



Partagez des moments ensemble

Programme d'été Club Atertdall





Inhaltsverzeichnis / Sommaire

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

Interne Regelungen / Règlement interne	8-9
---	------------

Sport und Bewegung / Sport et mouvement	10-18
--	--------------

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

Stretching+ mit Rückengymnastik / avec gym du dos	11
---	----

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

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

Die Welt der Faszien / Le monde de Fascia	14
---	----

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

Bewegung im Sitzen / Activité physique sur chaise	16
---	----

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

Wassergymnastik / Cours d'aquagym	18
---	----

Gedächtnistraining	19
---------------------------------	-----------

Gehirnjogging	19
---------------------	----

Naturerlebnis / Découverte de la nature	20-22
--	--------------

Leichte Wanderung (3-4 Km) / Randonnée facile (3-4 Km)	20
--	----

Kleine Wanderung am Montag / Petite randonnée au lundi (5-7km)	21
--	----

Wandern am Mittwoch (8-10km) / Randonnée les mercredis (8-10km)	22
---	----

Gesundheit und Wohlbefinden / Santé et bien-être	23-26
---	--------------

Erste Hilfe Kurs	23
------------------------	----

Fußreflexzonenmassage / Réflexologie	24
--	----

Entspannungsreise / Voyage de détente et de relaxation	25
--	----

Körpermassage / Massage corporel	26
--	----

Geselliges / Convivial	27-33
Komm sang mat ! / Venez chanter ensemble !	27
Spielmorgen / Matinée de jeux	28
Spielenachmittag im HPPA / Après-midi de jeux de société au HPPA	29
Kegeln / Jeu de quilles	30
Sonntags-Gemeinsam statt einsam / Le dimanche-Mieux vaut ensemble que tout seul	31
Fréijoerspatt mam Club Atertdall	32
Sprachencafé / Café des langues	33
 Reisen / Voyages	 40-41
Minitrip nach Reims / Séjour à Reims	40-41
 Tagesausflüge / Excursions	 42-43
Markt von Maastricht / Marché de Maastricht	42
Antonov	43
 Geführte Besichtigungen / Visites Guidées	 44-49
Schloss von Lothringen / Le Château de Lunéville	44
Leonardo Da Vinci Ausstellung + Arlon Markt / Expo Leonard De Vinci +Marché Arlon	45
Vulkanmuseum Mendig & Burg Eltz / Musée du Vulcanisme de Mendig & Château d'Eltz	46
CIS Réiden	47
Forellengut Rosengarten - Trassem	48
RTL Studio	49
 Traditionen / Traditions	 50-51
Schueberfouer	50
Marie-Astrid	51

Kulinarisches / Culinaire	52-53
Reise der Geschmackssinne / <i>Voyage des saveurs</i>	52
Kochkurs / <i>Cours de cuisine</i>	53
Kreatives / Créativité	54-58
Zeichnen oder Pastell / <i>Dessiner ou pastel</i>	54
Acryl / Aquarell - Vichten / <i>L'arylique / l'aquarelle - Vichten</i>	55
Acryl / Aquarell - Préizerdaul / <i>l'acrylique / l'aquarelle - Préizerdaul</i>	56
Nähen, Stricken oder Häkeln / <i>Coudre, tricoter ou crochet</i>	57
Atelier-Schmuckkreation / <i>Atelier-création de bijoux</i>	58
Kultur / Culture	59
Luxembourg Philharmonia – Sommerkonzert / <i>Concert d'été</i>	59
Welcome to the digital world	60-66
Digitale Welt - Trau dich! / <i>Monde digital - Ose le premier pas !</i>	60
E-banking – Einführung für Einsteiger / <i>Initiation pour débutants</i>	61
Myguichet.lu - Einführung für Einsteiger / <i>Initiation pour débutants</i>	62
E-banking & myguichet.lu – kleine Hilfestellung / <i>petit soutien</i>	63
Computerhilfe für Anfänger / <i>Aide informatique pour débutants</i>	64
Cewe Fotoalben / <i>Albums photo Cewe</i>	65
Smart-oder I-phone und Tablet - Anfängerhilfe für jeden / <i>Smart- ou I-phone et tablet - Aide débutants pour tout le monde</i>	66
Eine neue Perspektive / Un autre point de vue	67-70
Ambulanz Wonsch	67
Pflegende Angehörige - Achtsamkeit und Austausch / <i>Proches Aidants - attention et échange</i>	68
Trauerbegleitung / <i>Accompagnement du deuil</i>	69
Selbsthilfegruppe / <i>Groupe de support</i>	70

NEUES vom Club Atertdall

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

Es sind noch Plätze frei – in den Bewegungskursen „Die Welt der Faszien“ und Airtramp. Optimieren Sie Ihre Beweglichkeit, profitieren Sie von der schmerzlindernden und verletzungspräventiven Wirkung beider Kurse.

Es ist so weit – unser Sprachencafé kann stattfinden! Finden Sie die wichtigen Details hierfür im Programmheft.

Wir wünschen Ihnen frohe Ostern und eine angenehme Frühjahr- und Sommerzeit. 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 livret de programme pour les mois à venir – amusez-vous à le feuilleter.

Il reste des places disponibles – dans les cours de mouvement « le monde de fascia » et Airtramp. Optimisez votre mobilité et profitez des effets analgésiques et préventifs des deux cours.

Le moment est venu – notre Café des langues peut avoir lieu ! Vous trouverez les détails importants dans la brochure du programme.

Nous vous souhaitons de joyeuses Pâques et d'agréables saisons de printemps et d'été. Et surtout, restez en bonne santé et sauf !

Votre équipe du Club Atertdall

Votre équipe du Club Atertdall



Annick Simonet
Chargée de Direction
adjointe



Noémie Wealer
Animation



Sonja Leider
Animation

INTERNE REGELUNGEN

1. **Einschreibungen:** Wir bitten Sie, sich für jede Aktivität anzumelden, an der Sie teilnehmen möchten. 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 Atertdall verläuft unter Ihrer eigenen Verantwortung und Ihrer eigenen Gefahr. Der Verwalter des Club 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 angemeldet, 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 zugeteilt werden, die auf der Warteliste vermerkt ist. 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 beim Personal nach.

