

Wanterprogramm / 2025

clubaktiv⁺



Club Atertdall
zesummen erliewen



Partagez des moments ensemble

Programme d'hiver Club Atertdall



Rambrouch



Redange-sur-Attert



Gemeng Selt



Gemeng Vichten





Inhaltsverzeichnis / Sommaire

Neues vom Club Atertdall / <i>L'actualité au Club Atertdall</i>	6-7
---	-----

Interne Regelungen / <i>Règlement interne</i>	8-9
---	-----

Sport und Bewegung / <i>Sport et mouvement</i>	10-19
---	--------------

Stretching+	10
-------------------	----

Stretching+ mit Rückengymnastik / <i>avec gym du dos</i>	11
--	----

Badminton	12
-----------------	----

Yoga	13
------------	----

Die Welt der Faszien / <i>Le monde de fascia</i>	14
--	----

Fit mat an ouni Stull / <i>Fit avec et sans chaise</i>	15
--	----

Bewegung im Sitzen / <i>Activité physique sur chaise</i>	16
--	----

Airtramp	17
----------------	----

Linedance – Basiscours fir Senioren	18
---	----

Wassergymnastik / <i>Cours d'aquagym</i>	19
--	----

Gedächtnistraining	20
---------------------------------	-----------

Gehirnjogging	20
---------------------	----

Naturerlebnis / <i>Découverte de la nature</i>	21-26
---	--------------

Komoot	21
--------------	----

Gemütliches Wandern mit dem Esel / <i>Promenade avec un âne</i>	22
---	----

Abend- Nachtwanderung / <i>Randonnée du soir / de nuit</i>	23
--	----

Leichte Wanderung (3-4 Km) / <i>Randonnée facile (3-4 Km)</i>	24
---	----

Kleine Wanderung am Montag / <i>Petite randonnée au lundi (5-7km)</i>	25
---	----

Wandern am Mittwoch (8-10km) / <i>Randonnée les mercredis (8-10km)</i>	26
--	----

Gesundheit und Wohlbefinden / Santé et bien-être	27-30
Salzgrotte / Grotte de sel	27
Fußreflexzonenmassage / Réflexologie	28
Entspannungsreise / Voyage de détente et de relaxation	29
Körpermassage / Massage corporel	30
Geselliges / Convivial	31-41
Komm sang mat ! / Venez chanter ensemble !	31
Spielemorgen / Matinée de jeux	32
Spielenachmittag im HPPA / Après-midi de jeux de société au HPPA	33
Kegeln / Jeu de quilles	34
Sonntags-Gemeinsam statt einsam / Le dimanche-Mieux vaut ensemble que tout seul	35
Fréijoerspatt mam Club Atertdall	36
Sprachencafé / Café des langues	41
Reisen / Voyages	42
Minitrip nach Reims / Séjour à Reims	42
Tagesausflüge / Excursions	43-44
Roermond - Fashion Outlet	43
Sankt Wendel	44
Geführte Besichtigungen / Visites Guidées	45
Kultur Luxemburgs / Culture luxembourgeoise	45
Zylinderhaus Bernkastel-kues	46
Redu - MUDIA Museum / Musée MUDIA	47
Traditionen / Traditions	48
Gebakene Fësch	48
Kulinarisches / Culinaire	49-51
Karnevalskrapfen / Beignet de Carnaval	49
Kochkurs / Cours de cuisine	50
Bierabend / Soirée bière	51

Kreatives / Créativité	52-60
Gittar fir jiddereen / <i>Guitare pour tout le monde</i>	52
Zeichnen oder Pastell / <i>Dessiner ou pastel</i>	53
Acryl / Aquarell - Vichten / <i>L'arylique / l'aquarelle - Vichten</i>	54
Acryl / Aquarell - Präizerdaul / <i>L'acrylique / l'aquarelle - Préizerdaul</i>	55
Nähen, Stricken oder Häkeln / <i>Coudre, tricoter ou crochet</i>	56
Basteln mit Beton / <i>Artisanat avec du béton</i>	57
Ostergesteck / <i>Arrangement floral pour Pâques</i>	58
Einführung in die Fotografie / <i>Initiation à la photographie</i>	59
<i>Café Créatif</i>	60
Kultur / Culture	61
Cabaret # oui Filte	61
Welcome to the digital world	62-68
Digitale Welt - Trau dich ! / <i>Monde digital - Ose le premier pas !</i>	62
E-banking – Einführung für Einsteiger / <i>Initiation pour débutants</i>	63
Myguichet.lu - Einführung für Einsteiger / <i>Initiation pour débutants</i>	64
E-banking & myguichet.lu – kleine Hilfestellung / <i>petit soutien</i>	65
Computerhilfe für Anfänger / <i>Aide informatique pour débutants</i>	66
Cewe Fotoalben / <i>Albums photo Cewe</i>	67
Smart-oder I-phone und Tablet - Anfängerhilfe für jeden <i>Smart- ou I-phone et tablet - Aide débutants pour tout le monde</i>	68
Eine neue Perspektive / Un autre point de vue	69-72
Erbschaftsrecht / <i>Droit des Successions</i>	69
Pflegende Angehörige - Achtsamkeit und Austausch <i>Proches Aidants - attention et échange</i>	70
Trauerbegleitung / <i>Accompagnement du deuil</i>	71
Selbsthilfegruppe / <i>Groupe de support</i>	72

NEUES vom Club Atertdall

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

Zögern Sie nicht, wenn Sie Fragen zu unserem Programm haben, uns anzurufen. Anregungen und Vorschläge nehmen wir immer gerne entgegen.

Leider war es uns noch nicht möglich das Sprachencafé in die Tat umzusetzen, aber wir bleiben dran, und steuern an die ersten Cafés im Frühjahr anzubieten – also noch ein bisschen Geduld.

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

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

Si vous avez des questions sur notre programme, n'hésitez pas à nous appeler. Nous sommes toujours heureux de recevoir des suggestions et des propositions.

Malheureusement, nous n'avons pas encore été en mesure de mettre en place le café linguistique, mais nous allons persévérer et nous diriger vers les premiers cafés au printemps – alors soyez encore un peu patients.

Il ne nous reste que de vous souhaiter tous nos meilleurs voeux pour les jours de fêtes à venir et une bonne année 2025. Et surtout – restez en pleine forme et sain et sauf !

Votre équipe du Club Atertdall



Annick Simonet
Chargée de Direction
adjointe



Noémie Wealer
Animation



Sonja Leider
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 Grundausrüstung 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

Beginn / début : 07.01



16.10 – 17.10

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

Tarif: 77 € / Trimester (11 Kurse bezahlt, 12ter Kurs gratis) oder 9 € / Kurs
77 € / trimestre (11 cours payés, 12^e cours gratuit) ou 9 € / séance

Wer / qui : Yolande Knaff

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



STRETCHING+ MIT RÜCKENGYMNASTIK

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

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



STRETCHING+ AVEC GYM DU DOS

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

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



Jeden Donnerstag / tous les jeudis

Beginn / début : 09.01



16.30 – 17.30

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

Tarif : 77 € / Trimester (11 Kurse bezahlt, 12ter Kurs gratis) oder 9 € / Kurs
77 € / trimestre (11 cours payés, 12^e cours gratuit) ou 9 € / séance

Wer / qui : Yolande Knaff

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



BADMINTON

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

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

BADMINTON

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

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



Jeden Freitag / tous les vendredis

Beginn / début : 10.01

Kein Kurs / pas de cours : 28.02



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.

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



Jeden Freitag / tous les vendredis

1ter Kurs / 1^{er} cours : 10.01

Kein Kurs / pas de cours : 21.02



09.00 – 10.00 / 10.15 - 11.15

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

Tarif : 70 € / Trimester (10 Kurse bezahlt, 11ter Kurs gratis) oder 9 € / Kurs
70 € / trimestre (10 cours payés, 11^e cours gratuit) ou 9 € / séance

Wer / qui : Annick Simonet

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



DIE WELT DER FASZIEN

Der Schlüssel zu effektivem Muskelaufbau

Faszien sind ein Netzwerk aus Bindegewebe, das unseren gesamten Körper durchzieht. Sie umhüllen Muskeln, Knochen, Nerven und Organe und bieten Struktur und Unterstützung. Diese erstaunliche Gewebeschicht spielt eine entscheidende Rolle für unsere Beweglichkeit, Haltung und allgemeines Wohlbefinden. Gut funktionierende Faszien sind entscheidend für eine **optimale Beweglichkeit, Schmerzlinderung und Verletzungsprävention**.

Der Muskelaufbau ist ein zentrales Element eines gesunden und aktiven Lebensstils. Die Gesundheit der Faszien spielt dabei eine entscheidende Rolle. Durch gezielte Pflege und Training der Faszien können Sie nicht nur Ihre sportliche Leistung steigern, sondern auch Ihre Lebensqualität verbessern.

