

Wanterprogramm / 2026

clubaktiv⁺



Club Atertall
zesummen erliewen



Partagez des moments ensemble

Programme d'hiver Club Atertall





Inhaltsverzeichnis / Sommaire

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

Interne Regelungen / Règlement interne 8-9

Sport und Bewegung / Sport et mouvement. 10-18

Stretching+ 10

Stretching+ mit Rückengymnastik / avec gym du dos 11

Die Welt der Faszien / Le monde de Fascia 12

Fit mat an ouni Stull / Fit avec et sans chaise. 13

Badminton. 14

Yoga 15

Bewegung im Sitzen / Activité physique sur chaise 16

Wassergymnastik / Cours d'aquagym 17

Linedance 18

Gedächtnistraining 19

Gehirnjogging 19

Naturerlebnis / Découverte de la nature 20-22

Spaziergang (3-4 Km) / Promenade (3-4 Km) 20

Kleine Wanderung am Donnerstag / Petite randonnée au jeudi (5-7km) 21

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

Gesundheit und Wohlbefinden / Santé et bien-être	23-27
Fußreflexzonenmassage / <i>Réflexologie</i>	23
Salzgrotte im Februar / <i>Grotte de sel en février</i>	24
Salzgrotte im März / <i>Grotte de sel en mars</i>	25
Körpermassage / <i>Massage corporel</i>	26
Aféeierungsatelieren an d'Naturopathie - Vitalitéit op natierlechem Wee stäerken <i>Ateliers d'initiation à la naturopathie - Réveiller sa vitalité naturellement</i>	27
Geselliges / Convivial	28-37
Komm sang mat! / <i>Venez chanter ensemble !</i>	28
Spielemorgen / <i>Matinée de jeux</i>	29
Spielenachmittag im HPPA / <i>Après-midi de jeux de société au HPPA</i>	30
Kegeln / <i>Jeu de quilles</i>	35
Sonntags-Gemeinsam statt einsam / <i>Le dimanche-Mieux vaut ensemble que tout seul</i>	36
Fréijoerspatt mam Club Atertdall	37
Reisen / Voyages	38
Minitrip - Pairi Daiza - Paradies der Tiere / <i>Le paradis des animaux</i>	38
Geführte Besichtigungen / Visites Guidées	39-41
Abgeordnetenammer / <i>Chambre des Députés</i>	39
Internationales Pfadfindermuseum / <i>Musée International du Scoutisme</i>	40
Museum der Illusionen / <i>Musée des illusions</i>	41
Traditionen / Traditions	42
Gebakene Fësch	42
Kulinarisches / Culinaire	43-44
Winterliches Mittagessen / <i>Déjeuner hivernal</i>	43
Kochkurs / <i>Cours de cuisine</i>	44

Kreatives / Créativité	45-50
Gittar fir jiddereen / <i>Guitare pour tout le monde</i>	45
Acryl / Aquarell - Vichten / <i>L'arylique / l'aquarelle - Vichten</i>	46
Acryl / Aquarell - Préizerdaul / <i>l'acrylique / l'aquarelle - Préizerdaul</i>	47
Zeichnen oder Pastell / <i>Dessiner ou pastel</i>	48
Nähen, Stricken oder Häkeln / <i>Coudre, tricoter ou crochet</i>	49
Frühlingssgesteck / <i>Arrangement floral pour le printemps</i>	50
Kultur / Culture	51-54
Bichertreff beim Apolonia / <i>Club de lecture chez Apolonia</i>	51
Sprachencafé / <i>Café des langues</i>	52
Concert - Lyra Ettelbréck	53
Die Verehrung unserer lieben Muttergottes / <i>Le culte de Notre Dame</i>	54
Welcome to the digital world	55-58
E-banking & myguichet.lu – kleine Hilfestellung / <i>petit soutien</i>	55
Computerhilfe für Anfänger / <i>Aide informatique pour débutants</i>	56
Cewe Fotoalben / <i>Albums photo Cewe</i>	57
Smart- oder I-phone und Tablet - Anfängerhilfe für jeden <i>Smart- ou I-phone et tablet - Aide débutants pour tout le monde</i>	58
Eine neue Perspektive / Un autre point de vue	59-60
Vorbereitung auf den Ruhestand / <i>Préparation à la retraite</i>	59
Sich im Alltag schützen / <i>Se protéger dans la vie quotidienne</i>	60

NEUES vom Club Atertdall

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

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass wir im Rahmen unserer regelmäßigen Aktivitäten keine Transportmöglichkeiten mehr anbieten können. Leider ist dies aus organisatorischen Gründen nicht mehr möglich. Dieses Angebot gilt jedoch weiterhin für bestimmte Aktivitäten – achten Sie auf den Hinweis zum Tarif mit dem kleinen Hinweis „+ ggf. Transportkosten“.

Wir wünschen Ihnen von Herzen frohe Weihnachten, schöne Feiertage und ein hervorragendes neues Jahr. 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 heureux de vous présenter notre programme pour les mois d'hiver à venir – amusez-vous bien en le parcourant. Prenez le temps – il y a sûrement une activité à laquelle vous voudrez participer.

Nous tenons à vous informer que dans le cadre de nos activités régulières, nous ne pouvons plus offrir de possibilités de transport. Malheureusement, pour des raisons organisationnelles, cela n'est plus possible. Cependant, cette offre reste valable pour certaines activités – surveillez l'indication du tarif accompagnée de la petite mention « + au besoin frais de transport ».