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 Atertdall sous votre propre responsabilité, et exclusivement à vos propres risques et périls. Par ailleurs, Doheem versuergt, le gestionnaire du Club 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 : 01.04

Kein Kurs / pas de cours : 15.04 / 27.05



16.10 – 17.10

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

während der Sommerzeit / pendant l'été : 24.07 – 31.08

jeden Donnerstg / tous les jeudis



10.15 – 11.15

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

Tarif: 133 € / Trimester (19 Kurse bezahlt, 20ter Kurs gratis) oder 9 € / Kurs
133 € / trimestre (19 cours payés, 20^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 Fitnesstrainerin 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 : 03.04

Kein Kurs / pas de cours : 17.04 / 01.05 / 29.05 / 17.07 – 31.08



16.30 – 17.30

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

Tarif : 84 € / Trimester (12 Kurse bezahlt, 12ter Kurs gratis) oder 9 € / Kurs
84 € / trimestre (12 cours payés, 13^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 : 04.04

Kein Kurs / pas de cours : 18.04 / 25.04 / 09.05 / 13.06 / 15.08 / 22.08 / 29.08



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



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 : 04.04

Kein Kurs / pas de cours : 11.04 / 18.04 / 25.04 / 09.05 / 16.05 / 30.05 /
06.06 / 20.06 / 25.07 – 31.08



09.00 – 10.00 / 10.15 – 11.15

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

Tarif : 63 € / Trimester (9 Kurse bezahlt, 10ter Kurs gratis) oder 9 € / Kurs
63 € / trimestre (9 cours payés, 10^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 : 03.04

Kein Kurs / pas de cours : 17.04 / 01.05 / 29.05



08.15 – 09.15

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

Tarif : 126 € / Trimester (18 Kurse bezahlt, 19ter Kurs gratis) oder 9 € / Kurs
126 € / trimestre (18 cours payés, 19° 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 : 03.04

Kein Kurs / pas de cours : 17.04 / 01.05 / 29.05



09.15 – 10.15

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

Tarif : 126 € / Trimester (18 Kurse bezahlt, 19ter Kurs gratis) oder 9 € / Kurs
126 € / trimestre (18 cours payés, 19^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 : 09.04

Kein Kurs / pas de cours : 02.04 / 23.04 / 11.06 / 18.06 / 02.07 / 16.07



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

14.04 / 28.04 / 12.05 / 26.05 / 02.06 / 30.06 / 14.07 / 28.07 / 11.08



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



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 hige do'n? (...)
 (Nic. Baumann / „Erleift, erdreemt a gereimt“)

Kommen Ihnen diese Aussagen bekannt vor?

Dann können Sie aktiv etwas für Ihre geistige Fitness tun.

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

Gemeinsam in der Gruppe macht es doppelt Spaß!



Jeweils Donnerstags

10.04 / 17.04 / 08.05 / 22.05 / 05.06 / 19.06 / 03.07 / 17.07 / 31.07 / 14.08



09.00 – 10.30

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

Tarif : 3 €

Wer : Noémie Wealer

AVIS À NOS LECTEURS FRANCOPHONES

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

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



LEICHTE WANDERUNG (3 – 4 KM)



Bewegung tut immer gut – nicht nur Ihrem Körper, sondern auch Geist und Seele. Und in einer Gruppe mit Gleichgesinnten tut es doppelt gut. Das leichte Wandern bietet sich jenen Wanderfreunden an, die regelmäßig an die frische Luft wollen, und eher etwas gemütlicher unterwegs sind. Der „Trèppelgrupp Atertdall“ freut sich auf Zuwachs sowie Wanderideen, die Sie gerne mitbringen 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 « Trèppelgrupp Atertdall » sera content de pouvoir accueillir d'autres amateurs de la marche, et n'hésitez pas à nous faire part de vos idées de randonnée.

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

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

Jeden Dienstag / tous les mardis

15 Keine Wanderung / pas de randonnée : 22.04 / 17.06 / 19.08 / 26.08



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

Keine Wanderung / pas de randonnée : 21.04 / 09.06 / 16.06 / 23.06 / 18.08 / 25.08



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 : 23.04 / 18.06 / 20.08 / 27.08



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



ERSTE HILFE KURS



Lernziele und Inhalte dieses Lehrgangs

Die Teilnehmer lernen ... das sichere Vorgehen am Unfallort, einen standardisierten Notruf abzusetzen, medizinische und traumatologische Notfälle zu erkennen, die Erstversorgung von medizinischen und traumatologischen Notfällen, lebensbedrohliche Blutungen zu stillen, die gerechte Lagerung von Notfallpatienten und vieles mehr...

Die Inhalte des Lehrgangs sind Erstmaßnahmen am Unfallort, Wundversorgung und Verbände, Verbrennungen, Bewusstlosigkeit und stabile Seitenlage, Basic Life Support mittels Herzdruckmassage und Einsatz vom Automatischen Externen Defibrillator (AED), Wiederbelebung beim Kind, Helmabnahme und vieles mehr...

Mindestalter: 13 Jahre



Samstag und Sonntag / samedi et dimanche :

28.06 und / et 29.06 / 25.08



08.00 – 12.00 & 13.00 – 17.00

Wo / où : Cabaret Sall / *salle cabaret* - Manukultura/ Useldange (1, am Millenhaff)

Tarif : gratis / gratuit

Wer / qui : Claudine Jacoby (CGDIS)

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



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 11.06 (Mittwoch / mercredi) & 13.06 (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.



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

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

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



ENTSPANNUNGSREISE

Entspannung ist ein vorbeugendes und heilendes Mittel, und für jeden zugänglich! Durch kleine Bewegungen, Atemzüge und Phantasie Reisen 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

16.04 / 07.05 / 18.06 / 09.07 / 27.08



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

02.05 / 16.05 / 06.06 / 20.06 / 11.07 / 18.07



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.

Veuillez-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.

VEenez 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

14.04 / 05.05 / 26.05 / 16.06 / 07.07 / 28.07 / 18.08



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

Wie wäre es zur Abwechslung mit ein paar Stunden in geselliger Runde, bei einer Partie Rummy, Miilchen, Whist, Konter a Matt ...

MATINÉE DE JEUX

Pour changer, que diriez-vous de quelques heures en bonne compagnie, avec une partie de Rummy, Miilchen, Whist, Konter a Matt...



Jeweils dienstags / les mardis

01.04 / 15.04 / 29.04 / 13.05 / 27.05 / 10.06 / 24.06 / 08.07 / 22.07 / 05.08 / 12.08



09.30 – 11.30

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

Tarif : 2 €

Wer / qui : Noémie Wealer

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

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 :

08.04 / 06.05 / 03.06 / 15.07 / 19.08



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

16.04 / 07.05 / 21.05 / 18.06 / 09.07 / 30.07 / 13.08



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

20.04 / 25.05 / 15.06 / 27.07 / 31.08



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



SPRACHENCAFÉ

In Zusammenarbeit mit „Pakt vum Zesummenliewen“ und der „Commission Communale du Vivre-Ensemble et Interculturel“ Beckerich

Es ist so weit – unser Sprachencafé kann stattfinden!

Geselliges Beisammensein, wo der Austausch in unterschiedlichen Sprachen im Fokus steht. Möchten Sie sich gerne in Ihrer Muttersprache unterhalten, möchten Sie eine neue Sprache kennenlernen oder möchten Sie eine längst erlernte Sprache wieder auffrischen? Dann sind Sie bei uns richtig!

