



Partagez des moments ensemble

Programme d'été Club Atertdall



Rambrouch



Redange-sur-Attert



Gemeng Selt



COMMUNE DE VICHTEN





Inhaltsverzeichnis / Sommaire

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

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

Sport und Bewegung / <i>Sport et mouvement</i>	10-17
---	--------------

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

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

Die Welt der Faszien / <i>Le monde de Fascia</i>	12
--	----

Fit mat an ouni Stull / <i>Fit avec et sans chaise</i>	13
--	----

Badminton	14
-----------------	----

Yoga	15
------------	----

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

Wassergymnastik / <i>Cours d'aquagym</i>	17
--	----

Gedächtnistraining	18
---------------------------------	-----------

Gehirnjogging	18
---------------------	----

Naturerlebnis / <i>Découverte de la nature</i>	19-24
---	--------------

Mobile Workshops / <i>Ateliers Mobiles</i>	19
--	----

Kräuterwanderung und Workshop / <i>Randonnée à la découverte des herbes et atelier</i>	20
---	----

Wanderung-belgisch-luxemburgische Grenzsteine / <i>Randonnée-bornes belgo-luxembourgeoise</i>	21
--	----

Spaziergang (3-4 Km) / <i>Promenade (3-4 Km)</i>	22
--	----

Kleine Wanderung am Donnerstag / <i>Petite randonnée au jeudi (5-7km)</i>	23
---	----

Wandern am Mittwoch (8-10km) / <i>Randonnée les mercredis (8-10km)</i>	24
--	----

Gesundheit und Wohlbefinden / Santé et bien-être	25-26
Fußreflexzonenmassage / <i>Réflexologie</i>	25
Körpermassage / <i>Massage corporel</i>	26
Geselliges / Convivial	27-38
Komm sang mat ! / <i>Venez chanter ensemble !</i>	27
Spielemorgen / <i>Matinée de jeux</i>	28
Spielenachmittag im HPPA / <i>Après-midi de jeux de société au HPPA</i>	29
Kegeln / <i>Jeu de quilles</i>	30
Sonntags-Gemeinsam statt einsam / <i>Le dimanche-Mieux vaut ensemble que tout seul</i>	31
Fréjjoerspatt mam Club Atertdall	38
Tagesausflüge / Excursions	39-42
Maastricht	39
Gartenträume Linslerhof / <i>Rêves de jardin Linslerhof</i>	40
Bouillon	41
ACL Karting Mondercange	42
Geführte Besichtigungen / Visites Guidées	43-45
Gaume Spirulina / <i>Spiruline de Gaume</i>	43
Wépion-Namur	44
Nationales Museum für Militärgeschichte / <i>Musée National d'Histoire Militaire</i>	45
Traditionen / Traditions	46
Marie-Astrid	46

Kulinarisches / Culinaire	47-48
Kochkurs / <i>Cours de cuisine</i>	47
Mittagessen mit sommerlichem Urlaubsflair / <i>Déjeuner avec ambiance de vacances estivales</i>	48
Kreatives / Créativité	49-53
Acryl / Aquarell - Vichten / <i>L'acrylique / l'aquarelle - Vichten</i>	49
Acryl / Aquarell - Préizerdaul / <i>l'acrylique / l'aquarelle - Préizerdaul</i>	50
Zeichnen oder Pastell / <i>Dessiner ou pastel</i>	51
Nähen, Stricken oder Häkeln / <i>Coudre, tricoter ou crochet</i>	52
Entdecken Sie die Kunst des Makramee / <i>Découvrez l'art du macramé</i>	53
Kultur / Culture	54-57
Bichertreff beim Apolonia / <i>Club de lecture chez Apolonia</i>	54
Sprachencafé / <i>Café des langues</i>	55
Schaulust	56
Carmina Burana	57
Welcome to the digital world	58-63
DSP - Die elektronische Gesundheitsakte / <i>Le Dossier de Soins Partagé</i>	58
Cybersecurity - Sichere Passwörter <i>Cybersécurité - Mots de passes sécurisés</i>	59
E-banking & myguichet.lu – kleine Hilfestellung / <i>petit soutien</i>	60
Computerhilfe für Anfänger / <i>Aide informatique pour débutants</i>	61
Cewe Fotoalben / <i>Albums photo Cewe</i>	62
Smart- oder I-phone und Tablet - Anfängerhilfe für jeden <i>Smart- ou I-phone et tablet - Aide débutants pour tout le monde</i>	63
Eine neue Perspektive / Un autre point de vue	64
Vorbereitung auf den Ruhestand / <i>Préparation à la retraite</i>	64

NEUES vom Club Atertdall

Wir freuen uns, Ihnen unser Programm für die kommenden Monate vorstellen zu dürfen – viel Spaß beim Durchstöbern. Nehmen Sie sich die Zeit – sicher ist eine Aktivität dabei, an der Sie teilnehmen möchten.

Es sind noch Plätze frei! In unserem Bewegungskurs „Stretching+ und Flexibilität“. Tun Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes, auf angenehme und angepasste Weise. Oder sind Sie eher auf literarischer Suche nach einem Treffen unter Gleichgesinnten. Dann schauen Sie in unserem „Bichertreff beim Apolonia“ vorbei. Und unser Pensionscoach steht für Sie zur Verfügung, falls Sie kurz vor der Pensionierung stehen, oder sich seit kurzem in Rente befinden, und feststellen, dass diese so oft ersehnte freie Zeit sich nicht so gestaltet wie erhofft.

Wir wünschen Ihnen frohe Ostern und eine angenehme Frühjahr- und Sommerzeit. Und vor allem – bleiben Sie gesund und voller Schwung!

Ihr Team Club Atertdall



Chantal Back

Direktionsbeauftragte



Carmen Bragard

Sekretariat



Carole Miny

Kommunikation

L'ACTUALITÉ au Club Atertdall

Nous sommes ravis de vous présenter notre programme pour les mois à venir – amusez-vous en le parcourant. Prenez le temps – il y aura certainement une activité à laquelle vous voudrez participer.

Il reste encore des places ! Dans notre cours de mouvement « Stretching+ et flexibilité ». Faites du bien à vous et à votre corps, de manière agréable et adaptée. Ou êtes-vous plutôt à la recherche d'une rencontre littéraire entre personnes partageant les mêmes passions ? Alors venez faire un tour à notre « Bichertreff beim Apolonia ». Et notre coach de retraite est à votre disposition si vous êtes sur le point de prendre votre retraite ou si vous êtes récemment retraité et constatez que ce temps libre tant attendu ne se passe pas comme espéré.

Nous vous souhaitons de joyeuses Pâques et une agréable période de printemps et d'été. Et surtout – restez en bonne santé et plein d'énergie !

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 Atertdall. Les activités organisées par nos partenaires sont régies par le règlement interne en vigueur au sein de l'institution organisatrice.



STRETCHING+ UND FLEXIBILITÄT

Eine Mischung aus Muskelaufbau, präventiver Gymnastik und Stretching stärken Ihre Körperhaltung und erhöhen die Fähigkeiten Ihrer Bewegungsmöglichkeiten.

Unter der gekonnten Leitung unserer Fitnesstrainerin entwickeln Sie nach und nach ein besseres Körperbewußtsein, einen kontinuierlichen Aufbau Ihrer Beweglichkeit, bei gleichzeitiger Muskelentspannung.



STRETCHING+

Un mélange de renforcement musculaire, de gymnastique préventive et d'étirements améliore votre posture et augmente vos capacités de mouvement.

Sous la direction experte de notre coach de fitness, vous développerez progressivement une meilleure conscience corporelle, une amélioration continue de votre mobilité, tout en détendant vos muscles.



Jeden Dienstag / tous les mardis

Beginn / début : 07.04

Kein Kurs / pas de cours : 14.05 / 26.05 / 15.07 – 31.08



16.10 – 17.10

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

Tarif : 84€ / Trimester (12 Kurse bezahlt, 13ter 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



STRETCHING+ MIT RÜCKENGYMNASTIK

Eine Mischung aus Muskelaufbau, präventiver Gymnastik und Stretching stärken Ihre Körperhaltung und erhöhen Ihre Beweglichkeit. Hinzu kommt eine gezielte Rückengymnastik, die Ihre Rückenmuskulatur stärken und Ihre Rückenschmerzen mindern, gar vorbeugen wird.

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 : 02.04

Kein Kurs / pas de cours : 14.05 / 28.05 / 15.07 – 31.08



16.30 – 17.30

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

Tarif : 84€ / Trimester (12 Kurse bezahlt, 13ter 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



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 : 02.04

Kein Kurs / pas de cours : 14.05



08.15 – 09.15

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

Tarif : 140€ / Trimester (20 Kurse bezahlt, 21ter Kurs gratis) oder 9€ / Kurs
140€ / trimestre (20 cours payés, 21^e cours gratuit) ou 9€/séance

Wer / qui : Yolande Knaff

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



FIT MAT AN OUNI STULL

Alle Übungen sind mit oder ohne Stuhl machbar

Möchten Sie Ihrem Körper etwas Gutes tun? Sind Sie in Ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt? Fällt es Ihnen schwer länger und ohne Stütze stehen zu bleiben?

