



SYRDALLER MAGAZIN

OKTOBER-NOVEMBER-DEZEMBER

04
2025



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



Nouvelle adresse:
29-31 rue Principale
L-5240 Sandweiler



www.help.lu





29-31, rue Principale | L-5240 Sandweiler
Téléphone : 2755-3840

club-syrdall@croix-rouge.lu

Öffnungszeiten / heures d'ouverture / opening hours
Méindes - Freides / lundi - vendredi / monday - friday
09h00 - 12h00 / 13h00 - 16h00

help

croix-rouge 
luxembourgeoise
Menschen helfen

Communes Membres

Betzdorf • Bous-Waldbredimus • Contern • Dalheim • Lenningen
Niederanven • Sandweiler • Schuttrange • Weiler-la-Tour

Mat der Ënnerstëtzung vum Ministère de la Famille,
des Solidarités, du Vivre ensemble et de l'Accueil.



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

Mir si geplënnert! On a déménagé! We've moved!

Den Olivier Grüneisen, neie Chargé de direction vum Club Aktiv+ Syrdall, a seng Ekip, freeën sech, lech an hierem neie Lokal zu Sandweiler begrëssen ze kënnen.



Bus: 361, 401, 403, 406, 411, 421, 455, 456
Weider Informatiounen fannt Dir ënnert „mobiliteit.lu“

Arrêt: Kiirch

Parking: Bei der Gemeng a beim Kulturzentrum
Denkt w.e.g. drun Är Parkscheif ze leeën

**Äre Club Aktiv+ Syrdall gënnst sech eng kleng Paus vum 22.12.25 - 01.01.26.
Ab dem 02.01.26 si mir mat frëschem Elan a flotten Iddien nees fir lech do.**

**Votre Club Aktiv+ Syrdall prendra une petite pause du 22.12.25 - 01.01.26.
Nous serons de retour à partir du 02.01.26 avec un nouvel élan et de chouettes idées.**

**Your Club Aktiv+ Syrdall takes a short break from the 22.12.25 until the 01.01.26.
We will be back on the 02.1.26 with renewed energy and great ideas.**



Sommaire

Adresse / Öffnungszeiten	2
Virwuert	5
Einschreibungen	6
Erënnerungen	7
Geselliger Spieleabend in Lenningen	8
Breakfast	8
Kleine Wanderung	9
Große Wanderung	9
Nordic Walking	10
Muppentreff	10
Musiktreff	11
Traditionell afrikanesch Rhythmen	11
Kegeln	12
Bowling	12
Kreative Hände	13
Shabby Chic Atelier	14
Atelier Aletheia	15
Walking Foot	16
Zero Stress	17
E flotten Dag op der Musel	18
"de Leederwon asbl"	19
Salzgrotte mit Klangschalen	20
The gloomy past of the fortress	21
ALA-Kurs für Angehörige	22
Beem pflanzen	23
Bodytalk	24
Visionboard	25
Weihnachtliche Arrangements selbst gestalten	26
Europa Donna asbl	27
Erënnerungen	28
Qi Gong	29
Bodyflow	29
New Self Defense	30
Zumba Gold	30
Orientalischer Tanz (Anfänger)	30
Yin Yoga	31
Line Dance	31
Tanzen macht Freude	31
Multifit	32
Yoga sur chaise	32
Orientalischer Tanz	32
Ostéofit	33
Rückenschmerzen - kein Schicksal	33
Pilates	33
Interne Bestimmungen	34



Daten / *Date*



Auerzäit / *Horaire*



Uert / *Lieu*



Sprooch / *Langue*



Präis / *Tarif*



Umeldefrist /
Date limite
d'inscription



Formateur



Der Herbst bringt nicht nur goldene Blätter und kühlere Tage, sondern auch Momente der Ruhe und Besinnung – eine gute Gelegenheit, sich Zeit für sich selbst und für andere zu nehmen.

Im Club Syrdall möchten wir genau dafür Raum schaffen: für Begegnungen, für gemeinsame Aktivitäten und für neue Impulse. Wenn die Abende länger werden, lohnt sich ein Blick in unser Programm besonders – vielleicht entdecken Sie ja genau das Richtige für sich.

Unser Ziel ist es, ein offenes, lebendiges und respektvolles Miteinander zu fördern. Dies mit viel Herz und Engagement.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und auf viele schöne Begegnungen in diesem Herbst!

Ihr Team Club Aktiv Plus „Club Syrdall“

L'automne n'apporte pas seulement des feuilles dorées et des journées plus fraîches, mais aussi des moments de calme et de réflexion – une belle occasion de ralentir le rythme, prendre du temps pour soi et de se reconnecter aux autres.

Au Club Syrdall, nous souhaitons justement offrir cet espace : des rencontres enrichissantes, des activités partagées et de nouvelles inspirations. Quand les soirées s'allongent, c'est le moment idéal pour feuilleter notre programme – peut-être y trouverez-vous une activité qui vous parle.

Notre ambition est de favoriser une communauté ouverte, dynamique et respectueuse avec beaucoup de cœur et d'engagement.

Nous nous réjouissons de vous accueillir et de partager avec vous de beaux moments cet automne !

Votre équipe Club Aktiv Plus « Club Syrdall »

Autumn brings not only golden leaves and cooler days, but also moments of calm and reflection – a perfect time to slow down and connect with others.

At Club Syrdall, we want to create space just for that: for meaningful encounters, shared activities, and fresh inspiration. As the evenings grow longer, it's a good moment to browse through our program – you might just find the right thing for you.

Our aim is to foster an open, vibrant, and respectful community with plenty of heart and dedication.

We are looking forward to welcome you and sharing many enriching moments this autumn!

Your team Club Aktiv Plus 'Club Syrdall'



Für alle unsere Veranstaltungen gilt eine Anmeldefrist.

Alle Einschreibungen für unsere Aktivitäten und Kurse sind **ausschließlich** per E-Mail an **club-syrdall@croix-rouge.lu** oder telefonisch unter **2755-3840** möglich.

WICHTIG: In unseren Kursen gilt Ihre Anmeldung nur für ein Trimester. Besteht weiterhin Interesse am Kurs, **müssen Sie sich erneut anmelden**. Einschreibungen zwischen Tür und Angel werden nicht entgegengenommen.

Die Kosten für unsere Kurse gelten für jeweils ein Trimester und werden nach Kursbeginn nicht mehr zurückerstattet. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Wichtige Informationen betreffend der Aktivitäten und Kurse, eventuelle Änderungen oder Absagen, werden Ihnen ausschließlich per Mail mitgeteilt.

Une date limite d'inscription s'applique à tous nos événements.

Toutes les inscriptions à nos activités et cours sont possibles **uniquement** par e-mail à **club-syrdall@croix-rouge.lu** ou par téléphone au **2755-3840**.

IMPORTANT: Votre inscription n'est valable que pour un trimestre. Si vous êtes toujours intéressé(e) par le cours, **vous devez vous réinscrire**. Des inscriptions spontanées et verbalement formulées ne sont pas acceptées.

