

02
2020



FRÉIJOERS- PROGRAMM

Fräizäitprogramm

(Agrément ministériel PA/05/05/033)

FR

Explications en français
à l'intérieur de la brochure





// BEDEUTUNG PIKTOGRAMME



Wohlbefinden / Gesundheit



Information / Beratung / Prävention



Besichtigung / Ausflüge / Kultur



Gemütliches Beisammensein



Natur / Erlebnis



Reisen



Kreativität



Bewegung / Sport

// INHALTSVERZEICHNIS



Wohlbefinden / Gesundheit

Mit Klangschalen entspannen	35
Rückenschmerzen – Kein Schicksal	41
Yoga zu Mensdorf	44
Yoga zu Weiler	45



Information / Beratung / Prävention

Taucherfläsch SARL-S stellt sech vir	18
Office Social « leweschte Syrdall »	19
Vortrag zur Pflegeversicherung / Conférence: Assurance Dépendance	30
Office social Centrest	32



Besichtigung / Ausflüge / Kultur

Carla Van de Puttelaar- Brushed by Light	15
Blütenmarkt des Moselweinbergpfirsichs in Cochem	16
Le village des vieux métiers à Azannes	19
De Mena, Murillo, Zurbarán - Meister des spanischen Barock	25
Marbrerie Bertrand	26
Flugzeugausstellung Hermeskeil	33

Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden





Gemütliches Beisammensein

Loscht ze spielen? Gesellschaftsspiller!	8
NE!!! Schach „MAT“!	8
« Kommt, mir schwätze Lëtzebuergesch »	14
DJAMO DJAMO	17
Islandpferde	21
Musiktreff	38
Kegeln	39



Natur / Erlebnis

Die wundersamen Begebenheiten der Wildkräuter	22
Wildkräuterführung mit anschließender Verarbeitung und Mitnahme nach Hause	23
Straussenfarm	24
Bunte Vielfalt: Schmetterlinge in meinem Garten - Schmetterlingswanderung	27
Ritter des Himmels	34
Tröppeltir mat den Tröppelfrënn Syrdall 50+	36



Reisen

Urlaub auf zwei Rädern	52
Wandern in den Ardennen - Dinant	53
Prag	53



Kreativität

Kreativ Hänn	37
--------------------	----



Bewegung / Sport

NEUER KURS! Tanzen macht Freude ... und Freunde	9
Die Fahrradsaison beginnt	11
Segway	29
Wandern mit Jeanne	40
Bodyflow	42
Qi Gong	43
Zumba Gold	46
New Self Defense	47
Pilates	48
Line Dance	49
Werd Fit – Bleib Fit	50
Multisport	51

FR

Chères amies et chers amis du Club Syrdall,

Le programme que vous tenez dans vos mains vous présente les activités du Club Syrdall pour les mois à venir. Avec le printemps reviennent les beaux jours et l'équipe du Club Syrdall vous propose à nouveau des activités en extérieur en plus grand nombre.

Profitons du printemps et de l'été pour sortir dans la nature ! Les derniers mois nous ont rappelé de manière inattendue comment cet environnement est fragile, avec les immenses incendies qui ont dévasté l'Australie et l'Amazonie. Au courant de l'année 2019, sur toute la planète, la jeunesse a manifesté pour nous appeler tous à réagir au réchauffement climatique qui semble apparaître comme de plus en plus inéluctable. Les jeunes d'aujourd'hui craignent pour leur avenir, certains retirent une réelle anxiété face à ce qui apparaît comme le grand défi du 21e siècle. Nous pouvons sans doute tous contribuer à améliorer les perspectives d'avenir en prenant conscience que des changements sont nécessaires dans notre vie. La sensibilité pour l'environnement qui s'impose de plus en plus depuis quelques années a déjà amenés de grandes améliorations dans notre vie quotidienne, avec un contrôle plus strict de la pollution et un plus grand respect de la nature qui nous entoure. Continuons à contribuer tous ensemble à ces efforts.

L'offre des activités du Club Syrdall est de plus en plus étendue. Comme vous le verrez, nous essayons encore plus que par le passé de répartir les activités de manière équitable entre les dix communes membres du Club Syrdall. La diversité des activités vous permet ainsi aussi de découvrir ces dix communes.

Il me reste à vous inviter au « Pot du printemps » du Club Syrdall qui se déroulera cette année le 1er avril à 18 heures au centre polyvalent A Schommesch à Oberanven. Profitez-en pour rencontrer l'ensemble de l'équipe du Club Syrdall ainsi que les membres du Conseil d'administration de Syrdall Heem asbl.

Au plaisir de vous rencontrer à cette occasion !

Régis Moes
Président de Syrdall Heem asbl



// DREI ENGEL FÜR ... SIE!

DE Die drei frischgebackenen Polizistinnen Sabrina, Jill und Kelly werden von dem mysteriösen und sehr reichen Charlie Townsend beauftragt, als Privatdetektive zu arbeiten. Ihrem reichen und mysteriösen Chef Charlie, der sie seine „Engel“ nennt, sind sie nie begegnet, stattdessen erhalten sie ihre Aufträge per Lautsprecher von ihm. Bei der Lösung ihrer Fälle erhalten die drei Engel Unterstützung von John Bosley, dem Leiter des Detektivbüros.

