



SYRDALLER MAGAZIN

JULI - AUGUST - SEPTEMBER

03
2025



1, Square Peter Dussmann
L-5324 Contern



www.help.lu





1, Square Peter Dussmann | L-5324 Contern
Téléphone : 26 35 25 45

club-syrdall.croix-rouge@help.lu

Georges Muller

Chargé de Direction

GSM : 621 400 313
georges.muller@croix-rouge.lu

Manon Rippinger

Educatrice

GSM : 621 400 376
manon.rippinger@croix-rouge.lu

Debora Magno

Administration

GSM : 621 400 663
debora.magno@croix-rouge.lu

Jenny Bofferding

Educatrice

GSM : 621 400 235
jennifer.bofferding@croix-rouge.lu

help



Communes Membres

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



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



Chères sympathisantes, chers sympathisants,

« Je ne perds jamais. Soit je gagne, soit j'apprends »

Nelson Mandela

Cette citation correspond bien à mon état d'âme du moment. Cette perspective encourage à voir chaque expérience, qu'elle soit couronnée de succès ou marquée par l'échec comme une opportunité de croissance personnelle.

Par cette approche de la vie et de ses défis, permet une meilleure compréhension de soi et du monde qui nous entoure.

Comme mon attitude dans la vie, influencée par des revers privés et des changements dans la vie professionnelle, est très rarement tourné vers le positif, cette attitude m'aiderait et sera une opportunité à surmonter les défis privés et professionnels.

En adaptant cette résilience j'arriverais à surmonter les obstacles et avancer avec confiance vers mes objectifs.

En somme, considérer que l'on ne perd jamais, mais que l'on gagne ou que l'on apprend, transforme notre perception des événements.

Cette approche nous incite à embrasser le changement, à voir les échecs comme des étapes vers le succès et à cultiver une attitude positive face aux aléas de la vie.

Ainsi, mes lectrices et lecteurs, adoptons toutes et tous ensemble cette approche qui permet de transformer les obstacles en leviers de développement.

Le programme constitué par toute l'équipe du Club Syrdall vous permet d'apprendre et d'être informé, donc on revient à la citation de Nelson Mandela qui a appris toute sa vie et n'a jamais « perdu ».

Après un emprisonnement de 27 ans dans des conditions insupportables, Nelson Mandela n'a pas perdu de sa force et en 1994 devient président de l'Afrique du Sud. Il mène une politique de réconciliation nationale.

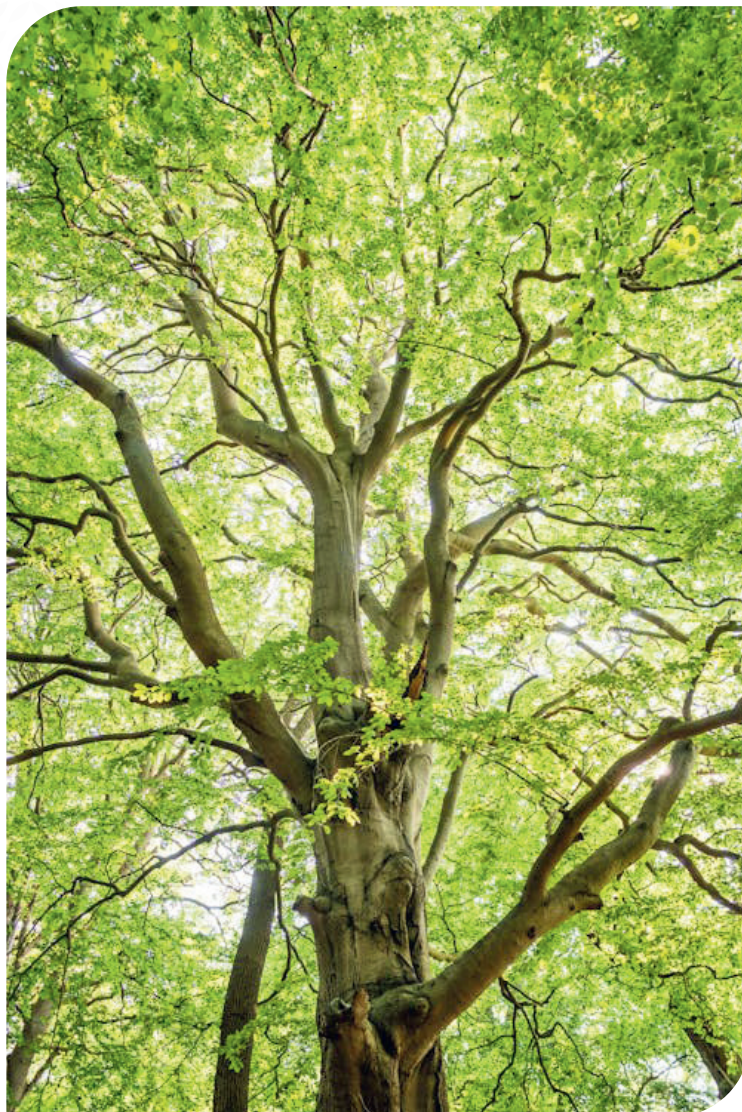
Georges Muller
Chargé de direction





Ne pensez pas à l'automne.
Il viendra bien à temps, tout comme l'hiver.
Profitez au contraire du bonheur
que vous donnent les vrais beaux jours
sous les grands arbres verts.

Charles Trenet, artiste, chanteur, musicien (1913-2001)



Für alle unsere Veranstaltungen gilt eine Anmeldefrist.

Alle Einschreibungen für unsere Aktivitäten und Kurse sind **ausschließlich** per E-Mail an **club-syrdall.croix-rouge@help.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 **club-syrdall.croix-rouge@help.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 **club-syrdall.croix-rouge@help.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.



ERËNNERUNGEN
SOUVENIRS
MEMORIES



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

Eis Newsletter funktionéiert iwwer en E-Mailverdeeler. Dir braucht eis also just är E-Mailadress matzedeele 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.help.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.help.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.help.lu**.

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

| REEGELMÉISSEG AKTIVITÉITEN | ACTIVITÉS RÉGULIÈRES | REGULAR ACTIVITIES

Wëllkomm bei eise reegelméissegem Aktivitéiten! Eise Programm ass vollgepaakt mat villsäitëgen Angeboter, déi fir jiddereen eppes bidden - egal, ob Dir u Bewegung oder u gemittlechen Treffen interesséiert sidd, kreativ oder musikalësch wëllt sinn, Neies léieren wëllt, nei Bekanntschaften maachen wëllt oder einfach just Freed wëllt hunn. Et ass fir jiddereen eppes dobäi, fir dass et net langweileg gëtt. Kuckt lech déi nächst Säiten un an entdeckt, wat lech usprécht. A villäicht fann Dir jo genau dat Richtegt fir lech. Vill Spaass beim Stöberen. Kommt laanscht a maacht mat - bei eis ass ëmmer eppes lass!

Willkommen zu unseren regelmäßigen Aktivitäten! Unser Programm ist vollgepackt mit vielfältigen Angeboten, die für jeden etwas bieten – egal, ob Sie an Bewegung oder an gemütlichen Treffen interessiert sind, kreativ oder musikalisch sein wollen, Neues lernen, neue Bekanntschaften machen wollen oder einfach nur Spaß haben möchten. Es ist für jeden etwas dabei, damit nie Langeweile aufkommt. Werfen Sie einen Blick auf unsere Aktivitäten und entdecken Sie, was Sie anspricht. Und vielleicht finden Sie ja genau das Richtige für sich. Viel Spaß beim Stöbern! Kommen Sie vorbei und machen Sie mit – bei uns ist immer was los!

Bienvenue à nos activités régulières ! Notre programme est rempli d'offres variées qui conviennent à tout le monde - que vous soyez intéressés par l'exercice physique ou par des rencontres conviviales, la créativité ou la musique, apprendre de nouvelles choses, faire de nouvelles rencontres ou par le simple fait de s'amuser. Il y en a pour tous les goûts, afin que vous ne vous ennuyiez jamais. Amusez-vous bien en fouillant dans les pages qui suivent ! Et peut-être que vous trouverez exactement ce qui vous convient. Venez participer à nos activités, car chez nous, on s'amuse toujours !

Welcome to our regular activities! Our program is full of varied offerings to suit everyone - whether you're interested in physical exercise or socializing, creativity or music, learning new things, meeting new people or just having fun. There's something for everyone; you'll never be bored. Have fun browsing through the following pages! And maybe you'll find exactly what you're looking for. Join our activities, because we're always having fun!



Muppentreff Diese Tour richtet sich an Hundebesitzer und ihre vierbeinigen Freunde. Kommen Sie mit auf eine gemeinsame Tour, bei der Hunde herzlich willkommen sind. Hundebesitzer haften in jeder Situation für ihre Hunde. Da mehrere Hunde in der Gruppe mit unterwegs sind, ist ein angemessenes Sozialverhalten Ihres Hundes eine Grundvoraussetzung.

