



SYRDALLER MAGAZIN

01
2024



1, Square Peter Dussmann
L-5324 Contern



www.syrdallheem.lu





1, Square Peter Dussmann | L-5324 Contern

Téléphone : 26 35 25 45

syrdall@clubsyrdall.lu

Georges Muller

Chargé de Direction

GSM : 621 400 313

georges@clubsyrdall.lu

Debora Magno

Administration

GSM : 621 400 663

debora@clubsyrdall.lu

Manon Rippinger

Educatrice

GSM : 621 400 376

manon@clubsyrdall.lu

Jenny Bofferding

Educatrice

GSM : 621 400 235

jenny@clubsyrdall.lu





Déi ganz Ekip aus dem Club Syrdall wënscht Iech all ganz
schéi Chrëschtdeeg an ee glécklecht neit Joer 2024

Das ganze Team vom Club Syrdall wünscht Ihnen schöne
Weihnachten und ein glückliches neues Jahr 2024

L'équipe du Club Syrdall vous souhaite un joyeux Noël
et une heureuse année 2024

The Club Syrdall team wishes you a Merry Christmas
and a Happy New Year 2024

Toda a equipa do Club Syrdall deseja-lhe um Feliz Natal
e um Próspero Ano Novo 2024

Todo el equipo de Club Syrdall os desea una feliz navidad
y un próspero año nuevo 2024

MERRY
Christmas
—&—
HAPPY NEW YEAR





Léif Frënn vum Club Syrdall,



D'Joer 2023 geet esou lues op en Ënn. Ee Joer dat, zu deem Zäitpunkt wou ech dësen Text schreiwen (Enn Oktober 2023), net onbedéngt als positiv an d'Geschicht wäert agoen. D'Opflame vum Krich am Noen Oste mat villen Doudegen, de Krich an der Ukrain dee keen Ënn kritt, de Klimawandel dee mir mat engem ganz laange Summer an engem spéiden Hierschtufank och hei zu Lëtzebuerg ze spiere kritt hunn, d'Logementskris déi sech zouspëtzt heiheem, den Aarmutsrisiko dee klëmmt asw.: déi Welt an där mir liewe verännert sech rasant a viles wat dobausse geschitt wierkt erschreckend op eis. Mir maachen eis vill Gedanken em d'Zukunft, a froen eis heiansdo wéi et weidergeet.

Vill vun deenen hei driwwer genannten Entwécklungen, kënne mir als Eenzelen net beaflossen a mir hunn heiansdo d'Gefill dass mir deem ausgeliiwert sinn. Dëst kann och

emol eist Gemitt belaaschten an eis traureg an/oder rose maachen – och wa mir natierlech eng grouss Chance hunn an engem friddleche Lëtzebuerg ze liewen, wou de Krich weit ewech ass. Mir hunn d'Chance déi Léit kennen hei opzehuelen, déi aus Krichsgebiddere flüchte mussen.

Trotzdeem sollte mir eis och am Alldag asetze fir eng besser Welt. Et kann net jiddereen een Held sinn, mee mir kënnen eis natierlech engagéieren an enger ONG, oder Suen a Saache fir déi Zwecker spenden déi eis wichteg sinn an de Leit um Terrain hëllef. Mee u sech fänkt déi besser Welt och am Kleng bei eis un: mat Respekt, Toleranz an engem deem aneren nolauschten. Grad elo an der Chrëschtzäit sollte mir eis op dat besënne wat eis zesummebréngt an am Klengen dat liewen dat mir eis op der Welt wënschen: Friden, Toleranz an een deem anere verstoen. Fir dass mir mat deem néidegen Optimismus d'Joer 2024 ufänken!

Iech all wënschen ech schéi Feierdeeg an e gudde Rutsch an d'Joer 2024. Wéi ëmmer, wëll ech vun der Geleeënheet profitéieren fir all deene Merci ze soen déi zum Liewe vum Syrdall Heem an dem Club Syrdall bäidroen. Als éischt iech, léif Frëndinnen a Frënn, déi un den Aktivitéiten deelhuele an iech, eis Clientë vum Aides et Soins à domicile an eise Foyers de jour. Natierlech och eiser Ekipp déi Dag fir Dag, Joer an a Joer aus, sech engagéiert, op allen Niveaue vum Syrdall Heem a probéiert d'Liewe méi einfach, méi schéin a méi ofwiesslungsräich ze gestalten fir all eis Clienten. De Georges a seng Ekipp mam Manon, Debora a Jenny, hunn iech erëm e flotte Programm fir déi éischt Méint am neie Joer zesummegeallt. Sie freeën sech iech no e puer Deeg Rou iwwert d'Feierdeeg, am neie Joer mat neiem Elan a Motivatioun ze begréissen!

Léif Gréiss an alles Gutts gewënscht,

Régis Moes
President Syrdall Heem asbl



„Et winnt en sech un Alles“



In jungen Jahren sagte mir jemand: „Man gewöhnt sich an Alles, auch wenn es nicht schön ist, aber irgendwann gehört es zum Alltag und man ist daran gewöhnt“. Auch dieses Jahr haben wir uns an Vieles gewöhnt was die Nachrichten dominierte: Der Ukraine Krieg, wo kein Ende in Sicht ist. Die rezente Eskalation im Gaza Streifen, wo man sich manchmal fragt, gab es überhaupt schon eine Zeit ohne Eskalation? Seit Jahren ertrinken Flüchtlinge, getrieben von der Verzweiflung und Hoffnung auf ein besseres Leben. Ach ja und das Klima wandelt sich, und leider nicht zum Guten. Und dann ist da noch die Inflation, Rezession, Warenverknappung, der Radar im Tunnel, die fünfte Baustelle auf meinem Nachhauseweg und der Stau auf der Autobahn und überhaupt, alle sind verrückt

geworden und keiner kann Auto fahren, wenn es regnet.

Will und soll ich mich an all dies gewöhnen und es normal finden? NEIN!! Ich lehne es ab, dass es mir egal ist und ich finde es schade, dass uns der Ukraine Krieg mehr berührt, als Kinder die in unterentwickelten Ländern im Minutentakt sterben. Ob Kinder nun sterben oder nicht, ändert nichts am Benzinpreis und ist uns somit, relativ egal.

Ich hoffe Sie bemerken meinen überspitzten Unterton, uff!

Das oben Beschriebene soll nicht unsere Normalität sein. Unsere Normalität soll von Lachen geprägt sein, von Nächstenliebe, Verständnis für anders Denkende, Zeit für Familie und Freunde und unsere eigene Gesundheit soll unser größter Schatz sein. Glück resümiert dies alles vortrefflich. Viele von uns haben viel Glück, jedoch muss man sich dies auch eingestehen und sich nicht von negativer Stimmungsmache runterziehen lassen. Seien wir doch alle einfach etwas zufriedener und atmen einmal kurz durch, ehe etwas gesagt oder getan wird, was man im gleichen Augenblick schon fast bereut. Einer muss den ersten Schritt machen, wenn sich etwas ändern soll. Weihnachten eignet sich theoretisch immer recht gut um glücklich zu sein. Ja ich weiß was einige jetzt denken: „Also wir streiten traditionell nach dem Weihnachtsessen mit der buckligen Verwandtschaft“ 😊. Dann antworte ich ihnen: „Dann lassen sie es einfach sein, denn einer allein kann nicht streiten. Wenn die Sache sich zuspitzt, dann gehen sie spazieren oder gehen vor die Tür (auch wenn sie nicht rauchen)“. Lassen sie auch die Themen, Politik, die neue Regierung, Geld und Religion einfach sein!