Les frais de nos cours sont valables pour un trimestre et ne seront plus remboursés après le début des cours. Merci pour votre compréhension.

Les informations importantes concernant les activités et les cours, toute modification ou annulation, vous seront envoyées uniquement par e-mail.

There is a registration deadline for all our events.

All registrations for our activities and courses are **only** possible by e-mail to **club-syrdall@croix-rouge.lu** or by phone at **2755-3840**.

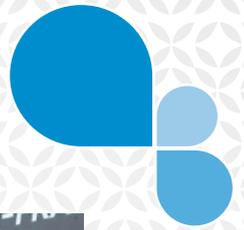
IMPORTANT: Your registration is only valid for one term. If there is further interest in the course, **you must re-register**. Spontaneous and verbally formulated registrations are not accepted.

The costs for our courses are valid for one term and will not be refunded after the beginning of the courses. Thank you for your understanding.

Important information regarding the activities and courses, any changes or cancellations, will be sent to you only by email.



ERËNNERUNGEN
SOUVENIRS
MEMORIES



REEGELMÉISSEG AKTIVITÉITEN

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

REGULAR ACTIVITIES

Geselliger Spieleabend in Lenningen

• Elisabeth Blum und Romain Blaeser bieten Ihnen eine große Auswahl an spannenden und lustigen Spielen an. Egal, ob Klassiker oder neue Entdeckungen. Bei Fragen, wenden Sie sich an Herrn Romain Blaeser: 621 496 348.

• Elisabeth Blum et Romain Blaeser vous proposent un grand choix de jeux passionnants et amusants. Si vous avez des questions, veuillez contacter Monsieur Romain Blaeser : 621 496 348.

• Elisabeth Blum and Romain Blaeser offer you a wide selection of exciting and fun games. If you have questions, please contact Mr. Romain Blaeser: 621 496 348.



Dienstags
(auch während den Schulferien)



LU / DE / FR



19h00 - 22h30



Gratis



Lenningen



Keine Anmeldung erforderlich

Breakfast

• Lust auf einen geselligen Morgen? Lassen Sie uns bei Kaffee, leckeren Teilchen und jeder Menge guter Laune gemeinsam in den Tag starten. Wir tauschen Geschichten aus, lachen, trinken Kaffee und plaudern über alles, was uns so durch den Kopf geht.

• Envie d'une matinée conviviale ? Commençons la journée ensemble avec un café, des petites viennoiseries et de bonne humeur. Nous échangeons des histoires, rions, buvons du café et discutons de tout ce qui peut nous passer par la tête.

• Fancy a sociable morning? Let us start the day together with coffee, delicious pastries and lots of good humor. We swap stories, laugh, drink coffee and chat about everything that's on our minds.



Mittwoch,
den 08.10. / 12.11. / 10.12.



LU / DE / FR / EN



09h00 - 11h00



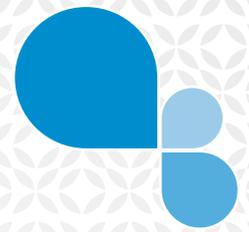
7 €



Nei Schoul
3, am Eck
L-5741 Filsdorf



Bis zum Vortag



Kleine Wanderung

- Wir laden Sie herzlich zu einer entspannten Wanderung ein (4-6 Km). Für alle, die die Natur in gemütlichem Tempo locker und entspannt genießen möchten und gerne in Gesellschaft sind.
- Nous vous invitons cordialement à une randonnée relaxante (max. 4-6 km). Pour tous ceux qui souhaitent profiter de la nature à un rythme tranquille, de manière détendue et décontractée, et qui aiment faire une randonnée en compagnie.
- We warmly invite you to a relaxed walk (max. 4-6 km). For everyone who wants to enjoy nature at a leisurely pace, in a relaxed atmosphere and enjoys hiking in company.



Mittwoch,
den 15.10. / 19.11. / 17.12.



LU / DE / FR / EN



10h00 - 12h00



Gratis



Innerhalb der Partner Gemeinden
Weitere Informationen bei
Anmeldung



Bis zum Vortag der Wanderung

Große Wanderung

- Begleiten Sie uns in die Natur auf eine etwas anspruchsvollere Wanderung (7-9 Km), die für jeden gut machbar ist, der ein wenig Übung hat.
- Rejoignez-nous dans la nature pour une randonnée un peu plus exigeante (7-9 km), mais accessible à tous ceux qui ont un peu d'entraînement.
- Join us on a slightly more challenging hike (7-9 km) in the countryside, which is easily manageable for anyone with a little experience.



Freitag,
den 17.10. / 14.11. / 12.12.



14h00 - 17h00



Innerhalb der Partner Gemeinden
Weitere Informationen bei
Anmeldung



LU / DE / FR / EN



Gratis



Bis zum Vortag der Wanderung



Nordic Walking

- Diese sanfte Sportart bietet zahlreiche gesundheitliche Vorteile, fördert das gesellige Miteinander und ist für jedes Alter geeignet. Treffen Sie Gleichgesinnte, tauschen Sie sich aus und genießen Sie die gemeinsame Zeit in der Natur.

- Ce sport doux offre de nombreux bienfaits pour la santé, favorise les interactions sociales et est idéal pour tous les âges. Rencontrez des personnes, échangez des idées et passez du temps ensemble dans la nature.

- This gentle sport offers numerous health benefits, promotes social interaction and is ideal for all ages. Meet like-minded people, exchange ideas and enjoy some time together in nature.



Dienstags + Donnerstags
(außer während den Schulferien)



LU / DE / FR / EN



09h30 - 11h00



Gratis



Innerhalb der Partner Gemeinden
Weitere Informationen bei
Anmeldung



Bis zum Vortag der Wanderung

Muppentreff

Diese Tour richtet sich an Hundebesitzer und ihre vierbeinigen Freunde. Kommen Sie mit auf eine gemeinsame Tour (5-7 Km), bei der Hunde herzlich willkommen sind. Hundebesitzer haften in jeder Situation für ihre Hunde.

Cette promenade (5-7 km) s'adresse aux propriétaires de chiens et à leurs amis à quatre pattes. Venez partager un bon moment ensemble où les chiens sont les bienvenus. Les propriétaires de chiens sont responsables de leurs chiens dans toutes les situations.

This tour (5-7 km) is aimed for dog owners and their four-legged friends. Join us on a tour where dogs are welcome. Dog owners are responsible for their dogs in every situation.



Mittwoch,
den 22.10. / 26.11.



LU / DE / FR / EN



14h00



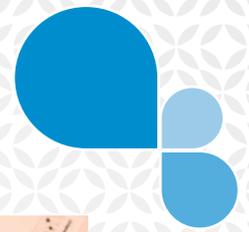
Gratis



Innerhalb der Partner Gemeinden
Weitere Informationen bei
Anmeldung



Bis zum Vortag der Wanderung



Musiktreff

- Seit vielen Jahren ist unser Musiktreff eine beliebte und lebendige Möglichkeit, einen schönen und geselligen Nachmittag zu verbringen. Bei uns sind Menschen jeden Alters willkommen, die Spaß an Musik haben – ob beim Singen oder auf verschiedenen Musikinstrumenten.