LE MONDE DE FASCIA

La clé d'une construction musculaire efficace

*Le fascia est un réseau de tissu conjonctif qui traverse tout notre corps. Ils enveloppent les muscles, les os, les nerfs et les organes, fournissant structure et soutien. Cette étonnante couche de tissu joue un rôle crucial dans notre mobilité, notre posture et notre bien-être général. Le bon fonctionnement du fascia est crucial pour une **mobilité optimale, le soulagement de la douleur et la prévention des blessures**.*

La musculation est un élément central d'un mode de vie sain et actif. La santé du fascia joue un rôle décisif à cet égard. Grâce à des soins et à un entraînement ciblé du fascia, vous pouvez non seulement augmenter vos performances athlétiques, mais aussi améliorer votre qualité de vie.



Jeden Donnerstag / tous les jeudis

Beginn / début : 09.01



08.15 – 09.15

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

Tarif : 77 € / Trimester (11 Kurse bezahlt, 12ter Kurs gratis) oder 9 € / Kurs
77 € / trimestre (11 cours payés, 12^e cours gratuit) ou 9 € / séance

Wer / qui : Yolande Knaff

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



FIT MAT AN OUNI STULL



Alle Übungen sind mit oder ohne Stuhl machbar

Möchten Sie Ihrem Körper etwas Gutes tun? Sind Sie in Ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt? Fällt es Ihnen schwer länger und ohne Stütze stehen zu bleiben? Oder, ist es einfach schon etwas länger her, dass Sie sportlich aktiv waren? Und Sie befürchten, die anderen Sportangebote sind Ihnen zu anstrengend?

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

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

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

FIT AVEC ET SANS CHAISE

Tous les exercices sont faisables avec ou sans chaise

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

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

Les participants en bonne santé physique sont les bienvenus aussi puisqu'ils ne resteront pas sur leur faim. Donc voilà ce qu'il vous faut ! Un mélange de gym préventive, d'exercices d'équilibre et de musculation douce va fortifier votre tenue et améliorer votre souplesse. Tous les exercices se font de sorte que chaque personne puisse les pratiquer en toute sécurité.

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



Jeden Donnerstag / tous les jeudis

15

Beginn / début : 09.01



09.15 – 10.15

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

Tarif : 77 € / Trimester (11 Kurse bezahlt, 12ter Kurs gratis) oder 9 € / Kurs

77 € / trimestre (11 cours payés, 12^e cours gratuit) ou 9 € / cours

Wer / qui : Yolande Knaff

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

BEWEGUNG IM SITZEN



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

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.



Jeden Mittwoch / tous les mercredis

Beginn / début : 08.01

Kein Kurs / pas de cours : 05.02



09.30 – 10.30

Wo / où : Centre Culturel - Rambrouch

Tarif : 7 € / Kurs, séance

Wer / qui : Sonja Leider

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



AIRTRAMP

Das Airtramp ist ein großes Luftkissen, welches erlaubt gezielte Körpererfahrungen zu ermöglichen und durch spezifische Übungen die Muskeln zu stärken. Es macht nicht nur Spaß, sondern fördert auch motorische Fähigkeiten, Gleichgewichtssinn und Koordination auf der sicheren, weichen und federnden Oberfläche.

GANZ WICHTIG: Bevor Sie das Airtramp benutzen, sollten Sie einige gesundheitliche Aspekte mit dem Arzt abklären, insbesondere, wenn Erkrankungen vorliegen wie:

1. Bluthochdruck/HerzKreislaufproblemen
2. Rücken/Gelenk oder Knochenproblemen
3. Gravierende neurologische Erkrankungen
4. Schwindelgefühl
5. Hauterkrankungen

Ihr gesundheitliches Wohlbefinden und ein Gefühl der Sicherheit stehen hierbei stets im Vordergrund.

AIRTRAMP

L'airtramp est un grand coussin d'air qui est utilisé pour permettre des expériences corporelles ciblées et pour renforcer les muscles grâce à des exercices spécifiques. Au plaisir s'ajoute le développement des capacités motrices, du sens de l'équilibre et de la coordination grâce à sa surface souple et élastique.

IMPORTANT : Avant d'utiliser l'airtramp, vérifiez certains aspects sanitaires avec votre médecin, notamment en situation de maladies telles que :

1. Hypertension artérielle ou problèmes cardiovasculaires
2. Problèmes de dos, d'articulations ou d'os
3. Maladies neurologiques graves
4. Vertiges
5. Maladies de la peau

Votre bien-être et un sentiment de sécurité ont la priorité dans ce cadre.



Jeweils montags / les lundis

13.01 / 27.01 / 17.02 / 03.03 / 17.03 / 31.03



09.30-10.30

Wo / où : Beckerich – Sporthalle / hall omnisports

Tarif : 7 € / Kurs, séance

Wer / qui : Sonja Leider, Noémie Wealer

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 inscriviez à l'avance.



15 Jeden Mittwoch / tous les mercredis



08.10 – 08.55 & 09.00 – 09.45

Wo / où : Schwimmbad / Piscine Redange-Attert

Tarif : 10,50 € / Stunde (Kaffee und Croissant sind im Preis inbegriffen)

Sie können auch ein **Abonnement** zu 94,50 € nutzen (9 Kurse bezahlt – 10. Kurs ist gratis, zzgl. Kaution von 10 € für den Eintrittsjeton)

10,50 € / cours (café et croissant sont compris dans le prix).

Vous pouvez également profiter d'un **abonnement** à 94,50 € (9 cours payés – le 10^e est gratuit + caution de 10 € 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 begrüsst,
 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 higedo’n? (...)

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

Kommen Ihnen diese Aussagen bekannt vor?

Dann können Sie aktiv etwas für Ihre geistige Fitness tun.

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

Gemeinsam in der Gruppe macht es doppelt Spaß!



Jeweils Donnerstags

09.01 / 23.01 / 06.02 / 20.02 / 06.03 / 20.03



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



Wie können Sie diese App nutzen?

Komoot ist eine Outdoor-Navigations- und Routenplanungs-App, die sich vor allem an Wanderer, Radfahrer, Mountainbiker und andere Outdoor-Enthusiasten richtet. Die App bietet eine Vielzahl von Funktionen, die es Nutzern ermöglichen, ihre Touren im Voraus zu planen, interessante Routen zu entdecken und sich während ihrer Aktivitäten navigieren zu lassen.

An unserem Informationsnachmittag werden Ihnen die Hauptfunktionen von Komoot, darunter vor allem die **Integration von POIs** (Points of Interest), Routenplanung, sowie die Navigation der App erklärt.

Der Vortrag ist auf Luxemburgisch, die Unterlagen sind auf Deutsch, sowie Französisch.

KOMOOT

Comment profiter de cette application ?

Komoot est une application de navigation et de planification d'itinéraires pour les activités de plein air, destinée principalement aux randonneurs, cyclistes, vététistes et autres amateurs d'activités de plein air. L'application offre une variété de fonctionnalités permettant aux utilisateurs de planifier leurs excursions à l'avance, de découvrir des itinéraires intéressants et de se faire guider pendant leurs activités.

*Lors de notre après-midi d'informations, les principales fonctionnalités de Komoot vous seront expliquées, notamment l'**intégration des POIs** (Point of Interest), la planification d'itinéraires, ainsi que la navigation avec l'application.*

La présentation se fera en luxembourgeois, et les documents distribués seront en allemand ainsi qu'en français.



19.02 (Mittwoch / mercredi)



14.00-15.30

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

Tarif : gratis / gratuit

Wer / qui : Noémie Wealer



Bitte bis spätestens den 12. Februar einschreiben!

Veuillez-vous inscrire au plus tard le 12 février!

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



GEMÜTLICHES WANDERN MIT DEM ESEL

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

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

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

PROMENADE AVEC UN ÂNE

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

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

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



15 20.03 (Donnerstag, jeudi)



14:00

Wo: Beckerich

Wer: Noémie Wealer



Bitte bis spätestens den 13. März einschreiben!



Veuillez-vous inscrire au plus tard le 13 mars!

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



ABEND- NACHTWANDERUNG

Erleben Sie die Natur von ihrer geheimnisvollen Seite und begleiten Sie uns auf einer Abend- und Nachtwanderung. Tauchen Sie ein in die Stille und Schönheit der Dunkelheit und erfahren Sie, wie sich die Natur nach Einbruch der Nacht verändert.

Am Ende der Wanderung besteht die Möglichkeit, dass wir den Abend mit einem gemeinsamen Essen gemütlich ausklingen lassen.

Wichtig: Denken Sie an entsprechende Kleidung, Trinkflasche und bringen Sie eine Taschenlampe mit.