Sie wissen nicht was sie schenken sollen, oder haben wollen? Verschenken sie ZEIT und lassen sie sich ZEIT schenken. Der Tagesausflug mit dem Vater, der Spaziergang mit der Oma mit dem anschließenden Kuchen. Lassen sie sich überraschen, seien sie offen für Neues, was dem Partner oder ihren Kindern wichtig ist.

Ich wünsche Jedem Glück und Zeit um das Glückliche bei guter Gesundheit und mit lieben Menschen genießen zu können.

Tom Dugandzic
Direktor Syrdall Heem asbl

Chères sympathisantes, chers sympathisants,



J'aimerais vous parler des « images de la vieillesse et de l'âge ». Lors d'une présentation à la journée d'échange du personnel des Clubs Seniors du Luxembourg et lors d'un workshop à l'Université de Luxembourg différents aspects sur cette thématique ont été discutés. Que signifie « âgé » ? A partir de quand quelqu'un est-il « vieux » ? Qu'est-ce qui fait qu'on est « vieux » ? Pour moi, il est très difficile de répondre à ces questions. Je rencontre en tant que responsable du Club Syrdall beaucoup de personnes de différents âges et je n'ai pas de raison de dire que celles-ci sont « vieilles ». Les dates de naissance des personnes dites du 3ème âge inscrites sur la carte d'identité n'aide pas à définir « être vieux ».

Pour que je puisse garder une certaine neutralité (sans jugement) dans mon travail je ne me concentre pas sur l'âge (carte d'identité) des personnes.

Au Club Syrdall toute l'équipe s'engage à travailler en évitant les stéréotypes de la vieillesse. Tout le programme est préparé pour vous en respectant le rythme de chacun sans pour autant renoncer à d'activités nouvelles où (selon les stéréotypes) inaptés à des personnes âgées. Lors de mes 26 premières années d'éducateur gradué j'ai e sous ma responsabilité un grand nombre d'adolescents et quand je compare les jeunes et les personnes âgées participants aux activités du Club Syrdall je retrouve beaucoup de similitudes. Le fait de passer des moments ensemble, de découvrir des inconnus, les critiques, souvent non fondées, et l'impatience, lors d'imprévus, sont pour les 2 groupes d'âge, pareilles.

Pour finir, en vous souhaitant de bonnes fêtes de fin d'année, je cite José Saramago, écrivain et journaliste portugais, qui décrit l'âge d'une manière positive et convaincante tel que je le vois aussi:

« Quelle importance d'avoir vingt, quarante, soixante et plus! Ce qui importe c'est l'âge qui me correspond. J'ai l'âge qu'il faut pour vivre libre et sans peur... pour suivre mon chemin sans crainte, car je porte avec moi l'expérience que j'ai acquise et la force de mes désirs. J'ai l'âge suffisant pour ne plus avoir peur et faire ce que je veux et ce que je ressens.»

Georges Muller

Chargé de direction Club Syrdall

Léif Lieser,



Ech sinn d'Jenny Bofferding, 36 Joer, komme gebierteg vun der Musel a sinn „Educatrice diplômée“. Ech hunn iwwer 10 Joer am Insitut St. Joseph zu Betzder geschafft. Nodeems ech am Joer 2018 Mamm gi sinn, sinn ech e puer Joer doheem bliwwe fir bewosst vill Zäit mat mengem mëttlerweil véierjärege Jong ze verbréngen.

A menger Fräizäit schreiwen ech ganz gär all méiglech Texter (Poesie, Gedichter, Kannergeschichten), an hu mir 2021 e Kandheetsdram erfëllt a mäin éischt Buch verëffentlecht. Ech verbréng e ganz vill Zäit mat mengem Jong a mat mengem Frënd. Ech sinn am Groußen a Ganzen e

Familljemënsch an interesséiere mech vill fir Kultur, Kreatives a Sportlech (ënnert anerem Fussball, Wandern, Dëschttennis a Keelen). Ech si frou an dankbar säit dem éischten Oktober 2023 en Deel vun der flotter, motivéierter an dynamescher Ekipp vum Club Syrdall ze sinn. Ech freeë mech elo schonn lech dobausse bei deene verschiddenen Aktivitéite kennen ze léieren.

Jenny Bofferding

Educatrice diplômée



There's just something beautiful about walking in snow
that nobody else has walked on.
It makes you believe you're special.



Carol Rifka Brunt – Tell the wolves I'm home. <https://www.purewow.com/home/snow-quotes>

ERËNNERUNGEN SOUVENIRS MEMORIES



Für alle 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 Couren 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**.

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**.

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**.

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



Internetcafe fir Senioren - Handy, Tablet & CO

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

Mir hëllefen Iech. RDV op Ufro.

Apparater stinn Iech am Club Syrdall zur Verfügung an Dir kënnt dës och gären ausgeléint kréien.

Internetcafé pour seniors - Téléphone portable, tablette & 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.

Des appareils sont à votre disposition au Club Syrdall et vous pouvez également les emprunter.



INTERNETCAFE FIR SENIOREN

GRATIS

Dir wëllt an di **digital Welt** eraklappen
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

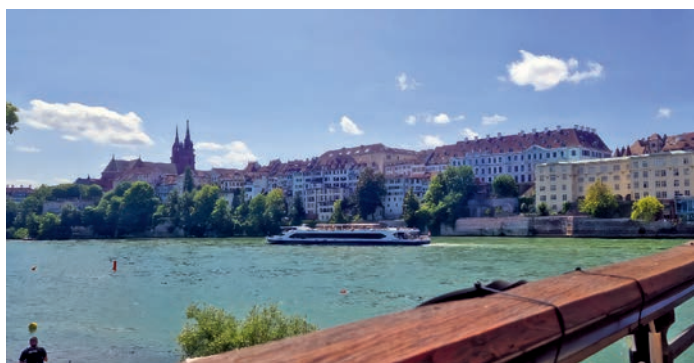
Dir sidd interesséiert? Da mell Iech:
☎ 26 35 25 45
✉ syrdall@clubsyrdall.lu

GEWËNNER VUM: 

Mat der Ënnerstëtzung vum

ERÄNNERUNGEN
SOUVENIRS
MEMORIES



3 Tage Aufenthalt in Brügge, Ostende und Gent

Verbringen Sie mit uns 3 Tage in Flandern und entdecken Sie die Städte Ostende, Brügge und Gent.