Nous vous souhaitons de tout cœur un joyeux Noël, de belles fêtes et une excellente année à venir. Et surtout – restez en bonne santé et plein d'entrain !

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+

Eine Mischung aus Muskelaufbau, präventiver Gymnastik und Stretching stärken Ihre Körperhaltung und erhöhen Ihre Beweglichkeit.

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



STRETCHING+

Un mélange de musculation, gym préventive et stretching vont fortifier votre tenue et améliorer votre souplesse.

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



Jeden Dienstag / tous les mardis

15

Beginn / début : 06.01



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

15

Beginn / début : 08.01



16.30 – 17.30

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

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

Wer / qui : Yolande Knaff

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

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 : 08.01



08.15 – 09.15

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

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

Wer / qui : Yolande Knaff

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



FIT MAT AN OUNI STULL

Alle Übungen sind mit oder ohne Stuhl machbar

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

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

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

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

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



FIT AVEC ET SANS CHAISE

Tous les exercices sont faisables avec ou sans chaise

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

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

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

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

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



Jeden Donnerstag / tous les jeudis

Beginn / début : 08.01



09.15 – 10.15

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

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

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

Wer / qui : Yolande Knaff

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



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 : 09.01

Kein Kurs / pas de cours : 20.02



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 : 09.01

Kein Kurs / pas de cours : 20.02



09.00 – 10.00

10.15 – 11.15

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

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

Wer / qui : Annick Simonet

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

BEWEGUNG IM SITZEN



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



ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR CHAISE

L'activité physique sur chaise est justement celle que la plupart d'entre nous peuvent pratiquer. Inversions et manœuvres compliquées ne sont pas nécessaires. Un mélange de gym préventive et de musculation douce va fortifier votre tenue et améliorer votre souplesse. Tous les exercices se font de sorte que chaque personne puisse les pratiquer en toute sécurité. Le cours est complété par un moment de relaxation.



Jeden Mittwoch / tous les mercredis

Beginn / début : 07.01

Kein Kurs / pas de cours : 18.02 / 11.03



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



LINEDANCE

Fir Senioren

Organiséiert vun engem lokale Veräin vu Réiden

Bei flotter Musek léiere mir d'Basisschrëtt vum Linedance, en Danz ouni Partner, a gutt fir Kierper, Geescht a Séil.



All Méinden



09.00 – 10.00 Ufänger

10.00 – 11.30 Tëschestuf

Wo: Sall „Am Tëmmel“ zu Osper (rue Tëmmel / rue Principale)

Wer: Marianne André

AVIS À NOS LECTEURS FRANCOPHONES

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

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



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

08.01 / 22.01 / 05.02 / 19.02 / 05.03 / 19.03



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



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 : Annick Simonet



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 mitbringen können!

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

RANDONNÉE LES MERCREDIS (8 – 10 KM)

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

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

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

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



Jeden Mittwoch / tous les mercredis

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

18.03 (Mittwoch / mercredi) & **20.03** (Freitag / vendredi)



mit Terminvereinbarung / sur rdv

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

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

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

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



Bitte bis spätestens 2 Wochen im Voraus einschreiben!

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

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

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



SALZGROTTE

Gönnen Sie sich einen einzigartigen Moment der Entspannung

Ein 200 Jahre altes Gewölbe, Wände, die mit 15 Tonnen Salz aus dem Himalaya und vom Toten Meer bedeckt sind, eine Raumtemperatur von 20 bis 23°C und ein Feuchtigkeitsanteil von 40 bis 60 %, erschaffen in dieser Grotte ein Meeresklima.

Machen Sie es sich während 40 Minuten bequem. Angenehmes Licht, entspannende Musik und das Rauschen eines Meeresbrunnens entführen Sie in einen wahren Moment der Entspannung, in eine Pause aus dem Alltagsstress.

Davor gönnen wir uns ein gemeinsames Mittagessen.

GROTTE DE SEL

Accordez-vous ce moment de détente unique

Un espace dans une ancienne cave voutée de 200 ans d'âge dont les parois sont recouvertes de 15 tonnes de sel en provenance de l'Himalaya et de la Mer Morte avec une température ambiante de 20 à 23°C et le taux d'humidité de 40 à 60 % recréent dans la grotte un microclimat marin.

Durant une séance de 40 minutes, vous voilà confortablement installé. La lumière douce, la musique relaxante et le ruissellement de la fontaine saline vous permettent un véritable moment de détente, une pause du stress quotidien.

Avant nous irons nous restaurer en toute convivialité.



12.02 (Donnerstag / jeudi)



14.00

Wo / où : Aubange

Tarif : 21€ + ggf. Transportkosten – Mittagessen nicht inbegriffen
21€ + frais de transport au besoin – repas non inclus

Wer / qui : Annick Simonet



Bitte bis spätestens den 29. Januar einschreiben!

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

Veillez-vous inscrire au plus tard le 29 janvier !

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

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



SALZGROTTE

Gönnen Sie sich einen einzigartigen Moment der Entspannung

Ein 200 Jahre altes Gewölbe, Wände, die mit 15 Tonnen Salz aus dem Himalaya und vom Toten Meer bedeckt sind, eine Raumtemperatur von 20 bis 23°C und ein Feuchtigkeitsanteil von 40 bis 60 %, erschaffen in dieser Grotte ein Meeresklima.

