



clubaktiv<sup>+</sup>



# SYRDALLER MAGAZIN

ABRËLL - MEE - JUNI

02  
2024



1, Square Peter Dussmann  
L-5324 Contern



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

**Jenny Bofferding**

Educatrice

GSM : 621 400 235  
[jenny@clubsyrdall.lu](mailto:jenny@clubsyrdall.lu)





## Léif Frënn vum Club Syrdall,

An deenen nächste Woche wäerten d'Club Senioren aus dem ganze Land ënnert déi nei Bezeechnung „club aktiv +“ falen – och wann dat am Alldag näischt fir lech, léif Frënn, ännere wäert an Äre Club Syrdall sech och net verännere wäert.

Aktiv sinn heescht eppes ze ënnerhuelen, aktiv zesumme mat anere rauszegoen, aktiv Visitte vu flotten Entreprises, Sitten oder Muséeën ze maachen, aktiv Couren ze besichen, aktiv Sport ze maachen, aktiv eng nei Sprooch ze léieren, aktiv zesummen ze kachen, aktiv sengem kreative Geeschft fräie Laf ze loossen oder aktiv zesummen an d'Vekantz ze fueren. Grad wann Pensioun virun der Dier steet oder wann een net mei muss schaffe goen, sinn esou Aktivitéiten fir vill Léit selbstverständlech. Et huet een erem méi Zäit fir déi Saachen ze maache fir déi ee soss am alldeeglechen Train-Train keng Zäit oder keng Energie hat. Esou AKTIVitéiten gi vum Club Syrdall ugebueden.



Ech fannen déi nei Bezeechnung „club aktiv +“ och ganz flott. Si weist wéi matten am Liewe mir stinn. Wéi wichteg et ass aktiv ze sinn an ze bleiwen.

Et ginn natierlech aner Weeër aktiv ze bleiwen. Zesumme mat Frënn, Enkelkanner, am Veräin oder och eleng, z.B. beim Sport. Mee zesummen ass et awer ëmmer méi flott.

Heiansdo mëschst eise Kierper oder eise Geeschft net méi alles dat esou wéi een dat villäicht an der Vergaangenheet gewinnt war. Grad da fällt et engem oft schwéier aktiv ze bleiwen. Ech kann awer jiddereen nëmmen encouragéieren dëst ze maachen – an d'Ekipp vum Club Syrdall ass do dee richtegen Uspriechpartner fir bei der Sich vun der richteger Aktivitéit déi engem läit, ze hëllefen. Déi ganz Ekipp ass fir lech do.

Besounesch elo am Fréijoer, wou et méi hell gëtt dobaussen an een sech drop freet dass een d'Sonn erëm méi ka gesinn, no deenen däischteren an naasse Wanterméint, ass et dee richteger Moment fir unzufänken aktiv ze ginn.

Ech wënschen e schéint an aktiivt Fréijoer.

Régis Moes  
Président Syrdall Heem asbl



## Es gäbe Grund zum Feiern,



Das 2. Trimester des Jahres ist prall gefüllt mit Feiertagen. Ostern, Pfingsten, 1. Mai, Europatag, Christi Himmelfahrt und Nationalfeiertag. Nicht zu vergessen Muttertag am 9. Juni.

Syrdall Heem asbl wurde 1989 von den 4 Gemeinden Niederanven, Schuttrange, Contern und Sandweiler gegründet. Heute zählen 9 Gemeinden zum Syrdall Heem (10 Gemeinden, vor der Fusion Bous-Waldbredimus, im Jahre 2023).

35 Kerzen würden also dieses Jahr auf dem Kuchen brennen. Nächstes Jahr wird der Club Syrdall 20 Jahre alt, oh Entschuldigung, jung! Letztes Jahr hat das Pflegenetzwerk HELP 25 Kerzen ausgeblasen. Syrdall Heem ist langjähriger Partner bei HELP, dies ohne seine Regionalität zu vernachlässigen.

Egal wie und was gefeiert wird, eines geht unverändert seinen Gang: Die ambulante Pflege und Betreuung älterer oder kranker Mitmenschen zu Hause. Respektvolles Altern zu Hause, ist ein Wunsch von vielen Leuten. Das ist unser „Handwerk“ was alle Mitarbeiter gelernt haben und auch jeden Tag leben. In der Routine des Alltags entgeht es unseren Kollegen aus der ambulanten Pflege oder den Tagesstätten oft, dass wir für viele Klienten ein Lichtblick sind und ein steter Pol zur Außenwelt. Respekt an alle 80 Mitarbeiter von Syrdall Heem die auch 35 Jahre nach der ursprünglichen Vision der Gründergemeinden, jeden Tag alles tun, damit zu Hause bleiben, schön ist. Merci!

Georges und sein Team haben die letzten Wochen nur mäßig gefeiert, sonst wäre die Broschüre nicht so prall gefüllt.

Sollte Ihr Interesse mit dieser Broschüre NICHT geweckt worden sein, so melden Sie sich doch einfach beim Club Syrdall und teilen Sie uns Ihre Idee einfach mit. Telefonisch ist der Club Syrdall (welcher ja kein Club ist, keine Mitgliedschaftskarte erfordert und offen ist für jeden aus dem ganzen Land) fast immer zu erreichen. Von montags bis freitags zu Bürozeiten. Wenn das Telefon dann trotzdem einmal ins Leere klingelt, so ist das Team dort wo es im Frühling besonders schön ist: Mit Ihnen, liebe Freunde des Club Syrdall, in der Natur unterwegs.

Mit schwungvollen, feierlichen und frühlinghaften Grüßen aus dem Syrdall Heem.

Tom Dugandzic  
Direktor Syrdall Heem asbl



## Chères sympathisantes, chers sympathisants,

En écrivant ces mots je me projette dans le printemps, saison qui fait renaître la nature, qui remet les températures à l'agréable et qui laisse la tristesse des temps maussades en retrait. Les journées s'allongent, le soleil retrouve petit à petit sa splendeur et les gens sortent, se rencontrent à l'extérieur et se régalent lors des moments passés ensemble en forgeant des plans pour l'été. Pour décrire ces moments d'allégresse, j'aimerais citer Olivier de Kersauson, navigateur, chroniqueur et écrivain français, qui par sa citation traduit au mieux mes sentiments et ceux de l'équipe du Club Syrdall, qui enfin est au complet, et qui a trouvé en Jenny, une «pièce» qui manquait pour encore mieux vous proposer son programme.



*« C'est très douloureux d'écrire sa vie, de regarder dans le rétroviseur, parce qu'elle se résume à peu. Elle n'est faite que d'effort. Je préfère regarder devant, parce que devant il n'y a que le plaisir, puisque l'effort n'est pas encore fait ! »*

[https://www.dicocitations.com/reference\\_citation/115521/Promenades\\_en\\_bord\\_de\\_mer\\_et\\_etonnements\\_heureux\\_2016\\_.php](https://www.dicocitations.com/reference_citation/115521/Promenades_en_bord_de_mer_et_etonnements_heureux_2016_.php)

Pour avancer dans la vie il ne faut pas trop regarder dans le rétroviseur. Chaque membre de l'équipe ressent du plaisir à organiser, à planifier et, le jour venu, réaliser des activités. Chaque individu doit franchir des obstacles, des situations difficiles qui se mettent à travers du « bon chemin », mais qui nous, si on en sort, laissent grandir et nous donnent envie de continuer notre chemin, aussi difficile soit-il.