- Depuis de nombreuses années, notre groupe musical est une manière populaire et vivante pour passer un après-midi agréable et convivial. Nous accueillons les personnes de tous âges qui aiment la musique - qu'il s'agisse de chanter ou de jouer de divers instruments de musique.

- For many years, our music group has been a popular and lively way to spend a pleasant and sociable afternoon. We welcome people of all ages who enjoy music - whether singing or playing various musical instruments.



Mittwoch,
den 01.10. / 05.11. / 03.12.



LU / DE / FR / EN



14h30 - 16h30



Gratis



Niederanven



3 Tage im Voraus

Traditionell afrikanisch Rhythmen - Percussions- a Gesangscours

- An dësem Cours weist Iech de Masabo vun der „Together as one asbl“, wei een ouni Virkenntnesser dëst flott Instrument léiere kann. Och Är Stëmm ass een Instrument a gëtt während dësem flotte Nomëtte geschoult an agesat.

- Dans ce cours, Masabo de « Together as One asbl » vous montre comment apprendre cet instrument sans aucune connaissance préalable et sans aucune difficulté. Entraînez votre voix aussi pendant cette après-midi.

- Masabo from “Together as One asbl” will teach you how to play the African drum (djembe) without any prior knowledge. Your voice is also an instrument and is trained during this afternoon.



Photo by Sean Nufer on Unsplash



Donnerstags, 02.10. - 18.12.



LU / DE / FR / EN



14h00 - 15h30



165 € (11 Couren / cours / courses)
+ 10 € (Ausléinen vum Djembé /
location djembé / rental djembe)



Kulturzentrum
Am Medenpoull
L-5351 Oetrange



Esou séier ewéi méiglech / le plus vite possible / as soon as possible



Kegeln

- Kegeln ist ein geselliger Sport, bei dem es mehr um den Spaß als um den Wettkampf geht. Kegeln ist für jedes Alter geeignet sowie für Anfänger und Fortgeschrittene. Jeder ist willkommen.
- Le jeu de quilles est un sport convivial où le plaisir prime sur la compétition. Le jeu de quilles convient à tous les âges, aux débutants comme aux joueurs confirmés. Tout le monde est le bienvenu.
- Skittles is a sociable sport that is more about fun than competition. Skittles is suitable for all ages, beginners and advanced players. Everyone is welcome.



Mittwoch,
den 01.10. / 05.11. / 03.12.



LU / DE / FR / EN



15h00 - 18h00



Getränke werden vor Ort bezahlt



Café de la Gare
197, rue Principale
L-5366 Munsbach



Bis zum Vortag

Bowling

• Haben Sie Lust auf einen aktiven Nachmittag mit guter Laune, netter Gesellschaft und ein bisschen sportlichem Schwung? Dann begleiten Sie uns zum Bowling. Bewegung mit Spaß – ohne Leistungsdruck. Egal ob Bowling-Neuling oder erfahrener Kugel-Könner – alle sind herzlich willkommen! Die Freude am Mitmachen steht im Mittelpunkt.



• Envie d'une après-midi active avec bonne humeur, compagnie sympathique et un peu d'ambiance sportive ? Ensuite, venez avec nous au bowling. Du mouvement avec plaisir – sans pression de performance. Que vous soyez débutant au bowling ou un joueur expérimenté, vous êtes tous les bienvenus ! La joie de participer est au cœur de cette activité.

• Fancy an active afternoon with good spirits, nice company, and a bit of athletic flair? Then join us for bowling. Movement with fun – without pressure to perform. Whether you're a bowling newbie or a seasoned ball master, everyone is welcome! The joy of participating is the focus.



Mittwoch,
den 29.10. / 19.11. / 10.12.



LU / DE / FR / EN



15h00 - 17h00



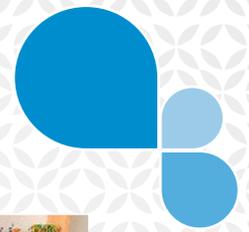
20 € (Getränke + Schuhe werden vor Ort bezahlt)



Kockelscheuer



Bis eine Woche im Voraus



Kreative Hände

- Ob Stricken, Häkeln, Nähen, oder eine andere Handarbeit - wir heißen alle willkommen, die ihre Kreativität mit uns teilen möchten. Bringen Sie gerne Ihre eigenen Projekte mit, an denen Sie bereits arbeiten oder teilen Sie uns Ihre Ideen mit.



- Qu'il s'agisse de tricot, de crochet, de couture, de broderie ou d'un tout autre travail manuel, nous accueillons tous ceux qui souhaitent partager leur créativité avec nous. N'hésitez pas à apporter vos propres projets sur lesquels vous travaillez déjà ou à partager vos idées avec nous.

- Whether knitting, crocheting, sewing, embroidery or any other handcraft, we welcome anyone who would like to share their creativity with us. Feel free to bring along your own projects which you are already working on or share your ideas with us.



Mittwoch,
den 01.10. + 15.10. /
05.11. + 19.11. / 03.12. + 17.12.



LU



Gratis



14h30 - 16h30



Bis zum Vortag



Al Schoul
16, rue de Medingen
L-5355 Moutfort

Sie sind herzlich eingeladen, am 29.11. + 30.11. den Adventsbasar des „Roten Kreuzes“ zu besuchen, wo u.a. die Gruppe der kreativen Hände ihre handgefertigten Unikate ausstellt.

Shabby Chic Atelier - Kreatives Gestalten im Vintage Stil

Tauchen Sie ein in die Welt des Shabby Chic! Im Workshop von "Miwwelchic" lernen Sie, wie Sie Möbelstücke, Deko-Elemente oder kleine Alltagsgegenstände im beliebten Vintage-Look veredeln. Im Shabby Chic Stil arbeitet man vor allem mit Kreidefarben, gewollten Gebrauchsspuren und romantischen Details. Diese Kombination sorgt für ein harmonisches, einladendes und auch stilvolles Aussehen.

Dieser Workshop bietet einen kreativen Austausch in gemütlicher Atmosphäre. Für Kaffee und Kuchen ist auch gesorgt.

Atelier Shabby Chic - Design créatif dans un style vintage

Plongez dans l'univers du shabby chic ! Dans l'atelier de « Miwwelchic », vous apprendrez à embellir des meubles, des éléments décoratifs ou de petits objets du quotidien en leur donnant le look vintage très apprécié. Le style shabby chic se caractérise principalement par l'utilisation de peintures à craie, de traces d'usure volontaires et de détails romantiques. Cette combinaison crée un aspect harmonieux, accueillant et élégant.

Cet atelier offre un échange créatif dans une atmosphère chaleureuse. Café et gâteaux sont également prévus.



Mittwoch, den 08.10.