Machen Sie es sich während 40 Minuten bequem. Angenehmes Licht, entspannende Musik und das Rauschen eines Meeresbrunnens entführen Sie in einen wahren Moment der Entspannung, in eine Pause aus dem Alltagsstress.

Danach gönnen wir uns ein gemeinsames Mittagessen.

GROTTE DE SEL

Accordez-vous ce moment de détente unique

Un espace dans une ancienne cave voutée de 200 ans d'âge dont les parois sont recouvertes de 15 tonnes de sel en provenance de l'Himalaya et de la Mer Morte avec une température ambiante de 20 à 23°C et le taux d'humidité de 40 à 60 % recréent dans la grotte un microclimat marin.

Durant une séance de 40 minutes, vous voilà confortablement installé. La lumière douce, la musique relaxante et le ruissellement de la fontaine saline vous permettent un véritable moment de détente, une pause du stress quotidien.

Après nous irons nous restaurer en toute convivialité.



26.03 (Donnerstag / jeudi)



10.00

Wo / où : Aubange

Tarif : 21€ + ggf. Transportkosten – Mittagessen nicht inbegriffen
21€ + frais de transport au besoin – repas non inclus

Wer / qui : Annick Simonet

Bitte bis spätestens den 12. März einschreiben!

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



Veillez-vous inscrire au plus tard le 12 mars !

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

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



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 einfühlenden 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

16.01 / 30.01 / 13.02 / 27.02 / 13.03 / 27.03



ab 13.30 / à partir de 13.30 – mit Terminvereinbarung / sur rdv

Wo / où : Maison Worré

Tarif : 82€

Wer / qui : Samb Moussa
(diplomiert in sensorischer und entspannender Massage /
diplômé en massage sensoriel et relaxante)



Bitte bis spätestens den 1 Woche im Voraus einschreiben!
Im Falle einer Abmeldung – bitte interne Regelungen N°6 des Clubs beachten.

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

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



AFÉIERUNGSATELIEREN AN D'NATUROPATHIE VITALITÉIT OP NATIERLECHEM WEE STÄERKEN

A wann de Wanter e Moment wier, fir sech erëmfenken, de Kierper ze botzen an d'Liewensenergie ze stäerken? Dräi Atelierer, fir op einfachen an natierleche Weeër d'Detox an d'Faaschten, saisonal Allergien a Kappwéi unzegoen.

Als Naturheilpraktikerin an Energietherapeutin deelen ech mat Häerz eng fir jidderee zougänglech Approche, déi hëlleft, Wuelbefannen, Gläichgewicht a Rou erëmfenken.



ATELIERS D'INITIATION À LA NATUROPATHIE RÉVEILLER SA VITALITÉ NATURELLEMENT

Et si l'hiver devenait un moment pour se recentrer, purifier le corps et réveiller son énergie vitale ? Trois ateliers pour découvrir des solutions simples et naturelles autour de la detox et du jeûne, des allergies saisonnières et des maux de tête.

Naturopathe et praticienne en soins énergétiques, je partage avec passion une approche bienveillante, accessible à tous, pour semer des graines de bien-être et retrouver équilibre et sérénité.



14.01 (mittwoch / mercredi)

De Kierper entlaaschten, d'Vitalitéit stäerken – sanft Detox an Faaschten
Alléger son corps, réveiller sa vitalité – detox douce et jeûne

10.02 (Dienstag / mardi)

D' Ofwierkräften stäerken, d'Sensibilitéiten berouegen – Allergien a saisonal Allergien
Renforcer ses défenses, apaiser les sensibilités - allergies et allergies saisonnières

05.03 (Donnerstag / jeudi)

Spannungen lassloossen, de Kapp a Gedanke berouegen – natierlech Entlaaschtung bei Migränen a Kappwéi
Libérer les tensions, alléger l'esprit – migraines et maux de tête