Comme fervent navigateur, je compare la vie à une sortie en bateau, qui, aussi bien planifiée soit elle, ne se fait jamais sans imprévus. En bateau, le vent et les courants sont rarement prévisibles et demandent à chaque marin une spontanéité pour diriger le voilier en bonne direction tout en respectant les normes de sécurité. Comme les allures (près, bon plein, travers, grand largue et vent arrière) dans la voile, le Club Syrdall avance et s'adapte aux « vents, courants et autres contraintes ».

Chers adeptes du Club Syrdall, il en va de soi aussi pour le Club Syrdall, qui navigue à première vue en eau calme, mais qui doit s'adapter quotidiennement aux „ courants “ de la société. Non seulement de celle-ci mais aussi des demandes et attentes des communes, du ministère et de la direction elle-même et surtout des usagers du Club Syrdall.

C'est vous dont on tient à cœur. Chaque membre de l'équipe donne son meilleur pour vous garantir du divertissement, de l'information, des cours sportifs, des visites culturelles et techniques et des moments conviviaux pour enrichir votre vie en tant que « retraité(e) ». Chaque jour l'équipe se concentre sur ses tâches, bien sûr en regardant dans le rétroviseur, pour s'améliorer, mais elle se projette toujours dans l'avenir pour vous proposer de nouvelles aventures.

Georges Muller  
Chargé de direction Club Syrdall



« Le jour où je vais disparaître, j'aurai été poli avec la vie car je l'aurai bien aimée et beaucoup respectée. Je n'ai jamais considéré comme chose négligeable l'odeur des lilas, le bruit du vent dans les feuilles, le bruit du ressac sur le sable lorsque la mer est calme, le clapotis. Tous ces moments que nous donne la nature, je les ai aimés, chéris, choyés. Je suis poli, voilà. Ils font partie de mes promenades et de mes étonnements heureux sans cesse renouvelés »

[https://www.dicocitations.com/reference\\_citation/115521/Promenades\\_en\\_bord\\_de\\_mer\\_et\\_etonnements\\_heureux\\_2016\\_.php](https://www.dicocitations.com/reference_citation/115521/Promenades_en_bord_de_mer_et_etonnements_heureux_2016_.php)  
Olivier de Kersauson

## 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 deelhuefen? 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.





## Internetcafe fir Senioren - Handy, Tablet & CO

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

Mir hëllefden 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, tablet & CO

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

Nous vous aidons. RDV sur demande.

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 klenge 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](mailto:syrdall@clubsyrdall.lu)

GEWËNNER VUM:

Mat der Ënnerstëtzung vum

## 7 Tage SÜDTIROL: 30. September – 06. Oktober

**Montag, 30.09.:** Anreise nach Brixen ins Hotel Grüner Baum Brixen im historischen Zentrum von Brixen, (Innen- und Außenpools sowie ein Wellnesscenter mit einem Fitnessraum).

**Dienstag, 01.10.:** Geführte Besichtigung der Stadt Brixen mit dem Dom und der bischöflichen Hofburg. Am Nachmittag geführte Besichtigung des Klosters Neustift.

**Mittwoch, 02.10.:** Tag in Bozen, der Hauptstadt Südtirols: vormittags geführte Besichtigung des Südtiroler Archäologiemuseums mit u.A. Ötzi, dem Mann aus dem Eis. Freier Aufenthalt in Bozen.

**Donnerstag, 03.10.:** Dolomitenrundfahrt mit einem einheimischen Fremdenführer: vorbei an Bruneck durch das Hochpustertal zum Misurinasee. Weiter über den Passo Tre Croci, Cortina d'Ampezzo zum Falzaregopaß. Über Arabba und den Pordoipass geht es zum Sellastock und zum Grödnerjoch. Durch das Gadertal führt die Fahrt zurück nach Brixen.

**Freitag, 04.10.:** Ein Ausflug nach Meran zum berühmten Markttag unter den Lauben mit etwa 300 Marktständen. Nachmittags Besuch der Gärten von Schloss Trauttmansdorff. Bei der Rückfahrt kurzer Aufenthalt im Dorf Tirol.

**Samstag, 05.10.:** In Bruneck mit der Seilbahn hoch zum Corones, auf dem Gipfelplateau des Kronplatzes auf 2.275 Metern mit großartigem Aussichtsplateau. Möglichkeit eines der Messner Mountain Museen oder das Museum für Bergfotografie LUMEN, zu besuchen. Freier Aufenthalt in Bruneck.

**Sonntag, 06.10.:** Heimreise mit Mittagessen unterwegs.



30. September – 06. Oktober



1.610,00 € p.P. im DZ (115,00 € Zuschlag 18-20m2 EZ / 310,00 € 23-25m2 DZ zur Alleinnutzung) (Bus, 6x Halbpension, Mittagessen Tag 1+7, geführte Besichtigung von Brixen, Kloster Neustift und dem Archäologiemuseum, Dolomitenrundfahrt, Eintritt Schloss Trauttmansdorff, Seilbahn zum Kronplatz, 2 Begleitpersonen, Reiserücktrittsversicherung)



06h30



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



Bis zum 15. Mai





## 7 jours TYROL DU SUD : 30 septembre - 06 octobre

**Lundi 30.09.** : Arrivée à Brixen à l'hôtel Grüner Baum Brixen dans le centre historique de Brixen, (piscines intérieure et extérieure ainsi qu'un centre de bien-être avec une salle de fitness).

**Mardi 01.10.** : Visite guidée de la ville de Brixen avec la cathédrale et le palais épiscopal. L'après-midi, visite guidée du monastère de Neustift.

**Mercredi 02.10.** : Journée à Bolzano, la capitale du Tyrol du Sud : le matin, visite guidée du musée archéologique du Tyrol du Sud avec, entre autres, Ötzi, l'homme des glaces. Séjour libre à Bolzano.

**Jeudi 03.10.** : Tour des Dolomites avec un guide local : en passant par Brunico, nous traversons la vallée du Hochpustertal jusqu'au lac de Misurina. Ensuite, passage par le col Tre Croci, Cortina d'Ampezzo et le col de Falzarego. En passant par Arabba et le col du Pordoi, on arrive au Sellastock et au Grödnerjoch. Le voyage nous ramène à Bressanone en passant par la vallée de Gad.

**Vendredi 04.10.** : Une excursion à Merano pour le fameux jour de marché sous les tonnelles avec environ 300 stands de marché. L'après-midi, visite des jardins du château de Trauttmansdorff. Au retour, petit arrêt dans le village de Tyrol.

