



# SYRDALLER MAGAZIN

02  
2023



1, Square Peter Dussmann  
L-5324 Contern



[www.syrdallheem.lu](http://www.syrdallheem.lu)





1, Square Peter Dussmann | L-5324 Contern

Téléphone : 26 35 25 45

E-Mail : [syrdall@clubsyrdall.lu](mailto:syrdall@clubsyrdall.lu)

**Georges Muller**

Chargé de Direction

GSM : 621 400 313

E-Mail : [georges@clubsyrdall.lu](mailto:georges@clubsyrdall.lu)

**Debora Magno**

Administration

GSM : 621 400 663

E-Mail : [debora@clubsyrdall.lu](mailto:debora@clubsyrdall.lu)

**Manon Rippinger**

Educatrice

GSM : 621 400 376

E-Mail : [manon@clubsyrdall.lu](mailto:manon@clubsyrdall.lu)





## Léif Frënn vum Club Syrdall,



Mam Fréijoer kënnt d'Liewen erëm an d'Natur, d'Beem sti rëm an der Bléi an d'Blumme wuessen nees an de Gäert. Dëst Joer, wäerte laanscht d'Stroossen awer och méi komesch Saachen optauchen: Walplakater, mat ville Gesichter déi déijéineg déi laanschtfueren oder trëppelen, méi oder manner léif ulaachen. Ob déi faarweg Plakater wierklech d'Ëmwelt verschéineren, ka jidderee selwer entscheeden...

Egal wéi, kënnt et net ob d'Faarf vun de Plakater un mee op d'Programmer an d'Inhalter déi engem méi oder manner gutt gefale – mir hunn do alleguerten ënnerschiddlech Iddie wat gutt fir eis Gemeng oder fir eist Land ass an an enger Demokratie ass et och richteg a wichteg dass all des Iddien sech an der Politik erëmfannen. An onsécheren Zäiten, mat Krich an Europa, dem Klimawandel deen

ëmmer méi Leit betrëfft a besuert an enger héijer Inflatoung, war d'Onsécherheet fir d'Zukunft scho laang net méi esou grouss. Mir sollten dës komplex a net einfach Situatioun am Kapp behale wa mir eis Kräizer maache gi bei deenen nächste Walen, egal fir wéi eng Partei oder wéi eng Kandidatinnen a Kandidate mir eis entscheeden.

Fir d'Syrdall Heem an de Club Syrdall hunn d'Gemengewalen och en Impakt: de Verwaltungsrot ass zesummegeat aus zwee Verrieder vun eisen 10 Membergemengen, an déi 20 Leit bestëmmen an hirer Mëtt de Comité de gérance an och de President vun der ASBL, déi sech all Mount gesi fir déi lafend Geschäfte ze begleeden. Och wann déi meeschte vun de Membere vum Verwaltungsrot sécherlech och nach nom Juni gären dobäi wëlle sinn, sou kann et awer och sinn, dass et zu Ännerunge kennt. Dat leit och an Ärer Hand als Wieler an Äre respektive Gemengen.

Ech wëll hei, kuerz firun de Walen, all deene Léit Merci soen déi sech op alle Niveaue fir d'Syrdall Heem an de Club Syrdall engagéieren. Esouwuel d'Kolleginnen an d'Kollegen aus dem Verwaltungsrot, d'Kolleginnen aus dem Comité de gérance Francine Ernster, Simone Massard-Stitz an Netty Simon-Kill mee virun allem de méi wéi 70 Mataarbechterinnen a Mataarbechter vun de Foyers de Jour zu Nidderaanwen a Sandweiler, eisem Team am Aides et Soins déi bei d'Leit heemfueren an si versueren, der Ekip vum Club Syrdall an der Verwaltung. D'Syrdall Heem ass eng grouss a flott Aventure déi e puer Gemenge mat enger Visioun 1989 gestart hunn an déi zanter deem net méi ewechzededenken ass!

Merci!

Léif Gréiss

Régis Moes  
President Syrdall Heem asbl

## Ich, ich, ich ... oder Du, Du, Du ...? Müllers Kuh? Aber nein!



Darf ich mich, jeder sich, in den Mittelpunkt stellen, oder ist das egoistisch? JA! Jeder darf und muss sich regelmäßig ganz bewusst, auf sich selbst konzentrieren und sich als allererste Priorität betrachten.

Aber das ist doch egoistisch? Wo bleibt die Nächstenliebe?

„Liebe Deinen Nächsten wie dich selbst“ wird schon in der Bibel zitiert. Man muss also zuerst mit sich selbst im Reinen sein, ehe man sich um Andere kümmern kann. Meine eigene Gesundheit, moralisch und körperlich ist notwendig, damit ich etwas „geben“ kann. Dies stimmt auch in der Familie wo eventuell ein Mitglied zuhause gepflegt wird. Es kann auch ein Kind sein welches viel Aufmerksamkeit braucht, temporär oder auch immer, denn eine Behinderung fragt nicht ob es gerade

passt. Auch in der Beziehung braucht jeder seinen Partner, manchmal mehr, manchmal weniger. Und wer hat nicht den einen Bekannten im Freundeskreis, der manchmal einige Tiefs zu durchwandern hat, was bekannter Weise mit Freunden etwas einfacher fällt. Und schlussendlich verbringt man sehr viel Zeit mit Arbeitskollegen, wo nicht immer jeder in Höchstform ist und dann sehr dankbar ist, Teil eines starken Teams zu sein.

Damit man jedoch ein starker Arbeitskollege, Freund, Partner oder Familienmitglied sein kann, muss man regelmäßig an sich denken. Man braucht Verschnaufpausen. Man braucht Abwechslung. Man muss mit Freunden lachen können und mit dem Partner schöne Momente verbringen. Und dann egal was war oder was ist, man soll die Zeit mit der Familie genießen, denn keiner lebt ewig und leider hat die Corona Pandemie uns gezeigt, dass alles sehr schnell gehen kann und man einiges vielleicht nicht mehr ins Reine bringen konnte. Man sollte so gut es geht zu jedem Zeitpunkt mit sich froh sein, etwas dafür tun und man sollte nicht mit dem Umfeld hadern, sondern seine Hilfe anbieten und Verständnis zeigen.

Syrdall Heem und seine Help Partner tun täglich alles, damit keiner alleine gelassen wird.

Eine noch junge Initiative ist „Aidant.lu“ wo es gezielt um den freiwilligen Helfer (pflegender Angehörige) geht. Nur wenn das Umfeld stimmt und intakt ist, kann die pflegebedürftige Person lange respektvoll zu Hause versorgt werden.

Unser Tagesgeschäft seit 1989 ist die ambulante Pflege und 2 Tageszentren in Niederaanven und Sandweiler. 70 Mitarbeiter tun mit viel Empathie alles, damit keiner alleine ist und dies täglich von 6.00 bis 22.00 Uhr. MERCI an euch Alle!

Unnötig zu erklären, dass die Kollegen des Club Syrdall jeden Tag am Ball sind, um Ihnen ein spannendes Programm zu bieten. Weiter so!

Sollten Sie sich jetzt dennoch alleine mit Ihren Fragen fühlen, so gibt es unsere Telefonnummer: 34 86 72 wo Sie fast zu jeder Frage eine Antwort bekommen. (Außer Lottozahlen und das Wetter!)

Tun Sie sich Gutes, wir helfen Ihnen dabei. Das Frühjahr ist bekannter Weise die Saison wo vieles wiedererwacht und alles in Schwung kommt. Also los, machen Sie jetzt Ihre Liste mit Antworten auf die Frage: „Was will ich, was macht mich glücklich?“ Wenn Sie es fertig bringen eine solche Liste zu führen, dann ist Glück vorprogrammiert und das alles im Einklang mit einem Umfeld welches auf Sie zählen kann.

Schwungvolle Grüße aus dem Syrdall Heem.

Tom Dugandzic  
Direktor Syrdall Heem asbl



## Chères sympathisant(es) du Club Syrdall,



« L'automne est une mutation, l'hiver une lutte, le printemps un épanouissement. »

Cette citation anonyme me confirme mes sentiments pour que l'hiver se termine.

Les journées s'allongent, la température est plus agréable et notre bien-être psychique et physique s'améliore. Il nous est possible de sortir et de nous promener dans la nature qui renaît. Les tours à vélo, les parties de pétanque ainsi que d'autres activités sont proposées pour que vous puissiez vous remettre du froid et des journées grises, parfois tristes de l'hiver.

L'équipe du Club Syrdall propose un programme d'activités variées pour que vous puissiez :

- rencontrer des personnes et ainsi sortir de l'isolement,
- rester en forme en exerçant des cours sportifs, des promenades, des sorties à vélo,
- découvrir notre Luxembourg et sa grande Région en participant à des visites culturelles et autres,
- vous acquérir des informations sur des thèmes divers,
- ensemble avec nous, découvrir d'autres pays en voyageant,
- entreprendre des excursions variées.

Toutes les activités proposées ont pour but la convivialité, la communication entre personnes de différents milieux sociaux, de différentes nationalités et la volonté de réunir les gens.

Ainsi on pourrait comparer le Club Syrdall à la vie en mer sur un bateau et comme l'acteur de 49 ans, François Damien, le décrit parfaitement :

« ...je me sens bien sur un bateau. J'aime ce sentiment de liberté absolue que je ne trouve plus jamais à terre. On vit dans une société où de nouvelles lois restreignent nos existences jour après jour. En mer, c'est nous-mêmes qui nous imposons nos limites, et celles-là sont vitales... »

Montez sur le navire Club Syrdall, qui ne peut pas fonctionner sans règles, mais qui vous laisse découvrir de nouveaux horizons. Vous avez des libertés dans le programme du Club, ce qui signifie que chaque personne participe à son rythme, sans pression d'être performant.

Il me reste à vous souhaiter, au nom de toute l'équipe du Club Syrdall, un bon printemps plein d'accomplissements, de bonnes Pâques et on serait content de vous revoir dans une ou plusieurs activités du Club Syrdall.

Georges Muller  
Chargé de Direction Club Syrdall



## Le printemps

Te voilà, rire du Printemps!  
Les thyrses des lilas fleurissent.  
Les amantes qui te chérissent  
Délivrent leurs cheveux flottants.

Sous les rayons d'or éclatants  
Les anciens lierres se flétrissent.  
Te voilà, rire du Printemps!  
Les thyrses des lilas fleurissent.

Couchons-nous au bord des étangs  
Que nos maux amers se guérissent !  
Mille espoirs fabuleux nourrissent  
Nos cœurs gonflés et palpitants.

Te voilà, rire du Printemps !



Théodore de Banville (1823-1891)  
Les cariatides

## Für all unsere Veranstaltungen gilt eine Anmeldefrist.

Alle Einschreibungen für unsere Aktivitäten und Kurse sind **ausschließlich** per E-Mail an **[syrdall@clubsyrdall.lu](mailto:syrdall@clubsyrdall.lu)** oder telefonisch unter **26 35 25 45** möglich.

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

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

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

Toutes les inscriptions à nos activités et cours sont possibles **uniquement** par e-mail à **[syrdall@clubsyrdall.lu](mailto:syrdall@clubsyrdall.lu)** ou par téléphone au **26 35 25 45**.

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

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

## There is a registration deadline for all our events.

All registrations for our activities and courses **are only possible** by e-mail to **[syrdall@clubsyrdall.lu](mailto:syrdall@clubsyrdall.lu)** or by phone at **26 35 25 45**.

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

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



## Newsletter – Bléift um Lafenden!

Wëll Dir Informatiounen iwwer fräi Plaze vu verschiddenen Aktivitéiten a Kueren matgedeelt kréien? Oder och emol bei enger spontan organisierter Aktivitéit deelhuele? Keng wichteg Informatioun méi verpassen?

Dann mellt Iech bei eis am Club, fir eis Newsletter ze kréien!

Eis Newsletter funktionéiert iwwer en E-Mailverdeeler. Dir braucht eis also just är E-Mailadress matzedeelen a scho sidd Dir ëmmer um neiste Stand!