Auch wenn Sie keinen Hund haben, jedoch die Gesellschaft der Fellnasen schätzen, sind Sie herzlich eingeladen, mitzukommen und eine schöne Wanderung in der Natur zu genießen. Unsere Wanderungen betragen in der Regel um die 5 - 7 Km. Denken Sie an ausreichend Wasser und eventuell auch Snacks, für sich und Ihren Hund. Wir freuen uns auf eine tolle Zeit in der Natur.

Muppentreff Cette promenade s'adresse aux propriétaires de chiens et à leurs amis à quatre pattes. Venez partager un bon moment ensemble où les chiens sont les bienvenus. Les propriétaires de chiens sont responsables de leurs chiens dans toutes les situations. Comme plusieurs chiens font partie du groupe, un comportement social approprié de votre chien est exigé.

Même si vous n'avez pas de chien mais que vous appréciez la compagnie de ces amis à quatre pattes, vous êtes cordialement invités à participer à une belle randonnée en pleine nature. Nous parcourons environ 5 à 7 km. Assurez-vous d'avoir suffisamment d'eau et éventuellement des collations pour vous et votre chien. Nous nous réjouissons de passer de bons moments ensemble dans la nature.

Muppentreff This tour is aimed for dog owners and their four-legged friends. Join us on a tour where dogs are welcome. Dog owners are responsible for their dogs in every situation. As there are several dogs in the group, appropriate social behavior from your dog is a basic requirement.

Even if you do not have a dog but appreciate the company of these furry friends, you are welcome to join us and enjoy a beautiful hike in nature together. Our hikes are usually around 5 - 7 km. Remember to bring enough water and maybe some snacks for you and your dog. We are looking forward to spending a great time with you.





Kreative Hände gesucht! Ob Stricken, Häkeln, Nähen, oder eine andere Handarbeit – wir heißen alle willkommen, die ihre Kreativität mit uns teilen möchten. Bringen Sie gerne Ihre eigenen Projekte mit, an denen Sie bereits arbeiten oder teilen Sie uns Ihre Ideen mit. In geselliger Runde macht dieses Hobby doppelt so viel Spaß. Über die Kreativität, welcher keine Grenzen gesetzt sind, entsteht ein schöner Austausch mit Gleichgesinnten.

Seit vielen Jahren unterstützt die Gruppe mit ihren Anfertigungen und Arbeiten soziale Projekte.

Mains créatives recherchées ! Qu'il s'agisse de tricot, de crochet, de couture, de broderie ou d'un tout autre travail manuel, nous accueillons tous ceux qui souhaitent partager leur créativité avec celles et nous. N'hésitez pas à apporter vos propres projets sur lesquels vous travaillez déjà ou à partager vos idées avec nous. En bonne compagnie, ce passe-temps est encore plus amusant. Un bel échange est créé entre des personnes partageant la même passion.

Depuis de nombreuses années, le groupe soutient des projets sociaux par ses créations et ses travaux.

Creative hands wanted! Whether knitting, crocheting, sewing, embroidery or any other handcraft, we welcome anyone who would like to share their creativity with us. Feel free to bring along your own projects which you are already working on or share your ideas with us. This hobby is twice as fun in good company. There are no limits to creativity. It's a beautiful exchange between people who share the same passion.

The group has been supporting social projects with its creations and work for many years.





Musiktreff Seit vielen Jahren ist unser Musiktreff eine beliebte und lebendige Möglichkeit, einen schönen und geselligen Nachmittag zu verbringen. Bei uns sind Menschen jeden Alters willkommen, die Spaß an Musik haben – ob beim Singen oder auf verschiedenen Musikinstrumenten. Unser Programm wird gemeinsam aufgestellt und umfasst eine abwechslungsreiche Mischung: von traditionellen luxemburgischen Liedern, Volksliedern, über schmissige Schlager in verschiedenen Sprachen, eigenen Kompositionen, hin zu den ganz Großen wie Schubert, Fauré, Brahms, Gershwin oder Poulenc. Klavier, Geige, Blockflöte, Akkordeon, Gitarre, ... Wir musizieren mit Motivation und Humor. Die Teilnehmer, die sich vorher nicht kannten, treffen sich mittlerweile auch privat, um die Stücke miteinander zu proben. Raus aus der Isolation, neue Freundschaften knüpfen, miteinander die Musik genießen. Musik und Singen fördern das Wohlbefinden, machen glücklich und vital.

Wir freuen uns auf Sie und Ihr aktives Mitwirken. Kommen Sie vorbei und lassen Sie uns gemeinsam die Freude an der Musik erleben.

Groupe de musique Depuis de nombreuses années, notre groupe musical est une manière populaire et vivante pour passer un après-midi agréable et convivial. Nous accueillons les personnes de tous âges qui aiment la musique - qu'il s'agisse de chanter ou de jouer de divers instruments de musique. Nous décidons ensemble quel sera notre programme de l'après-midi. Il comprend un mélange varié : des chansons traditionnelles luxembourgeoises, des chansons folkloriques, hits accrocheurs dans différentes langues, en passant par nos propres compositions, vers les grands comme Schubert, Fauré, Brahms, Gershwin ou Poulenc. Piano, violon, flûte à bec, accordéon, guitare,... Nous faisons de la musique avec motivation et humour. Les participants, qui ne se connaissaient pas auparavant, se retrouvent désormais en privé pour répéter les pièces ensemble. On sort de l'isolement et on rencontre l'amitié, la convivialité et à la joie. La musique et le chant favorisent le bien-être, vous rendent heureux et vital.

Nous avons hâte de vous connaître et de nous réjouir de votre participation active. Venez découvrir les joies de la musique avec nous.

Music group For many years, our music group has been a popular and lively way to spend a pleasant and sociable afternoon. We welcome people of all ages who enjoy music - whether singing or playing various musical instruments. Together we decide which songs are played or sung and our program includes a varied mix: from traditional Luxembourgish songs, folk songs, catchy hits in various languages, our own compositions, to the real great ones like Schubert, Fauré, Brahms, Gershwin or Poulenc. Piano, violin, recorder, accordion, guitar,... We make music with motivation and humor. The participants, who did not know each other before, now also meet in their private time to rehearse the pieces together. Out of isolation, into friendship, togetherness and joy. Music and singing promote well-being, make you happy and vital.

We are looking forward to meeting you and your active participation. Come along and let us experience the joy of music together.





Kegelnachmittag Ein Kegelnachmittag klingt nach einer großartigen Gelegenheit, gemeinsam Spaß zu haben. Kegeln ist ein geselliger Sport, bei dem es mehr um den Spaß als um den Wettkampf geht. Man kann sich in gemütlicher Runde unterhalten, ein paar Runden kegeln und sich dabei gegenseitig anfeuern. Dazu vielleicht noch ein Getränk oder ein kleiner Snack – die perfekte Voraussetzung für eine tolle Zeit. Kegeln ist für jedes Alter geeignet sowie für Anfänger und Fortgeschrittene. Jeder ist willkommen.

Suchen Sie nach Mitspielern? Dann kommen Sie doch zu uns.

Jeu de quilles Un après-midi de jeu de quilles est une excellente occasion de s'amuser ensemble. Le jeu de quilles est un sport convivial où le plaisir prime sur la compétition. Vous pourrez discuter dans une ambiance détendue, jouer quelques parties de quilles et vous encourager les uns les autres. Réjouissez-vous avec une boisson ou une petite collation et vous obtenez les conditions idéales pour passer un bon moment. Le jeu de quilles convient à tous les âges, aux débutants comme aux joueurs confirmés. Tout le monde est le bienvenu.

Vous cherchez des coéquipiers ? Rejoignez-nous.

Skittles An afternoon of skittles sounds like a great opportunity to have fun together. Skittles is a sociable sport that is more about fun than competition. We can have a cozy chat, play a few rounds and cheer each other on. You can have a drink or a snack – perfect conditions for a great time. Skittles is suitable for all ages, beginners and advanced players. Everyone is welcome.

Are you looking for fellow players? Then come and join us.





Wanderung Liebe Wanderfreunde, wir laden Sie herzlich zu einer entspannten Wanderung ein. Unsere Touren betragen 5 – 7 Km und führen uns durch schöne Gebiete der Region. Start- und Endpunkt sind die Gleichen. Unsere Wege führen uns durch Wälder und Dörfer. Für alle, die die Natur in gemütlichem Tempo locker und entspannt genießen möchten und gerne in Gesellschaft wandern. Es geht hier nicht darum schnellstmöglich von A nach B zu gelangen, sondern darum, die Natur zu entdecken, frische Luft einzuatmen, gesellig zu plaudern und fröhlich gemeinsam unterwegs zu sein. Wir freuen uns auf Sie.

Randonnée Chers amis randonneurs, nous vous invitons cordialement à une randonnée relaxante. Nos circuits font 5 à 7 km et nous font traverser de belles espaces de la région. Les points de début et de fin sont les mêmes. Nos sentiers nous font traverser des forêts et des villages. Pour tous ceux qui souhaitent profiter de la nature à un rythme tranquille, de manière détendue et décontractée, et qui aiment faire de la randonnée en compagnie. Ici, il ne s'agit pas d'aller le plus vite possible d'un point A à un point B, mais de découvrir la nature ensemble, respirer de l'air frais, discuter en toute convivialité et de passer un heureux moment ensemble en bougeant. Nous avons hâte de vous voir.

