



# SYRDALLER MAGAZIN

04  
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

[syrdall@clubsyrdall.lu](mailto:syrdall@clubsyrdall.lu)

**Georges Muller**

Chargé de Direction

GSM : 621 400 313

[georges@clubsyrdall.lu](mailto:georges@clubsyrdall.lu)

**Debora Magno**

Administration

GSM : 621 400 663

[debora@clubsyrdall.lu](mailto:debora@clubsyrdall.lu)

**Manon Rippinger**

Educatrice

GSM : 621 400 376

[manon@clubsyrdall.lu](mailto:manon@clubsyrdall.lu)





## Léif Frënn vum Club Syrdall,



2023 ass fir d'Syrdall Heem asbl e speziell Joer: de réseau help, an deem mir Member sinn, féiert seng 25 joer. Eise Club Syrdall an d'Syrdall Heem asbl sinn Deel vum réseau help, wou mir mat der Croix-Rouge, dem Hôpital intercommunal vu Sténgfort an der asbl Uelzechtdall, zanter 25 Joer Servicer ubidden wéi Aides et Soins à domicile, Foyers de Jours, dem roude Knäppchen doheem a Club Senioren.

help huet eng Partikularitéit an deem ganze Secteur vum Aides et Soins : et ass eng gemengenezlech Organisatioun, déi net dorobber aus ass Gewënn ze maachen – och wann natierlech eis Servicer sech finanziell droen mussen. Innerhalb vun help huet d'Syrdall Heem nach eng besonnesch Positioun, wëll d'Syrdall Heem gëtt vun 9 Gemengen gedroen, déi op

eng gewëssen Aart a Weis d'Actionnairen vun der asbl sinn. Dëst sinn d'Gemengen Betzder, Contern, Duelem, Lenneng, Niederanven, Schëtter, Sandweiler, Weiler-la-Tour an d'Fusiounsgemeng Bous-Waldbredimus. D'Syrdall Heem besteet zanter 1989 an ass 2002 Member vum Réseau help ginn, deem 1998 gegrënnt gouf.

Et ass mir wichteg grad elo dës Ausrichtung vum Syrdall Heem an Erënnerung ze ruffen. An deene leschten Méint, sinn ëmmer méi Fuederungen opkomm fir eise Gesondheetssystem „opzemaachen“ fir Privatinitiativen, well déi ëffentlech Hand et net géing hikréien, dass gréisser Praxissen Spidolsapparater benotzen dierfe sollten fir dass ee méi schnell drukënnt, dass den Oofrechnungssystem vun de Krankekeesen net ugepasst wier fir dass sech déi privat Initiativen géingen lounen, asw. Verschidde vun deene Kriticken a Fuederungen si sécher légitime, mee sécherlech net all. Mat eiser Gesondheet kann een anscheinend vill Suen verdéngen – mee nëmmen ob verschiddenen Akten! Am Aides et Soins à domicile zum Beispill, ginn et haut nieft den zwee groussen „historeschen“ Réseauen déi gemengenezlech sinn, wouvunner help een dovunner ass, eng ganz Partie Privatentreprises déi Gewënn wëlle maachen. Doduercher huet sech zwar d'Offer erweidert an et ass haut bal iwwerall am Land méiglech doheem versuergt ze ginn wann een am Alter oder am Krankheitsfall Hëllef brauch – mee am ländleche Raum, wou d'Distanzen am gréissten sinn an wou d'Aides-Soignants an Infirmiers vill Zäit am Auto musse verbréngen fir bei de Patient ze kommen, tummelen sech des Privatentreprises net an iwwerloossen do d'Feld éischter deenen déi kee Gewënn musse maachen, wëll et sech do net fir si rentéiert.

An do léit och d'Gefor fir de ganzen Gesondheetssecteur: et gëtt sech haut fokaliséert op déi Beräicher wou sech Suen verdéngen loosse. Privatinvestisseuren déi Suen investéieren, wëllen och een Rendement kréien. D'Argument dass de Patient am Mëttelpunkt steet, ass do éischter en Alibi: wëll wann déi ëffentlech Ariichtungen wéi Spideeler deen Deel wou Suen ze verdéngen sinn verléieren, riskéiert sech dat nach méi op de ganze Rescht vum System auszewierken déi net sou rentabel sinn an wou dann d'Moyene feelen fir d'Qualitéit ze halen oder ze verbesseren.



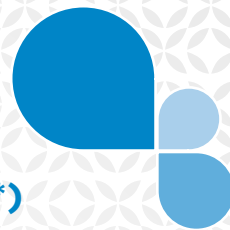
Sécherlech ass viles an eisem Gesondheetssystem verbesserungsfäeg. Waardezäiten si bei verschidde Spezialisten vill ze laang, d'Paperassen déi d'Prestataireen mussen ausfëllen vill ze vill ëmfangräich, mir hu Retard bei der Uschafung vu verschidden modernen Apparaten, mir hunn net genuch Medezinner a Fleegepersonal a verschidden Traitementer an Therapien gi net vun de Krankekeesen zréckbezuelt, asw.

Mee sollte mir eis Diskussioun net éischter an déi Richtung vum Verbesseren vum solidareschen Gesondheetssystem konzentréieren wéi eis dréiwen ze loossen vun deenen déi des Solidaritéit am System a Fro stëllen ënnert dem Deckmantel dass et da fir de Patient (awer virun allem dem Patient dee Suen huet) méi schnell géing goen? Sollte mir net zesummen kucken no vir ze kommen amplaz ze akzeptéieren dass een géint deen aneren opgestëppelt gëtt? Vun esou sterillen Streidereien wéi mir se an deene leschten Méint erliewen, profitéiert sécher net de Patient an doduercher gëtt och keen vun den uewegenannten Problemer geléist, ganz am Géigendeel!

Ech sinn op alle Fall nach ëmmer frou a stolz President vun enger asbl ze sinn déi mat hiren méi wéi 70 Mataarbechter a Mataarbechterinnen 7 Deeg op 7 am Déngscht vun eise Clienten steet. Ech géing mir wënschen dass déi Astellung wéi déi déi eis Mataarbechterinnen a Mataarbechter hunn, nämlech mat Engagement an Iwwerzeegung hiren Beruff wëllen korrekt, éierlech an effikass auszeüben am Déngscht vun hire Clienten, am Gesondheitssecteur erëm d'Norm géing ginn!

Léiw Gréiss

Régis Moes  
Präsident Syrdall Heem asbl



## Wenn jemand eine Reise tut, so kann er was erzählen (\*)



Nach dem Sommer ist es schön unter Freunden oder mit Familie, das Erlebte noch einmal Revue passieren zu lassen. Wie war es denn bei Ihnen? Haben Sie auf Bewährtes gesetzt, oder war der Entdeckungsdrang doch zu groß und Sie sind zu neuen Abenteuern aufgebrochen? Um Neues zu entdecken oder neue Bekanntschaften zu machen, muss man übrigens unser schönes Land nicht zwingend verlassen. Auch „Doheem“ und in der Grossregion gibt es viel Schönes zu entdecken.