Fir den Oplagen vum Dateschutz gerecht ze ginn, gëtt jidderee vun Iech an de „BCC“ gesat (Blind Copie, kee kann deem aneren seng E-Mailadress gesinn).

All wichteg Informatiounen zum Dateschutz fannt Dir op **[www.syrdallheem.lu](http://www.syrdallheem.lu)**.

Dir kënnt och zu all Moment, ouni groussen Opwand, aus dësem Verdeeler erausgeholl ginn. Doriwwer braucht Dir eis dann och just per E-Mail a Kenntnis ze setzen.

## Newsletter – Restez à jour!

Souhaitez-vous recevoir des informations sur les places libres de différentes activités et cours ? Ou souhaitez-vous participer à des activités organisées spontanément ? Vous ne voulez plus manquer des informations importantes ?

Alors contactez-nous pour recevoir notre newsletter !

Notre newsletter fonctionne par l'intermédiaire d'un distributeur e-mail. Vous n'avez donc qu'à nous communiquer votre adresse e-mail pour rester à jour !

Cet échange via courriel se fait bien évidemment en respectant le cadre de la loi de la protection des données. Les adresses e-mail des destinataires sont masquées (« BCC » Blind Copie) et donc invisibles pour les autres destinataires.

Vous trouverez toute information relative à la protection de données sur le site internet **[www.syrdallheem.lu](http://www.syrdallheem.lu)**.

Vous pouvez également être supprimés de notre distributeur à tout moment. Il suffit de nous en informer par e-mail.

## Newsletter – Stay up to date!

Would you like to receive information about free places for different activities and courses? Or do you want to participate in spontaneously organized activities? Do you want to avoid missing important information?

Contact us to receive our newsletter!

Our newsletter works through an email distributor. All we need is your e-mail address, and you'll always be up to date!

This exchange by e-mail is of course respecting the framework of data protection law. The recipient's' e-mail addresses are masked ("BCC" Blind Copy) and therefore invisible to other recipients.

Information about data protection can be found on the website **[www.syrdallheem.lu](http://www.syrdallheem.lu)**.

You can also be deleted from our distributor at any time. Just let us know by e-mail.

ERÄNNERUNGEN |  
SOUVENIRS |  
MEMORIES |





Nieft deenen traditionellen Aktivitéiten hunn e puer Club Senior'en sech zesumme gedoen a bidden "Single-Events" un. Hei hutt Dir d'Geleeënheet ob en Neits interessant Dammen an Hären kennenzeléieren.

**Umeldung am jeweilig genannten Club!**

Certains Clubs Senior se sont réunis et organisent des activités pour célibataires. Vous aurez la possibilité de rencontrer des dames et des messieurs intéressants.

**Veillez-vous inscrire dans le club relatif !**

## **GEOCACHING**

**Donneschdes, den 20. Abrëll / 15h00/ 12€**

Geocaching léisst sech vereinfacht als eng Art modern Schatz-Sich beschreiwen. Duerno gëtt nach Kaffi a Kuch ugebueden.

Le géocaching peut-être décrit de manière simplifiée comme une sorte de chasse au trésor moderne. Café et gâteau seront ensuite servis.

Club Haus op der Heed, 2 Kaesfurterstrooss, L-9755 Hupperdange

**[info@opderheed.lu](mailto:info@opderheed.lu) / 99 82 36**

## **KAFFI & KUCH**

**Mëttwochs, den 31. Mai / 15h00-17h00 / 10€**

Zesummenkommen a Potere bei Kaffi a Kuch.

Se rencontrer et entrer en contact autour d'un café et de viennoiseries.

Centre Culturel 3, Am Eck, L-5741 Filsdorf

**Club Syrdall: [syrdall@clubsyrdall.lu](mailto:syrdall@clubsyrdall.lu) / 26 35 25 45**

## **CITY-PROMENADE**

**Donneschdes, den 8. Juni / 14h30 / gratis**

Einstündiger Rundgang entlang der Hauptsehenswürdigkeiten der Stadt Luxemburg abgerundet durch einen Terrassenbesuch mit entspanntem Austausch.

Visite d'une heure des principaux sites touristiques de la ville de Luxembourg, complétée par une visite d'une terrasse avec échange décontracté

Kiosk - Place d'Armes, Luxembourg

**Club Senior Stroossen: [clubsenior@strassen.lu](mailto:clubsenior@strassen.lu) / 31 02 62 407**



*Club Senior An der Loupescht - Club Haus an de Sauerwisen - Club Haus op der Heed  
Club Senior Prënzeberg - Club Senior Stroossen - Club Syrdall*

## Handy, Tablet & CO

Dir hutt eng Fro zu enger Funktioun op Ärem Handy, Tablett, Laptop oder Ärem PC? Oder brauchst Dir Erklärungen zu engem vun dësen digitalen Apparater?

Mir hellefen lech. RDV op Ufro.

**Rufft eis un. Sall: AI Schoul | 202, rue Principale | L-5366 Munsbach**

## Téléphone portable, tablet & CO...

Vous avez une question sur une fonction de votre téléphone portable, tablette, ordinateur portable ou PC ? Ou avez-vous besoin d'explications sur l'un de ces appareils numériques ?

Nous vous aidons. RDV sur demande.

**Appelez-nous. Salle: AI Schoul | 202, rue Principale | L-5366 Munsbach**

## Handy, Tablet & CO...

Sie haben eine Frage zu einer Funktion auf Ihrem Handy, Tablet, Laptop oder PC? Oder brauchen Sie Erklärungen zu einem dieser digitalen Geräte?

Wir helfen Ihnen. Termin auf Anfrage.

**Rufen Sie an. Saal: AI Schoul | 202, rue Principale | L-5366 Munsbach**

## Cellulare, tablet & CO...

Hai una domanda su una funzione del tuo cellulare, tablet, laptop o PC? Oppure hai bisogno di spiegazioni su uno di questi dispositivi digitali?

Ti aiutiamo. Appuntamento su richiesta.

**Chiamare. Stanza: AI Schoul | 202, rue Principale | L-5366 Munsbach**

## Teléfono móvil, tableta & CO...

Tiene alguna pregunta sobre una función en su teléfono móvil, tableta, computadora portátil o PC? O necesita explicaciones sobre uno de estos dispositivos digitales?

Te ayudamos. Cita previa solicitud.

**Llamanos. Sala : AI Schoul | 202, rue Principale | L-5366 Munsbach**

## Celular, tablet & CO...

Você tem uma pergunta sobre uma função em seu celular, tablet, laptop ou PC? Ou você precisa de explicações sobre um desses dispositivos digitais?

Nós ajudamos você. Solicitar uma cita.

**Ligue para nós. Sala : AI Schoul | 202, rue Principale | L-5366 Munsbach**





## Fréijoerspatt vum Club Syrdall

Léif Frëndinnen a léif Frënn vum Club Syrdall,

No etlechen Joren Paus freeën mer eis lech häerzlech op e Patt ze invitéieren fir d'Fréijoer ze begréissen. Mir géingen eis freeën wann Dir deelhuelen géingt.

Bei dësem Event kënnt Dir d'Ekipp vum Club Syrdall, d'Direktioun an d'Syrdall Heem asbl begéinen a kenneléieren.

## Pot du Printemps du Club Syrdall

Chères amies et chers amis du Club Syrdall,

Après une pause de quelques années, on est contents de vous inviter cordialement au pot de l'amitié pour accueillir le printemps.

Lors de cet événement, vous aurez la possibilité de rencontrer l'équipe du Club Syrdall, la direction et la Syrdall Heem asbl.



Donneschdeg, den 30. Mäerz



Bis den 23. Mäerz



18h00



Centre sportif et culturel  
8, rue de Stadtbredimus  
L-5408 Bous





## Musée rural et artisanal, forge et métallurgie et musée de calèches Grande-Duchesse Charlotte

Si vous êtes intéressé(e)s par la vie champêtre des siècles passés et vous aimeriez découvrir en détail les machines agricoles utilisées dans ces temps, qui ont été restaurées et qui peuvent être mises en marche, alors venez passer une journée avec nous au Musée rural et artisanal.

Vers midi on va déjeuner ensemble à la Brasserie du musée.

Après le déjeuner vous pourriez admirer les calèches (20 au total, dont 6 véhicules de la cour Grand-ducale) du musée situé juste à côté. Pour clôturer cette belle journée et si le temps le permet vous aurez l'occasion de faire une promenade au jardin du monastère. En cas de mauvais temps vous allez pouvoir visiter le musée de la métallurgie ancienne, une exposition permanente sur le site.

## Rural and craft museum, blacksmithing and metallurgy and the carriage museum Grand-Duchess Charlotte

If you are interested in the country life of past centuries and you would like to discover in detail the agricultural machinery used in these times, which have been restored and can be put into operation, then come and spend a day with us at the Rural and Handicraft Museum.

Around noon we will have lunch together at the museum's pub.

After lunch you can admire the horse-drawn carriages (20 in total, including 6 vehicles from the Grand Ducal courtyard) of the museum located next door. To close this beautiful day and weather permitting, you will have the opportunity to take a walk in the monastery garden. In case of bad weather you can visit the ancient metallurgy museum, a permanent exhibition on the site.



Vendredi, le 7 avril



10h00-16h00



Musée rural et artisanal Peppange  
38, rue de Crauthem  
L-3390 Peppange



35€ (entrées, visites guidées  
& menu 2 plats, boissons non  
incluses)



LU



Jusqu'au 31 mars



<https://www.musee-rural.lu>





## Keelemëtteg zu Schlënnermanesch

Mir fänke mat engem gemeinsame Mëttegiessen un a stäerken eis mat enger Bouchée à la reine mat Fritten an Zalot an engem gudde Stéck Taart als Dessert. Duerno widme mer eis da ganz dem Keelespillen. Kommt a loosst och Dir emol alle Néng falen!

Denkt w.e.g. drun ugepassten Schung unzedoen (Sneakers).

Mir verbréngen e puer flott Stonnen mat eise Frënn vum Club Senior An der Loupescht.

## Jeu de quilles à Schlindermanderscheid

On commence par un déjeuner en commun et on fait le plein d'énergie avec une bouchée à la reine avec frites et salade et une bonne part de gâteau en dessert. Après cela, nous nous consacrons entièrement au jeu de quilles. Venez et faites tomber toutes les neuf!

Pensez à mettre des chaussures adéquates (sneakers).

Nous passerons quelques heures en compagnie de nos amis du Club Senior An der Loupescht .



Mëttwoch, den 12. Abrëll



12h00 - 17h00



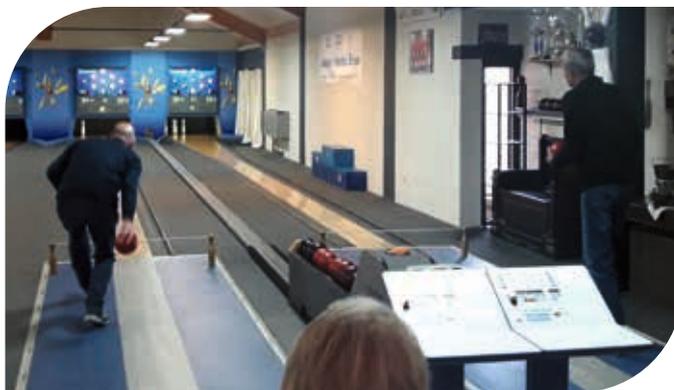
Keelenzenter Langertz-Busto  
19, Haaptstroos  
L-9183 Schlindermanderscheid  
(Transport op Ufro méiglech-mat  
Käschten verbonnen)



36€ (Piste, Menü, Gedrénks gëtt  
ob der Plaz bezuelt)



Bis den 03. Abrëll



  
AN DER LOUPESCHT  
CLUB SENIOR



## „Trauerwee a.s.b.l.“

Trauerwee a.s.b.l. begleitet Kanner, Jugendlecher a Familljen beim Verloscht vun engem léiwem Mënsch an der domat verbonnener Traueraarbescht. De Kanner an de Jugendlechen gëtt ee geschützten Kader gebueden an deem si mat aneren Kanner a Kontakt kommen, déi änlech Erfahrungen haten.