Wir starten mit diesen vier verschiedenen Tafelrunden – lëtzebuergesch, français, english und italiano. Nicht verzagen, dieses Angebot kann im Laufe der Zeit erweitert werden.

Die CCVEI Beckerich lädt Sie herzlich zum ersten Getränk ein.

Falls Sie eine dieser Sprachen perfekt beherrschen, und Freude damit haben sich mit Ihren Mitmenschen zu unterhalten, dann melden Sie sich bei uns. Pro Tisch, benötigen wir eine.n Moderator.in, die eine Tafelrunde anregen kann.

Benötigen Sie eine Transportgelegenheit – geben Sie uns Bescheid.

Wir freuen uns auf Sie.

CAFÉ DES LANGUES

En collaboration avec "Pakt vum Zesummenliewen" et la « Commission Communale du Vivre-Ensemble et Interculturel » Beckerich

Le moment est venu – notre Café des langues peut avoir lieu !

Rencontres sociales où l'accent est mis sur l'échange dans différentes langues. Souhaitez-vous converser dans votre langue maternelle, souhaitez-vous connaître une nouvelle langue ou souhaitez-vous rafraîchir une langue que vous avez apprise pendant longtemps ? Alors vous êtes au bon endroit !

Nous commençons par ces quatre tables rondes différentes – lëtzebuergesch, français, english et italiano. Ne désespérez pas, cette offre peut être élargie au fil du temps.

Le CCVEI Beckerich vous invite cordialement à prendre votre premier verre.

Si vous maîtrisez parfaitement l'une de ces langues et que vous aimez parler avec d'autres, contactez-nous. Pour chaque table, nous avons besoin d'un.e modérateur.ice qui peut animer une table ronde.

Si vous avez besoin d'un moyen de transport - faites-le nous savoir.

Nous nous réjouissons de vous accueillir.



jeweils Donnerstags / les jeudis

17.04 / 22.05 / 19.06 / 17.07



19.00 – 20.30

Wo / où : 17.04 + 22.05 in der / au Brasserie Millespënnchen – Beckerich (103, Huewelerstrooss)
19.06 + 17.07 (noch zu bestimmen / reste à définir)

Tarif : gratis / gratuit

Wer / qui : Chantal Back / Noémie Wealer



Bis spätestens eine Woche im Voraus einschreiben!

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

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

APRIL / AVRIL 2025

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

MAI / MAI 2025

Do	1	Tag der Arbeit / Fête du Travail
Fr	2	Badminton - Yoga - Körpermassage - Kochkurs - Nähen, Stricken oder Häkeln - Trauerbegleitung
Sa	3	Nähen, Stricken oder Häkeln
So	4	
Mo	5	Airtramp - Kleine Wanderung (5-7km) - Komm sang mat - Nähen, Stricken oder Häkeln - E-banking/myguichet.lu Hilfe
Di	6	Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Spielenachmittag HPPA - Zeichnen/Pastel - Achtsamkeit
Mi	7	Bewegung im Sitzen - Aquagym - Wandern (08-10km) - Entspannungsreise - Kegeln - Nähen, Stricken oder Häkeln - Trau Dich!
Do	8	Stretching+ mit Rückengymnastik - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Acryl/Aquarell am Morgen - Smart- oder I-Phone und Tablet - Selbsthilfegruppe
Fr	9	Europatag / Journée de l'Europe
Sa	10	Nähen, Stricken oder Häkeln - Schmuckkreation
So	11	
Mo	12	Airtramp - Kleine Wanderung (5-7km) - Acryl/Aquarell am Abend - Nähen, Stricken oder Häkeln - E-banking/myguichet.lu Hilfe
Di	13	Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Spielemorgen - Zeichnen/Pastel - Achtsamkeit
Mi	14	Bewegung im Sitzen - Aquagym - Wandern (08-10km) - Nähen, Stricken oder Häkeln - Trau Dich!
Do	15	Stretching+ mit Rückengymnastik - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Lothringen - Acryl/Aquarell am Morgen - myguichet.lu Einführung - Smart- oder I-Phone und Tablet - Selbsthilfegruppe
Fr	16	Badminton - Körpermassage - Nähen, Stricken oder Häkeln - Trauerbegleitung
Sa	17	Nähen, Stricken oder Häkeln
So	18	
Mo	19	Kleine Wanderung (5-7km) - Nähen, Stricken oder Häkeln - E-banking/myguichet.lu Hilfe
Di	20	Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Zeichnen/Pastel - Ambulanz Wonsch - Achtsamkeit
Mi	21	Bewegung im Sitzen - Aquagym - Wandern (08-10km) - Kegeln - Nähen, Stricken oder Häkeln - Trau Dich!
Do	22	Stretching+ mit Rückengymnastik - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Sprachencafé - Da Vinci - Smart- oder I-Phone und Tablet - Selbsthilfegruppe
Fr	23	Badminton - Yoga - Nähen, Stricken oder Häkeln - Trauerbegleitung
Sa	24	Nähen, Stricken oder Häkeln
So	25	Gemeinsam statt einsam
Mo	26	Airtramp - Kleine Wanderung (5-7km) - Komm sang mat - Nähen, Stricken oder Häkeln - E-banking/myguichet.lu Hilfe
Di	27	Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Spielemorgen - Achtsamkeit
Mi	28	Bewegung im Sitzen - Aquagym - Wandern (08-10km) - Nähen, Stricken oder Häkeln - Trau Dich!
Do	29	Christi Himmelfahrt / Ascension
Fr	30	Badminton - Nähen, Stricken oder Häkeln - Trauerbegleitung
Sa	31	Nähen, Stricken oder Häkeln

