Filmproduktionen und schauen Sie hinter die Kulissen Ihrer Lieblingsshow!

Die erfahrenen Guides führen Sie über den Campus und gewähren exklusive Einblicke, wie echte TV- und Filmprofis arbeiten. Die Sets der beliebten RTL-Soaps „Alles was zählt“ und „Unter Uns“ und die höchsten Filmstudios der Welt sind nur einige Highlights unserer Studiotouren!

Neben den beliebtesten Shows Deutschlands, wie z.B. „Let's Dance“, „Deutschland sucht den Superstar“, „Ninja Warrior Germany“ oder „The Masked Singer“, werden in den MMC Studios außerdem zahlreiche Filme produziert wie z.B. „Der Medicus“ oder „Die fabelhafte Welt der Amelie“.

Lassen Sie sich von Studios begeistern, die Oscarpreisträger Sir Ben Kingsley als das „Hollywood Europas“ bezeichnet!

Feste Schuhe mitbringen, und Teile der Studios sind nicht geheizt!

Nach dem gemeinsamen Mittagessen in den Studios, begeben wir uns ins Zentrum von Köln, wo Sie nach Lust und Laune durch die Stadt schlendern dürfen.

 **15 07.03** (Donnerstag / jeudi)

 11:00 (Beginn der Führung)

Tarif: 79€ (Busfahrt, 90minütige Führung Studios) , Mittagessen nicht inbegriffen

Wer: Chantal Back



Bis spätestens den 06. Februar einschreiben!
Im Falle einer Abmeldung – bitte interne Regelungen N°6 des Clubs beachten.

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



WEIHERSCHLEIFEREI & EDELSTEINMUSEUM

Zusammen mit dem „Treff Aal Schoul“ aus Hobscheid

Das Geheimnis der besonders schönen Edelsteine liegt dem Schleifen zugrunde. Dieses alte Verfahren aus den früheren Jahrhunderten wird uns in der Weiherschleiferei in Idar-Oberstein genauer erklärt. An den großen Sandstein-Schleifrädern demonstrieren die fachkundigen Fremdenführer den Besuchern die Bearbeitungsweisen früherer Zeiten live (und in Farbe ☺).

Nach einem gemeinsamen Mittagessen besichtigen wir dann das Edelstein Museum, welches alle Edelsteinarten der Welt mit mehr als 10.000 Exponaten zeigt. Neben funkelnden Edelsteinen und Diamanten ziehen auch kunstvoll gearbeitete Gravuren und Skulpturen sowie ausgesuchte Mineralien den Betrachter in ihren Bann.

Die beiden Besichtigungen sind in deutscher Sprache.

ATELIER DE PONÇAGE & MUSÉE DES PIERRES PRÉCIEUSES

En collaboration avec le «Treff Aal Schoul» de Hobscheid

Le secret des pierres précieuses particulièrement belles réside dans le ponçage, comme au début des siècles. Cette ancienne méthode nous est expliquée en détail à l'atelier de ponçage d'Idar-Oberstein. Les guides spécialisés nous montrent les méthodes de travail des siècles passés sur les grandes meules de grès.

Après un repas de midi en commun, nous visitons par la suite le musée des pierres précieuses qui présente toutes les variétés de pierres précieuses du monde avec plus de 10.000 pièces d'exposition. Outre ces pierres et les diamants étincelants, les gravures et les sculptures artistiques ainsi que les minéraux sélectionnés vont captiver l'attention de l'observateur.

Les 2 visites guidées se donnent en allemand.

15 26.03 (Dienstag / mardi)



Abfahrt gegen /départ vers 07.30

Tarif: 75 € (Busfahrt, 2 Eintritte, 2 Führungen), Mittagessen nicht inbegriffen
75 € (trajet en autocar, 2 entrées, 2 visites guidées), repas non inclus

Wer / qui : Noémie Wealer



Bis spätestens den 26. Februar einschreiben!

