



# SYRDALLER MAGAZIN

OKTOBER - NOVEMBER - DEZEMBER

04  
2024



1, Square Peter Dussmann  
L-5324 Contern



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





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

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

**Georges Muller**

Chargé de Direction

GSM : 621 400 313  
[georges@clubsyrdall.lu](mailto:georges@clubsyrdall.lu)

**Manon Rippinger**

Educatrice

GSM : 621 400 376  
[manon@clubsyrdall.lu](mailto:manon@clubsyrdall.lu)

**Debora Magno**

Administration

GSM : 621 400 663  
[debora@clubsyrdall.lu](mailto:debora@clubsyrdall.lu)

**Jenny Bofferding**

Educatrice

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





## Léif Frënn vum Club Syrdall,

An dëser Hierschtbrochure, gesitt Dir wéi mam neie Schouljoer och de Programm deen eis Ekip zesummegehallt huet fir déi nächst Méint alt erëm eng Kéier ganz ofwiesslungsräich a gutt gelongen ass. E ganz grouse Merci un de Georges, d'Manon, d'Debora an d'Jenny fir hiren Engagement an hire Virwëtz fir ëmmer erëm nei Aktivitéiten ze fannen an ze organiséieren!

Dësen Engagement fir hier Aarbecht ass nammlecht grouss bei all eisen 80 Mataarbechterinnen a Mataarbechter, an all eise Servicer – nieft dem Club Syrdall, eisem Service d'Aides et Soins à Domicile an eis zwee Foyers de jours zu Nidderaanwen a Sandweiler. Vill vun hinne schaffe scho ganz laang am Syrdall Heem a si mat Läiw a Séil fir hier Clienten a Patienten do. Ech wëll hei, nach eemol, all Eenzelen vun hinnen, Merci soe fir déi Aarbecht déi si am Alldag leeschten.



Trotzdem, gëtt déi Aarbecht net ëmmer esou gewürdegt wéi dat richtig wier. D'Aart a Weis wéi zanter Joren déi Akten am Aides et Soins an an de Foyers de Jours ofgerechent ginn an de Finanzement vun dësen Aktivitéiten duerch d'Krankekeesen an d'Assurance Dépendance, stellen d'Gestionnaire vun esou Ariichtungen, ëmmer erëm viru Challenge fir de finanziellen Equiliber ze erreechen. Gottseidank, sinn eis Mataarbechterinnen a Mataarbechter an engem staarke Kollektivvertrag, deen hire Salaire an ee groussen Deel vun den Aarbechtskonditioune reegelt. Ech fannen et awer traureg, dass, knapp e puer Joer nodeems mir an der Pandemie owes geklappt hu fir de Leit aus dem Pfllegesecteur Merci ze soen, eise Gesondheetssystem déi essenziell Funktiounen net besser würdegt. D'Komplexitéit vum Gesondheetssystem gëtt ëmmer méi grouss an onduerchsichteg fir Aussestoender an och fir Leit déi an de medezineschen a paramedezinesche Beruffer schaffen. Déi Ressourcen déi verbraucht gi fir auszerechne wat néideg ass fir dass et finanziell opgeet, wiere wuel um Terrain, no beim Patient besser agesat.

Ech stelle mir an deene leschte Méint ëmmer erëm d'Fro ob dat muss sinn? Eng vun de Stärkte vum Lëtzebuerger Land war ëmmer, dass mir ebe kleng sinn an d'Weeër méi kuerz sinn. Dass ee méi rapide ka Saachen änneren an un d'Realitéit upassen an d'Rudder ëmdréinen. E klenge Schnellboot wat méi efficace ze navigéieren ass wéi e grousst Croisiéresschëff oder en Tanker. Villäicht si mir am Gesondheits- a Fleegesecteur an deene leschte Joerzénge vun der Reaktivitéit fortkomm? De System ass ëmmer méi schwéierfällg ginn. Verstëtt mech elo net falsch, ech sinn iwwezeegt dass déi allermeeschte Leit déi dofir zoustänneg sinn, hiert Bescht ginn an alles maache wat an hirem Pouvoir ass fir d'Liewe vun de Leit ze verbessern. Mee doduercher, dass alles méi komplex ginn ass, dass historiesch Kompromësser sech ugeheeft hu fir komplex Äntwerten op komplizéiert Froen ze ginn, gëtt all kleng Sandkär am System e Problem.

Leider fänken déi Schwierigkeeten ëmmer méi, och um Niveau vun de Patientinnen a Patienten a vum Gesondheitspersonal unzekommen. Doduercher gi Beruffer wou et am Moment richtig schwierig ass gutt Leit ze rekrutéieren, och ëmmer méi onattraktiv.



D’Kaz bässt sech also an de Schwanz an d’Problemer gi mat der Zäit ëmmer méi grouss.

Ech fannen dat schued. Ech weess dass och déi politesch Partei an der ech selwer Member sinn an déi ech am Nidderaanwener Gemengerot vertrieeden, laang un dësen Entwécklungen am Gesondheetsministère matgewierkt huet, wat ech, vun haut aus gekuckt, bedauern. Ech erwaarde mir och keng Wonner, dass d’Situatioun sech elo kuerz- oder mëttelfristeg ännere wäert: d’Intressie vun de Bedeelegten um Gesondheetssystem ginn dofir vill ze vill ausenaner.

Ech géing mir awer trotzdeem wënschen, dass mir als Gesellschaft déi onermiddlech Aarbecht, den Engagement an d’Kompetenze vun all de Leit déi Dag an, Dag aus, no eis kucken an eis pfliegen, besser kéinten unerkennen an eis och fir dës dach esou essenziell Aktivitéite fir eist Liewen an Iwwerliewen, méi interesséiere géingen. Ee Ruck deem 2020-2021 an der Gesellschaft bal ze spiere war, ier mir erëm an eist aalt Liewen zeréckkomm sinn an dat vergiess hunn.

An d’Hänn klappe geet eben net ëmmer duer! A wat si mir bereet vun eisem perséinleche Wuelstand ofzegi fir dass de Gesondheetssecteur besser funktionéiere kann?

Op dëser Plaz mat vläit méi ongewinnten, nodenklechen a kritesche Wieder, wënschen ech lech trotzdeem ee schéinen Hierscht, eng gutt Gesondheet a vill Freed bei den Aktivitéite vum Club Syrdall an driwwer eraus! Dir wësst, dass Dir op d’Syrdall Heem ëmmer ziele kënnt, wann Dir eis braucht! Ganz onkomplizéiert an einfach.

Léif Gréiss,

Régis Moes  
Präsident Syrdall Heem asbl





## Ja, ich wiederhole mich.



Beim Schreiben dieser Zeilen ist die Fußball Europameisterschaft gerade vorbei. Luxemburg hätte es fast dahin geschafft, aber auch ohne heimische Beteiligung war der Andrang bei Public Viewings sehr groß. Warum auf den Glacis fahren oder auf sonst einen öffentlichen Platz, wenn man es zu Hause doch viel gemütlicher haben kann? Zu Hause kann man das Elfmeterschießen im Pyjama genießen und steht auch nicht im Stau nach dem Spiel.