Hike Dear hiking friends, we warmly invite you to a relaxed hike. Our tours are 5 - 7 km and take us through beautiful areas of the region. The starting and ending points are the same. Our paths take us through forests and villages. For everyone who wants to enjoy nature at a leisurely pace, in a relaxed atmosphere and enjoys hiking in company. This is not about getting from A to B as quick as possible, but about discovering nature, breathing in fresh air, chatting and having fun together while walking. We are looking forward to seeing you.





Geselliger Spieleabend in Lenningen Lust auf einen unterhaltsamen Abend mit Gesellschaftsspielen? Elisabeth Blum und Romain Blaeser bieten Ihnen eine große Auswahl an spannenden und lustigen Spielen an. Egal, ob Klassiker oder neue Entdeckungen. Schach, Kartenspiele, Geschicklichkeitsspiele, taktische Spiele,... Gerne können Sie sich eines dieser Spiele aussuchen und allein, zu zweit, oder in der Gruppe spielen. Gerne werden die Spiele erklärt, falls eines unbekannt sein sollte. So ist für jeden etwas dabei und der perfekte Einstieg ist garantiert. Neben Teamgeist und geselliger Atmosphäre wird auch für Ihre Verpflegung gesorgt: es gibt Getränke und Naschereien, damit der Abend rundum gelungen ist. Wir treffen uns jeden Dienstag, außer in den Schulferien, von 19h00 - 22h30. Bei zusätzlichen Fragen, bitte wenden Sie sich direkt an Herrn Romain Blaeser: 621 496 348.

Kommen Sie vorbei, bringen Sie ihre Freunde mit und lassen Sie uns gemeinsam spielen, lachen und Spaß haben.

Soirée de jeux de société à Lenningen Envie d'une soirée divertissante avec des jeux de société ? Elisabeth Blum et Romain Blaeser vous proposent un grand choix de jeux passionnants et amusants. Qu'il s'agisse de classiques ou de nouvelles découvertes. Échecs, jeux de cartes, jeux d'adresse, jeux tactiques,... Vous pouvez choisir l'un de ces jeux et y jouer seul, à deux ou en groupe. Les jeux seront expliqués si l'un d'entre eux vous est inconnu. Il y en a donc pour tous les goûts et une introduction parfaite est garantie. En plus de l'esprit d'équipe et d'une ambiance conviviale, des boissons et des collations sont disponibles pour que la soirée soit une réussite totale. Nous nous réunissons tous les mardis, sauf pendant les vacances scolaires, de 19h00 à 22h30. Si vous avez des questions supplémentaires, veuillez contacter directement Monsieur Romain Blaeser : 621 496 348.

Venez, amenez vos amis pour passer un bon moment ensemble.

Social games evening in Lenningen Fancy an entertaining evening with board games? Elisabeth Blum and Romain Blaeser offer you a wide selection of exciting and fun games. Whether classics or new discoveries. Chess, card games, games of skill, tactical games,... You are welcome to choose one, play alone, in pairs, or in a group. If you need any explanations, no problem. The games are explained if you are unfamiliar with any of them. There is something for everyone and the perfect introduction is guaranteed. In addition to team spirit and a sociable atmosphere, there are drinks and snacks to make the evening a complete success. We meet every Tuesday, except during school holidays, from 7 p.m. to 10:30 p.m. If you have any additional questions, please contact Mr. Romain Blaeser directly: 621 496 348.

Come along, bring your friends and let's play, laugh and have fun together.





Kreative Ecke Liebe Bastelfreunde, Tüftler und kreative Köpfe. Lassen Sie ihrer Fantasie freien Lauf. In unserer kreativen Ecke dreht sich alles um das Basteln, Tüfteln und die Gestaltung von schönen DIY-Gegenständen. Hier gibt es keine Grenzen für Ihre Ideen – alles ist möglich.

Ob wir mit Papier, Stoff, Farbe, Holz oder anderen Materialien arbeiten, wir laden Sie ein, Ihre künstlerischen Visionen zu verwirklichen. Lassen Sie sich von den vielen Möglichkeiten inspirieren und bringen Sie ihre besten Ideen ein. Kreativität beflügelt die Fantasie. Anfänger sind herzlich willkommen. Hier zählt der Spaß am Schaffen und das Teilen von Inspiration.

Kommen Sie vorbei, basteln Sie mit uns und lassen Sie uns zusammen eine Welt voller Farben, Formen und Fantasie erschaffen.

Coin créatif Chers amis bricoleurs, bidouilleurs et esprits créatifs. Laissez libre cours à votre imagination. Notre coin créatif est consacré au bricolage et à la création de beaux objets « DIY ». Il n'y a pas de limites à vos idées - tout est possible.

Que nous travaillions avec du papier, du tissu, de la peinture, du bois ou d'autres matériaux, nous vous invitons à réaliser vos visions artistiques. Laissez-vous inspirer par les nombreuses possibilités et apportez vos meilleures idées. La créativité donne des ailes à l'imagination. Les débutants sont les bienvenus. Ce qui compte ici, c'est de s'amuser, de créer et de partager l'inspiration.

Rejoignez-nous et créons ensemble un monde plein de couleurs, de formes et d'imagination.

Creative corner Dear craft lovers, tinkerers and creative minds. Let your imagination run wild. Our creative corner is all about crafting, tinkering and designing beautiful DIY objects. There are no limits to your ideas – anything is possible.

Whether we work with paper, fabric, paint, wood or other materials, we invite you to realize your artistic visions. Be inspired by the many possibilities and contribute your best ideas. Creativity fires the imagination. Beginners are very welcome. What counts here is the fun of creating and sharing inspiration.

Come along, craft with us and let's create a world full of colors, shapes and imagination together.





Nordic Walking Möchten Sie aktiv bleiben und gleichzeitig die frische Luft genießen? Dann sind unsere Nordic Walking-Treffen genau das Richtige für Sie. Diese sanfte Sportart bietet zahlreiche gesundheitliche Vorteile und fördert das gesellige Miteinander. Warum Nordic Walking? Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, die Ausdauer wird verbessert und die Muskulatur gestärkt. Es ist gelenkschonend und somit ideal für jedes Alter. Treffen Sie Gleichgesinnte, tauschen Sie sich aus und genießen Sie die gemeinsame Zeit in der Natur. Gemeinsam macht Bewegung noch mehr Spaß. Egal, ob Sie Anfänger oder bereits erfahren sind – Sie sind herzlich willkommen. Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung, festes Schuhwerk und bringen Sie ihre eigenen Stöcke und etwas zu trinken mit. Wir freuen uns auf eine aktive und gesellige Zeit mit Ihnen. Lassen Sie uns gemeinsam in Bewegung bleiben.

Nordic Walking Vous souhaitez rester actif tout en étant dans la nature ? Alors venez rejoindre notre groupe de la marche nordique. Ce sport doux offre de nombreux bienfaits pour la santé et favorise les interactions sociales. Pourquoi la marche nordique? Le système cardiovasculaire et les muscles sont renforcés, l'endurance est améliorée. Ce sport est doux pour les articulations et donc idéal pour tous les âges. Rencontrez des personnes partageant les mêmes idées, échangez des idées et passez du temps ensemble dans la nature. L'exercice est encore plus amusant ensemble. Que vous soyez débutant ou déjà expérimenté, vous êtes les bienvenus. Veuillez porter des vêtements de sport confortables, des chaussures solides et apporter vos propres bâtons et quelque chose à boire. Nous nous réjouissons de passer un moment actif et sociable avec vous. Restons actifs ensemble.

Nordic Walking Do you want to stay active and enjoy the fresh air at the same time? Then our Nordic Walking meetings are just the thing for you! This gentle sport offers numerous health benefits and promotes social interaction. Why Nordic Walking? The cardiovascular system is strengthened, endurance is improved, and muscles are strengthened. It is gentle for the joints and therefore ideal for all ages. Meet like-minded people, exchange ideas and enjoy some time together in nature. Exercise is even more fun when we do it together. Whether you are a beginner or already experienced - you are very welcome. Please wear comfortable sports clothes, sturdy shoes, bring your own sticks and something to drink. We look forward to an active and sociable time with you. Let's be active together.





Zusammen unterwegs Gemeinsame Aktivitäten und neue Freunde warten. Haben Sie Lust, mal wieder etwas zu unternehmen? Dann ist diese Gruppe etwas für Sie. Hier können Sie sich an verschiedenen Aktivitäten beteiligen, ganz nach Ihren Interessen. Ob Kinoabend, Kultur und Unterhaltung, gemeinsam in einem guten Restaurant schlemmen und neue kulinarische Highlights entdecken, eine Runde im Schwimmbad drehen oder einen Spaziergang in der Natur genießen. Selbstverständlich sind auch Ihre Ideen willkommen und Sie können diese auch gerne in der Gruppe mitteilen. Jeder ist eingeladen, sich einzubringen und Unternehmungen vorzuschlagen. Hier geht es nicht nur um Spaß, sondern auch darum, neue Menschen kennen zu lernen und gemeinsam schöne Erlebnisse zu schaffen. Die Gruppe funktioniert über eine WhatsApp. Vorschläge werden hier untereinander ausgetauscht und beteiligen kann jeder sich nach Lust und Laune.