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

Inscrivez-vous au plus tard le 26 février!

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

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



GEBAKENE FËSCH KARFREITAG IM PRÉIZERDAUL

Eine liebgewonnene Tradition in Luxemburg – der „gebakene Fësch“ an Karfreitag. Im Rahmen der verschiedenen Feierlichkeiten am Osterwochenende im Préizerdaul ist es mittlerweile auch Tradition geworden, daß die Feuerwehr aus dem Préizerdaul dieses traditionelle Gericht anbietet.

Begleiten Sie uns und stimmen Sie sich sogleich mit Gleichgesinnten in eine fröhliche Osterzeit ein.

GEBAKENE FËSCH VENDREDI SAINT AU PRÉIZERDAUL

Une tradition appréciée au Luxembourg – le « gebakene Fësch » au Vendredi Saint. Dans le cadre des différentes festivités organisées au Préizerdaul au week-end des Pâques, ce menu traditionnel, préparé par les sapeurs-pompiers du Préizerdaul, est devenu un rendez-vous incontournable.

Rejoignez-nous, et lancez-vous avec d'autres amateurs à de joyeuses Pâques.

 **15** 29.03

 12.30

Wo / où : Pompjée's Bau / Centre Culturel « op der Fabrik » / Platen (3, Al Strooss)

Tarif : 4 € (Essen und Getränke nicht inbegriffen) + ggf. Transportkosten
4 € (*repas et boissons non-inclus*) + *frais de transport au besoin*

Wer / qui : Noémie Wealer



Bitte bis spätestens den 07. März einschreiben!

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

Veillez-vous inscrire au plus tard le 07 mars !

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

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



KOCHKURS



Es ist noch Winter, draußen ist es kalt. Stärken wir uns mit guten Schmorgerichten, die Körper und Herz erwärmen!

Die Kursleiterin spricht französisch.

COURS DE CUISINE

C'est encore l'hiver, il fait froid dehors... Réchauffons nous avec de bons plats mijotés qui réconfortent le corps et le cœur !

L'activité se donne en langue française.

15 23.02 (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 02. Februar anmelden!

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

Inscrivez-vous au plus tard le 02 février !

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

Vorspeise / Entrée

Fischaufauf in kleinen Pfännchen
Parmentier de poissons en cassolettes

Hauptgang / Plat

Suppe - als ausgewogenes und vollwertiges Hauptgericht
La transformation d'une soupe en plat principal, équilibré et complet

Nachtisch / Dessert

Kuchen mit Trockenfrüchten
Gâteaux de fruits secs

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 vouliez 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.*

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



Jeden Dienstag / tous les mardis

Beginn / début : 09.01

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 : 121 € (11 Kurse / 11 cours)

Wer / qui : Pascale Seyler

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



ATELIER CÉRAMIQUE



Format d'atelier où les participants se familiarisent avec l'argile pour créer une œuvre d'art unique en son genre que vous pourrez chérir pour toujours. Aucune expérience de l'argile n'est nécessaire. Chaque élève reçoit beaucoup d'attention individuelle et chaque session est adaptée à son âge et à son expérience individuelle. A l'aide de plusieurs techniques, initiez-vous à la fabrication de bols, assiettes, mugs et vases avec l'aide d'un céramiste expérimenté. Les participants s'amuse beaucoup dans un espace social et créatif.

Je travaille avec de l'argile et je fais ce type d'ateliers depuis 1997, couvrant toutes les tranches d'âge et tous les niveaux de compétence, y compris les enfants handicapés. J'aime le contact avec les gens.

NOUVEAU! Les participants peuvent maintenant essayer le nouveau tour de poterie pour apprendre les bases et s'amuser. Soyez prêt à vous salir avec l'argile.

Chaque cours peut être réservé individuellement mais nous recommandons de réserver au moins 2 cours.