Es ist ganz einfach: „In der Gruppe macht es Spaß und es ist schön mit anderen Menschen, auch wenn komplett fremd, Emotionen zu teilen und mitzufiebern, egal für welches Team das Herz schlägt.“

Es steht außer Frage, dass unser aller Herzen für den Club Syrdall schlägt. 2005 wurde der Grundstein für diese Erfolgsgeschichte gelegt. Georges und sein Team waren bei der Gründung nicht dabei, leben aber auch heute noch jeden Tag die Philosophie aus früheren Tagen. „In der Gruppe Neues entdecken und Bewährtes pflegen. Ein breites, abwechslungsreiches Angebot, professionell organisiert und immer im Dialog mit den Besuchern des Clubs.“ Sie wissen es mittlerweile, aber bloß um es noch mal zu sagen: „Der Club ist kein Club!“ Man meldet sich an, wenn man etwas Passendes gefunden hat. Genauso steht es jedem offen im ganzen Land, bei allen Club Aktiv Plus teilzunehmen.

Ich wiederhole mich auch wenn ich sage, dass Syrdall Heem asbl seit 1989 stolz auf exemplarische Mitarbeiter ist. 80 Mitarbeiter tun jeden Tag alles, um Mitmenschen zu unterstützen, wenn das Glück oder die Gesundheit eine kleine Pause einlegen. Durch unsere langjährige Partnerschaft mit HELP, haben wir ein komplettes Angebot und beraten Sie kostenlos bei Ihnen zu Hause. Auch hier macht das alleine Grübeln keinen Sinn. Rufen Sie uns unter der Nummer 34 86 72 an, denn „Hier werden Sie geholfen“ (90er Jahre Spruch aus der Werbung, Verona Feldbusch).

„Habe fertig!“ (Ex Bayern München Trainer, Giovanni Trapattoni)

Nein, noch nicht ganz. Ich wünsche Ihnen, dass Sie unbeschwert den Sommer beenden und sich auf den Herbst freuen. Es ist immer etwas Schönes dabei, jede Jahreszeit hat etwas zu bieten, so wie diese Broschüre bestimmt auch wieder für Jeden etwas hat.

Bleiben Sie aktiv, gesund und bleiben Sie uns treu.

Mit aktiven Grüßen aus dem Syrdall,

Tom Dugandzic  
Direktor Syrdall Heem asbl



## Chères sympathisantes, chers sympathisants,

Par mon éditorial j'aimerais mettre en avant la diversité, la tolérance et l'interculturalité que nous vivons dans la société luxembourgeoise et aussi dans notre Club Aktiv Plus.

La diversité est une richesse, pas un obstacle.

L'un des objectifs des Clubs Aktiv Plus est l'intégration de la population non luxembourgeoise aux activités proposées.

Toute l'équipe du Club Syrdall s'investit pour la tolérance. Elle est une valeur essentielle qui permet de vivre en harmonie.

La compréhension et le fait d'accepter les différences culturelles nous enrichissent et nous ouvrent de nouvelles perspectives. Si on respecte les différences, on honore l'humanité dans toute sa diversité. La vraie force réside dans l'unité, pas dans l'uniformité. Toutes les activités du Club Syrdall sont organisées pour promouvoir l'entente et la coopération. Le programme est ouvert à toute personne qui accepte l'autre et qui ne voit ni la langue, ni les « backgrounds » culturels comme un obstacle.

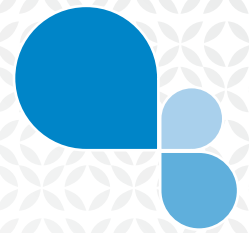
Pour que l'on y arrive, dans un groupe de femmes et d'hommes qui participent à des cours sportifs, des visites, des séjours etc, il va de soi que la communication est mise en avant. Il n'y a pas de jugement sur la façon de s'exprimer. Ce qui importe, c'est de s'entendre, de discuter et d'exprimer son opinion sans pré-jugements.



*« La tolérance est l'art d'être heureux en compagnie des autres »*

Pauline Vaillancourt

Georges Muller  
Chargé de direction Club Syrdall



## « À ma fille, quand je serais vieille... »

« Ma fille chérie,

Quand tu réaliseras que je vieillis, s'il te plaît sois patiente, et surtout, essaie de comprendre ce qui m'arrive.

Si, quand nous bavardons, je répète mille fois la même chose, ne m'interromps pas en soulignant : « Tu viens de me le dire, il y a deux minutes ! »

Contente-toi d'écouter, s'il te plaît. Tâche de te souvenir de ton enfance, quand je te lisais la même histoire, soir après soir, jusqu'à ce que tu t'endormes.

Si je ne veux pas prendre mon bain, ne te fâche pas, ne me fais pas honte. Souviens-toi quand tu n'étais qu'une enfant, et je te courais après pour obtenir que tu passes sous la douche, malgré tous les prétextes que tu invoquais ! Quand tu constateras que je ne connais rien aux nouvelles technologies, laisse-moi du temps pour m'y faire et ne me regarde pas comme ça... Souviens-toi, mon cœur, qu'avec patience je t'ai appris bien des choses, comme manger proprement, t'habiller toute seule, te démêler les cheveux et faire face à la vie, au jour le jour... »

« Si je perds le fil de notre conversation, parfois, donne-moi une minute pour m'y retrouver, et si je n'y arrive pas, ne t'énerve pas, ne hausse pas le ton. Sache, au fond de toi, que ce qui m'importe, c'est d'être avec toi.

Et si mes vieilles jambes lasses me ralentissent, donne-moi la main, comme je te donnais la mienne quand tu faisais tes premiers pas. Quand viendra ce temps, ne sois pas triste. Juste, sois là, et comprends-moi, tandis que je chemine vers la fin de ma vie avec tendresse. Je t'aimerai et te remercierai pour ce cadeau que furent le temps et la joie partagés.

Avec un grand sourire et cet amour immense que tu m'as toujours inspiré, je voudrais juste te dire... je t'aime, ma fille chérie ».

Guillermo Peña





# | EINSCHREIBUNGEN | INSCRIPTIONS | REGISTRATIONS

## 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.





ERËNNERUNGEN |  
SOUVENIRS |  
MEMORIES |





# | INFORMATIOUN | INFORMATION | INFORMATION

## 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.





## Handy, Tablet & CO...

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

Mir hellefen Iech. RDV op Ufro.

Rufft eis un.

## Téléphone portable, tablet & CO...

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

Nous vous aidons. RDV sur demande.

Appelez-nous.

## Handy, Tablet & CO...

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

Wir helfen Ihnen. Termin auf Anfrage.

Rufen Sie an.

## Cellulare, tablet & CO...

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

Ti aiutiamo. Appuntamento su richiesta.

Chiamate.

## Teléfono movil, tableta & CO...

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

Te ayudamos. Cita previa solicitud.

Llamanos.

## Celular, tablet & CO...

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

Nós ajudamos você. Solicitar uma cita.

Ligue para nós.