Duerch den Austausch an d'Méiglechkeet iwver hir Erfahrungen a Gefiller ze schwätzen a sech kreativ auszudrécken, léieren d'Kanner e gudde Wee mat Trauer a Verloscht ëmzegoen.

Zesumme mat eise Frënn aus dem Club Senior An der Loupescht wëlle mir lech gären Trauerwee a.s.b.l. an hir wäertvoll Aarbecht präsentéieren.

## „Trauerwee a.s.b.l.“

Trauerwee a.s.b.l. begleitet Kinder, Jugendliche und Familien bei der Bewältigung des Verlustes eines geliebten Menschen sowie der dazugehörigen Trauerarbeit. Den Kindern/Jugendlichen wird ein geschützter Rahmen geboten, in welchem sie mit anderen Kindern, die Ähnliches erlebt haben, in Kontakt kommen.

Durch den Austausch und die Möglichkeit, über ihre Erlebnisse und Gefühle zu sprechen und sich dabei auch kreativ auszudrücken, lernen die Kinder einen guten Weg des Umgangs mit der Trauer und dem Verlust.

Zusammen mit unseren Freunden des Club Senior An der Loupescht möchten wir Ihnen Trauerwee a.s.b.l. und Ihre wertvolle Arbeit vorstellen.



Donneschdeg, den 20. Abrëll



18h00



Centre Culturel  
rue de l'Eglise  
L-6933 Mensdorf



5€ (Fir Kaffi a Kuch ass gesuert,  
een Don fir d'a.s.b.l. ass wëllkomm)



LU



Bis den 07. Abrëll



*„Irgendwo blüht die Blume des Abschieds und streut immerfort Blütenstaub, den wir atmen, herüber, und auch noch im kommenden Wind atmen wir Abschied“. Rainer Maria Rilke*



## Geféiert Visitt duerch de „Grengewald“

Sidd Dir interesséiert un der Vielfalt vum Bësch? Wëllt Dir méi wëssen iwwert d'Roll an de Fonctionnement vun der „Administration de la Nature et des Forêts“ an hier Initiativen fir dëse protegéierte Beräich ze erhalen?

Dann begleet de Club Syrdall mat sengem Guide, dem Chrëscht Bremer, Fieschter um Triage vum Grengewald, fir e professionnellen a sympatheschen Abléck an en Deel vun dësem Bësch. E freet sech op är Froen ze äntweren an stellt lech verschidden Aspekter vun dësem Bësch fir.

Eis Visitt dauert 1 Stonn an 30 Minutten a gëtt mat engem klengen Snack am Chalet ofgeschloss.

## Tour guidé à travers le « Grengewald »

Êtes-vous intéressés par la diversité de la forêt ? Aimerez-vous savoir plus sur le rôle et le fonctionnement de l'Administration de la Nature et des Forêts et les initiatives qui visent à conserver cette zone protégée d'intérêt national ?

Alors rejoignez le Club Syrdall et son guide Christian Bremer, préposé forestier au triage du Grünwald, pour découvrir d'une manière professionnelle et sympathique cette forêt. Il se fait l'honneur de répondre à vos questions sur les travaux de son département et vous présentera ce domaine forestier dans toute sa diversité.

Ce tour d'environ 1 heure et demie sera suivi d'un petit encas dans un chalet.



Dënschdeg, den 25. Abrëll



14h00



Waldhaff



8€



LU



Bis den 11. Abrëll



## Filmreif – Burg Eltz, Märchen aus Stein und Beilstein, das Dornröschen der Mosel

„Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist die schönste im ganzen Land?“. Die Burg Eltz gilt als „schönste Burg Europas“. Besuchen Sie mit uns die Burg Eltz mit ihren zahlreichen Erkern und acht Türmen. Burg Eltz bietet reines Mittelalter, eine bedeutende Schatzkammer und 900 Jahre lebendiger Geschichte. Nach unserer geführten Besichtigung der Burg fahren wir weiter nach Beilstein. Einer der schönsten kleinen Orte an der Mosel, welches auch als „Dornröschen der Mosel“ bezeichnet wird. Nach einem gemeinsamen Mittagessen können Sie das malerische Städtchen auf eigene Faust erkunden. An der Klostertreppe stand Heinz Rühmann 1936 für den Film „Wenn wir alle Engel wären“ vor der Kamera. Ebenso schritt das Kölner Ur-Gestein Willi Millowitsch als „Der wahre Jakob“ die 108 Stufen hinab.

Wir verbringen den Tag mit unseren Freunden des Club Senior Strassen.

## Coulisses de cinéma - Château d'Eltz, un conte de fées en pierre et Beilstein, la belle au bois dormant.

« Miroir, miroir, ... qui est la plus belle... » ? Découvrez avec nous le Château d'Eltz, qui est considéré comme « le plus beau château d'Europe ». Visitez avec nous le château d'Eltz avec ses nombreux oriels et ses huit tours. Le château offre une époque médiévale pure, une trésorerie importante et 900 ans d'histoire vivante. Après notre visite guidée du château, nous continuons vers Beilstein. Un des plus beaux petits villages de la Moselle, connu sous le nom de « Belle au bois dormant de la Moselle ». Après un repas commun, vous pouvez découvrir le petit village à votre propre grès. Au marches du monastère en 1936, Heinz Rühmann agissait devant la caméra pour le film « Wenn wir alle Engel wären ». Willi Millowitsch en tant que « Der wahre Jakob » a descendu les 108 marches.

Nous passons la journée avec nos amis du Club Senior Strassen.



Donnerstag, den 27. April



8h15



Niederanven, Parking direkt hinter „Les Arcades“, Richtung Schwimmbad, auf der linken Seite



115€ (Bus, Begleitung, Transfer Burg, geführte Besichtigung der Burg, 2-Gänge-Menü, Getränke nicht enthalten)



DE

Bis zum 10. April



[www.burg-eltz.de](http://www.burg-eltz.de)  
[www.beilstein-mosel.de](http://www.beilstein-mosel.de)



## Tagesfahrt zum Nürburgring

Begleiten Sie uns auf einem Tagesausflug zum „Ring“.

Der Ring ist den meisten als traditionsreiche Rennstrecke bekannt und zählt zu den zehn beliebtesten Nationaldenkmälern Deutschlands. In der Saison glüht hier bei über 200 Motorsportveranstaltungen der Asphalt.

Der Nürburgring hat jedoch noch sehr viel mehr zu bieten und wartet mit zahlreichen Attraktionen auf Motorsportfans.

Auf unserem Programm stehen:

- Backstagetour mit fachkundigem Guide
- Mittagessen im Schüsselerlebnis (Restaurant Nuvolari)
- Am Nachmittag Besichtigung vom Ring°Werk

Wir werden diesen Tagesausflug mit unseren Freunden des Club Senior An de Sauerwisen verbringen.



Mittwoch, den 10. Mai



8h30



Niederanven, Parking direkt hinter „Les Arcades“, Richtung Schwimmbad, auf der linken Seite



95€ (Fahrt mit \*\*\*\*Bus, geführte Backstagetour, Mittagessen (ohne Getränke), Eintritt Ring°Werk



LU + DE



Bis zum 31. März





## Historische Senfmühle und Sandskulpturen Monschau

In der historischen Senfmühle Monschau wird seit Generationen handwerklich Senf hergestellt. Lassen Sie sich bei einer geführten Besichtigung vom Charme dieser alten Herstellungsweise begeistern. Anschließend fahren wir in die Innenstadt, wo Sie in einem der zahlreichen Restaurants zu Mittag essen können. Der Nachmittag steht Ihnen zur freien Verfügung mit der Option eines Besuches der Sandskulpturen im Eisenbahnhaus mit dem Thema „Die Perlen Europas“ oder schlendern Sie durch die historische Altstadt mit ihren Fachwerkfassaden und verwinkelten Gassen. Wir verbringen den Tag mit unseren Freunden des Club Senior Strassen.

## Moulin à moutarde historique et sculptures de sable Montjoie

Découvrez avec nous le moulin à moutarde historique de Montjoie. Cette entreprise familiale fabrique de la moutarde artisanale depuis des générations. Laissez-vous inspirer par le charme de cette ancienne méthode de production lors d'une visite guidée. Nous nous dirigerons ensuite vers le centre-ville où vous pourrez déjeuner dans l'un des nombreux restaurants. L'après-midi est libre avec la possibilité de visiter les sculptures de sable de la maison du chemin de fer sur le thème «Les Perles de l'Europe» ou de flâner dans la vieille ville historique avec ses façades à colombages et ses rues sinueuses. Nous passons la journée avec nos amis du Club Senior Strassen.



Dienstag, den 16. Mai



8h30



Niederanven, Parking direkt  
hinter „Les Arcades“, Richtung  
Schwimmbad, auf der linken Seite



45€ (Bus, Eintritt)



DE



Bis zum 28. April





## De Club um Velo

Unsere Touren führen uns quer durchs Land und die umliegenden Grenzgebiete. Wir starten normalerweise um 10 Uhr an einem Treffpunkt (den wir Ihnen vorher per E-Mail bekannt geben werden). Zum Mittagessen suchen wir dann ein Restaurant auf. Schluss ist so gegen 16 Uhr.

Die meisten von uns benutzen ein Pedelec. Daher hat sich eine Durchschnittsgeschwindigkeit ergeben, die um die 20 km/h liegt. Aber keine Angst, es ist noch niemand verloren gegangen. Falls es Probleme gibt, helfen wir uns immer gegenseitig.

Die Pedelecs erlauben es uns auch, eher hügelige Strecken zu fahren. Auch hier brauchen Sie keine Angst zu haben. Wir sind alle Freizeitfahrerinnen und -fahrer. Jeder fährt sein eigenes Tempo. Ab und an wird dann erwartet, ein bisschen gequatscht, und weiter geht es.

Denken Sie bitte an etwas Reparaturmaterial, wie zum Beispiel einen Ersatzschlauch. Eine Wasserflasche und etwas zum Knabbern sollten Sie auch dabei haben.

Wir erwarten, dass Ihr Rad verkehrssicher ist und würden uns freuen, wenn Sie einen Helm benutzen würden. Sie fahren auf eigenes Risiko mit.

Unser Angebot funktioniert im Prinzip über E-Mail. Das hat den einfachen Grund, dass manchmal kurzfristig reagiert werden muss. Zu heiß, zu regnerisch, Strecken gesperrt, ... Gründe gibt es viele.

Einige Tage vor dem Termin erhalten Sie von uns eine Mail mit den Details. Wir benutzen die App Komoot. Wir werden Ihnen einen Link zumailen, mit dem Sie sich die Strecke ansehen können und auch auf Ihr eigenes Handy herunterladen können.

Lassen Sie sich doch einfach unsere Mails zuschicken. Sie sind zu nichts verpflichtet und bekommen somit schon einen ersten Eindruck.

Wir schlagen Ihnen hiermit die ersten Touren für das Jahr 2023 vor.

Wir hoffen, dass wir auch in diesem Jahr wieder unfallfrei viel Spaß miteinander haben.



Jeder bezahlt sein Mittagessen

Freitag, den 19. Mai:

Remich / 23,9 Km

14h00

Bis zum 15. Mai

Mittwoch, den 14. Juni:

Colmar-Beckerich / 44 Km

10h00

Bis zum 09. Juni

Freitag, den 30. Juni:

Kautenbach-Bastogne / 30 Km

10h00

Bis zum 26. Juni





## Die Jugendstilvillen von Nancy mit dem Bus

In Nancy angekommen, machen wir eine Tour an Bord unseres Busses, um mit einem Gästeführer die bemerkenswertesten Gebäude zu entdecken: das Bergeret-Haus, den Saurupt-Park (Anlage mit weiteren fünf Jugendstilvillen) und die Villa Majorelle. Mittags können Sie in einem der vielen Restaurants in der Innenstadt essen, ins Musée des Beaux-Arts gehen und durch die historische Altstadt flanieren.