CERAMICS WORKSHOP

Workshop format where participants get hands-on with clay to create a one-of-a-kind piece of art that you can treasure forever. No clay experience is needed. Every student receives plenty of individual attention and each session is adapted to respective age level and individual experience. Making use of several techniques, try your hand at making bowls, plates, mugs and vases with the help of experienced ceramist. Participants have lots of fun in a social, creative space.

I have been working with clay and doing these types of workshops since 1997, covering all ranges of age groups and skill levels, including children with disabilities. I love the contact with people.

NEW! Participants can now try the new pottery turning wheel to learn the basics and have fun. Be ready to get dirty.

Every course can be booked individually but we recommend at least 2 courses..



Les mardis / tuesdays

15

09.01 / 16.01 / 23.01 / 30.01 / 06.02 / 20.02 / 27.02 / 05.03 / 12.03 / 19.03



14.00 – 16.00



Les samedis / saturdays

15

13.01 / 20.01 / 27.01 / 03.02 / 17.02 / 24.02 / 09.03 / 16.03



10.00 – 12.00

Où / where : ManuKultura / Useldange (1, am Millenhaff)

Tarif : 30 € / personne / cours
30 € / person / course

Qui / who : Sandra Faia Pereira

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



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.

Veillez apporter vos propres ustensiles de peinture (pinceaux, toile ou peintures acryliques ou aquarelles).



Jeden 2. Montag / chaque 2^e lundi

Beginn / début : 08.01

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 : 78 € (bei voraussichtlich 6 Kursen / 6 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.

Veillez apporter vos propres ustensiles de peinture (pinceaux, toile ou peintures acryliques ou aquarelles).



Jeden Donnerstag / tous les jeudis

Beginn / début : 11.01

Keine Kurse / pas de cours : 15.02 / 28.03 / 04.04 / 11.04



08.30 - 11.30

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

Tarif : 143 € (11 Kurse / 11 cours)

Wer / qui : Pascale Seyler

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



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, pullover, 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
	15	
	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 / Inscription : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / Lu-Ve • 09h00-12h00



ZENTANGLE BASISKURS



Dëse Cours ass eng grondleeënd Aféierung an d'Zentangle Method. Sie ass einfach ze léieren – férdert Äert Selbstvertrauen an Selbstwäertgefill – entspanend an ënnerhalsam zugläich – bréngt Achtsamkeet an den Alldag a mécht nei Dieren op.

Zesumme wäerte mir duerch d'Mole vu strukturéierte Musteren nei Biller kreéieren. Mir wäerten eng gutt Zäit verbréngen, déi lech hoffentlech fierwetzeg op méi mécht.

„Alles ass méiglech, ee Stréch no deem aneren“.



Sonndes

04.02 / 17.03



10.00 – 12.30

Wou: ManuKultura / Useldange (1, am Millenhaff)

Tarif: 50 €

Wien: Lena Mergen



OSTERGESTECK

Heute versetzen wir uns in Osterstimmung - mit dem dazu passenden Gesteck. Etwas früher als gewohnt, aber so kommen Sie länger in den Genuß der Vorfreude. Genießen Sie die erwachende Farbenpracht des Frühlings, die kommenden schönen Tage ankündigt!

ARRANGEMENT FLORAL POUR PÂQUES

Aujourd'hui nous célébrons Pâques avec un bel arrangement floral. Un peu en avance... Mais c'est pour mieux en profiter à la maison ! Alors profitons de cette explosion de couleurs qui annonce le retour des beaux jours !



15.03 (Freitag/ vendredi)



14.00 – 16.30

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

Tarif : 5 € + Materialkosten an Ort und Stelle zu zahlen
5 € + frais de fourniture à payer

Wer / qui : Annick Simonet



Bis spätestens den 07. März anmelden!
Im Falle einer Abmeldung – bitte interne Regelungen N° 6 des Clubs beachten.