18.00 - 20.00

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

Tarif : 45€ / 1 workshop
125€ / 3 workshops

Wer / qui : Deborah Schettini

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

12.01 / 02.02 / 23.02 / 16.03



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

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

MATINÉE DE JEUX

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



Jeweils Dienstags / les mardis

13.01 / 27.01 / 10.02 / 24.02 / 17.03 / 31.03



09.30 – 11.30

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

Tarif : 2€

Wer / qui : Sonja Leider



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

06.01 / 03.02 / 03.03



15.00 – 18.00

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

Wer / qui : Sonja Leider

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

JANUAR / JANVIER 2026

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

FEBRUAR / FÉVRIER 2026

So	1	
Mo	2	Linedance - Komm sang mat - Nähen, Stricken oder Häkeln
Di	3	Stretching+ - Spaziergang (3-4km) - Spielenachmittag HPPA - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	4	Bewegung im Sitzen - Aquagym - Wandern (08-10km) - Winterliches Mittagessen - Zeichnen/Pastel
Do	5	Stretching+ mit Rückengymnastik - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Kleine Wanderung (5-7km) - Acryl/Aquarell am Morgen - Nähen, Stricken oder Häkeln
Fr	6	Badminton - Yoga
Sa	7	
So	8	Concert - Lyra Ettelbréck
Mo	9	Linedance - Nähen, Stricken oder Häkeln
Di	10	Stretching+ - Spaziergang (3-4km) - Naturtherapie - Spiele morgen - Nähen, Stricken oder Häkeln - Bichertreff - Sich im Alltag schützen
Mi	11	Bewegung im Sitzen - Aquagym - Wandern (08-10km) - Kegeln - Zeichnen/Pastel
Do	12	Stretching+ mit Rückengymnastik - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Kleine Wanderung (5-7km) - Salzgrotte - Acryl/Aquarell am Morgen - Nähen, Stricken oder Häkeln
Fr	13	Badminton - Yoga - Körpermassage
Sa	14	
So	15	
Mo	16	Linedance - Nähen, Stricken oder Häkeln
Di	17	Stretching+ - Spaziergang (3-4km) - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	18	Aquagym - Wandern (08-10km) - Pfadfindermuseum
Do	19	Stretching+ mit Rückengymnastik - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Gehirnjogging - Kleine Wanderung (5-7km) - Nähen, Stricken oder Häkeln
Fr	20	Kochkurs
Sa	21	
So	22	Gemeinsam statt einsam
Mo	23	Linedance - Komm sang mat - Nähen, Stricken oder Häkeln
Di	24	Stretching+ - Spaziergang (3-4km) - Spiele morgen - Nähen, Stricken oder Häkeln
Mi	25	Bewegung im Sitzen - Aquagym - Wandern (8-10km) - Zeichnen/Pastel - Pensionscoach
Do	26	Stretching+ mit Rückengymnastik - Faszien - Fit mat an ouni Stull - Kleine Wanderung (5-7km) - Acryl/Aquarell am Morgen - Nähen, Stricken oder Häkeln - Sprachencafé
Fr	27	Badminton - Yoga - Körpermassage
Sa	28	

MÄRZ / MARS 2026

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



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



KEGELN

Erinnern Sie sich noch an Ihre letzte Partie? Sie lieben dieses Spiel, aber leider fehlen Ihnen ein paar Mitspieler? Melden Sie sich bei uns und verbringen Sie einen Kegelnachmittag in geselliger Runde.

Natürlich darf die typische Mahlzeit dazu nicht fehlen. Wir beginnen gemütlich mit einem Mittagessen und widmen uns nachher ganz dem Kegeln.

JEU DE QUILLES

Combien de temps depuis votre dernière partie ? Vous êtes amateurs du jeu, mais il vous manque des participants ? Alors soyez les bienvenus et passez une après-midi conviviale avec nous.

Bien entendu, nous commencerons par un repas typique. Et ce sera par après que nous nous réjouissons au jeu de quilles.



Jeweils Mittwochs / les mercredis

07.01 / 28.01 / 11.02 / 04.03 / 25.03



12.00 – 17.00

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

Wer / qui : Sonja Leider



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

18.01 / 22.02 / 29.03



10.00 – 17.00

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

Wer / qui : Annick Simonet / 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



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.



17.04 (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



MINITRIP - PAIRI DAIZA PARADIES DER TIERE

Erleben Sie mit uns zwei unvergessliche Tage im wunderschönen Tier- und Erlebnispark Pairi Daiza in Belgien!

Tauchen Sie ein in eine faszinierende Welt voller Tiere, Natur und Kultur – entdecken Sie Pandas, Elefanten, Giraffen und viele andere beeindruckende Tiere aus aller Welt. Zwischen prachtvollen Gärten, asiatischen Tempeln und afrikanischen Savannen wartet ein Ort voller Magie und Ruhe auf Sie.

Nach einem erlebnisreichen Tag im Park übernachten wir in einer der außergewöhnlichen Unterkünfte von Pairi Daiza. Ob mit Blick auf Bären oder Wölfe, umgeben von Wasser oder Natur – hier wird die Nacht selbst zu einem besonderen Erlebnis!

Am zweiten Tag bleibt genügend Zeit, um den Park weiter zu erkunden, die Tiere in Ruhe zu beobachten oder einfach die besondere Atmosphäre zu genießen.

Freuen Sie sich auf zwei Tage voller Staunen, Entspannung und gemeinsamer Erlebnisse!

MINITRIP - PAIRI DAIZA - LE PARADIS DES ANIMAUX

Venez passer deux journées inoubliables avec nous dans le magnifique parc animalier et d'attractions Pairi Daiza en Belgique!

Plongez dans un monde fascinant peuplé d'animaux, de nature et de culture – découvrez des pandas, des éléphants, des girafes et bien d'autres animaux impressionnants venus du monde entier. Entre jardins somptueux, temples asiatiques et savanes africaines, un lieu empreint de magie et de sérénité vous attend. Après une journée riche en découvertes dans le parc, nous passerons la nuit dans l'un des hébergements exceptionnels de Pairi Daiza. Que ce soit avec vue sur les ours ou les loups, entouré d'eau ou de nature, ici, la nuit elle-même devient une expérience unique !

Le deuxième jour, vous aurez suffisamment de temps pour continuer à explorer le parc, observer les animaux en toute tranquillité ou simplement profiter de l'atmosphère particulière.

Réjouissez-vous de deux jours pleins d'émerveillement, de détente et d'expériences communes !

15

18.06 - 19.06 (Donnerstag bis Freitag / jeudi au vendredi)

Tarif : Wir haben den endgültigen Tarif noch nicht, aber zögern Sie nicht, uns Ende Januar anzurufen.