Ich glaube auch hier fest an den Spruch: Geteilte Freude ist doppelte Freude. Geteiltes Leid ist halbes Leid.

Vieles im Leben kann man planen und organisieren (übrigens, Goerges und sein Team machen dies sehr gut!) und doch hält das Leben Überraschungen, bzw., Herausforderungen bereit, mit denen man alleine sehr schnell an seine Grenzen kommt. Familie, Freunde, Nachbarn, pflegende Angehörige (Aidant) sind alle unabdingbar, können aber auch nur begrenzt eingesetzt werden, wenn dunkle Wolken am Himmel sind. Damit Sie sich getrost wieder auf die Sonne, oder die langen gemütlichen Herbstabende freuen können, ist HELP/Syrdall Heem Ihr lokaler Ansprechpartner, wenn Krankheit oder altersbedingte Einschränkungen Sie ausbremsen wollen. Über 70 professionelle Mitarbeiter machen jeden Tag alles, damit Sie das „Doheem sin“ weiterhin in Würde genießen können. Respekt und Merci an euch ALLE!

Meine Ferien? Bewährtes mit Neuem kombiniert und nach sehr hohen Temperaturen im Ausland, habe ich mich gefreut als man mir von zu Hause schrieb: „Et as kaal an et reent dei ganz Woch“. Ha, ha, ha ... ja so charmant und geliebt kann sich Regen mit Temperatursturz anfühlen.

Bleiben Sie gesund, froh und neugierig.

Mit erfrischenden Grüßen aus dem Syrdall Heem.

Tom Dugandzic  
Direktor Syrdall Heem asbl

(\*) Matthias Claudius

## Chères sympathisantes, chers sympathisants,



Cela fait maintenant 2 ans que je « dirige » le navire Club Syrdall et comme la citation anonyme le dit bien,

« La vie est comme l'océan. Les vagues vont essayer de vous abattre et vous pousser à l'endroit où vous avez commencé, mais une fois que vous vous battez à travers eux, tout l'océan est le vôtre. »

On peut comparer le Club Syrdall à un navire qu'il faut guider en tenant compte des courants, du vent et des vagues qui peuvent vous pousser en arrière et vous remettre au point zéro.

Au début de mon service au Club Syrdall, la vague du COVID freinait l'élan de l'équipe qui a dû limiter le nombre de participants aux activités. Les consignes de la direction et du Ministère de la Santé ont eu un impact indéniable sur le fonctionnement du Club.

Pour le moment, on peut affirmer que l'on a « largué les amarres » et que le navire Club Syrdall sillonne dans des eaux calmes avec vous.

Vous êtes nombreux à participer aux activités, aux excursions journalières, aux voyages, à nos cours et à nos visites ce qui nous réjouit et encourage notre équipe à travailler sur cette voie. Comme sur un voilier, chaque membre de l'équipe accomplit ses tâches avec enthousiasme et persévérance pour que vous puissiez profiter pleinement du programme proposé.

Je cite ici John Lennon qui, à propos de la motivation dit : « il n'y a pas de problème, que des solutions ».

L'équipe du Club Syrdall aborde le travail quotidien de telle façon et montre une grande flexibilité pour satisfaire au mieux les attentes de vous toutes et tous.

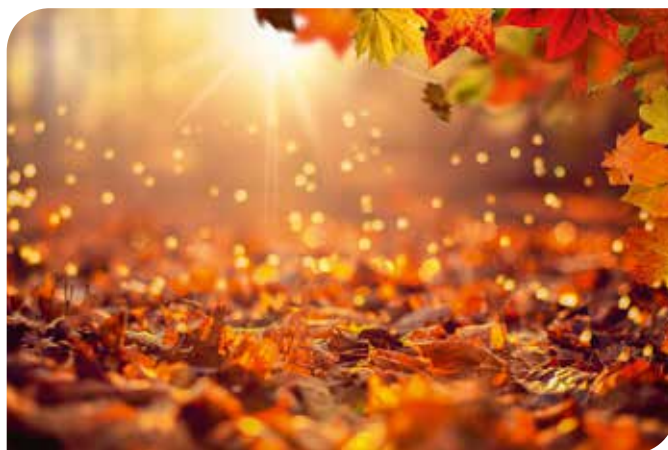
Je me réjouis aussi que, après une période de recherche assez longue, le Club Syrdall a trouvé une personne pour occuper le poste d'éducateur à 20h par semaine. À partir d'octobre, l'équipe sera donc au complet, ce qui facilitera les tâches de chaque « équipier » et permettra la présence d'un membre du personnel aux activités.

Georges Muller  
Chargé de direction Club Syrdall



## Matin d'Octobre

C'est l'heure exquise et matinale  
Que rougit un soleil soudain.  
A travers la brume automnale  
Tombent les feuilles du jardin.  
Leur chute est lente. On peut les suivre  
Du regard en reconnaissant  
Le chêne à sa feuille de cuivre,  
L'érable à sa feuille de sang.  
Les dernières, les plus rouillées,  
Tombent des branches dépouillées :  
Mais ce n'est pas l'hiver encore.  
Une blonde lumière arrose  
La nature, et, dans l'air tout rose,  
On croirait qu'il neige de l'or.



<https://www.poetica.fr/poeme-2139/francois-coppee-matin-octobre>



### Für all unsere Veranstaltungen gilt eine Anmeldefrist.

Alle Einschreibungen für unsere Aktivitäten und Kurse sind **ausschließlich** per E-Mail an **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.

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

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

Toutes les inscriptions à nos activités et cours sont possibles **uniquement** par e-mail à **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.

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

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

All registrations for our activities and courses are only possible by e-mail to **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.

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

## Newsletter – Bléift um Lafenden!

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

Dann mellet 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.



## Online-Sicherheit für Senioren

Dieser Vortrag lädt Personen in der nachberuflichen Lebensphase ein, sich mit dem Thema Online-Sicherheit vertraut zu machen und die potenziellen Gefahren im Internet besser zu verstehen. In einer modernen digitalen Welt ist es von entscheidender Bedeutung, sich vor Cyberbedrohungen zu schützen.

« Online-Sicherheit für Senioren » behandelt verschiedene wichtige Themen, die dazu beitragen, die Online-Sicherheit zu stärken. Zu diesen gehören die Funktionsweise von « Cookies », die Erkennung und Vermeidung von Phishing-Methoden, und die Bedeutung eines sicheren Passworts.

Unser Ziel ist es, den Senioren das nötige Vertrauen zu vermitteln, sicher durch das World Wide Web zu navigieren und ihre persönlichen Daten zu schützen.