Wir verbringen den Tag mit unseren Freunden des Club Senior Strassen.

## Les demeures Art Nouveau de Nancy en bus

Arrivé à Nancy, nous ferons un tour à bord de notre bus pour découvrir les plus remarquables édifices sous la conduite d'un guide: maison Bergeret, parc de Saurupt (cité-jardin comprenant encore cinq villas Art Nouveau) et la Villa Majorelle. L'après-midi vous pouvez déjeuner dans un des nombreux restaurants du centre-ville, visiter le musée des Beaux-Arts et flâner dans le centre historique.

Nous passons la journée avec nos amis du Club Senior Strassen.



Dienstag, den 20. Juni



08h00



Nidderaanwen, Parking hannert dem Match, Richtung Syrdall Schwemm ob der lénker Säit



54€ (Bus, geführte Besichtigung)



FR



Bis zum 10. Juni





## Pétanque und BBQ

In Zusammenarbeit mit dem Club Senior An der Loupescht und dem Club Senior aus Strassen, organisieren wir einen Pétanque-Nachmittag. Dieser Nachmittag steht ganz im Zeichen der Freundschaft und der Geselligkeit. Nehmen Sie die Herausforderung an? Haben Sie Lust auf einige spannende Spiele? Dann melden Sie sich innerhalb Ihres jeweiligen Clubs an. Diesen Nachmittag lassen wir gemeinsam bei einem BBQ ausklingen.

Seien Sie dabei. Ein Nachmittag mit viel Spaß unter Freunden.

## Pétanque et BBQ

En collaboration avec le Club Senior An der Loupescht et le Club Senior Strassen, on organise une après-midi de pétanque, placée sous le signe de l'amitié et de la convivialité. Relevez-vous le défi? Envie d'affrontements passionnants? Inscrivez-vous dans votre Club respectif. L'après-midi se terminera avec un BBQ commun.

Rejoignez-nous pour une après-midi conviviale avec beaucoup de plaisir entre amis.



Mittwoch, den 21. Juni



14h30



Boulodrome de Niederaanven  
L-6939 Routscheid  
parking entre le supermarché et  
la Syrdall Schwemm



Essen und Trinken werden vor  
Ort bezahlt / consommations à  
payer sur place



Bis zum 14. Juni





### 3 Tage zur Bundesgartenschau 2023 in Mannheim

#### Mittwoch, den 28. Juni

Anfahrt nach Mannheim. Nach dem Mittagessen geführte Kostümführung mit Bertha Benz durch die Stadt der Erfinder. Zwischen der Augustaanlage und dem Barockschloss erfahren wir mehr aus Kultur, Technik und Gesellschaft des 19. Jahrhunderts.

#### Donnerstag, den 29. Juni

Morgens Führung durch die Bundesgartenschau mit anschließendem freiem Aufenthalt zur Erkundung der zwei Geländen Spinelli und Luisenpark die mit einer zwei Kilometer langen Seilbahn über den Neckar verbunden sind.

#### Freitag, den 30. Juni

Tag zur freien Verfügung im Stadtzentrum mit den Sehenswürdigkeiten wie Wasserturm, Jesuitenkirche, altes Rathaus, Paradeplatz und vielen Einkaufsmöglichkeiten in der Quadratstadt.

### 3 jours l'exposition horticole nationale 2023 à Mannheim

#### Mercredi 28 juin

Arrivée à Mannheim. Après le déjeuner, visite guidée costumée avec Bertha Benz à travers la ville des inventions. Entre le complexe d'Augusta et le palais baroque, nous en apprenons plus sur la culture, la technologie et la société du XIXe siècle.

#### Jeudi 29 juin

Visite guidée de l'exposition horticole le matin, suivie d'un séjour libre pour découvrir les deux sites Spinelli et Luisenpark, reliés par un téléphérique de deux kilomètres sur le Neckar.

#### Vendredi 30 juin

Journée libre dans le centre-ville avec des sites tels que le château d'eau, l'église des Jésuites, l'ancien hôtel de ville, Paradeplatz et de nombreuses possibilités de shopping dans la ville carrée.



Mittwoch, den 28. Juni bis  
Freitag, den 30. Juni



09h00



Niederanven, Parking direkt  
hinter „Les Arcades“, Richtung  
Schwimmbad, auf der linken Seite



565€ (zzgl. 140€ Einzelzimmer-  
zuschlag) Bus, Mittagessen am  
1. Tag, 2x Halbpension im 4\*  
Dorint Kongresshotel, geführte  
Kostümführung, Eintritt und  
Führung BUGA 2023



Bis zum 02. Mai



## Dir sidd häerzlech wëllkomm !

De Foyer Nidderaanwen an den Foyer Sandweiler invitéieren Iech ganz häerzlech op:

- Theaternometteg am Foyer Nidderaanwen den 25. Mee um 14h00, dono gëtt et Kaffi a Kuch
- Sëtzdanz am Foyer Sandweiler den 16. Juni um 14h15, dono gëtt et Kaffi a Kuch
- Bingonometteg am Foyer Nidderaanwen den 22. Juni um 14h00, dono ginn et lecker Eisekuchen

*Wien well, kann gären an Begleedung kommen, mellet Iech w.e.g. un:*

**Foyer Nidderaanwen: [info@syrdallheem.lu](mailto:info@syrdallheem.lu) oder 34 86 72 - 28 Cindy Almeida**

**Foyer Sandweiler: [info@syrdallheem.lu](mailto:info@syrdallheem.lu) oder 26 35 23 20 Sonia Ostermann**





aides et soins à domicile  
centres de jour / club senior

**help**

## Geschenkgutschein

für einen kostenlosen Schnuppertag

Das Ziel vom Syrdall Heem ist es, dass Sie so lange wie möglich in ihrem vertrauten Heim bleiben können. Damit Sie und ihre Angehörigen «Aidant» noch lange ein glückliches Miteinander erleben können, müssen Sie eines Tages vielleicht auf professionelle externe Unterstützung zurückgreifen.

Hierzu zählen Pflege und Hilfestellungen zu Hause oder der Besuch einer Tagesstätte (Foyer du jour). Syrdall Heem ist seit 1989 ihr regionaler HELP Partner. Wir haben eine Tagesstätte in Niederanven und Sandweiler im Angebot.

Damit Sie und ihr Umfeld sich ein Bild machen können wie ein Tag im Foyer aussieht, laden wir Sie und auch gerne eine Begleitperson herzlichst ein, einen Tag mit uns zu verbringen.

Der kostenlose Schnuppertag beinhaltet :

- Hin- und Rückfahrt mit unserem eigenen Bus und geschultem Personal
- Gemeinsames Frühstück, Mittagessen und 16.00 Uhr Kaffee
- Teilnahme an den Gruppenaktivitäten oder Ausflügen

**Mensch sein, Mensch bleiben !**

Rufen Sie uns einfach an : 34 86 72

[www.syrdallheem.lu](http://www.syrdallheem.lu)



## Reise zum Basel Tattoo – Musikshow der Extraklasse

Gemeinsam mit unseren Freunden des Club Senior An der Loupescht, freuen wir uns Ihnen ein ganz besonderes Angebot zu präsentieren. Das Basel Tattoo.

### 1. Tag - Dienstag - Anreise Basel

Abfahrt am Morgen Richtung Colmar zum gemeinsamen Mittagessen und Weiterfahrt nach Basel. Am Nachmittag 90-minütige Altstadtführung entlang malerischen Gassen, über lauschige Plätze, vorbei an prächtigen Bauwerken. Lebendig und anschaulich wird vermittelt, was die Stadt einst prägte und was ihren heutigen Charakter ausmacht.

Check-In, Abendessen und Übernachtung im Hotel.

### 2. Tag - Mittwoch - BASEL TATTOO SHOW

Nach dem Frühstück steht Ihnen der ganze Tag zur freien Verfügung. Optional können Sie sich uns zu einer Nachmittagsaktivität anschließen. Vor der Show gemeinsames Abendessen im Hotel. Fahrt zu unserem Reise-Highlight: der BASEL TATTOO SHOW. Das zweitgrößte Tattoo der Welt bringt seit 2006 die besten und spektakulärsten Musik- und Show-Formationen aus der ganzen Welt nach Basel. Erleben Sie mit uns um 21:00 Uhr Gänsehautmomente, die atemberaubenden Marschperformances der Großformationen und lassen Sie sich von dieser fantastischen Open-Air-Show mit Klängen von Blasmusik, Dudelsack, Trommelwirbel, berührenden schottischen Hochlandklängen bis hin zu folkloristischen Tanzeinlagen verzaubern.

Rückfahrt und Übernachtung im Hotel.



### 3. Tag - Donnerstag - Besichtigung Biskuitmanufaktur

Nach dem Frühstück steht Ihnen der Vormittag zur freien Verfügung. Am Nachmittag geführte Besichtigung der ältesten Biskuitmanufaktur Jakob's Basler Leckerly. Das Basler Familienunternehmen wurde 1753 gegründet und gehört zu den 30 ältesten heute noch existierenden Unternehmen der Schweiz. Jakob's Basler Leckerly war einer der Läcklerli-Pioniere und stieg zum Läcklerli-König auf. Bis heute produziert das Unternehmen in der Altstadt von Basel und ist die einzige noch existierende historische Leckerly Manufaktur. Die verschiedene Leckerly werden nach Rezepten aus vier Jahrhunderten täglich frisch von Hand hergestellt. Anschließend individueller Aufenthalt im Stadtzentrum.

Gemeinsames Abendessen und Übernachtung im Hotel.



#### 4. Tag - Freitag - Gérardmer, Heimreise

Nach dem Frühstück Abfahrt in Basel durch die Vogesen nach Gérardmer für ein gemeinsames Mittagessen im Stadtzentrum. Anschließend freier Aufenthalt am Lac de Gérardmer. Hier haben Sie noch die Gelegenheit zu einem gemütlichen Spaziergang am See.

Am späten Nachmittag Rückfahrt nach Luxemburg.

**Gerne können Sie sich bereits ein paar Eindrücke im Internet holen:**

[www.https://www.basel.com/de/veranstaltungen/basel-tattoo](https://www.basel.com/de/veranstaltungen/basel-tattoo)

Ein Info-Abend zu unserer Reise wird am Donnerstag, den 6. April um 18h00 angeboten. Dies in den Räumlichkeiten des Club Senior An der Loupescht, 2 rue de l'Ecole, L-6235 Beidweiler.

Sagen Sie uns bitte Bescheid, wenn Sie am Infoabend dabei sein wollen.



Dienstag bis Freitag 18. - 21. Juli



8h30



Niederanven, Parking direkt hinter Les Arcades“, Richtung Schwimmbad, auf der linken Seite



920€ p. P. im Doppelzimmer  
Einzelzimmerzuschlag: +180€

4\* Nicht-Raucher Reisebus, 4 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet im 4\* Hotel Victoria, 3 Abendessen im Hotel, 2 Mittagessen (erster und letzter Tag), Stadtführerin in Basel, Eintrittskarte BASEL TATTOO, Besichtigung Biskuitmanufaktur, Reiserücktrittversicherung, Begleitung 2 Mitarbeiter



Bis zum 14. April



AN DER LOUPESCHT  
CLUB SENIOR

## REGELMÄSSEGE AKTIVITÄTEN | ACTIVITÉS RÉGULIÈRES | REGULAR ACTIVITIES |

### Nordic Walking

Wir haben diese schonende Sportart wieder in unser Programm aufgenommen. Keine Angst, es geht hier nicht darum Höchstleistungen zu vollbringen, sondern eher ein schnelleres Gehen in der Natur zu genießen (+-5Km Waldweg). Bitte tragen Sie dem Anlass und dem Wetter entsprechende Kleidung/Schuhe. Jeder Teilnehmer bringt seine eigenen Gehstöcke mit.