## Colmar et Strasbourg

Plongez avec nous et nos collègues du Club Aktiv Plus An der Loupescht dans l'ambiance de Noël en Alsace et venez avec nous à Colmar et Strasbourg.

### Mardi, le 17 décembre :

Départ à 08h00 à Niederanven direction Metz avec une pause à St. Avold, en direction de Colmar.

Après un déjeuner en commun, vous profiterez d'un temps libre dans la belle vieille ville de Colmar et de son marché de Noël.

En fin d'après-midi, nous continuerons le trajet vers notre hôtel à Horbourg-Wihr, suivi d'un dîner en commun et d'une nuitée à l'hôtel.

### Mercredi, le 18 décembre :

Après le petit déjeuner, nous nous rendons à Strasbourg où nous ferons une visite guidée de la ville sous son charme hivernal. Lors de cette visite, vous aurez l'occasion de découvrir les traditions de Noël à Strasbourg et en Alsace et d'entendre quelques anecdotes.

Ensuite, vous aurez du temps libre pour vous laisser tenter par les délices de l'un des marchés de Noël ou dans un restaurant traditionnel.



Du 17 décembre au 18 décembre



08h00



Niederanven, parking derrière le supermarché  
Direction piscine sur le côté gauche



315€ chambre double  
385€ chambre double à usage individuel

Autocar non-fumeur 4\*, 1 nuit avec petit déjeuner à l'hôtel 4\*EUROPE, déjeuner (1<sup>er</sup> jour), visite guidée de Strasbourg, assurance annulation, accompagnement par 2 collaborateurs



Jusqu'au 15 septembre



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

En collaboration avec TOGETHER AS ONE a.s.b.l., M. Ebrima MASS et M. Masabo SIZIMWE, nous sommes heureux de vous présenter ce projet interculturel et intergénérationnel.

Tous les rythmes, chants et danses africains ont une histoire. Les instruments de musique parlent la langue maternelle. Les sons des différents instruments représentent une importance significative dans la culture et la tradition du peuple. La musique traditionnelle est un outil de communication spirituelle et d'expression culturelle.

Dans ce projet, on a l'intention de partager certains de ces rythmes, danses et chants traditionnels d'Afrique de l'Ouest et de l'Est.

Djembé, Dum Dum, Ngoni et d'autres instruments seront utilisés, ainsi que nos voix, pour faire de la musique, chanter et avoir un aperçu et une compréhension de la culture africaine.

*« Le cœur de tout type de musique est le tambour.  
C'est un battement de cœur universel de la musique ».*

Laissez-vous emporter par la musique qui est un outil de communication universel.

Rejoignez-nous pour des après-midis pleins d'émotions, de rire, de joie et de bonne humeur tout en apprenant à jouer un instrument (Djembé) et à chanter.

Le cours est tenu tous les jeudis depuis le 04 juillet. Vous pouvez rejoindre le groupe à tout moment, même si vous n'avez pas été présent depuis le début des cours. Veuillez nous contacter pour de plus amples renseignements.

*« La musique met l'âme en harmonie avec tout ce qui existe »*

Oscar Wilde



03 octobre - 19 décembre



14h00 - 15h30



Centre Culturel "Am Medenpoull"  
Salle Irma Bos  
L-5351 Oetrange



250€ (12 cours) + 10€ location  
Djembé si vous n'en avez pas  
Si vous voulez rejoindre le groupe  
avant le 03 octobre, c'est tout à  
fait possible. Appelez-nous !



FR, EN, LU



Le plus vite possible



Photo by Sean Nufer on Unsplash





## 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 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, le 08 octobre : Rome, entre mythes et réalité  
Mardi, le 12 novembre : Antigone, héroïne mondiale et intemporelle  
Mardi, le 10 décembre: Histoires originales d'animaux



Au plus tard une semaine avant chaque atelier



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



Attention changement d'adresse :  
Stiffchen Haassel  
7A, rue de Dalheim  
L-5761 Hassel



22€ par atelier / 60€ les 3 ateliers



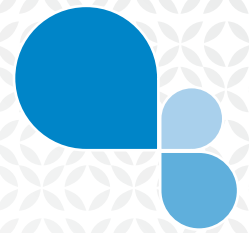
FR



**ALETHEIA**



Groupe facebook : Aletheia Ateliers culturels



## Aletheia : Rome, entre mythes et réalité

Depuis que nous sommes enfants, l'histoire de Rome nous séduit. Elle mélange de passionnantes légendes et une réalité toujours palpable aujourd'hui. Ses pierres, ses personnages, et son caractère bien trempé nous entraînent du petit village de... bandits des origines au centre d'une civilisation que la cité a bâtie !



## Aletheia : Antigone, héroïne mondiale et intemporelle

Avec cette très jeune femme, héroïne de la tragédie grecque et du monde entier (surprises assurées !), nous sommes face à nos contradictions : devons-nous obéir à ce que notre cœur et notre intuition nous dictent ou devons-nous, envers et contre tout, respecter ce que nous imposent les lois et la Justice des hommes ?



## Aletheia : Histoires originales d'animaux

Voici quelques animaux qui traversent notre culture, forts de leur symbolisme. Ils ornent les couvertures des maisons d'édition, ils se dressent sur les piliers de certaines villes européennes, jouent les héros dans des fables ou s'étalent sur les pierres de vieux châteaux ou autres supports. Leur histoire est surprenante et captivante !







## Visite de la Chambre des Députés

Nous avons le plaisir de vous inviter à une visite exclusive de la Chambre des Députés, qui est le parlement monocaméral du Grand-duché de Luxembourg.

Cette visite sera une occasion unique de découvrir le fonctionnement de l'institution législative et d'en apprendre davantage.

Elle exerce le pouvoir législatif et a pour rôle de débattre, de proposer, d'amender, de voter les lois et de contrôler l'action du Gouvernement. Elle est composée de 60 membres, appelés « députés élus pour un mandat de cinq ans. Le bureau est composé d'un président, de trois vice-présidents et de sept membres au plus.

## Visite vun der Chamber

Mir freeën eis, Iech op een exklusiven Tour duerch d'Chamber ze invitéieren. Dat ass d'Parlamentskammer vum Groussherzogtum Lëtzebuerg.

Dëse Besuch ass eng eemoleg Geleeënheet fir de Fonctionnement vun der legislativer Institutioun ze entdecken a méi Informatiounen dozou ze kréien.

D'Chamber übt legislativ Muecht aus, an huet d'Roll vum Debattéieren, Proposéieren, Änneren an Ofstëmmen iwwer Gesetzer an d'Kontroll vun der Aktioun vun der Regierung. Si besteet aus 60 Memberen, genannt „Deputéiert“ gewielt fir e Fënnef-Joer-Mandat. De Büro besteet aus engem Präsident, dräi Vizepräsidenten a maximal siwe Memberen.