RANDONNÉE DU SOIR / DE NUIT

Découvrez la nature sous son aspect mystérieux et accompagnez-nous pour une randonnée du soir/de nuit. Plongez dans le calme et la beauté de la nuit et découvrez comment la nature change après la tombée de la nuit.

À la fin de la randonnée, nous aurons l'occasion de terminer la soirée par un dîner convivial.

Important : Pensez à des vêtements appropriés, à une bouteille d'eau et une lampe de poche..



15 26.03 (Mittwoch / mercredi)



17.00-18.30

Wo / où : Präizerdau (Centre Culturel – op der Fabrik)

Tarif : Gratis / gratuit

Wer / qui : Noémie Wealer



Bitte bis spätestens den 07. März einschreiben und Bescheid geben, ob Sie mit uns essen wollen! Im Falle einer Abmeldung – bitte interne Regelungen N° 6 des Clubs beachten.

Veuillez-vous inscrire au plus tard le 07 mars et dites-nous si vous aller dîner 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



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 „Trüppelgrupp 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 « Trüppelgrupp 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

Keine Wanderung / pas de randonnée : 25.02



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 : 24.02



14:00 am Treffpunkt / au point de rendez-vous

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

Wer / qui : Noémie Wealer



WANDERN AM MITTWOCH (8 – 10 KM)



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

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

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

RANDONNÉE LES MERCREDIS (8 – 10 KM)

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

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

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

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



Jeden Mittwoch / tous les mercredis

15

Keine Wanderung / pas de randonnée : 19.02 / 26.02 / 26.03



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



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 13.02 (Donnerstag / jeudi)



12.00

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 30. Januar einschreiben!

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

Veuillez-vous inscrire au plus tard le 30 janvier !

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

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



FUßREFLEXZONENMASSAGE

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

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

RÉFLEXOLOGIE

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

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



15.03 (Mittwoch / mercredi) & **14.03** (Freitag / vendredi)



mit Terminvereinbarung / sur rdv

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

Tarif : 37 € für eine halbe Stunde / *pour une demi-heure*

57 € für eine ganze Stunde (wenn möglich) / *pour 1 heure (si possible)*

Wer / qui : Gilianne Malandri (erfahrene Fußreflexzonenmasseurin / *réflexologue expérimentée*)

Bitte bis spätestens 2 Wochen im Voraus einschreiben!

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



Veillez-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

22.01 / 26.02 / 19.03



14.00-15.00

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

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.

*Veuillez-vous inscrire au plus tard une semaine avant chaque cours !
Pour tout désistement-voir règlement interne n° 6 du Club svp.*

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



KÖRPERMASSAGE

Ganzkörpermassagen bieten Ihnen die Möglichkeit, sich rundum verwöhnen zu lassen und gleichzeitig Ihre Gesundheit zu fördern. Gönnen Sie sich eine 50 minütige Auszeit vom Alltag und genießen Sie die wohltuenden Massagegriffe von Herr Moussa.

Mit sanften und einfühlsamen Bewegungen wird geholfen Verspannungen zu lösen und Ihr allgemeines Wohlbefinden zu steigern, da durch gezielte Massagetechniken die Durchblutung angeregt wird, was zu einer besseren Versorgung der Muskulatur und Haut mit Nährstoffen und Sauerstoff führt.

Wir bitten Sie darum ein großes Handtuch sowie wie eine Wasserflasche mitzubringen.

MASSAGE CORPOREL

Les massages corporels complets vous offrent la possibilité de vous laisser dorloter tout en favorisant votre santé. Accordez-vous une pause de 50 minutes dans votre quotidien et profitez des coups de massage bienfaisants de Monsieur Moussa.

Avec des mouvements doux et attentionnés, il vous aide à soulager les tensions et à améliorer votre bien-être général. Les techniques de massage ciblées stimulent la circulation sanguine, ce qui améliore l'apport en nutriments et en oxygène aux muscles et à la peau.

Nous vous prions d'apporter une grande serviette ainsi qu'une bouteille d'eau.



Jeweils freitags / les vendredis

10.01 / 17.01 / 14.02 / 21.02 / 07.03 / 21.03



ab 13:30 / à partir de 13:30 – mit Terminvereinbarung / sur rdv

Wo / où : Maison Worré

Tarif : 82 €

Wer / qui : Samb Moussa

(diplomiert in sensorischer und entspannender Massage / *diplômé en massage sensoriel et relaxante*)



Bitte bis spätestens den 1 Woche im Voraus einschreiben!

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

Veillez-vous inscrire au plus tard 1 semaine 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



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.



ENEZ 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

20.01 / 10.02 / 03.03 / 24.03



14.30-16.30

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

Tarif : 3 €

Wer / qui : Sonja Leider

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

07.01 / 21.01 / 04.02 / 18.02 / 04.03 / 18.03



09.30 – 11.30

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

Tarif : 2 €

Wer / qui : Noémie Wealer

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

SPIELENACHMITTAG IM HPPA



Wie wäre es zur Abwechslung mit einem Spielenachmittag im HPPA Redingen. Wir treffen uns dort mit weiteren Spieleliebhabern aus dem Haus und verbringen den Nachmittag gemeinsam. Nach der Aktivität wird uns kaltes Buffet angeboten und wer möchte, kann im Anschluß den Abend im gemütlichen „Café wéi fréier“ ausklingen lassen.

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

Abendessen ab 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. Celui qui voudra pourra ensuite passer la soirée au «Café wéi fréier».

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 à partir de 18h00 jusqu'à 19h00



Jeweils dienstags / les mardis :

14.01 / 11.02 / 11.03



15.00 – 18.00

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

Wer / qui : Sonja Leider

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

22.01 / 12.02 / 05.03 / 26.03



12.00 - 17.00

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

Wer / qui : Sonja Leider

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

26.01 / 09.02 / 16.03



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



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 Saeul.

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 de Saeul.

Partageons des moments conviviaux et sympas !

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



04.04 (Freitag / vendredi)



19.00 - 21.00

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

Tarif : gratis / gratuit



Bis spätestens den 21. März einschreiben!

Inscrivez-vous au plus tard le 21 mars !

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

JANUAR / JANVIER 2025

Mi	1	Neujahr / Nouvel An
Do	2	Congé Annuel
Fr	3	Congé Annuel
Sa	4	
So	5	
Mo	6	Linedance - Kleine Wanderung (5-7km)- Nähen, Stricken oder Häkeln - E-banking/myguichet.lu Hilfe
Di	7	Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Spiele morgen - Zeichnen/Pastel
Mi	8	Bewegung im Sitzen - Aquagym - Wandern (08-10km) - Fotografie - Trau Dich!
Do	9	Stretching+ mit Rückengymnastik - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Acryl/Aquarell am Morgen - Smart- oder I-Phone und Tablet
Fr	10	Badminton - Yoga - Körpermassage - Nähen, Stricken oder Häkeln - Trau Dich!
Sa	11	Nähen, Stricken oder Häkeln
So	12	
Mo	13	Airtramp - Linedance - Kleine Wanderung (5-7km) - Acryl/Aquarell am Abend - Nähen, Stricken oder Häkeln - E-banking/myguichet.lu Hilfe
Di	14	Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Spielenachmittag HPPA - Zeichnen/Pastel - Achtsamkeit
Mi	15	Bewegung im Sitzen - Aquagym - Wandern (08-10km)
Do	16	Stretching+ mit Rückengymnastik - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Acryl/Aquarell am Morgen - Smart- oder I-Phone und Tablet - Selbsthilfegruppe
Fr	17	Badminton - Yoga - Körpermassage - Nähen, Stricken oder Häkeln - Trauerbegleitung
Sa	18	Nähen, Stricken oder Häkeln
So	19	
Mo	20	Linedance - Kleine Wanderung (5-7km) - Komm sang mat - Nähen, Stricken oder Häkeln - E-banking/myguichet.lu Hilfe
Di	21	Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Spiele morgen - Zeichnen/Pastel - Achtsamkeit
Mi	22	Bewegung im Sitzen - Aquagym - Wandern (08-10km) - Entspannungsreise - Kegeln - Fotografie - Trau Dich!
Do	23	Stretching+ mit Rückengymnastik - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Acryl/Aquarell am Morgen - Smart- oder I-Phone und Tablet - Selbsthilfegruppe
Fr	24	Badminton - Yoga - Nähen, Stricken oder Häkeln - Trauerbegleitung
Sa	25	Nähen, Stricken oder Häkeln
So	26	Gemeinsam statt einsam
Mo	27	Airtramp - Linedance - Kleine Wanderung (5-7km) - Acryl/Aquarell am Abend - Nähen, Stricken oder Häkeln - Café Créatif - E-banking/myguichet.lu Hilfe
Di	28	Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Kultur Luxemburgs - Zeichnen/Pastel - Achtsamkeit
Mi	29	Bewegung im Sitzen - Aquagym - Wandern (08-10km) - Trau Dich!
Do	30	Stretching+ mit Rückengymnastik - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Acryl/Aquarell am Morgen - Smart- oder I-Phone und Tablet - Selbsthilfegruppe
Fr	31	Badminton - Yoga - Nähen, Stricken oder Häkeln - Trauerbegleitung