### Nordic Walking

Nous avons de nouveau inclus ce sport doux dans notre programme. Ne vous inquiétez pas, notre but n'est pas d'atteindre de grandes performances. Nous voulons plutôt nous concentrer à marcher un peu plus vite et profiter du moment dans la nature (+- 5km chemin forestier). Veuillez porter des vêtements/chaussures adaptés à l'occasion et à la météo et apporter vos propres bâtons de marche.

### Nordic Walking

We have included this gentle sport in our program again. Don't worry, it's not about achieving top performance here, but rather enjoying a faster walk in the nature (+- 5km forest path). Please wear clothing/shoes appropriate to the occasion and weather, and bring your own walking sticks.

---

### Muppentreff

Spaziergänge für alle Hundebesitzer und Hundeliebhaber. Selbst wenn Sie keinen Hund haben, sich jedoch an ihrer Gesellschaft erfreuen, sind Sie herzlich willkommen.

Unsere Spaziergänge betragen in der Regel so um die 5-7 Km.

Da mehrere Hunde in der Gruppe mit unterwegs sind, ist ein angemessenes Sozialverhalten Ihres Hundes eine Grundvoraussetzung. Jeder Besitzer trägt die Verantwortung für seine Fellnase.



### Muppentreff

Promenades pour tous les propriétaires de chiens et amoureux des chiens. Même si vous n'avez pas de chien mais que vous appréciez leur compagnie, vous êtes bienvenus.

Nos promenades sont généralement d'environ 5 à 7 km.

Puisqu'il y a plusieurs chiens dans le groupe, un comportement social approprié de votre chien est une exigence de base. Chaque propriétaire est responsable de son propre chien.

### Muppentreff

Walks for all dog owners and dog lovers. Even if you don't have a dog but enjoy their company, you're welcome.

Our walks are usually around 5-7 km.

Since there are several dogs in the group, appropriate social behaviour of your dog is a basic requirement. Every owner is responsible for his dog.

## Kreativ Hänn

Patchwork, Heekelen, Strécken, Stoffstempelen, a Villes méi... Är Kreativitéit si kéng Grenze gesat. Wat och ëmmer Dir vu kreativem Projet am Kapp huttt oder och schonn am gaangen sidd ze realiséieren, kommt bäi eis. A geselleger Ronn mëscht alles duebel esou vill Freed. Jiddereen bréngt dat vun doheem mat, wou ee grad dru schafft.

Iwwert d'Kreativitéit an de Spaass um Schaffen ensteet ee flotten Austausch a bestëmmt och di eng oder aner nei Iddi a flotte Virschlag.

Mat eise fäerdegem Aarbechten ennerstëtzen mir reegelméisseg sozial Projeten.

An och hei sinn Är Iddien a Virschléi häerzlech wëllkomm.



## « Kreativ Hänn »

Patchwork, crocheter, tricoter, ou autre... Votre créativité n'a pas de limite.

Si vous avez une idée de projet ou vous êtes actuellement en pleine réalisation, rien de plus sympa que de partager votre savoir-faire. Chacun apporte le matériel lequel il travaille afin d'avoir un échange sur les méthodes appliquées ou bien pour donner des conseils et astuces.

Avec nos réalisations nous soutenons des projets sociaux. Vos idées sont les bienvenues.

# Porte ouverte vun den kreativen Hänn

Zesummen mat eisen kreativen Dammen invitéieren mir lech op hier traditionnell Porte Ouverte.

Hei gi verschidden Kreatiounen ausgestellt, déi Dir och kafen kënt.  
Dëse flotten Event gëtt mat Gedrenks an engem klenge Maufel encadréiert.  
Wéi ëmmer ass den Erléis fir e gudden Zweck.



Mëttwoch, den 24. Mai



14h00 - 18h00



gratis



Kleng Sall Centre Culturel | 16, rue de Medingen | L-5335 Mutfert





## Musiktreff

Sie spielen ein Instrument? Sie singen gern? Willkommen in unserer Musikgruppe, die nun schon seit vielen Jahren besteht! Wir treffen uns zum gemeinsamen Musizieren und Singen. Klavier, Geigen, Blockflöten, Akkordeons, Gitarren, Celli, Motivation und Humor – schon erklingt die Musik. Das Programm wird gemeinsam aufgestellt. Luxemburgische Lieder, Volkslieder, schmissige Schlager in verschiedenen Sprachen sowie Kompositionen von Schubert, Fauré, Brahms, Gershwin, Poulenc stehen auf der Tagesordnung. Die Teilnehmer, die sich vorher nicht kannten, treffen sich mittlerweile auch privat, um die Stücke miteinander zu proben. Ziel erreicht: Heraus aus der Isolation! Gemeinsames Musizieren und Singen macht fröhlich und vital.



## Groupe de musique

Vous savez jouer un instrument? Aimez-vous chanter? Bienvenue dans notre groupe de musique, qui existe depuis de nombreuses années maintenant! Nous nous rencontrons pour jouer de la musique et chanter ensemble. Piano, violons, flûtes à bec, accordéons, guitares, violoncelles, motivation et humour – et puis la musique sonne. Un programme est mis en place ensemble. Chansons luxembourgeoises, chansons folkloriques, tubes accrocheurs dans différentes langues – sur un pied d'égalité avec des compositions de Schubert, Fauré, Brahms, Gershwin, Poulenc, ... Les participants, qui ne se connaissaient pas auparavant, se réunissent désormais également en privé pour répéter les morceaux ensemble. Objectif atteint : Sortez de l'isolement ! Faire de la musique et chanter ensemble rend heureux et énergique.

---

## Keelegrupp

Dir spillt gären Keelen oder géift dëst Spill och emol gären ausprobéieren? An eiser geselleger Ronn ass béides méiglech. Ufänger si wëllkomm a kréien all néideg Informatioun fir dëst Spill mat Freed genéissen ze kënnen.

## Jeu de quilles

Vous aimez jouer aux quilles ou vous aimeriez l'essayer? Dans notre ronde conviviale, les deux sont possibles. Les débutants sont les bienvenus et reçoivent toutes les informations nécessaires pour pouvoir profiter de ce jeu avec plaisir.



## Ninepins/skittles

Do you like to play ninepins/skittles or would you like to try it? In our friendly round, both are possible. Beginners are also welcome and receive all the necessary information to be able to enjoy this game with pleasure.



## Weekstarter

Ee Mol am Mount wëlle mir zesummen mat lech an déi nei Woch starten. Mir bréngen d'Mëtsche mat a préparéieren ee gudde Kaffi. An enger gemittlecher Ambiance poteren mir iwwer aktuell Themen, laachen zesummen a starten motivéiert an déi nei Woch. Humor a gutt Gesellschaft sinn um „ordre du jour“. Mir sinn ëmmer frou bekannt an nei Gesichter ze begrëssen.



## Weekstarter

Une fois par mois, nous voulons commencer la nouvelle semaine avec vous. Nous apportons des viennoiseries et préparons un bon café. Dans une ambiance décontractée, nous discutons des sujets d'actualité, rions ensemble et commençons la nouvelle semaine avec plein de motivation. L'humour et la bonne compagnie sont au rendez-vous. Nous sommes toujours heureux d'accueillir des visages familiers et nouveaux.

## Weekstarter

Once a month we would like to start the new week together with you. We bring the pastries and prepare a good coffee. In a cosy atmosphere, we talk about current issues, laugh together and start motivated in the new week. Humor and good company are given. We are always happy to welcome familiar and new faces.

---

## Syrdaller Kitchen

An eiser Syrdaller Kitchen gëtt zesummen gekacht. Jiddereen peekt eng Hand mat un. Wat op den Dësch kënnt, decidéiere mir zesummen. Är Propositionen si wëllkomm. Gesellegkeet, Poteren a gutt Laun stinn op jiddefalls um Menü. Sidd dobäi a genéisst mat eis zesummen e puer flott Stonnen beim gemeinsamen Virbereeden an lessen.



## Syrdaller Kitchen

Dans notre Syrdaller Kitchen, nous cuisinons ensemble. Tout le monde donne un coup de main. Ensemble, nous décidons ce qu'on va cuisiner. Vos suggestions sont les bienvenues. Convivialité, bonne humeur et papoter sont définitivement au menu. Rejoignez-nous et profitez de quelques heures agréables tout en préparant et en mangeant ensemble.

## Syrdaller Kitchen

In our Syrdall kitchen we cook together. Everyone points a hand. Together we decide what comes to the table. Your suggestions are welcome. Sociability, casual talk and good humor are definitely on the menu. Be there and enjoy a few pleasant hours with us while preparing and eating together.

## Zesummen ënnerwee

Gitt Dir gärén an de Musée, Kino, op ee Concert oder och einfach nëmme gäer spadséieren oder gemittlech an de Restaurant? Sidd Dir gäre mat anere Léit zesummen, an eng Persoun, déi ëmmer erëm néi Bekanntschaften maache well? Mam Grupp „Zesummen ënnerwee“ bidde mir lech d'Méiglechkeet, néi Léit kennen ze léieren a flott Bekanntschaften ze maachen! Jidderee kann hei seng Propositione matdeelen. All Iddi ass wëllkomm! De Grupp funktionéiert iwver en E-Mailverdeeler.



## Sortons ensemble

Aimez-vous les visites au musée, les séances de cinéma, les concerts ou simplement une balade ou une sortie au restaurant ? Êtes-vous quelqu'un qui aime rencontrer d'autres personnes et qui aime faire la connaissance d'autres gens ? Avec le groupe « sortons ensemble », nous vous offrons l'opportunité de rencontrer de nouvelles personnes et ainsi de faire de nouvelles connaissances ! Chacun peut partager ses suggestions. Toutes les idées sont les bienvenues ! Le groupe fonctionne par l'intermédiaire d'un distributeur d'e-mail.

## Let's go out together

Do you like to visit the museum, go to the movies, concerts or simply enjoys a walk or a good meal in a restaurant? Are you someone who enjoys meeting other people? With the "let's go out together" group, we offer you the opportunity to meet new people and make new acquaintances! Everyone can share their suggestions. All ideas are welcome! The group operates through an email distributor.

## Pétanque

Bei gutem Wetter werden die Boccianachmittage des Club Syrdall fortgesetzt. Wir treffen uns auf 3 verschiedenen Feldern um die Kugeln zu platzieren oder zu schießen. Es ist kein Wettbewerb sondern es sind Freundschaftsspiele.



## Pétanque

Les après-midis de pétanque du Club Syrdall reprennent avec le beau temps. On se rencontre sur 3 terrains différents pour pointer ou tirer les boules. Il ne s'agit pas d'une compétition mais de quelques parties amicales.

## Pétanque

Club Syrdall's petanque afternoons resume with the good weather. We meet on 3 different fields to point or throw the balls. It is not a competition but a few friendly games.

## Wanderung

Dieses gemütliche Spazieren wird monatlich organisiert. Die Distanz variiert zwischen 5 und 7 Kilometer. Start- und Endpunkt sind die Gleichen. Unsere Wege, die gut erhalten sind, führen uns durch Wälder und Dörfer in unserer Region.



## Randonnée

Cette balade conviviale est organisée mensuellement. La distance varie entre 5 et 7 kilomètres. Les points de début et de fin sont les mêmes. Nos chemins, bien préservés, nous mènent à travers forêts et villages de notre région.