Lundi, le 14 octobre



Gratuit



14h00 - 15h30



Jusqu'au 04 octobre



Chambre des Députés  
19, rue de l'Eau  
L-1449 Ville-Haute Luxembourg







## Wëllbeien an aner Bestëbser a mengem Gaart

Wëllt Dir méi iwwer d'Wëllbeien an aner Bestëbser an Ärem Gaart léieren? Dann invitéiere mir lech häerzlech op ee Virtrag vun der Biologescher Statioun SIAS zum Thema "Bestëbser an hir Nistplazen am Gaart".

En Expert vum SIAS weist déi verschidde Bestëbserzorten an erkläert, wéi ee mat deene richtege Planzen an Nisthilfen d'Bestëbser effektiv fuerdere kann.

## Abeilles sauvages et autres pollinisateurs dans mon jardin

Voulez-vous en savoir plus sur les abeilles sauvages et les autres pollinisateurs dans votre jardin ? Nous vous invitons cordialement à une conférence de la Station Biologique SIAS sur le thème "Les insectes et leurs lieux de nidification dans le jardin".

Un expert du SIAS montre les différents types de pollinisateurs et explique comment encourager efficacement les pollinisateurs avec les bonnes plantes et aides à la nidification.



Dënschdes, de 15. Oktober



Gratis



14h00



LU



Centre Culturel  
1, rue Principale  
L-6925 Flaxweiler



Bis den 11. Oktober





## Vorstellung der „Lëtzebuerg City Bibliothèque“

Als öffentlicher Ort des Lesens, der Begegnung, des Lernens, der Entspannung und der Unterhaltung hat die „Lëtzebuerg City Bibliothèque“ folgende Aufgaben:

Förderung des Lesens und der kulturellen Entwicklung durch kostenlose Bereitstellung von Büchern und anderen Dokumenten aller literarischen Gattungen, wobei die Anliegen von Personen jeglichen Alters sowie unterschiedliche Ansprüche berücksichtigt werden.

Wichtige Aspekte sind somit :

Förderung der Freude am Lesen bei Kindern und Jugendlichen.

Bereitstellung eines Ortes, der allen Menschen ohne jegliche Diskriminierung offen steht.

Begünstigung des Zugangs zu Wissen und Kultur sowie Förderung der Wissensweitergabe.

Anregung zur Informationssuche.

Verbreitung zeitgenössischer Literatur und Förderung des Austauschs zwischen der Leser- und Autorenschaft.

Angebot kultureller Aktivitäten („Mardis littéraires“, Führungen, Aktivitäten für Kinder mit Tuffi usw.).

Bewahrung des kulturellen Gedächtnisses.

<https://www.vdl.lu/fr/la-ville/les-services-a-votre-ecoute/letzebuerg-city-bibliotheque>

Begleiten Sie uns bei diesem informativen Morgen.

Nach unserem Besuch können wir gerne noch einen Spaziergang durch unsere schöne Hauptstadt genießen. Einem gemeinsamen Mittagessen steht ebenfalls nichts im Wege (Jeder bezahlt sein Mittagessen).



Mittwoch, den 16. Oktober



Gratis



09h00



LU



3, rue Genistre  
L-1623 Ville-Haute Luxembourg



Obligatorisch, bis zum 30.  
September





## GUST GRAAS : Finissage – visite guidée par Christiane Graas

Gust Graas (1924-2020) a excellé dans ses deux carrières parallèles : directeur de RTL le jour, artiste la nuit. Il a utilisé chaque moment libre pour créer : peintures, sculptures, dessins, écritures, sur tout support disponible. L'influence de Miró est clairement perceptible dans ses œuvres, notamment dans son triptyque « Le rêve du lapin ».

Au Senningerberg, où il se retire avec sa femme malade après leur long séjour à Majorque, Gust Graas développe un style unique. Ne fréquentant plus son atelier, il produit des dessins et des petites toiles, travaillant principalement depuis son salon, en appliquant directement la peinture à partir du tube sur la toile, comme dans l'œuvre « Coquelicots dans un champ de blé ». Malgré les contraintes, il reste un artiste éclectique et passionné, transformant son salon en un véritable atelier avec des œuvres disposées tout autour de lui.

Son engagement envers l'art demeure inébranlable, laissant derrière lui un héritage artistique riche et varié.

Rejoignez-nous pour une exposition exceptionnelle de ses œuvres.



Vendredi, le 18 octobre



Gratuit



14h30



LU, FR



KHN Kulturhaus Niederaanven



Jusqu'au 14 octobre







## Pilzwanderung

Zesumme mam Här Thorn, Member vum GRM (groupe de recherche mycologique), deen eng Sektioun vum SNL (société des naturalistes luxembourgeois) ass, bidde mir lech eng Pilzwanderung un.

D'Mycologie (d'Wëssenschaft vun de Pilzen) ass ee grousst Wëssensgebitt, dat nëmmen deelweis ze meeschten ass.

Ouni e Grondwëssen an eng sympathesch Approche zu der Bestimmung vun engem Pilz, kann d'Pilzsammelen fir ze iesse ganz desagreabel Konsequenzen hunn.

Dës Wanderung gëtt lech een éischte Schrëtt an d' Aféierung vun Erkenne vun deene gudden Zorten an hire Géigner.

Wat mir am Bësch entdecken an ze gesi kréien, decidéiert d'Natur.

Mir verbréngen de Nomëtten mat eise Frënn vum Club Aktiv Plus Muselheim.

Mir sinn 2-3 Stonnen am Bësch ënnerwee.

Dot w.e.g. dem Wieder an der Aktivitéit ugepasste Schung a Kleeder un.

Bréngt gäre Waasser mat fir ze drénken.

Mir bidden em Äert Versteesdemech, dass d'Aktivitéit bei schlechtem Wieder kuerzfristig ofgesot gëtt.



Méindes, den 21. Oktober



12 €



14h00



LU

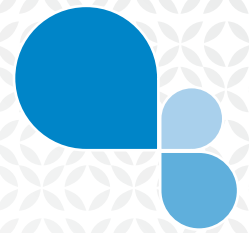


Nidderaanwen, dee geneeën  
Treffpunkt kritt Dir kuerz virdru  
matgedeelt



Bis den 10. Oktober





## Traditionelles Club Aktiv Plus Treffen

Verbringen Sie mit uns und unseren Freunden der anderen „Club Aktiv Plus“ einen 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 „De Klimperhari“ begleiten und für gute Stimmung sorgen. Wer möchte kann gerne auch noch das Tanzbein schwingen. Wir freuen uns auf diesen geselligen Schiffsausflug.

## Rencontre traditionnelle Club Aktiv Plus

Venez passer une journée avec nous et nos amis des autres « Club Aktiv Plus » à bord du MS "Princesse Marie-Astrid". Profitez d'un après-midi inoubliable sur la magnifique Moselle en dégustant de bons plats et boissons. « De Klimperhari » nous accompagnera en musique et va assurer une bonne ambiance. Si vous avez envie, vous pouvez danser. Nous nous réjouissons déjà de cette excursion conviviale en bateau.