JUNI / JUIN 2025

So	1	
Mo	2	Airtramp - Kleine Wanderung (5-7km) - Acryl/Aquarell am Abend - Nähen, Stricken oder Häkeln - E-banking/myguichet.lu Hilfe
Di	3	Stretching+ - Spielenachmittag HPPA - Mendig - Zeichnen/Pastel - Achtsamkeit
Mi	4	Bewegung im Sitzen - Aquagym - Wandern (08-10km) - Nähen, Stricken oder Häkeln - Trau Dich!
Do	5	Stretching+ mit Rückengymnastik - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Acryl/Aquarell am Morgen - Smart- oder I-Phone und Tablet - Selbsthilfegruppe
Fr	6	Badminton - Körpermassage - Nähen, Stricken oder Häkeln - Trauerbegleitung
Sa	7	Nähen, Stricken oder Häkeln
So	8	
Mo	9	Pfingstmontag / Lundi de Pentecôte
Di	10	Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Spielemorgen - Zeichnen/Pastel - Achtsamkeit
Mi	11	Aquagym - Wandern (08-10km) - Fußreflexzonenmassage - Nähen, Stricken oder Häkeln - Trau Dich!
Do	12	Stretching+ mit Rückengymnastik - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Acryl/Aquarell am Morgen - Smart- oder I-Phone und Tablet - Selbsthilfegruppe
Fr	13	Yoga - Fußreflexzonenmassage - Nähen, Stricken oder Häkeln - Trauerbegleitung
Sa	14	Nähen, Stricken oder Häkeln
So	15	Gemeinsam statt einsam
Mo	16	Komm sang mat - Acryl/Aquarell am Abend - Nähen, Stricken oder Häkeln - E-banking/myguichet.lu Hilfe
Di	17	Stretching+ - Zeichnen/Pastel - Achtsamkeit
Mi	18	Aquagym - Entspannungsreise - Kegeln - Reims - Nähen, Stricken oder Häkeln - Trau Dich!
Do	19	Stretching+ mit Rückengymnastik - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Sprachencafé - Reims - Acryl/Aquarell am Morgen - Smart- oder I-Phone und Tablet - Selbsthilfegruppe
Fr	20	Badminton - Körpermassage - Reims - Nähen, Stricken oder Häkeln - Trauerbegleitung
Sa	21	Nähen, Stricken oder Häkeln
So	22	
Mo	23	Nationalfeiertag / Fête Nationale
Di	24	Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Spielemorgen - Zeichnen/Pastel - Achtsamkeit
Mi	25	Bewegung im Sitzen - Aquagym - Wandern (08-10km) - CIS Réiden - Nähen, Stricken oder Häkeln - Trau Dich!
Do	26	Stretching+ mit Rückengymnastik - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Forellengut - Acryl/Aquarell am Morgen - Smart- oder I-Phone und Tablet - Selbsthilfegruppe
Fr	27	Badminton - Yoga - Nähen, Stricken oder Häkeln - Trauerbegleitung
Sa	28	Erste Hilfe Kurs - Nähen, Stricken oder Häkeln - Sommerkonzert
So	29	Erste Hilfe Kurs
Mo	30	Airtramp - Kleine Wanderung (5-7km) - Acryl/Aquarell am Abend - Nähen, Stricken oder Häkeln - E-banking/myguichet.lu Hilfe

JULI / JUILLET 2025

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

AUGUST / AOÛT 2025

Fr	1	Badminton - Nähen, Stricken oder Häkeln - Trauerbegleitung
Sa	2	Antonov - Nähen, Stricken oder Häkeln
So	3	
Mo	4	Kleine Wanderung (5-7km) - Nähen, Stricken oder Häkeln - E-banking/myguichet.lu Hilfe
Di	5	Leichte Wanderung (3-4km) - Spielemorgen - Achtsamkeit
Mi	6	Bewegung im Sitzen - Aquagym - Wandern (08-10km) - Nähen, Stricken oder Häkeln - Trau Dich!
Do	7	Stretching+ - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Smart- oder I-Phone und Tablet - Selbsthilfegruppe
Fr	8	Badminton - Nähen, Stricken oder Häkeln - Trauerbegleitung
Sa	9	Nähen, Stricken oder Häkeln
So	10	
Mo	11	Airtramp - Kleine Wanderung (5-7km) - Nähen, Stricken oder Häkeln - E-banking/myguichet.lu Hilfe
Di	12	Leichte Wanderung (3-4km) - Spielemorgen - Achtsamkeit
Mi	13	Bewegung im Sitzen - Aquagym - Wandern (08-10km) - Kegeln - Nähen, Stricken oder Häkeln - Trau Dich!
Do	14	Stretching+ - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Smart- oder I-Phone und Tablet - Selbsthilfegruppe
Fr	15	Mariä Himmelfahrt / Assomption
Sa	16	Nähen, Stricken oder Häkeln
So	17	
Mo	18	Komm sang mat - Nähen, Stricken oder Häkeln - E-banking/myguichet.lu Hilfe
Di	19	Spielemittag HPPA - Achtsamkeit
Mi	20	Bewegung im Sitzen - Aquagym - Nähen, Stricken oder Häkeln - Trau Dich!
Do	21	Stretching+ - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Smart- oder I-Phone und Tablet - Selbsthilfegruppe
Fr	22	Nähen, Stricken oder Häkeln - Trauerbegleitung
Sa	23	Nähen, Stricken oder Häkeln
So	24	
Mo	25	Nähen, Stricken oder Häkeln - E-banking/myguichet.lu Hilfe
Di	26	Achtsamkeit
Mi	27	Bewegung im Sitzen - Aquagym - Entspannungsreise - Nähen, Stricken oder Häkeln - Trau Dich!
Do	28	Stretching+ - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Smart- oder I-Phone und Tablet - Selbsthilfegruppe
Fr	29	Nähen, Stricken oder Häkeln - Trauerbegleitung
Sa	30	Nähen, Stricken oder Häkeln
So	31	Gemeinsam statt einsam

CLUB ATERTDALL

KONTAKT / CONTACT

Unsere Öffnungszeiten / *nos heures d'ouverture*

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

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

Unsere Adresse / *notre adresse*

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

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





MINITRIP 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.

15 18.06 - 20.06 (Mittwoch bis Freitag)

Tarif: 710€, Zuschlag von 187€ für ein Einzelzimmer

Inbegriffen: Die Fahrt im Komfortbus, die Unterkunft mit 2 Nächten mit Frühstück im Hotel**** „Novotel Suite Reims“. Die Mittagessen am 18.06 (**Getränke nicht inbegriffen**) und 20.06 (**Getränke inbegriffen**), die Abendessen am 18.06 und 19.06 (**Getränke nicht inbegriffen**), die Führungen durch die Kathedrale von Reims und die Basilika Saint Rémi, die Weinkeller Pommery, den Muschelkeller und eine Reiserücktrittsversicherung im Falle eines Gesundheitsproblems (mit ärztlichem Attest und einem ärztlichen Bericht als Bescheinigung erforderlich).

Wer / qui : Annick Simonet



Bis spätestens den 17. April einschreiben!

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

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



SÉJOUR 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 (mercredi au vendredi)

Tarif: 710€, supplément de 187€ pour une chambre seule

Y compris : Le voyage en bus confort, le logement 2 nuits avec petit-déjeuner dans l'hôtel**** « Novotel Suite Reims ». Les déjeuners du 18.06 (**boissons non comprises**) et 20.06 (**boissons comprises**), les dîners du 18.06 et 19.06 (**boissons non comprises**), les visites guidées de la Cathédrale de Reims et de la Basilique Saint Rémi, des Caves Pommery, de la cave aux Coquillages et une assurance annulation en cas de problème de santé (avec certificat médical et un rapport médical à l'appui).

Wer / qui : Annick Simonet



Inscrivez-vous au plus tard le 17 avril !

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



MARKT VON MAASTRICHT

In der ältesten Stadt Hollands findet jeden Freitag ein Markt in Maastricht Stadt. Schlendern Sie durch die unzähligen Stände dieses Marktes, der für Stoffe, Gemüse und Blumen berühmt ist. Die Preise sind günstig und die Ware von guter Qualität.