Mittwoch, den 11. Oktober  
und den 13. Dezember



14h00-17h00



Stiffchen  
7A, rue de Dalheim  
L-5761 Hassel



Gratis



LU



Bis zum 01. Oktober  
und 01. Dezember

## INTERNETCAFE FIR SENIOREN

**GRATIS**

Dir wëllt an di **digital Welt** eraklennen  
oder hutt **Froen** zu Handy, Tablett  
oder Computer?

**MIR HU 4 OFFERE FIR IECH:**

- 1:1 Berodung
- Coursen a kleng Gruppen
- Handy, Tablett a Laptop  
zu Ärer Verfügung am  
Club Senior
- Handy, Tablett a Laptop  
fir auszeléinen

**Dir sidd interesséiert? Da mellst iech:**

☎ 26 35 25 45  
✉ [syrdall@clubsyrdall.lu](mailto:syrdall@clubsyrdall.lu)

**GEWËNNER VUM:**

Prix **am**  
de l'inclusion  
numérique

Mat der Ënnerstëtzung vum

GoldenMe



## Grousselteren, Elteren a Kanner- ee staarkt Team!

Wéi baut sech eng flott a vertrauensvoll Relatioun tëschent Grousselteren, Elteren a Kanner op?

Eltere sinn, ass een „life-long-learning Prozess“, deen net ëmmer einfach ass. Grousseltere sinn ass eng nei an wichteg Aufgab. Diskussiounen a Konflikter tëschent Grouss an Kléng sinn net auszeschléissen.

Wéi kann déi Erausfuerderung an dëser Dräiecksbeziehung, am géigesäitege Respekt geléist ginn?

Mir kucken eis zesummen e puer Iddien aus der positiver Erziehung un fir ze verstoen wat all Member brauch fir dass et ee staarkt Team gëtt.



Mëttwoch, den 11. Oktober



9h30-11h30



Stiffchen  
7A, rue de Dalheim  
L-5761 Hassel



Gratis



LU



Bis zum 01. Oktober



Eltereschool Janusz Korczak



## Musée rural Binsfeld - Eine Museumsreise durch Zeit und Region.

In der außergewöhnlichen ländlichen Gegend der Luxemburger Ardennen laden wir Sie ins Landmuseum „musée rural Binsfeld“ ein. Hier können Sie anhand von einzelnen Szenen aus dem Leben in früherer Zeit, die Geschichte der Region entdecken.

Mehr als 50 Themen, mit tausenden antiken Ausstellungsstücken und Fotografien, aus vergangenen Zeiten, erwarten Sie. Die « Straße der Region » stellt das Dorf mit seinen vielen Ländereien dar. Danach besuchen Sie die Stuben und Kammern in Originalgröße. Hausarbeit, Hygiene, Schule, Religion oder das soziale Leben und das Handwerk sind integriert im Landleben und werden im Museum dargestellt.

Nach einem gemeinsamen Mittagessen erwartet uns eine geführte Besichtigung des Museums.

Fahrgemeinschaften sind sinnvoll. Sollten wir einen Minibus organisieren, fallen Transportkosten von etwa 5€ an. Wir verbringen ein paar schöne Stunden mit unseren Freunden des Club Haus „Op Der Heed“.

## Musée rural Binsfeld - A journey through time and region.

We welcome you in the rural museum “musée rural in Binsfeld”, part of the extraordinary countryside of the Luxembourgish Ardennes. At this place, you can discover the history of the region through scenes from the past that are reconstructed with original objects from the past.

More than 50 different themes and thousands of antique exhibits and photos from a long time ago are waiting to be gazed at. Afterwards, we visit the parlours and chambers in the original size. Themes like domestic work, hygiene, school, religion or social life, and traditional workmanship were embedded in people's lives and are depicted in the museum.

After lunch, a guided tour of the museum awaits us.

Carpooling makes sense. If we organize a minibus, there will be a transport cost of around 5€. We will spend a few nice hours with our friends from the club house «Op Der Heed».



Freitag, den 27. Oktober



12h30



Musée rural Binsfeld  
8, Ëlwenterstrooss  
L-9946 Binsfeld



40€ (Eintritt, geführte  
Besichtigung, 2-Gänge Menü)  
Getränke sind nicht inbegriffen  
und werden vor Ort bezahlt.



LU



Bis zum 13. Oktober





## “Murmure du Luxembourg”, un jeu interculturel

Si vous êtes intéressé(e)s à connaître plus sur le Luxembourg et vous aimez tester vos connaissances, venez nous rejoindre pour jouer à ce quiz réalisé par le CLAE.

De multiples questions... des réponses diverses, parfois sous forme de clin d'œil, pour permettre de mieux connaître l'histoire, les institutions, les coutumes, les figures marquantes, les cultures du Luxembourg.

Il y a 3 catégories de questions :  
histoire-lieux-personnalités  
culture-sport-traditions-loisirs  
vie politique-institutions-société

Cet après-midi est animé par une collaboratrice du GERO.

## “Murmure du Luxembourg”, ein interkulturelles Spiel

Wenn Sie daran interessiert sind, mehr über Luxemburg zu erfahren und Ihr Wissen testen möchten, kommen Sie zu uns und spielen Sie an diesem Quiz von CLAE.

Mehrere Fragen... verschiedene Antworten, manchmal in Form eines Augenzwinkerns, um ein besseres Verständnis der Geschichte, der Institutionen, der Bräuche, der herausragenden Persönlichkeiten und der Kulturen Luxemburgs zu ermöglichen.

Es gibt 3 Kategorien von Fragen:  
Geschichte-Orte-Persönlichkeiten  
Kultur-Sport-Traditionen-Freizeit  
politisches Leben-Institutionen-Gesellschaft

Der Nachmittag wird von einer GERO-Mitarbeiterin geleitet.



Vendredi, le 10 novembre



14h00-16h00



Centre de rencontre Stiffchen  
7A, rue de Dalheim  
L-5761 Hassel



8€



LU/FR/EN/DE/PT/IT/ES



Jusqu'au 3 novembre





## Atelier Cirque

Vous connaissez le cirque et vous avez envie d'en pratiquer.

Le Club Syrdall, en coopération avec l'école de cirque luxembourgeoise ZALTIMBANQ, propose cet atelier où différentes techniques de cirque seront au rendez-vous.

Les 2 instructeurs de cirque vous font découvrir la jonglerie et l'équilibre au collectif et à l'individuel.

Vous apprenez des figures avec différent matériel de jonglerie et vous découvrez la balance.

Il n'y a pas de connaissances requises dans les différentes disciplines.

## Workshop Zirkus

Sie kennen den Zirkus und hätten Lust auf eine praktische Einführung.