## Traditional Club Aktiv Plus meeting

Spend the day with us and our friends from the other "Clubs Aktiv Plus" on board the MS "Princesse Marie-Astrid". Enjoy an unforgettable afternoon on the beautiful Moselle with good food and drinks. A good atmosphere will be provided by the music of "De Klimperhari". Feel free to dance as well. We are looking forward to this convivial boat trip.



Dienstag, den 22. Oktober



67 €



11h30 Einschiffung



Bis zum 01. Oktober



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





Liebe Leser, liebe Leserinnen,

das Foyer de Jour Sandweiler hat ein intergenerationelles Projekt mit der Crèche Piwitsch und der Maison Relais Sandweiler gestartet. Die Aktivitäten, wie z.B. eine Olympiade, gemeinsames Basteln und Singen kommen bei allen Beteiligten sehr gut an.

Die Besucher der Tagesstätten Sandweiler und Niederanven hatten einen abwechslungsreichen Sommer und haben viel erlebt.

Zu den regelmäßigen Ausflügen, welche fest im Jahresrhythmus verankert sind, zählen der Besuch der Oktave, die Schueberfouer und natürlich die Fahrt mit der Marie-Astrid, sowie ein Treffen mit den regionalen Scouten. Viele Tagesausflüge planen wir spontan nach den Bedürfnissen und Wünschen unserer Klienten und wenn das Wetter auf unserer Seite ist.

Unsere Themenwochen, wie in diesem Jahr die Europa Woche, sind immer eine willkommene Abwechslung. Die Herbstwoche startet jetzt auch schon bald mit Koch- und Backateliers und Bastelnachmittagen mit herbstlichen Themen.

Von der Fondation EME (**E**couter pour **M**ieux s'**E**ntendre. [www.fondation-eme.lu](http://www.fondation-eme.lu)) bekommen wir regelmäßig Konzerte in unseren Foyers präsentiert, auch hier sind viele verschiedene Musikrichtungen vertreten.

Eine gute Zeit wünscht Ihnen

Sonja Ostermann

Responsable Foyer de Jour Sandweiler







## Spurensuche: Zweiter Weltkrieg

Während einer geführten Besichtigung von etwa 2,5 km begeben wir uns auf Spurensuche des zweiten Weltkrieges in Luxemburg-Stadt. Wir machen Halt an verschiedenen Stationen. Place d'Armes, Villa Pauly sind nur einige Beispiele davon. Bei den verschiedenen Gedenkstätten, Denkmälern oder auch historischen Plätzen bekommen wir Erklärungen welche Rolle diese im Zusammenhang mit dem zweiten Weltkrieg gespielt haben.

Der zweite Weltkrieg dauerte von 1939-1945. In dieser Zeit spielten sich fürchterliche Ereignisse ab, die viele Todesopfer mit sich brachten. Alleine Luxemburg verlor 2% seiner Bevölkerung durch den Krieg. 1939 feierte Luxemburg noch seine 100 Jahre Unabhängigkeit. Nur knapp ein Jahr später, am 10. Mai 1940, marschierten deutsche Truppen in unser Land und besetzten Luxemburg bis zu seiner Befreiung am 10. September 1944.

## Circuit : Seconde guerre mondiale

Pendant un circuit guidé à pied (+/- 2.5 km), dans la ville de Luxembourg, on plonge dans l'histoire de la seconde guerre mondiale. Différents endroits sont prévus : par exemple la place d'armes, la villa Pauly. Le guide va nous expliquer la relation entre la seconde guerre mondiale et les mémoriaux, sites historiques et quel rôle important ils ont joué pendant la période de la guerre.

La seconde guerre mondiale a duré de 1939-1945. Pendant cette période difficile, des événements terribles se sont déroulés faisant des milliers de victimes. Le Luxembourg a perdu 2 % de sa population. En 1939, Luxembourg avait célébré le 100e anniversaire de son indépendance. A peine un an plus tard, le 10 mai 1940, Luxembourg était occupé par des troupes allemandes jusqu'à sa libération le 10 Septembre 1944 par des troupes américaines.



Mittwoch, den 23. Oktober



14h00



30, Place Guillaume II  
L-1648 Luxembourg



20 €



LU



Bis zum 11. Oktober







## D´Kraaft vu Kraider a vun de Joreszäiten

An dësem interaktive Workshop erzielt d´Sandra Bofferding lech méi iwwert d´Qualitéite vun de Joreszäiten a vun de Kraider a wat se fir eis Gesondheet a fir eist Wuelbefanne bereet halen. Si erklärt wéi mir eis um Kreeslaf vun der Natur, de Joreszäiten an de Planzen orientéiere kennen. Wéi eng Kraider kenne mir spezifesch am Hierscht/Wanter notze fir eist Immunsystem ze stäerken? A wat sinn „Noutfallkraider“ bei enger Erkältung? Duerno präparéiere mir e kleng saisonalen „Hierschtdessert“ dee mir zesumme genéissee kennen.

Sandra Bofferding ass geléiert Naturfloristin, Kraiderfra, Etnobotanikerin, Wildnispädagogin, a Releasingcoach. ([inside-outside-nature.de](http://inside-outside-nature.de))

## The power of herbs and seasons

In this interactive workshop Sandra Bofferding will tell you about the qualities of seasons and herbs and how we can use them for our health and well-being. She will explain how we can orient ourselves by the cycle of nature, the seasons and the plants. Which herbs can we use specifically in autumn/winter to strengthen our immune system? And which herbs are useful in case of a cold.

After that we´ll prepare a little seasonal „autumn dessert“ which we can enjoy together.

Sandra Bofferding is a qualified florist, herb woman, ethno botanist, wilderness pedagogue and a releasing coach. ([inside-outside-nature.de](http://inside-outside-nature.de))



Donneschdes, de 24. Oktober



20 €



14h00



LU



Centre culturel  
3, am Eck  
L-5741 Filsdorf



Bis den 9. Oktober







## Geführte Besichtigung des Pump-Wasserkraftwerks: Strom für Europa

Das gigantische Pump-Wasserkraftwerk in Vianden ist eines der bedeutendsten in Europa. Bei einer geführten Besichtigung lernen Sie mit uns die beeindruckende Anlage kennen. Dazu gehören der Besucherstollen und die unterirdische Kaverne. Modelle und Filme informieren uns über das Funktionieren des Kraftwerks, sowie über die Energieerzeugung und den Energieverbrauch in Europa. In der Nähe des Kraftwerks befindet sich der Mont St. Nicolas, von dem aus wir eine atemberaubende Aussicht auf die Staubecken und auf die umliegende Region haben werden. (Dafür müssen Sie um die 100 Stufen erklimmen).

Menschen mit Herzschrittmacher und eingebauten Defibrillatoren dürfen die Kaverne nicht besuchen.

## Visite guidée de la centrale hydroélectrique qui produit pour l'Europe

La centrale gigantesque de pompage de Vianden est l'une des plus importantes d'Europe. Vous pouvez visiter cette impressionnante infrastructure, notamment la galerie des visiteurs et la caverne souterraine. Des maquettes et des vidéos expliquent le fonctionnement de la centrale ainsi que la production et la consommation d'énergie en Europe. Non loin se dresse le mont Saint-Nicolas, duquel vous bénéficierez d'une vue époustouflante sur les réservoirs et les environs. (Il faut monter une centaine de marches).