*Inscrivez-vous au plus tard le 07 mars !
Pour tout désistement-voir règlement interne n° 6 du Club svp.*

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



TRIBUT AN JOHN WILLIAMS

Orchestre National de Metz Grand-Est

Mit seinen 72 Musiker*innen gibt das Orchestre National de Metz Grand-Est (ONM) jährlich etwa 85 Konzerte in Metz, in der Region Grand-Est, aber auch in anderen Teilen Frankreichs und im Ausland, wo es regelmäßig von großen Konzerthäusern und Festivals eingeladen wird. 2018 übernahm David Reiland die Leitung. Beim Konzert im CAPE steht zum einen das Saxophon, in diesem Fall als Soloinstrument gespielt von Vincent David, aber auch die Blechblasinstrumente im Rampenlicht. Der berühmteste und mehrfach preisgekrönte Hollywood-Komponist John Williams, selbst nicht nur Filmkomponist und Pianist, sondern auch Blechbläser, überlässt dieser Instrumentengruppe in seinen Kompositionen gerne mal die Führungsrolle. Mit einigen seiner berühmtesten Partituren zu legendären Blockbustern wie E.T., Indiana Jones, Harry Potter und Jurassic Park, sorgt das ONM im zweiten Teil des Konzerts für große Gänsehautmomente, wie sie bereits Generationen von Kinofans bei dieser Filmmusik durchlebten.

HOMMAGE À JOHN WILLIAMS

Orchestre National de Metz Grand-Est

Véritable ambassadeur de la vie culturelle lorraine, abordant un répertoire des plus variés, des œuvres classiques jusqu'à la création contemporaine avec une affection particulière pour la musique française, l'Orchestre National de Metz Grand Est (ONM) rayonne non seulement à travers sa région d'attache mais également en France et à l'étranger. Sous la direction artistique de David Reiland, l'orchestre, composé de 72 musiciens, offre environ 85 concerts et représentations chaque année. Pour ce concert au CAPE, l'ONM met en vedette le saxophone, ce cousin de la clarinette, sous les doigts experts de Vincent David, dans un programme dédié au célèbre John Williams. Et de la fanfare composée pour les Jeux olympiques de Los Angeles de 1984 à l'illustre marche d'Indiana Jones, ce sont bien les cuivres qui prennent le devant de la scène dans ses musiques de films ! Avec le virevoltant Thème d'Hedwige de Harry Potter, l'ambitieuse musique de Jurassic Park ou le poignant Hymne aux morts d'Il faut sauver le soldat Ryan, le compositeur hollywoodien révèle de façon éclatante qu'il maîtrise tous les registres.



15 23.03 (Samstag / samedi)



20.00 - 22.00

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

Tarif : 40€ + ggf. transportkosten / frais de transport au besoin

Wer / qui : Chantal Back

Bis spätestens den 23. Februar anmelden!

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

Inscrivez-vous au plus tard le 23 février !

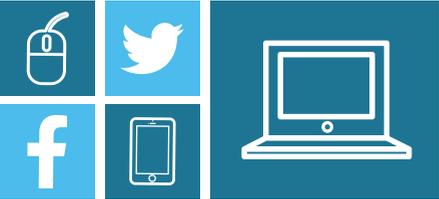
Pour tout désistement – voir règlement interne N°6 du Club svp.

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 eraklennen 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 kleng 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 mellst lech:
Vous êtes intéressé? Contactez-nous :

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

GEWËNNER VUM:
LAURÉAT DU:

Prix ²⁰²³
de l'inclusion
numérique



INTERNETCAFÉ FÜR SIE

Prix ²⁰²³
de l'inclusion
numérique

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 dispositions gratuitement. Bien évidemment vous pouvez emprunter un appareil et le tester en toute tranquillité chez vous.



immer Mittwochs / tous les mercredis

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



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.