Sortons ensemble Des activités partagées et de nouveaux amis vous attendent. Avez-vous envie de faire quelque chose pendant votre temps libre ? Alors ce groupe est intéressant pour vous. Ici, vous pouvez participer à diverses activités, en fonction de vos intérêts. Qu'il s'agisse d'une soirée cinéma, de culture et de divertissement, de festoyer ensemble dans un bon restaurant et de découvrir de nouvelles spécialités culinaires, d'aller faire un tour à la piscine ou de profiter d'une promenade dans la nature. Bien entendu, vos idées sont également les bienvenues et vous pouvez les partager dans le groupe. Tout le monde est invité à s'impliquer et à proposer de nouvelles activités. Il ne s'agit pas seulement de s'amuser, il s'agit aussi de rencontrer de nouvelles personnes et de créer de belles expériences ensemble. Le groupe fonctionne via un groupe WhatsApp. Les suggestions sont échangées ici et chacun peut participer comme il le souhaite.

Let's go out together Joint activities and new friends await. Do you feel like going out and do something during your spare time? Then this group is interesting for you. Here, you can participate in various activities, depending on your personal interests. Whether it's a movie night, culture and entertainment, feasting together in a good restaurant and discovering new culinary highlights, indoor swimming or enjoying a walk in nature. Of course, your ideas are welcome. Feel free to share them in the group. Everyone can suggest new activities. This is not just about having fun, but also about getting to know new people and creating great experiences together. The group works via a WhatsApp group. Suggestions are exchanged and everyone can participate as they please.





Breakfast Lust auf einen geselligen Morgen? Dann kommen Sie vorbei. Es gibt keinen Grund allein zu frühstücken. Lassen Sie uns bei Kaffee, leckeren Teilchen und jeder Menge guter Laune gemeinsam in den Tag starten. Wir tauschen Geschichten aus, lachen, trinken Kaffee und plaudern über alles, was uns so durch den Kopf geht.

Breakfast Envie d'une matinée conviviale ? Alors rejoignez-nous. Il n'y a aucune raison de prendre son petit-déjeuner seul. Commençons la journée ensemble avec un café, des petites viennoiseries et beaucoup de bonne humeur. Nous échangeons des histoires, rions, buvons du café et discutons de tout ce qui peut nous passer par la tête.

Breakfast Fancy a sociable morning? Then come along. There is no reason to have breakfast alone. Let us start the day together with coffee, delicious pastries and lots of good humour. We swap stories, laugh, drink coffee and chat about everything that's on our minds.



MUPPENTREFF <i>Randonnées avec les chiens</i> <i>Dog walking</i>	23.07.	Remich	14h00
	27.08.	Schüttrange	
	24.09.	Gonderange	
HANDAARBECHT TREFF <i>Rencontre de travail manuel</i> <i>Handicraft meeting</i>	09.07. 23.07.	Kulturzentrum Mutfert 16, rue de Medingen L-5355 Mutfert	14h30
	03.09. 17.09.		
MUSEKSGRUPP <i>Groupe musical</i> <i>Music group</i>	02.07.	Niederanven	15h00
	06.08.		
	03.09.		
KEELEGRUPP <i>Jeu de quilles</i> <i>Skittles</i>	02.07.	„Café de la Gare“ 197, rue Principale L-5366 Minsbech	15h00
	06.08.		
	03.09.		
WANDERUNG <i>Randonnée</i> <i>Hike</i>	11.07.	Oetrange	14h00
	08.08.	Roodt-Syre	
	19.09.	Waldhaff	
GESELLSCHAFTS-SPILLER <i>Jeux de société</i> <i>Board games</i>	All Dënschdes Chaque mardi	Festsall 6, rue de l'École L-5431 Lenneng	19h00-22h00
KREATIVEN ECK <i>Coin créatif</i> <i>Creative corner</i> 15 € - 25 €	11.07.	Al Schoul 202, rue Principale L-5366 Munsbach	09h00-12h00
	29.08.		
	26.09.		
NORDIC WALKING	All Dënschdes an all Donneschdes / chaque mardi et jeudi	Route de Trèves Nidderaanwen	09h30
BREAKFAST 7€ Kaffi + 2 Mëtschen	09.07.	Nei Schoul 3, am Eck L- 5741 Fëlschdref	09h00
	13.08.		
	10.09.		

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 signifient les mots « illusion, faux, erreur ». Dès qu'ils en sortent, ils peuvent accéder à la vraie connaissance et à une certaine vérité. Les ateliers culturels parlent du monde antique, romain et grec sur des sujets abordant :

- Le patrimoine archéologique et historique du Luxembourg, de la Grèce et de l'Empire romain.
- La mythologie comparée (mythes grecs et 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 quelques années. 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, le 8 juillet : La sagesse des jardins

Mardi, le 12 août : La magie à travers l'histoire

Pas d'atelier en septembre



FR



Au plus tard une semaine avant chaque atelier



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



« An Huef »,
rue du Schlammestee
L-5770 Weiler-la-Tour
Salle à droite de l'immeuble au
site de la commune



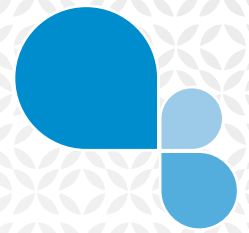
25 € par atelier



ALETHEIA



Groupe facebook : Aletheia Ateliers culturels



Aletheia : La sagesse des jardins

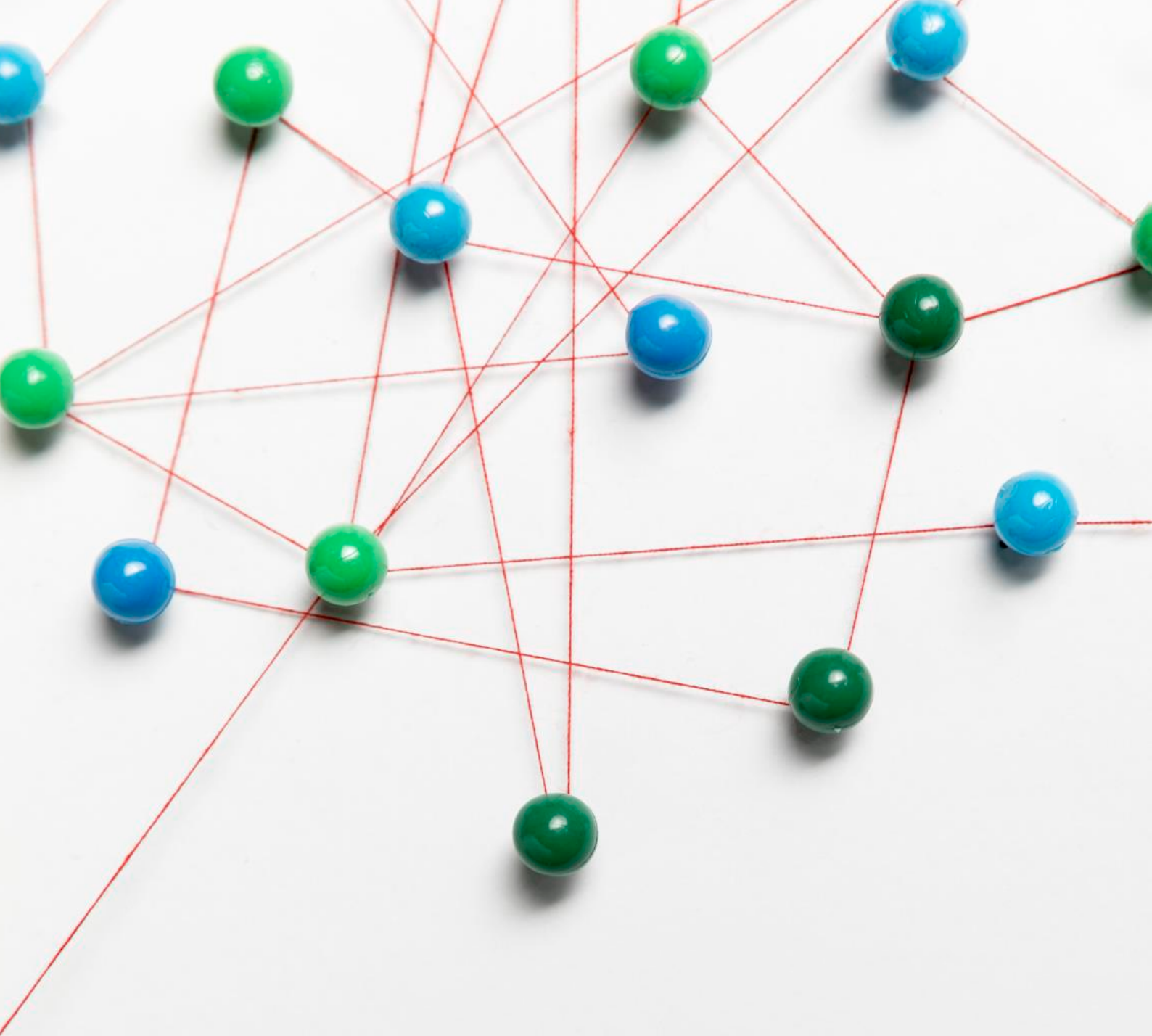
S'intéresser à un jardin, c'est porter son regard sur ce qui le compose : des fleurs, des plantes. Celles-ci ont une histoire en rapport avec la médecine, l'amour, les couleurs et la mort. Voilà définie la première partie. La seconde parle des jardins à travers différentes cultures, philosophies et pays. Pour vous, un atelier pour les yeux et l'esprit de sagesse...