Oder, ist es einfach schon etwas länger her, dass Sie sportlich aktiv waren? Und Sie befürchten, die anderen Sportangebote sind Ihnen zu anstrengend?

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

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

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



FIT AVEC ET SANS CHAISE

Tous les exercices sont faisables avec ou sans chaise

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

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

Les participants en bonne santé physique sont les bienvenus aussi puisqu'ils ne resteront pas sur leur faim.

Donc voilà ce qu'il vous faut ! Un mélange de gym préventive, d'exercices d'équilibre et de musculation douce va fortifier votre tenue et améliorer votre souplesse. Tous les exercices se font de sorte que chaque personne puisse les pratiquer en toute sécurité.

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



Jeden Donnerstag / tous les jeudis

Beginn / début : 02.04



Kein Kurs / pas de cours : 14.05

09.15 – 10.15

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

Tarif : 140€ / Trimester (20 Kurse bezahlt, 21ter Kurs gratis) oder 9€ / Kurs
140€ / trimestre (20 cours payés, 21^e cours gratuit) ou 9€ / cours

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 : 17.04

Kein Kurs / pas de cours : 03.04 / 10.04 / 01.05 / 29.05 / 28.08



09:30 – 11:30

Wo / où : Sporthalle / hall omnisports „op der Fabrik“ in / à Platen

Tarif : 4€

Wer / qui : Chantal Back

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 Turnmatte, eine Decke und ein Kissen für die Endentspannung mitbringen.

YOGA

Qualité avant quantité, important sont efficacité, bien-être et absence de douleur. À chaque cours nous exerçons des positions (asanas). Les différents asanas sont effectués, dans la mesure du possible, en phase avec la respiration, ce qui demande de la concentration et entraîne celle-ci en même temps. Yoga est adapté aux personnes de tout âge, de toute forme de fitness et aussi à celles, qui n'ont aucune expérience avec le yoga.

L'expérience de longue date montre que le yoga peut avoir des effets positifs sur votre personne et votre santé.

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



Jeden Freitag / tous les vendredis

1ter Kurs / 1^{er} cours : 17.04

Kein Kurs / pas de cours : 03.04 / 10.04 / 24.04 / 01.05 / 08.05 / 29.05 / 19.06 / 20.07-31.08



09.00 – 10.00

10.15 – 11.15

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

Tarif: 56€ / Trimester (8 Kurse bezahlt, 9ter Kurs gratis) oder 9€/Kurs

56€ / trimestre (8 cours payés, 9^e cours gratuit) ou 9€/séance

Wer / qui : Annick Simonet

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

15

Beginn / début : 01.04

Kein Kurs / pas de cours : 15.04 / 10.06 / 24.06



09:30 – 10:30

Wo / où : Salle de fêtes – Wahl (42, rue Principale)

Tarif : 7€ / Kurs, séance

Wer / qui : Sonja Leider

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 der Wassergymnastik können Sie sich in die Cafeteria des Schwimmbads einen Kaffee und ein Croissant gönnen.

WICHTIG: Die Plätze sind 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, retrouvez-vous à la cafétéria de la piscine, devant une bonne tasse de café et un croissant.

IMPORTANT : Les places sont limitées. Ainsi il faut que vous vous décidiez pour un cours et que vous vous inscriviez à l'avance.



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 15€ für den Eintrittsband)

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 15€ pour le bracelet d'entrée)

Einschreibung / Inscription : Réidener Schwämm - 23 62 00 32-1 und geben Sie bitte Club Atertdall an / et indiquez svp le Club Atertdall

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



GEHIRNJOGGING

'Ech b'géinen een, dee mech begréisst,
 Wann ech dach deem säin Numm nach wéisst! (...)
 Brauch ech mol eppes aus dem Schaf,
 Gëtt séier do drop lass gelaf.
 A stinn ech dann ower virdrun,
 Dann ass et mengem Geescht entflunn, (...)
 A wann ech mol wëll kafe go'n,
 Wou hunn 'ch d'Portmonni higeo'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

02.04 / 23.04 / 07.05 / 21.05 / 04.06 / 18.06 / 02.07 / 16.07 / 30.07 / 13.08 / 27.08



09.00 - 10.30

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

Tarif: 3€

Wer: Sonja Leider

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



MOBILE WORKSHOPS

LEADER
LE FUEDEM DEEN



Cofinancé par
l'Union européenne



Ministère de l'Éducation
Ministère de la Culture
Ministère de la Santé

A' Musée
asbl

« De Fuedem deen eis verbënnt » lädt Sie zu « Die Wege Luxembours » ein

Loosst eis zesummen e Wee an der Gemeng entdecken. Huelt lech d'Zäit fir Är Erënnerungen an Andréck festzehalen. Dës Kreatiounen wäerten eng Invitatioun zu neie Spazéiergänge sinn.

ATELIERS MOBILES

« De Fuedem deen eis verbënnt » vous invite à « Les Chemins du Luxembourg »

Découvrir ensemble un chemin balisé. Prendre un moment pour fixer ses souvenirs, ses impressions. Les créations serviront d'invitation à d'autres promenades.



19.05 & 16.06 (Dienstag / mardi)



17.30 – 19.30

Wo / où : Gemeinde Redingen / commune de Redange
am angegebenen Treffpunkt / au point de rendez-vous indiqué

Tarif: gratis / gratuit

Wer / qui : Shirley Dewilde / Chantal Back



Bitte bis spätestens eine Woche im Voraus einschreiben!

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

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



KRÄUTERWANDERUNG UND WORKSHOP

Bei einer Wanderung (2-3km) lernen Sie verschiedene Kräuter kennen, die Sie einsammeln werden. Hierbei dreht sich alles um die vielseitige Welt der Wild- und Heilkräuter. An drei Themenwelten entdecken wir ihre Anwendung: In der Küche: Wir verfeinern einfache Gerichte mit Wildkräutern und bringen natürliche Aromen auf den Teller. Für Vorrat & Genuss: Wir stellen zum Beispiel Kräutersalze, Öle, Essige, Pestos, Liköre oder anderes her

+ Für Gesundheit & Pflege: Wir erschaffen zum Beispiel Salben, Tinkturen, Oxymels und Hustensäfte – für Wohlbefinden und Genesung. Jede Saison bietet neue Möglichkeiten, die wir gemeinsam erkunden und ausprobieren.

An wetterfeste Kleidung und Schuhe denken!

RANDONNÉE À LA DÉCOUVERTE DES HERBES ET ATELIER

Lors d'une randonnée (2-3 km), vous apprendrez à connaître différentes herbes que vous pourrez cueillir. Il s'agit de découvrir l'univers varié des herbes sauvages et médicinales. Nous explorons leur utilisation à travers trois thématiques : En cuisine : Nous améliorons des plats simples avec des herbes sauvages et apportons des saveurs naturelles dans l'assiette. Pour le stockage et le plaisir : Nous préparons par exemple des sels d'herbes, des huiles, des vinaigres, des pestos, des liqueurs et bien d'autres choses.

+ *Pour la santé et les soins : Nous créons par exemple des baumes, des teintures, des oxymels et des sirops contre la toux – pour le bien-être et la guérison.*

Pensez à des vêtements et des chaussures imperméables !



10.06 (Mittwoch / mercredi)



13.00

Wo / où : am angegebenen Treffpunkt / au point de rendez-vous indiqué

Tarif: 70€ (geführte Wanderung, Materialkosten) + ggf Transportkosten
70€ (randonnée guidée, frais de matériel) + frais de transport au besoin

Wer / qui : Sonja Leider



Bitte bis spätestens den 01. Juni einschreiben!

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

Veillez-vous inscrire au plus tard le 01 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



WANDERUNG BELGISCH-LUXEMBURGISCHE GRENZSTEINE

Heute erwartet uns eine 4 km lange, idyllische Wanderung, bei der wir das reiche, gemeinsame Erbe beider Länder anhand einiger Grenzsteine, die seit 1843 aufgestellt sind, entdecken! An jedem Halt in der Nähe eines Grenzsteins (aus Gusseisen oder Quaderstein) wird Ihnen ein besonderer Aspekt dieser symbolträchtigen Grenzsteine vorgestellt: der historische Kontext, technische Daten, interessante Anekdoten.

**Die Führung findet in französischer Sprache statt.
Unverzichtbar - lange Hose und gutes Schuhwerk!**

RANDONNÉE BORNES BELGO-LUXEMBOURGEOISE

Aujourd'hui c'est une balade guidée bucolique de 4 km qui nous fera découvrir le riche patrimoine commun des 2 pays à travers de quelques bornes frontalières, implantées depuis 1843 ! À chaque arrêt près d'une borne (en fonte ou en pierre de taille), un aspect spécifique de ces bornes emblématiques vous sera présenté : le contexte historique, les données techniques, de savoureuses anecdotes.