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

Wer / qui : Annick Simonet

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



ABGEORDNETENKAMMER

Wir besichtigen die luxemburgische Abgeordnetenversammlung und erhalten Erläuterungen zur Geschichte, zum Gesetzgebungsprozess und zu zahlreichen anderen vielfältigen Aktivitäten des Parlaments.

Wir werden von einem Mitarbeiter des Parlaments begleitet, der das Angebot individuell anpassen kann.

Die Besichtigung findet auf Luxemburgisch statt.

Der Personalausweis ist für den Eintritt erforderlich!

Anschließend können wir uns beim gemeinsamen Mittagessen stärken und je nach Interesse gemeinsam die Strassen von Luxemburg erkunden.

CHAMBRE DES DÉPUTÉS

Nous visitons la Chambre des Députés luxembourgeoise et recevons des explications sur l'histoire, le processus législatif et de nombreuses autres activités diversifiées du gouvernement. Nous sommes accompagnés par un collaborateur du Parlement, qui peut adapter la visite individuellement.

La visite se déroule en luxembourgeois.

La carte d'identité est obligatoire pour l'entrée !

Ensuite, nous pouvons nous restaurer lors d'un déjeuner commun et, selon les intérêts, explorer ensemble les rues de Luxembourg.



29.01 (Donnerstag / jeudi)

Treffpunkt / point de rendez-vous :

Pont de Schwebach P&R (bei gemeinsamer Anfahrt / trajet commun)
Oder / ou : rue d'eau (hinter dem Gebäude der Abgeordnetenversammlung/
derrière le bâtiment de la Chambre)



10.00 (geführte Besichtigung / visite guidée)

Tarif : 5€ - Mahlzeiten und Getränke nicht inbegriffen

5€ - repas et boissons non-inclus

Wer / qui : Sonja Leider



Bis spätestens den 13. Januar einschreiben!

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

Inscrivez-vous au plus tard le 13 janvier !

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

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



INTERNATIONALES PFADFINDERMUSEUM

Begeben Sie sich mit uns auf eine Entdeckungsreise durch das Internationale Pfadfindermuseum, einem einzigartigen Ort in Wallonien, der der Geschichte und den Werten der Pfadfinderbewegung weltweit gewidmet ist. Dieses spannende Museum nimmt Sie mit auf eine Zeitreise dank einer außergewöhnlichen Sammlung von Uniformen, Gegenständen, Fotos und Erinnerungsstücken aus fünf Kontinenten. Sie erfahren, wie die Pfadfinderbewegung Generationen von Jugendlichen zu Solidarität, Respekt und Liebe zur Natur inspiriert hat. Ob Sie ehemaliger Pfadfinder, neugierig oder einfach nur geschichtsinteressiert sind, dieser Besuch wird Sie in eine Welt voller Entdeckungen, Emotionen und gemeinsamer Erinnerungen eintauchen lassen.

Die Führung findet in französischer Sprache statt.

MUSÉE INTERNATIONAL DU SCOUTISME

Partez avec nous à la découverte du Musée du Scoutisme International, un lieu unique en Wallonie dédié à l'histoire et aux valeurs du mouvement scout à travers le monde.

Ce musée passionnant vous fera voyager dans le temps grâce à une collection exceptionnelle d'uniformes, d'objets, de photos et de souvenirs venus des cinq continents. Vous y découvrirez comment le scoutisme a inspiré des générations de jeunes à vivre la solidarité, le respect et l'amour de la nature.

Que vous soyez ancien scout, curieux ou simplement amateur d'histoire, cette visite vous plongera dans un univers riche en découvertes, en émotions et en souvenirs partagés.

La visite guidée sera en langue française.



15 18.02 (Mittwoch / mercredi)



15.00 (geführte Besichtigung / visite guidée)

Wo / où : 49, rue du Maitrank, Bonnert / Arlon

Tarif : 9€ (geführte Besichtigung) + ggf. Transportkosten
9€ (visite guidée) + frais de transport à besoin

Wer / qui : Annick Simonet



Bitte bis spätestens den 06. Februar einschreiben!

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

Veillez-vous inscrire au plus tard le 06 février !

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

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



MUSEUM DER ILLUSIONEN

Machen Sie sich bereit für ein außergewöhnliches Erlebnis im Museum der Illusionen in Beyren-les-Sierck! Dieser erstaunliche Ort lädt Sie ein, eine Welt zu entdecken, in der Wissenschaft und Kunst sich vermischen. Hier werden Ihre Sinne getäuscht und Ihre Neugier geweckt! Mit optischen Täuschungen, Zerspiegeln und räumlichen Illusionen... hält jeder Raum eine Überraschung für Sie bereit! Sie werden begeistert sein von interaktiven Experimenten und spektakulären Kulissen, die die Wahrnehmung herausfordern. Abschliessend gibt es noch eine Zaubershow.

Ein origineller, unterhaltsamer und geselliger Ausflug, ideal, um Spaß zu haben und gleichzeitig zu lernen, die Welt mit anderen Augen zu sehen.

Vor der Besichtigung gehen wir gemeinsam essen.

Die Führung findet in französischer Sprache statt.

MUSÉE DES ILLUSIONS

Préparez - vous à vivre une expérience hors du commun au Musée des illusions de Beyren-les-Sierck! Ce lieu étonnant vous invite à découvrir un univers où la science et l'art se mêlent pour tromper vos sens et éveiller votre curiosité. J'eu d'optique, trompe - l'oeil, miroirs déformants et illusions d'espace... Chaque salle vous réserve des surprises et des fous rires garantis ! Vous terminerez par un spectacle de magie ... Une sortie originale, ludique et conviviale, idéale pour s'amuser tout en apprenant à voir le monde autrement.