MARCHÉ DE MAASTRICHT

Chaque vendredi c'est le marché à Maastricht, la ville la plus ancienne d'Hollande. Venez déambuler parmi les innombrables étals de ce marché, réputé pour ces tissus, légumes, fleurs... Les prix sont intéressants et les produits de bonne qualité.



15 25.04 (Freitag / vendredi)



7.00 - 19.00

Tarif : 51€ (Busfahrt)

51€ (trajet en autocar)

Wer / qui : Annick Simonet



Bis spätestens den 11. April einschreiben!

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

Inscrivez-vous au plus tard le 11 avril !

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

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



ANTONOV

Rundflug über Luxemburg

Entdecken Sie Luxemburg mal anders – an Bord der Antonov, einem historischen Meisterwerk der Luftfahrt. Dieser Rundflug ist perfekt für alle, die eine einmalige Perspektive auf Luxemburg erleben möchten, eine Leidenschaft für historische Flugzeuge haben oder einfach ein besonderes Erlebnis teilen möchten.

Im Anschluss an unseren Rundflug ist ein gemeinsames Mittagessen vorgesehen, um den Tag gemütlich ausklingen zu lassen und den erlebten Rundflug vollends wirken zu lassen.

ANTONOV

Vol panoramique au-dessus du Luxembourg

Découvrez le Luxembourg sous un angle inédit – à bord de l'Antonov, un chef-d'œuvre historique de l'aviation. Ce vol panoramique est parfait pour tous ceux qui souhaitent vivre une perspective unique sur le Luxembourg, qui sont passionnés par les avions historiques ou qui désirent simplement partager une expérience exceptionnelle.

Après notre vol, un repas de midi convivial est prévu pour clore la journée en toute sérénité et profiter pleinement des souvenirs de ce moment inoubliable.



15 02.08 (Samstag / samedi)



10.00

Wo / où : Parking Aéro-Sport asbl - rue de Trèves (in der Nähe vom Flughafen / à proximité de l'aéroport)

Tarif : 200 €

Wer / qui : Noémie Wealer



Bitte bis spätestens den 11. Juli einschreiben!

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

Veuillez-vous inscrire au plus tard le 11 juillet !

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

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



SCHLOSS VON LOTHRINGEN

Sind Sie auf der Suche nach einem unvergesslichen Erlebnis, das Geschichte, Kultur und atemberaubende Architektur vereint? Dann ist ein Besuch in dem prächtigen Schloss von Lothringen, ein Meisterwerk der Architektur des 18. Jahrhunderts, genau das Richtige für Sie! Mit seinen prachtvollen Räumen und historischen Gärten bietet das Schloss nicht nur eine Reise in die Vergangenheit, sondern auch einen Moment der Ruhe und Erholung inmitten von Kunst und Natur.

Die geführte Besichtigung ist in französischer Sprache.

LE CHÂTEAU DE LUNÉVILLE

Vous êtes à la recherche d'une expérience inoubliable qui allie histoire, culture et architecture époustouflante ? Alors la visite du magnifique château de Lunéville, chef-d'œuvre de l'architecture du 18^{ème} siècle, est faite pour vous ! Avec ses magnifiques salles et ses jardins historiques, le château offre non seulement un voyage dans le passé, mais aussi un moment de paix et de détente entouré d'art et de nature.



15.05 (Donnerstag / jeudi)

Tarif : 70€ (Busfahrt, Eintritt, geführte Besichtigung), Essen und Getränke nicht inbegriffen
70€ (*trajet en autocars, entrée, visite guidée, repas et boissons non-inclus*)

Wer / qui : Sonja Leider



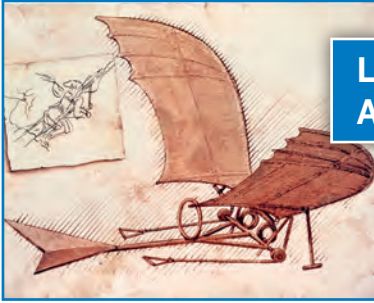
Bis spätestens den 15. April einschreiben!

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

Inscrivez-vous au plus tard le 15 avril!

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

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



LEONARDO DA VINCI AUSSTELLUNG + ARLON MARKT

Dieser Tag wird eine Mischung aus Bummeln und Kultur - am Morgen genießen wir den Wochenmarkt von Arlon, der für sein Gemüse, Obst, Blumen ... bekannt ist. Und am Nachmittag laden wir Sie ein, die Ausstellung zum Erfinder und Künstler Leonardo Da Vinci zu entdecken, seines außergewöhnlichen Einfallsreichtums anhand mehrerer Modelle.

Der Maler, Bildhauer, Schriftsteller und Philosoph Leonardo Da Vinci hat im Laufe seines Lebens seine Disziplinen vervielfältigt. Und im **Palais d'Arlon** dreht sich alles um den Ingenieur, Erfinder und Maschinist Da Vinci.

Auf der Grundlage von 7000 Seiten Manuskripten Da Vincis, über seine Erfindungen, wurden in Lüttich Modelle erstellt, die dem Besucher das ganze Genie einer der einflussreichsten Persönlichkeiten der **Renaissance** vor Augen führen. Wir entdecken auch die Vorläuferseite von Da Vinci, denn seine Pläne wurden bis ins 19. Jahrhundert verborgen. Die Erfinder des Flugzeugs hatten daher nie Zugang zu Da Vincis Zeichnungen. Ein eindeutiger Beweis, dass er eine Vorschau auf unsere Welt hatte!

Wir bieten Ihnen mittags ein gemeinsames Essen im Restaurant "Le Chef est une femme" an.

Die geführte Besichtigung ist in französischer Sprache.

EXPO LEONARD DE VINCI + MARCHÉ ARLON

Cette journée mêle flânerie et culture, le matin nous profitons du marché hebdomadaire d'Arlon bien connu pour ces légumes, fruits, fleurs... Et l'après-midi nous vous proposons de découvrir cette exposition l'ingéniosité exceptionnelle de l'inventeur et artiste Léonard De Vinci à travers plusieurs maquettes.

Peintre, sculpteur, écrivain, philosophe, Léonard De Vinci a multiplié les disciplines tout au long de sa vie. Et au Palais d'Arlon, c'est le De Vinci ingénieur, inventeur et machiniste.

Sur base de 7000 pages de manuscrits de De Vinci sur ses inventions, des maquettes ont été créés à Liège celle-ci démontrent au visiteur tout le génie d'un des personnages les plus influents de la Renaissance. On y découvre aussi le côté précurseur de De Vinci, car, ses plans ont été cachés jusqu'au 19ème siècle. Les inventeurs de l'avion et des roulements n'ont donc jamais eu accès aux dessins de De Vinci. Cela démontre donc qu'il a prévisualisé notre monde !