Programm:

Donnerstag, den 2. Mai

Auf der Hinreise werden wir Brügge besuchen. Eine geführte Besichtigung steht auf dem Programm. Danach freier Aufenthalt mit Mittagessen auf eigene Kosten. Am späten Nachmittag Weiterfahrt nach Ostende und Einweisung in unser Hotel. Abendessen und Übernachtung im Hotel.

Freitag, den 3. Mai

Aufenthalt zur freien Verfügung in Ostende. Frühstück, Abendessen und Übernachtung im Hotel.

Samstag, den 4. Mai

Rückfahrt bis nach Gent, wo uns eine 1 stündige Bootsfahrt durch die Kanäle der Stadt erwartet. Danach freier Aufenthalt und Möglichkeit zur individuellen Besichtigung der Altstadt. Am späten Nachmittag gesellige Heimfahrt nach Luxemburg.



Donnerstag, den 02. Mai
bis Samstag, 04. Mai



06h30



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



550€ p. P. im Doppelzimmer
Einzelzimmerzuschlag: +120€
Fahrt im 4* Nicht-Raucher
Reisebus, Frühstück
unterwegs am ersten Tag,
2 Übernachtungen mit
Halbpension im 4* Hotel
Cocoon, Reiseleiter in
Brügge, Bootsfahrt in Gent,
Reiserücktrittsversicherung,
Begleitung 2 Mitarbeiter



Bis zum 26. Februar





Ljubljana vom 27.06. – 04.07.2024

Zusammen mit unseren Freunden des Club Senior Muselheem freuen wir uns Ihnen eine Reise nach Slowenien anbieten zu können.

Donnerstag, 27.06.2024 Flug Luxemburg – Ljubljana – Anreise

Abholung von Zuhause mit Minibussen und Transfer zum Flughafen Findel. Voraussichtliche Abflugzeit mit Luxair nach Ljubljana um 12h35. Fahrt zum Hotel. Zimmerbezug im Grand Hotel Union in Ljubljana. Stadtbummel durch die wunderschöne Altstadt. Gemeinsames Abendessen im Hotel.

Freitag, 28.06.2024 Ljubljana & Ljubljana Burg

Stadtrundgang mit örtlicher Reiseleitung durch die charmante Hauptstadt Sloweniens. Die Burg von Ljubljana ist eine der bekanntesten Sehenswürdigkeiten der Stadt. Nachmittags Zeit für eigene Unternehmungen. Gemeinsames Abendessen im Hotel.

Samstag, 29.06.2024 Ausflug Bled & Bohinj

Diese beiden atemberaubenden Orte in den Julischen Alpen bieten eine unvergleichliche Schönheit. Das Wahrzeichen von Bled ist zweifellos die Bleder Burg, die majestätisch auf einem Hügel thront und einen spektakulären Blick auf den See und die Insel Bled bietet. Nach einem Aufenthalt in Bled Weiterfahrt ins nahegelegene Bohinj-Tal, das als einer der schönsten Orte der slowenischen Alpen gilt.

Gemeinsames Abendessen im Hotel.

Sonntag, 30.06.2024 Ausflug Postojna Grotten & Lipica

Die heutige Ausflugsfahrt führt Sie in die Karstregion Sloweniens. Besuch von Postojna, weltweit für ihre erstaunlichen Höhlensysteme bekannt, steht auf dem Programm. Gemeinsamer Mittagsimbiss. Anschließend steht der Besuch des bekannten Lipica-Gestüts, das weltweit für die Zucht der eleganten Lipizzaner-Pferde berühmt ist. Gemeinsames Abendessen im Hotel.

Montag, 01.07.2024 Ausflug Ptuj & Maribor

Der östliche Teil Sloweniens. Ptuj, einer der ältesten Städte Sloweniens, zeichnet sich durch sein gut erhaltenes Historisches Zentrum aus, das von engen Kopfsteinpflasterstraßen und barocken Gebäuden geprägt ist. Mittagessen während einer Floßfahrt. Weiterfahrt nach Maribor, die zweitgrößte Stadt Sloweniens, malerisch am Ufer der Drau gelegen. Sie werden bei Ihrer Ankunft von der beeindruckenden Mariborer Kathedrale und dem Grazer Turm begrüßt. Unternehmen Sie nach der Stadtführung einen Bummel durch die malerische Altstadt. Gemeinsames Abendessen im Hotel.

Dienstag, 02.07.2024 Ausflug Piran

Fahrt nach Piran, eines der malerischsten und charmantesten Küstenstädtchen Europas. Die gut erhaltene Altstadt ist ein wahres Juwel der venezianischen Architektur. Während einer Stadtführung lernen Sie die schönsten Sehenswürdigkeiten kennen. Nach einem Aufenthalt zum Stadtbummel Rückfahrt nach Ljubljana. Gemeinsames Abendessen im Hotel.



Mittwoch, 03.07.2024 Ausflug Laibacher Moor

Die heutige Ausflugsfahrt führt in die Landschaft des Laibacher Moors, eine einzigartige Landschaft, die von Wiesen, Flüssen, Teichen und Feuchtgebieten geformt wird. Es erstreckt sich über eine Fläche von rund 160 Quadratkilometern und ist eines der größten und besterhaltenen Moore in Europa. Die Region ist von großer Bedeutung für die Erhaltung der Biodiversität und ein wichtiger Lebensraum für zahlreichen Pflanzen- und Tierarten. Gemeinsamer Mittagsimbiss.

Nach der Rückfahrt zum Hotel gemeinsames Abendessen.

Donnerstag, 04.07.2024 Ljubljana - Rückreise

Nach dem Frühstück können Sie am Vormittag noch einen letzten Bummel durch Ljubljana unternehmen, bevor Sie mit dem Bus zum Flughafen gebracht werden. Flug von Ljubljana nach Luxemburg. Hier werden Sie wieder von unseren Minibussen erwartet und nach Hause gefahren.

Bitte beachten Sie dass kleine Änderungen im Programm möglich sind.

Wir freuen uns auf eine schöne Reise mit Ihnen!



Donnerstag, den 27.06.
bis Donnerstag, den 04.07.2024



2.610€ p. P. im Doppelzimmer
Einzelzimmerzuschlag: + 595€



Schnellstmöglich

Inbegriffen:

Abholdienst ab/bis Haustür, Flug mit Luxair, 7x Übernachtung/Frühstücksbüffet/Abendessen im U Hotel in Ljubljana ****, Örtliche Busgestellung für alle Ausflugsfahrten laut Programm ab/bis Ljubljana, Begleitung einer deutschsprachigen Reiseleitung ab Ankunft bis Abflug in Ljubljana (Stadtführungen werden auch von dieser Reiseleitung übernommen), Eintritt zur Burg von Ljubljana inkl. Fahrt mit der Standseilbahn, Eintritt zur Burg von Bled, Eintritt und Fahrt durch die Höhle der Postojna Grotten, Eintritt zum Gestüt Lipica, Gemütliche Floßfahrt inkl. Mittagessen, Mittagsimbiss bei Ausflug Postojna Grotten & Lipica, bei Ausflug Ptuj & Maribor, Ausflug Laibacher Moor, Halbpension, Gruppen Reise- und Gepäckversicherung, alle Steuern und Gebühren.