FEBRUAR / FÉVRIER 2025

Sa	1	Nähen, Stricken oder Häkeln
So	2	
Mo	3	Linedance - Kleine Wanderung (5-7km) - Nähen, Stricken oder Häkeln - E-banking/myguichet.lu Hilfe
Di	4	Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Spielmorgen - Zeichnen/Pastel - Achtsamkeit
Mi	5	Aquagym - Wandern (08-10km) - Fotografie - Trau Dich!
Do	6	Stretching+ mit Rückengymnastik - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Karnevalskrapfen - Acryl/Aquarell am Morgen - Smart- oder I-Phone und Tablet - Selbsthilfegruppe
Fr	7	Badminton - Yoga - Nähen, Stricken oder Häkeln - Erbschaftsrecht - Trauerbegleitung
Sa	8	Nähen, Stricken oder Häkeln
So	9	Gemeinsam statt einsam
Mo	10	Linedance - Kleine Wanderung (5-7km) - Komm sang mat - Acryl/Aquarell am Abend - Nähen, Stricken oder Häkeln - E-banking/myguichet.lu Hilfe
Di	11	Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Spielenachmittag HPPA - Zeichnen/Pastel - Achtsamkeit
Mi	12	Bewegung im Sitzen - Aquagym - Wandern (08-10km) - Kegeln - Trau Dich!
Do	13	Stretching+ mit Rückengymnastik - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Salzgrotte - Zylinderhaus - E-banking Einführung - Smart- oder I-Phone und Tablet - Selbsthilfegruppe
Fr	14	Badminton - Yoga - Körpermassage - Nähen, Stricken oder Häkeln - Trauerbegleitung
Sa	15	Nähen, Stricken oder Häkeln
So	16	
Mo	17	Airtramp - Linedance - Kleine Wanderung (5-7km) - Nähen, Stricken oder Häkeln
Di	18	Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Spielmorgen - Achtsamkeit
Mi	19	Aquagym - Komoot
Do	20	Stretching+ mit Rückengymnastik - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Smart- oder I-Phone und Tablet - Selbsthilfegruppe
Fr	21	Badminton - Körpermassage - Kochkurs - Nähen, Stricken oder Häkeln - Trauerbegleitung
Sa	22	Nähen, Stricken oder Häkeln
So	23	
Mo	24	Linedance - Nähen, Stricken oder Häkeln - Acryl/Aquarell am Abend - Basteln mit Beton - Café Créatif - E-banking/myguichet.lu Hilfe
Di	25	Stretching+ - Zeichnen/Pastel - Achtsamkeit
Mi	26	Bewegung im Sitzen - Aquagym - Entspannungsreise - Basteln mit Beton - Fotografie - Trau Dich!
Do	27	Stretching+ mit Rückengymnastik - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Redu - Acryl/Aquarell am Morgen - Smart- oder I-Phone und Tablet - Selbsthilfegruppe
Fr	28	Yoga - Nähen, Stricken oder Häkeln - Trauerbegleitung

MÄRZ / MARS 2025

Sa	1	Nähen, Stricken oder Häkeln
So	2	
Mo	3	Airtramp - Linedance - Kleine Wanderung (5-7km) - Komm sang mat - Nähen, Stricken oder Häkeln - E-banking/myguichet.lu Hilfe
Di	4	Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Spielemorgen - Zeichnen/Pastel - Achtsamkeit
Mi	5	Bewegung im Sitzen - Aquagym - Wandern (08-10km) - Kegeln - Trau Dich!
Do	6	Stretching+ mit Rückengymnastik - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Bierabend - Acryl/Aquarell am Morgen - Smart- oder I-Phone und Tablet - Selbsthilfegruppe
Fr	7	Badminton - Yoga - Körpermassage - Nähen, Stricken oder Häkeln - Trauerbegleitung
Sa	8	Nähen, Stricken oder Häkeln
So	9	
Mo	10	Linedance - Kleine Wanderung (5-7km) - Acryl/Aquarell am Abend - Nähen, Stricken oder Häkeln - Basteln mit Beton - E-banking/myguichet.lu Hilfe
Di	11	Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Spielenachmittag HPPA - Zeichnen/Pastel - Achtsamkeit
Mi	12	Bewegung im Sitzen - Aquagym - Wandern (08-10km) - Fußreflexzonenmassage - Trau Dich!
Do	13	Stretching+ mit Rückengymnastik - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Acryl/Aquarell am Morgen - #ouni Filter - myguichet.lu Einführung - Smart- oder I-Phone und Tablet - Selbsthilfegruppe
Fr	14	Badminton - Yoga - Fußreflexzonenmassage - Nähen, Stricken oder Häkeln - Trauerbegleitung
Sa	15	Nähen, Stricken oder Häkeln
So	16	Gemeinsam statt einsam
Mo	17	Airtramp - Linedance - Kleine Wanderung (5-7km) - Nähen, Stricken oder Häkeln - E-banking/myguichet.lu Hilfe
Di	18	Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Spielemorgen - Roermond - Zeichnen/Pastel
Mi	19	Bewegung im Sitzen - Aquagym - Entspannungsreise - Wandern (08-10km)
Do	20	Stretching+ mit Rückengymnastik - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Eselwanderung - Acryl/Aquarell am Morgen - Smart- oder I-Phone und Tablet
Fr	21	Badminton - Yoga - Körpermassage - Nähen, Stricken oder Häkeln
Sa	22	Nähen, Stricken oder Häkeln
So	23	
Mo	24	Linedance - Kleine Wanderung (5-7km) - Komm sang mat - Acryl/Aquarell am Abend - Nähen, Stricken oder Häkeln - E-banking/myguichet.lu Hilfe
Di	25	Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Zeichnen/Pastel
Mi	26	Bewegung im Sitzen - Aquagym - Abend- & Nachtwanderung - Kegeln - Trau Dich!
Do	27	Stretching+ mit Rückengymnastik - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Acryl/Aquarell am Morgen - Smart- oder I-Phone und Tablet
Fr	28	Badminton - Yoga - Nähen, Stricken oder Häkeln
Sa	29	Nähen, Stricken oder Häkeln
So	30	
Mo	31	Linedance - Kleine Wanderung (5-7km) - Nähen, Stricken oder Häkeln - Café Créatif - E-banking/myguichet.lu Hilfe

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





SPRACHENCAFÉ

In Zusammenarbeit mit „Pakt vum Zesummenliewen“ und „Agence Interculturelle“ der ASTI

Leider war es uns noch nicht möglich Sprachencafés definitiv auf die Beine zu stellen. Nichtsdestotrotz ist es uns ein Anliegen dieses Projekt zu verwirklichen. Einige Sprachenwünsche sind bereits eingegangen – vielen Dank dafür.

Um was handelt es sich genau?

Geselliges Beisammensein, wobei mehrere Tafelrunden bestehen, und jede einzelne Tafelrunde spricht in seiner Sprache – lëtzebuergesch, deutsch, français, english, portuguais, italiano ...

Was brauchen wir?

Ihre Inputs – welche Sprachen würden Sie interessieren? Haben Sie Vorschläge oder Bedürfnisse? Moderatoren, die je eine Tafelrunde animieren können.

Lust auf mehr – dann melden Sie sich bei uns – wir freuen uns auf Sie.

CAFÉ DES LANGUES

En collaboration avec "Pakt vum Zesummenliewen" et « l'Agence Interculturelle » de l'Asti.

Malheureusement, il ne nous a pas encore été possible de mettre en place des cafés linguistiques de manière définitive. Néanmoins, il est important pour nous de réaliser ce projet. Certaines demandes linguistiques ont déjà été reçues, merci beaucoup.

De quoi s'agit-il exactement ?

Il s'agit d'un moment de convivialité où plusieurs tables rondes sont organisées et où chaque table ronde parle dans sa langue - lëtzebuergesch, deutsch, français, english, portuguais, italiano ...

De quoi avons-nous besoin ?

Vos contributions - quelles langues vous intéresseraient ? Avez-vous des suggestions ou des besoins ? Des modérateurs qui peuvent animer une table ronde chacun.

Si vous avez envie d'en savoir plus, n'hésitez pas à nous contacter - nous nous réjouissons de vous accueillir.