Nous vous proposons un repas en commun à midi au restaurant « Le Chef est une femme ».

15 22.05 (Donnerstag / jeudi)

 9.00 - 16.30

Wo / où : Arlon

Tarif : 11€ (Eintritt Museum, geführte Besichtigung) + ggf. Transportkosten, Mittagessen nicht inbegriffen
11€ (entrée musée, visite guidée) + frais de transport au besoin, repas non- inclus

Wer / qui : Annick Simonet



Bis spätestens den 07. Mai einschreiben und geben Sie uns bescheid, ob Sie mit uns essen wollen, oder ob Sie nur bei der Ausstellung dabei sein wollen!

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

Inscrivez-vous au plus tard le 07 mai et dites-nous si vous voulez prendre le repas avec nous, ou venir seulement pour l'exposition ! Pour tout désistement –voir règlement interne N°6 du Club svp.



VULKANMUSEUM MENDIG & BURG ELTZ

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Vulkane und deren Geschichte! Am Vormittag besuchen wir das Vulkanmuseum Mendig, wo Sie spannende Einblicke in die vulkanische Vergangenheit der Region und die beeindruckenden Lavakeller erhalten.

Nach dem gemeinsamen Mittagessen und einer kurzen Fahrt erwartet uns ein Highlight der deutschen Burgenromantik: die majestätische Burg Eltz, eine über 850 Jahre alten Festung.

MUSÉE DU VULCANISME DE MENDIG & CHÂTEAU D'ELTZ

Plongez dans le monde fascinant des volcans et de leur histoire ! Dans la matinée, nous visitons le musée du volcanisme de Mendig, où vous découvrirez des informations captivantes sur le passé volcanique de la région ainsi que les impressionnantes caves de lave.

Après un déjeuner convivial et un court trajet, un joyau du romantisme des châteaux allemands nous attend : la majestueuse Burg Eltz, cette forteresse vieille de plus de 850 ans.

La visite guidée se fera en langue allemande.



15 03.06 (Dienstag / mardi)



10.30 - 12.30 (geführte Besichtigung Museum / *visite guidée musée*)

Tarif : 79€ (Busfahrt, geführte Besichtigung) Mittagessen nicht inbegriffen
79€ (*trajet en autocar, visite guidée*) repas de midi non-inclus

Wer / qui : Noémie Wealer



Bitte bis spätestens den 05. Mai einschreiben!

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

Veuillez-vous inscrire au plus tard le 05 mai !

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

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



CIS RÉIDEN

Die Rettungsdienste in Luxemburg werden von Freiwilligen und Fachleuten gewährleistet, die in Feuerwehr- und Rettungszentren im ganzen Land verteilt sind.

Die Wache des CIS Réiden bietet uns eine geführte Besichtigung ihres Zentrums an, mit Erläuterungen zu Organisation und Einsätzen ihrer Wache. Wir dürfen mit der Drehleiter mit Korb hoch hinaus, erleben hautnah wie ein verunglücktes Auto aufgeschnitten werden muss, und haben die Möglichkeit eine Ambulanz hautnah zu besichtigen.

Begleiten Sie uns an diesem spannenden Nachmittag und freuen Sie sich auf beeindruckende Momente.

CIS REDANGE

Les services de secours au Luxembourg sont assurés par des volontaires et des professionnels qui sont regroupés en centres d'incendie et de secours implantés sur le territoire national.

La station CIS Réiden nous propose une visite guidée de son centre, avec des explications sur l'organisation et le fonctionnement de sa station. Nous sommes autorisés à monter en hauteur avec l'échelle tournante avec panier, à découvrir de première main comment une voiture accidentée doit être ouverte et à avoir la possibilité de visiter une ambulance de près.

Rejoignez-nous pour cet après-midi passionnant et attendez-vous à des moments impressionnants.

La visite guidée se fera en langue luxembourgeoise.



15 25.06 (Mittwoch / mercredi)



13.30 – 17.00

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

Wo / où : 22, rue Fraesbich – Redange/Attert

Wer / qui : Chantal Back



Bis spätestens den 11. Juni einschreiben!

Inscrivez-vous au plus tard le 11 juin !

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



FORELLENGUT ROSENGARTEN IN TRASSEM

Wir laden Sie herzlich ein, das Forellengut in Trassem zu entdecken und mehr über die Aufzucht von Forellen, Saiblingen, Karpfen, Störe, ... zu erfahren.

Die Führung findet im Außengelände statt - **bitte an entsprechende Bekleidung denken!**

Während des Betriebsrundganges werden uns Aufzucht und Produktion erklärt. Dabei werden wir auch einen Blick ins Bruthaus werfen können und zum Abschluss kann auch der Hofladen besucht werden.

Anschließend kann in einem vom Forellengut belieferten Restaurant eine Verkostung stattfinden.

FORELLENGUT ROSENGARTEN À TRASSEM

Nous vous invitons cordialement à visiter le « Forellengut Rosengarten » et à en savoir plus sur l'élevage des truites, des ombles, des carpes, des esturgeons, ...

La visite a lieu à l'extérieur - n'oubliez pas de porter des vêtements appropriés ! Lors de la visite de la ferme, l'élevage et la production nous seront expliqués. Nous pourrons également jeter un coup d'œil à l'écloserie. À la fin, le magasin de la ferme peut être visité.

Ensuite, une dégustation peut avoir lieu dans un restaurant fourni par le Forellengut.

La visite se fera en langue allemande.



26.06 (Donnerstag / jeudi)

Tarif : 55€ (Busfahrt, Eintritt, geführte Besichtigung), Essen und Getränke nicht inbegriffen
55€ (trajet en autocars, entrée, visite guidée), repas et boissons non-inclus

Wer / qui : Sonja Leider



Bis spätestens den 02. Juni einschreiben!

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

Inscrivez-vous au plus tard le 02 juin !

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

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



RTL STUDIO

Erleben Sie die Faszination des Fernsehens hautnah und entdecken Sie, wie Nachrichten, Unterhaltung und Shows entstehen! Während unserer geführten Besichtigung erhalten Sie exklusive Einblicke hinter die Kulissen des RTL-Studios in Luxemburg. Werfen Sie einen Blick auf die beeindruckende Technik, die im Hintergrund arbeitet – von der Regie bis zu den Kameras. Begegnen Sie den kreativen Köpfen hinter den Kulissen und erfahren Sie mehr über die Arbeit von Moderatoren, Produzenten und Technikern.

Im Anschluss an die geführte Besichtigung ist ein gemeinsames Mittagessen vorgesehen.

STUDIO RTL

Vivez la fascination de la télévision de près et découvrez comment naissent les actualités, les divertissements et les émissions ! Lors de notre visite guidée, vous bénéficierez d'un aperçu exclusif des coulisses des studios RTL au Luxembourg. Découvrez les technologies impressionnantes qui fonctionnent en arrière-plan – de la régie aux caméras. Rencontrez les esprits créatifs qui œuvrent dans les coulisses et apprenez-en davantage sur le travail des présentateurs, producteurs et techniciens.