Avant la visite, nous irons manger ensemble au restaurant « chez Cordel »

La visite guidée sera en langue française.



12.03 (Donnerstag / jeudi)

Wo / où : Beyren-les-Sierck (Frankreich / France)

Tarif : 49€ (geführte Besichtigung, Busfahrt) Mittagessen nicht inbegriffen
49€ (visite guidée, trajet en autocar) + repas de midi non-inclus

Wer / qui : Annick Simonet



Bitte bis spätestens den 25. Februar einschreiben.

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

Veillez-vous inscrire au plus tard le 25 février.

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

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



GEBAKENE FËSCH KARFREITAG IM PRÉIZERDAUL

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

Sie haben die Wahl – ganzer Fisch, Fischfilet oder Räucherfisch (kalt). Alle Gerichte werden mit Pommes Frites und Salat serviert, gefolgt von einem Dessert.

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

GEBAKENE FËSCH VENDREDI SAINT AU PRÉIZERDAUL

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

Vous avez le choix – poisson entier, filet de poisson ou poisson fumé (froid). Tous les plats sont servis avec des frites et une salade, suivis d'un dessert.

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



15

03.04



12.30 – 15.00

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

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

Wer / qui : Chantal Back



Bitte bis spätestens den 13. März einschreiben!

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

Veuillez-vous inscrire au plus tard le 13 mars !

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

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



WINTERLICHES MITTAGESSEN

Vor allem in den Wintermonaten genießt unser Gaumen herzhaftes Gerichte. Nur wenige Wochen nach den Feiertagen sehnt man sich wieder nach einem festlichen Menü wie Raclette oder Fondue. Nutzen Sie die Gelegenheit, uns nach Kopstal ins Restaurant Edelwyss zu begleiten. Das Schweizer Ambiente sowie die Karte, die sowohl Schweizer Spezialitäten wie Raclette oder Fondue als auch Flammkuchen oder traditionelle Gerichte anbietet, laden zu einem geselligen und entspannten kulinarischen Erlebnis ein.

DÉJEUNER HIVERNAL

Surtout pendant les mois d'hiver, notre palais se régale de plats copieux. Quelques semaines après les fêtes, on aspire de nouveau à un menu festif comme la raclette ou la fondue. Profitez de l'occasion pour nous accompagner à Kopstal au restaurant Edelwyss. Son ambiance suisse ainsi que la carte, qui propose à la fois des spécialités suisses comme la raclette ou la fondue et des tartes flambées ou des plats traditionnels, invitent à une expérience culinaire conviviale et décontractée.

15
04.02 (Mittwoch / mercredi)


11.30 - 15.00

Wo / où : Edelwyss – Swiss Chalet (34, rue de Saeul)

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 27. Januar einschreiben!

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

Inscrivez-vous au plus tard le 27 janvier !

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

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



KOCHKURS

Der Februar steht für kalte und kürzere Tage. Was gibt es Besseres als ein gutes Rezept, um sich in dieser Jahreszeit aufzuwärmen und neue Energie zu tanken?

Die Aktivität wird in französischer Sprache gehalten.

COURS DE CUISINE

Vous voulez passer un moment agréable tout en apprenant des recettes délicieuses proposé par Rihab, alors n'hésitez pas à venir !

Pour ce nouvel atelier nous retournerons au Liban pour partager ensemble quelques délicieuses spécialités !

L'activité se donne en langue française.



15

20.02 (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 30. Januar einschreiben!

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

Inscrivez-vous au plus tard le 30 janvier !

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

Vorspeise / Entrée

eine verzauberte Brühe mit saisonalem Wurzelgemüse

un bouillon magique de légumes racines de saison

Hauptgang / Plat

ein erstaunliches Meeressauerkraut

une étonnante choucroute de la mer

Nachtisch / Dessert

eine unwiderstehliche Apfeltorte

une irrésistible tarte aux pommes

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



GITTAR FIR JIDDEREEN

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

Sie brauchen weder Noten noch Tonleiter. Claude wird es ein Vergnügen sein, Ihnen mit Hilfe von Tabulaturen, Videos und anderen Lernunterlagen das Gitarrenspiel näher zu bringen. Praxisbezogen, modern und erfrischend wird der Unterricht sein. Bald werden Sie Ihre ersten Melodien spielen und sich selbst überraschen. Jeder ist willkommen: Einsteiger, Neo-Anfänger und "Intermediates", Liebhaber aller Musikrichtungen, Akustik oder Elektrofans. Ohne musikalische Vorurteile verfolgt dieser Kurs drei Ziele: entdecken - lernen - und Spass haben!

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

Claude spricht luxemburgisch, deutsch, französisch und englisch.

GUITARE POUR TOUT LE MONDE

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

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

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

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

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



Jewels Montags / les lundis

15

die Daten werden Ihnen mitgeteilt / les dates vous seront communiquées



14.00 – 16.00

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

Tarif : gratis / gratuit

Wer / qui : Claude Curzietti

Geben Sie uns bescheid, ob Sie eine Gitarre benötigen!

Dites-nous s'il vous faut une guitare !