Atelier ALETHEIA

Aletheia signifie en grec ancien **la vérité** et le logo représente la caverne **du philosophe Platon**. Dans cet endroit, les personnes ont appris à réfléchir et à comprendre ce que signifie les mots « illusion, faux, erreur ». Dès qu'ils en sortent, ils peuvent accéder à la vraie connaissance et à une certaine vérité. Je vous propose ainsi, dans cette salle qui sera notre caverne à nous, des ateliers culturels qui parlent du monde antique, romain et grec sur des sujets abondant :

- Le patrimoine archéologique et historique du Luxembourg, de la Grèce et de l'Empire romain
- La mythologie comparée (Les mythes grecs mais aussi des mythes d'autres pays pour les comparer)
- La philosophie simplifiée des Grecs : Comment pensait-on avant et que pensait-on ? Comprendre la pensée des autres pour comprendre la nôtre
- La vie quotidienne : Comment vivait-on avant ? Quelles sont les traditions que nous avons adoptées et qui continuent de survivre ?

Ces ateliers se déroulent de façon chaleureuse et conviviale. Nous sommes là pour échanger des souvenirs culturels, pour activer notre mémoire et discuter de tout ce que le sujet suggère.

Mon souhait ou plutôt ma passion est de vous montrer différents aspects de la culture grecque et romaine mais aussi gauloise grâce à des diapositives qui permettent de bien visualiser et comprendre en toute simplicité.

Qui suis-je ?



Je m'appelle Sophie Noël-Roelants Je suis agrégée en langues et littératures anciennes.

J'enseigne depuis plus de trente ans en Belgique, en France et au Luxembourg où j'habite depuis six ans.

Je suis doctorante à l'Université de Lorraine où j'étudie particulièrement les oiseaux et leurs sons.

Je suis passionnée et authentique, c'est-à-dire que j'aime échanger ce que je continue d'apprendre et ce, en toute simplicité !



Mardi 9 janvier, atelier 1 :
Weiler-la-tour

Mardi 13 février, atelier 2 :
Les métamorphoses

Mardi 12 mars , atelier 3 :
Les rêves des Anciens



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



Salle « Am Keller », dans
l'immeuble de la mairie
Rue du Schlammestee 7
L-5770 Weiler-La-Tour



22€ par atelier / 60€ les 3 ateliers



FR

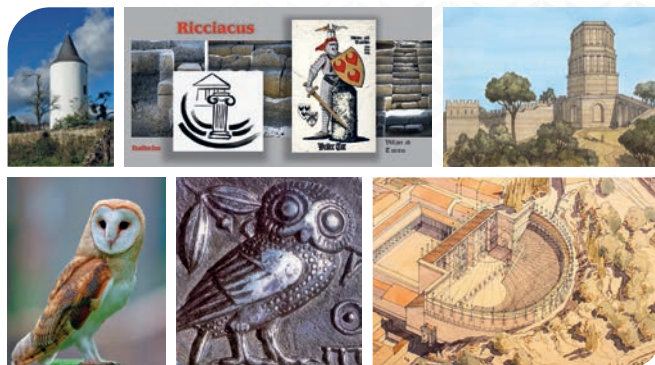


Toujours une semaine en avance



Aletheia atelier 1 : Weiler-La-Tour

Le 9 janvier : **Weiler-La-Tour**, le patrimoine archéologique et historique romain au Luxembourg et la légende de la chouette. Vie quotidienne et Histoire/ Mythologie



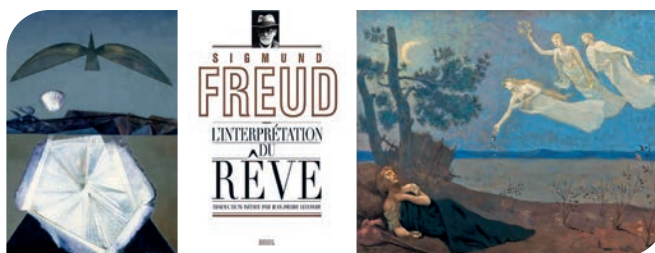
Aletheia atelier 2 : Les métamorphoses

Le 13 février : **Les métamorphoses** des dieux et des déesses en arbres, en animaux, en astres. Mythologie



Aletheia atelier 3 : Les rêves des Anciens

Le 12 mars : **Les rêves des Anciens**. Philosophie



Groupe facebook : Aletheia Ateliers culturels



Spanischkurs für Anfänger

In Zusammenarbeit mit Frau Laura Magario organisiert unser Club ein Spanischkurs für Anfänger. Spanisch ist nach Chinesisch und Englisch die meistgebrauchte Sprache weltweit. Mehr als 400 Millionen Menschen sprechen spanisch. Spanisch ist eine der wichtigsten Sprachen in Bezug auf Wirtschaft und kulturelle Integration.

Einige Gründe um eine Fremdsprache zu lernen: Sie können sich auf Reisen mit Einheimischen unterhalten, ihr Gehirn wird aktiviert und ihre Gesundheit wird gefördert. Fremdsprachen erweitern Ihren Horizont und Sie lernen etwas über eine andere Kultur.

Haben Sie Lust Spanisch zu lernen und Sie sind mit folgendem Zitat einverstanden, dann schreiben Sie sich ein und verbringen einige gesellige Stunden mit Laura Magario in Hassel.

*„Eine neue Sprache öffnet Dir vor allem die Augen, und nicht nur Türen“
(www.sprachheld.de)*

Cours d'espagnol pour débutants

En collaboration avec Madame Laura Magario notre club organise un cours d'espagnol pour débutants. L'espagnol est la langue la plus utilisée dans le monde après le chinois et l'anglais. Plus de 400 millions de personnes parlent espagnol. L'espagnol est l'une des langues les plus importantes du commerce et de l'intégration culturelle.

Quelques raisons d'apprendre une langue étrangère: Vous pouvez converser avec les habitants en voyageant, votre cerveau est occupé et moins susceptible de tomber malade, et les langues étrangères élargissent vos horizons et vous découvrez une autre culture.

Si vous voulez apprendre l'espagnol et que vous êtes d'accord avec la citation suivante, alors inscrivez-vous et passez quelques heures conviviales avec Laura Magario à Hassel.

*« Par-dessus tout, une nouvelle langue vous ouvre les yeux,
et pas seulement les portes »
(www.sprachheld.de)*



Jeden Mittwoch ab dem 10. Januar,
außer Schulferien, 11 Kurse



132€



14h30 - 16h00



DE / ES



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



Bis zum 23. Dezember





Selbstbestimmt sterben ? „Mäi Wëllen, Mäi Wee“ Verein für das Recht, in Würde zu sterben Luxembourg a.s.b.l.

« Das Leben ist wertvoll, der Tod unausweichlich ». Das Lebensende und besonders der Tod, sind in unserer Gesellschaft oft Tabu-Themen.

Wie kann man seine Wünsche für das Lebensende in völliger Würde vorausplanen und niederschreiben?