À la fin de la visite guidée, un repas de midi en commun est prévu.



15 10.07 (Donnerstag / jeudi)



10.30 -12.00 (geführte Besichtigung / visite guidée)

Wo / où : 43, Bd Pierre Frieden (Kirchberg – Luxembourg-Stadt / Luxembourg-Ville)

Tarif : 10€ (Mittagessen nicht inbegriffen) + ggf. Transportkosten
10€ (repas de midi non inclus) + frais de transport à besoin

Wer / qui : Noémie Wealer



Bitte bis spätestens den 20. Juni einschreiben!

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

Veuillez-vous inscrire au plus tard le 20 juin !

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

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



SCHUEBERFOUER

Zusammen mit dem „Treff Aal Schoul“

Die Schueberfouer ist der größte Jahrmarkt Luxemburgs und der Großregion, und empfängt in einem wunderbaren und außergewöhnlichen Rahmen mehr als 2 Millionen Besucher auf dem Glacis-Feld. Die in Europa einzigartige Mischung von Attraktionen machen die Schueberfouer zu einem veritablen Volksfest. Der exzellente Ruf der « Fouer » wird durch die dort herrschende gemütliche und familiäre Atmosphäre begründet.

Wir beginnen mit einem gemeinsamen Essen wie z.B. „gebakene Fësch“ in einer der zahlreichen Buden und tauchen dann ein, in die einzigartige Atmosphäre dieser Kirmes.

SCHUEBERFOUER

En collaboration avec le « Treff Aal Schoul »

La Schueberfouer est la plus grande fête foraine du Luxembourg et de la Grande Région, et accueille dans un cadre magnifique et exceptionnel plus de 2 millions de visiteurs sur le champ du Glacis. Un mélange d'attractions unique en Europe fait de la Schueberfouer une fête populaire. C'est le caractère convivial et familial qui fait l'excellente réputation de la « Fouer ».

Commençons d'abord avec un repas typique comme p.ex. « gebakene Fësch » dans une des nombreuses baraques et plongeons ensuite dans l'atmosphère unique de cette kermesse.



15 03.09 (Mittwoch / mercredi)

Tarif : 5 € + ggf. Transportkosten / frais de transport au besoin

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



Bitte bis spätestens den 11. August einschreiben!

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

Veillez-vous inscrire au plus tard le 11 août !

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

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



MARIE-ASTRID

Traditionelles Club Aktiv Plus Treffen

Verbringen Sie mit uns und unseren Freunden der anderen „Club Aktiv+“, einen herrlichen Tag an Bord der MS "Princesse Marie-Astrid". Genießen Sie bei gutem Essen und Trinken, einen unvergesslichen Nachmittag auf der wunderschönen Mosel. Musikalisch wird uns Jeannot Conter begleiten und für gute Stimmung sorgen. Wer möchte, kann darf sehr gerne das Tanzbein schwingen. Wir freuen uns auf diesen traditionellen Schiffsausflug. Schiff ahoi.

MARIE-ASTRID

Recontre traditionnelle Club Aktiv Plus

Venez passer une journée avec nous et nos amis des « Clubs Aktiv+ » à bord du bateau MS "Princesse Marie-Astrid". Profitez d'un après-midi inoubliable sur la magnifique Moselle en dégustant de bons plats et boissons. Jeannot Conter nous accompagnera en musique et mettra de l'ambiance. Ceux qui le souhaitent pourront également se déhancher sur la piste de danse. Nous nous réjouissons déjà de cette excursion traditionnelle.

MENU

Feine Gemüsecremesuppe
Fine crème de légumes

Königinpastete, Pommes Frites und Salat
Bouchée à la reine, pommes frites et salade
oder / ou

Gebratene Polenta mit Champignon-Ragout und Gemüse
Polenta grillée avec ragoût de champignons et légumes

Apfeltorte Großmutter Art mit Vanilleeis
Tarte grand-mère avec sa glace vanille



15 23.09 (Dienstag / mardi)



11.30 – 12.00 Einschiffung / *embarquement*

Wo / où : am Anlegequai Grevenmacher / *au quai de Grevenmacher*

Tarif : 67€ + ggf. Transportkosten / *frais de transport au besoin*

Wer / qui : Noémie Wealer



Bitte bis spätestens den 25. August einschreiben!

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

Veuillez-vous inscrire au plus tard le 25 août !

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

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



REISE DER GESCHMACKSSINNE



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

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

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

VOYAGE DES SAVEURS

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

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

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



15 18.04 (ein Freitag / un vendredi)



17.30 – 21.00

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

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

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

Wer / qui : Annick Simonet



Bis spätestens den 10. April einschreiben!

Inscrivez-vous au plus tard le 10 avril !

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

KOCHKURS



Der Frühling kehrt zurück, mit jungem frischem Gemüse in allen Farben..., wir haben Lust auf Sonne auf unseren Tellern! Und auf frische und multi-vitaminreiche Aromen!

Die Kursleiterin spricht französisch.

COURS DE CUISINE

Le printemps est de retour avec ces jeunes légumes de toutes les couleurs..., nous avons envie d'avoir le soleil dans nos assiettes ! De la fraîcheur et des saveurs multi vitaminées !

L'activité se donne en langue française.



15 02.05 (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 11. April einschreiben!

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



Inscrivez-vous au plus tard le 11 avril !

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

Vorspeise / Entrée

Ein knuspriges Scampi mit Erbsentapenade

Un scampi croustillant avec sa tapenade aux petits pois

Hauptgang / Plat

Risotto mit Spargelduett und Mini-Bällchen nach italienischer Art

Risotto au duo d'asperges et ses minis boulettes à l'italienne

Nachtsch / Dessert

Schaumige Erdbeertorte

Tarte mousseuse aux fraises

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 : 01.04

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



09.00 - 11.00

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

Tarif : 143 € (13 Kurse / 13 cours)

Wer / qui : Pascale Seyler



ACRYL / AQUARELL 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 : 28.04

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 : 03.04

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 der 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



Mittwoch / les mercredis :

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



ATELIER SCHMUCKKREATION

Erleben Sie eine originelle Aktivität... warum nicht Ihren eigenen Schmuck herstellen oder ihn verschenken, schließlich ist bald Muttertag!