**Samedi 05.10.** : A Bruneck, montée en téléphérique jusqu'au Corones à 2.275 mètres d'altitude, avec son magnifique plateau panoramique. Possibilité de visiter l'un des musées de montagne Messner ou le musée de la photographie de montagne LUMEN. Séjour libre à Bruneck.

**Dimanche 06.10.** : Voyage de retour avec déjeuner.



30 septembre - 06 octobre



1.610,00 € p.p. en CD (115,00 € supplément CI 18-20m<sup>2</sup> / 310,00 € CD 23-25m<sup>2</sup> à usage single) (bus, 6x demi-pension, déjeuner jours 1+7, visite guidée de Brixen, du monastère de Neustift et du musée d'archéologie, tour des Dolomites, entrée au château de Trauttmansdorff, téléphérique pour le Kronplatz, 2 accompagnateurs, assurance annulation)



06h30



Niederanven, parking derrière le centre commercial, direction piscine, à votre gauche



Jusqu'au 15 mai



## Zäitzeie gesicht

Den zweete Weltkrich huet Lëtzebuerg schwéier getraff. Virun 80 Joer, am September 1944, gouf Lëtzebuerg vun der amerikanescher Arméi gréisstendeels befreit. Am Joer 1945 war d'Nokrichszäit virun allem dovun gepräagt erëm alles opzebauen: D'Infrastrukturen awer och d'Mënsche selwer waren „zerstéiert“.

Fir dass des Zäit net an d'Vergiesse geréit, wëlle mir deene Mënsche gedenken déi sech agesat hunn an hiert Liewe riskéiert hunn. Mir soen deene Leit Merci déi vill Affer bruet hunn, déi Courage gewisen hunn an zum Deel alles verluer hunn.

An dësem Kontext siche mir Zäitzeien.

Mir géife gär mat Hëllef vun ärer Bedeelegung e klengt Buch (eng Broschür) zesumme stellen iwwert Erzielungen, Erfahrungen, Erleefnesser an der Zäit während dem Krich, der Befreiung an der Nokrichszäit.

Hu Dir Erënnerunge vun lech selwer oder vun ären Elteren/Grousselteren aus dëser Zäit?

Hu Dir eventuell Dokumenter oder Fotoen, déi mir an dat klengt Buch setze kéinten?

Bei Interesséiert mellet lech w.e.g.:

per Mail: **jenny@clubsyrdall.lu**

per Telefonsnummer: **26 35 25 45** oder

per WhatsApp/SMS: **621 400 235** (Jenny)

Mir soen lech Merci fir är Ënnerstëtzung.



© Photothèque de la ville de Luxembourg  
Auteur : KRIER Tony

## Porte ouverte Kreativ Hänn

Dir sidd häerzlechst agelueden op d'Porte Ouverte vun eise Kreativen Hänn aus dem Club Syrdall. Hu Dir Interesséiert un engem Atelier vun handgemaachene Kreatiounen? Wëllt Dir lech inspiréiere loosse?

Bei der Porte Ouverte kënt Dir Kontakt opheue mat eise kreativen Dammen. Dir däreft gärën är Iddie matbréngen a villäicht kritt Dir Loscht bei dësem Grupp mat ze wierken an zesummen „nei“ Kreatiounen ze verwicklechen. Op der Porte Ouverte gi flott Saachen ausgestallt, déi Dir och kafen kënt. Dësen Event gëtt mat Gedränk an engem klengen Maufel encadréiert.



Mëttwoch, den 29. Mai



14h00 - 18h00



Klengen Sall Centre culturel  
16, rue de Medingen  
L-5335 Mutfert





## Geféiert Visitt „Mutferter Haff“ – Mathëllef asbl

Um Mutferter Haff ënnerstëtzt d'Mathëllef asbl Leit, déi ënnert enger psychëscher Krankheet leiden, bei hiren Efforten, aus der Isolatioun z'entkommen, sech erëm mat der Gesellschaft ze verbannen, eng Aarbecht an eng Plaz an eiser Gesellschaft ze fannen. Dëst andeems se psycho-sozial a professionnell Rehabilitatiounsmaossnamen ubidden.

Den Atelier ass oppe fir d'Allgemengheet, suert fir een equilibréierten, heefegen a reegelméisseg Kontakt tëscht der Gesellschaft an de Leit, déi um Mutferter Haff betreit ginn. En anert Zil vun der Mathëllef asbl ass d'Zesummenaarbecht un der Grënnung vun enger sozialer, moderner an humanitärer Gemeinschaftspsychiatrie. De Mutferter Haff ass an de System vun der bestehender psychiatrescher Gesondheitsversuergung a psychosozialen Servicer integréiert.

No eiser Visitt, iesse mir zesummen an der Brasserie „Beim Pier“ an duerno maache mer en Tour mat der Päerdsutsch.

## Visite guidée „Mutferter Haff“ - Mathëllef asbl

Au Mutferter Haff, Mathëllef asbl soutient les personnes souffrant de maladies psychiques dans leurs efforts d'échapper à leur isolement, de reprendre contact avec la communauté, de retrouver un travail et une place dans notre société en leur proposant des mesures de réhabilitation psycho-socio-professionnelle.

Ouvert au grand public, l'atelier assure un contact équilibré, fréquent et régulier entre la société et les personnes encadrées au Mutferter Haff. Un autre objectif de Mathëllef asbl est de collaborer à l'instauration d'une psychiatrie communautaire sociale, moderne et humanitaire. Le Mutferter Haff est intégré dans le système des soins de santé psychiatriques et des services psychosociaux existants.

Notre visite sera suivie d'un déjeuner à la Brasserie «Beim Pier» et dans l'après-midi on propose un tour en calèche.



Donneschdeg, den 04. Abrëll



35 € Visitt, Menü (Gedrénks bezillt jiddereen selwer), Tour mat der Päerdsutsch



10h30



LU



Mutferter Haff  
12, um Kinert  
L-5334 Mutfert



Bis den 10. Mäerz



**MATHËLLEF**  
asbl



## 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.



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 avril :  
Villas romaines au Luxembourg

Mardi 14 mai :  
La Sicile romaine

Mardi 11 juin :  
La musique dans l'Antiquité



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

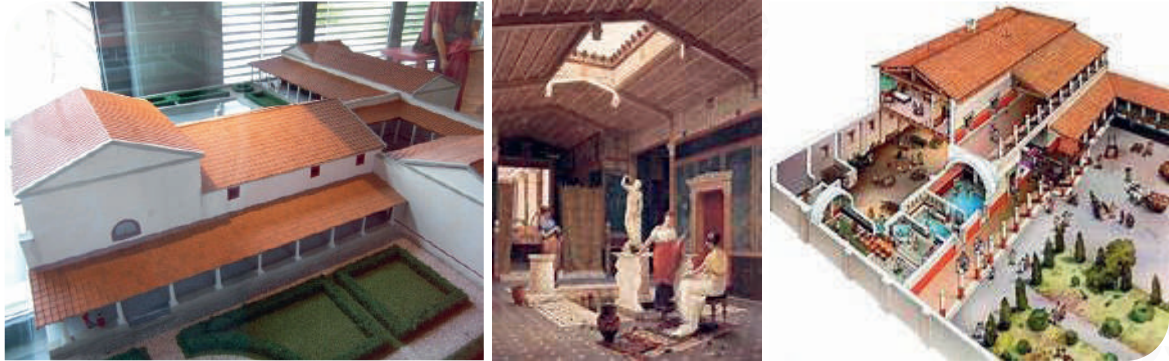


Groupe facebook : Aletheia Ateliers culturels



## Aletheia : Villas romaines au Luxembourg

Le 9 avril : Le Luxembourg a dans son paysage quelques villas romaines qui nous dévoilent leurs mystères sur l'architecture urbaine mais aussi sur la vie quotidienne très organisée des occupants.