Der Club Syrdall bietet in Zusammenarbeit mit der luxemburgischen Zirkusschule ZALTIMBANQ diesen Workshop an, bei dem verschiedene Zirkustechniken angeboten werden.

Die 2 Zirkuslehrer lassen Sie Jonglage und Gleichgewicht im Kollektiv und im Einzelnen entdecken.

Sie lernen Tricks mit verschiedenen Jongliergeräten und entdecken verschiedene Gleichgewichtsübungen.

Es sind keine Kenntnisse in den verschiedenen Disziplinen erforderlich.



17 novembre



14h00-17h00



Centre culturel Nei Scheier  
2B, rue de Olingen  
L-6832 Betzdorf



90€



LU



Jusqu'au 05 novembre





## Adventskränz dekoréieren

D'Adventszäit steet virun der Dir.

Ee schéin dekoréierten Adventskranz mëscht ëmmer Plaiséier a suergt fir eng gemittlech Atmosphär an dëser besënnlecher Zäit vum Joer.

Mee wéi dekoréieren ech esou ee Kranz selwer? D'Madamm Nadia Hary huet ënnert anerem dësen Hobby fir sech entdeckt a géif hir Leidenschaft um Dekoréiere ganz gäre mat eis deelen.

Am klengen Grupp weist d'Nadia eis wéi een esou ee Kranz dekoréiert.

Op fäerdeg gebonnene Kränze kënnt Dir dann Är Kreativitéit fräi Laf loosse..

Eng schéin Iddi als Cadeau fir eng léif Persoun oder och fir sech selwer eng Freed ze machen.

Deelt eis bäi der Umeldung w.e.g. mat wéi eng Faarf Dir fir Är Deko wëllt hunn (Rout, Rosa, Al Rosa, Beige, Gréng, Antrazith, Écru) an wéi ee Modell Käerz (Boulen oder déi einfach Käerzen).

Mir freeën eis op ee kreativen Nomëtte mat lech.



Méinden, den 20. November



14h00



Centre Culturel  
20, rue Principale  
L-5240 Sandweiler



45€ (gebonnene Kranz mat engem Duerchméisser vun 38-40 cm, Deko-Material, Uleedung)



Bis den 06. November



facebook site: NH's Deko



## Meisenthal und Musée Lalique

Morgens besichtigen wir das internationale Zentrum für Glaskunst, den Site verrier Meisenthal wo wir die Glasbläser-Werkstatt entdecken, in der Experten von ihrer Arbeit berichten. Nach dem Mittagessen steht Ihnen Zeit für einen Abstecher in die Boutique der Glasbläserei zur Verfügung. Anschließend geht es weiter in das Museum Lalique in Wingen-sur-Moder mit einer kurzen Vorstellung des Museums. In diesem Museum sind neben den Entwurfszeichnungen René Laliques, den Schmuckstücken, den Parfümflakons, Kronenleuchtern und Glasskulpturen der frühen Firmengeschichte auch die großdimensionalen Kristallobjekte Marc Laliques ausgestellt.

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

## Meisenthal et Musée Lalique

Le matin, nous visiterons le Centre international d'art verrier, le Site verrier Meisenthal avec la découverte de l'atelier des souffleurs de verre où des experts nous parleront de leur travail. Après le déjeuner, vous aurez le temps de faire un détour par la boutique de la verrerie. Notre tour continue au musée Lalique à Wingen-sur-Moder avec une brève présentation du musée. Outre les dessins de conception de René Lalique, les bijoux, les flacons de parfum, les lustres et les sculptures en verre des débuts de l'entreprise, ce musée expose également les objets en cristal de grande dimension de Marc Lalique.

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



Mittwoch, den 22. November



6h45



Niederanven, Parking hinter dem Einkaufszentrum, Richtung Schwimmbad, vor dem Schwimmbad auf der linken Seite



105€ Bus, 2 Eintritte + Führungen, Menu



Bis zum 10. November





## Der Biber

Als ausgerottet galt der europäische Biber \*Castor fiber\* in Luxemburg ab Anfang oder Mitte des neunzehnten Jahrhunderts, ganz genau weiß man es nicht. Dank der europaweiten Unterschutzstellung und seiner Wiedereinbürgerung in verschiedenen europäischen Ländern breitete er sich ab Ende des zwanzigsten Jahrhunderts wieder aus. Die ersten Tiere sind um 2000 aus den Nachbarländern Belgien und Deutschland auch in Luxemburg eingewandert. Anfangs fiel der Biber aufgrund seiner geringen Zahl wenig auf. Mittlerweile häufen sich in letzter Zeit jedoch die Beobachtungen an den größeren Gewässern wie Sauer, Our, Woltz, Alzette, Eisch und Attert.

Die wohl untrüglichsten Zeichen, der Rückkehr des Bibers, sind säuberlich abgenagte Baumstämme an Gewässern. Durch seine semi-aquatische Lebensweise, braucht er Bäume, vor allem Weichhölzer wie Weiden, Erlen, die er umlegt um an die Äste zu kommen. Diese nagt er dann ab, um Dämme anzulegen, um seinen Bau zu gestalten und aus deren Rinde bezieht er sein Winterfutter.

Da der Biber vor allem dämmerungs- und nachtaktive ist und den Tag über in seiner Burg verbringt, ist er relativ schwer zu beobachten. Trotzdem, begleiten Sie uns auf einer sehr interessanten Wanderung (+/- 5km) und erfahren Sie mehr über den Lebensraum und die Lebensweise des Bibers.

Sie sollten gut zu Fuß sein. Bitte tragen Sie Stiefel.

Fahrgemeinschaften sind sinnvoll. Sollten wir einen Minibus organisieren, fallen Transportkosten von etwa 5€ an.



Freitag, den 24. November



10h00



Basbellain (der genaue Treffpunkt wird Ihnen kurz zuvor mitgeteilt)



Gratis

Eine Spende für die Organisation „Natur an Umwelt“ ist willkommen:

CCPL LULL LU89 1111 0789 9941 0000



DE/LU



Bis zum 10. November



<https://www.naturemwelt.lu/de/actions/schuetzen-sie-den-biber/>



## Besichtigung des Feuerwehrmuseums in Senningen

Begeben Sie sich auf eine Zeitreise und entdecken Sie Meilensteine der Feuerwehrgeschichte. Zu sehen sind alte, zum Teil seltene Exponate aus der luxemburgischen Geschichte, sowie aus der ganzen Welt.

Dies geht von Abzeichen über Dokumente, Helme, Uniformen, Feuerlöscher und Miniaturautos bis hin zu Handspritzen und teils Reliquien aus der schrecklichen Zeit des Krieges.

## Visite du Musée des pompiers à Senningen

Embarquez pour un voyage dans le temps et découvrez les jalons de l'histoire de la lutte contre les incendies. Sont exposées des ustensiles anciens, parfois rares, de l'histoire du Luxembourg, ainsi que du monde entier.