## Hike

This pleasant walk is organized monthly. The distance varies between 5 and 7 kilometers. The start and end points are the same. Our paths, which are well preserved, lead us through forests and villages in our region.



|  |  |  |  |
|--|---|--|---|
| <b>Weekstarter</b><br>5€ Kaffi<br>+ 2 Mëtschen           | 17.04.  | Nei Schoul<br>3, am Eck<br>L- 5741 Fëlschdref                                      | 09h00   |
|  | 08.05.  |  |   |
|  | 12.06.  |  |   |
| <b>Muppen Treff</b><br><i>Randonnées avec les chiens</i> | 11.04.  | Menster  | 14h00   |
|  | 16.05.  | Dräibuer   |   |
|  | 13.06.  | Potaaschbiereg   |   |
| <b>Handaarbecht Treff</b><br><i>Atelier créatif</i>      | 05.04.   19.04.   | Kulturzentrum<br>Mutfert<br>16, rue de Medingen<br>L-5355 Mutfert                  | 14h30   |
|  | 03.05.   17.05.   |  |   |
|  | 07.06.   21.06.   |  |   |
| <b>Museksgrupp</b><br><i>Groupe musical</i>              | 05.04.  | Gemeng<br>Nidderaanwen   | 15h00   |
|  | 03.05.  |  |   |
|  | 07.06.  |  |   |
| <b>Keelegrupp</b><br><i>Jeu de quilles</i>               | 05.04.  | „Café de la Gare“<br>197, rue Principale<br>L-5366 Minsbech                        | 15h00   |
|  | 03.05.  |  |   |
|  | 07.06.  |  |   |
| <b>Syrdaller Kitchen</b><br>D'Käschte gi gedeelt         | 21.04.  | Nei Schoul<br>3, am Eck<br>L- 5741 Fëlschdref                                      | 10h00   |
|  | 19.05.  |  |   |
|  | 16.06.  |  |   |
| <b>NORDIC WALKING</b>                                    | All Dënschdes<br>an<br>Donneschdes<br>Chaque mardi<br>et jeudi                    | Route de Trèves<br>Nidderaanwen  | 09h30   |
| <b>PÉTANQUE</b>  | 27. 04.   | Nidderaanwen   | 14h00   |
|  | 25.05.  | Mutfert  |   |
|  | 29.06.  | Contern  |   |
| <b>WANDERUNG</b>   | 26.05.  | Réimech  | 14h00   |





## REGELMÄSSIGE KURSEN | COURS RÉGULIERS | REGULAR COURSES |

**Bodyflow** ist ein Kurs zur Mobilisierung der Gelenke sowie zur Verbesserung von Balance und Flexibilität. Es wird ohne Schuhe zu klassischer Musik trainiert. Kurssprache: Luxemburgisch und Deutsch. **Material:** Matte, bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch, Getränk.

**Qi Gong** Qi gelesen tschi bedeutet Lebensenergie, Gong bedeutet diese spezielle Energie zu trainieren, zu pflegen zu kultivieren und zu bewahren. Diese Übungen werden in leichten Bewegungsformen, Atemtechniken, Visualisierung, Handauflegen und Akupressur trainiert. Die Techniken stammen aus China und Japan. Zweck ist nicht nur Hilfe bei Gesundheitsproblemen sondern „Bewusstseinsweiterung“ zur Selbsterkenntnis. Kurssprache: Luxemburgisch (französische oder englische Erklärungen falls nötig). **Material:** Matte, bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch, Getränk.

**Rückengymnastik** (starker und gesunder Rücken) Rückenbeschwerden zählen zu den häufigsten gesundheitlichen Problemen. Es gilt daher frühzeitig gegenzusteuern. Die Rückengymnastik dient dazu, sich im Alltag richtig zu bewegen. Mit gezielten Übungen beugen Sie Rückenproblemen vor, kräftigen und stabilisieren die Rumpfmuskulatur. Sie werden fitter und beweglicher. Kurssprache: Luxemburgisch (französische oder englische Erklärungen falls nötig). **Material:** Matte, bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch, Getränk.

**Zumba Gold** ist perfekt für aktive ältere Erwachsene, die nach einem passenden Zumba Kurs suchen, der die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität anbietet. Der Kurs enthält einfache Tanz-Choreographien, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren. Der Kurs enthält auch alle Fitness-Elemente: Herz-Kreislaufübungen, Muskel-Training und Verbesserung von Flexibilität! Kurssprache: Luxemburgisch, weitere mögliche Sprachen sind Französisch, Deutsch und Englisch. **Material:** Bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch, Getränk.

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

**Tai Chi Chuan** ist eine sanfte chinesische Bewegungsform, bei der die Koordination geschult wird. Die Bewegungen sind fließend, weich und locker. Dahinter verbirgt sich ein tiefes uraltes Wissen über die Heil- und Kampfkünste Chinas. Der Sinn und Zweck dieser Bewegungen ist die Pflege der Lebensenergie. Man findet in diesen Bewegungen zur inneren Ruhe, wodurch Körper und Seele ins Gleichgewicht gebracht werden sollen. Kurssprache: Luxemburgisch (französische oder englische Erklärungen falls nötig). **Material:** Bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch, Getränk.

Le **Yin Yoga** est une pratique influencé par le taoïsme et par la médecine traditionnelle chinoise. En effet, le Yin Yoga se base beaucoup sur les méridiens du corps, chaque méridien étant associé à différents organes ou différentes zones du corps pour mieux y faire circuler l'énergie vitale (Chi, Prana) qui circule dans notre corps à travers ces méridiens qui, s'ils sont bien irrigués, sont garants de notre équilibre physique, mental et moral. Le Yin Yoga est une forme de Yoga qui nous permet de ralentir et de trouver un moment de déconnexion de notre société qui tourne sans interruption et une reconnexion vers soi, vers son corps, vers son intérieur. Le Yin Yoga ne sollicite pas (ou pas volontairement) les muscles, mais cible les tissus conjonctifs (fascia), les articulations, les tendons et les ligaments - donc la souplesse du corps. Langues: luxembourgeois, allemand, français, anglais, italien, espagnol. **Matériel:** tapis de gymnastique, chaussures et habits décontractés, essuie main, boisson.



**Line Dance** Sie tanzen gerne, haben aber niemanden der Ihre Begeisterung teilt? Dann ist Line Dance das Richtige für Sie! Ein Tanzvergnügen ohne Partner(in), geeignet für jedes Alter – auch für Männer! Bewegung, Tanz und Lebensfreude, Fitness für den Körper und Gehirnjogging im Rhythmus der Musik. Es wird keine besondere Tanzerfahrung benötigt, nur Freude an Bewegung zur Musik und die Bereitschaft, Neues zu lernen. Line-Dance wird, wie der Name schon sagt, in Linien neben- und hintereinander getanzt. Jeder tanzt „solo“, aber gleichzeitig synchron in der Gruppe. Die Tänze sind passend zur Musik und Motion choreografiert. Musikrichtungen sind ebenfalls alle vertreten: Von Pop, Rock, Oldies, Ballroom, Soul, Funk, Dance, über Country bis zu aktuellen Songs, die man im Radio hört. Die Vielfalt der Musik und Rhythmen ist eines der Erfolgsgeheimnisse des Line Dance. Kurssprache : Luxemburgisch und Französisch. **Material:** Bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch, Getränk.

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

**Werd fit - Bleib fit** ist ein Allroundtraining für Herz-Kreislauf, Kräftigung, Stabilisation, Reaktion und Beweglichkeit, das sich an Neulinge und Wiedereinsteiger richtet. Es wird mit vielerlei Hilfsmitteln trainiert. Kurssprache: Luxemburgisch und Deutsch. Niveau I. **Material:** Matte, bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch, Getränk.

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

**Bauchtanz** - Entdecken Sie über den Bauchtanz Ihre energiegeladene Weiblichkeit! Lassen Sie sich mit Spaß und Passion in die orientalische Welt dieses traditionellen Tanzes entführen. Ausstrahlung, eine verbesserte Haltung, Aufbau von Kondition und Koordination, gestärkte Muskeln (u.a. Beckenboden) und ein positives Selbstbewusstsein können durch den Bauchtanz gefördert, bzw. verbessert werden. Hier ist **JEDE** Frau willkommen. In einem respektvollen und wertschätzenden Umfeld laden wir Sie ein, den Alltag etwas hinter sich zu lassen und entführen Sie in ein Ambiente von 1001 Nacht. Kurssprache: Deutsch. **Material:** Matte, bequeme Schuhe/Schläppchen und Kleidung, Handtuch, Getränk.

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

**Ostéofit** ist neu in unserem Programm und richtet sich speziell an Frauen in den Wechseljahren zur Stärkung von Skelett und Bewegungssicherheit. Es wird mit Gewichten und Widerstandsbändern im Stehen und auf dem Boden gearbeitet. Kurssprache: Luxemburgisch und Deutsch. Niveau I- II. **Material:** Matte, bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch, Getränk.

|   |                      |  |  |  |
|---|---|---|---|---|
| <b>MÉINDEN   LUNDI</b>  |   |   |   |   |
| <b>Bodyflow</b><br><b>Kirsten Leniger</b>                             | 17.04.   24.04.<br>08.05.   15.05.<br>22.05.   05.06.<br>12.06.   19.06.<br>26.06.   03.07.<br>10.07. | <b>Cours 1:</b><br>9h00<br><b>Cours 2:</b><br>10h00                               | Kulturzentrum<br>11A, rue de Mondorf<br>L-5421 Ierpeldeng                           | 121€  |
| <b>Qi-Gong</b><br><b>Jean-Paul Nowacka</b>                            | 17.04.   24.04.<br>08.05.   15.05.<br>22.05.   05.06.<br>12.06.   19.06.<br>26.06.   03.07.<br>10.07. | 9h30  | Lorettokapell<br>6, rue des Romains<br>L-2443 Sennengerbiérg                        | 99€   |
| <b>Rückenschmerzen -<br/>kein Schicksal</b><br><b>Isabelle Libert</b> | 17.04.   24.04.<br>08.05.   15.05.<br>22.05.   05.06.<br>12.06.   19.06.<br>26.06.                    | 10h00   | Kulturzentrum<br>Rue de l'Eglise<br>L-6933 Menster                                  | 99€   |
| <b>DËNSCHDEN   MARDI</b>  |   |   |   |   |
| <b>New Self Defense</b><br><b>Jean-Paul Nowacka</b>                   | 18.04.   25.04.<br>02.05.   16.05.<br>23.05.   06.06.<br>13.06.   20.06.<br>27.06.   04.07.<br>11.07. | 9h30  | Lorettokapell<br>6, rue des Romains<br>L-2443 Sennengerbiérg                        | 110€  |
| <b>Zumba Gold</b><br><b>Ivana Haidova</b>                             | 18.04.   25.04.<br>02.05.   16.05.<br>23.05.   06.06.<br>13.06.   20.06.<br>27.06.   04.07.<br>11.07. | 10h00   | Kulturzentrum<br>Im Medenpoull<br>L-5351 Éiter                                      | 110€<br>Pass :<br>187€  |
| <b>TAI CHI CHUAN</b><br><b>Jean-Paul Nowacka</b>                      | 18.04.   25.04.<br>02.05.   16.05.<br>23.05.   06.06.<br>13.06.   20.06.<br>27.06.   04.07.<br>11.07. | 14h30   | Kulturzentrum<br>Im Medenpoull<br>L-5351 Éiter                                      | 143€  |