Les personnes portant des stimulateurs cardiaques et des défibrillateurs intégrés ne sont pas autorisées à visiter la caverne.

## Guided tour through the pumped-storage hydroelectric plant: electricity for Europe

The gigantic pumped-storage hydroelectric plant in Vianden is one of the biggest in Europe. Visitors can tour the impressive complex, including the visitor tunnels and underground caverns. Models and films explain how the power plant works and how energy is generated and consumed in Europe. Close to it, we'll walk up to the Mont St. Nicolas, from where we get an excellent view of the reservoir and the whole surrounding area. (You have to climb about 100 steps to get there).

People with pacemakers and built-in defibrillators are not allowed to visit the cavern.



Freitag, den 25. Oktober



10h00



3, rue de l'Énergie  
L-9463 Stolzenbourg

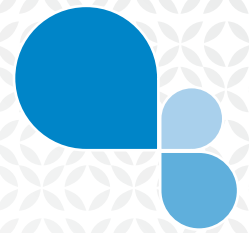


Gratis



Bis zum 18. Oktober





## Den Dag vum Bam

Den „Dag vum Bam“ gëtt et a Lëtzebuerg säit dem Joer 1991. Dësen Dag soll d'Mënsche motivéieren Beem ze planzen. An dësem Kontext hutt Dir dëst Joer d'Geleeënheet zesumme mam Club Syrdall e Bam am Bouser Bësch ze planzen. Elleng, ënner Frënn oder villäicht och mat ären Enkelkanner. Begleet gëtt dat Ganzt vum engagéierte Bësch- a Naturfrënd, dem Här Roland Bofferding.

## The National Tree Planting day

We celebrate the national Tree Planting day in Luxembourg since 1991. It is an occasion dedicated to planting trees. In this context you have the opportunity to plant a tree in the forest of Bous together with the Club Syrdall. You can plant it on your own, with friends or you can bring your grandchildren. This activity will be accompanied by Mr. Roland Bofferding who is very committed to woods and nature.



Donneschdes, de 7. November



14h30



Am Bouser Bësch  
Detailer kommen no



Gratis



LU



Bis den 23. Oktober





## Fackelwanderung mit Winterbuffet im Johannishof Mesenich

Unter dem funkelnden Sternenhimmel der Sauer starten wir gemeinsam mit unseren Freunden des Club Aktiv Plus Muselheem diesen Winterabend mit einer recht anspruchsvollen Fackelwanderung durch die Mesenicher Weinberge.

Gemeinsam erleben wir die Magie der Dunkelheit und genießen den Ausblick auf die nächtliche Landschaft.

Auf dem Berg angekommen, belohnt uns ein Winzer mit Glühwein und traditionellen Häppchen.

Im Anschluss an unsere Wanderung erwartet uns im schönen Johannishof, ein winterliches 3 Gang Menü bestehend aus: Vorspeise, Buffet und Dessert.

Bitte tragen Sie dem Wetter und der Veranstaltung abgepasste Schuhe und Kleidung.

Eine gewisse körperliche Grundkondition ist erforderlich.

Wollen Sie sich nur zum Abendessen zu uns gesellen? Auch dies ist möglich.



Freitag, den 08. November



16h45 bei Beteiligung  
an der Fackelwanderung  
+/- 18h00 Abendessen



Johannis Hof Mesenich,  
Triererstr. 24  
DE-54308 Mesenich



80 € Fackelwanderung und  
Menü (Getränke vor Ort zu  
bezahlen)  
60 € nur Menü (Getränke vor Ort  
zu bezahlen)



LU / DE



Bis zum 20. Oktober







## Visite guidée de l'exposition sur la révolution de 1974, « Des rues de Lisbonne au Luxembourg »






Découvrez les événements marquants et les figures emblématiques qui ont façonné ce soulèvement pacifique, symbolisé par les œillets rouges que les soldats ont placés dans leurs fusils. Le « Nationalmusée um Fëschmaart » organise une grande exposition temporaire dans le contexte du 50ème anniversaire de cet événement marquant, qui fait partie intégrante de l'histoire de beaucoup de résidents du Grand-Duché ayant leurs racines au Portugal.

M. Régis Moes, commissaire de l'exposition et conservateur en charge de l'histoire contemporaine luxembourgeoise au MNAHA, dirigera personnellement notre groupe et sera honoré de répondre à toutes vos questions.

## Führung durch die Ausstellung über die Revolution von 1974, "Von den Straßen von Lissabon nach Luxemburg"

Erfahren Sie mehr über die Meilensteine und ikonischen Figuren, die diesen friedlichen Aufstand geprägt haben, symbolisiert durch die roten Nelken, die die Soldaten in ihre Gewehre steckten. Das "Nationalmusée um Fëschmaart" organisiert anlässlich des 50-jährigen Jubiläums dieses Meilensteins, der ein wesentlicher Bestandteil der Geschichte vieler Einwohner des Großherzogtums mit ihren Wurzeln in Portugal ist, eine große Wechselausstellung.

Herr Régis Moes, Kurator der Ausstellung und verantwortlicher Kurator für die zeitgenössische luxemburgische Geschichte im MNAHA, wird unsere Gruppe persönlich leiten und wird sich geehrt fühlen, alle Ihre Fragen zu beantworten.

- 
-  Vendredi, le 15 novembre
  -  14h00
  -  Marché-aux-Poissons  
L-2345 Luxembourg
  -  15 €
  -  Jusqu'au 31 octobre





## Visite guidée du centre d'intervention CGDIS de l'aéroport

Nous avons le plaisir de vous inviter à une visite guidée du centre d'intervention CGDIS de l'aéroport.

A l'occasion de cette visite vous découvrirez les coulisses des opérations de sécurité aérienne. Notre guide (pompier professionnel) vous présentera les équipements et la flotte de véhicules. Il se fera un plaisir de répondre à toutes vos questions concernant les champs d'action des pompiers stationnés à l'aéroport.

## Führung durch das CGDIS-Interventionszentrum des Flughafens

Wir freuen uns, Sie zu einer Führung durch das CGDIS-Interventionszentrum am Flughafen einzuladen.

Auf dieser Tour entdecken Sie die „Backstage“ der Flugsicherheitsoperationen. Ein Berufsfeuerwehrmann führt Sie in die Ausrüstung und den Fuhrpark ein. Er beantwortet Ihnen gerne alle Fragen zu den verschiedenen Einsätzen der am Flughafen stationierten Feuerwehrleute.