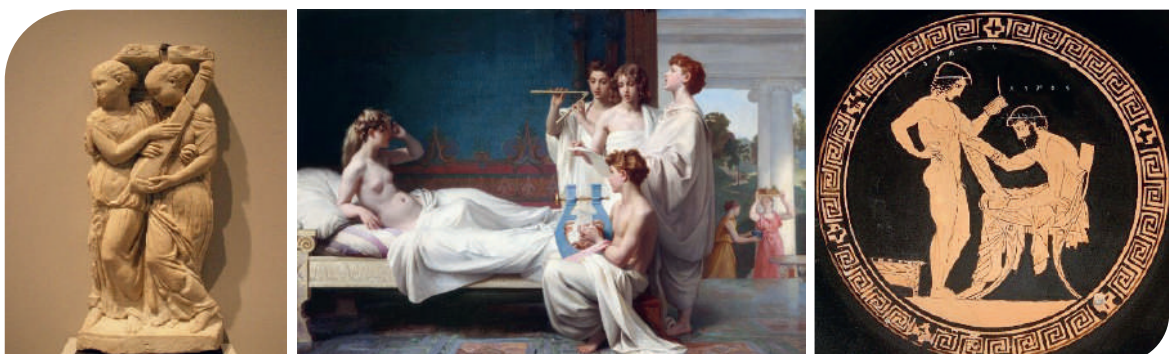
## Aletheia : Sicile antique, la Grande Grèce

Le 14 mai : L'île aux trois mers se situe au carrefour de plusieurs cultures. C'est l'endroit que les Grecs privilégient pour de multiples raisons. Nous longerons, entre autres, la muraille de Naxos ; une promenade parmi les majestueux édifices d'Agrigente la luxueuse ; nous assisterons à un spectacle dans le théâtre de Syracuse et nous redécouvrirons un homme de science extraordinaire : Archimède.



## Aletheia : La musique antique dans tous les tons

Le 11 juin : Dialogue musical entre 4 civilisations, orientale, égyptienne, grecque et romaine sur plus de 3000 ans d'histoire. Déchiffrements de partitions d'antan, écoute de sons reconstitués, charmes magiques de personnages mythologiques.





## Fréijoerspatt vum Club Syrdall

Léif Frëndinnen a Frënn vum Club Syrdall.

De Club Syrdall an d'Syrdall Heem asbl freeën sech häerzlech lech op hiren traditionelle Fréijoerspatt ze invitéieren.

D'Gemeng Lenneng ass frou lech den Eierewäin ze offrëieren.

D'Aschreiwung fir dësen Event ass obligatoresch.

Kommt bis laanscht, mir freeën eis op lech.

## Pot de l'amitié printanier du Club Syrdall

Chères amies et chers amis du Club Syrdall.

Le Club Syrdall et Syrdall Heem asbl sont contents de vous inviter cordialement au pot de l'amitié traditionnel.

La commune de Lenningen se fera un plaisir de vous offrir le vin d'honneur.

L'inscription pour cet événement est obligatoire.

Venez nombreux, nous sommes heureux de vous y accueillir.



Mëttwoch, de 17. Abrëll



18h00



Festsall Lenningen  
6, rue de l'École  
L-5341 Lenneng



Bis den 03. Abrëll







## Kreativen Eck

Am „kreativen Eck,, kenne mir zesummen tüftelen, bastelen a flott Objete kreéieren. An dësem Atelier kann ee sech selwer a seng Iddie kreativ a kënschtleresch 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 gestalte Saachen zesummen déi der Joreszäit ugepasst sinn. Iddie vun lech selwer sinn och zu all Zäit wëllkomm.

## Coin créatif

Au « coin créatif » on peut bricoler, fabriquer et créer ensemble de beaux objets. 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. Les objets réalisés sont adaptés aux saisons respectives. Vos idées sont également les bienvenues.

### „Stelen“ selwer bemolen/beschrëften Peindre/écrire sur des stèles

-  Freides, den 19. Abrëll
-  14h00-17h00
-  Al Minsber Schoul, Sall B  
202, rue Principale  
L-5366 Munsbach
-  45€ Materialkäschten
-  LU
-  Bis den 08. Abrëll

### E Blumendëppen mat Mosaik verschéinere Embellir un pot de fleurs avec des pierres mosaïques

-  Freides, de 17. Mee
-  14h00-17h00
-  Al Minsber Schoul, Sall B  
202, rue Principale  
L-5366 Munsbach
-  20€ Materialkäschten
-  LU
-  Bis den 06. Mee

### Schmuck aus „Nespressokapselen“ Bijoux faits de capsules Nespresso

-  Freides, den 21. Juni
-  14h00-17h00
-  Al Minsber Schoul, Sall B  
202, rue Principale  
L-5366 Munsbach
-  20€ Materialkäschten
-  LU
-  Bis den 10. Juni





## Visite chez co-labor

Rejoignez-nous à la découverte de cette société qui a deux missions principales :

Depuis 1983, **co-labor coopérative** a pour objectif d'aider des personnes sans emploi à retrouver un travail et à se réinsérer dans la vie professionnelle et sociale.

**co-labor2 asbl** œuvre à l'inclusion, l'intégration et à la réinsertion sociale des personnes moins chanceuses.

**co-labor** respecte au mieux dans l'ensemble de ses actes les principes liés au développement d'une société socialement et écologiquement durable.

Depuis 40 ans, **co-labor** développe des activités dans le secteur de l'horticulture et de l'alimentation biologique.

Cette visite guidée vous donnera toutes les informations sur son fonctionnement.

Le rendez-vous est à 12h00 pour les personnes intéressées pour le déjeuner sur place au bistro et à 14h00 pour les personnes qui sont intéressées que par la visite.



Mardi 23 avril



12h00 avec repas (entrée, plat, dessert)  
14h00 - 15h30 visite



Co-labor  
1A, Grevelsbarrière  
L-8059 Bertrange



5€ visite  
Consommations à payer sur place



LU



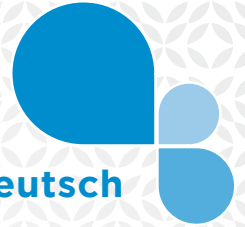
Jusqu'au 12 avril



co-labor

Zesumme fir de **Mënsch** a fir d'**Natur**

[www.co-labor.lu](http://www.co-labor.lu)



## Ausflug nach Saarbrücken zum Welttanztag im Deutsch Französischen Garten

Wir verbringen einen Tag in Saarbrücken, wo wir den Deutsch-Französischen Garten als Ausflugsziel ausgewählt haben. Diese Parkanlage bietet Erholung und Entspannung für alle Generationen. Sie können die Wasserlandschaften und Themengärten, mit einer Vielzahl an Blumengärten, genießen.