Seit das Gesetz zur Sterbehilfe und assistiertem Suizid am 16. März 2009 gestimmt wurde, ist es dem Patienten erlaubt, eine Anfrage auf Sterbehilfe und assistierten Suizid zu stellen.

Welche Kriterien sind für den Patienten erforderlich?

Was ist der Unterschied zwischen einem assistierten Suizid und Sterbehilfe?

Was ist der Unterschied zwischen einer Patientenverfügung und den Bestimmungen zum Lebensende?

Wir bieten Ihnen ein Gespräch an, um ungezwungener mit dem Thema Lebensende umgehen zu können und Ihre Wünsche rechtzeitig niederschreiben zu können.

Mourir de façon autodéterminée ? „Mäi Wëllen, Mäi Wee“ Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité Luxembourg a.s.b.l.

« La vie est précieuse, la mort inévitable ». La fin de vie et notamment la mort sont souvent tabous dans notre société.

Comment anticiper et rédiger ses volontés en fin de vie en toute dignité ?

Depuis le 16 mars 2009, la loi sur l'euthanasie et l'assistance au suicide permet à un patient de faire une demande d'euthanasie ou d'assistance au suicide.

Quels sont les critères requis pour le patient ?

Quelle est la différence entre l'assistance au suicide et l'euthanasie ?

Et la directive anticipée et les dispositions de fin de vie ?

Nous vous proposons un temps d'échange afin d'être plus détendu sur le sujet de la fin de vie et de vous permettre de rédiger vos volontés à temps.



Donnerstag, den 18. Januar



18h00



Syrdall Heem
6, Routscheed
L-6939 Niederaanven



Gratis



LU



Bis zum 11. Januar



**Mäi Wëllen
Mäi Wee**

Association pour le Droit de Mourir
dans la Dignité - Lëtzebuerg a.s.b.l.
Reconnue d'utilité publique



Kreativen Eck

Am „kreativen Eck“ kenne mir zesummen tüftelen, bastelen a flott Artikele kreéieren. An dësem Atelier kann een sech selwer a seng Iddie kreativ a kënschtlersch ausdrécken. Et gëtt lech all Kéier eng Iddi presentéiert, déi vun lech ganz individuell kann ëmgesat ginn. Do sinn ärer eegener Fantasie a Kreativitéit keng Grenze gesat. Mir maache Saachen zesummen déi ëmmer bëssen der Joreszäit ugepasst sinn.

Ugebuede gëtt Folgendes:

- „Wandliichter“ aus verschiddenen Materialien
- „Wandspill“ aus verschiddenen Materialien
- Ouschtereeër bemolen (Deko)

Coin créatif

Au coin créatif on peut bricoler, fabriquer et créer ensemble des articles artistiques. Chaque fois une idée vous sera proposée qui peut être réalisée de manière individuelle. Vous pouvez laisser libre cours à votre créativité et à votre imagination. On fait des choses ensemble qui sont adaptées aux saisons respectives.

Les idées suivantes seront proposées:

- Des photophores de matériaux différents
- Bricoler un carillon à vent de divers matériaux
- Peindre des œufs de Pâques (décoration)

„Wandliichter“



Freides,
den 19. Januar



14h00 - 17h00



Al Minsber Schoul,
Sall B
202, rue Principale
L-5366 Munsbach



10€
Materialkäschtchen



LU



Bis den 11. Januar



„Wandspill“



Freides,
de 16. Februar



14h00 - 17h00



Al Minsber Schoul,
Sall B
202, rue Principale
L-5366 Munsbach



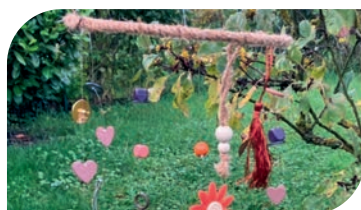
10€
Materialkäschtchen



LU



Bis den 08.
Februar



„Ouschtereeër bemolen“



Freides,
de 15. Mäerz



14h00 - 17h00



Al Minsber Schoul,
Sall B
202, rue Principale
L-5366 Munsbach



10€
Materialkäschtchen



LU



Bis de 07. Mäerz





LA PROVENCALE geféiert Visitt

LA PROVENCALE mat méi wéi 1.600 Mataarbechter an 200 gekillten Camionen (déi 3 verschiddenen Temperaturzonen hunn an den HACCP Normen entspriechen) ass de gréisste regionale Grousshandel fir Liewensméttel. Méi wéi 40.000 Qualitéitsartikelen ginn ugebueden.

LA PROVENCALE liwwert net nëmmen am Groussherzogtum Lëtzebuerg, mee och an der Groussrégion.

Begleet eis bei dëser Visitt, déi lech en interessanten Abléck hannert d'Kulisse vun dem Grousshandel, dee 70.000 m² Fläch huet.

Dot w.e.g. waarm Kleeder un. Um Enn vun der Visitt kritt Dir e Kaffi/Téi ugebuede fir lech opzewiermen.

LA PROVENCALE visite guidée

LA PROVENCALE avec plus de 1 600 employés et 200 camions frigorifiques (à 3 zones de température différentes et répondant aux normes HACCP) est le plus grand centre régional d'alimentation en gros. La gamme comprend plus de 40.000 articles de qualité.

LA PROVENCALE distribue non seulement au Grand-Duché de Luxembourg, mais aussi dans la Grande Région.

Rejoignez-nous pour une visite qui vous donnera un aperçu intéressant et qui vous fera découvrir les coulisses de ce commerce en gros avec une superficie de 70.000 m².

Veuillez porter des vêtements chauds. A la fin de la visite un café/thé vous sera offert afin de vous réchauffer.



Dënschdeg, den 23. Januar



15h00



3, Z.I. Grasbësch
L-3370 Leudelange



Gratis



LU



Bis den 12. Januar





Syrdall Heem

Léif Lieser,

Déi eng vun lech hunn ech scho dierfe perséinlech kenneléieren, déi aner kenne meng Stëmm villäicht vum Telefon. Ech wollt hei d'Geleeënheet ergräifen, mech lech all virzestellen: Mäi Numm ass Christiane Steichen, an ech sinn zënter September 2023 am **Syrdall Heem** d'Responsabel vum **Foyer de Jour zu Nidderaanwen**. D'Aarbecht hei ass e bësse mat engem schwäizer Auerwierk ze vergläichen: et brauch ee vill kleng Eenzeldeeler, Schrauwen an Zännrieder déi akkurat anenee passe fir dass d' Auer richtig funktionéiert. A wa mer eis elo virstellen, dass d'Syrdall Heem an dësem Sënnbild eis Auer ass, da muss ech zouginn, dass ech houfreg sinn e klenge Zännrad vum Auerwierk ze sinn.

Op eng gutt Zesummenaarbecht!



Léif Gréiss

Christiane Steichen

De **Foyer de Jour vu Nidderaanwen** huet am Hierscht vill vum gudde Wierder profitéiert fir Aktivitéiten un der frëscher Loft ze maan. Sou hunn mir vill Zäit ob eiser flotter Terrasse verbruet: mir hunn z.B. Bingo gespillt, lëtzebuerger Lidder gesongen, eis de Kapp beim Quiz zerbrach oder einfach just geselleg zesumme gesiess a gepotert. Mir hunn eis awer och beweegt, si spadséieren gaangen, oder hunn eis, wéi Dir op de Biller kënnt gesinn, an der Pétanque gemooss.