**La visite guidée sera en langue française.
Pantalon long indispensable et bonne chaussure !**



25.06 (Donnerstag / jeudi)



14.00 - 16.00

Wo / où : Parking Centre d'Accueil des Prêtres du Sacré Cœur in / à Clairefontaine/Arlon
(81, rue du cloître)

Tarif: gratis / gratuit

Wer / qui : Annick Simonet



Bitte bis spätestens den 12. Juni einschreiben!

Veuillez-vous inscrire au plus tard le 12 juin !

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



SPAZIERGANG (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. Dieser, etwas anspruchsvollere Spaziergang, bietet sich jenen Naturfreunden an, die regelmäßig an die frische Luft wollen, und eher etwas gemütlicher unterwegs sind. Der „Trëppelgrupp Atertdall“ freut sich auf Zuwachs sowie Wanderideen, die Sie gerne miteinbringen können!

Nach dem Spaziergang 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.

PROMENADE (3-4 KM)

L'activité physique fait toujours du bien – non seulement à votre corps, mais aussi à votre esprit et à votre âme. Et en groupe avec des personnes partageant les mêmes intérêts, cela fait doublement du bien. Cette promenade, un peu plus « exigeant », s'adresse aux amateurs de nature qui souhaitent régulièrement prendre l'air frais et préfèrent un rythme plutôt tranquille. Le « Trëppelgrupp Atertdall » est ravi d'accueillir de nouveaux membres ainsi que vos idées de randonnées que vous pouvez partager avec plaisir !

Après la promenade, nous chercherons un endroit confortable où nous pourrions terminer l'après-midi autour d'une bonne tasse de café.

Le point de rencontre sera communiqué quelques jours à l'avance.



Jeden Dienstag / tous les mardis

abhängig von der Verfügbarkeit des betreuenden Teams /
en fonction de la disponibilité de l'équipe éducative



14.00 am Treffpunkt – wird einige Tage im Voraus mitgeteilt
14.00 au point de rendez-vous – communiqué quelque jours avant

Tarif : gratis / gratuit

Wer / qui : Sonja Leider

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



KLEINE WANDERUNG (5-7 KM) AM DONNERSTAG

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 JEUDI

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 Donnerstag / tous les jeudis

abhängig von der Verfügbarkeit des betreuenden Teams /
en fonction de la disponibilité de l'équipe éducative



14.00 am Treffpunkt – wird einige Tage im Voraus mitgeteilt
14.00 au point de rendez-vous – communiqué quelque jours avant

Tarif : gratis / gratuit

Wer / qui : Chantal Back



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 balade 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

abhängig von der Verfügbarkeit des betreuenden Teams /
en fonction de la disponibilité de l'équipe éducative



14.00 am Treffpunkt – wird einige Tage im Voraus mitgeteilt
14.00 au point de rendez-vous – communiqué quelque jours avant

Tarif : gratis / gratuit

Wer / qui : Annick Simonet

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 !



15.06 (Mittwoch / mercredi) & **11.06** (Donnerstag / jeudi)



16.09 (Mittwoch / mercredi) & **18.09** (Freitag / vendredi)

mit Terminvereinbarung / sur rdv

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

Tarif : 40€ für eine halbe Stunde / *pour une demi-heure*
62€ für eine ganze Stunde (wenn möglich) / *pour 1 heure (si possible)*

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



Bitte bis spätestens 2 Wochen im Voraus einschreiben!
Im Falle einer Abmeldung - bitte interne Regelungen N°6 des Clubs beachten.

Veillez vous inscrire au plus tard 2 semaines à l'avance !
Pour tout désistement – voir règlement interne n°6 du Club svp.

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



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

08.05 / 22.05 / 12.06 / 26.06 / 10.07 / 24.07



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.

*Veillez vous inscrire au plus tard 1 semaine à l'avance !
Pour tout désistement – voir règlement interne n°6 du Club svp.*

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



KOMM SANG MAT!

Gesellen Sie sich zu einer gemütlichen Runde, bei der Sie bei Kaffee und Kuchen gemeinsam bekannte Lieder, die Sie aus ihrer Kindheit oder Jugend noch kennen, singen. Liedervorschläge werden gerne angenommen. Wir singen luxemburgische, deutsche sowie französische Lieder – so ist für jeden etwas dabei. Gesellen Sie sich zu uns, und lassen Sie sich überraschen.



ENEZ CHANTER ENSEMBLE !

Joignez-vous à une réunion chaleureuse où vous chantez ensemble les chansons bien connues autour d'un café et d'un gâteau. Des chansons dont vous vous souvenez de votre enfance ou de votre jeunesse. Les suggestions de chansons sont les bienvenues. Ici, les chansons sont chantées en luxembourgeois, allemand et français pour qu'il y en ait pour tous les goûts. Venez et laissez-vous surprendre.



Jeweils Montags / les lundis

20.04 / 11.05 / 01.06 / 13.07 / 03.08 / 24.08



14.30 – 16.30

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

Tarif : 4€

Wer / qui : Sonja Leider

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



SPIELEMORGEN

Sie mögen strategisches Denken und wollen ihre Konzentration und Gedächtnisleistung verbessern!

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

Neu im Programm sind Schach und Scrabble.
Vorschläge werden gerne angenommen.

MATINÉE DE JEUX

Vous aimez la réflexion stratégique et souhaitez améliorer votre concentration et votre mémoire !

Que diriez-vous, pour changer, de passer quelques heures en compagnie d'autres personnes en jouant au Rummy, au Miilchen, au Whist, au Konter a Matt...

Le programme comprend désormais le jeu d'échecs et le Scrabble.
Toute suggestion est la bienvenue.



Jeweils Dienstags / les mardis

21.04 / 12.05 / 26.05 / 16.06 / 30.06 / 07.07 / 21.07 / 04.08 / 18.08



09.30 – 11.30

Wo / où : Centre Culturel « op der Fabrik » (1. Stockwerk/1^{er} étage) - Platen/Préizerdaul (3, al Strooss)

Tarif : 2€

Wer / qui : Sonja Leider

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

Dîner à partir de 18h00 jusqu'à 19h00



Jeweils Dienstags / les mardis

07.04 / 05.05 / 02.06 / 14.07 / 11.08



15.00 – 18.00

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

Wer / qui : Sonja Leider



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

01.04 / 29.04 / 20.05 / 03.06 / 01.07 / 22.07 / 12.08



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

26.04 / 10.05 / 07.06 / 12.07 / 02.08



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 / Sonja Leider



Bis spätestens 10 Tage im Voraus einschreiben!

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

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

Fréijoers- & Summerprogramm 2026

31

APRIL / AVRIL 2026

Mi	1	Bewegung im Sitzen - Aquagym - Wandern (08-10km) - Kegeln
Do	2	Stretching+ mit Rückengymnastik - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Kleine Wanderung (5-7km)
Fr	3	
Sa	4	
So	5	
Mo	6	Ostermontag / Lundi de Pâques
Di	7	Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Spielenachmittag HPPA - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	8	Bewegung im Sitzen - Aquagym - Wandern (08-10km)
Do	9	Stretching+ mit Rückengymnastik - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Kleine Wanderung (5-7km) - Spirulina
Fr	10	
Sa	11	
So	12	
Mo	13	Nähen, Stricken oder Häkeln
Di	14	Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Nähen, Stricken oder Häkeln - Bichertreff
Mi	15	Aquagym - Wandern (08-10km) - Zeichnen/Pastel
Do	16	Stretching+ mit Rückengymnastik - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Kleine Wanderung (5-7km) - Acryl/Aquarell am Morgen
Fr	17	Badminton - Yoga - Fréjjoerspatt
Sa	18	
So	19	
Mo	20	Komm sang mat - Nähen, Stricken oder Häkeln
Di	21	Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Spielmorgen - Nähen, Stricken oder Häkeln - Pensionscoach
Mi	22	Bewegung im Sitzen - Aquagym - Wandern (08-10km) - Zeichnen/Pastel
Do	23	Stretching+ mit Rückengymnastik - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Kleine Wanderung (5-7km) - Acryl/Aquarell am Morgen
Fr	24	Badminton - Maastricht
Sa	25	
So	26	Gemeinsam statt einsam
Mo	27	Nähen, Stricken oder Häkeln
Di	28	Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	29	Bewegung im Sitzen - Aquagym - Wandern (08-10km) - Kegeln - Zeichnen/Pastel
Do	30	Stretching+ mit Rückengymnastik - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Kleine Wanderung (5-7km) - Acryl/Aquarell am Morgen - Sprachencafé