LU



13h00 - 18h00



95 €

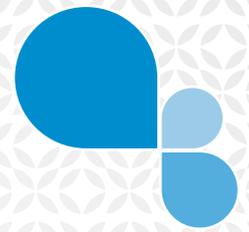


Atelier « Miwwelchic »
Schwebsingen



01.10. - Weitere Details folgen bei
der Anmeldung





Atelier ALETHEIA

Je m'appelle Sophie Noël-Roelants. Je suis agrégée en langues et littératures anciennes. J'enseigne depuis plus de trente ans en Belgique, en France et au Luxembourg où j'habite depuis quelques années. Je suis passionnée et authentique, c'est-à-dire que j'aime échanger ce que je continue d'apprendre et ce, en toute simplicité !

14 octobre : Les pierres racontent une histoire

Qu'elles soient minérales, précieuses ou météorites, les pierres portent en elles une histoire extraordinaire. Ces histoires relèvent de mythes, de l'imagination ou encore de la science. Avec René Schmitt, spécialiste des météorites, nous formerons un dialogue autour de ce mystérieux lapidaire.

11 novembre : L'Odyssee : le Chant du retour d'Ulysse (1^{ère} partie)

Homère nous livre une poésie merveilleuse lorsqu'il raconte le retour du héros grec sur son île Ithaque, après la guerre de Troie. L'histoire est découpée en deux parties. La première convoque les proches d'Ulysse, d'Athéna, la déesse de la Raison, des monstres...

09 décembre : Le Chant du retour d'Ulysse (2^e partie)

Le retour du héros rusé Ulysse dure près de 10 années. La deuxième partie est consacrée à la suite de ses aventures, aux femmes à la beauté fatale, à l'extraordinaire intelligence de cet humain et à son arrivée sur l'île dont il est le roi.



Mardi, le 14.10. / 11.11. / 09.12.



FR



10h00 - 12h00
(pause-café avec biscuits inclus)



25 € par atelier /
pass 70 € pour les 3 ateliers



« An Huef »
7, rue du Schlammestee
L-5770 Weiler-la-Tour
Salle à droite de l'immeuble au
site de la commune



Au plus tard une semaine avant
chaque atelier



ALETHEIA



Walking Foot

Bei dieser entschleunigten Version des allseits bekannten und beliebten Fußballes, bei dem die Spieler nicht laufen, sondern schnell gehen, verringert sich die Verletzungsgefahr. Diese Alternative sorgt zusätzlich auch für Spaß am Sport und an der Bewegung. Beim «Walking Foot», muss ein Fuß immer am Boden bleiben und der Ball darf nicht über Hüfthöhe gespielt werden. Abseits gibt es nicht und es wird auch ohne Torwart gespielt. Es werden Körpergefühl, Kondition, Koordination, taktisches Denken, sozialer Austausch, Teamgeist und somit auch Wohlbefinden und Gesundheit gefördert.

Eine Zusammenarbeit zwischen dem Club Wëlle Wäin und dem Club Syrdall.

Walking Foot

Dans cette version ralentie du football bien connu et apprécié, où les joueurs ne courent pas mais marchent rapidement, le risque de blessure est réduit. Cette alternative permet également de prendre plaisir à pratiquer du sport et de bouger. Dans le « Walking Foot », un pied doit toujours rester au sol et le ballon ne doit pas être joué au-dessus de la hauteur des hanches. Il n'y a pas de hors-jeu et le jeu se déroule sans gardien de but. Cette alternative favorise la conscience corporelle, la condition physique, la coordination, la réflexion tactique, les interactions sociales, l'esprit d'équipe et, par conséquent, le bien-être et la santé.

Un partenariat entre le Club Wëlle Wäin et le Club Syrdall



Montag,
den 27.10. / 01.12.



10h00 - 12h00



Canach



LU



Gratis



Bis eine Woche im Voraus





Zero STRESS : des solutions naturelles puissantes et efficaces

Sabine Kinzinger, pharmacienne, aroma- et nutrithérapeute vous propose une variété d'outils pratiques (= création de votre toolbox personnalisée) que vous pourrez facilement intégrer dans votre vie de tous les jours : cohérence cardiaque, olfactothérapie, découverte du TOP 10 des huiles essentielles anti-stress, utilisation des bourgeons et les élixirs floraux pour gérer des situations ponctuelles et/ ou chroniques feront partie du programme.

L'après-midi se terminera par la réalisation d'un roller et d'un stick ZERO STRESS à base d'huiles essentielles (stick à payer sur place).

Rejoignez-nous pour une après-midi informative et découvrez les bienfaits de la nature au quotidien.



Lundi, le 27.10.



14h00 - 17h00



Nei Schoul
3, am Eck
L-4751 Filsdorf



FR

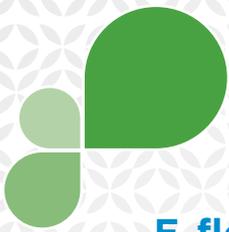


50 €
(+ stick 10 € à payer sur place)



13.10.





E flotten Dag op der Musel: M.S. Princesse Marie-Astrid – Europäesch Geschicht

Zu Schengen am Dräilännereck, wou Lëtzebuerg, Frankräich an Däitschland openeen treffen, gouf europäesch Geschicht geschriwwen. Op der M.S. Princesse Marie-Astrid hu Verrieder vu Lëtzebuerg, der Belsch, Holland, Frankräich an Däitschland de 14. Juni 1985 d'Schenger Ofkommens ënnerschriwwen. Dëst Ofkommens war ee vun de wichtegste Schrëtter um Wee zur europäescher Eenheet: d'Ofschafung vun den innereuropäesche Grenzkontrolle fir de Verkéier vu Persounen a Wueren tëscht den Ënnerschreiwstaaten. Schengen gëllt als d'Wéi vun engem grenzelosen Europa: einfach vun engem Land an dat anert reesen ouni Grenzformaliteiten, egal ob zu Fous, mam Vëlo oder mam Auto. Gitt gewuer wéi et derzou koum a firwat et grad haut erëm sou wichteg ass.

Eis Guide weisen lech ënner anerem:

Visite vum historesche Schëff Prinzessin Marie-Astrid Europa, Faksimile vum Schenger Ofkommens, Monument vum Schenger Accord, Natioune Sainen, Fändele vum Schengen Raum, e Stéck vun der Berliner Mauer.

No eiser Visitt verbrénge mir de Recht vum Dag op eiser schéiner Musel.



Mëttwoch, den 29.10.



LU



10h00 - 11h30 Visitt
dono Mëttegiessen a
Spadséiergang



19 € (Visitt)
lessen a Gedrénks ginn
op der Plaz bezuelt



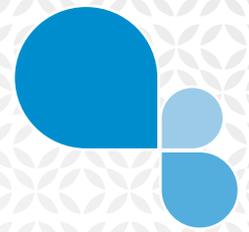
Schengen



13.10.



© SIP / Jean-Christophe Verhaegen / Claude Piscitelli



„De Leederwon asbl“

Wir begeben uns nach Betzdorf um die „De Leederwon asbl“ zu besuchen. Der passionierte, talentierte und engagierte Herr Peter Aendekerk erklärt Ihnen die Geschichte und den Aufbau der asbl. Ihnen wird das „Huifbett“, das in den Niederlanden entwickelt wurde, vorgestellt und vorgeführt. Dieses hat sehr viele Vorteile für Menschen mit Beeinträchtigungen und /oder Verhaltensauffälligkeiten. Das Huifbett wirkt sich sehr positiv auf Körper und Seele aus.