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

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

E-BANKING

INTERNETCAFÉ
FIR SENIORENPrix ²⁰²³
de l'inclusion
numérique**Einführung für Einsteiger**

Der Einstieg in die digitale Welt fällt nicht jedem leicht. In dieser Phase führen wir sie in die Welt vom E-Banking 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.

Diese Einführung richtet sich an alle, die bisher kein E-banking genutzt haben und erfahren möchten, was sie hierfür tun müssen und wie dies funktioniert.

E-BANKING**Introduction pour débutants**

L'entrée dans le monde numérique n'est pas facile. Dans un premier temps, nous vous présentons le monde de l'e-banking. A quoi sert-il, que peut-on faire avec, de quoi a-t-on besoin pour commencer... Toutes ces questions, et bien d'autres encore, seront abordées au cours de cette matinée.

Cette introduction s'adresse à tous ceux qui n'ont pas encore utilisé l'e-banking et qui souhaitent avoir des informations sur les marchés à suivre et son fonctionnement.

**15** 18.01 (Donnerstag / jeudi)

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

MYGUICHET.LU

INTERNETCAFÉ
FIR SENIORENPrix ²⁰²³
de l'inclusion
numérique

Einführung für Einsteiger

In dieser Einführung erfahren Sie, wozu myguichet.lu genutzt werden kann, wie die Plattform funktioniert und was Sie für den Zugang benötigen.

Die Digitalisierung schreitet immer weiter voran und macht vor keinen Bereichen des Lebens Halt.

Ob im Bereich der Kommunikation, im Handel oder im Fahrzeugbau - die digitale Transformation wirkt sich auf viele Bereiche aus. Auch in der Verwaltung ist sie längst angekommen. Mit der Plattform myguichet.lu soll dieser Entwicklung Rechnung getragen werden. Doch um was handelt es sich hierbei? Welche Funktionen bietet myguichet.lu?

MYGUICHET.LU

Introduction pour débutants

Dans cette introduction, vous apprenez à quoi sert-il myguichet.lu, comment fonctionne la plate-forme et ce dont vous avez besoin pour y accéder.

La numérisation ne cesse de progresser et ne s'arrête à aucun domaine de la vie.

Que ce soit dans le domaine de la communication, du commerce ou de la construction automobile, la transformation numérique touche de nombreux secteurs. Et elle s'applique depuis longtemps dans le domaine de l'administration. Avec la plateforme myguichet.lu, cette évolution a été prise en compte. Mais de quoi s'agit-il ? Quelles sont les fonctions de myguichet.lu?



15 01.02 (Donnerstag / jeudi)



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

Prix ²⁰²³
de l'inclusion
numérique

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



SOZIALE MEDIEN

INTERNETCAFÉ
FIR SENIOREN

Prix ²⁰²³
de l'inclusion
numérique

Facebook, Instagram & Co

Soziale Medien bieten vielfältige Möglichkeiten, mit Familie und Freunden in Kontakt zu bleiben, neue Bekanntschaften zu schließen und Informationen auszutauschen. In diesem Kurs bieten wir Ihnen eine ausführliche Anleitung an, zur Nutzung sozialer Medien, speziell für Senioren und zeigen Ihnen, wie Sie diese Plattformen sicher und effektiv nutzen können.

LES MÉDIAS SOCIAUX

Facebook, Instagram & Co

Les médias sociaux offrent de nombreuses possibilités de rester en contact avec sa famille et ses amis, de faire de nouvelles connaissances et d'échanger des informations. Dans ce cours, nous vous donnerons des instructions détaillées sur l'utilisation des médias sociaux spécialement pour les seniors et vous montrerons comment utiliser ces plateformes de manière sûre et efficace.