Wir begeben uns nach Vaux-Sur-Sûre in die Boutique „Little Things Créations“ von Christina Lecler, Schmuckdesignerin - Schmuckhandwerkerin, seit 2016 eine leidenschaftliche Hobbykünstlerin. Sie stellt uns das nötige Material zur Verfügung, Komponenten, die ihrer Kollektion „Pépites“ in Gold und Silber ähneln, sowie ihr ganzes Know-how, um uns beim Zusammensetzen unserer Kreationen zu helfen. Sie erklärt und zeigt uns Schritt für Schritt die Techniken des Zusammenstellens. Und wir nehmen unsere Kreationen - 2 Schmuckstücke (Wahl zwischen Halskette, Armband oder Ohrringen) mit nach Hause. Um das Risiko von Allergien und das Altern der Bestandteile zu begrenzen, verwendet Christina Materialien, die länger halten. Wie Stahl, vergoldeter verzinkter Stahl, vergoldetes Messing, platinbeschichtetes oder versilbertes Messing.

Die Aktivität findet in französischer Sprache statt.

ATELIER CRÉATION DE BIJOUX

Venez partager une activité originale...pourquoi pas réaliser vos propres bijoux, ou bien pour offrir, c'est bientôt la fête des mamans !

Nous nous rendons à Vaux-Sur-Sûre dans la boutique « Little Things Créations » de Christina Lecler, créatrice de bijoux – artisanne bijoutière, une passionnée depuis 2016. Elle nous met à disposition le matériel nécessaire, les composants similaires à sa collection "Pépites" en doré et argenté ainsi que tout son savoir-faire pour nous aider à assembler nos créations. Elle nous explique et nous montre pas à pas les techniques d'assemblage. Nous repartirons avec nos créations, 2 bijoux (choix entre collier, bracelet ou boucles d'oreilles).

Afin de limiter les risques d'allergies et l'altération des composants, Christina utilise des matériaux plus résistants à la vie. Comme l'acier, de l'acier galvanisé doré, du laiton doré à l'or fin, du laiton recouvert d'une couche de platine ou plaqué argent.

L'activité se donne en langue française.



10.05 (Samstag / samedi)



9.30 – 12.30

Wo / où : Vaux-Sur-Sûre / Belgien - Belgique

Tarif : 74€ (Atelier + 2 Schmuckstücke) + ggf. Transportkosten
74€ (l'atelier + 2 bijoux inclus) + frais de transport au besoin

Wer / qui : Christina Lecler / Annick Simonet



Bis spätestens den 25. Abrell einschreiben!

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

Inscrivez-vous au plus tard le 25 avril !

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



SOMMERKONZERT

Luxembourg Philharmonia

Den Sommer mit Musik begrüßen! Seit mehr als 40 Jahren begeistert das Orchester Luxembourg Philharmonia, bestehend aus 90 professionellen und erfahrenen Amateurmusiker:innen, ein treues Publikum mit einem vielfältigen Repertoire. Für dieses neue Konzert unter der Leitung von Martin Elmquist werden sie Mozart, Séjourné und Prokofjew ehren und gleichzeitig jungen Talenten von morgen – Tanja Duprez (Flöte), Lea Sonveau (Harfe), Benedikt Strauss (Horn) und Paul Wirtz (Marimba) – die Gelegenheit geben, mit einem Philharmonieorchester aufzutreten und im Rampenlicht zu stehen.

CONCERT D'ÉTÉ

Luxembourg Philharmonia

Accueillons l'été en musique ! Depuis plus de 40 ans, l'orchestre Luxembourg Philharmonia, composé de 90 musicien-ne-s professionnel-le-s et amateur-e-s confirmé-e-s, enchante les oreilles d'un public fidèle avec un répertoire des plus variés. Pour ce nouveau concert sous la direction de Martin Elmquist, ils et elles rendront hommage à Mozart, Séjourné et Prokofiev, tout en offrant à de jeunes talents de demain – Tanja Duprez (Flûte), Lea Sonveau (Harpe), Benedikt Strauss (Cor) et Paul Wirtz (Marimba) – l'occasion de se produire avec un orchestre philharmonique et de briller sous le feu des projecteurs.



15 28.06 (Samstag / samedi)



20.00 – 22.00

Wo / où : KINNEKS BOND / Mamer (42, route d'Arlon)

Tarif : 33,75€ + ggf. Transportkosten / + frais de transport au besoin

Wer / qui : Chantal Back



Bis spätestens den 12. Juni anmelden!

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

Inscrivez-vous au plus tard le 12 juin !

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 !



15 immer Mittwochs / tous les mercredis



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 24.04 (Donnerstag / jeudi)



09.00 – 11.00

Wo / où : Maison Worrré / 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?



15.05 (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

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

*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.*



15 jeweils montags / les lundis



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



AMBULANZ WONSCH



Ehrenamtliche Mitarbeiter:innen stellen den gemeinnützigen Verein vor

Ambulanz Wonsch asbl. erfüllt Erwachsenen und Kindern, die bettlägerig sind, den Wunsch, nochmal an ihren Lieblingsort zu fahren, einem Event beizuwohnen oder jemanden zu besuchen, der ihnen am Herzen liegt. Diese Dienstleistung widmet sich an alle Menschen, die wegen einer unheilbaren Krankheit oder allgemeinen Körperschwäche nicht mehr imstande sind, dies autonom zu bewältigen.

Das Team stellt Ihnen die Dienstleistung vor, veranschaulicht mit Fotos und Video, geht gerne auf Ihre Fragen ein und falls verfügbar, bringen sie eine Ambulanz mit, die Sie erkunden dürfen.

Die Präsentation ist in luxemburgischer Sprache.

AMBULANZ WONSCH

Des bénévoles présentent l'association à but non lucratif

Ambulanz Wonsch asbl. accomplit pour les adultes et les enfants alités, l'envie de retourner à leur endroit préféré, d'assister à un événement ou de rendre visite à quelqu'un qui leur est cher. Ce service est dédié à toutes les personnes qui, en raison d'une maladie incurable ou d'une faiblesse physique générale, ne sont plus en mesure d'y faire face de manière autonome.

L'équipe vous présentera le service, illustré de photos et de vidéo, se fera un plaisir de répondre à vos questions et, si disponible, elle vous apportera une ambulance à explorer.

La présentation est en luxembourgeois – néanmoins l'équipe se fera un plaisir de vous traduire.



15 20.05 (Dienstag / mardi)



14.00-16.00

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

Tarif: gratis / gratuit

Wer / qui : Karen van Hout und ihr Team / Karen van Hout et son équipe



Bitte bis spätestens den 15. Mai einschreiben!

Veuillez-vous inscrire au plus tard le 15 mai!

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.

15

jeweils dienstags / les mardis



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. Einzelgespräche sind auch möglich. 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. Des entretiens individuels sont possibles. La discrétion pendant et après les rencontres est fondamentale.



15 **jeweils freitags / les vendredis**



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.



15 Jeweils donnerstags / les jeudis



18.00-19.00/19.30

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

Tarif : gratis / gratuit

Wer / qui : Viviane Kandel (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



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 | 🌐 [f reseau.help](https://www.facebook.com/reseau.help)



OS

PRINTED IN
LUXEMBOURG

myclimate
Notre impact. Durable
Imprimerie
myclimate.org/01-24-328655