## MËTTWOCH | MERCREDI

|   |   |   |  |   |
|---|---|---|--|---|
| <b>Line Dance</b><br><b>Nathalie Damar</b>            | 19.04.   26.04.<br>03.05.   10.05.<br>17.05.   24.05.<br>31.05.   28.06.<br>05.07.   12.07.<br>19.07. | <b>Basis Cours:</b><br>14h00-15h00<br><b>Level 1 :</b><br>15h00-16h00<br><b>Level 2 :</b><br>16h15-17h15<br><b>Level 3 :</b><br>17h15-18h15 | Kulturzentrum<br>Im Medenpoull<br>L-5351 Éiter                 | 88€<br><br>Pass :<br>150€<br><br>(unbegrenzte<br>Teilnahme) |
| <b>Tanzen macht<br/>Freude</b><br><b>Ute Ott-Guth</b> | 19.04.   26.04.<br>03.05.   10.05.<br>17.05.   24.05.<br>14.06.   21.06.<br>28.06.   05.07.<br>12.07. | 16h00   | Kulturzentrum<br>18, rue Principale<br>L-5240 Sandweiler       | 91€   |
| <b>DONNESCHDEN   JEUDI</b>                            |   |   |  |   |
| <b>Werd fit - Bleib fit</b><br><b>Kirsten Leniger</b> | 20.04.   27.04.<br>04.05.   11.05.<br>25.05.   08.06.<br>15.06.   22.06.<br>29.06.   06.07.<br>13.07. | 9h00  | Kulturzentrum<br>11A, rue de Mondorf<br>L-5421 Ierpeldeng      | 121€<br><br>Pass :<br>206                                   |
| <b>Qi-Gong</b><br><b>Jean-Paul Nowacka</b>            | 20.04.   27.04.<br>04.05.   11.05.<br>25.05.   08.06.<br>15.06.   22.06.<br>29.06.   06.07.<br>13.07. | 9h30  | Lorettokeppell<br>6, rue des Romains<br>L-2443 Sennengerbiereg | 99€   |
| <b>Multifit</b><br><b>Kirsten Leniger</b>             | 20.04.   27.04.<br>04.05.   11.05.<br>25.05.   08.06.<br>15.06.   22.06.<br>29.06.   06.07.<br>13.07. | 10h00   | Kulturzentrum<br>11A, rue de Mondorf<br>L-5421 Ierpeldeng      | 121€<br><br>Pass :<br>206€                                  |
| <b>Zumba Gold</b><br><b>Ivana Haidova</b>             | 20.04.   27.04.<br>04.05.   11.05.<br>25.05.   08.06.<br>15.06.   22.06.<br>29.06.   06.07.<br>13.07. | 10h00   | Kulturzentrum<br>Im Medenpoull<br>L-5351 Éiter                 | 110€<br><br>Pass :<br>187€                                  |

|  |   |                 |   |      |
|--|---|-----------------|---|------|
| <b>BAUCHDANZ</b><br><b>ANFÄNGER</b><br><b>DÉBUTANT</b><br><b>Anna Rycerz</b> | 20.04.   27.04.<br>04.05.   11.05.<br>25.05.   08.06.<br>15.06.   22.06.<br>29.06.   06.07.<br>13.07. | 14h00<br>(1h00) | Festsall<br>18, rue de l'Ecole<br>L-5414 Kanech                     | 143€ |
| <b>Bauchdanz</b><br><b>Anna Rycerz</b>                                       | 20.04.   27.04.<br>04.05.   11.05.<br>25.05.   08.06.<br>15.06.   22.06.<br>29.06.   06.07.<br>13.07. | 15h00<br>(1h30) | Festsall<br>18, rue de l'Ecole<br>L-5414 Kanech                     | 143€ |
| <b>Yin Yoga</b><br><b>Ayano Everling</b>                                     | 20.04.   27.04.<br>04.05.   11.05.<br>25.05.   08.06.<br>15.06.   22.06.<br>29.06.   06.07.<br>13.07. | 18h00<br>(1h30) | Kulturzentrum<br>7, rue Schlammestee<br>L-5770 Weiler-zum-<br>Tuerm | 132€ |
| <b>FREIDEN   VENDREDI</b>  |   |                 |   |      |
| <b>Bodyflow</b><br><b>Kirsten Leniger</b>                                    | 21.04.   28.04.<br>05.05.   12.05.<br>19.05.   26.05.<br>09.06.   16.06.<br>30.06.   07.07.<br>14.07. | 9h00            | Festsall<br>18, rue de l'Ecole<br>L-5414 Kanech                     | 121€ |
| <b>OSTÉOFIT</b><br><b>Kirsten Leniger</b>                                    | 21.04.   28.04.<br>05.05.   12.05.<br>19.05.   26.05.<br>09.06.   16.06.<br>30.06.   07.07.<br>14.07. | 10h00           | Festsall<br>18, rue de l'Ecole<br>L-5414 Kanech                     | 121€ |
| <b>Pilates</b><br><b>Isabelle Libert</b>                                     | 21.04.   28.04.<br>05.05.   12.05.<br>19.05.   26.05.<br>09.06.   16.06.<br>30.06.                    | 10h00           | Kulturzentrum<br>Rue de l'Eglise<br>L-6933 Menster                  | 99€  |

ERÄNNERUNGEN |  
SOUVENIRS |  
MEMORIES |



## Vogeltränken aus bunt bemalten Terrakotta-Töpfen:

Gestalten Sie ausgefallene Vogeltränken ganz nach Ihrem persönlichen Geschmack und zwar aus einfachen Ton- oder Terrakottatöpfen. Diese werden kombiniert mit Topfuntersetzern aus dem gleichen Material. Den richtigen Pfiff erhalten diese Vogeltränken durch einen kunterbunten, wetterfesten Anstrich. Noch dazu raffiniert gestapelt, schnell werden diese Alltagsprodukte des Hobby- und Balkongärtners zu wahren, funktionalen Hinguckern. Übrigens: Auch zum Bepflanzen ist die Garten-Bastelidee optimal geeignet. Dann sollten die Töpfe mit sogenanntem Ton-Dicht lasiert werden, so dass die Farbschicht nicht vom Gieß- und Regenwasser mit der Zeit abgelöst wird. Eine Lackschicht im Innern ist empfehlenswert.

Einfache Ton- oder Terracottatöpfe werden schnell zur einmaligen Vogeltränke.

Alle Töpfe und Unterteller zunächst deckend weiß grundieren und trocknen lassen. Je nachdem wie hoch hinaus Sie mit der selbstgebastelten Garten-Deko möchten, wird die entsprechende Anzahl an Blumentopfuntersetzern mit wasserfester (Bastel-)Farbe bemalt. Tipp: Rot für die Dächer und die Vogeltränke, die unteren, also die späteren Standfüsse, in einer anderen, zum späteren Design passenden Farbe streichen.

Jetzt kommt der kreative Part: Denn nun ist Ihre Kreativität gefragt im Aufzeichnen der Motive. Das kann eine Blumenwiese sein, ein Fenster, eine Haustür (siehe Foto) oder ein ganz anderes Motiv. Ideal zum Vorzeichnen geeignet ist der sogenannte Strich-Ex-Stift, der sich mit der Zeit von ganz alleine auflöst, somit keine Konturen zurücklässt. Sind die Motive aufgezeichnet, werden die jeweiligen Flächen und Motive mit wasserfester Farbe gestaltet.

Ist die Farbe auf der neuen Gartendeko gerocknet, Konturen mit wasserfestem, schwarzem Stift nachzeichnen. Anschliessend wie auf dem Foto stapeln, die Vogeltränke mit Wasser füllen oder die Töpfe bepflanzen und am ausgewählten Platz die Balkon- oder Garten-Deko aufstellen. Tipp: Gut geeignet sind jahreszeitliche Motive. Die einzelnen Töpfe können mit einem geeigneten Kleber und/oder mit einem gewöhnlichen Rundstab übereinander fixiert werden.



## DIY Tin Can Flower Bird Feeder

Repurpose tin cans to make this cute yet functional bird feeder

### Materials + tools:

- Clean, opened tin cans with labels removed
- Spray paint in choice of colours
- Pre-cut 6-in. wide foam flowers (available at most craft stores)
- Large wooden or plastic beads
- Thick twine
- Drill with drill bits or metal punch
- Hot glue gun and glue sticks

### Step 1

On the side of each tin can, use a ruler to measure about a 1/4-in. from each end in a straight line. Then mark a dot at each of these points with a permanent marker. Use a drill or metal punch to make holes about 1/4-in. wide where the marked dots are. These two holes are where you will insert the twine for making a hanger later on.



### Step 2

In a well-ventilated area, spray paint the outside of your tin cans in various colors. Apply as many coats as needed for full coverage and let dry 24-48 hours.

### Step 3

Lay the open end of each can centered on a foam flower. Trace around the circle opening with a pencil. Centered inside the circle either freehand or use a compass to draw another circle about a 1/2 inch smaller all around. Then use a ruler to draw several crisscrossing straight lines inside the original traced circle (like the way a pizza is cut). First cut out the small inner circle. Then cut along each crisscrossing line, stopping at the traced outline of the original circle. This will make several tabs around the inner perimeter.

### Step 4

Lay the foam flower face down on a flat surface. Apply a ring of hot glue around the perimeter of the traced circle. Then place the open end of the can aligned on top of the hot glue ring. Hold the can firmly in place until the glue dries. Hot glue each of the cut tabs down on the interior of the can rim to further secure the foam flower in place.

### Step 5

For the hangers, first cut a 12-18 in. piece of twine for each of your cans. Thread one end through the back hole, inside of the can and back up through the front hole. With even lengths of twine, place several large beads on each loose end. Knot the top of the twine to secure the hanger with beads in place. Repeat for each tin can feeder.

<https://www.birdsandblooms.com/backyard-projects/diy-tin-can-flower-bird-feeder/>

## Was schwimmt denn da? Maritime Kugeln für den Garten basteln



Bunt bemalt und mit etwas Glitter bestäubt, tanzen die fröhlichen Fische, zwar nicht durch ein Gewässer, aber bald durch so manch schönen Garten. Auch auf dem Balkon – einfach in einen Kübel gesteckt – macht diese Deko Marke ‚selbstgemacht‘ immer eine gute Figur.

Um diese Deko für den Garten zu basteln, können Sie beispielsweise Kunststoffkugeln aus dem Bastelbedarf mit 15 Zentimetern Durchmesser verwenden. Diese sehen aus wie ein Rohling für eine Weihnachtsbaumkugel und haben auf einer Seite ein Loch, in das man später einen Rundstab stecken kann.

Zunächst die Wunschfarbe auf die spätere Garten-Deko auftragen. Der Fachmann empfiehlt hierzu einen Malschwamm. Es ginge zwar auch ein Pinsel, doch selbst bei höchster Qualität der Borsten sieht man höchstwahrscheinlich die Pinselstriche am Ende.

Während die Farbe trocknet, können Sie das Alublech nach Vorlage schneiden und mit einem Drückwerkzeug (siehe Foto) die Linien der Flossen aufbringen. Vorsicht: Eine spezielle Bastelmatte ist hier sinnvoll. Besser nicht direkt auf dem Küchen- oder Esszimmertisch das Drückwerkzeug anwenden; das könnte ärgerliche Linien hinterlassen! Mit dem Drückwerkzeug können die Flossen ideal aus dem Alublech gearbeitet werden. Sind die Gartenkugeln getrocknet, die Schnörkel auf dem ‚Körper‘ mit einer zum Untergrund passenden oder kontrastierenden Farbe mit feinem Pinsel aufmalen. Optional: Einen transparenten Kleber, zum Beispiel ‚Dekofix‘ rund um die Schnörkel auf der ganzen Kugel verteilen und Glitter darauf streuen.



Nun die ausgearbeiteten Flossen und das Maul der Fische an der geplanten Kontaktstelle einschneiden, etwas biegen und mit einem Tacker oder kräftigem Kleber an der Kugel befestigen, genauso wie das Fischmaul. Die Aluteile können vor der Befestigung noch bunte Konturen oder Oberflächen bekommen. Nun nur noch die großen Kulleraugen aufmalen, die Kugeln etwa mit Heisskleber auf dem Rundstab fixieren und zum krönenden Abschluss mit Muscheln (gibt es als Sortiment im Bastelbedarf) oder anderen maritimen Accessoires versehen, die an Naturbast fixiert werden.

Idee und Bilder VBS Hobby, Text: Jürgen Rösemeier-Buhmann

<https://www.nachhaltigleben.ch/diy/deko-selber-machen-fuer-den-garten-basteln-fuer-beet-und-vogeltraenke-2295>



## 5 mini recettes de sels aromatisés

Nous y voilà ! Le printemps est de retour, et s'accompagne d'une envie de cuisine fraîche, teintée d'une touche d'originalité. Nous vous proposons de réaliser cinq mini recettes de sels aromatisés pour gagner du temps dans vos préparations et réaliser des assaisonnements surprenants.