Jeudi, le 05 décembre



Gratuit



14h00



Jusqu'au 14 novembre



4, rue de Trèves  
L-2632 Findel



## ArsKRIPPANA – Krippenkunst aus aller Welt

Eine Entdeckungsreise durch Zeiten und Kulturen. Wir laden Sie ein zu einer märchenhaften Reise nach Büllingen (BE), durch die verschiedenen Kontinente, um die Tradition der Krippe zu entdecken, die sich überall auf der Erde entwickelt hat. Jedes Land hat seine Eigenart, seine Überzeugungen, seine Einflüsse und seine kulturellen Regeln. All diese Elemente fließen ein in die unterschiedlichen Vorstellungen die der Darstellung von Christi Geburt. ([www.arskrippana.net](http://www.arskrippana.net))

Erkunden Sie mit uns und unseren Freunden vom Club Aktiv Plus Muselheem Europas größte Krippenausstellung. Lassen Sie sich auf über 2500m<sup>2</sup> von wunderbarer Krippenkunst und vom traditionellen Handwerk aus über 60 Ländern begeistern und verzaubern. Die Besichtigung erfolgt auf eigene Faust.

Im Anschluss werden wir gemeinsam zu Mittag essen.

Auf der Rückfahrt legen wir einen Zwischenstopp im winterlichen Bitburg ein. Hier können Sie den Nachmittag ganz nach Ihrem Geschmack ausklingen lassen.

## ArsKRIPPANA – l'art de la crèche du monde entier

Un voyage de découverte à travers les époques et les cultures. Nous vous invitons à un voyage féérique à Büllingen (BE), à travers les différents continents pour découvrir la tradition de la crèche qui s'est développée partout dans le monde. Chaque pays a ses propres caractéristiques, ses croyances, ses influences et ses règles culturelles. Tous ces éléments se retrouvent dans les différentes idées sur la représentation de la naissance du Christ. ([www.arskrippana.net](http://www.arskrippana.net))

Découvrez la plus grande exposition de crèches d'Europe avec nous et nos amis du Club Aktiv Plus Muselheem. Laissez-vous inspirer et enchanter par les magnifiques crèches et l'artisanat traditionnel de plus de 60 pays sur plus de 2 500 m<sup>2</sup>. Visitez l'exposition à votre guise.

Ensuite, nous déjeunerons ensemble.

Au retour, nous faisons une escale dans la ville de Bitburg. Ici, vous pourrez terminer l'après-midi selon vos goûts.



Donnerstag, den 05. Dezember



08h00



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



95 € (Bus, Eintritt ArsKRIPPANA, Mittagessen - Vorspeise / Hauptgang - ohne Getränke, Begleitung)



Bis zum 04. November





## | REEGELMÉISSEG AKTIVITÉITEN | ACTIVITÉS RÉGULIÈRES | REGULAR ACTIVITIES

**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.

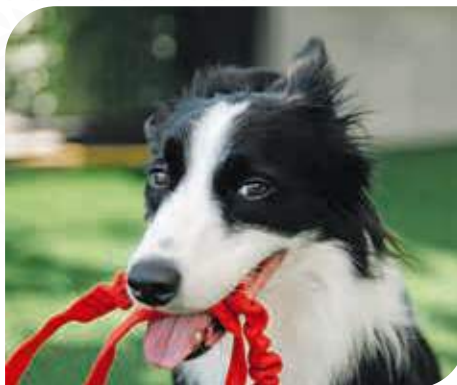
Nos promenades sont généralement d'environ 5 à 7 km.

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 keng Grenze gesat. Wat och ëmmer Dir vu kreativem Projet am Kapp hutt oder och schonn am gaangen sidd ze realiséieren, kommt bei 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 präparéieren 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.



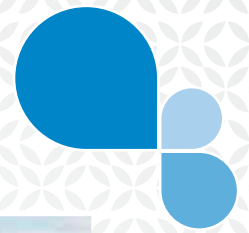
**Syrdaller Kitchen** Dans notre Syrdaller Kitchen, nous cuisinons ensemble. Tout le monde donne un coup de main. Ensemble, nous décidons ce qu'on va cuisiner. Vos suggestions sont les bienvenues. Convivialité, bonne humeur et papoter sont définitivement au menu.

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

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



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

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




**Gesellschaftsspiller zu Lenneng** D’Elisabeth Blum an de Romain Blaeser hunn eng Sammlung vun iwwer 100 Spiller zur Auswiel: Schach, Kartespiller, Geschécklechkeetsspiller, 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 dëschdes an der Zäit zwëschen 19h00 bis 22h30 dozou gesellen. Beim Spillen kann een och eppes ze drénke kréien oder sech eppes fir ze naschelen eraussichen.

Bei Froen oder fir méi Infoe kënnt Dir uruffen: Blaeser Romain 621 496 348



			
<b>BREAKFAST</b> 5€ Kaffi + 2 Mëtschen	09.10.	Nei Schoul 3, am Eck L- 5741 Fëlschdref	09h00
	13.11.		
	11.12.		
<b>MUPPENTREFF</b> <i>Randonnées avec les chiens</i>	09.10.	Sandweiler	14h00
	13.11.	Ruedt Syr	
	11.12.	Echternach	
<b>HANDAARBECHT TREFF</b> <i>Atelier créatif</i>	02.10.   16.10. 06.11.   20.11. 04.12.   18.12.	Kulturzentrum Mutfert 16, rue de Medingen L-5355 Mutfert	14h30
<b>MUSEKSGRUPP</b> <i>Groupe musical</i>	02.10.	Niederanven	15h00
	06.11.		
	04.12.		
<b>KEELEGRUPP</b> <i>Jeu de quilles</i>	02.10.	„Café de la Gare“ 197, rue Principale L-5366 Minsbech	15h00
	06.11.		
	04.12.		
<b>SYRDALLER KITCHEN</b> D’Käschte gi gedeelt	17.10.	Nei Schoul 3, am Eck L- 5741 Fëlschdref	10h30
	21.11.		
	19.12.		
<b>WANDERUNG</b>	11.10.	Dräibuer	14h00
	08.11.	Neihaisgen	
	13.12.	Erpeldange	
<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:** 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 energiegeliche 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. Exklusiv für Frauen ab den Wechseljahren

				
<b>MÉINDEN   LUNDI</b>				
<b>BODYFLOW</b> <b>Kirsten Leniger</b>	16.09.   23.09. 30.09.   07.10. 14.10.   21.10. 04.11.   11.11. 18.11.   25.11. 02.12.   09.12.	<b>Cours 1:</b> 9h00 <b>Cours 2:</b> 10h00	Kulturzentrum 11A, rue de Mondorf L-5421 Ierpeldeng	132€
<b>QI-GONG</b> <b>Jean-Paul Nowacka</b>	16.09.   23.09. 30.09.   07.10. 14.10.   21.10. 04.11.   11.11. 18.11.   25.11. 02.12.   09.12. 16.02.	9h30 (1h30)	Lorettokapell 6, rue des Romains L-2443 Sennengerbiérg	169€
<b>RÜCKENSCHMERZEN - KEIN SCHICKSAL</b> <b>Isabelle Libert</b>	07.10.   14.10. 21.10.   04.11. 11.11.   18.11. 25.11.   02.12. 09.12.   16.12.	10h00	Kulturzentrum Rue de l'Eglise L-6933 Menster	90€
<b>DËNSCHDEN   MARDI</b>				
<b>NEW SELF DEFENSE</b> <b>Jean-Paul Nowacka</b>	17.09.   24.09. 01.10.   08.10. 15.10.   22.10. 05.11.   12.11. 19.11.   26.11. 03.12.   10.12. 17.12.	9h30 (1h30)	Lorettokapell 6, rue des Romains L-2443 Sennengerbiérg	169€
<b>ZUMBA GOLD</b> <b>Ivana Haidova</b> <b>ou</b> <b>Dorina Peschiaroli</b>	17.09.   24.09. 01.10.   08.10. 15.10.   22.10. 05.11.   12.11. 19.11.   26.11. 03.12.   10.12. 17.12.	10h00	Kulturzentrum Im Medenpoull L-5351 Éiter	130€  Pass : 221€