MAI / MAI 2026

Fr	1	Tag der Arbeit / Fête du Travail
Sa	2	
So	3	
Mo	4	Nähen, Stricken oder Häkeln
Di	5	Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Spielenachmittag HPPA - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	6	Bewegung im Sitzen - Aquagym - Wandern (08-10km) - Zeichnen/Pastel
Do	7	Stretching+ mit Rückengymnastik - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Kleine Wanderung (5-7km) - Acryl/Aquarell am Morgen
Fr	8	Badminton - Körpermassage - Wépion
Sa	9	Europatag / Journée de l'Europe
So	10	Gemeinsam statt einsam
Mo	11	Komm sang mat - Nähen, Stricken oder Häkeln
Di	12	Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Spielemorgen - Nähen, Stricken oder Häkeln - Bichertreff
Mi	13	Bewegung im Sitzen - Aquagym - Wandern (08-10km) - Zeichnen/Pastel
Do	14	Christi Himmelfahrt / Ascension
Fr	15	Badminton - Yoga - Linslerhof
Sa	16	
So	17	
Mo	18	Nähen, Stricken oder Häkeln
Di	19	Stretching+ - Mobile Workshops - Leichte Wanderung (3-4km) - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	20	Bewegung im Sitzen - Aquagym - Wandern (08-10km) - Kegeln - Zeichnen/Pastel - Pensionscoach
Do	21	Stretching+ mit Rückengymnastik - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Kleine Wanderung (5-7km) - Acryl/Aquarell am Morgen - Sprachencafé
Fr	22	Badminton - Yoga - Körpermassage
Sa	23	
So	24	
Mo	25	Pfingstmontag / Lundi de Pentecôte
Di	26	Leichte Wanderung (3-4km) - Spielemorgen - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	27	Bewegung im Sitzen - Aquagym - Wandern (08-10km)
Do	28	Faszien - Fit mat an ouni Stull - Kleine Wanderung (5-7km)
Fr	29	
Sa	30	
So	31	

JUNI / JUIN 2026

Mo	1	Komm sang mat - Nähen, Stricken oder Häkeln
Di	2	Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Spielenachmittag HPPA - Nähen, Stricken oder Häkeln - DSP Gesundheitsakte
Mi	3	Bewegung im Sitzen - Aquagym - Wandern (08-10km) - Kegeln - Zeichnen/Pastel
Do	4	Stretching+ mit Rückengymnastik - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Kleine Wanderung (5-7km) - Acryl/Aquarell am Morgen
Fr	5	Badminton - Yoga - Kochkurs
Sa	6	Schaulust
So	7	Gemeinsam statt einsam
Mo	8	Nähen, Stricken oder Häkeln
Di	9	Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	10	Aquagym - Kräuterwanderung - Wandern (08-10km) - Fußreflexzonenmassage - Zeichnen/Pastel
Do	11	Stretching+ mit Rückengymnastik - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Kleine Wanderung (5-7km) - Fußreflexzonenmassage - Acryl/Aquarell am Morgen
Fr	12	Badminton - Yoga - Körpermassage
Sa	13	
So	14	Carmina Burana
Mo	15	Nähen, Stricken oder Häkeln - Makramee
Di	16	Stretching+ - Mobile Workshops - Leichte Wanderung (3-4km) - Spielemorgen - Nähen, Stricken oder Häkeln - Bichertreff
Mi	17	Bewegung im Sitzen - Aquagym - Wandern (08-10km) - Zeichnen/Pastel - Karting
Do	18	Stretching+ mit Rückengymnastik - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Kleine Wanderung (5-7km) - Acryl/Aquarell am Morgen - Pensionscoach
Fr	19	Badminton
Sa	20	
So	21	
Mo	22	Nähen, Stricken oder Häkeln
Di	23	Nationalfeiertag / Fête Nationale
Mi	24	Aquagym - Wandern (08-10km) - Zeichnen/Pastel
Do	25	Stretching+ mit Rückengymnastik - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Wanderung Grenzsteine - Acryl/Aquarell am Morgen - Sprachencafé
Fr	26	Badminton - Yoga - Körpermassage
Sa	27	
So	28	
Mo	29	Nähen, Stricken oder Häkeln
Di	30	Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Spielemorgen - Nähen, Stricken oder Häkeln

JULI / JUILLET 2026

Mi	1	Bewegung im Sitzen - Aquagym - Wandern (08-10km) - Kegeln - Zeichnen/Pastel
Do	2	Stretching+ mit Rückengymnastik - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Kleine Wanderung (5-7km) - Bouillon - Acryl/Aquarell am Morgen
Fr	3	Badminton - Yoga
Sa	4	
So	5	
Mo	6	Nähen, Stricken oder Häkeln
Di	7	Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Spielmorgen - Nähen, Stricken oder Häkeln - Cybersecurity
Mi	8	Bewegung im Sitzen - Aquagym - Wandern (08-10km) - Mittagessen mit Sommerflair - Zeichnen/Pastel
Do	9	Stretching+ mit Rückengymnastik - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Kleine Wanderung (5-7km) - Acryl/Aquarell am Morgen
Fr	10	Badminton - Yoga - Körpermassage
Sa	11	
So	12	Gemeinsam statt einsam
Mo	13	Komm sang mat - Nähen, Stricken oder Häkeln
Di	14	Stretching+ - Leichte Wanderung (3-4km) - Spielenachmittag HPPA - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	15	Bewegung im Sitzen - Aquagym - Wandern (08-10km) - Zeichnen/Pastel
Do	16	Faszien - Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Kleine Wanderung (5-7km)
Fr	17	Badminton - Yoga
Sa	18	
So	19	
Mo	20	Nähen, Stricken oder Häkeln
Di	21	Leichte Wanderung (3-4km) - Spielmorgen - Nähen, Stricken oder Häkeln - Bichertreff
Mi	22	Bewegung im Sitzen - Aquagym - Wandern (08-10km) - Kegeln
Do	23	Faszien -Fit mat an ouni Stull - Kleine Wanderung (5-7km) - Sprachencafé
Fr	24	Badminton - Körpermassage
Sa	25	
So	26	
Mo	27	Nähen, Stricken oder Häkeln
Di	28	Leichte Wanderung (3-4km) - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	29	Bewegung im Sitzen - Aquagym - Wandern (08-10km)
Do	30	Faszien -Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Kleine Wanderung (5-7km)
Fr	31	Badminton

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

AUGUST / AOÛT 2026

Sa	1	
So	2	Gemeinsam statt einsam
Mo	3	Komm sang mat - Nähen, Stricken oder Häkeln
Di	4	Leichte Wanderung (3-4km) - Spielmorgen - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	5	Bewegung im Sitzen - Aquagym - Wandern (08-10km)
Do	6	Faszien - Fit mat an ouni Stull - Kleine Wanderung (5-7km) - Ons Arméi
Fr	7	Badminton
Sa	8	
So	9	
Mo	10	Nähen, Stricken oder Häkeln
Di	11	Leichte Wanderung (3-4km) - Spielenachmittag HPPA - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	12	Bewegung im Sitzen - Aquagym - Wandern (08-10km) - Kegeln
Do	13	Faszien - Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Kleine Wanderung (5-7km)
Fr	14	Badminton
Sa	15	Mariä Himmelfahrt / Assomption
So	16	
Mo	17	Nähen, Stricken oder Häkeln
Di	18	Leichte Wanderung (3-4km) - Spielmorgen - Nähen, Stricken oder Häkeln - Bichertreff
Mi	19	Bewegung im Sitzen - Aquagym - Wandern (08-10km)
Do	20	Faszien - Fit mat an ouni Stull - Kleine Wanderung (5-7km)
Fr	21	Badminton
Sa	22	
So	23	
Mo	24	Komm sang mat - Nähen, Stricken oder Häkeln
Di	25	Leichte Wanderung (3-4km) - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	26	Bewegung im Sitzen - Aquagym - Wandern (08-10km)
Do	27	Faszien -Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Kleine Wanderung (5-7km)
Fr	28	
Sa	29	
So	30	
Mo	31	Nähen, Stricken oder Häkeln

CLUB ATERTDALL

KONTAKT / CONTACT

Unsere Öffnungszeiten / nos heures d'ouverture

Montags – Freitags / Lundi - Vendredi

von / de 8h00 – 12h00

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

Unsere Adresse / notre adresse

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

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





FRÉJOERSPATT MAM CLUB ATERTDALL



Wir laden Sie herzlich zur alljährlichen Feier des Club Atertdall ein. Seien Sie bei unserem kleinen Jahresrückblick dabei! Natürlich werden wir die Gelegenheit nutzen und Ihnen einige Werke aus dem gemeinsamen Schaffen des Club Atertdall zeigen.

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

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.

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 Vichten.

Partageons des moments conviviaux et sympas !

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



15.04 (Freitag / vendredi)



19.00 – 21.00

Wo / où : Festsall / Vichten (32, rue Principale)

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



MAASTRICHT

Wie jedes Jahr ist unser unverzichtbarer Termin der Freitagsmarkt in Maastricht, der ältesten Stadt der Niederlande. Schlendern Sie durch die unzähligen Stände dieses Marktes, der für seine Stoffe, sein Gemüse, seine Blumen ... zu attraktiven Preisen und mit Produkten von guter Qualität bekannt ist!

MAASTRICHT

Comme chaque année notre rdv incontournable pour le marché du vendredi matin à Maastricht dans la ville la plus ancienne du pays bas. Venez déambuler parmi les innombrables étals de ce marché, réputés pour ces tissus, légumes, fleurs ... A des prix intéressants et des produits de bonne qualité !