Zum Abschluss machen wir eine gemeinsame Runde mit Traktor und Planwagen zur SES-Station in Betzdorf.

„De Leederwon asbl“

Nous nous rendons à Betzdorf pour visiter „De Leederwon asbl“. Monsieur Peter Aendekerk passionné, dévoué et engagé, vous expliquera l'histoire et la structure de l'asbl. Il vous présente et il vous fait une démonstration du « lit Huif », qui a été développé aux Pays-Bas. Celui-ci présente de nombreux avantages pour les personnes souffrant de handicaps et/ou de troubles du comportement. Le lit Huif a un effet très positif sur le corps et l'esprit.

Pour finir, nous ferons un tour commun en tracteur et en chariot couvert jusqu'à la station SES de Betzdorf.



Freitag, den 31.10.



LU



14h00 - 16h30



28 €



Betzdorf



15.10.





Salzgrotte mit Klangschalen

Eine wundervolle Kombination aus Salzluft und Klangschalen.

Im schönen Ambiente der Salzgrotte „SalzGold“, lädt Sie Ulrike von „Klangvoll“ zu einer geführten Klangmeditation ein. Lassen Sie sich tragen von den Klängen und tauchen Sie in eine wundervolle Entspannung ein. Atmen Sie wohltuende salzhaltige Luft ein, die Ihre Atemwege reinigt und Ihr Immunsystem stärkt.

Im SALARIUM® liegt die Temperatur bei ca. 18-20 Grad und die Luftfeuchtigkeit bei 50-60%.

Besondere Kleidung ist nicht erforderlich. Sie erhalten von uns Überzieher für die Schuhe, um die Reinheit des Salzes zu gewährleisten.

Es stehen abschließbare Spinde für Ihr Handy und Ihre Wertsachen zur Verfügung.

Bitte benutzen Sie kurz vor der Sitzung, wenn möglich kein Parfum mehr.

Gerne können wir zusammen zu Mittag essen und danach einen gemütlichen Spaziergang unternehmen.



Freitag, den 07.11.



10h45 - 12h00



Langsur (DE)



DE

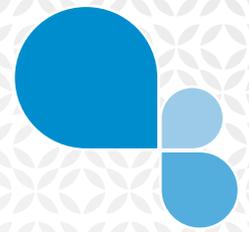


33 € (Eintritt +
Klangschalenmeditation)
Essen und Getränke werden
vor Ort bezahlt



31.10.





The gloomy past of the fortress

Eine packende Stadtführung durch das dunkle Herz Luxemburgs.

Folter, Hexenverfolgung, düstere Verließe. Hinter den Mauern der Festung lauert eine Geschichte voller Angst, Macht und Schweigen.

Begleiten Sie uns auf eine authentische und fesselnde Tour abseits von Klischees.

Keine Halloween-Show, sondern wahre Schicksale, verdrängte Kapitel und echte Geschichten, die unter dem Pflaster der Oberstadt verborgen liegen.

„Diese Führung ist keine Geistergeschichte – sie ist eine Einladung zum Erinnern“.



Montag, den 10.11.



LU



10h00 - 12h00



13 €



LTCO
30 Place Guillaume II
L-1648 Luxemburg



31.10.





ALA - Association Luxembourg Alzheimer Kurs für Angehörige

Mit freundlicher Unterstützung der ala - Association Luxembourg Alzheimer - freuen wir uns Ihnen den „Kurs für betroffene Familien“ anbieten zu können. Der Kurs richtet sich an alle Angehörigen von Betroffenen, die umfassende Informationen rund um das Thema Demenz und den Umgang mit der Erkrankung erhalten möchten. Während unseren drei zusammenhängenden Terminen werden jeweils unterschiedliche Themenkomplexe behandelt, wie zum Beispiel:

Die Kommunikation mit dem Betroffenen, mögliche krankheitsbedingte Stimmungs- und Verhaltensänderungen, die gesetzlichen Bestimmungen und Rahmenbedingungen, eine an die Krankheit angepasste Ernährung, der Umgang mit der eigenen Belastung ... Es wird dabei besonderen Wert auf die Vermittlung von praktischen Tipps für den Umgang mit typischen Alltagsituationen gelegt. Auf diese Weise werden die Angehörigen für konkrete bestehende und zukünftige Herausforderungen in der Betreuung und Pflege geschult. Während den Veranstaltungen bietet sich für die Angehörigen auch die Gelegenheit zum Austausch untereinander sowie die Erarbeitung alternativer Umgangsstrategien in der Gruppe.



Mittwoch,
den 12.11. / 19.11. / 26. 11.



17h30 - 19h30



Nei Schoul
3, am Eck
L-4751 Filsdorf



LU

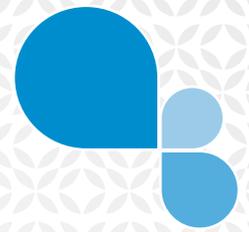


Gratis



31.10.





Beem planzen

Den nationalen „Dag vum Bam“ gëtt am November gefeiert. Dir hutt och dëst Joer rëm d'Méiglechkeet en eegenen Baam am Bouser Bësch ze planzen. Den engagéierte Bësch an Naturfrënd Här Roland Bofferding stellt eis d'Beem zur Verfügung déi mir zesumme planze kennen. Jiddereen huet d'Méiglechkeet kléng Schëlde aus Schifer ze beschrëften an un de Bam ze hänken. Aus gewéinleche Beem gestalte mir Wësch an „Dreembeem“.

Planting trees

National Tree Day is celebrated in November. This year, once again, you have the opportunity to plant your own tree in the forest of Bous. The dedicated friend of forests and nature Mr. Roland Bofferding is providing us with trees that we can plant together. Everyone will have the opportunity to write on small slate signs and hang them on their own tree. We will turn ordinary trees into trees of wishes and dreams.



Mëttwoch, den 12.11.



LU



14h30 - 17h30



Gratis



De genauen Treffpunkt gëtt lech bei der Umeldung matgedeelt
The exact meeting point will be communicated to you upon registration



03.11.





BodyTalk: Info-Vortrag und Seminar

Unser Körper ist ständig damit beschäftigt, die inneren Prozesse zu synchronisieren für eine optimale Gesundheit. Wird dieses Zusammenspiel gestört, können die Systeme im Körper nicht mehr einwandfrei miteinander kommunizieren: Sie geraten in ein Ungleichgewicht.

BodyTalk ! Eine sanfte Gesundheitsmethode, die alle Abläufe in deinem Körper wieder ins Gleichgewicht bringt und die jeder selbst mühelos erlernen kann.