Aletheia : La magie à travers l'histoire

La magie, à ses débuts, était seulement palpable à travers des mythes et des légendes, des tablettes en plomb dites de défexion sur lesquelles on trouve des formules aux propriétés maléfiques. Mais l'art de la magie est aussi une affaire de religion, de médecine, de botanique, de zoologie et de philosophie... et elle reste mal connue car associée à trop de préjugés ! A vous de la découvrir !





club 
aktiv

LEITBILD DER CLUB AKTIV PLUS

Wir stehen für ...

- aktives Älterwerden
- positives Altersbild
- lebenslanges Lernen
- Begegnung und Austausch
- Vermittlung von Wissen und Können zwischen Generationen und Kulturen
- Beratung und Orientierung in Bezug auf Fragen des Älterwerdens
- Förderung und Unterstützung von Benevolat

Wir setzen uns ein für ...

- wertschätzenden Empfang und Dialog
- respektvollen Umgang mit individuellen Bedürfnissen
- persönliche Entwicklung
- wertfreies Miteinander
- bewusste Teilnahme an der Gesellschaft
- aktive Gestaltungsmöglichkeiten für und mit unseren Teilnehmer:innen
- die Interessen älterer Menschen auf kommunaler, regionaler und nationaler Ebene

CHARTRE D'ENGAGEMENT DES CLUBS AKTIV PLUS

Nous soutenons ...

- un vieillissement actif
- une image positive du vieillissement
- l'apprentissage tout au long de la vie
- la rencontre et l'échange
- le transfert de connaissances entre générations et cultures
- le conseil et l'orientation sur les questions du vieillissement
- la promotion du bénévolat

Nous nous engageons à ...

- offrir un accueil et un dialogue valorisants
- respecter les besoins individuels
- promouvoir le développement personnel
- encourager un vivre-ensemble sans jugements de valeur
- favoriser une participation sociale active et réfléchie
- co-construire des projets avec nos participant·e·s
- défendre les intérêts des personnes âgées aux niveaux communal, régional et national

KONTAKT

Club Aktiv Plus
contact@clubaktivplus.lu
T 36 04 78-44
www.clubaktivplus.lu



Percussions- a Gesangscours Traditionell afrikanesch Rhythmen, Gesäng a Geschichten

Hutt Dir Loscht ze sangen oder trommelen ze léieren ? Déi afrikanesch Kultur a Musek interesséiert lech? Da sidd Dir hei genau richtig! Hei gëtt gesongen an d'afrikanesch Trommele (Djembe) gi geschloe.

An dësem Cours weist lech de Masabo vun der „Together as one asbl“, wei een ouni Virkenntnesser dëst flott Instrument léiere kann. Och Är Stëmm ass een Instrument a gëtt während dësem flotte Nomëtten geschoult an agesat.

A geselleger Ronn verbrénge mir eng flott Zäit zesummen. Gutt Laun a Freed stinn um Programm.

Cours de percussion et de chant Rythmes traditionnels, chants et contes africains

Vous voulez apprendre à chanter ou à jouer les tambours ? Vous êtes intéressés par la culture et la musique africaine? Alors vous êtes au bon endroit ! Ici, on chante et on bat les tambours africains (djembé).

Dans ce cours, Masabo de « Together as One asbl » vous montre comment apprendre cet instrument sans aucune connaissance préalable et sans aucune difficulté.

Votre voix est un instrument et sera aussi utilisée lors de cette belle après-midi.

Ensemble on va passer de bons moments. Bonne humeur et joie sont au programme.

Percussion and Singing Course Traditional African rhythms, songs and stories

Are you interested in singing, drumming, African culture and music? So this is the right place for you!

Masabo from “Together as One asbl” will teach you how to play the African drum (djembe) without any prior knowledge. Your voice is also an instrument and is trained during this afternoon. Join us for this easy way of learning how to sing and play an instrument.

In a cosy atmosphere, fun and good mood are guaranteed.



All Donnerschtes / chaque
jeudi / every thursday
17.07. – 28.08. & 26.09.
**Pas de cours entre le 1^{er} et 19
septembre**



LU, EN, FR



Esou séier ewéi méiglech / le plus
vite possible / as soon as possible



14h00 – 15h30



Centre Culturel “Am Medenpoull”
Salle Irma Boes
L-5351 Oetrange



120 € (8 Couren/cours/courses)
+ 10€ (Ausléinen vum Djembé /
location djembe / rental djembe)

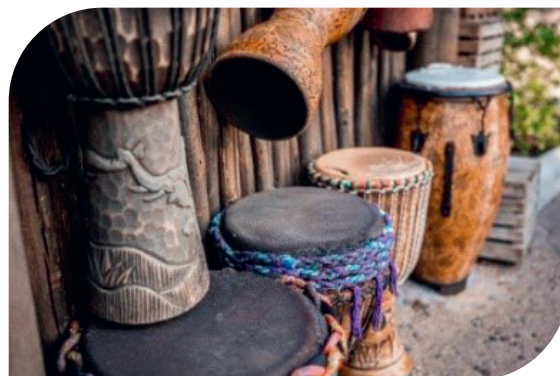


Photo by Sean Nufer on Unsplash



Minett Park Fond de Gras

Begleet eis op eng spannend Rees an de Minett. Mir fänken zu Péiteng un, a fuere mam histoireschen Train 1900 Autorail an de Fond de Gras. Hei huele mir un enger guidéierter Visitt deel a ginn uschléissend zesummen an de Restaurant “Bei der Giedel” op de Kascht.

No enger Faart mat der Minièresbunn op Lasauvage, wärte mir eis Rees mam Train 1900 Diesel ofschléissen an zréck op Péiteng fueren.

Et verspricht en interessanten Dag ze ginn!

Minett Park Fond de Gras

Accompagnez-nous pour un voyage passionnant dans le Minett. Nous commencerons à Pétange et prendrons le train historique Train 1900 Autorail jusqu’au Fond-de-Gras, où nous participerons à une visite guidée. Ensuite nous irons ensemble au restaurant “Bei der Giedel”, où un repas typiquement luxembourgeois nous attend.

Après un trajet avec le train minier jusqu’à Lasauvage, nous terminerons notre voyage avec le Train 1900 Diesel pour retourner à Pétange. Une journée intéressante en perspective !



Dënschdes, den 08. Juli



09h30-17h30



P&R CFL Pétange
Cour de la Gare
L-4773 Pétange



85 € (Programm, Visitt, Menü
ouni Gedrénks / programme,
visite guidée, menu sans
boissons)



LU



Bis de 06. Juni





Visite Bio Haff Van Dyck-Goergen

Venez avec le Club Syrdall à la découverte de la ferme productive biodynamique (Demeter) qui se situe à Leudelange.

A notre arrivée, nous serons accueillis par une équipe passionnée qui nous présentera l'histoire de la ferme et les principes de l'agriculture biodynamique.

Cette méthode respecte le sol, l'eau, la nature et produit des aliments sains pour les hommes et les animaux. Selon la philosophie de « Rudolf Steiner », l'agriculture et l'élevage se font dans le respect de la nature et de la santé, sans utilisation de produits chimiques.

La ferme abrite une variété d'animaux : des vaches laitières et allaitantes, veaux et taureaux, lapins, cochons, moutons, poules, poneys, chats et chien. Nous apprendrons davantage sur leur rôle essentiel dans l'écosystème de la ferme.

Pour clôturer la visite, nous dégusterons différents types de lait, accompagnés d'une tasse de café et d'un morceau de tarte.

Nous espérons que cette visite vous inspirera et vous donnera envie de soutenir l'agriculture biologique et durable.



Mardi, le 15 juillet



26 €



16h00-18h00



LU



11, Rue Eich
L- 3352 Leudelange



Jusqu'au 08 juillet





Bowling

Wir laden Sie herzlich zu einem gemütlichen Bowling-Nachmittag ein. Kennen Sie diese Sportart oder wollten Sie sie vielleicht schon immer einmal ausprobieren? In angenehmer Atmosphäre wollen wir gemeinsam aktiv sein, lachen und die Freude an der Bewegung teilen – ganz ohne Leistungsdruck. Natürlich ist auch für das leibliche Wohl gesorgt: Es werden Pizza Stücke und Flammkuchen serviert. Wir freuen uns auf einen geselligen Nachmittag, der Bewegung Spaß und Gemeinschaft miteinander verbindet.