15 24.04 (Freitag / vendredi)

Tarif : 54€ (Busfahrt)
54€ (trajet en autocar)

Wer / qui : Annick Simonet



Bis spätestens den 9. April einschreiben!

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

Inscrivez-vous au plus tard le 9 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



GARTENRÄUME LINSLERHOF

Auf dem Gelände des historischen Linslerhof können Garten- und Naturliebhaber auf 12 000 m² bei +/- 80 Aussteller/innen Inspirationen und aktuelle Entwicklungen, Pflanzen und Blumenzwiebeln, ausgefallene Gestaltungsideen und Dekorationen, Outdoor-Technik und -Möbel, Beratung von Gartenprofis, nützliche Werkzeuge und vieles mehr erleben.

Bei Ankunft können Sie das herrliche Areal auf eigene Faust erkunden, wo Sie auch auf viele gastronomische Angebote, welche grösstenteils im Freien stattfinden, zurückgreifen können.

Erleben Sie einen schönen Tag im eigenen Rhythmus!

RÊVES DE JARDIN LINSLERHOF

Sur le site historique du Linslerhof, les amateurs de jardins et de nature peuvent découvrir sur 12 000 m² et auprès de quelque 80 exposants des sources d'inspiration et les dernières nouveautés, des plantes et des bulbes, des idées d'aménagement et de décoration originales, des techniques et du mobilier d'extérieur, des conseils de professionnels du jardinage, des outils utiles et bien plus encore.

À votre arrivée, vous pourrez explorer à votre aise ce magnifique domaine où vous trouverez également de nombreuses offres gastronomiques, principalement en plein air.

Passez une belle journée à votre rythme !



15.05 (Freitag / vendredi)

Tarif : 60€ (Busfahrt, Eintritt), Essen und Getränke nicht inbegriffen
60€ (trajet en autocars, entrée), repas et boissons non-inclus

Wer / qui : Sonja Leider

Bis spätestens den 27. April einschreiben!

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



Inscrivez-vous au plus tard le 27 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



BOUILLON

Eingebettet in eine wunderschöne Landschaft begeistert Bouillon in den belgischen Ardennen seine Besucher mit seiner zauberhaften Umgebung. Dieser hübsche kleine Ort ist ein Muss im Tal der Semois. Die Stadt Godefroid de Bouillon ist reich an Geschichte und Legenden und blickt auf eine tausendjährige Vergangenheit zurück. Die Burg ist ein bemerkenswertes Zeugnis ihrer strategischen Lage im Mittelalter. Wir beginnen unseren Ausflug mit einer Führung durch die Burg. Am Ende der Besichtigung werden wir einer Falknerei-Vorführung beiwohnen. Anschließend ist es Zeit für eine Stärkung im „Hôtel de la Poste“. Danach begeben wir uns an Bord der Touristenbahn von Bouillon auf eine Besichtigungstour durch die Stadt und ihre Umgebung mit herrlichen Ausblicken.

Die Führung findet in französischer Sprache statt.

BOUILLON

Nichée dans un magnifique écrin de verdure, Bouillon dans les Ardennes belge, charme ses visiteurs avec son cadre enchanteur. Cette jolie petite localité est incontournable dans la vallée de la Semois. Cité d'histoire et de légendes, la ville de Godefroid de Bouillon est riche de son passé millénaire avec le château-fort qui reste un témoin remarquable de sa situation stratégique au Moyen-âge. Nous débutons notre escapade, par la visite guidée du Château-fort. A la fin de la visite nous assisterons à un spectacle fauconnerie. Il sera l'heure ensuite de se restaurer à "L'hôtel de la poste". Ensuite nous embarquerons pour une visite de la ville et ses alentours avec des magnifiques points de vue à bord du train touristique de Bouillon.

La visite guidée sera en langue française.



15 02.07 (Freitag / vendredi)

Tarif : 70€ (Busfahrt + geführte Besichtigung der Burg + Touristenbahn) Mittagessen nicht inbegriffen
70€ (transport en autocar + visite guidée du château fort + petit train) repas de midi non-inclus

Wer / qui : Annick Simonet

Bitte bis spätestens den 12. Juni einschreiben und geben Sie uns bescheid, ob Sie mit uns essen wollen!

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



*Veillez-vous inscrire au plus tard le 12 juin et dites-nous si vous voulez prendre le repas avec nous !
Pour tout désistement-voir règlement interne n° 6 du Club svp.*

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



ACL KARTING MONDERCANGE

Kartfahren ist eine Aktivität, die einfach nur Spaß macht, für alle.

Kommen Sie und entdecken Sie die Freude am Fahren auf der 867 Meter langen und 8 Meter breiten Außenkartbahn, auf der internationale Spitzenfahrer wie Michael Schumacher, Jarno Trulli und viele andere Wettbewerbe ausgetragen haben.

Personen mit folgenden Beschwerden müssen diese Aktivität vermeiden: Herzkrankte, Schwangere, mit Rücken- und anderen körperlichen Beschwerden, mit einem Gips oder einer Schiene und Sehstörungen.

WICHTIG: lange Hosen tragen, Pulli oder T-Shirt mit langen Ärmeln, geschlossene Schuhe – Overall kann zum Preis von 5€ geliehen werden, Helm und Handschuhe kostenlos gestellt. Es ist nötig, die internen Regelungen vorab zu lesen, und vor der Aktivität einen Haftungsausschluss zu unterschreiben.

Bei schlechtem Wetter kann die Tour kurzfristig abgesagt werden.

ACL KARTING MONDERCANGE

Le karting est une activité qui procure simplement du plaisir pour tous.

Venez découvrir la joie de conduire sur le circuit extérieur de karting de 867 mètres de long et 8 mètres de large, sur lequel des pilotes internationaux de renom tels que Michael Schumacher, Jarno Trulli et bien d'autres ont concouru.

Les personnes présentant les problèmes suivants doivent éviter cette activité : maladies cardiaques, femmes enceintes, problèmes de dos ou autres problèmes physiques, plâtre ou attelle, troubles de la vue.

IMPORTANT : porter un pantalon long, un pull ou un t-shirt à manches longues, des chaussures fermées – combinaison disponible à la location pour 5 €, casque et gants fournis gratuitement. Il est nécessaire de lire les règles internes à l'avance et de signer une décharge avant l'activité.

En cas de mauvais temps, la sortie peut être annulée à court terme.



17.06 (Mittwoch / mercredi)

Datum muss noch bestätigt werden / la date reste à être confirmée

Tarif : 20 minütige Runde / tour de 20 minutes

44€ (Nicht-ACL-Mitglieder) / 38 € (ACL-Mitglieder) – vor Ort zu zahlen

44€ (non-membres ACL) / 38 € (membres ACL) – à payer sur place

+ ggf. Transportkosten / + frais de transport au besoin

Wer / qui : Chantal Back

Bis spätestens den 05. Juni einschreiben!

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



Inscrivez-vous au plus tard le 05 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



GAUME SPIRULINA

„La Spiruline de Gaume“, gegründet von Laurent Deruette, ist ein Unternehmen, das sich auf den Anbau von Spirulina (Blualge) in Rossignol spezialisiert hat. Laurent, der sich leidenschaftlich für nachhaltige Landwirtschaft interessiert, hat sich aufgrund der zahlreichen gesundheitlichen Vorteile und Umweltvorteile für Spirulina entschieden. Spirulina gilt als „Superfood“ und ist reich an Proteinen, Eisen und

Antioxidantien, was es zu einem beliebten Nahrungsergänzungsmittel macht. Spirulina ist gut für Sportler, Menschen mit einem hektischen Lebensstil, schwangere Frauen, Jugendliche und Senioren, und sogar für unsere vierbeinigen Freunde. Es wird in Form von Tabletten oder als Gewürz eingenommen, um so Salaten, Joghurts oder Suppen einen subtilen Vitaminschub zu verleihen. Laurent wird uns seine Gewächshäuser zeigen, in denen er Spirulina anbaut, und uns alle notwendigen Erklärungen geben. Wir haben die Möglichkeit, vor Ort Spirulina zu kaufen!

Die Führung findet in französischer Sprache statt.

Nach der Führung nehmen wir uns Zeit für eine Stärkung im Restaurant „Le Relais des Oliviers“ in Florenville und lassen den Nachmittag in entspannter Atmosphäre ausklingen.

SPIRULINE DE GAUME

La Spiruline de Gaume, fondée par Laurent Deruette, est une entreprise spécialisée dans la culture de spiruline à Rossignol (en Gaume). Laurent, passionné par l'agriculture durable, s'est tourné vers la spiruline en raison de ses nombreux bienfaits pour la santé et de ses atouts environnementaux. La spiruline, considérée comme un « super-aliment », est riche en protéines, en fer et en antioxydants, ce qui en fait un complément nutritionnel prisé. Bénéfique pour les sportifs, pour les personnes ayant un train de vie à cent à l'heure, pour les femmes enceintes, pour les ados et les seniors et même pour nos amis à quatre pattes, la spiruline se consomme en comprimé ou en condiment pour vitaminer subtilement vos salades, yaourts ou potages. Laurent nous fera visiter ces serres où il cultive sa spiruline en nous donnant toutes les explications nécessaires... Nous aurons la possibilité d'en acheter sur place !