Die Resultate sind unter anderem ein klarer Kopf, mehr Beweglichkeit und ein gestärktes Immunsystem. Hast Du Lust fünf leichte Techniken zu lernen, mit denen Du deine Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude stärken kannst? Immer und überall! Bei Dir selbst und bei anderen! Dabei werden auch emotionale Belastungen und festgefahrene Glaubensmuster positiv angesprochen.

Diese Form der Gesundheitsprävention wirkt ganzheitlich und ist äußerst effektiv. Alles, was Du dafür brauchst, sind Deine eignen Hände und die Bereitschaft, Neues in Dein Leben einzuladen.

Christine Wagner ist „BodyTalk“-Therapeutin und wird eine spannende Einführung in diese effektive Form der Gesundheitsprävention geben.

Bitte beachte, dass die Plätze für das Seminar begrenzt sind.

	Info-Vortrag		DE
	Montag, den 17.11.		Gratis
	14h30 - 16h30		10.11.
	Weiler-la-Tour		
	Seminar		DE
	Donnerstag, den 27.11. + Freitag 28.11.		160 € (Seminar inklusive Kursbuch und Zertifikat)
	14h00 - 17h30		21.11.
	Weiler-la-Tour		





Visionboard: Préparons 2026 de manière ludique et créative !

Un vision board, en français appelé tableau de visualisation, est un outil de développement personnel qui permet de matérialiser visuellement ses rêves et objectifs.

Agrandir son cercle d'amis, adopter une alimentation saine, changer de travail, mieux gérer son temps, prendre soin de vous, sortir de sa solitude, faire le voyage de vos rêves, reprendre une activité sportive... tant de projets qui vous tiennent à cœur depuis longtemps et... que vous remettez d'années en années.

Sabine Kinzinger, vous propose un outil de développement personnel puissant et très efficace pour visualiser et concrétiser vos désirs : le vision board ou panneau de vision.

L'atelier se déroulera en 2 temps :

détermination de vos rêves / désirs pour 2026 puis

création (collage + peinture) de votre tableau de vision composé d'images, photos, affirmations positives représentant vos objectifs.

Elle vous donnera également des clefs de pensée positive (affirmations, programmations, gratitude) pour préparer la nouvelle année au top et dans la joie.

En somme, le vision board est un outil puissant pour transformer vos rêves en réalité, en vous aidant à visualiser vos objectifs et à rester motivé tout au long du processus.



Mardi, le 18.11.



FR



14h00 - 17h00



50 €

(+ 5 € frais matériel à payer sur place)



Nei Schoul
3, am Eck
L-4751 Filsdorf



04.11.





Weihnachtliche Arrangements selbst gestalten

In unserem liebevollen und festlichen Workshop gestalten wir gemeinsam einen schönen individuellen Adventskranz. Mit einer Auswahl an verschiedenen Materialien (hauptsächlich Naturmaterialien) können Sie Ihr eigenes festliches Unikat erschaffen. Da die Geschmäcker verschieden sind an Formen und Farben, bitten wir Sie, eigene Kerzen mitzubringen. Bei diesem Workshop werden Sie von der Hobby Künstlerin Frau Liette Kremer unterstützt.

Design your own Christmas arrangements

In our lovely festive workshop, we create a beautiful and personalized Advent wreath. With a selection of different materials (mainly natural materials), you can create your own unique festive piece. As tastes vary greatly in terms of shapes and colors, we ask that you bring your own candles. In this workshop, you will be assisted by hobby artist Ms. Liette Kremer.



Montag, den 24.11.



LU



13h30 - 16h30



30 €

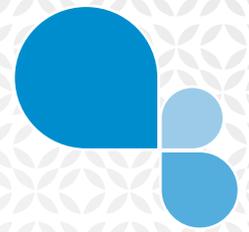


Al Millen
12, rue de Flaxweiler
L-6950 Olingen



03.11





Europa Donna Lëtzebuerg asbl

D'Europa Donna asbl engagéiert sech zënter 20 Joer fir d'Präventioun an d'Féierkennung vu Broschkriibs.

Eng vun hiren Haaptaufgaben, ass d'Mënsche mat enger Broschkriibsdgnos matfillend ze begleeden an ze ënnerstëtzen.

Broschkriibs ass deen heefegste Kriibs bei Fraen. All Joer ginn zu Lëtzebuerg honnerte vu Fraen an och e puer Männer mat dëser Dgnos konfrontéiert, di hiert Liewen, hire Kierper an hir Famillje staark beaflosst.

Europa Donna asbl bitt reegelméisseg Workshopen, Konferenzen an Aktivitéiten un fir d'Ëffentlechkeet ze sensibiliséieren.

Notzt dës Geleeënheet fir d'Associatioun kennenzeléieren.



Méindes, den 01.12.



18h30 - 20h30



Galerie - Bâtiment
Multifonctionnel
186, rue Principale
L-5366 Munsbach



LU

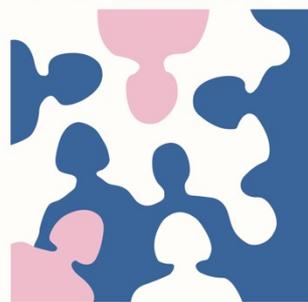


Gratis



15.11.

EUROPA



DONNA
Luxembourg

Coalition européenne
contre le cancer du sein

ERËNNERUNGEN
SOUVENIRS
MEMORIES



REGELMÄSSIGE COURSEN | COURS RÉGULIERS | REGULAR COURSES |

Qi Gong Qi gelesen tschi bedeutet Lebensenergie, Gong bedeutet diese spezielle Energie zu trainieren, zu pflegen zu kultivieren und zu bewahren. Diese Übungen werden in leichten Bewegungsformen, Atemtechniken, Visualisierung, Handauflegen und Akupressur trainiert. Zweck ist nicht nur Hilfe bei Gesundheitsproblemen sondern „Bewusstseinsweiterung“ zur Selbsterkenntnis. Material: bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch, Getränk, Notizblock.



Montags, 15.09. - 15.12.



09h30 - 11h00



Lorettokapell
6, rue des Romains
L-2443 Senningerberg



LU (Erklärungen in FR
und EN falls nötig)



169 € / 13 x



Jean-Paul Nowacka

Bodyflow Die Kunst der achtsamen Bewegung für gesunde Gelenke, eine aufrechte Haltung und inneres Gleichgewicht - zur Förderung von Mobilität, Flexibilität und Körperbewusstsein.

Ziele: Stressabbau, Reduktion von Muskelverspannungen und Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens. Material: bequeme Kleidung, Matte, Wasser, Handtuch.



Dienstags, 16.09. - 16.12.



Kurs : 09h00 - 10h00
Kurs 10h00 - 11h00



Kulturzentrum
11A, rue de Mondorf
L-5421 Erpeldange



LU



143 € / 13 x
Pass 243 €



Ulzana Kurmel



Freitags, 19.09. - 19.12.