Cela va des badges aux documents, des casques, des uniformes, des extincteurs et des voitures miniatures aux pulvérisateurs manuels et à certaines reliques de la terrible époque de la guerre.



Montag, den 04. Dezember



14h00



38, rue du Château



Gratis



LU



Bis den 22. November



*asp-s@pt.lu*



## Brennerei Muller-Lemmer

Eine lokale Produktion von hochwertigen Bränden und Likören.

Der außergewöhnliche Geschmack der Brände und Liköre sowie des Twin Gin und des Whiskys Eim Néckels entsteht durch die perfekte Harmonie hochwertiger Zutaten. Da nur das Herzstück der Brände verwendet wird, entsteht eine Fülle an Aromen, welche sich in einem harmonischen Geschmack niederschlagen.

Die Frucht ist das Lieblingsthema des Brenners. Denn nur mit hochwertigen Früchten lassen sich exquisite Destillate herstellen. Ein Teil der verwendeten Früchte wird selbst angebaut. Ein anderer Teil kommt von Obstbauern oder -besitzern. Die Brennerei Muller-Lemmer legt großen Wert auf die lokale Produktion und unterstützt damit den Erhalt unserer Obstplantagen. Nachdem das reife und saubere Obst ausgewählt ist, wird es gequetscht und in Bottiche gefüllt. Die Destillation erfolgt nach einer sanften Gärung von 4 bis 8 Wochen.

Die Brennerei Muller-Lemmer erlaubt uns einen Blick hinter die Kulissen. Begleiten Sie uns bei dieser geführten Besichtigung mit Verkostung.

## Distillerie Muller-Lemmer

Une production locale d'eaux-de-vie et de liqueurs de grande qualité.

Le goût hors du commun des eaux-de-vie et des liqueurs, ainsi que de notre Twin Gin et du Whisky Eim Néckels vient de la parfaite harmonie entre des ingrédients de très bonne qualité. C'est le cœur de chauffe qui s'imprègne dans nos eaux-de-vie créant ainsi une effusion d'arômes et d'harmonies.

Le fruit est le sujet de prédilection du bouilleur. Ce n'est en effet qu'avec des fruits de grande qualité que l'on peut produire des distillats exquis. Une partie des fruits utilisés sont produits par leurs soins. Une autre partie vient de cultivateurs ou propriétaires de fruits. La distillerie Muller-Lemmer accorde beaucoup d'importance à la production locale et soutient ainsi le maintien de nos vergers. Après avoir sélectionné les fruits mûrs et propres, ceux-ci sont foulés et mis en cuve. La distillation se fait après une douce fermentation de 4 à 8 semaines.

La distillerie Muller-Lemmer nous permet de jeter un œil derrière les coulisses. Rejoignez-nous lors de cette visite guidée avec dégustation



Dienstag, den 05. Dezember



15h30



Haff Muller-Lemmer  
1, rue de Moutfort  
L-5310 Contern



12€ (geführte Besichtigung mit Verkostung)



LU



Bis zum 13. November



Den 7. Juli hat den Foyer du Jour Syrdall Heem säin Summerfest zu Nidderaanwen, bei der Geleeënheet hunn mir och dem Help säin 25ten Gebuertsdag gefeiert.

Den Rescht vum Summer genéissen mir gréissten deels op eiser schéiner Terrasse mat ofwiesslungsräichen Aktivitéiten an verschiddensten Concerten an Animatiounen.





# Advents Bazar

Mittwoch 29. November 2023

11:30 - 17:00 Centre Culturel Sandweiler



help

aides et soins à domicile  
centres de jour club senior





## **Besichtigung der Aachener Printen- und Schokoladenfabrik Henry Lambertz GmbH & Co.KG und des Weihnachtsmarkts**

Rund um den Dom und das Rathaus verwandelt sich die Aachener Innenstadt in ein Weihnachtsparadies. Weihnachtlich glitzernde Beleuchtung und verführerische Gerüche werden Sie verzaubern. Lassen Sie sich von der festlichen Atmosphäre verzaubern. Bevor wir den Weihnachtsmarkt besuchen machen wir noch einen Halt zum Werksverkauf von Lambertz. Die Aachener Printen- und Schokoladenfabrik Henry Lambertz sorgt als „älteste süße Marke“ Deutschlands seit 1688 für Genussmomente.

Wir verbringen diesen Tag mit unseren Freunden aus dem Club Senior Muselheem.

## **Visite de l'usine Printen- et chocolaterie Henry Lambertz GmbH & Co.KG d'Aix-la-Chapelle et du marché de Noël**

Autour de la cathédrale et de l'hôtel de ville, le centre-ville d'Aix-la-Chapelle se transforme en un paradis de Noël. Laissez-vous envoûter par l'atmosphère festive. Avant de visiter le marché de Noël, nous ferons un arrêt au magasin d'usine Lambertz. La fabrique de Printen et de chocolat d'Aix-la-Chapelle Henry Lambertz, la plus ancienne « marque sucrée » d'Allemagne, fait vivre des moments de plaisir depuis 1688.

Nous passons cette journée avec nos amis du Club Senior Muselheem.



Mittwoch, den 13. Dezember



68€



7h30



DE



Niederanven, Parking hinter dem Einkaufszentrum, Richtung Schwimmbad, auf der linken Seite



Bis den 29. November







## Venez fêter avec nous la Journée Internationale des personnes âgées !

Organisée par GERO - Kompetenzzentrum für den Alter à l'initiative du ministère de la Famille et de l'Intégration, l'édition 2023 de la JIPA aura lieu le mardi **3 octobre 2023 au Tramsschapp** à Luxembourg et sera placée sous le signe des images de la vieillesse et des différentes perceptions de l'âge dans notre société.

Pour illustrer ce sujet, le film « **La révolte des vieux** », réalisé par Laure Adler et Jérémy Frey (produit par Nova Production) sera projeté à **17h00**. La projection de ce documentaire sera suivie d'un échange avec la réalisatrice ainsi que du **vernissage** de l'**exposition photo « Lumière de la vieillesse, ombre de l'âge »** à partir de **18h30**. La soirée sera également musicale avec la présence d'**André Mergenthaler** qui interprétera plusieurs morceaux à cette occasion. Nous serions ravis de conclure la soirée avec vous autour d'un verre et d'amuse-bouches.

Veuillez-vous inscrire chez GERO afin de nous faciliter l'organisation : [info@gero.lu](mailto:info@gero.lu), ou par téléphone : 36 04 78-1.

## Kommt und feiert mit uns den Internationalen Tag der älteren Menschen!

Feiern Sie mit uns den Internationalen Tag der älteren Menschen!