Es bietet sich aber auch die Möglichkeit an einer Tanzveranstaltung des Landesverbandes Senioren SaarLorLux, im Rahmen des Welttanztages, teilzunehmen. Ab 15h00 darf mitgetanzt oder zugesehen werden, natürlich alles, „open air“ im Park.

Hier eine kurze Erklärung zum Welttanztag:

„...Gefeiert wird der Welttag des Tanzes mit verschiedenen Veranstaltungen, Festen, Aufführungen und anderen Aktionen. Viele Vereine, Tanzschulen, Gruppen und Studios zeigen dabei interessierten Zuschauern ihr Können und animieren zum Nach- und Mitmachen...“. [www.kleiner-kalender.de](http://www.kleiner-kalender.de)

Frau Ute Ott-Guth, Leiterin des „Tanzen macht Freude und Freunde“ Kurses, wird sich an diesem Tag zu uns gesellen.

Neben verschiedenen Imbissständen gibt es auch Restaurants und Cafés. Gerne können Sie aber auch ein Picknick mitbringen und im Park zu Mittag essen.



Montag, den 29. April



40 €



10h00



Bis zum 01. April



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





## De Club um Velo

Frei nach Lorient: „Ein Leben ohne Fahrrad ist möglich, aber sinnlos“.

Wir haben in diesem Jahr wieder 10 gemeinsame Touren ausgewählt, also alle 14 Tage eine Tour. Wie bereits in den letzten Jahren lassen wir uns im August vom „Velosummer“ überraschen und machen Ihnen kurz nach Bekanntgabe der Touren einen Vorschlag.

Bei der Auswahl der Touren haben wir zum Teil auf bewährte Strecken zurückgegriffen. Wir haben uns aber auch von Vorschlägen auf „Komoot.de“ oder auch „visitluxembourg.com“ inspirieren lassen. Einige Strecken stammen aus dem „Velosummer“ vergangener Jahre. Falls Sie noch nicht mit uns gefahren sind hier einige Informationen: Wir starten gegen 10h00. Die meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmer fahren mittlerweile elektrisch. Bei uns fährt jede und jeder in seinem eigenen Tempo. Wir erwarten, dass man an der Spitze nach ungefähr 10 Km stehen bleibt, damit sich die Gruppe wieder findet und eine Pause eingelegt werden kann. Normalerweise steuern wir in der Mittagszeit ein Restaurant an.

Ganz wichtig! Die Verkehrsregeln sind unbedingt zu beachten! Dies ist wichtig, da wir auch öfters über öffentliche Straßen fahren und nicht nur auf Radwegen bleiben (auf denen die Verkehrsregeln natürlich auch gelten). Es wäre gut, wenn ein Helm den Kopf zieren würde. Natürlich ist jede und jeder für sich selbst verantwortlich. Wir erwarten, dass Ihr Rad verkehrstüchtig ist und den Vorschriften entspricht. Es wäre auch gut, wenn Sie einen kleinen Reparaturkasten mit sich führen samt einem Ersatzschlauch.

Melden Sie sich einfach im Club Syrdall. Die Fahrradgruppe funktioniert per E-Mail. Sie werden frühzeitig über die Details jeder Tour informiert und wir schicken Ihnen auch die Koordinaten der Tour zu, die Sie in Ihren Computer oder auf Ihr Handy laden können. Mails haben außerdem den Vorteil, dass man kurzfristig Informationen verschicken kann, wenn zum Beispiel eine Strecke nicht befahrbar ist, zu hohe Temperaturen herrschen oder wenn es in Sturzbächen regnet.

Sie möchten nette Menschen kennenlernen? Dann fahren Sie doch einfach einmal mit.



Freiden, den 17.05.:  
Mertert-Saarburg / 41,60 Km

Freiden, den 31.05.:  
Tudor Tour / 47,27 Km (Start Rosport)

Mëttwoch, den 12.06.:  
Linger-Beckerich / 63,70 Km

Freiden, den 28.06.:  
Gënzentour / 61,39 Km  
(Start Troisvierges)

Mëttwoch, den 10.07.:  
Mam Kätti op Schengen / 35,80 Km  
(Start Remich)

Freiden, den 26.07.:  
Schmugglertour / 35,40 Km  
(Start Ell bei Redange)

Mëttwoch, den 04.09.:  
Velostour du Centre / 49,05 Km

Freiden, den 20.09.:  
Consdorf-Müllerthal- Echternach / 29,60 Km

Mëttwoch, den 02.10.:  
Velo Romanum / 36,75 Km  
(Start Bech-Kleinmacher)

Mëttwoch, den 16.10.:  
Colmar-Beckerich / 43,80 Km





## Speyer mit Playmobil-Ausstellung

Die Domstadt Speyer ist immer einen Besuch wert. Dieses Mal lockt uns eine besondere Ausstellung: WE LOVE PLAYMOBIL. 50 JAHRE SPIELGESCHICHTE(N). Auf 1.000 Quadratmetern können kleine und große Museumsgäste in die Miniaturwelten des Kultspielzeugs eintauchen. Von aktuellen Themenwelten bis historischen Darstellungen werden ganze Landschaften inszeniert. Der Rest des Tages steht Ihnen zur freien Verfügung: Mittagessen in der bekannten Hausbrauerei Domhof, Besichtigung des Domes und Technikmuseums oder Einkaufsbummel, lassen Sie sich einfach treiben. Der Tagesausflug findet in den Pfingstferien statt, bringen Sie doch Ihre Enkelkinder, egal welchen Alters, mit.

## Spire avec une exposition Playmobil

La ville cathédrale de Spire mérite toujours une visite. Cette fois, nous sommes attirés par une exposition spéciale : WE LOVE PLAYMOBIL. 50 ANS D'HISTOIRE(S) DE JEU. Sur 1 000 mètres carrés, les visiteurs du musée, petits et grands, peuvent s'immerger dans les mondes miniatures des figurines cultes. Des paysages entiers sont mis en scène, depuis les univers thématiques actuels jusqu'aux représentations historiques. Le reste de la journée est à votre libre disposition : déjeuner dans la célèbre brasserie Domhof, visite de la cathédrale et musée de la technologie ou virée shopping, profitez-en. L'excursion a lieu pendant les vacances de la Pentecôte, emmenez vos petits-enfants, quel que soit leur âge.



Donnerstag, den 30. Mai



64 € (Bus, Eintritt, geführte Besichtigung)



07h00



DE



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



Bis zum 20. Mai





De Verwaltungrot vun der Syrdall Heem asbl besteet  
aus 18 Verrieder. 2 Verrieder pro Gemeng.

De Comité de Gérance gëtt vum Verwaltungrot gestëmmt.