Bowling

We cordially invite you to a leisurely afternoon of bowling. Are you familiar with this sport or have you perhaps always wanted to try it out? We want to be active together in a pleasant atmosphere, laugh and share the joy of exercise - without any pressure to perform. For the physical well-being, Pizza slices and tarte flambée will be served. We look forward to a sociable afternoon, that combines exercise, fun and community.

Bowling

Nous vous invitons cordialement à un agréable après-midi de bowling. Vous connaissez ce sport ou vous avez peut-être toujours voulu l'essayer ? Dans une ambiance agréable, nous voulons être actifs ensemble, rire et partager le plaisir du mouvement - sans aucune pression de performance. Il y a aussi quelque chose pour le bien-être physique : des parts de pizza et des tartes flambées seront servies. Nous nous réjouissons de passer un après-midi convivial qui unit mouvement, plaisir et communauté.



Mittwochs, den 16. Juli



16h00-18h00



Kockelscheuer



25 € (inkl.: Bowling Bahn, Schuhe, Essen) - ohne Getränke



LU



Bis den 1. Juli





Buerfousswee begleet vun der Reflexologin Tamara Leuck

Erleift d’Kraaft vun der Natur, gënnt lech eng kleng Auszäit a kommt mam Tamara vun “Tamara-Kierper-Féiss-a-Séil” op eng eenzegaarteg Rees.

Zesumme mam Club Aktiv+ De Forum, gi mir op de Buerfousswee zu Diddeleng. Dëst ass e 550m laange Sënnespad mat 19 Statiounen, déi mat verschidden Naturmaterialie bedeckt sinn. Begleet vun eiser erfuerener Reflexologin, erleift Dir, wéi d’Goen op natierleche Materialie wéi Steng, Holz a Sand är Sënner schäerft an är Féiss duuss masséiert. Tamara erkläert lech ënnerwee d’Wierkung vun der Reflexologie, wéi d’Selbstheilungskraaft vum Kierper nees aktivéiert gëtt, wouduerch Blockade geléist ginn, deelt d’Virdeeler vum Buerfoussgoen mat, proposéiert Uechtsamkeetsübungen an nach viles méi.

Loosst lech duerch gezielten Impulser op äre Féiss zu enger déiwer Erhuelung vu Kierper a Geescht féieren.

Bréngt wannechgelift Waasser fir ze drénken an een Handdusch mat.



Freides, den 18. Juli



14h30 - 17h30



3, rue de la Forêt
L-3471 Dudelange



10 €



LU



Bis den 11. Juli





Intergenerationelle Mototour – 3. Editioun A Kollaboratioun mat de Biker-Frënn Sandweiler a mat frëndlecher Ënnerstëtzung vun der Gemeng Sandweiler

Mir freeën eis, lech op déi drëtt Editioun vu eisem gemittleche Mototour an Zesummenaarbecht mat de Biker-Frënn Sandweiler invitéieren ze kënnen.

Dësen Dag, dee mëttlerweil en traditionelle Rendez-vous ginn ass, richt sech un all Generatiounen. Mat besonneschem Fokus op eis manner jonk Fuerer.

Gefuer gëtt am klengen Grupp, a gemittlechem Tempo, am Respekt vum Code de la Route, a mat vill Gesellegkeet a Sécherheet.

Kee Stress, keng Hektik – just de genossvolle Moment um Moto a gudder Gesellschaft.

- Ab 8h30 Begrëssung mat Kaffi a Croissanten
- Depart um 9h30 fir eng Streck vu ronn 180 km Streck
- Ënnerwee si Pause virgesinn
- Eng kleng Stärkung fir de Mo gëtt moies beim éischte klengen Stopp ugebueden
- Mëttesiessen op eege Käschen
- Nom Mëttegiessen ass d'Visitt vun der Schléiss zu Gréiwemaacher ageplangt
- Ofgeronnt gëtt eisen Tour mat enger leschter Paus, bei Kaffi a Kuch, fir nach e gesellege Moment zesummen ze verbrénge
- Géint 18:00 Auer si mir dann erëm zu Sandweiler

Mir bidden em Äert Versteesdemech, datt d'Sortie bei schlechtem Wieder ofgesot gëtt. Matfuere geschitt op eege Verantwortung.

D'Plazen si limitéiert – méllt lech w.e.g. sou séier wéi méiglech un.

Egal ob Dir schonn en éiwege Biker sidd, een „Sunshinebiker“, oder e geleeëntleche Motosfuerer – dës Sortie ass fir lech! Et geet ëm d'Freed an d' Zesummesinn.

Wann der nach Froen hutt, oder Informatiounen iwwert d'Biker-Frënn wëllt hunn, zéckt net lech bei eis oder de Biker-Frënn ze mellen. Mir freeën eis ob lech!

Mir soen eise „Biker Frënn“ souwéi der Gemeng Sandweiler e grouse Merci fir d'Ënnerstëtzung!



Samschdeg, de 19. Juli



08h30 Kaffi / 09h30 Start



Centre Culturel
20, rue Principale
L-5240 Sandweiler



10€ Startgeld pro Motorrad
Mëttegiessen, Gedrénks, Kaffi a
Kuch bezillt jidereen op der Plaz



Bis den 12. Juli
Direkt bei de Biker Frënn:
bikerfrënn@gmail.com
621 197 145 (beim Jupp,
President vun de Biker-Frënn)





Visite de Dalheim romain, un site gallo romain unique au Luxembourg

Venez avec le Club Syrdall à la découverte du site gallo-romain à Dalheim.

Lors de cette visite guidée organisé par RICCIACUS FRËNN asbl, vous découvrez l'histoire passionnante de ce site et de ses habitants.

L'élément conservé le plus spectaculaire est le théâtre, présentant un état de conservation unique dans la Grande Région. Érigé au début du 2ème siècle, cet édifice impressionnant de 62,50 m de diamètre constitue un chef d'œuvre de l'architecture romaine. Muni de gradins en pierre, il pouvait accueillir plus de 3500 spectateurs.

Dans le centre de documentation près du théâtre les visiteurs peuvent s'informer sur les recherches effectuées depuis le 17ème siècle. Inclus dans la visite sont les vestiges sur le plateau du Pétzel, un quartier de l'agglomération situé en bordure de l'artère principale, systématiquement fouillé entre 1977 et 1986.

Besuch des römischen Dalheim, einer einzigartigen gallo-römischen Stätte in Luxemburg

Besuchen Sie gemeinsam mit dem Syrdall Club die gallo-römische Stätte in Dalheim.

Bei dieser von RICCIACUS FRËNN asbl organisierten Führung, entdecken Sie die faszinierende Geschichte dieses Ortes und seiner Bewohner. Das spektakulärste erhaltene Element ist das Theater, das einen in der Großregion einzigartigen Erhaltungszustand aufweist. Das zu Beginn des 2. Jahrhunderts errichtete beeindruckende Gebäude mit einem Durchmesser von 62,50 m ist ein Meisterwerk der römischen Architektur.

Ausgestattet mit Steintribünen, hatten mehr als 3500 Zuschauer Platz.

Im Dokumentationszentrum in der Nähe des Theaters können sich die Besucher über die Forschungen seit dem 17. Jahrhundert informieren. Zu den Besichtigungen gehören auch die Überreste des Pétzel-Plateaus, eines Viertels des Ballungsgebietes, das sich am Rande der Hauptverkehrsader befindet und zwischen 1977 und 1986 systematisch ausgegraben wurde.



Mardi, le 22 juillet



17h00-19h00



Neie Wee
L-5687 Dalheim



10 €

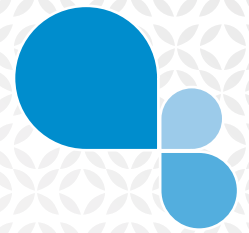


LU



Jusqu'au 15 juillet





Harmonisons nos émotions !

Fleurs de Bach, huiles essentielles et peinture : Le TRIO GAGNANT

Choc, colère, charge mentale, culpabilité, découragement, difficulté à faire des choix, hypersensibilité, Impatience, manque de confiance en soi, nostalgie du passé, peurs diverses, procrastination, solitude, terreurs...tant d'émotions négatives qui peuvent empoisonner notre vie et avoir des effets nocifs à du long terme sur notre santé.

Les élixirs floraux (Dr Bach en a identifié 38 : chacun correspondant à une émotion) permettent à l'individu de retrouver son équilibre intérieur.

Après une brève introduction, vous apprendrez :

- à identifier vos émotions du moment
- à travailler sur l'émotion principale par la médiation artistique
- à utiliser un outil puissant au quotidien pour augmenter votre confiance en vous grâce
- à l'aromathérapie et la peinture.

Nous terminerons l'après-midi par un voyage olfactif avec des huiles essentielles mystères et une étude de leurs propriétés.

Cet atelier est ouvert à tous et ne nécessite aucune connaissance en fleurs de Bach / aromathérapie, ni d'avoir suivi des cours de peinture. Sachez que vous êtes tous des artistes dans l'âme.