Die JIPA-Ausgabe 2023, die von GERO - Kompetenzzentrum für den Alter auf Initiative des Ministeriums für Familie und Integration organisiert wird, findet am Dienstag, den **3. Oktober 2023 im Tramsschapp** in Luxemburg statt und steht unter dem Zeichen Altersbilder und der unterschiedlichen Wahrnehmungen des Alters und Alterns in unserer Gesellschaft.

Zur Veranschaulichung dieses Themas wird um **17.00 Uhr der Film „La révolte des vieux“** von Laure Adler und Jérémy Frey (produziert von Nova Production) gezeigt. Im Anschluss an die Vorführung des Dokumentarfilms findet ein Gespräch mit der Regisseurin statt. Ab **18:30 Uhr wird die Fotoausstellung „Das Alter in Licht und Schatten“** eröffnet. Der Abend wird musikalisch von **André Mergenthaler** begleitet, der zu diesem Anlass mehrere Stücke interpretieren wird.

Wir freuen uns darauf, den Abend gemeinsam mit Ihnen bei einem abschließenden Umtrunk und leckeren Häppchen ausklingen zu lassen!

Um uns die Organisation zu erleichtern, melden Sie sich bitte bei GERO an: [info@gero.lu](mailto:info@gero.lu), oder telefonisch unter 36 04 78 - 1.



# REEGELMÉISSEG AKTIVITÉITEN | 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, a Villes méi... Ärer Kreativitéit si kéng Grenze gesat. Wat och ëmmer Dir vu kreativem Projet am Kapp hutt 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.

## 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.

## Kaffi (Weekstarter)

Ee Mol am Mount wëlle mir zesummen mat lech an déi nei Woch starten. Mir bréngen d'Mëtsche mat a bereeden 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.

## Kaffi (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.



## Kaffi (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. Geselligkeet, 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 gärën an de Musée, Kino, op ee Concert oder och einfach nëmme gärer spadséieren oder gemittlech an de Restaurant? Sidd Dir gärë 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 Propositionen matdeelen. All Iddi ass wëllkomm! De Grupp funktionéiert iwwer 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.

## Gesellschaftsspieler zu Lenneng

D'Elisabeth Blum an de Romain Blaeser hun eng Sammlung vun iwer 100 Spiller zur Auswiel: Schach, Kartespiller, Geschécklechkeetsspiller, taktësch Spiller... Aus deser grousser Auswiel kann een sech gären eent eraussichen, an eleng oder mat Partner spillen. Wa méi Leit sech fir e Spill zesummendin, gëtt et virdrunn erklärt, falls d'Spill engem sollt onbekannt sinn. Esou kann een och komplett nei Spiller entdecken. Leit am Alter vun 8 bis 99 Joer kënnen sech dëschdes an der Zäit zwëschen 19h00 bis 22h30 dozou gesellen.

Beim Spillen kann een och eppes ze drénke kréien oder sech eppes fir ze naschelen eraussichen.

Bei Froën oder fir méi Infoen kënt Dir uruffen beim Blaeser Romain: 621 496 348  
Gespillt gëtt all Dëschdeg, vun 19h00 bis 22h00 am Festsall 6, rue de l'École L-5431 Lenneng.





|                                                         |  |  |  |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>KAFFI (Weekstarter)</b><br>5€<br>Kaffi + 2 Mëtschen  | 15.11.                                                                            | Nei Schoul<br>3, am Eck<br>L- 5741 Fëlschdref                                      | 09h00                                                                               |
|                                                         | 13.12.                                                                            |                                                                                    |                                                                                     |
| <b>MUPPENTREFF</b><br><i>Randonnées avec les chiens</i> | 10.10.                                                                            | Réimech                                                                            | 14h00                                                                               |
|                                                         | 14.11.                                                                            | Ierpeldéng                                                                         |                                                                                     |
|                                                         | 12.12.                                                                            | Kockelscheier                                                                      |                                                                                     |
| <b>HANDAARBECHT TREFF</b><br><i>Atelier créatif</i>     | 04.10.   18.10.<br>08.11.   15.11.<br>06.12.   20.12.                             | Kulturzentrum<br>Mutfert<br>16, rue de Medingen<br>L-5355 Mutfert                  | 14h30                                                                               |
| <b>MUSEKSGRUPP</b><br><i>Groupe musical</i>             | 04.10.                                                                            | Gemeng<br>Nidderaanwen                                                             | 14h30                                                                               |
|                                                         | 08.11.                                                                            |                                                                                    |                                                                                     |
|                                                         | 06.12.                                                                            |                                                                                    |                                                                                     |
| <b>KEELEGRUPP</b><br><i>Jeu de quilles</i>              | 04.10.                                                                            | „Café de la Gare“<br>197, rue Principale<br>L-5366 Minsbech                        | 15h00                                                                               |
|                                                         | 08.11.                                                                            |                                                                                    |                                                                                     |
|                                                         | 06.12.                                                                            |                                                                                    |                                                                                     |
| <b>SYRDALLER KITCHEN</b><br>D'Käschte gi gedeelt        | 13.10.                                                                            | Sandweiler                                                                         | 17h30                                                                               |
|                                                         | 17.11.                                                                            | Betzdorf                                                                           |                                                                                     |
|                                                         | 14.12.                                                                            | Éiter                                                                              |                                                                                     |
| <b>NORDIC WALKING</b>                                   | All Dënschdes<br>an<br>Donneschdes<br>Chaque mardi<br>et jeudi                    | Route de Trèves<br>Nidderaanwen                                                    | 09h30                                                                               |
| <b>WANDERUNG</b>                                        | 31.10.                                                                            | Mutfert                                                                            | 14h00                                                                               |
|                                                         | 08.12.                                                                            | Kirchberg                                                                          |                                                                                     |



**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.

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 energiegelade 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 ein Kurs, der Ihnen Stärkung vom Skelett und Bewegungssicherheit gibt. 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.