Hei den aktuelle Comité de Gérance:

M. René Lauer - Tresorier / Mme Netty Simon-Kill - Sekretärin / Mme  
Francine Ernster - Vize-Präsidentin / M. Régis Moes - Präsident

(vu lénks op riets)



De Kleeschen a säi schwaarze Gesell sinn an de Foyer Nidderaanwen an och an de Foyer Sandweiler komm. Jiddereen huet sech iwwert eng Tiitchen dierfe freeën. Deen een oder anere krut eng Rutt, fir dem Houseker e bësse Laascht ofzehuelen. Verdéngt hat natierlech keen se.

Ob eisem Adventsbasar huet de Foyer Sandweiler ee flotte Sëtzdanz präsentéiert a laangjäreg Clients goufe geéiert.

D'Clowne vun der „Île aux Clowns asbl“ waren och bei eis op Besuch.





## Lëtzebuenger Literaturarchiv –geféiert Visitt

Bei der geféierter Visitt vum Centre national de littérature - Lëtzebuenger Literaturarchiv - gitt Dir net just eppes iwver d'Geschicht vun der Maison Servais gewuer. Dir kritt och en Abléck an d'Archivaarbecht, d'literaturwëssenschaftlech Recherchen an den Engagement fir d'Valorisatioun vun der Lëtzebuenger Literatur.

Begleed eis bäi dëser interessanter Visitt.

## Centre national de littérature – visite guidée

Lors de la visite guidée du Centre national de littérature vous apprendrez non seulement quelque chose sur l'histoire de la Maison Servais, mais vous aurez également un aperçu du travail d'archivage, de la recherche scientifique littéraire et de l'engagement en faveur de l'appréciation de la littérature luxembourgeoise.

Rejoignez-nous pour cette visite intéressante.



Freiden, den 31. Mee



14h30



CNL  
2, Rue Emmanuel Servais  
L-7565 Mersch



Gratis



LU



Bis den 13. Mee



<https://cnl.public.lu/fr.html>





## Bergbaumuseum und Rosengarten im Saarland

Morgens tauchen wir mit einem erfahrenen Museumsführer in den Alltag des Bergmanns ein und besuchen die unterirdische Bergwerksanlage mit originalen Maschinen, die teilweise noch betriebsbereit sind. Die Mittagszeit verbringen wir gemeinsam in einem Restaurant wo Sie „à la carte“ saarländische Spezialitäten probieren können (nicht im Preis inbegriffen). Am Nachmittag steht eine Führung des Rosengartens, gestaltet in Form einer langstieligen Rose, im Freizeitzentrum „Finkenrech“ auf dem Programm. Schlendern Sie danach noch gemütlich durch das vielseitig angelegte Areal mit unter anderem Kräuter- und Bauerngarten.

## Musée de la Mine et roseraie en Sarre

Au matin, nous nous immergeons dans la vie quotidienne du mineur avec un guide expérimenté et visitons l'installation minière souterraine avec des machines originales, dont certaines sont encore opérationnelles. Nous déjeunons ensemble dans un restaurant où vous pouvez déguster des spécialités sarroises « à la carte » (non inclus dans le prix). L'après-midi, une visite de la roseraie, conçue en forme de rose à longue tige, du centre de loisirs « Finkenrech » est au programme. Ensuite, promenez-vous tranquillement dans l'espace paysager diversifié, qui comprend, entre autres, un jardin d'herbes aromatiques et paysan.



Donnerstag, den 06. Juni



08h30



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



57 € (Bus, Eintritt, 2 geführte Besichtigungen)



DE



Bis den 24. Mai





## Seeërcherstour

„D´Natur- a Geschichtsfrënn leweschte Syrdall“ (NAGIS) huelen eis mat op e klengen Trëppeltour (+/- 3,5 Km) duerch de „Buchholz“, wou mir deene mysteriësen Geschichten op de Fong ginn. D`NAGIS gräifen al Seeërcher op vun Hexen a Wiichtelcher, a soss däischer Gestalten, déi sech an alen Zäiten am Bësch erëm gedriwwen hunn.

Nom Trëppeltour gëtt lech en „Bauerenteller,“ am Kulturzentrum zu Méideng zerwéiert. Dot w.e.g. der Aktivitéit an dem Wieder ugepasste Schong a Kleedung un.

## Myths and legends trail

During a short walk (+/- 3,5km) through the „Buchholz“ the „Natur- a Geschichtsfrënn leweschte Syrdall“ (NAGIS) will tell you mysterious stories and legends of witches, goblins and other dark creatures that roamed the forest in the old days.

After our walk, a „farmer’s plate“ will be served at the cultural center in Medingen.

Please wear shoes and clothes, appropriate for the activity and the weather.



Méindes, den 10. Juni



16h00



Méideng Kulturzentrum



45 € Tour + lessen (Gedrénks gëtt op der Plaz bezuelt)



LU



Bis den 31. Mee





## Geführte Besichtigung der Pflegestation für Wildtiere

Die Pflegestation für Wildtiere in Dudelange wurde 1988 mit dem Ziel gegründet, verletzte Wildtiere zu versorgen. Seit seiner Gründung hat sich das Zentrum stetig weiterentwickelt, von 83 Tieren im Jahr 1988 auf 3000-3800 in den letzten Jahren. Viele verschiedene Arten von Wildtieren werden in der Einrichtung beherbergt, vor allem Vögel und Säugetiere. Das Hauptziel ist die Rehabilitation von Wildtieren und die professionelle Pflege von kranken, verletzten und verwaisten Wildtieren, damit sie schließlich wieder in ihren natürlichen Lebensraum zurückkehren können.

Ein Team von Tierpflegern, Tierärzten, ein technisches Team und Dutzende von Freiwilligen, helfen bei der Tierpflege, dem Transport, dem Empfang und der Kommunikation. Eine sehr aufwendige Aufgabe welche viel Herz und Einsatz erfordert.

Die Aktivität findet im Freien statt. Bitte tragen Sie, dem Wetter angepasst, festes Schuhwerk und Kleidung.

Begleiten Sie uns bei diesem interessanten Besuch der Wildtierpflegestation.

## Visite guidée du Centre de soins pour la faune sauvage

Le centre de soins pour la faune sauvage de Dudelange a été fondé en 1988 dans le but de soigner les animaux sauvages blessés. Depuis sa création le centre n'a cessé d'évoluer, en effet le centre est passé de 83 animaux accueillis en 1988 à 3000-3800 pendant les dernières années. De nombreuses espèces de la faune sauvage ont été accueillies au sein des infrastructures, principalement des oiseaux et des mammifères. Le but principal est la réhabilitation de la faune et fournir des soins professionnels aux animaux sauvages malades, blessés et orphelins afin qu'ils puissent finalement retourner dans leur habitat naturel.

L'équipe est constituée de soigneurs, vétérinaires, une équipe technique et des dizaines de bénévoles qui aident aux soins des animaux, au transport, à l'accueil et à la communication. Une tâche très complexe qui demande beaucoup de cœur et d'engagement.