15 29.02 (Donnerstag / jeudi)



09.00-11.00

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

Tarif : gratis / gratuit

Wer / qui : Carole Miny



COMPUTERHILFE FÜR ANFÄNGER

Prix ²⁰²³
de l'inclusion
numérique

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

FOTOALBEN SELBST GESTALTEN

INTERNETCAFÉ
FIR SENIOREN

Prix ²⁰²³
de l'inclusion
numérique

Wer kennt das Problem nicht? Die schönsten Schnappschüsse 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.

CRÉEZ 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

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



SMART-ODER I-PHONE UND TABLET

Prix ²⁰²³
de l'inclusion
numérique

Änfängerhilfe 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 zurecht kommen.

SMART- OU I-PHONE ET TABLET

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.*



Jeweils Donnerstags / les jeudis :

Kein Kurs / pas de cours : 04.01



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



SELBSTHILFEGRUPPE

für Menschen mit Depression und Burnout

Unsere Gruppe dient dem Zweck des diskreten Austausches der eigenen Erfahrungen unter Betroffenen.

Es findet keine Beratung statt.

Bei psychischen, physischen oder anderen Erkrankungen ist der Psychiater/Psychologe bzw. der Hausarzt aufzusuchen.

GROUPE DE SUPPORT

pour personnes touchées de dépression et de burnout

Notre groupe sert à l'échange discrète de vos propres expériences parmi des personnes concernées. Il ne s'agit pas d'un service de consultation.

En cas de problèmes psychiques, physiques ou autres maladies, consultez un psychiatre/psychologue respectivement un médecin généraliste.



15 Jeweils donnerstags / les jeudis



18.00-19.00/19.30

Wo / où : Pfarrsaal / salle paroissiale / Grosbous (2a, rue d'Arlon – 1. Stock / 1^{er} étage)

Tarif : gratis / gratuit

Wer / qui : Viviane Kandel



Bis spätestens 2 Tage im Voraus anmelden!

Inscrivez-vous au plus tard 2 jours à l'avance!

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



LESCHTE WËLLEN

Proposéiert vun Omega 90

Wien huet net schonns iwwer säi Liewensenn nogeduecht, a wéi dëst oflafe soll? Dir frot lech, wéi Dir Är Wënsch schrëftlech festhale kënnst?

Omega 90 stellt lech an engem interaktive Workshop d'Dokumenter zur Vertrauenspersoun, dem Advance Care Planning an der Patienteverfügung ausféierlech vir.

AVIS À NOS LECTEURS FRANCOPHONES

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

Une séance en français pourrait être organisée – n'hésitez pas à demander !



15 11.03 (Méindeg)



13.30-16.30

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

Tarif : gratis

Wer / qui : Chantal Back / Omega 90 – Yolande Carolina



Bis spëtstens 1 Woch am Virus umellen!

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

**Ihr Club Atertdall hat über die Feiertage geschlossen,
vom 23. Dezember – 07. Januar.**

**Während dieser Zeit können wir keine Einschreibungen
entgegennehmen. Wir bitten um Ihr Verständnis.**

.....

***Votre Club Atertdall restera fermé pendant les jours de fêtes,
du 23 décembre – 07 janvier.***

***Pendant cette période nous ne pouvons pas
accepter d'inscriptions. Merci pour votre compréhension.***

**Der Club Atertdall wünscht Ihnen allen frohe Weihnachtstage
und ein glückliches und gesundes neues Jahr 2024!**

.....

***Le Club Atertdall vous souhaite de joyeuses fêtes de Noël
et une bonne année 2024, pleine de joie et de santé !***

**Schéi Chrëschtdeeg
an ee glécklecht neit Joër**

* * *

**Fröhliche Weihnacht
und ein glückliches neues Jahr**

* * *

**Joyeux Noël
et Bonne Année**

* * *

**Merry Christmas
and happy New Year**

* * *

Feliz Natal e um próspero Ano Novo

* * *

Buon Natale e Felice Anno Nuovo

* * *

**Feliz Navidad
Y un prospero Año Nuevo y un prospero Año Nuevo**





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