## MËTTWOCH | MERCREDI

<b>YIN YOGA</b> <b>Ayano Everling</b>	18.09.   25.09. 02.10.   09.10. 16.10.   23.10. 06.11.   13.11. 20.11.   27.11. 04.12.   11.12. 18.12.	0930 (1h30)	Lorettokapell 6, rue des Romains L-2443 Sennengerbiérg	182€
<b>LINE DANCE</b> <b>Nathalie Damar</b>	18.09.   25.09. 02.10.   09.10. 16.10.   23.10. 06.11.   13.11. 20.11.   27.11. 04.12.   11.12.	<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>	18.09.   25.09. 02.10.   09.10. 16.10.   23.10. 06.11.   13.11. 20.11.   27.11. 04.12.   11.12. 18.12.	16h00 (1h30)	Kulturzentrum 18, rue Principale L-5240 Sandweiler	143€

## DONNESCHDEN | JEUDI

<b>WERD FIT - BLEIB FIT</b> <b>Kirsten Leniger</b>	19.09.   26.09. 03.10.   10.10. 17.10.   24.10. 07.11.   14.11. 21.11.   28.11. 05.12.   12.12.	9h00	Kulturzentrum 11A, rue de Mondorf L-5421 Ierpeldeng	132€  Pass : 224€
<b>QI-GONG</b> <b>Jean-Paul Nowacka</b>	19.09.   26.09. 03.10.   10.10. 17.10.   24.10. 07.11.   14.11. 21.11.   28.11. 05.12.   12.12. 19.12.	9h30 (1h30)	Lorettokapell 6, rue des Romains L-2443 Sennengerbiérg	169€
<b>MULTIFIT</b> <b>Kirsten Leniger</b>	19.09.   26.09. 03.10.   10.10. 17.10.   24.10. 07.11.   14.11. 21.11.   28.11. 05.12.   12.12.	10h00	Kulturzentrum 11A, rue de Mondorf L-5421 Ierpeldeng	132€  Pass : 224€



<b>ZUMBA GOLD</b> <b>Ivana Haidova</b> <b>ou</b> <b>Dorina Peschiaroli</b>	19.09.   26.09. 03.10.   10.10. 17.10.   24.10. 07.11.   14.11. 21.11.   28.11. 05.12.   12.12. 19.12.	10h00	Kulturzentrum Im Medenpoull L-5351 Éiter	130€  Pass : 221€
<b>ORIENTALISCHER TANZ / DANSE ORIENTALE</b> <b>Anna Rycerz</b>	19.09.   26.09. 03.10.   10.10. 17.10.   24.10. 07.11.   14.11. 21.11.   28.11. 05.12.   12.12. 19.12.	15h00 (1h30)	Festsall 18, rue de l'Ecole L-5414 Kanech	180€
<b>FREIDEN   VENDREDI</b>				
<b>BODYFLOW</b> <b>Kirsten Leniger</b>	20.09.   27.09. 04.10.   11.10. 18.10.   25.10. 08.11.   15.11. 22.11.   29.11. 06.12.   13.12.	9h00	Festsall 18, rue de l'Ecole L-5414 Kanech	132€  Pass : 224€
<b>OSTÉOFIT</b> <b>Kirsten Leniger</b>	20.09.   27.09. 04.10.   11.10. 18.10.   25.10. 08.11.   15.11. 22.11.   29.11. 06.12.   13.12.	10h00	Festsall 18, rue de l'Ecole L-5414 Kanech	132€  Pass : 224€
<b>PILATES</b> <b>Isabelle Libert</b>	04.10.   11.10. 18.10.   25.10. 08.11.   15.11. 22.11.   29.11. 06.12.   13.12. 20.12.	10h00	Kulturzentrum Rue de l'Eglise L-6933 Menster	99€

# INTERNE BESTIMMUNGEN

## RÈGLEMENT D'ORDRE INTERNE

### INTERNAL REGULATIONS

- An- oder Abmeldungen sind ausschließlich via Telefon: **26352545** oder Email: **syrdall@clubsyrdall.lu** möglich und gültig.
- Wenn Sie krankheitsbedingt nicht teilnehmen können oder verhindert sind, dann melden Sie sich bitte frühzeitig bei uns ab. Es gilt die Anmeldefrist zu berücksichtigen. An- und Abmeldungen zwischen „Tür und Angel“ sind nicht gestattet und werden nicht berücksichtigt.
- Falls durch Ihre Anmeldung Unkosten entstanden sind, können wir diese nicht zurückerstatten. Wir versuchen Ersatzpersonen zu finden, jedoch können wir dafür nicht garantieren.
- Bei unseren Kursen oder regelmäßigen Aktivitäten ist der volle Betrag zu bezahlen, auch wenn Sie nicht an allen Einheiten teilnehmen können.
- Wir arbeiten immer nach dem Prinzip der Warteliste. So kann ein frei gewordener Platz von einer anderen interessierten Person genutzt werden.
- Die Teilnahme an unseren Veranstaltungen erfolgt auf eigenes Risiko. Wir übernehmen keinerlei Haftung für eventuell entstandene Schäden.
- Um Pünktlichkeit wird gebeten. Bei Verspätung informieren Sie uns bitte schnellst möglich.
- Laut Informationspflicht weisen wir Sie darauf hin, dass während unseren Veranstaltungen Foto- und Videoaufnahmen angefertigt werden können. Diese 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.



ERËNNERUNGEN |  
SOUVENIRS |  
MEMORIES |







help



**24/7 Ambulante  
Kranken-  
und Alterspflege**



**Tagesstätten für  
Senioren**  
Sandweiler und Niederanven

**Club Syrdall**

Begegnungen, Aktivitäten  
und Freizeitangebot  
clubaktiv<sup>+</sup>



**Der 24/7  
Alarmknopf**

Zuhause und unterwegs



## SYRDALL HEEM IN IHRER NÄHE

Betzdorf, Bous-Waldbredimus, Contern, Dalheim, Lenningen, Niederanven,  
Remich, Sandweiler, Schuttrange, Stadtbredimus und Weiler-La-Tour

---

**Syrdall Heem a.s.b.l.** 6, Routscheid L - 6939 Niederanven  
**Tel** 34 86 72 | **Fax** 34 01 45 | **E-mail** info@syrdallheem.lu  
[www.syrdallheem.lu](http://www.syrdallheem.lu)

**35**  
joer  syrdall  
heem