Glass Artist Pascale Seil – geféiert Besichtëgung

D'Pascale ass am Januar 1969 zu Lëtzebuerg op d'Welt komm an huet och de gréissten Deel vun

hirem Liewen do verbruecht. 1987 huet si am Lycée des Arts et Métiers zu Lëtzebuerg hiren Diplom als Keramikerin kritt.

Vun 1987 bis 1991 huet si dunn hir Studien zu Strossbuerg op der Universitéit vun de Bildende Kënscht weider gefouert an huet do och d'Glasbläserei enteckt. Si wor esou faszinéiert vun dëser Technik, dass si op Saumur a Frankräich weider gereest ass. Zu Saumur huet si dem Scott Slagermann assistéiert, e ganz bekannten amerikanesche Glasbläser.

An der Schoul fir Glasbläserei CERFAV zu Vannes le Châtel a Frankräich, huet d'Pascale 1995 hiren Diplom an der Glasbläserei kritt.

Eppes méi spéit dunn huet si am (wonner)schéinen Duerf Bäerdref, mëtten am Mëllerdall, hiren eegene Glasstudio/Glasatelier opgemaach. Bis haut produzéiert si do kleng Serië vun Dëschdekoratioun an exklusiv, eenzegaarteg Skulpturen aus Glas. Hei inspiréiert si sech un der Natur ronderëm Bäerdref.

Begleed eis op dësen flotten an informativen Besuch bäim Pascale Seil.



Mëttwoch, de 24. Januar



25€



14h30



LU



42, rte d'Echternach
L-6550 Berdorf



Bis den 12. Januar



made by

Seil



Fuesparty – Helau, Alaaf und Ahoi

Zusammen mit unseren Freunden des Club Senior Muselheem heißt es bald: „... und dann die Hände zum Himmel kommt lasst uns fröhlich sein“.

Seien Sie dabei! In lustiger Runde wollen wir mit Ihnen die Fastnachtskultur zelebrieren.

Ab ins Kostüm.... fertig los! Starten Sie schunkelnd, tanzend und lachend mit uns in die närrische Jahreszeit.

Für Musik, gute Stimmung, Getränke und Knabbereien ist gesorgt.

Fête de carnaval

Ensemble avec nos amis du Club Senior Muselheem nous organisons une rencontre de bonne humeur, de danse et de fête de carnaval.

Nous voulons célébrer avec vous la culture du carnaval dans une ambiance joyeuse.

Enfilez votre costume.... et commencez avec nous la période de folie en swinguant, en dansant et en riant.

Musique, bonne humeur, boissons et des snacks sont prévus.



Donnerstag, den 8. Februar



20€



14h11



Bis zum 01. Februar



Club Senior Muselheem
12, rue St Martin





Visitt vum Asatzzentrum Mensdorf CSIM

Begleet eis op der Entdeckung vum neien Asazzentrum vun de Mensder Pompjeeën

Bei dëser Visitt kritt Dir Erklärungen zum Fonctionnement an Ausstattung vun dësem Gebai dat am Juni 2022 ageweit ginn ass.

No der Visitt invitéiert „d'Amicale des pompiers de Mensdorf „ op e Kaffi an e Stéck Taart. Während dësem geselligen Moment huet Dir Zäit fir Froen un déi Verantwortlech vum Zentrum ze stellen.

Visite du centre d'incendie et de secours Mensdorf CSIM

Rejoignez-nous à la découverte du nouveau centre d'incendie et de secours de Mensdorf.

Vous aurez des explications sur le fonctionnement et l'équipement de ce nouveau bâtiment inauguré en juin 2022.

Après cette visite, « l'amicale des pompiers de Mensdorf » vous invite à un café accompagné d'un morceau de tarte dans le centre. Pendant cette rencontre il y aura le temps de poser des questions aux responsables du centre qui se feront un plaisir de vous répondre.



Donneschdes, den 22. Februar



14h00



1, rue Rouduecht
L-6935 Mensdorf



Gratuit



LU



Bis de 15. Februar



Zeichnen kann jeder! Perspektive und Raum, Objekt und Figur, Licht und Schatten

Wenn es ums Zeichnen geht, sagen viele: „Das kann ich nicht! Das ist so kompliziert!“ – STIMMT NICHT! Jeder kann Zeichnen lernen! Es gibt Tricks, die es Ihnen ermöglichen, gut zu zeichnen. In diesem Kurs erlernen Sie alle zeichnerischen Grundlagen. Sie lernen Proportionen und Perspektiven richtig erfassen und verstehen. Sie lernen eine genaue Wahrnehmung von Raum und Form, das wirkungsvolle Setzen von Licht und Schatten sowie eine sichere Linienführung. Zusätzlich vermittelt der Kurs Techniken und Methoden, Ihre Zeichnungen effektvoller zu gestalten. Der Workshop berücksichtigt Ihren ganz persönlichen Anspruch bzw. Wunsch ans Zeichnen. Mit der erlernten Zeichenhandschrift schaffen Sie somit die Basis für Ihre späteren Arbeiten. Zeichnen lernen und die weitere malerische Bildumsetzung machen richtig Spaß! In diesem Kurs steht die Freude am kreativen Gestalten im Vordergrund. Der Kurs richtet sich vorrangig an Anfänger und Einsteiger, bietet aber auch Fortgeschrittenen viele Tipps und Anleitungen für die individuelle zeichnerische Gestaltung.



Der Dozent des Kurses, **Volker Schmidt-Gliaugir**,

arbeitet als Dipl.-Designer, Illustrator und bildender Künstler. Sein gestalterischer Schwerpunkt liegt vor allem in den Bereichen Malerei, Zeichnung, Illustration, Art-Installation und Performance. Seine Werke waren und sind auf diversen Ausstellungen in Deutschland und im Ausland (z. B. Russland, Spanien, Italien, Niederlande, Frankreich) zu sehen. Des Weiteren ist er Organisator von internationalen Künstler-Symposien und Art-Events, sowie Juror und künstlerischer Berater bei diversen Kunst-Projekten. Er ist Stipendiat des Ministeriums für Kultur des Saarlandes, Kunstpreisträger, Autor und Illustrator zahlreicher

Bücher und wurde in diversen Radio- und TV-Dokus präsentiert. Als Kursleiter privater und öffentlicher Workshops, gibt er sein fundiertes Wissen in der Malerei und im Zeichnen an begeisterte Teilnehmer weiter.

www.gliaugir.com



Samstag, den 24. Februar und
Sonntag, den 25. Februar



150€



11h00 - 15h00



DE



185, rue Principale
L-5366 Munsbach



Bis zum 15. Februar

(multifunktionales Gebäude)



Abenteuer werden selbst gemacht” - Raphaël und seine Schlittenhunde

Seit 2006 beschäftigt Raphaël Fiegen sich mit Schlittenhunden. Nach einiger Zeit fing er an, mit seinen Hunden auf große Expeditionen zu gehen. Nach einigen Jahren veränderte sich seine Leidenschaft für die Hunde zu einer Leidenschaft für das Abenteuer.