|                                                                       |                                         |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| MÉINDEN   LUNDI                                                       |                                                                                                                          |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |
| <b>BODYFLOW</b><br><b>Kirsten Leniger</b>                             | 18.09.   25.09.<br>02.10.   09.10.<br>16.10.   23.10.<br>06.11.   3.11.<br>20.11.   27.11.<br>04.12.   11.12.<br>18.12.  | <b>Cours 1:</b><br>9h00<br><br><b>Cours 2:</b><br>10h00                           | Kulturzentrum<br>11A, rue de Mondorf<br>L-5421 Ierpeldeng                           | 143€                                                                                |
| <b>QI-GONG</b><br><b>Jean-Paul Nowacka</b>                            | 18.09.   25.09.<br>02.10.   09.10.<br>16.10.   23.10.<br>06.11.   13.11.<br>20.11.   27.11.<br>04.12.   11.12.<br>18.12. | 9h30<br>(1h30)                                                                    | Lorettokapell<br>6, rue des Romains<br>L-2443 Sennengerbierg                        | 143€                                                                                |
| <b>RÜCKENSCHMERZEN -<br/>KEIN SCHICKSAL</b><br><b>Isabelle Libert</b> | 25.09.   02.10.<br>09.10.   16.10.<br>23.10.   06.11.<br>13.11.   20.11.<br>27.11.   04.12.<br>11.12.   18.12.           | 10h00                                                                             | Kulturzentrum<br>Rue de l'Eglise<br>L-6933 Menster                                  | 108€                                                                                |
| DËNSCHDEN   MARDI                                                     |                                                                                                                          |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |
| <b>NEW SELF DEFENSE</b><br><b>Jean-Paul Nowacka</b>                   | 19.09.   26.09.<br>03.10.   10.10.<br>17.10.   24.10.<br>07.11.   14.11.<br>21.11.   28.11.<br>05.12.   12.12.<br>19.12. | 9h30<br>(1h30)                                                                    | Lorettokapell<br>6, rue des Romains<br>L-2443 Sennengerbierg                        | 143€                                                                                |
| <b>ZUMBA GOLD</b><br><b>Ivana Haidova</b>                             | 19.09.   26.09.<br>03.10.   10.10.<br>17.10.   24.10.<br>07.11.   14.11.<br>21.11.   28.11.<br>05.12.   12.12.<br>19.12. | 10h00                                                                             | Kulturzentrum<br>Im Medenpoull<br>L-5351 Éiter                                      | 130€<br><br>Pass :<br>221€                                                          |

## MËTTWOCH | MERCREDI

|                                                       |                                                                                                                          |                                                                                                                                             |                                                              |                                                             |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>LINE DANCE</b><br><b>Nathalie Damar</b>            | 20.09.   27.09.<br>04.10.   11.10.<br>18.10.   25.10.<br>08.11.   15.11.<br>22.11.   29.11.<br>06.12.   13.12.           | <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               | 96€<br><br>Pass :<br>163€<br><br>(unbegrenzte<br>Teilnahme) |
| <b>TANZEN MACHT<br/>FREUDE</b><br><b>Ute Ott-Guth</b> | 20.09.   27.09.<br>04.10.   11.10.<br>18.10.   25.10.<br>08.11.   15.11.<br>22.11.   29.11.<br>06.12.   13.12.<br>20.12. | 16h00<br>(1h30)                                                                                                                             | Kulturzentrum<br>18, rue Principale<br>L-5240 Sandweiler     | 117€                                                        |
| <h2>DONNESCHDEN   JEUDI</h2>                          |                                                                                                                          |                                                                                                                                             |                                                              |                                                             |
| <b>WERD FIT - BLEIB FIT</b><br><b>Kirsten Leniger</b> | 21.09.   28.09.<br>05.10.   12.10.<br>19.10.   26.10.<br>09.11.   16.11.<br>23.11.   30.11.<br>07.12.   14.12.<br>21.12. | 9h00                                                                                                                                        | Kulturzentrum<br>11A, rue de Mondorf<br>L-5421 Ierpeldeng    | 143€<br><br>Pass :<br>243€                                  |
| <b>QI-GONG</b><br><b>Jean-Paul Nowacka</b>            | 21.09.   28.09.<br>05.10.   12.10.<br>19.10.   26.10.<br>09.11.   16.11.<br>23.11.   30.11.<br>07.12.   14.12.<br>21.12. | 9h30<br>(1h30)                                                                                                                              | Lorettokapell<br>6, rue des Romains<br>L-2443 Sennengerbiérg | 143€                                                        |
| <b>MULTIFIT</b><br><b>Kirsten Leniger</b>             | 21.09.   28.09.<br>05.10.   12.10.<br>19.10.   26.10.<br>09.11.   16.11.<br>23.11.   30.11.<br>07.12.   14.12.<br>21.12. | 10h00                                                                                                                                       | Kulturzentrum<br>11A, rue de Mondorf<br>L-5421 Ierpeldeng    | 143€<br><br>Pass :<br>243€                                  |
| <b>ZUMBA GOLD</b><br><b>Ivana Haidova</b>             | 21.09.   28.09.<br>05.10.   12.10.<br>19.10.   26.10.<br>09.11.   16.11.<br>23.11.   30.11.<br>07.12.   14.12.<br>21.12. | 10h00                                                                                                                                       | Kulturzentrum<br>Im Medenpoull<br>L-5351 Éiter               | 130€<br><br>Pass :<br>221€                                  |

|                                                                              |                                                                                                                          |                 |                                                                     |                            |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>BAUCHDANZ</b><br><b>Anna Rycerz</b>                                       | 21.09.   28.09.<br>05.10.   12.10.<br>19.10.   26.10.<br>09.11.   16.11.<br>23.11.   30.11.<br>07.12.   14.12.<br>21.12. | 15h00<br>(1h30) | Festsall<br>18, rue de l'Ecole<br>L-5414 Kanech                     | 169€                       |
| <b>BAUCHDANZ</b><br><b>ANFÄNGER</b><br><b>DÉBUTANT</b><br><b>Anna Rycerz</b> | 21.09.   28.09.<br>05.10.   12.10.<br>19.10.   26.10.<br>09.11.   16.11.<br>23.11.   30.11.<br>07.12.   14.12.<br>21.12. | 16h30           | Festsall<br>18, rue de l'Ecole<br>L-5414 Kanech                     | 169€                       |
| <b>YIN YOGA</b><br><b>Ayano Everling</b>                                     | 21.09.   28.09.<br>05.10.   12.10.<br>19.10.   26.10.<br>16.11.   23.11.<br>30.11.   07.12.<br>14.12.                    | 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>                                    | 22.09.   29.09.<br>06.10.   13.10.<br>20.10.   27.10.<br>10.11.   17.11.<br>24.11.   01.12.<br>08.12.   15.12.<br>22.12. | 9h00            | Festsall<br>18, rue de l'Ecole<br>L-5414 Kanech                     | 143€<br><br>Pass :<br>243€ |
| <b>OSTÉOFIT</b><br><b>Kirsten Leniger</b>                                    | 22.09.   29.09.<br>06.10.   13.10.<br>20.10.   27.10.<br>10.11.   17.11.<br>24.11.   01.12.<br>08.12.   15.12.<br>22.12. | 10h00           | Festsall<br>18, rue de l'Ecole<br>L-5414 Kanech                     | 143€<br><br>Pass :<br>243€ |
| <b>PILATES</b><br><b>Isabelle Libert</b>                                     | 22.09.   29.09.<br>06.10.   13.10.<br>20.10.   27.10.<br>10.11.   17.11.<br>24.11.   01.12.<br>08.12.   15.12.<br>22.12. | 10h00           | Kulturzentrum<br>Rue de l'Eglise<br>L-6933 Menster                  | 108€                       |

## Herbstliche Lampions

Mit leuchtenden Lampions bringen Sie Herbststimmung in Ihre vier Wände.