L'activité se déroulera à l'extérieur. Veuillez porter des chaussures robustes et des habits adéquats au temps.

Rejoignez-nous pour cette visite intéressante au Centre de soins pour la faune sauvage.



Freitag, den 14. Juni



14h00



49, rue de la Forêt  
L-3471 Dudelange



15 €



LU



Bis zum 27. Mai



## Tagesausflug nach Köln mit Option Stadtführung oder Zoo

Genießen Sie einen Tag in der schönen Stadt am Rhein.

Köln hat neben den vielen Geschäften und der wunderschönen Altstadt weitaus mehr zu bieten. Im kulturellen Zentrum seiner Region finden sich viele Museen und zahlreiche Sehenswürdigkeiten. Sie können den Tag nach eigenen Vorstellungen gestalten.

Optional bieten wir Ihnen entweder die geführte Stadtbesichtigung Im Herzen Kölns mit den Themen, was an der Altstadt wirklich alt ist, wo das originale Eau de Cologne sprudelt, warum ein bärtiger Mann den Kölnern stündlich seine Zunge zeigt und warum man Köln die nördlichste Stadt Italiens nennt. Oder Sie bevorzugen es den Tag im Kölner Zoo zu verbringen, dann kann der Bus Sie auch dort absetzen (Eintritt vor Ort zu bezahlen).

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

## Excursion à Cologne avec option visite guidée ou zoo

Profitez d'une journée dans la belle ville au bord du Rhin.

Outre ses nombreux magasins et sa magnifique vieille ville, Cologne a bien plus à offrir. Dans le centre culturel de sa région se trouvent de nombreux musées et sites touristiques. Vous pouvez planifier votre journée selon vos propres idées.

En option nous vous proposons une visite guidée de la ville Au cœur de Cologne avec entre autres ce qu'il y a de vraiment ancien dans la Vieille Ville, où coule l'originale Eau de Cologne, pourquoi un homme barbu tire la langue aux habitants de Cologne toutes les heures et pourquoi Cologne est appelée la ville la plus septentrionale d'Italie. Si vous préférez passer la journée au zoo de Cologne, le bus pourra vous déposer sur place (billet d'entrée à régler sur place).

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



Mittwoch, den 19. Juni



07h15



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



55 € (Bus und Begleitung)  
+ 15 € Stadtbesichtigung  
(begrenzte Teilnehmerzahl)  
Eintritt Zoo vor Ort zu bezahlen  
(koelnerzoo.de)



Geführte Stadtbesichtigung DE



Bis zum 31. Mai



# REGELMÄSSIGE AKTIVITÄTEN | ACTIVITÉS RÉGULIÈRES | REGULAR ACTIVITIES |

## Nordic Walking

Wir haben diese schonende Sportart wieder in unser Programm aufgenommen. Keine Angst, es geht hier nicht darum Höchstleistungen zu vollbringen, sondern eher um 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

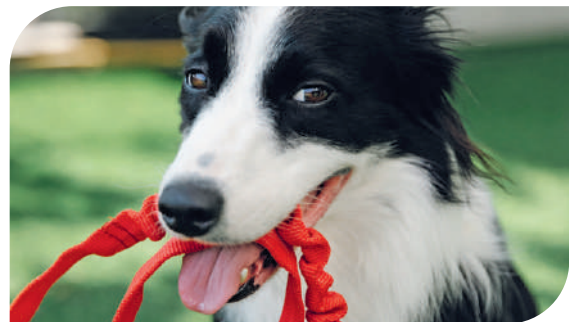
We have included this gentle sport in our program again. Don't worry, it's not about achieving top performance here, but rather enjoying a faster walk in the nature (+5km forest path). Please wear clothing/shoes appropriate to the occasion and weather, and bring your own walking sticks

---

## 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.

## 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 Gesiichter ze begréissen.

## 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. 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 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.

## Gesellschaftsspieler zu Lenneng

D'Elisabeth Blum an de Romain Blaeser hunn eng Sammlung vun iwwer 100 Spiller zur Auswiel: Schach, Kaartespiller, Geschécklechteespiller, taktesch Spiller...

Aus dëser grousser Auswiel kann een sech gären eent eraussichen, an eleng oder mat Partner spillen. Wa méi Leit sech fir e Spill zesummendinn, gëtt et virdrun erkläert, 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 dënschdes 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 Froen oder fir méi Infoe kënnt Dir uruffen:

Blaeser Romain: 621 496 348

<b>BREAKFAST</b> 5€ Kaffi + 2 Mëtschen	10.04.	Nei Schoul 3, am Eck L- 5741 Fëlschdref	09h00
	08.05.		
	12.06.		
<b>MUPPENTREFF</b> <i>Randonnées avec les chiens</i>	09.04.	Schuttrange	14h00
	14.05.	Medingen	
	11.06.	Flaxweiler	
<b>HANDAARBECHT TREFF</b> <i>Atelier créatif</i>	03.04.   17.04. 08.05.   22.05. 05.06.   19.06.	Kulturzentrum Mutfert 16, rue de Medingen L-5355 Mutfert	14h30
<b>MUSEKSGRUPP</b> <i>Groupe musical</i>	03.04.	Niederanven	14h30
	08.05.		
	05.06.		
<b>KEELEGRUPP</b> <i>Jeu de quilles</i>	03.04.	„Café de la Gare“ 197, rue Principale L-5366 Minsbech	15h00
	15.05.		
	05.06.		
<b>SYRDALLER KITCHEN</b> D'Käschte gi gedeelt	18.04.	Nei Schoul 3, am Eck L- 5741 Fëlschdref	10h30
	16.05.		
	20.06.		
<b>NORDIC WALKING</b>	All Dënschdes an Donneschdes Chaque mardi et jeudi	Route de Trèves Nidderaanven	09h30
<b>PÉTANQUE</b>	18.04.	Niederanven	14h00
	16.05.	Munsbach	
	20.06.	Contern	
<b>WANDERUNG</b>	12.04.	Kockelscheier	14h00
	10.05.	Ernster	
	14.06.	Greiveldange	
<b>GESELLSCHAFTS-SPILLER</b>	All Dënschdes Chaque mardi	Festsall 6, rue de l'École L-5431 Lenneng	19h00- 22h00

**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.

**Orientalischer Tanz** Der orientalische Tanz präsentiert die energiegelade Weiblichkeit und Anmut des Körpers. Er bringt Gefühlswelt und Kraft zum Ausdruck. Die Tänzerin interpretiert mit ihrer Körpersprache (Gestik, Mimik) das Musikstück. Mit Spaß und Freude werden Konzentration, Koordination, Beweglichkeit und ein positives Selbstbewusstsein gefördert. Durch Tanztechnik werden Muskeln des ganzen Körpers gelockert und gefestigt, insbesondere die Beckenbodenmuskulatur. Der Rücken wird gestärkt, was zu einer verbesserten Haltung führt. Lebensfreude und Ausstrahlung steigen! In einem respektvollen und wert- schätzenden Umfeld laden wir Sie ein den Alltag etwas hinter sich zu lassen und entführen Sie in ein Ambiente von 1001 Nacht. Hier ist JEDE Frau willkommen. Kurssprache: Deutsch. **Material:** Hüfttuch, Schläppchen, 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.