09h00 - 10h00



Festsall
18, rue de l'Ecole
L-5414 Canach



LU



143 € / 13 x
Pass 243 € (Bodyflow freitags +
Ostéofit)



Elena Malyarova



New Self Defense ist eine spezielle Anwendung, sehr effizienter Kampfkunsttechniken zur Selbstverteidigung. Es wird mit und ohne „Waffen“, in diesem Falle mit Stöcken und Zeitungen, in entspannter Atmosphäre trainiert. Koordinations- und Partnertraining sowie Antworten auf „was tue ich wenn“, gehören zum festen Bestandteil des Kurses. Material: Bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch, Getränk.



Dienstags, 16.09. - 16.12.



09h30 - 11h00



Lorettokapell
6, rue des Romains
L-2443 Senningerberg



LU (Erklärungen in FR
und EN falls nötig)



169 € / 13 x



Jean-Paul Nowacka

Zumba Gold ist perfekt für aktive ältere Erwachsene, die nach einem passenden Zumba Kurs suchen, der die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität anbietet. Der Kurs enthält einfache Tanz-Choreografien wie auch alle Fitness-Elemente: Herz-Kreislaufübungen, Muskel-Training und Verbesserung von Flexibilität! Material: Bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch, Getränk.



Dienstags, 16.09. - 16.12.
Donnerstags, 18.09. - 18.12.



10h00 - 11h00



Kulturzentrum
Am Medenpoull
L-5351 Oetrange



LU



130 € / 13 x
Pass 221 €
(dienstags und donnerstags)



Dorina Peschiaroli

Orientalischer Tanz (Anfänger) Ein fröhliches, langsames Herangehen an den orientalischen Tanz. Schöne fließende Bewegungen in aufrechter Haltung aktivieren den ganzen Körper. Gleichgewichtssinn und Konzentration werden gefördert.



Dienstags, 16.09. - 16.12.



15h00 - 16h30



Festsall
18, rue de l'École
L-5414 Canach



LU



195 € / 13 x



Anna Rycerz



Le **Yin Yoga** est une pratique influencée par le taoïsme et de la médecine traditionnelle chinoise. Elle agit sur les méridiens pour favoriser la circulation de l'énergie vitale (Chi, Prana) et pour rétablir l'équilibre physique, moral et mental. Cette pratique douce vise les tissus profonds (fascias, articulations, tendons, ligaments) plutôt que les muscles, et permet une reconnexion en soi.

Matériel nécessaire : tapis, couverture, chaussettes épaisses, 2 blocs de yoga, 2 petits coussins, 1 long coussin, tenue confortable, essuie-main et boisson.

	Mittwochs, 17.09. - 17.12.		LU / DE / FR / EN / IT / SP
	09h30 - 11h00		182 € / 13 x
	Al Scheier 2B, rue d'Olingen L-6832 Betzdorf		Ayano Everling

Line Dance Sie tanzen gerne, haben aber niemanden der Ihre Begeisterung teilt? Dann ist Line Dance das Richtige für Sie! Ein Tanzvergnügen ohne Partner(in), geeignet für jedes Alter – auch für Männer! Bewegung, Tanz und Lebensfreude, Fitness für den Körper und Gehirnjogging im Rhythmus der Musik. Es wird keine besondere Tanzerfahrung benötigt, nur Freude an Bewegung zur Musik und die Bereitschaft, Neues zu lernen. Line-Dance wird in Linien neben- und hintereinander getanzt. Jeder tanzt „solo“, aber gleichzeitig synchron in der Gruppe. Musikrichtungen sind ebenfalls alle vertreten: Von Pop, Rock, Oldies, Ballroom, Soul, Funk, Dance, über Country bis zu aktuellen Songs.

Material: Bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch, Getränk.

	Mittwochs, 17.09. - 10.12. (Kein Kurs am 01.10.)		LU / FR
	Basis 14h00 - 15h00 Level 1 15h00 - 16h00 Level 2 16h15 - 17h15 Level 3 17h15 - 18h15		88 € / 11 x Pass 150 € (unbegrenzte Teilnahme)
	Kulturzentrum Am Medenpoull L-5351 Oetrange		Nathalie Damar

Tanzen macht Freude Sie lieben Musik und bewegen sich gerne? Sie möchten Ihre Konzentration und Ihren Gleichgewichtssinn stärken? In diesem Kurs können Sie Tänze aus aller Welt lernen. Die Choreografien sind speziell an die Altersgruppe 50+ angepasst. Sie müssen keinen Tanzpartner mitbringen. Material: geeignete Schuhe zum Tanzen und bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk.

	Mittwochs, 17.09. - 17.12.		LU / DE / FR
	16h00 - 17h30		143 € / 13 x
	Kulturzentrum 18, rue Principale L-5240 Sandweiler		Ute Ott-Guth



Multifit ist ein intensives Training für Fortgeschrittene. Alle Bereiche der körperlichen Fitness werden mit verschiedenen Trainingsmaterialien gefördert und verbessert. Es werden auch Übungen auf dem Boden durchgeführt. Niveau II - III. Material: Matte, bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch, Getränk.



Donnerstags, 18.09. - 18.12.



LU / DE



09h00 - 10h00



143 € / 13 x
Pass 243 €
(Multifit + Yoga sur chaise)



Kulturzentrum
11A, rue de Mondorf
L-5421 Erpeldange



Ulzana Kurmel

Yoga sur chaise est une pratique de yoga adaptée qui vous permet de rester assis tout en effectuant des asanas classiques. Il est idéal pour ceux qui ont besoin d'un soutien supplémentaire, qui luttent avec des blessures ou qui veulent une approche plus thérapeutique de la pratique. Il augmente le tonus musculaire, améliore la respiration, réduit le stress et normalise le sommeil.



Donnerstags, 18.09. - 18.12.



LU



10h00 - 11h00



143 € / 13 x
Pass 243 €
(Yoga sur chaise + Multifit)



Kulturzentrum
11A, rue de Mondorf
L-5421 Erpeldange



Ulzana Kurmel

Orientalischer Tanz Der orientalische Tanz präsentiert die energiegeliche Weiblichkeit und Anmut des Körpers. Er bringt Gefühlswelt und Kraft zum Ausdruck. Die Tänzerin interpretiert mit ihrer Körpersprache (Gestik, Mimik) das Musikstück. Mit Spaß und Freude werden Konzentration, Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit und ein positives Selbstbewusstsein gefördert sowie durch die Tanztechnik die Beckenbodenmuskulatur gefestigt. Lebensfreude und Ausstrahlung steigen! Kurssprache: Deutsch. Material: Hüfttuch, Schläppchen, Getränk.



Donnerstags, 18.09. - 18.12.



LU



15h00 - 16h30



195 € / 13 x



Festsall
18, rue de l'École
L-5414 Canach



Anna Rycerz



Ostéofit Combinaison d'exercices articulaires et de musculation qui comprend le travail de toutes les articulations et l'entraînement de la force avec le poids du corps et un équipement léger. L'accent est mis sur le développement de la masse musculaire pour prévenir l'ostéoporose, améliorer l'équilibre et renforcer la santé des os pour prévenir les chutes et blessures. Ce cours s'adresse uniquement aux femmes.