Wir verbringen einen Nachmittag mit Raphaël und seinen Hunden. Hierbei werden wir einiges über Schlittenhunde erfahren.

Die Geschichte der Schlittenhunde, welche Unterschiede gibt es zwischen den Schlittenhunden im Norden und in Mitteleuropa? , wie sieht das „Leben“ in der Polarregion aus? , wie wirkt sich der Klimawandel aus? , was ist ein Rudel? Raphaël gibt uns einige Erklärungen zum Schlittenhunde-Gespann.

Selbstverständlich werden wir viele Fellnasen kennenlernen, die stets treu an Raphaëls Seite sind.

Eine kleine Tour mit dem Schlitten und den treuen Gefährten rundet unseren Besuch ab.

« L’aventure est faite par soi-même »- Raphaël et ses chiens de traîneau

Depuis 2006, Raphaël Fiegen travaille avec ses chiens de traîneau. Il a commencé à faire des grandes expéditions avec ses chiens. Après quelques années, sa passion pour les chiens s’est transformée en une passion pour l’aventure.

Nous passons un après-midi avec Raphaël et ses chiens. Nous allons apprendre beaucoup de choses sur les chiens de traîneau. L’histoire des huskies, quelle est la différence entre les huskies du Nord et de l’Europe centrale ? , à quoi ressemble la « vie » dans la région polaire ? , comment le changement climatique nous affecte-t-il ? , qu’est-ce qu’une meute? Raphaël nous donne quelques explications sur l’équipe de chiens de traîneau.

Nous rencontrons bien sûr quelques-uns des membres de la meute, fidèles aux côtés de Raphaël.

Un petit tour en traîneau avec les fidèles compagnons complète notre visite.



Donneschdes, den 22. Februar



14h00



1, rue Rouduecht
L-6935 Mensdorf



Gratuit



LU



Bis de 15. Februar





Geführte Besichtigungen der Unternehmen REIFF S.C. und KIWATT S.A.

Während dieser Besichtigung erhalten Sie einen Einblick in die Unternehmensgeschichte und die aktuellen Tätigkeitsfelder. Ihnen werden auch, die Oldtimersammlung des Betriebs, welche die landtechnische Entwicklung der letzten 100 Jahre an den Traktoren und Geräten der Marke Fendt erlebbar macht, präsentiert.

Die rund zweistündige Führung gewährt Ihnen einen exklusiven Blick hinter die Kulissen des Unternehmens. Sie erleben neueste Landtechnik hautnah und erfahren mehr über die Geschichte des Betriebs. In der Werkstatt können Sie dem Technikpersonal bei der Instandhaltung der Fahrzeuge über die Schultern schauen und sich vom vielseitigen Know-how des Teams überzeugen (9h30-11h30).

Mittagessen im Hotel Restaurant LAMY Troisvierges

Im zweiten Teil unseres Technikausflugs entdecken Sie Kiowatt S.A. Dieses Unternehmen ist durch ein Zusammenschluss der Firma LuxEnergie S.A. und der François-Gruppe, 2008 mit dem Ziel gegründet worden, um Aktivitäten im Bereich der Biomasse auszubauen. Kiowatt verfolgt zwei vordergründige Energieziele:

Die Kraft-Wärme-Kopplung ermöglicht die Nutzung der potenziellen Brennstoffenergie zur Erzeugung von Strom und Wärme, die in anderen Prozessen verwertbar ist.

Die maximale Nutzung der während der Prozesse entstehenden Abwärme durch die Aneinanderreihung mehrerer Wärmeverbraucher mit komplementären Bedürfnissen (Erzeugung von Holzpellets, Absorptionskältemaschinen und Wärmenetz) (15h00-16h30).



Freitag, den 22. März



Abfahrt 08h00



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



90€, Inbegr.: Bus, Besichtigung REIFF S.C., Mittagessen 2 Gängemenü (ohne Getränke), Besichtigung KIWATT S.A.



Bis zum 01. März

J-REIFF.lu

KIWATT

| 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.

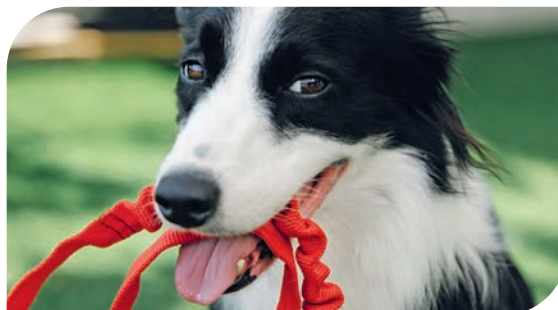
Nordic Walking

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.

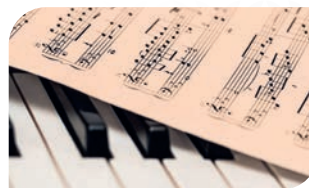
Kreativ Hänn

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 énergétique.

Music group

Do you know how to play an instrument? Do you like to sing? Welcome to our music group, which exists for many years now! We meet to play music and sing together. Piano, violins, accordions, guitars, cellos, motivation and humor – and then the music sounds. A program is put in place together. Luxembourgish songs, folk songs, catchy hits in different languages – on a par with compositions by Schubert, Fauré, Brahms, Gershwin, Poulenc, ...

The participants, who did not know each other before, now also meet privately to rehearse the pieces together. Objective achieved: Come out of isolation! Making music and singing together makes you happy and energetic.

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 out? 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.

Breakfast

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.

Breakfast

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.



Breakfast

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 gär 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 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.

Gesellschaftsspiller 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 gët all Dëschdeg, vun 19h00 bis 22h00 am Festsall 6, rue de l'École L-5431 Lenneng.



			
BREAKFAST 5€ Kaffi + 2 Mëtschen	10.01.	Nei Schoul 3, am Eck L- 5741 Fëlschdref	09h00
	14.02.		
	13.03.		
MUPPENTREFF <i>Randonnées avec les chiens</i>	09.01.	Réimech	14h00
	13.02.	Ierpeldéng	
	12.03.	Kockelscheier	
HANDAARBECHT TREFF <i>Atelier créatif</i>	03.01. 17.01. 07.02. 21.02. 06.03. 20.03.	Kulturzentrum Mutfert 16, rue de Medingen L-5355 Mutfert	14h30
MUSEKSGRUPP <i>Groupe musical</i>	03.01.	Gemeng Nidderaanwen	14h30
	07.02.		
	06.03.		
KEELEGRUPP <i>Jeu de quilles</i>	03.01.	„Café de la Gare“ 197, rue Principale L-5366 Minsbech	15h00
	07.02.		
	06.03.		
SYRDALLER KITCHEN D'Käschte gi gedeelt	18.01.	Nei Schoul 3, am Eck L- 5741 Fëlschdref	10h30
	15.02.		
	21.03.		
NORDIC WALKING	All Dënschdes an Donneschdes Chaque mardi et jeudi	Route de Trèves Nidderaanwen	09h30
WANDERUNG	12.01.	Flaxweiler	14h00
	09.02.	Neuhaeusgen	
	08.03.	Stadtbredimus	
GESELLSCHAFTS-SPILLER	All Dënschdes Chaque mardi	Festsall 6, rue de l'École L-5431 Lenneng	19h00-22h00



| REEGELMÉISSEG KURSEN | COURS RÉGULIÈRES | 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.