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

AUSSTEHEND
EN SUSPENS

ACRYL / AQUARELL VICHTEN



Mit Farben zu arbeiten bereitet einem ein gutes Gefühl, es entspannt und man kann sich kreativ ausdrücken. In jedem steckt die Fähigkeit, sich bildlich zu verwirklichen und vielleicht schlummert ein verstecktes Talent in Ihnen, das nur darauf wartet geweckt zu werden!

Jeder ist willkommen – Anfänger sowie Fortgeschrittene.

Bitte Ihre Malutensilien mitbringen (Pinsel, Leinwand, Acryl- oder Aquarellfarbe usw).

L'ACRYLIQUE / L'AQUARELLE VICHTEN

Faire de la peinture donne une sensation agréable, c'est reposant et vous pouvez vous exprimer de façon créative. Tout le monde possède la capacité de se réaliser en images, et peut-être dort en vous un talent caché qui n'attend que d'être réveillé !

Tout le monde est le bienvenu – débutants ainsi qu'avancés.

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



Jeden 2. Montag / chaque 2^e lundi

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

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



19.00 - 22.00

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

Tarif : hängt von der Anzahl der Kurse ab / *dépend de la quantité des 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.

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



Jeden Donnerstag / tous les jeudis

Beginn / début : 08.01

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



08.30 - 11.30

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

Tarif : 13€ / Kurs oder 130€ (10 Kurse bezahlt, 11ter Kurs gratis)
13€ / cours ou 130€ (10 cours payés, 11^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 Mittwoch / tous les mercredis

Beginn / début : 07.01

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 110€ (10 Kurse bezahlt, 11ter Kurs gratis)
 11€ / cours ou 110€ (10 cours payés, 11^e cours gratuit)

Wer / qui : Pascale Seyler

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



NÄHEN, STRICKEN oder HÄKELN

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

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

COUDRE, TRICOTER OU CROCHET

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

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



Montags / les lundis :

9.00 – 11.00



Dienstags / les mardis :

18.00 – 20.00

Donnerstags / les jeudis :

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



FRÜHLINGSGESTECK

Der Frühling steht vor der Tür... begrüßen wir ihn mit einem originellen Gesteck, das an die langsam erwachende Natur erinnert.

ARRANGEMENT FLORAL POUR LE PRINTEMPS

Le printemps est à notre porte... fêtons le en créant un arrangement original en rapport avec la nature qui se réveille peu à peu...



15 06.03 (Freitag / vendredi)



14.00 – 16.00

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

Tarif : 10 €

Wer / qui : Annick Simonet

Bis spätestens den 20. Februar einschreiben!



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

Inscrivez-vous au plus tard le 20 février !

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

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



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

13.01 / 10.02 / 10.03



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.



15

Jeweils Donnerstags / les jeudis : 22.01 / 26.02 / 26.03



19.00 – 20.30

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



CONCERT LYRA ETTELBRÉCK

„Liebe ist alles“

Das Konzert „Liebe ist alles“ ist eine musikalische Reise, die uns durch mehrere Jahrzehnte in Begleitung des Chores „LYRA“ führt. Beginnend mit „Amor, Amor, Amor“ (1943/44) und endend mit „Liebe ist Alles“ (2004), präsentiert diese Männertruppe, uns in einer freundlichen Atmosphäre, eine Vielzahl verschiedener Genres in zahlreichen Sprachen.

CONCERT LYRA ETTELBRÉCK

„Liebe ist alles“

Le concert « Liebe ist alles » est un voyage musical qui nous fait traverser plusieurs décennies en compagnie du chœur « LYRA ». Commençant par « Amor, Amor, Amor » (1943/44) et se terminant par « Liebe ist Alles » (2004), il nous présente dans une ambiance conviviale de nombreux genres différents dans une multitude de langues.



08.02 (Sonntag / dimanche)



20.00 – 22.00

Wo / où : Centre Turelbaach / Mertzig (22, rue principale)

Tarif : 21€ + ggf. Transportkosten / + *frais de transport à besoin*

Wer / qui : Sonja Leider



Bis spätestens den 21. Januar einschreiben!

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

Inscrivez-vous au plus tard le 21 janvier !

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

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



DIE VEREHRUNG UNSERER LIEBEN MUTTERGOTTES

Sind Sie neugierig, woher diese alte Tradition der Verehrung der Muttergottes stammt? Blicken wir zurück: Im Jahr 1666 stellten sich die Einwohner der Stadt Luxemburg auf Betreiben der Jesuiten unter den Schutz der Muttergottes, der Trösterin der Betrübten. Zwölf Jahre später tat das gesamte Herzogtum Luxemburg dasselbe. Eine Wallfahrt, die Oktave, entwickelte sich schnell. Die zahlreichen Gläubigen, die daran teilnahmen, kauften gravierte Andachtsbilder, die oft die wundersame Statue berührt hatten. Begeben wir uns auf die Suche nach diesen Bildern, die eines der besten Mittel sind, um die Entwicklung der Verehrung Unserer Lieben Frau von Luxemburg in unserem Land zu verstehen.

Die Aktivität wird in französischer Sprache gehalten.