15 noch zu bestimmen / reste à définir



am Abend / le soir – etwa 1 Stunde lang / pendant environ 1 heure

Tarif : gratis / gratuit

Wer / qui : Chantal Back / Noémie Wealer

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

SAVE
THE
DATE

MINITRIP NACH REIMS



Willkommen in Reims, der Stadt der Könige und des Champagner! Wir werden die genüsslichen Freuden mit dem Ort, wo sich auch die Geschichte Frankreichs vermischt, ausbreiten. In der Kathedrale von Reims wurden 33 Könige Frankreichs gekrönt, von Ludwig dem Frommen im Jahr 816 bis Karl X. im Jahr 1825. In einem großen Champagnerhaus graben 200 Kilometer Keller und Kreidesteinbrüche ein faszinierendes unterirdisches Labyrinth, in dem die größten Champagner-Jahrgänge der Welt hergestellt werden. Eine Tradition, die bis ins 18. Jahrhundert zurückreicht. Besuchen Sie das Erbe dieser Stadt, eine beeindruckende Reise in die Vergangenheit. Sie werden sehen, dass Reims immer noch funkelt. Wir beenden unseren Kurzurlaub in der Nähe von Épernay im Muschelkeller – ein ungewöhnlicher Besuch. Es scheint unmöglich, sich ein versteinertes Meer unter den Reben vorzustellen ... in der Welt der Paläontologie sehr bekannt.

SEJOUR À REIMS

*Bienvenue à Reims, cité des rois et du Champagne ! Nous allons multiplier les plaisirs épicuriens où se mêlent l'histoire de France. De la cathédrale de Reims, 33 rois de France qui ont été sacrés à Reims, de Louis Le Pieux en 816 à Charles X en 1825. À une grande maison de Champagne, 200 kilomètres de caves et de crayères creusent un fascinant labyrinthe sous-terrain où sont élaborés **les plus grands crus de champagne au monde**. Une tradition qui remonte au XVIII^e siècle. En passant par le patrimoine de cette ville, un voyage impressionnant dans le temps. Vous verrez que Reims pétille. Nous terminons notre escapade près d'Épernay à la cave aux coquillages – une visite insolite... Impossible d'imaginer une mer fossilisée sous les vignes. Bien connu du monde de la paléontologie.*

15 18.06 - 20.06 (Mittwoch bis Freitag / mercredi au vendredi)

Tarif: Wir haben noch keinen endgültigen Preis, aber zögern Sie nicht, uns Ende Januar anzurufen!!

Nous n'avons pas encore le tarif définitif, mais n'hésitez pas à nous appeler fin janvier !!!

Wer / qui : Annick Simonet

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



ROERMOND FASHION OUTLET

Auf einer Verkaufsfläche von 46700 qm reihen sich etwa 200 Boutiquen großer Premiummarken unterschiedlicher Mode-Metropolen eng aneinander. Sowohl Herren als auch Damen können fündig werden bei dieser Vielfalt an Luxus- Eleganz- Freizeit- bis hin zu Genuss- und Lifestyleprodukten wie z. Bsp. : Armani, Adidas, Birkenstock, Breitling, Burberry, Calida, Comma, Crocs, Guess, Lindt, L'Oréal, Michael Kors, Ralph Lauren, Rösle, Samsonite ...

Lassen Sie sich auf ein besonderes Shopperlebnis ein und überzeugen Sie sich von den reduzierten Preisen!

ROERMOND FASHION OUTLET

Environ 200 boutiques de grandes marques premium de différentes métropoles de la mode s'alignent étroitement sur une surface de vente de 46700 mètres carrés. Hommes et femmes peuvent trouver leur bonheur. Dans cette variété de produits de luxe, d'élégance, de loisirs, de plaisir et de style de vie tels que : Armani, Adidas, Birkenstock, Breitling, Burberry, Calida, Comma, Crocs, Guess, Lindt, L'Oréal, Michael Kors, Ralph Lauren, Rösle, Samsonite ...

Participez à une expérience de shopping particulière et laissez-vous convaincre par les prix réduits !



15 18.03 (Dienstag / mardi)

Wo / où : Roermond

Tarif : 68€ (Busfahrt), Mittagessen nicht inbegriffen
68€ (trajet en autocar), repas non-inclus

Wer / qui : Sonja Leider



Bis spätestens den 24. Februar anmelden und geben Sie uns bescheid, ob Sie mit uns essen wollen!

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

Inscrivez-vous au plus tard le 24 février et dites-nous si vous voulez prendre 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



SANKT WENDEL

Ostermarkt und Stadtrundgang der Altstadt zusammen mit dem „Treff Aal Schoul“

Tauchen Sie ein in die frühlingshafte Atmosphäre des traditionellen Ostermarktes in Sankt Wendel! Entdecken Sie in der historischen Altstadt eine bunte Vielfalt an österlichem Kunsthandwerk, regionalen Spezialitäten und vielen liebevoll dekorierten Marktständen. Lassen Sie sich von handgefertigten Osterdekorationen und einzigartigem Kunsthandwerk inspirieren. Ob bemalte Ostereier, Blumenarrangements oder dekorative Accessoires – hier finden Sie wunderschöne Ideen für Ihr Zuhause.

Nach dem Mittagessen trifft man sich zum Stadtrundgang mit der Herzogin Luise. Sie zeigt Ihnen die romantischen Winkel der Altstadt und weiß manch Kurioses zu berichten. Im Anschluß bleibt Ihnen genügend Zeit noch einmal durch den Ostermarkt zu schlendern.

SANKT WENDEL

Marché de Pâques et visite guidée de la vieille ville avec le « Treff Aal Schoul »

Plongez dans l'atmosphère printanière du marché de Pâques traditionnel de Sankt Wendel ! Découvrez, au cœur de la vieille ville historique, une grande variété d'artisanat pascal, de spécialités régionales et de nombreux stands décorés avec soin. Laissez-vous inspirer par des décorations de Pâques artisanales et un savoir-faire unique. Que ce soient des œufs peints à la main, des arrangements floraux ou des accessoires décoratifs, vous trouverez ici de magnifiques idées pour embellir votre maison.

Après le repas de midi, retrouvez-vous pour une visite guidée de la ville avec la duchesse Luise. Elle vous fera découvrir les coins romantiques de la vieille ville et vous racontera des anecdotes surprenantes. Ensuite, vous aurez suffisamment de temps pour vous promener à nouveau dans le marché de Pâques.



15 03.04 (Donnerstag / jeudi)

Wo / où : Sankt-Wendel

Tarif : 85€ (Busfahrt, Führung, Mittagessen – ohne Getränke)
85€ (trajet en autocar, visite guidée, repas – boissons non-inclus)

Wer / qui : Noémie Wealer & Melanie (Treff Aal Schoul)



Bitte bis spätestens den 10. März einschreiben!

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

Veillez-vous inscrire au plus tard le 10 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



ENTDECKE DIE KULTUR LUXEMBURGS

Begleiten Sie uns bei einer spannenden geführten Besichtigung des **Museums 3 Eechelen**, wo wir mehr über die faszinierende Geschichte erfahren und beeindruckende Ausstellungen bewundern können. Weiter geht's mit der **Philharmonie Luxemburg**, wo wir die imposante Architektur und die akustische Perfektion des Konzerthauses erleben dürfen. Wir starten unsere kulturelle Reise gemeinsam in Mersch und reisen weiter mit dem öffentlichen Transport. Das gemeinsame Mittagessen bietet Zeit zum Austausch und genießen.

DÉCOUVREZ LA CULTURE LUXEMBOURGEOISE

*Rejoignez-nous pour une visite guidée passionnante du **Musée 3 Eechelen**, où nous pourrions en apprendre davantage sur l'histoire fascinante et admirer des expositions impressionnantes. Nous continuons avec la **Philharmonie Luxemburg**, où nous pouvons découvrir l'architecture imposante et la perfection acoustique de la salle de concert. Nous commençons ensemble notre voyage culturel à Mersch et poursuivons notre voyage en transports en commun. Le déjeuner en commun offre du temps pour échanger des idées et profiter.*



15 28.01 (Dienstag / mardi)



wird Ihnen mitgeteilt / vous sera communiqué

Wo / où : Treffpunkt / point de rendez-vous – Gare Mersch

Tarif: 15€ (Essen und Getränke nicht inbegriffen) +ggf. Transportkosten nach Mersch
15€ (repas et boissons non-inclus) + frais de transport au besoin direction Mersch

Wer / qui : Sonja Leider



Bis spätestens den 13. Januar anmelden!

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

Inscrivez-vous au plus tard le 13 janvier !

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

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



ZYLINDERHAUS MUSEUM BERNKASTEL-KUES

Das Zylinderhaus Museum für Oldtimer und Technik ist ein faszinierendes Ausflugsziel für Autoliebhaber und Technikbegeisterte. Das Museum bietet seinen Besuchern eine beeindruckende Sammlung historischer Fahrzeuge und technischer Geräte aus verschiedenen Epochen, die während einer 90minütigen Besichtigung erläutert werden. Es beherbergt über 100 Oldtimer, darunter Autos, Motorräder und Lastwagen, aus der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts bis hin zu Modellen der 1970er Jahre.