La visite guidée sera en langue française.

Après la visite guidée, nous prendrons le temps de nous restaurer à Florenville au restaurant „le relais des oliviers“ et terminerons l'après-midi dans une ambiance détendue.



15

09.04 (Donnerstag / jeudi)



10.00 (geführte Besichtigung / visite guidée)

Wo / où : 288, à la Civanne, Rossignol (Belgien / Belgique)

Tarif : 11€ (geführte Besichtigung) + ggf. Transportkosten (Essen und Getränke nicht inbegriffen)
11€ (visite guidée) + frais de transport au besoin (repas et boissons non-inclus)

Wer / qui : Annick Simonet



Bitte bis spätestens den 02. April einschreiben und geben Sie uns bescheid, ob Sie mit uns essen wollen! Im Falle einer Abmeldung – bitte interne Regelungen N° 6 des Clubs beachten.

Veuillez-vous inscrire au plus tard le 02 avril et dites-nous si vous voulez prendre le repas avec nous ! Pour tout désistement-voir règlement interne n° 6 du Club svp.

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



WEPION

Erdbeermuseum, Namur und eine kleine Kreuzfahrt

Die Erdbeersaison ist eröffnet! Nutzen Sie diese Zeit, um die unvergleichlichen Erdbeeren aus Wépion und die Besonderheiten der Region zu entdecken: ihren Anbau, ihre Geschichte und den besonderen Stellenwert, den diese kleine Frucht im lokalen Kulturerbe und in der Gastronomie von Namur einnimmt. Wir setzen unseren Besuch fort mit den architektonischen Schätzen des Maastals, der bewegten Vergangenheit des Bürgertums der Belle Époque sowie den Prachtstücken der Fauna und Flora an den Ufern der Maas. Anschließend ist es Zeit für eine Stärkung, und wir fahren nach Namur zum Restaurant-Brasserie „La Confluence“ (das Menü wird Ihnen ab dem 15.04. mitgeteilt). Zum Abschluss dieses Tages begeben wir uns an Bord für eine herrliche Kreuzfahrt zur Entdeckung von Namur!

Die Besichtigung ist in französischer Sprache

WEPION

Musée de la Fraise, Namur et une petite croisière

La saison des fraises est ouverte ! Alors pourquoi ne pas profiter de cette période pour découvrir l'inimitable fraise de Wépion et les spécificités du terroir wépionnais : sa culture, son histoire et la place toute particulière qu'occupe ce petit fruit dans le patrimoine local et dans la gastronomie namuroise. Nous continuons notre visite par les richesses architecturales de la Vallée Mosane, le passé trépidant de la bourgeoisie belle époque ainsi que les splendeurs de la faune et de la flore des bords de Meuse. Ensuite il sera l'heure de nous restaurer, nous partons vers Namur pour nous rendre au restaurant brasserie "La Confluence" (le menu vous sera communiqué à partir du 15.04). Pour terminer cette journée, nous embarquons aux abords du Confluent pour une délicieuse croisière à la découverte de Namur!

Les visites guidées seront en langue française.



15

08.05 (Freitag / vendredi)

Tarif : 100€ (Busfahrt + geführte Besichtigungen + Essen und Getränke inbegriffen)
100€ (transport en autocar + visites guidées + repas et boissons inclus)

Wer / qui : Annick Simonet

Bitte 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



NATIONALES MUSEUM FÜR MILITÄRGESCHICHTE

Ausstellung "Ons Arméi"

Begeben Sie sich mit uns auf eine Reise der objektiven Darstellung der Ardennenoffensive im Großherzogtum Luxemburg im Winter 1944-45. Mit mehr als 100.000 Exponaten handelt es sich um die größte Sammlung militärischer Objekte in der Region. Diese Objekte sind in thematischen Räumen zusammengefasst. Die Dioramen im Maßstab 1:1 zeigen realistisch Szenen aus dem Leben der Soldaten in Kriegzeiten. Ein zweiter Teil des Museums ist der Geschichte der luxemburgischen Armee gewidmet, von der Gründung des Großherzogtums bis heute gewidmet.

Die Führung findet in luxemburgischer Sprache statt.

Nach der Führung nehmen wir uns Zeit für eine Stärkung und lassen den Mittag gemütlich ausklingen.

MUSÉE NATIONAL D'HISTOIRE MILITAIRE

Exposition « Ons Arméi »

Partez avec nous pour un voyage à travers la représentation objective de la bataille des Ardennes dans le Grand-Duché de Luxembourg durant l'hiver 1944-1945. Avec plus de 100 000 pièces exposées, il s'agit de la plus grande collection d'objets militaires de la région. Ces objets sont regroupés dans des salles thématiques. Les dioramas à l'échelle 1:1 montrent de manière réaliste des scènes de la vie des soldats en temps de guerre. Une deuxième partie du musée est consacrée à l'histoire de l'armée luxembourgeoise depuis la fondation du Grand-Duché jusqu'à nos jours.

La visite guidée sera en langue luxembourgeoise.

Après la visite guidée, nous prendrons le temps de nous restaurer et terminerons l'après-midi dans une ambiance détendue.



15 06.08 (Donnerstag / jeudi)



10.00 (geführte Besichtigung / visite guidée)

Wo / où : 10, Bamertal, Diekirch

Tarif : 10€ (geführte Besichtigung) + ggf. Transportkosten (Essen und Getränke nicht inbegriffen)
10€ (visite guidée) + frais de transport au besoin (repas et boissons non-inclus)

Wer / qui : Sonja Leider



Bitte bis spätestens den 22. Juli einschreiben und geben Sie uns bescheid, ob Sie mit uns essen wollen! Im Falle einer Abmeldung – bitte interne Regelungen N°6 des Clubs beachten.

Veuillez-vous inscrire au plus tard le 22 juillet et dites-nous si vous voulez prendre le repas avec nous ! Pour tout désistement –voir règlement interne N°6 du Club svp.

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



MARIE-ASTRID

Traditionelles Club Aktiv + 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.

MARIE-ASTRID

Rencontre traditionnelle des Club Aktiv Plus

Venez passer une journée avec nous et nos amis des autres « 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*



22.09 (Dienstag / mardi)

11.30 – 12.00 Einschiffung / *embarquement*

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

Tarif: 69€ + ggf. Transportskosten / *frais de transport au besoin*

Wer / qui : Sonja Leider

Einschreibungen werden erst ab dem 04. Mai angenommen!

Bitte bis spätestens den 07. August einschreiben!

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



Les inscriptions ne seront acceptées qu'à partir du 4 mai !

Veillez-vous inscrire au plus tard le 07 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



KOCHKURS

Wir kehren nach Indien zurück, um uns mit Rezepten zu verwöhnen, die Körper und Seele in Einklang bringen. Die wesentlichen Bestandteile der indischen Küche sind die Gewürze, die den Rezepten einen betörenden Geschmack und Duft verleihen ... Namasté ...

Die Aktivität wird in französischer Sprache gehalten.

COURS DE CUISINE

Nous retournons en Inde pour nous régaler avec des recettes qui équilibrent le corps et l'âme. C'est une cuisine dont les épices sont les composants essentiels ce qui donne aux recettes une saveur et un parfum envoûtant... Namasté...

L'activité se donne en langue française.



05.06 (Freitag / vendredi)



18.00 – 22.00

Wo / où : Schockville (Belgien / Belgique)

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

Wer / qui : Rihab Kiderchah / Annick Simonet

Bis spätestens den 13. Mai einschreiben!

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

Inscrivez-vous au plus tard le 13 mai !

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

Vorspeise / Entrée

Tandoori-Hähnchen mit Salat
Poulet Tandouri et sa petite salade

Hauptgang / Plat

Curry Dhal mit Rindfleisch Madras und Naans (indisches Fladenbrot)
Curry Dhal au boeuf Madras et Naans (pain indien plat)

Nachtisch / Dessert

Kleine Kardamomcreme und kleine Gewürz-Mandel-Kekse
Petite crème à la cardamome et petits biscuits aux épices et aux amandes

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



MITTAGESSEN MIT SOMMERLICHEM URLAUBSFLAIR

In den Sommermonaten sehnt sich jeder nach Urlaub. Wir laden Sie ein nach Vianden – eine touristische Hochburg Luxemburgs. Begleiten Sie uns ins Hot Stone Chalet, wo Sie eine umwerfende Aussicht auf das Schloss Vianden erwartet – ob drinnen im gemütlichen schweizer Flair oder draussen auf der Terrasse. Die Karte, die sowohl Schweizer Spezialitäten wie auch traditionelle Gerichte anbietet, lädt zu einem geselligen und entspannten kulinarischen Erlebnis ein. Im Anschluß besteht die Möglichkeit mit dem Sessellift hinauf zum Schloß zu gondeln, oder durch Vianden zu schlendern.