LE CULTE DE NOTRE DAME

Vous êtes curieux de découvrir d'où nous viens cette tradition ancestrale par rapport à la dévotion du culte de Notre Dame. Revenons en arrière, en 1666, à l'instigation des Jésuites, les habitants de la ville de Luxembourg se placent sous la protection de Notre-Dame, Consolatrice des Affligés. Douze ans plus tard, c'est tout le Duché de Luxembourg qui fait de même. Un pèlerinage, l'Octave, se développe rapidement. Les fidèles qui y participent en grand nombre achètent des images de dévotion gravées qui ont souvent touché la statue miraculeuse. Partons à la découverte de ces images qui sont un des meilleurs moyens de comprendre l'évolution du culte de Notre-Dame de Luxembourg dans notre pays.

L'activité se donne en langue française.



15

19.03 (Donnerstag / jeudi)



14.00 - 16.00

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

Tarif : 10€

Wer / qui : Isabelle Bernard-Lesceux (Historienne conférencière) / Annick Simonet

Bis spätestens den 04. März einschreiben!

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

Inscrivez-vous au plus tard le 04 mars !

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

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



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

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



CEWE FOTOALBEN

Wer kennt das Problem nicht? Die schönsten Schnappschüsse vergangener Tage befinden sich alle auf Ihrem Computer oder Handy und geraten langsam in Vergessenheit. Es bereitet immer wieder Freude Erinnerungen in einem Fotoalbum anzuschauen oder eine schöne Erinnerung auf einem Kalender, einer Leinwand oder als Porträt zu sehen.

Im Digitalen Zeitalter gibt es unzählige Möglichkeiten Ihre schönsten Momente und Erinnerungen kreativ zu inszenieren. Dabei können wir Ihnen helfen und Sie unterstützen.

Nach Terminvereinbarung kommen wir bei Ihnen vorbei und helfen Ihnen Schritt für Schritt Ihr persönliches Projekt auszuarbeiten.

ALBUMS PHOTO CEWE

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

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

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

Tarif : Gratis / gratuit

Wer / qui : Carole Miny



SMART-ODER I-PHONE UND TABLET

Änfängerhilfe für jeden

Was ist Messenger? Wie nutze ich die WhatsApp? Wie speichere ich meine Kontakte? Ich möchte mein Display ändern? Was bedeuten all diese Apps? Und wie kann ich sie nutzen, oder wie auf meinem Gerät installieren?

Wie kann ich mein Tablet nutzen? Kann ich auf dem Tablet Nachrichten schauen, wie beispielsweise das Luxemburger Wort, RTL oder Wettervorhersagen? Kann ich Radio auf meinem Tablet hören?

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

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

SMART- OU I-PHONE ET 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.



29.01 (Donnerstag / jeudi)

25.02 (Mittwoch / mercredi)

24.03 (Dienstag / mardi)



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



SICH IM ALLTAG SCHÜTZEN

In diesem Vortrag der Seniorensicherheitsberater*innen geht es darum, für verschiedene Betrugsmaschinen zu sensibilisieren. Dazu zählen z. B. Trickdiebstähle – insbesondere an der Haustür – durch falsche Polizisten oder Handwerker sowie Schockanrufe von angeblichen Enkelkindern. Und einiges mehr ... Die Seniorensicherheitsberater*innen von GERO, möchten Sie dabei unterstützen, Gefahren frühzeitig zu erkennen und sich wirksam zu schützen.

SE PROTÉGER DANS LA VIE QUOTIDIENNE

Dans cette conférence des conseillers en sécurité pour seniors, il s'agit de sensibiliser aux différentes astuces de fraude. Cela inclut, par exemple, les vols par ruse – en particulier à la porte – perpétrés par de faux policiers ou artisans, ainsi que les appels de choc provenant de prétendus petits-enfants. Et bien plus encore... Les conseillers en sécurité pour seniors de GERO souhaitent vous aider à reconnaître les dangers dès le début et à vous protéger efficacement.



10.02 (Dienstag / mardi)



16.00-18.00

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

Tarif : gratis / gratuit

Wer / qui : GERO Pensionscoach / coach de retraite GERO



Bis spätestens den 31. Januar einschreiben!

Inscrivez-vous au plus tard le 31 janvier !

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

**Ihr Club Atertdall hat über die Feiertage geschlossen,
vom 20. Dezember – 04. Januar.**

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

**Votre Club Atertdall restera fermé pendant les jours de fêtes,
du 20 décembre – 04 janvier.**

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

**Der Club Atertdall wünscht Ihnen allen, frohe Weihnachtstage
und ein glückliches und gesundes neues Jahr 2026!**
.....

***Le Club Atertdall vous souhaite de joyeuses fêtes de Noël
et une bonne année 2026, pleine de joie et de santé !***



**Schéi Chrëschtdeeg
an ee glécklecht neit Joër**

*** * ***

**Fröhliche Weihnacht
und ein glückliches neues Jahr**

*** * ***

**Joyeux Noël
et Bonne Année**

*** * ***

**Merry Christmas
and happy New Year**

*** * ***

Feliz Natal e um próspero Ano Novo

*** * ***

Buon Natale e Felice Anno Nuovo

*** * ***

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



Ça ne fait que commencer !

Trop jeune ? Plus assez ? Qui a dit qu'il y avait un âge limite pour profiter, pour échanger, pour apprendre ? Help a 6 Clubs Aktiv+ et vous propose tout un programme d'activités. Un moment de partage, de nouvelles rencontres et beaucoup d'enthousiasme, pour que vous profitiez de chaque instant. Tout simplement !

clubaktiv⁺

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