**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. **Material:** Matte, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk.

				
<b>MÉINDEN   LUNDI</b>				
<b>BODYFLOW</b> <b>Kirsten Leniger</b>	15.04.   22.04. 29.04.   06.05. 13.05.   03.06. 10.06.   17.06. 24.06.   08.07. 15.07.	<b>Cours 1:</b> 9h00 <b>Cours 2:</b> 10h00	Kulturzentrum 11A, rue de Mondorf L-5421 Ierpeldeng	121€
<b>QI-GONG</b> <b>Jean-Paul Nowacka</b>	15.04.   22.04. 29.04.   06.05. 13.05.   03.06. 10.06.   17.06. 24.06.   01.07. 08.07.	9h30 (1h30)	Lorettokapell 6, rue des Romains L-2443 Sennengerbiérg	143€
<b>RÜCKENSCHMERZEN - KEIN SCHICKSAL</b> <b>Isabelle Libert</b>	15.04.   22.04. 29.04.   06.05. 13.05.   03.06. 10.06.   17.06. 24.06.   01.07. 08.07.	10h00	Kulturzentrum Rue de l'Eglise L-6933 Menster	99€
<b>DËNSCHDEN   MARDI</b>				
<b>NEW SELF DEFENSE</b> <b>Jean-Paul Nowacka</b>	16.04.   23.04. 30.04.   07.05. 14.05.   21.05. 04.06.   11.06. 18.06.   25.06. 02.07.   09.07.	9h30 (1h30)	Lorettokapell 6, rue des Romains L-2443 Sennengerbiérg	156€
<b>ZUMBA GOLD</b> <b>Ivana Haidova</b>	16.04.   23.04. 30.04.   07.05. 14.05.   21.05. 04.06.   11.06. 18.06.   25.06. 02.07.   09.07.	10h00	Kulturzentrum Im Medenpoull L-5351 Éiter	120€ Pass : 196€
<b>CIRCL MOBILITY</b> <b>Dorina Peschiaroli</b> <b>NEW</b>	16.04.   23.04. 30.04.   07.05. 14.05.   21.05. 04.06.   11.06. 18.06.   25.06. 02.07.   09.07.	14h30	Kulturzentrum Im Medenpoull L- 5351 Éiter	120€

## MËTTWOCH | MERCREDI

<b>YIN YOGA</b> <b>Ayano Everling</b>	17.04.   24.04. 08.05.   15.05. 22.05.   05.06. 12.06.   19.06. 26.06.   03.07. 10.07.	0930 (1h30)	Lorettokeppell 6, rue des Romains L- 2443 Sennengerbiérg	154€
<b>LINE DANCE</b> <b>Nathalie Damar</b>	17.04.   24.04. 08.05.   15.05. 22.05.   05.06. 12.06.   19.06. 26.06.   03.07. 10.07.   17.07.	<b>Basis Cours:</b> 14h00-15h00 <b>Level 1 :</b> 15h00-16h00 <b>Level 2 :</b> 16h15-17h15 <b>Level 3 :</b> 17h15-18h15	Kulturzentrum Im Medenpoull L-5351 Éiter	96€  Pass : 163€  (unbegrenzte Teilnahme)
<b>TANZEN MACHT FREUDE</b> <b>Ute Ott-Guth</b>	17.04.   24.04. 08.05.   15.05. 22.05.   12.06. 19.06.   26.06. 03.07.   10.07.	16h00 (1h30)	Kulturzentrum 18, rue Principale L-5240 Sandweiler	110€

## DONNESCHDEN | JEUDI

<b>WERD FIT - BLEIB FIT</b> <b>Kirsten Leniger</b>	18.04.   25.04. 02.05.   16.05. 23.05.   06.06. 13.06.   20.06. 27.06.   04.07. 11.07.	9h00	Kulturzentrum 11A, rue de Mondorf L-5421 Ierpeldeng	121€  Pass : 205€
<b>QI-GONG</b> <b>Jean-Paul Nowacka</b>	18.04.   25.04. 02.05.   16.05. 23.05.   06.06. 13.06.   20.06. 27.06.   04.07. 11.07.	9h30 (1h30)	Lorettokeppell 6, rue des Romains L-2443 Sennengerbiérg	121€
<b>MULTIFIT</b> <b>Kirsten Leniger</b>	18.04.   25.04. 02.05.   16.05.. 23.05.   06.06. 13.06.   20.06. 27.06.   04.07. 11.07.	10h00	Kulturzentrum 11A, rue de Mondorf L-5421 Ierpeldeng	121€  Pass : 205€

<b>ZUMBA GOLD</b> <b>Ivana Haidova</b>	18.04.   25.04. 02.05.   16.05. 23.05.   06.06. 13.06.   20.06. 27.06.   04.07. 11.07.	10h00	Kulturzentrum Im Medenpoull L-5351 Éiter	110€ Pass : 187€
<b>ORIENTALISCHER TANZ / DANSE ORIENTALE</b> <b>Anna Rycerz</b>	18.04.   25.04. 02.05.   16.05. 23.05.   06.06. 13.06.   20.06. 27.06.   04.07. 11.07.	15h00 (1h30)	Festsall 18, rue de l'Ecole L-5414 Kanech	165€
<b>ORIENTALISCHER TANZ / DANSE ORIENTALE ANFÄNGER DÉBUTANT</b> <b>Anna Rycerz</b>	18.04.   25.04. 02.05.   16.05. 23.05.   06.06. 13.06.   20.06. 27.06.   04.07. 11.07.	16h30	Festsall 18, rue de l'Ecole L-5414 Kanech	110€
<b>FREIDEN   VENDREDI</b>				
<b>BODYFLOW</b> <b>Kirsten Leniger</b>	19.04.   26.04. 03.05.   10.05. 17.05.   24.05. 07.06.   14.06. 21.06.   05.07. 12.07.	9h00	Festsall 18, rue de l'Ecole L-5414 Kanech	121€ Pass : 205€
<b>OSTÉOFIT</b> <b>Kirsten Leniger</b>	19.04.   26.04. 03.05.   10.05. 17.05.   24.05. 07.06.   14.06. 21.06.   05.07. 12.07.	10h00	Festsall 18, rue de l'Ecole L-5414 Kanech	121€ Pass : 205€
<b>PILATES</b> <b>Isabelle Libert</b>	19.04.   26.04. 03.05.   10.05. 17.05.   24.05. 14.06.   21.06. 28.06.   05.07.	10h00	Kulturzentrum Rue de l'Eglise L-6933 Menster	90€

# 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 verwenden 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.









# 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 | Interkulturalität  
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 Uelzechtall**  
☎ 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](http://www.syrdallheem.lu)



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Famille, des Solidarités,  
du Vivre ensemble et de l'Accueil

**help**

**COMMUNES MEMBRES**

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

CS

PRINTED IN  
LUXEMBOURG