DÉJEUNER AVEC AMBIANCE DE VACANCES ESTIVALES

Pendant les mois d'été, tout le monde aspire à partir en vacances. Nous vous invitons à Vianden – une destination touristique prisée du Luxembourg. Accompagnez-nous au Hot Stone Chalet, où vous pourrez profiter d'une vue imprenable sur le château de Vianden – que ce soit à l'intérieur dans l'ambiance suisse ou à l'extérieur sur la terrasse. La carte, qui propose à la fois des spécialités suisses et des plats traditionnels, invite à une expérience culinaire conviviale et détendue. Ensuite, vous pourrez prendre le téléphérique pour monter au château, ou vous promener dans Vianden.



15 08.07 (Mittwoch / mercredi)



11.30

Wo / où : Hot Stone Chalet (37, rue du sanatorium)

Tarif : 5€ (Essen und Getränke nicht inbegriffen) + ggf. Transportkosten
5€ (repas et boissons non-inclus) + frais de transport à besoin

Wer / qui : Chantal Back / Sonja Leider



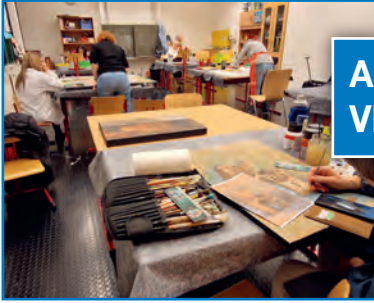
Bis spätestens den 30. Juni einschreiben!

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

Inscrivez-vous au plus tard le 30 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



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.

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



Jeden 2. Montag / chaque 2^e lundi

Beginn / début : genaues Datum wird Ihnen mitgeteilt
la date précise vous sera communiquée

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



18.00 - 21.00

Wo / où : Vichten (Schule / école – 32, rue Principale)

Tarif : 13€ / Kurs
13€ / cours

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.

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



Jeden Donnerstag / tous les jeudis

15

Beginn / début : 16.04

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 : 13€ / Kurs oder 156€ (12 Kurse bezahlt, 13ter Kurs gratis)
13€ / cours ou 156€ (12 cours payés, 13^e cours gratuit)

Wer / qui : Pascale Seyler

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 : 14.04

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



09.00 - 11.00

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

Tarif : 11€ / Kurs oder 142€ (13 Kurse bezahlt, 14ter Kurs gratis)
11€ / cours ou 142€ (13 cours payés, 14^e cours gratuit)

Wer / qui : Pascale Seyler



NÄHEN, STRICKEN oder HÄKELN

Was gibt es Schöneres, als sich gemeinsam in der Gruppe der Handarbeit zu widmen, und sich über die vielzähligen Techniken, Ideen und Möglichkeiten auszutauschen, vielleicht noch bei einem Tässchen Kaffee dazu...

Kursleiterin Lina, die seit gut 50 Jahren in der Handarbeit tätig ist, gibt Ihnen die Gelegenheit in ihrer kleinen Werkstatt ganz Ihren Wünschen nachzukommen. Ihnen sind keine Grenzen gesetzt, Lina kennt sich bestens aus und kann Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen. Egal ob Kleid, Pulli, Hose, Jacke... hier ist alles möglich. Ein sehenswertes Angebot an Stoffen und Accessoires sind auch im Angebot. Bringen Sie, wenn möglich, Ihre eigene Maschine und/oder Ihr eigenes Material mit. Folgende Kurse sind zur Zeit frei:

COUDRE, TRICOTER OU CROCHET

Quoi de mieux que de faire des travaux d'aiguille en groupe, s'échanger sur les nombreuses techniques, idées et possibilités, et ceci avec une petite tasse de café...

Notre formatrice, Lina, qui fait de la couture depuis une cinquantaine d'années, vous propose de venir travailler dans son petit atelier. Profitez de l'occasion, vos tentatives peuvent être illimitées. Lina, connaisseuse dans cette branche d'artisanat, saura vous accompagner et donner des conseils. Robe, pullover, pantalon, veste... tout est faisable. Une grande panoplie de tissu et accessoires sont à votre disposition. Bien évidemment, mieux vaut amener votre machine à coudre et/ou votre matériel. Les cours suivants sont momentanément libres :



Montags / les lundis :

9.00 – 11.00



Dienstags / les mardis :

18.00 – 20.00

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



ENTDECKEN SIE DIE KUNST DES MAKRAMEE

In gemütlicher Atmosphäre können Sie erste Erfahrungen mit Makramee sammeln.

Lernen Sie, wie Sie schöne Dekorationen wie Solar-Windlichter, Untersetzer oder Schalen knüpfen können.

Entdecken Sie Ihre Kreativität, treffen Sie neue Leute und genießen Sie die Gesellschaft.

DÉCOUVREZ L'ART DU MACRAMÉ

Dans une ambiance chaleureuse, initiez-vous à l'art du macramé.

Apprenez à réaliser de magnifiques décorations telles que des lanternes solaires, des dessous de verre ou des coupes.

Découvrez votre créativité, faites de nouvelles rencontres et profitez de la compagnie des autres participants.



15 15.06 (Montag / lundi)



14.00 - 17.00

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

Tarif : 10€

Wer / qui : Sonja Leider



Bis spätestens den 03. Juni einschreiben!

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

Inscrivez-vous au plus tard le 03 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



BICHERTREFF BEIM APOLONIA

Lesen Sie gerne Bücher? Würden Sie sich gerne mit Gleichgesinnten über gelesene Werke austauschen?

Einmal im Monat bieten wir dieses Treffen rund um Bücher an, bei dem Sie die Gelegenheit haben über eines Ihrer gelesenen Werke zu erzählen, oder hervorzuheben, was Sie an diesem Werk besonders berührt hat etc.

Sie können auch ein Buch anfragen – je nach Möglichkeit kann dieses Buch ausgeliehen werden.

Seien Sie dabei - ein geselliger Moment rund ums Buch. Das Miteinander und der Austausch stehen im Vordergrund, dies in einer angenehmen, gemütlichen und außergewöhnlichen Atmosphäre.

Sie sind herzlich willkommen!

CLUB DE LECTURE CHEZ APOLONIA

Aimez-vous lire des livres ? Souhaitez-vous échanger avec des personnes partageant les mêmes intérêts sur les œuvres que vous avez lues ?

Une fois par mois, nous organisons cette rencontre autour des livres, où vous aurez l'occasion de parler de l'une de vos lectures, ou de souligner ce qui vous a particulièrement touché dans cette œuvre, etc.

Vous pouvez également demander un livre – selon les possibilités, ce livre peut être prêté.

Venez participer – un moment convivial autour du livre. La convivialité et les échanges amicaux sont au centre de cette rencontre, ceci dans une atmosphère agréable, confortable et exceptionnelle.

Vous êtes chaleureusement bienvenu !



jeweils Dienstags / les mardis

14.04 / 12.05 / 16.06 / 21.07 / 18.08



14.00 – 16.00

Wo / où : Kirche in Hostert / *église de Hostert*

Tarif : gratis / *gratuit*

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

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!

Diese Tafelrunden haben wir im Angebot – lëtzebuergesch, français, english, español, português und italiano. Dieses Angebot kann im Laufe der Zeit erweitert oder verändert 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.

Wir freuen uns auf Sie.

CAFÉ DES LANGUES

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

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 proposons ces tables rondes – lëtzebuergesch, français, english, español, português et italiano. Cette offre peut être étendue ou modifiée 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.

Nous nous réjouissons de vous accueillir.



Jeweils Donnerstags / les jeudis : 30.04 / 21.05 / 25.06 / 23.07



18.30 – 20.00

Wo / où : Brasserie Millespännchen – Beckerich (103, Huewelerstrooss)

Tarif : Gratis / gratuit

Wer / qui : Chantal Back / Annick Simonet



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



SCHAULUST



Das Spontantheater, das eine einzigartige gemeinsame Bühnensprache spricht.

Wir zeigen Lebens-Banalitäten & Besonderheiten. Wir bringen Geschichten & Charaktere aller Facetten aus dem Stegreif auf die Bühne: Comedy, Zartes & Hartes – schräg oder gerade gewickelt.

Bei SCHAULUST trifft Lachmuskel auf Tiefgang & Überraschung auf Folgerichtigkeit. Alles ist möglich. Denn: Wir machen SCHAULUST.

Geboren wurde die Truppe im Laufe einer zweijährigen Improvisationsschauspielausbildung und ihre Mitglieder stammen aus einem Dreieck zwischen Berlin, Luxemburg und der Schweiz. Sie tritt, neben anderen Engagements, regelmäßig im Improtheater in Mannheim auf.