Nach dem Mittagessen bleibt Ihnen noch Zeit das Museum auf eigene Faust zu besichtigen. Im Anschluß besteht noch die Möglichkeit einen kleinen Abstecher nach Bernkastel-Kues zu unternehmen.

MUSÉE « ZYLINDERHAUS » BERNKASTEL-KUES

Le Musée « Zylinderhaus » pour voitures anciennes et technologie est une destination fascinante pour les passionnés d'automobiles et de technologie. Le musée propose à ses visiteurs une impressionnante collection de véhicules historiques et d'appareils techniques provenant de différentes époques qui nous seront expliqués lors d'une visite guidée de 90 minutes. Il abrite plus de 100 voitures anciennes, y compris des automobiles, des motos et des camions, datant de la première moitié du 20^e siècle jusqu'aux modèles des années 1970.

Après le déjeuner, vous aurez le temps de visiter le musée par vous-même. Ensuite, il est encore possible de faire un court détour par Bernkastel-Kues.



15 13.02 (Donnerstag / jeudi)

Wo / où : Bernkasel-Kues

Tarif: 78€ (Busfahrt, Eintritt Museum + Führung), Mittagessen nicht inbegriffen
78€ (trajet en autocar, entrée musée + visite guidée), repas non inclus

Wer / qui : Noémie Wealer



Bitte bis spätestens den 17. Januar einschreiben!

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

Veuillez-vous inscrire au plus tard le 17 janvier !

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

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



MUDIA MUSEUM REDU

Entdecken Sie die Kunst auf eine andere Art und Weise. Das Mudia in Redu, einem außergewöhnlichen Dorf in den Ardennen, präsentiert auf attraktive und unterhaltsame Weise mehr als 300 Kunstwerke. So können Sie die Entwicklung der Kunst anhand von Malerei und Zeichnungen, aber auch von Skulpturen, Comics, Fotografien oder Animationsfilmen entdecken. Nach der Führung nehmen wir ein gemeinsames Mittagessen ein. Am Nachmittag können wir durch Redu, das Dorf der Bücher schlendern, in der einen oder anderen Buchhandlung einkaufen oder einen Besuch in der Kunstgalerie machen.

MUSÉE MUDIA REDU

Découvrez l'art d'une manière différente. Le MUDIA à Redu, village exceptionnel de l'Ardenne, présente de façon attractive et ludique plus de 300 œuvres d'art, vous permettant de découvrir l'évolution de l'art à travers la peinture et le dessin, mais aussi la sculpture, la bande dessinée, la photographie ou le film d'animation. Après cette visite guidée, nous prendrons un repas en commun. L'après-midi, nous pourrions flâner dans Redu, le village du livre, dans l'une ou l'autre librairie, ou bien faire une visite de la galerie d'art,



15 27.02 (Donnerstag / jeudi)



+/- 08.00 - 18.00

Wo / où : Redu (in Belgien / en Belgique)

Tarif: 66€ (Busfahrt, geführte Besichtigung), Mittagessen nicht inbegriffen
66€ (trajet en autocar, visite guidée, repas non inclus)

Wer / qui : Annick Simonet

Bitte bis spätestens den 12. Februar einschreiben! Geben Sie uns Bescheid, ob sie mit uns essen wollen!



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

Veuillez-vous inscrire au plus tard le 12 février ! Dites-nous si vous prenez le repas avec !

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 18.04



12.30 – 15.00

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

Tarif : 3 € (Essen und Getränke nicht inbegriffen) + ggf. Transportkosten
3 € (*repas et boissons non-inclus*) + *frais de transport au besoin*

Wer / qui : Noémie Wealer



Bitte bis spätestens den 28. März einschreiben!

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

Veuillez-vous inscrire au plus tard le 28 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



BACKSTUBE KARNEVALSKRAPFEN

Die Karnevalszeit ist eine festliche und freudvolle Pause vor Beginn der Fastenzeit. Auch in Luxemburg ist es Tradition, Karnevalskrapfen, den **Verwurelter**, zu essen. Niemand verzichtet darauf, diese köstlichen Krapfen zu probieren! Gemeinsam mit Muriel werden wir ein Rezept für diese Krapfen entdecken, und jeder wird mit diesen Krapfen und Muriels Rezept nach Hause gehen!

Vergessen Sie nicht, eine Schachtel für Ihre Krapfen mitzubringen!

ATELIER PÂTISSERIE BEIGNET DE CARNAVAL

*La période du carnaval est une pause festive et réjouissante avant l'entrée du carême. Au Luxembourg, la tradition est aussi de manger des beignets de carnaval, der **Verwurelter**. Personne ne manque de déguster ces délicieux beignets ! Muriel, nous fait découvrir une recette de ces beignets, chacun repartira avec ces beignets et la recette de Muriel !*

N'oubliez-pas d'amener une boîte pour vos beignets !



15 06.02 (Donnerstag / jeudi)



14.00-16.30

Wo / où : Ospem

Tarif: 7€

Wer / qui : Muriel Remakel / Annick Simonet



Bitte bis spätestens den 29. Januar einschreiben!

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

Veuillez-vous inscrire au plus tard le 29 janvier !

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

Die Tage werden nach und nach länger, aber draußen ist es immer noch kalt... Während wir auf die sonnigen Tage warten, trösten wir uns mit guten kleinen Gerichten, die wir uns am Feuer teilen. Natürlich mit saisonalem Obst und Gemüse!



Die Kursleiterin spricht französisch.

COURS DE CUISINE

Les Journées s'allongent peu à peu, mais dehors il fait encore froid... En attendant les beaux jours, réconfortons-nous avec des bons petits plats partagés au coin du feu. Avec bien sûr, des fruits et légumes de saisons !

L'activité se donne en langue française.

15

21.02 (Freitag / vendredi)



18.00 – 22.00

Wo / où : Schockville (Belgien / Belgique)

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

Wer / qui : Rihab Kiderchah & Annick Simonet

Bis spätestens den 31. Januar anmelden!

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

Inscrivez-vous au plus tard le 31 janvier !

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

Vorspeise / Entrée

Fischgratin mit saisonalem Gemüse
Gratin de poisson avec des légumes de saison

Hauptgang / Plat

Grünkohl gefüllt mit Fleisch und Reis
Chou vert farci à la viande et au riz

Nachtsch / Dessert

Zitrus-Tarte
Tarte aux agrumes

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



BIERABEND

Wir laden Sie Anfang März zu einem gemütlichen Bier-Abend ein! Genießen Sie in einer freundlichen Runde eine Auswahl an köstlichen Biersorten und erleben Sie einen Abend der Geselligkeit, des Austauschs und guter Stimmung.

SOIRÉE BIÈRE

Nous vous invitons début du mois de mars à une soirée agréable autour de la bière ! Profitez d'un moment amical pour déguster une sélection de bières savoureuses et vivez une soirée de convivialité, d'échange et de bonne ambiance.



15 06.03 (Donnerstag / jeudi)



17.00-19.00

Wo / où : Centre Culturel "op der Fabrik" Rréizerdaul / am Bistro (3, al Strooss / Platen)

Tarif: 17€ + ggf. Transportkosten / *frais de transport au besoin*

Wer / qui : Sonja Leider & Noémie Wealer



Bitte bis spätestens den 14. Februar einschreiben!

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

Veuillez-vous inscrire au plus tard le 14 février !

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



GITTAR FIR JIDDEREEN



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

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

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

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

Claude spricht luxemburgisch, deutsch, französisch und englisch.

GUIRE POUR TOUT LE MONDE

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

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

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

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

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



Jeweils Montags / les lundis

die Daten werden Ihnen mitgeteilt / les dates vous seront communiquées



14.00 – 16.00

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

Tarif : gratis / gratuit

Wer / qui : Claude Curzietti



Geben Sie uns bescheid, ob Sie eine Gitarre benötigen!

Dites-nous s'il vous faut une guitare!

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 : 07.01

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



ACRYL / AQUARELL VICHTEN

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 VICHTEN

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 : 13.01

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 PRÉIZERDAUL

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 PRÉIZERDAUL

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 : 09.01

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



08.30 - 11.30

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

Tarif : 121 € (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 Vielzahl an 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



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



BASTELN MIT BETON

Sie sind kreativ, möchten jedoch nicht alleine Zuhause basteln. Hier können Sie ohne Vorkenntnisse, in guter Gesellschaft Ihre Dekoration für Ostern selbst gestalten. In der ersten Phase können Sie sich für ein Projekt entscheiden, und die Schablone und der Rohling werden dann an diesem Tag angefertigt. Da der Rohling Zeit zum Trocknen braucht, treffen wir uns an einem anderen Tag um diesen zu bearbeiten und fertig zu stellen.