Un atelier qui sort des sentiers battus qui se veut à la fois ludique et très créatif.

L'atelier se tient en langue française.



Mardi, le 5 août



14h00 - 17h00



Nei Schoul
3, am Eck
L-5741 Filsdorf



50 € à payer dès réception de la facture
12 € à payer sur place pour le matériel



Jusqu'au 21 juillet





Geführte Besichtigung im Textil Museum in Larochette

Das Textilmuseum in Larochette ist eine Einrichtung, die sich der Bewahrung und Präsentation der reichen Geschichte der Textilindustrie widmet. Das Museum bietet den Besuchern einen Einblick in die traditionellen Techniken und Maschinen, die in der Textilproduktion eingesetzt werden. Die Ausstellung zeigt eine Reihe von Webstühlen, Webwerkzeugen und antiken Stoffen, die die Entwicklung der Textilherstellung im Laufe der Jahrhunderte illustrieren.

Guided tour of the textile museum in Larochette

The Textile Museum, located in the town of Larochette, is an institution dedicated to preserving and presenting the rich history of the textile industry. The museum offers visitors an insight into the traditional techniques and machinery used in textile production. The exhibition features a range of looms, weaving tools and antique fabrics, illustrating the evolution of textile manufacturing over the centuries.



Mittwoch, den 10. September



14 €



14h00



LU



Textil Musée
20, Chemin J-A Zinnen
L-7626 Larochette



Bis zum 1. August



(www.textilmuseelarochette.lu)



Traditionnelles Club Aktiv+ Treffen auf der Marie Astrid

Verbringen Sie mit uns und unseren Freunden der anderen „Club Aktiv+“, einen herrlichen Tag an Bord der MS „Princesse Marie Astrid“. Genießen Sie bei gutem Essen und Trinken, einen unvergesslichen Nachmittag auf der wunderschönen Mosel.

Musikalisch wird uns Jeannot Conter begleiten und für gute Stimmung sorgen. Wer möchte, darf sehr gerne das Tanzbein schwingen. Wir freuen uns auf diesen traditionellen Schiffsausflug in Ihrer Gesellschaft.

Rencontre traditionnelle Club Aktiv + à bord de Marie Astrid

Passez avec nous et nos amis des « Club Aktiv+ », une merveilleuse journée à bord du MS « Princesse Marie Astrid ». Profitez d'un après-midi inoubliable sur la magnifique Moselle avec de la bonne nourriture et des boissons.

Jeannot Conter nous accompagnera musicalement et créera une bonne ambiance. Si vous le souhaitez, vous êtes les bienvenus pour danser. Nous nous réjouissons de cette excursion en bateau traditionnelle en votre compagnie.



Dienstag, den 23. September



11h30 - 17h00



Anlegequai Marie Astrid
10, route du Vin
L-6794 Grevenmacher



67€ (inkl.: Bootsfahrt und Menu:
Gemüsesuppe, Königspastete,
Pommes und Salat ODER
gebratene Polenta mit Pilzragout
und Gemüse, Apfeltorte mit
Vanilleeis, ohne Getränke)



Bis zum 25. August





Besuch im Haus Omega

Beim Haus Omega handelt es sich um eine stationäre, palliative Betreuungseinrichtung in Luxemburg-Hamm, die schwer kranken und sterbenden Menschen in ihrer letzten Lebensphase Behandlung, Pflege, Sicherheit und Geborgenheit bietet.

Das Haus Omega setzt sich als Ziel, die Wünsche des Bewohners zu respektieren und Sterben in Würde zu ermöglichen. Als Palliativeinrichtung bietet das Haus Omega den Bewohnern ein kompetentes und familienfreundliches Umfeld mit dem Ziel, die Lebensqualität zu wahren oder zu verbessern.

Frau Spielmann, die Direktorin vom Haus Omega, wird Ihnen bei unserem Besuch kurz die Räumlichkeiten zeigen und Ihnen dann Erklärungen zum Haus und der allgemeinen Palliativpflege geben. Sie nimmt sich danach noch gerne Zeit, um ihre Fragen zu beantworten.



Freitag, den 26. September



14h30



HAUS OMEGA
80, rue de Hamm
L-1713 Hamm/Lux



Gratis



LU



Bis zum 31. August



omega 90

(www.omega90.lu)



SAVE THE DATE

ALA - ASSOCIATION LUXEMBOURG ALZHEIMER KURS FÜR ANGEHÖRIGE

Mit freundlicher Unterstützung der ala - Association Luxembourg Alzheimer - freuen wir uns Ihnen den „Kurs für betroffene Familien“ anbieten zu können.

Der Kurs richtet sich an alle Angehörigen von Betroffenen, die umfassende Informationen rund um das Thema Demenz und den Umgang mit der Erkrankung erhalten möchten. Während unseren 3 zusammenhängenden Terminen werden jeweils unterschiedliche Themenkomplexe behandelt, wie zum Beispiel:

- die Kommunikation mit dem Betroffenen,
- mögliche krankheitsbedingte Stimmungs- und Verhaltensänderungen,
- die gesetzlichen Bestimmungen und Rahmenbedingungen,
- eine an die Krankheit angepasste Ernährung,
- der Umgang mit der eigenen Belastung ...

Es wird dabei besonderen Wert auf die Vermittlung von praktischen Tipps für den Umgang mit typischen Alltagssituationen gelegt. Auf diese Weise werden die Angehörigen für konkrete bestehende und zukünftige Herausforderungen in der Betreuung und Pflege geschult.

Während den Veranstaltungen bietet sich für die Angehörigen auch die Gelegenheit zum Austausch untereinander und zur Erarbeitung alternativer Umgangsstrategien in der Gruppe.



12. November um 17.30 Uhr
19. November um 17.30 Uhr
26. November um 17.30 Uhr



Gratis



LU



+/- 2 Stunden



Bis zum 31. Oktober



Sandweiler



association luxembourg
alzheimer

Syrdaller „OPEN STAGE“-

Aufruf an alle Künstler, die ihr Talent(e) auf einer „offenen Bühne“ teilen möchten

Eine „Open Stage“ ist eine Bühne, die dazu dient, dass Menschen ihre Talente jeglicher Art mit einem Publikum teilen können. Sie ist aber mehr als nur eine Bühne - sie ist ein Raum voller Träume, Emotionen und Geschichten, die darauf warten, erzählt zu werden.

Wir möchten sehr gerne eine „Open Stage“ organisieren. Deshalb ist dies ein Aufruf an Sie: Ob Sie ein Lied singen, ein Musikstück auf einem Instrument spielen, ein Gedicht vortragen oder einen Tanz aufführen – Seien Sie dabei und teilen Sie ihre Kreativität mit anderen. Jeder ist ein Künstler. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie bereits Bühnenerfahrungen haben oder nicht. Bei uns ist jeder willkommen.

Lassen wir uns gegenseitig inspirieren und unvergessliche Erinnerungen teilen. Es ist eine großartige Gelegenheit, Gleichgesinnte zu treffen, die die gleiche Liebe zur Kunst teilen und sich auszutauschen. Lassen Sie uns gemeinsam die Schönheit der Kreativität feiern. Ihre Präsenz und ihr Talent zählen. Die Bühne wartet auf Sie! Lassen Sie uns wissen, was ihr Talent ist.

Schreiben Sie uns gerne an:

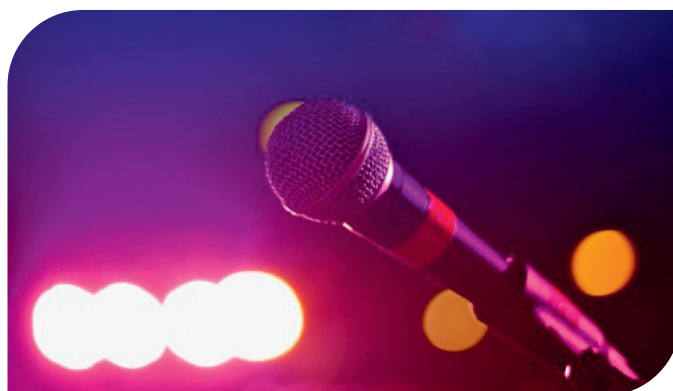
jennifer.bofferding@croix-rouge.lu

manon.rippinger@croix-rouge.lu

Im Vorfeld des „Open Stage Events“ bieten wir auch Ateliers an. Die Ateliers dienen zur Unterstützung, sind jedoch keine Voraussetzung um am Event „Open Stage“ teilzunehmen. Hierbei wird ein Raum erschaffen eure Darbietungen zu üben, zu vertiefen und auszuarbeiten und/oder herauszufinden welche Talente in Ihnen schlummern.

Die Details zu den Daten der Ateliers und der Open Stage sowie Informationen im Allgemeinen, folgen nach den Anmeldungen.