06.06 (Samstag / samedi)



20.00

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

Tarif : 18€

Wer / qui : Alain Adams, Cory Endeke, Birgit Ising, Srdjan Maksimovic, Ralf Priemer, Nele Weber und Sabine Wulf

Musik: Joe Weiß

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



CARMINA BURANA

Carmina Burana von Carl Orff gehört zu den berühmtesten und beliebtesten Werken der Musikgeschichte. Seit ihrer Uraufführung 1937 fasziniert dieses Werk durch die Kraft seiner Chöre und seine Gesänge, die von Texten eines im Kloster Benediktbeuern entdeckten mittelalterlichen Manuskripts inspiriert sind. Am 14. Juni 2026 wird das CAPE dieses außergewöhnliche Werk in einer ganz besonderen Version in Zusammenarbeit mit dem Conservatoire du Nord präsentieren. Einerseits wird die fesselnde Musik in einer seltenen Kammermusikfassung für zwei Klaviere, Schlagzeug und Chor erklingen – eine Form, die die gesamte rhythmische Kraft und klangliche Klarheit des Werks hervorhebt. Andererseits nimmt das Konzert die Form eines partizipativen Projekts an: Ein eigens für diesen Anlass zusammengestellter Chor wird Menschen aus der Region vereinen, die die Bühne mit professionellen Musikern und dem Vokalensemble des Conservatoire du Nord teilen. Ein musikalisches Zusammentreffen, das Gemeinschaft, Leidenschaft und die expressive Kraft der kollektiven Kunst feiert.

CARMINA BURANA

Carmina Burana de Carl Orff compte parmi les œuvres les plus célèbres et appréciées de l'histoire de la musique. Depuis sa création en 1937, cette œuvre fascine par la force de ses chœurs et ses chants inspirés de textes d'un manuscrit médiéval découvert au monastère de Benediktbeuern. Le 14 juin 2026, le CAPE présentera cette œuvre exceptionnelle dans une version toute particulière, en collaboration avec le Conservatoire du Nord. D'une part, la musique envoûtante résonnera dans une rare version de chambre pour deux pianos, percussions et chœur – une forme qui met en lumière toute la puissance rythmique et la clarté sonore de l'œuvre. D'autre part, le concert prend la forme d'un projet participatif : un chœur spécialement constitué pour l'occasion réunira des personnes de la région, qui partageront la scène avec des musiciens professionnels et l'Ensemble Vocal du Conservatoire du Nord. Une rencontre musicale qui célèbre la communauté, la passion et la force expressive de l'art collectif.



15 14.06 (Sonntag / dimanche)



17.00 – 18.15

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

Tarif : 35€ + ggf. Transportkosten / + frais de transport au besoin

Wer / qui : Chantal Back



Bis spätestens den 04. Mai einschreiben!

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

Inscrivez-vous au plus tard le 04 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



DIE ELEKTRONISCHE GESUNDHEITSAKTE (DSP)

Was ist das DSP? Wozu dient es? Welche Vorteile hat es für mich und für die Angehörigen der Gesundheitsberufe? Wie kann ich sie nutzen? Und wie kann ich meinem Arzt Zugang gewähren?

Auf dieser Informationsveranstaltung werden die Experten der Agence eSanté all diese Fragen und noch viele weitere beantworten.

Die Informationsveranstaltung findet in luxemburgischer Sprache statt.

LE DOSSIER DE SOINS PARTAGÉ (DSP)

Qu'est-ce que le DSP ? À quoi sert-il ? Quels sont ses avantages pour moi et pour les professionnels de santé ? Comment l'utiliser ? Et comment donner accès à mon médecin ?

Lors de cette réunion d'information, les experts de l'Agence eSanté répondront à toutes ces questions et à bien d'autres encore.

La réunion d'information se déroule en langue luxembourgeoise.



15 02.06 (Dienstag / mardi)



09.30 – 11.30

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

Tarif : gratis / gratuit

Wer / qui : Agence eSanté Luxembourg / Carole Miny



Bis spätestens den 19. Mai einschreiben!

Veuillez-vous inscrire au plus tard le 19 mai !

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



CYBERSECURITY SICHERE PASSWÖRTER

Wie sicher sind Ihre Passwörter wirklich? In diesem SmartTalk zum Thema Cybersecurity dreht sich alles um den Schutz Ihrer persönlichen Daten.

Im Fokus dieses Moduls stehen sichere Passwörter als Fundament einer guten Cybersicherheit. Gemeinsam entdecken wir warum starke Passwörter so wichtig sind und wie sie sich effektiv vor Datenmissbrauch schützen können. Am Ende wissen Sie, wie man Passwörter erstellt, die sowohl sicher als auch leicht zu merken sind und wie Sie diese am besten sicher speichern und verwalten können.

Der SmartTalk findet in luxemburgischer Sprache statt.

CYBERSÉCURITÉ MOTS DE PASSES SÉCURISÉS

Vos mots de passe sont-ils vraiment sûrs ? Dans ce SmartTalk consacré à la cybersécurité, tout tourne autour de la protection de vos données personnelles.

Ce module met l'accent sur les mots de passe sécurisés, qui constituent la base d'une bonne cybersécurité. Ensemble, nous découvrirons pourquoi des mots de passe forts sont si importants et comment ils peuvent vous protéger efficacement contre l'utilisation abusive de vos données. À la fin de la session, vous saurez comment créer des mots de passe à la fois sûrs et faciles à mémoriser, ainsi que comment les stocker et les gérer en toute sécurité.

Le SmartTalk se déroule en langue luxembourgeoise.



15 07.07 (Dienstag / mardi)



09.30 – 11.30

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

Tarif : gratis / gratuit

Wer / qui : Membre de l'asbl Golden Me / Carole Miny



Bis spätestens den 29. Juni einschreiben!

Veuillez-vous inscrire au plus tard le 29 juin !

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



E-BANKING & MYGUICHET.LU

Haben Sie Fragen, oder wissen Sie manchmal nicht weiter, dann zögern Sie nicht sich bei uns zu melden. Nach **Terminvereinbarung** nehmen wir uns Zeit und bemühen uns Ihren Fragen betreffend E-Banking oder MyGuichet, im Rahmen unserer Möglichkeiten, zu beantworten.

E-BANKING & MYGUICHET.LU

Si vous avez des questions ou si vous ne savez parfois pas quoi faire, n'hésitez pas à nous contacter. Fixez un rendez-vous, et ce moment est consacré à vous répondre individuellement, dans les mesures du possible.

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



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

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



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 beispielweise das Luxemburger Wort, RTL oder Wettervorhersagen? Kann ich Radio auf meinem Tablet hören?

Wenn Sie solche und ähnliche Fragen haben, melden Sie sich bei uns.

Einmal die Woche haben Sie die Möglichkeit, bei uns vorbeizuschauen. Nach **Terminvereinbarung** nehmen wir uns Zeit und widmen uns Ihren Fragen und zeigen Ihnen Schritt für Schritt wie Sie mit Ihrem Mobiltelefon oder Tablet besser zurechtkommen.

SMART- OU I-PHONE ET TABLETTE

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 ma 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.*

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

Tarif : gratis / gratuit

Wer / qui : Carole Miny

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



VORBEREITUNG AUF DEN RUHESTAND

Individuelles Coaching – 30 bis 45 minütige Sitzung

Der Ruhestand ist ein neuer Lebensabschnitt – voller Möglichkeiten und Chancen. Sie fragen sich, wie Sie diese Zeit aktiv und erfüllt gestalten können? In einem Gespräch mit einem GERO-Pensionscoach entdecken Sie neue Perspektiven und Ideen für Ihre Zukunft. In entspannter Atmosphäre sprechen Sie über Ihre Wünsche und Ziele und finden heraus, welche Herausforderungen auf Sie zukommen könnten. Diese Beratung geht weder auf die finanziellen Aspekte ein noch, welche administrativen Schritte Sie vornehmen müssen. Vielmehr handelt es sich um einen konstruktiven Austausch, mit vielen Impulsen für ein bewusstes Leben nach der Pensionierung.

PRÉPARATION À LA RETRAITE

Coaching individuel – session de 30 à 45 minutes

La retraite marque le début d'une nouvelle étape de vie – riche en possibilités et en opportunités. Vous vous demandez comment vivre cette période de manière active et épanouie ? Lors d'un entretien avec un coach de retraite GERO, vous découvrirez de nouvelles perspectives et des idées pour votre avenir. Dans une atmosphère détendue, vous discutez de vos souhaits et objectifs et découvrez quels défis pourraient se présenter à vous. Cette consultation n'aborde ni les aspects financiers, ni les démarches administratives que vous devez entreprendre. Il s'agit plutôt d'un échange constructif, avec de nombreuses idées pour une vie réfléchie après la retraite.



21.04 (Dienstag / mardi)

20.05 (Mittwoch / mercredi)

18.06 (Donnerstag / jeudi)



16.00-18.00 (mit Terminvereinbarung / sur rdv)

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

Tarif: gratis / *gratuit*

Wer / qui : GERO Pensionscoach / coach de retraite GERO



Bis spätestens 1 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

Notes

[illegible]

Notes

[illegible]



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⁺

help⁺
All Dag ass e gudden Dag

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



PRINTED IN
LUXEMBOURG

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