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. In diesem Jahr werden Sie den wunderschönen Schleiertanz erlernen können.

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.

NEW: Circl Mobility Flexibilitäts-, Atem- und Mobilitätsübungen. Das Training basiert auf der innovativen Wissenschaft der funktionellen Bewegung. Es werden dadurch Blockaden gelöst, der Rumpf erhält seine natürliche Stärke zurück und die Mobilität wird verbessert.

				
MÉINDEN LUNDI				
BODYFLOW Kirsten Leniger	08.01. 15.01. 22.01. 29.01. 05.02. 19.02. 26.02. 04.03. 11.03. 18.03. 25.03.	Cours 1: 9h00 Cours 2: 10h00	Kulturzentrum 11A, rue de Mondorf L-5421 Ierpeldeng	121€
QI-GONG Jean-Paul Nowacka	08.01. 15.01. 22.01. 29.01. 05.02. 19.02. 26.02. 04.03. 11.03. 18.03. 25.03.	9h30 (1h30)	Lorettokapell 6, rue des Romains L-2443 Sennengerbiérg	121€
RÜCKENSCHMERZEN - KEIN SCHICKSAL Isabelle Libert	08.01. 15.01. 22.01. 29.01. 05.02. 19.02. 26.02. 04.03. 11.03. 18.03. 25.03.	10h00	Kulturzentrum Rue de l'Eglise L-6933 Menster	99€
DËNSCHDEN MARDI				
NEW SELF DEFENSE Jean-Paul Nowacka	09.01. 16.01. 23.01. 30.01. 06.02. 20.02. 27.02. 05.03. 12.03. 19.03. 26.03.	9h30 (1h30)	Lorettokapell 6, rue des Romains L-2443 Sennengerbiérg	121€
ZUMBA GOLD Ivana Haidova	09.01. 16.01. 23.01. 30.01. 06.02. 20.02. 27.02. 05.03. 12.03. 19.03. 26.03.	10h00	Kulturzentrum Im Medenpoull L-5351 Éiter	110€ Pass : 187€
CIRCL MOBILITY Dorina Peschiaroli NEW	09.01. 16.01. 23.01. 30.01. 06.02. 20.02. 27.02. 05.03. 12.03. 19.03. 26.03.	14h30	Kulturzentrum Im Medenpoull L- 5351 Éiter	110€

MËTTWOCH | MERCREDI

YIN YOGA Ayano Everling	10.01. 17.01. 24.01. 31.01. 07.02. 21.02. 28.02. 06.03. 13.03. 20.03. 27.03.	0930 (1h30)	NEUE ADRESSE : Lorettokapell 6, rue des Romains L- 2443 Sennengerbiereg	132€
LINE DANCE Nathalie Damar	10.01. 17.01. 24.01. 31.01. 07.02. 21.02. 28.02. 06.03. 13.03. 20.03. 27.03.	Basis Cours: 14h00-15h00 Level 1 : 15h00-16h00 Level 2 : 16h15-17h15 Level 3 : 17h15-18h15	Kulturzentrum Im Medenpoull L-5351 Éiter	88€ Pass : 150€ (unbegrenzte Teilnahme)
TANZEN MACHT FREUDE Ute Ott-Guth	10.01. 17.01. 24.01. 31.01. 07.02. 21.02. 28.02. 06.03. 13.03. 20.03. 27.03.	16h00 (1h30)	Kulturzentrum 18, rue Principale L-5240 Sandweiler	99€

DONNESCHDEN | JEUDI

WERD FIT - BLEIB FIT Kirsten Leniger	11.01. 18.01. 25.01. 01.02. 08.02. 22.02. 29.02. 07.03. 14.03. 21.03. 28.03.	9h00	Kulturzentrum 11A, rue de Mondorf L-5421 Ierpeldeng	121€ Pass : 205€
QI-GONG Jean-Paul Nowacka	11.01. 18.01. 25.01. 01.02. 08.02. 22.02. 29.02. 07.03. 14.03. 21.03. 28.03.	9h30 (1h30)	Lorettokapell 6, rue des Romains L-2443 Sennengerbiereg	121€
MULTIFIT Kirsten Leniger	11.01. 18.01. 25.01. 01.02. 08.02. 22.02. 29.02. 07.03. 14.03. 21.03. 28.03.	10h00	Kulturzentrum 11A, rue de Mondorf L-5421 Ierpeldeng	121€ Pass : 205€

ZUMBA GOLD Ivana Haidova	11.01. 18.01. 25.01. 01.02. 08.02. 22.02. 29.02. 07.03. 14.03. 21.03. 28.03.	10h00	Kulturzentrum Im Medenpoull L-5351 Éiter	110€ Pass : 187€
BAUCHDANZ Anna Rycerz	11.01. 18.01. 25.01. 01.02. 08.02. 22.02. 29.02. 07.03. 14.03. 21.03. 28.03.	15h00 (1h30)	Festsall 18, rue de l'Ecole L-5414 Kanech	143€
BAUCHDANZ ANFÄNGER DÉBUTANT Anna Rycerz	11.01. 18.01. 25.01. 01.02. 08.02. 22.02. 29.02. 07.03. 14.03. 21.03. 28.03.	16h30	Festsall 18, rue de l'Ecole L-5414 Kanech	110€
FREIDEN VENDREDI				
BODYFLOW Kirsten Leniger	12.01. 19.01. 26.01. 02.02. 09.02. 23.02. 01.03. 08.03. 15.03. 22.03. 29.03.	9h00	Festsall 18, rue de l'Ecole L-5414 Kanech	121€ Pass : 205€
OSTÉOFIT Kirsten Leniger	12.01. 19.01. 26.01. 02.02. 09.02. 23.02. 01.03. 08.03. 15.03. 22.03. 29.03.	10h00	Festsall 18, rue de l'Ecole L-5414 Kanech	121€ Pass : 205€
PILATES Isabelle Libert	12.01. 19.01. 26.01. 02.02. 09.02. 23.02. 01.03. 08.03. 15.03. 22.03. 29.03.	10h00	Kulturzentrum Rue de l'Eglise L-6933 Menster	99€

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

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

ERËNNERUNGEN 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



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

Lust auf einen neuen Job? Wir stellen ein!

Envie d'un nouveau défi ? Nous recrutons !

www.syrdallheem.lu/jobs

help

COMMUNES MEMBRES

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

os

PRINTED IN
LUXEMBOURG



myclimate
neutral
Imprimé
myclimate.org/01-18-878020