ARTISANAT AVEC DU BÉTON

Vous êtes créatif, mais vous n'avez pas envie de bricoler seul chez vous. Ici, vous pouvez concevoir votre propre décoration pour Pâques sans aucune connaissance préalable, en bonne compagnie. Dans la première phase, vous pouvez décider d'un projet où le pochoir et l'ébauche seront ensuite préparés ce jour même. Étant donné que l'ébauche a besoin de temps pour sécher, nous nous revoyons un autre jour pour la modifier et terminer.



am Montag / le lundi

24.02, (et/ou) 10.03

am Mittwoch / le mercredi

26.02



14.00 – 16.00

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

Tarif : 5 €

Wer / qui : Sonja Leider



Bis spätestens den 03. Februar einschreiben!

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

Veillez-vous inscrire au plus tard le 03 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



OSTERGESTECK



Machen wir uns einen angenehmen und geselligen Moment, und erstellen unser Arrangement für Ostern. Wie gewohnt, werden wir mit natürlichen Materialien arbeiten, verziert mit hübschen Blumen, und freundliche Farbe hineinbringen! Es lebe der Frühling!

ARRANGEMENT FLORAL POUR PÂQUES

Passons un moment agréable et convivial, en créant notre arrangement pour Pâques. Comme à notre habitude, nous travaillerons avec des éléments le plus naturel possible, agrémenté par de jolies fleurs tout en couleurs ! Vive le printemps !



11.04 (Freitag / vendredi)



14.00 – 16.00

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

Tarif : 5 €

Wer / qui : Annick Simonet



Bis spätestens den 21. März einschreiben!

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

Inscrivez-vous au plus tard le 21 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



EINFÜHRUNG IN DIE FOTOGRAFIE



Lernen Sie die Grundlagen Ihrer Kamera und erstellen Sie Ihre eigene Fotoserie

Sie werden die Grundlagen der Fotografie erlernen und die Funktionen Ihrer Digitalkamera (Kompakt- oder Spiegelreflexkamera) kennenlernen sowie eine Einführung in die digitale Bildbearbeitung am Computer erhalten.

Zwischen den Sitzungen werden Sie Fotoserien zu einem Thema Ihrer Wahl erstellen.

Material: Kamera (mit manuellem Modus) + Ihr Laptop

INITIATION À LA PHOTOGRAPHIE

Apprenez les bases de votre appareil photo et réalisez votre propre série photographique

Vous allez apprendre les bases de la photographie et comprendre les fonctionnalités de votre appareil numérique (compact ou reflex) ainsi qu'avoir une introduction au traitement numérique de vos photos à l'ordinateur.

Entre les différentes séances, vous allez photographier des séries selon un thème de votre choix.

Matériel : appareil photo (avec mode Manuel) + votre ordinateur portable



immer mittwochs / les mercredis

08.01 / 22.01 / 05.02 / 26.02



19.00 – 21.00

Wo / où : Manukultura/ Useldange (1, am Millenhaff)

Tarif : 120 €

Wer / qui : Jessica Theis (freischaffende Fotografin seit 2005, gibt unterschiedliche Fotografiereisen seit 2010).
Photographe indépendante depuis 2005, donne divers cours de photographie depuis 2010).

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



CAFÉ CRÉATIF



Organiséiert vum „de Fuedem deen eis verbënnt“

"Avec le soutien de la Division du vivre-ensemble interculturel du Ministère de la Famille, des Solidarités, du Vivre ensemble et de l'Accueil "

Eng frëndlech Plaz fir an ee Gespréich ze kommen, zesummen eppes ze bitzen oder ze bastelen, Wëssen ze deelen, seng Kreativitéit ze entwéckelen, Projete fir d'Gemeinschaft auszuféieren oder och zesummen ze flécken amplaz ewech ze geheien.

Jiddereen ass wëllkomm.

CAFÉ CRÉATIF

Organisé par « deFuedem deen eis verbënnt »

"Avec le soutien de la Division du vivre-ensemble interculturel du Ministère de la Famille, des Solidarités, du Vivre ensemble et de l'Accueil "

Un lieu convivial pour dialoguer, créer, transformer, partager ses connaissances, développer sa créativité, réparer plutôt que jeter, réaliser des projets pour la communauté.

Tout le monde est bienvenu.



immer montags / les lundis

27.01 / 24.02 / 31.03



09.30 - 15.30

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

Tarif : gratis / gratuit

Wer / qui : Shirley Dewilde

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



CABARET # OUNI FILTER

Mir chatten, posten, sharen, liken... weisen awer net gären eist richtegt Gesiicht, sou wéi mir wierklech sinn. Mir verstoppfen eis léiwer hannert enger Fassad. #ouni Filter weist mat spatzen Texter, pointéierten Dialogen, geckege Monologen, skurrille Situatiounen, verréckte Charakteren, witzege Lidder an allerlee Museksele-menter op déi verschidden Alldagssituatiounen hin. De Mënsch esou, wéi en ass, denkt a fillt mat senge Gewunnechten, Macken, Schwächten a Stärkten. Ouni Filter. Am Spigebild, dat mir virgehale kréien, er-kenne mir eis selwer a stelle fest, dass mir net anescht sinn, wéi déi aner, an zesumme laacht et sech besser iwwert seng eegen Dommheeten. Fir all déi, déi sech selwer net ze eescht huelen a Loscht hunn, e sozial-kritesche Bléck op eis Gesellschaft an op sech selwer ze werfen a sech dobäi gutt ze amuseieren, bitt #ouni Filter e flotten, lëschtegen Owend, wou ee mat engem Laachen am Gesiicht heemgeet. Well heiansdo ass d'Laachen iwwert de Wansinn vum Alldag dee beschte Wee, en ze bewältegen. D'Maggy Molitor war laang Presentatrice vum *Hei elei kuck elei* an och am Theater huet si sech een Numm gemaach mam Ensembel *Makadammen*, wou si net just Actrice war, mee och e groussen Deel vun den Texter geschriwwen huet.

CABARET # OUNI FILTER

Avec ses textes incisifs, ses dialogues percutants, ses monologues saugrenus, ses situations loufoques, ses personnages excentriques, ses chansons humoristiques et ses éléments musicaux, #ouni Filter (sans filtre) offre un tableau varié de la vie quotidienne : l'être humain, tel qu'il est, pense et ressent, avec ses habitudes, ses défauts, ses faiblesses et ses forces. Sans filtre. Dans le miroir qui nous est tendu, chacun se reconnaît forcément, et constate que nous ne sommes pas si différents les uns des autres. Alors ensemble, nous pouvons bien rire de nos propres bêtises.... Maggy Molitor a été pendant longtemps la présentatrice de l'émission Hei elei kuck elei. Au théâtre, elle a également marqué les esprits au sein de l'ensemble Makadammen, où elle n'était pas seulement comédienne, mais contribuait également à l'écriture d'une grande partie des textes.

La soirée se fait en langue luxembourgeoise.



13.03 (Donnerstag / jeudi)



20.00 – 21.15

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

Tarif : 29 € + ggf. Transportkosten / + frais de transport au besoin

Wer / qui : Chantal Back



Bis spätestens den 13. Februar anmelden!

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

Inscrivez-vous au plus tard le 13 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



DIGITALE WELT TRAU DICH!

Smartphones, Tablets und Laptops ... was soll ich nutzen, was passt besser zu mir? Manchmal ist es schwierig auszumachen, wo man anfangen soll und welches Gerät für einen selbst am besten zu bedienen ist.

In einer kleinen Runde können sie die von uns **kostenlos** zur Verfügung gestellten Geräte in Ruhe **entdecken und ausprobieren**. Wagen Sie den ersten Schritt in die digitale Welt!

Ob Quereinsteiger oder bereits Nutzer, jeder ist willkommen!

MONDE DIGITAL - OSE LE PREMIER PAS !

Smartphones, tablettes et ordinateurs portables ... que dois-je utiliser, qu'est-ce qui me convient le mieux ?

Il est parfois difficile de savoir par où commencer et quel appareil choisir pour soi-même.

*En petit groupe, vous pouvez découvrir les appareils que nous mettons **gratuitement** à votre disposition, et les essayer en toute tranquillité.*

Qu'il s'agisse d'un débutant ou d'un utilisateur déjà expérimenté, tout le monde est le bienvenu !



immer Mittwochs / tous les mercredis

kein Kurs / pas de cours : 19.02



09:30-11:00

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

Tarif : gratis / *gratuit*

Wer / qui : Carole Miny



Bitte bis spätestens Montag vor dem entsprechenden Datum einschreiben!

Veuillez-vous inscrire au plus tard le lundi précédant la date en question !

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



E-BANKING

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 marches à suivre et son fonctionnement.