### Dafür brauchen Sie:

- \* Einen/mehrere Luftballon(s)
- \* Transparentpapier
- \* Herbstblätter und/oder Blüten
- \* Tapetenkleister
- \* Pinsel
- \* Schüssel
- \* Band oder Draht
- \* Nadel



### Und so geht's:

1. Transparentpapier in 2-3 cm große Stücke zupfen.
2. Tapetenkleister nach Packungsanleitung in einer Schüssel anrühren.
3. Den Luftballon aufblasen, zuknoten und ein Band um den Knoten binden. Daran können Sie den Ballon später zum Trocknen aufhängen.
4. Den Ballon nun am Knoten in eine Hand nehmen. Mit der anderen Hand Kleister auf den Ballon auftragen. Wichtig: Lassen Sie unten am Ballon, wo er zugeknotet ist, eine etwa handgroße Fläche frei. Hier entsteht später die Öffnung.
5. Nun die Transparentpapier-Schnipsel rundherum auf den Ballon kleben. Die Schicht sollte etwa 3 Lagen dick sein.
6. Zuletzt die gepressten Herbstblätter auf dem beklebten Ballon positionieren und mit einer letzten Schicht Transparentpapier überkleben.
7. Den Ballon zum Trocknen aufhängen.
8. Wenn das Papier vollständig getrocknet ist, können Sie den Ballon mit einem Nadelstich zum Platzen bringen und seine Überreste aus dem Lampion entfernen.
9. Zuletzt mit der Nadel an zwei gegenüberliegenden Stellen Löcher in den Lampion piksen, Draht einfädeln und den Lampion aufhängen.

<https://www.nachhaltigleben.ch/diy/bastelideen>



## Dekorative Kürbisse

Kürbisse gehören zum Herbst einfach dazu. Nicht nur auf dem Teller, sondern auch in Form von Deko auf unserer Fensterbank oder auf dem Tisch.

### Dafür brauchen Sie:

- \* Bastelwatte/Füllwatte
- \* kleine kurze Äste
- \* weißer Baumwollstoff
- \* Wolle
- \* Astscheere
- \* Heißklebepistole
- \* Nähmaschine
- \* Nähnadel
- \* Sticknadel

### Und so geht's:

1. Wie groß Ihre Kürbisse werden, das können Sie selbst bestimmen. Diese sind in drei unterschiedlichen Größen genäht (12, 9 oder 7cm).
2. Genäht werden sie wie die Nadelkissen:  
Legen Sie zwei Kreise rechts auf rechts und nähen Sie diese bis zur Wendeöffnung mit der Nähmaschine mit einem Geradstich zusammen. Dies von innen nach außen wenden und mit Füllwatte befüllen.
4. Die Wendeöffnung wird per Hand mit einem Leiterstich zugenäht.
5. Nun kommt die Wolle ins Spiel. Mit der Sticknadel einen langen Wollfaden von der Mitte des Kürbisses aus rundherum vernähen und gut festziehen, dass so das typische Kürbismuster entsteht.
6. Bei den kleinen Kürbissen lassen Sie zum Schluss einfach als Stängel ein Stück Faden stehen.
7. Bei den größeren schneiden Sie kleine Äste von einem Baum oder Strauch ab und kleben Sie sie mit Heißkleber in der Mitte fest.

<https://mamaninadesign.blogspot.com/2016/09/diy-herbstdeko-ganz-in-wei.html>

## BUCHEMPFEHLUNG RECOMMANDATION DE LIVRE BOOK RECOMMENDATION



### Ausdréck aus dem fréieren Duerfliewen — Band 1:

Et ass esou wäit! „Vun der Long op d'Zong“ ass, no aacht Joer, erëm do – nei a frësch iwwerschaaft!

Sprooch ass am stännege Wandel a sou och eis Heemechtssprooch Lëtzebuergeresch. An dësem éischte Band

këmmere mir eis drëm, dass al Wierder, déi soss iergendwann eng Kéier vun der Bildfläch verschwanne géingen, preservéiert a konservéiert ginn. De Vocabulaire aus der fréierer Duerfambiance oder alen Theaterstécker mat Lokalkolorit, deen an dësem Band ënner anerem zesummegegedroe gëtt, ergänzt aner scho publizéiert Wierker, ouni a Konkurrenz mat dësen ze stoen.

Dëst Buch ass awer méi ewéi dat! Nieft dem Vocabulairesdeel, wéi een e kennt, fannt Dir bei all Buschtaf interessant, deelweis historesch,

baierlech oder och e bësse méi humoristesche Texter. Entdeckt mam frëschem, erweiderten an an zwee Bänn opgedeelte „Vun der Long op d'Zong“ déi al Lëtzebuerger Sprooch nei!



### Sammlung vun ale Wierder an Ausdréck — Band 2:

„Vun der Long op d'Zong“ ass erëm do – nei a frësch iwwerschaaft!

Den zweete Band vun der Neieditioun vu „Vun der Long op d'Zong“ deelt sech a follgend véier Rubriken:

1. Erklärung an Deitung vu mëttelalterleche Spréch, déi hautnach am Gebrauch sinn;
2. Erklärungen vun (alen) Riedensaarten an Ausdréck unhand vu Synonymmen;
3. Eng Oplëschung ouni Erklärung vun (alen) Spréch a Wouerwierder;
4. Eng speziell Rubrik („Sot de Mann, sot d'Fra“) vu reellen a fiktiven Aussoen aus der Vergaangenheet bis an di haiteg Zäit, vu prominenten an nit sou prominente Matbierger oder Figuren.

Och an dësem Band fannt Dir Ausdréck, Wierder a Sproochaus der fréierer Duerfambiance an dem Baueremilieu. Taucht an an déi genësserlech, lieweg an heiansdo rau al Lëtzebuerger Sprooch.

Entdeckt mam frëschem, erweiderten an an zwee Bänn opgedeelte „Vun der Long op d'Zong“ déi al Lëtzebuerger Sprooch nei!

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

- An- oder Abmeldungen sind ausschließlich via Telefon: **26352545** 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.

- 
- Les inscriptions ou annulations sont uniquement possibles et valables par téléphone : **26352545** 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.

ERÖFFNUNGEN  
SOUVENIRS  
MEMORIES





# 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**  
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)

**Lust auf einen neuen Job? Wir stellen ein!**  
**Envie d'un nouveau défi ? Nous recrutons !**  
[www.syrdallheem.lu/jobs](http://www.syrdallheem.lu/jobs)

**help**

**COMMUNES MEMBRES**

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

os

PRINTED IN  
LUXEMBOURG