Wir freuen uns auf ein wunderbares gemeinsames Projekt.





| REEGELMÉISSEG COURSEN

| COURS RÉGULIERS

| REGULAR COURSES

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

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

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, couverture, grosses chaussettes, 2 blocs de yoga, 2 petits et 1 long coussin, 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, Gleichgewicht, Beweglichkeit und ein positives Selbstbewusstsein gefördert sowie durch die Tanztechnik die Beckenbodenmuskulatur gefestigt. Lebensfreude und Ausstrahlung steigen! Kurssprache: Deutsch. Material: Hüfttuch, Schläppchen, Getränk

Orientalischer Tanz (Anfänger) Ein fröhliches langsames Herangehen an den orientalischen Tanz. Schöne fließende Bewegungen in aufrechter Haltung aktivieren den ganzen Körper. Gleichgewichtssinn und Konzentration werden gefördert.

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 (nur für Frauen), der Ihnen Stärkung vom Skelett und Bewegungssicherheit gibt. Es wird mit Gewichten und Widerstandsbändern im Stehen und auf dem Boden gearbeitet. Kurssprache: Luxemburgisch und Deutsch. Niveau I- II. Material: Matte, bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch, Getränk

				
MÉINDEN LUNDI				
QI-GONG Jean-Paul Nowacka	15.09. 22.09. 29.09. 06.10. 13.10. 20.10. 27.10. 10.11. 17.11. 24.11. 1.12. 08.12. 15.12.	9h30 (1h30)	Loretto kapell 6, rue des Romains L-2443 Sennengerbiérg	169 €
RÜCKENSCHMERZEN - KEIN SCHICKSAL Isabelle Libert	06.10. 13.10. 20.10. 27.10. 10.11. 17.11. 24.11. 01.12. 08.12. 15.12.	10h00	Kulturzentrum Rue de l'Eglise L-6933 Menster	90 €
DËNSCHDEN MARDI				
BODYFLOW Ulzana Kurlmel	16.09. 23.09. 30.09. 07.10. 14.10. 21.10. 28.10. 11.11. 18.11. 25.11. 02.12. 09.12. 16.12.	Cours 1: 9h00 Cours 2: 10h00	Kulturzentrum 11A, rue de Mondorf L-5421 Ierpeldeng	143 € Pass : 243 €
NEW SELF DEFENSE Jean-Paul Nowacka	16.09. 23.09. 30.09. 07.10. 14.10. 21.10. 28.10. 11.11. 18.11. 25.11. 02.12. 09.12. 16.12.	9h30 (1h30)	Loretto kapell 6, rue des Romains L-2443 Sennengerbiérg	169 €
ZUMBA GOLD Dorina Peschiaroli	16.09. 23.09. 30.09. 07.10. 14.10. 21.10. 28.10. 11.11. 18.11. 25.11. 02.12. 09.12. 16.12.	10h00	Kulturzentrum Im Medenpoull L-5351 Éiter	130 € Pass : 221 €
ORIENTALISCHER TANZ Anfängerkurs Anna Rycerz	16.09. 23.09. 30.09. 07.10. 14.10. 21.10. 28.10. 11.11. 18.11. 25.11. 02.12. 09.12. 16.12.	15h00 (1h30)	Festsall 18, rue de l'Ecole L-5414 Kanech	195 €

MËTTWOCH | MERCREDI

YIN YOGA Ayano Everling	17.09. 24.09. 01.10. 08.10. 15.10. 22.10. 29.10. 12.11. 19.11. 26.11. 03.12. 10.12. 17.12.	0930 (1h30)	Nouvelle adresse : Al Scheier 2B, rue d'Olingen L-6832 Betzdorf	182 €
LINE DANCE Nathalie Damar	17.09. 24.09. 01.10. 08.10. 15.10. 22.10. 29.10. 12.11. 19.11. 26.11. 03.12. 10.12.	Basis Cours: 14h00 - 15h00 Level 1 : 15h00 - 16h00 Level 2 : 16h15 - 17h15 Level 3 : 17h15 - 18h15	Kulturzentrum Im Medenpoull L-5351 Éiter	96 € Pass : 163 € (unbegrenzte Teilnahme)
TANZEN MACHT FREUDE Ute Ott-Guth	17.09. 24.09. 01.10. 08.10. 15.10. 22.10. 29.10. 12.11. 19.11. 26.11. 03.12. 10.12. 17.12.	16h00 (1h30)	Kulturzentrum 18, rue Principale L-5240 Sandweiler	143 €

DONNESCHDEN | JEUDI

MULTIFIT Ulzana Kurlmel	18.09. 25.09. 02.10. 09.10. 16.10. 23.10. 30.10. 13.11. 20.11. 27.11. 04.12. 11.12. 18.12.	09h00	Kulturzentrum 11A, rue de Mondorf L-5421 Ierpeldeng	143 € Pass : 243 €
YOGA SUR CHAISE Kirsten Leniger	18.09. 25.09. 02.10. 09.10. 16.10. 23.10. 30.10. 13.11. 20.11. 27.11. 04.12. 11.12. 18.12.	10h00	Kulturzentrum 11A, rue de Mondorf L-5421 Ierpeldeng	143 € Pass : 243 €

ZUMBA GOLD Dorina Peschiaroli	18.09. 25.09. 02.10. 09.10. 16.10. 23.10. 30.10. 13.11. 20.11. 27.11. 04.12. 11.12. 18.12.	10h00	Kulturzentrum Im Medenpoull L-5351 Éiter	130 € Pass : 221 €
ORIENTALISCHER TANZ Anna Rycerz	18.09. 25.09. 02.10. 09.10. 16.10. 23.10. 30.10. 13.11. 20.11. 27.11. 04.12. 11.12. 18.12.	15h00 (1h30)	Festsall 18, rue de l'Ecole L-5414 Kanech	195 €
FREIDEN VENDREDI				
BODYFLOW Kirsten Leniger	19.09. 26.09. 03.10. 10.10. 17.10. 24.10. 31.10. 14.11. 21.11. 28.11. 05.12. 12.12. 19.12.	9h00	Festsall 18, rue de l'Ecole L-5414 Kanech	99 € Pass : 168 €
OSTÉOFIT Kirsten Leniger	19.09. 26.09. 03.10. 10.10. 17.10. 24.10. 31.10. 14.11. 21.11. 28.11. 05.12. 12.12. 19.12.	10h00	Festsall 18, rue de l'Ecole L-5414 Kanech	143 € Pass : 243 €
PILATES Isabelle Libert	10.10. 17.10. 24.10. 14.11. 21.11. 28.11. 05.12. 12.12. 19.12.	10h00	Kulturzentrum Rue de l'Eglise L-6933 Menster	81 €

INTERNE BESTIMMUNGEN

RÈGLEMENT D'ORDRE INTERNE

INTERNAL REGULATIONS



- An- oder Abmeldungen sind ausschließlich via Telefon: **26352545** oder Email: **club-syrdall.croix-rouge@help.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.
 - Bei kostenpflichtigen Aktivitäten warten Sie bitte immer bis Ihnen eine Rechnung zugeschickt bevor Sie zahlen.
 - Hunde sind bei unseren Aktivitäten nicht erlaubt, außer beim „Muppentreff“
 - Um Pünktlichkeit wird gebeten. Bei Verspätung informieren Sie uns bitte schnellstmöglich.
 - 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 : **club-syrdall.croix-rouge@help.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.
 - Pour les activités payantes, veuillez toujours attendre qu'une facture vous soit envoyée avant de payer.
 - Les chiens ne sont pas autorisés à nos activités, sauf au « Muppentreff »
 - 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.

Ça ne fait que **commencer !**



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

clubaktiv 



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

help 
All Dag ass e gudden Dag



Erratum dans le Syrdaller Magazin 03

Cours page 41	Donnerstag / jeudi			
Trainerin / formatrice :	Yoga sur chaise	Ulzana Kurmel		
Cours page 42	Freitag / vendredi			
Trainerin / formatrice :	Bodyflow	Elena Malyarova	prix:	143€
			Pass :	243€
Trainerin / formatrice :	Ostéofit	Elena Malyarova	prix :	143€
			Pass :	243€

Explications des cours : pages 38 et 39

Bodyflow l'art du mouvement en pleine conscience pour la santé des articulations, la posture et l'équilibre intérieur qui améliore la mobilité, la flexibilité et la conscience du corps. Les principes sont : du rythme lent (contrôle et attention à chaque mouvement) et de la respiration pour une connexion du corps à l'esprit. Objectifs : réduction du stress, de la tension musculaire et amélioration du bien-être.

Yoga sur chaise est une pratique de yoga adaptée qui vous permet de rester assis tout en effectuant des asanas classiques. Il est idéal pour ceux qui ont besoin d'un soutien supplémentaire, qui luttent avec des blessures ou qui veulent une approche plus thérapeutique de la pratique. Il augmente le tonus musculaire, améliore la respiration, réduit le stress et normalise le sommeil.

Ostéofit force et mobilité après 50 ans, entraînement fonctionnel pour les femmes de plus de 40 ans. Combinaison d'exercices articulaires et de musculation qui comprend le travail de toutes les articulations et l'entraînement de la force avec le poids du corps et un équipement léger. L'accent est mis sur le développement de la masse musculaire pour prévenir l'ostéoporose, améliorer l'équilibre et renforcer la santé des os pour prévenir les chutes et blessures.