	Freitags, 19.09. - 19.12.		LU
	10h00 - 11h00		143 € / 13 x Pass 243 € (Osteofit + Bodyflow freitags)
	Festsall 18, rue de l'Ecole L-5414 Canach		Elena Malyarova

Rückenschmerzen – kein Schicksal (starker und gesunder Rücken) Rückenbeschwerden zählen zu den häufigsten gesundheitlichen Problemen. Die Rückengymnastik dient dazu, sich im Alltag richtig zu bewegen. Mit gezielten Übungen beugen Sie Rückenproblemen vor, kräftigen und stabilisieren die Rumpfmuskulatur. Material: Matte, bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch, Getränk.

	Montags, 06.10. - 15.12.		LU (Erklärungen in FR und EN falls nötig)
	10h00 - 11h00		90 € / 10 x
	Kulturzentrum rue de l'Eglise L-6933 Mensdorf		Isabelle Libert

Pilates ist ein Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt auf Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Pilates stabilisiert den Rumpf, verbessert die Körperhaltung und steigert die Flexibilität. Kontrollierte Bewegungen, die den ganzen Körper einbeziehen mit begleitender Atemarbeit dienen zur Entspannung und besseren Körperwahrnehmung. Kurssprache: Luxemburgisch (Erklärungen auf Französisch oder Englisch falls nötig). Material: Matte, bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch, Getränk.

	Freitags, 10.10. - 19.12.		LU
	10h00 - 11h00		81 € / 9 x
	Kulturzentrum rue de l'Eglise L-6933 Mensdorf		Isabelle Libert

INTERNE BESTIMMUNGEN

RÈGLEMENT D'ORDRE INTERNE

INTERNAL REGULATIONS

- An- oder Abmeldungen sind ausschließlich via Telefon: **2755-3840** oder Email: **club-syrdall@croix-rouge.lu** möglich und gültig.
 - Wenn Sie nicht teilnehmen können oder verhindert sind, dann melden Sie sich bitte frühzeitig bei uns ab. Es gilt die Anmeldefrist zu berücksichtigen. An- und Abmeldungen zwischen „Tür und Angel“ sind nicht gestattet und werden nicht berücksichtigt.
 - Falls durch Ihre Abmeldung Kosten entstanden sind, können wir diese nicht zurückerstatten. Wir versuchen Ersatzpersonen zu finden, jedoch können wir dafür nicht garantieren.
 - Bei unseren Kursen oder regelmäßigen Aktivitäten ist der volle Betrag zu bezahlen, auch wenn Sie nicht an allen Einheiten teilnehmen können.
 - Wir arbeiten immer nach dem Prinzip der Warteliste. So kann ein frei gewordener Platz von einer anderen interessierten Person genutzt werden.
 - Die Teilnahme an unseren Veranstaltungen erfolgt auf eigenes Risiko. Wir übernehmen keinerlei Haftung für eventuell entstandene Schäden.
 - Bei kostenpflichtigen Aktivitäten warten Sie bitte immer bis Ihnen eine Rechnung zugeschickt wird, bevor Sie zahlen.
 - Hunde sind bei unseren Aktivitäten nicht erlaubt, außer beim „Muppentreff“
 - Um Pünktlichkeit wird gebeten. Bei Verspätung informieren Sie uns bitte schnellstmöglich.
 - Laut Informationspflicht weisen wir Sie darauf hin, dass während unseren Veranstaltungen Foto- und Videoaufnahmen angefertigt werden können. Diese verwenden wir für Zwecke der Berichterstattung und der Öffentlichkeitsarbeit. Dazu werden die Aufnahmen ggf. in diversen lokalen Zeitungen und sozialen Medien veröffentlicht. Ohne Ihr schriftliches Einverständnis werden diese Bilder nicht verwendet. Wir bitten Sie diesbezüglich unser Informationsschreiben zu unterzeichnen. Bei Fragen rufen Sie uns bitte an und wir schicken Ihnen die Papiere zu.
-
- Les inscriptions ou annulations sont uniquement possibles et valables par téléphone : **2755-3840** ou par courriel : **club-syrdall@croix-rouge.lu**.
 - Si vous ne pouvez pas participer, veuillez-nous en informer le plus vite possible. Le délai d'inscription est à respecter. Les inscriptions et annulations spontanées (ou par voie orale) ne sont pas prises en compte.
 - Si votre inscription entraîne des frais, nous ne pouvons pas les rembourser. Nous essayons de trouver des remplaçants, mais nous ne pouvons pas le garantir.
 - Pour nos cours ou activités régulières, le montant total doit être payé, même si vous ne pouvez pas assister à toutes les unités.
 - Nous organisons notre programme avec des listes d'attente. Ainsi, une place libérée peut être occupée par une autre personne intéressée.
 - La participation à nos événements se fait à vos propres risques et périls. Nous déclinons toute responsabilité en cas de dommages éventuels.
 - Pour les activités payantes, veuillez toujours attendre qu'une facture vous soit envoyée avant de payer.
 - Les chiens ne sont pas autorisés à nos activités, sauf au « Muppentreff »
 - Votre ponctualité est demandée. En cas de retard, veuillez-nous en informer.
 - Conformément à l'obligation d'information, nous tenons à vous renseigner que des photos et des vidéos peuvent être prises lors des événements. Nous les utilisons à des fins de reportage et de relations publiques. Les enregistrements peuvent être publiés dans divers journaux locaux et réseaux sociaux. Ces photos ne seront pas utilisées sans votre accord écrit. Nous vous prions de bien vouloir signer notre lettre d'information à ce sujet. Si vous avez des questions, appelez-nous et nous vous enverrons les papiers requis.



clubaktiv⁺ du réseau Help

Pour une vie sociale épanouissante et active !

Für ein erfülltes und aktives Sozialleben !

5.000

clients actifs chaque année!
aktive Kunden jedes Jahr!

6

Clubs Aktiv
Plus

> 100

activités différentes
angebotene Aktivitäten

FR

Les **Clubs Aktiv Plus Help** vous accompagnent pour fonder du lien social et préparer le **passage à la retraite** et vous encouragent à **rester actifs** tout en développant de **nouveaux liens sociaux**! Découvrez le **large choix des activités** proposées par nos Clubs Aktiv Plus.

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

DE

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

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



CAP An der Loupescht
☎ 27 55 33 95



CAP Atertdall
☎ 27 55 33 70



CAP Mosaïque Club
☎ 27 55 33 90



CAP Muselheem
☎ 27 55 36 60



CAP Syrdall
☎ 26 35 25 45



CAP Uelzechtdall
☎ 26 33 64 1

club
aktiv⁺

help⁺
All Dag ass e gudden Dag



www.help.lu



26 70 26

Und das ist erst der Anfang!



Zu jung? Oder nicht mehr jung genug? Wer sagt denn, dass es eine Altersgrenze gibt, um zu genießen, mit anderen zu teilen, zu lernen? Help betreibt 6 Clubs Aktiv+ und bietet Ihnen dort ein umfassendes Programm an Aktivitäten. Neue Menschen kennenlernen, gemeinsam schöne Augenblicke verbringen und das Leben genießen. Nichts weniger als das!

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