15 13.02 (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



MYGUICHET.LU

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?



13.03 (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

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

kein Kurs / pas de cours : 17.02



zwischen / entre 09.00 – 11.00

Tarif : gratis / gratuit

Wer / qui : Carole Miny & Chantal Back



COMPUTERHILFE FÜR ANFÄNGER

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

Machen Sie einen Termin mit uns.

AIDE INFORMATIQUE POUR DÉBUTANTS

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

Prenez votre rendez-vous avec nous.

Tarif : gratis + ggf. Transportkosten, falls Sie ausserhalb des Kantons Redingen wohnen
gratuit + frais de transport à besoin, si vous habitez hors du canton de Redange

Wer / qui : Carole Miny

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



CEWE FOTOALBEN

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.

ALBUMS PHOTO CEWE

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

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

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

Tarif : gratis / gratuit

Wer / qui : Carole Miny



SMART-ODER I-PHONE UND TABLET

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 beispielsweise 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 zurechtkommen.

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.*



15 Jeweils Donnerstags / les jeudis :



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



ERBSCHAFTSRECHT

Allgemeine Information und Möglichkeit persönliche Fragen in angemessener Privatsphäre zu stellen

Die Notarin Maître Joëlle Pierret aus der Kanzlei Rambrouch geht kurz auf das Thema Erbschaft und Erbschaftsrecht ein.

Diese Präsentation dient als Einführung in das komplexe Thema, und bietet Ihnen Gelegenheit allgemeine Frage zu stellen.

Da aber jede persönliche Situation spezifische Fragen aufwirft, bieten wir Ihnen Im Anschluß die Gelegenheit in einem separaten Raum Ihre ganz persönlichen Fragen zu stellen.

Die Präsentation ist in luxemburgischer Sprache.

DROIT DES SUCCESSIONS

Informations générales et possibilité de poser des questions personnelles en toute confidentialité

Le notaire Joëlle Pierret, de l'étude Rambrouch, aborde brièvement le thème des successions et du droit des successions. Cette présentation sert d'introduction à ce sujet complexe et vous offre l'occasion de poser des questions générales.

Cependant, comme chaque situation personnelle soulève des questions spécifiques, nous vous offrons la possibilité de poser vos propres questions personnelles dans une pièce séparée.

La Présentation est en luxembourgeois – néanmoins Maître Joëlle Pierret se fera un plaisir de vous traduire.



07.02 (Freitag / vendredi)



16.00-18.00

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

Tarif : gratis / gratuit

Wer / qui : Joëlle Pierret (Notarin / notaire)



Bis spätestens 1 Woche 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



PFLEGENDE ANGEHÖRIGE ACHTSAMKEIT UND AUSTAUSCH



für Menschen, die einen ihrer Liebsten pflegen/gepflegt haben als auch für jene, die im Pflegeberuf tätig sind

Einen Liebsten pflegen und in schwierigen Zeiten begleiten ist für viele Menschen selbstverständlich. Leider überschreiten viele Pflegenden dabei ihre Grenzen – oft in der Annahme, dass die/der Liebste eine schwierigere Zeit durchlebt als man selbst. Und so scheint, daß sich selbst einen Moment der Ruhe und Entspannung zu gönnen, unverantwortlich sei - ein folgenschwerer Irrtum!

Des Weiteren kann ein Austausch unter anderen betroffenen Personen helfen, sich nicht mehr so alleine mit seiner Situation zu fühlen.

Unter der gekonnten Leitung unserer Gesundheitsberaterin, bieten diese Treffen unterschiedliche Hilfsmittel an wie z. B. Meditation, Achtsamkeitstraining, Reise durch den Körper, Selbstwertgefühl mit dem Ziel sich selber schützen zu lernen, einem möglichen Burnout vorzubeugen und einen konstruktiven Austausch unter Betroffenen zu ermöglichen. Die Diskretion während und nach den Treffen ist fundamental.

PROCHES AIDANTS - PLEINE CONSCIENCE ET ÉCHANGE

pour les personnes qui soignent/ont soigné un de leurs proches ainsi que pour celles qui travaillent dans le domaine des soins

Soigner un être cher et l'accompagner dans les moments difficiles est une évidence pour de nombreuses personnes. Malheureusement, de nombreux soignants dépassent leurs limites, souvent en pensant que l'être aimé traverse une période plus difficile que la leur. Et c'est ainsi qu'il semble que s'accorder un moment de calme et de détente est irresponsable - une erreur lourde de conséquences !

Par ailleurs, un échange entre personnes concernées peut aider à se sentir moins seul face à sa situation.

Sous la conduite experte de notre conseillère en santé, ces rencontres proposent différents outils tels que la méditation, la pleine conscience, le voyage à travers le corps, l'estime de soi, dans le but d'apprendre à se protéger, de prévenir un éventuel burnout et de permettre un échange constructif entre personnes concernées. La discrétion pendant et après les rencontres est fondamentale.



jeweils dienstags / les mardis

15

Pause / pause : 07.01 / 17.03 – 31.03



09.30-11.00

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

Tarif : 15€ / Treffen (an Ort und Stelle zu zahlen)
15€ / rencontre (à payer sur place)

Wer / qui : Viviane Kandel (ausgebildete Gesundheitsberaterin / conseillère en santé formée)



Bis spätestens 4 Tage im Voraus anmelden!

Inscrivez-vous au plus tard 4 jours à l'avance!

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



TRAUERBEGLEITUNG

für Menschen, die trauern oder einen kranken Angehörigen begleiten

Trauern Sie um einen Ihrer Liebsten oder begleiten Sie im Moment einen kranken Angehörigen in seiner letzten Lebensphase?

Diese herausfordernden Situationen können uns an unsere Grenzen bringen, oder gar zur Verzweiflung. Verharren Sie nicht alleine in dieser Situation – lassen Sie sich helfen! Nutzen Sie unsere Treffen, in denen unsere Gesundheitsberaterin mit Ihnen gemeinsam erarbeitet die Gefühle der Trauer und Angst anzunehmen und zu umgehen, über die Vergänglichkeit und den Tod zu reden und Möglichkeiten zu finden, wie Sie wieder aktiv am Leben teilhaben können.

Der Austausch mit anderen betroffenen Personen kann helfen, sich nicht mehr so alleine zu fühlen, und lernen Sie wieder Freude am Leben zu haben, und im Hier und jetzt zu leben. Die Diskretion während und nach den Treffen ist fundamental.

ACCOMPAGNEMENT DU DEUIL

pour les personnes en deuil ou qui accompagnent un proche malade

Vous êtes en deuil de l'un de vos proches ou vous accompagnez en ce moment un proche malade dans sa dernière phase de vie ?

Ces situations exigeantes peuvent nous pousser à bout, voire nous désespérer. Ne restez pas seul dans cette situation - laissez-vous aider ! Profitez de nos rencontres, au cours desquelles notre conseillère en santé travaille avec vous pour accepter et contourner les sentiments de tristesse et de peur, pour parler du caractère éphémère et de la mort et pour trouver des possibilités de participer à nouveau activement à la vie.

L'échange avec d'autres personnes concernées peut vous aider à vous sentir moins seul(e) et à réapprendre à prendre plaisir à la vie et à vivre ici et maintenant. La discrétion pendant et après les rencontres est fondamentale.



jeweils freitags / les vendredis

15

Pause / pause : 10.01 / 17.03 – 31.03



09.30-11.00

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

Tarif : 15€ / Treffen (an Ort und Stelle zu zahlen) - 15€ / rencontre (à payer sur place)

Wer / qui : Viviane Kandel (ausgebildete Gesundheitsberaterin / conseillère en santé formée)



Bis spätestens 4 Tage im Voraus anmelden!
Inscrivez-vous au plus tard 4 jours à l'avance!

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.



Jeweils donnerstags / les jeudis

Pause / pause : 09.01 / 17.03 – 31.03



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 (ausgebildete Gesundheitsberaterin / conseillère en santé formée)



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



**Ihr Club Atertdall hat über die Feiertage geschlossen,
vom 21. Dezember – 05. 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 21 décembre – 05 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 2025!**

.....

***Le Club Atertdall vous souhaite de joyeuses fêtes de Noël
et une bonne année 2025, 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 !

Trop jeune ? Plus assez ? Qui a dit qu'il y avait un âge limite pour profiter, pour échanger, pour apprendre ? Help a 6 Clubs Aktiv+ 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 !

clubaktiv 



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, des Solidarités,
du Vivre ensemble et de l'Accueil

help 
All Dag ass e gudden Dag

☎ 26 70 26 | 🌐 www.help.lu | ✉ info@help.lu | 📺 [reseau.help](https://www.facebook.com/reseau.help)



PRINTED IN
LUXEMBOURG

myclimate
neutral
Imprimé
myclimate.org/01-18-878020