### Astuce :

Vous pouvez réaliser l'ensemble de ces mini recettes à l'aide d'un mortier ou d'un moulin à épices !

Pour confectionner un **sel thé vert et agrumes**

- 2 c. à café de fleur de sel
- 2 c. à café de thé vert Java P.S
- 1/4 de c. à café de zestes de citron vert

Ce sel sera le parfait allié pour un wok de nouilles sautées, gambas grillées, et petits légumes. Vous pourrez l'utiliser pour saler le bouillon, ainsi que les gambas au moment de les faire griller.

Pour un **sel café de caractère**

- 10 grains de café Guatemala Bio
- 6 c. à café de gros sel
- 1/2 c. à café de curcuma
- 1/2 c. à café de curry
- 6 grains de poivre noir

Ici on intègre le sel dans une marinade avec de l'huile d'olive et du sucre pour accompagner une viande de porc grillée au barbecue.

Voici maintenant une proposition de **sel au thé noir** qui invite au voyage

- 2 c. à café de sel noir d'Hawaï
- 1/2 c. à café de baies roses
- 1 c. à café de thé noir Yunnan

Le Yunnan est un thé de caractère. Vous pourrez associer ce sel à un tataki de saumon et salade fraîche, lamelles de concombre, carottes et radis parsemés de graines de sésame torréfiés.

Enfin, pour un **sel aux senteurs provençales**

- 2 c. à café de sel gris
- 1/2 c. à café de sarriette
- 1 c. à café d'infusion menthe poivrée

Ce sel sera le parfait assaisonnement pour une terrine d'agneau, servie avec quelques feuilles de menthe fraîche, du poivre noir et un bon pain de campagne.

Une **idée singulière** pour accompagner viandes et plats de risotto

- 2 c. à café de sel
- 1 c. à café de piment d'Espelette
- 2 c. à café de café Nicaragua

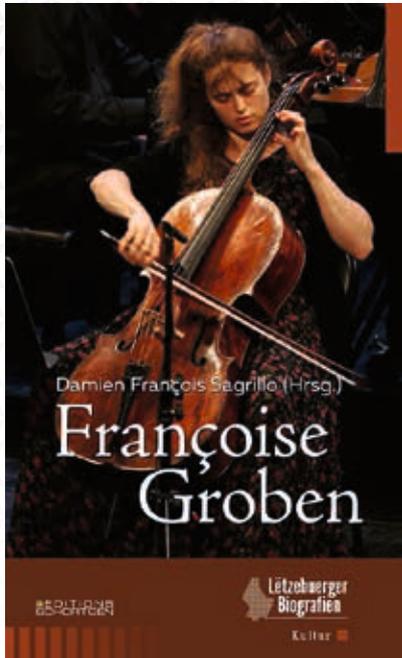
On vous souffle une idée fraîche pour le printemps : un risotto avec quelques fèves fraîches et des brins de persil. Le tout relevé d'une pointe de sel au café et piment d'Espelette pour un plat original et gourmand.



Crédits photo : Brooke Lark / Par Lucie Lorrain

<https://www.lamaisonduboncafe.com/fr/webmagazine/124/diy-de-printemps>

## Françoise Groben – Auf den Spuren einer Cellistin aus Luxemburg Damien François Sagrillo

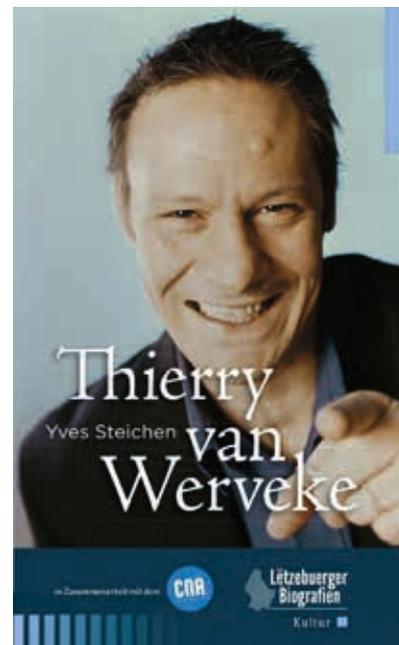


Nach ihrem großen Erfolg beim Internationalen Tschaikowsky-Wettbewerb in Moskau galt die Cellistin Françoise Groben (1965-2011) als ein „Aushängeschild“ der Luxemburger Musik. Zahlreiche Tourneen führten sie kreuz und quer durch Europa, nach Japan, Russland, China und Amerika. Weltweit trat sie als gefeierte Solistin mit bedeutenden Orchestern auf, spielte mit namhaften Dirigenten wie Claudio Abbado, Leopold Hager, Mstislaw Rostropowitsch, David Shallon und Jewgeni Swetlanow. Als Kammermusikerin gewann sie mit dem Zehetmair-Quartett und mehreren Trios internationale Preise wie „Record Award of the Year“, „Diapason d’Or“. Die vorliegende Studie, die in Zusammenarbeit mit der Uni Luxemburg veröffentlicht wird, zeichnet die facettenreiche musikalische Karriere der Ausnahme-Cellistin, deren Wirken durch zahlreiche CD-Aufnahmen und Konzert-Mitschnitte von Rundfunkanstalten dokumentiert wird.

## Thierry van Werveke | Yves Steichen

Geboren am 23. Oktober 1958 in Genf und gestorben im Alter von fünfzig Jahren am 11. Januar 2009 in Luxemburg, wirkte Thierry van Werveke während seiner Karriere in über achtzig Kino- und Fernsehproduktionen mit, stand in Dutzenden von Theaterstücken im In- und Ausland auf der Bühne und nahm insgesamt vier Studioalben auf. Er avancierte dadurch nicht nur zum Gesicht des luxemburgischen Kinos, sondern zu einer nationalen Ikone.

Schauspieler, Rocksänger, Troublemaker, Enfant terrible, Thierry national, Persönlichkeit, Ikone – wie nähert man sich einem übergroßen Menschen und vielseitigen Künstler wie Thierry van Werveke, dem so viele verschiedene Attribute anhaften, dessen Leben sich zwischen Filmset, Proberaum und Bühne abspielte und dessen markante Gesichtszüge und Erscheinungsbild seine bewegte Vita widerspiegeln? Diese Biografie zeichnet die zentralen Phasen, Entwicklungen und Brüche seines Lebens nach und zeigt den Menschen und Künstler Thierry van Werveke mit all seinen Facetten und Widersprüchen.



Thierry van Werveke mit all seinen Facetten und Widersprüchen.

<https://editions-schortge>

# INTERNE BESTIMMUNGEN | RÈGLEMENT D'ORDRE INTERNE | INTERNAL REGULATIONS |

## Interne Bestimmungen

- An- oder Abmeldungen sind ausschließlich via Telefon: **26 35 25 45** oder Email: **[syrdall@clubsyrdall.lu](mailto:syrdall@clubsyrdall.lu)** möglich und gültig.
- Wenn Sie krankheitsbedingt nicht teilnehmen können oder verhindert sind, dann melden Sie sich bitte frühzeitig bei uns ab. Es gilt die Anmeldefrist zu berücksichtigen. An- und Abmeldungen zwischen „Tür und Angel“ sind nicht gestattet und werden nicht berücksichtigt.
- Falls durch Ihre Anmeldung Unkosten entstanden sind, können wir diese nicht zurückerstatten. Wir versuchen Ersatzpersonen zu finden, jedoch können wir dafür nicht garantieren.
- Bei unseren Kursen oder regelmäßigen Aktivitäten ist der volle Betrag zu bezahlen, auch wenn Sie nicht an allen Einheiten teilnehmen können.
- Wir arbeiten immer nach dem Prinzip der Warteliste. So kann ein frei gewordener Platz von einer anderen interessierten Person genutzt werden.
- Die Teilnahme an unseren Veranstaltungen erfolgt auf eigenes Risiko. Wir übernehmen keinerlei Haftung für eventuell entstandene Schäden.
- Um Pünktlichkeit wird gebeten. Bei Verspätung informieren Sie uns bitte schnellst möglich.
- Laut Informationspflicht weisen wir Sie darauf hin, dass während unseren Veranstaltungen Foto- und Videoaufnahmen angefertigt werden können. Diese verwerten wir für Zwecke der Berichterstattung und der Öffentlichkeitsarbeit. Dazu werden die Aufnahmen ggf. in diversen lokalen Zeitungen und sozialen Medien veröffentlicht. Ohne Ihr schriftliches Einverständnis werden diese Bilder nicht verwendet. Wir bitten Sie diesbezüglich unser Informationsschreiben zu unterzeichnen. Bei Fragen rufen Sie uns bitte an und wir schicken Ihnen die Papiere zu.

## Règlement d'ordre interne

- Les inscriptions ou annulations sont uniquement possibles et valables par téléphone : **26 35 25 45** ou par courriel **[syrdall@clubsyrdall.lu](mailto:syrdall@clubsyrdall.lu)**.
- Vous ne pouvez pas participer pour cause de maladie ou d'empêchement, veuillez nous en informer le plus vite possible. Le délai d'inscription est à respecter. Les inscriptions et annulations spontanées (ou par voie orale) ne sont pas prises en compte.
- Si votre inscription entraîne des frais, nous ne pouvons pas les rembourser. Nous essayons de trouver des remplaçants, mais nous ne pouvons pas le garantir.
- Pour nos cours ou activités régulières, le montant total doit être payé, même si vous ne pouvez pas assister à toutes les unités.
- Nous organisons notre programme avec des listes d'attente. Ainsi, une place libérée peut être occupée par une autre personne intéressée.
- La participation à nos événements se fait à vos propres risques et périls. Nous déclinons toute responsabilité en cas de dommages éventuels.
- Votre ponctualité est demandée. En cas de retard, veuillez nous en informer.
- Conformément à l'obligation d'information, nous tenons à vous renseigner que des photos et des vidéos peuvent être prises lors des événements. Nous les utilisons à des fins de reportage et de relations publiques. Les enregistrements peuvent être publiés dans divers journaux locaux et réseaux sociaux. Ces photos ne seront pas utilisées sans votre accord écrit. Nous vous prions de bien vouloir signer notre lettre d'information à ce sujet. Si vous avez des questions, appelez nous et nous vous enverrons les papiers requis.





# Clubs Senior du réseau Help

Pour une vie sociale épanouissante et active !

Für ein erfülltes und aktives Sozialleben !

**5.000**

clients actifs chaque année!  
aktive Kunden jedes Jahr!

**6**

Clubs Senior

**> 100**

activités différentes  
angebotene Aktivitäten

FR

Les **Clubs Senior Help** vous accompagnent dans le **passage à la retraite** et vous encouragent à **rester actifs** tout en développant de **nouveaux liens sociaux** ! Découvrez le **large choix des activités** proposées par nos Clubs Senior.

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

DE

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

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



**CS An der Loupescht**

☎ 27 55 33 95



**CS Atertdall**

☎ 27 55 33 70



**CS Mosaïque Club**

☎ 27 55 33 90



**CS Muselheem**

☎ 27 55 36 60



**CS Syrdall**

☎ 26 35 25 45



**CS Uelzechtdall**

☎ 26 33 64 1

**help**<sup>o</sup>  
All Dag ass e gudden Dag



[www.help.lu](http://www.help.lu)



26 70 26



**7/7 Ambulante  
Kranken- und  
Alterspflege**



**Tagesstätten  
für Senioren**  
Sandweiler und Niederanven



**Club Senior Syrdall**  
Begegnungen, Aktivitäten  
und Freizeitangebot



**Der 24 /24St  
Alarmknopf**



**Direction, Administration, Secrétariat**

**Foyer de Jour Niederanven**

6, Routscheed  
L-6939 Niederanven

**Tél. : 34 86 72**

[www.syrdallheem.lu](http://www.syrdallheem.lu)

**help**

**COMMUNES MEMBRES**

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

OS

PRINTED IN  
LUXEMBOURG