Okay, okay, ...

Sie haben Recht, die Namen stimmen nicht so ganz...und weiblich sind wir auch nicht alle... *Lach*. Und unseren Charlie kennen wir ja auch sehr wohl.

Aber auch bei uns ist es so, dass das Trio unterschiedlicher nicht sein könnte und doch vielseitig talentiert ist. Längst gibt es weitere „Bosleys“ in jedem Winkel der Erde, die dort die Engel unterstützen, unsere zahlreichen freiwilligen Helfer. Ohne die wie ziemlich aufgeschmissen wären. Tatkräftig und wertvoll unterstützen uns!

Was aber hat nun die berühmte Lautsprecherbox bitte mit dem Club Syrdall zu tun, denken Sie jetzt. Nun, die Sache ist wie folgt: Bei uns ist es vielleicht keine Lautsprecherbox sondern eher das Telefon und die Mailbox über welche wir unsere Aufträge, von Ihnen, erhalten. Schön wäre es natürlich wenn wir dort mit „Hallo Engel“ begrüßt würden, aaaaber ... man soll es ja nicht übertreiben.

Jedenfalls fühlen wir uns oft wie Charlies Engel. Viele Aufträge kommen über unsere Lautsprecherbox bei uns an und es ist uns ein tägliches Anliegen, diese Aufträge so gut wie möglich zu erledigen. Je nach Einsatz treten wir allein, im Duo oder auch im Trio auf.

In dem Sinne ...
Drei Engel für ... SIE!



Miguel • Kim • Manon

// EINE KLEINE IDEE FÜR SIE / UNE PETITE IDÉE POUR VOUS

DE

Einige unserer Mitgliedsgemeinden bieten einen speziellen Busservice für Ihre Einwohner auf einem definierten Gebiet und zu verschiedenen Uhrzeiten an. Diesen Service können Sie unter bestimmten Bedingungen für Ihre Fahrtwünsche bestellen. Bitte informieren Sie sich diesbezüglich bei Ihrer Gemeinde. Damit auch Sie sich an den verschiedenen Aktivitäten Ihrer Wahl beteiligen können, nutzen Sie doch dieses Angebot und lassen Sie sich zum jeweiligen Treffpunkt bringen.

FR

Certaines de nos communes partenaires offrent des services de bus spéciaux. Vous pouvez les commander sous certaines conditions aux horaires désirés. Veuillez-vous en informer près de votre commune.

Contern: Contibus

www.contern.lu
Gemeinde: 35 02 61
Reservation: 8002 20 20

Schuttrange: Syri Express

www.schuttrange.lu
Gemeinde: 35 01 13 – 1
Reservation: 8002 75 75

Niederanven: Charly

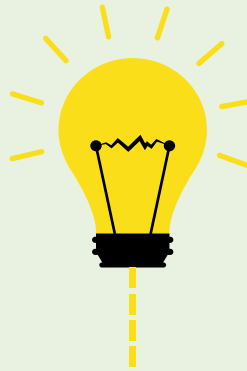
www.niederanven.lu
Gemeinde: 34 11 34 - 22
Reservation: 8002 65 65

Lenningen: Ruffbus

www.lenningen.lu
Gemeinde: 35 97 35 - 1
Reservation: 2810830

Betzdorf: Betzbus

www.betzdorf.lu
Gemeinde: 28 13 73
Reservation: 691 800 950



Bitte vergessen Sie nicht, dass Sie sämtliche Informationen zum öffentlichen Transport auf www.mobiliteit.lu finden.

// LOSCHT ZE SPILLEN? GESELLSCHAFTSSPILLER!

LU

Am neie „Lieu de Rencontre“ vun der Schëtter Gemeng, dem „Schëtter Treff“, hu mir d'Méiglechkeet een

Nomëtten ze organiséieren, deen mir mat diverse Gesellschaftsspiller kënne fëllen. Zesumme mat der Kommissioun vun der Famill, dem 3. Alter an dem sozialen Uleies vun der Schëtter Gemeng, giffe mir eis freeë wann deen een „AN“ deen aneren vun lech Loscht hätt fir mat ze spillen. De Schëtter Treff fënnt ëmmer Mëttwochs vun 15.00 bis 18.00 Auer statt. Wéi ee Mëttwoch am Mount d'Gesellschaftsspiller wäerte stattfannen, deelen mir lech zu engem spéideren Zeitpunkt nach mat.

Mellt lech bäi eis!



// NEI!! SCHACH „MAT“!

LU

Eisen Opruff an der leschter Broschür huet Friichte gedroën a mir si frou lech zesummen mat der Lennenger Gemeng, den „Intergenerationellen Schachtreff“ kënnen ze présentéieren.

Wéi d'Wuert et schons seet, treffen sech hei Grouss a „baal“ Grouss, fir gemeinsam Schach ze spillen. Wëllkomm ass jidereen. Souwuel déi di scho spille kënnen, wéi och déi, di et gäre géinge léieren. All Generatioun ka vun der aner eppes mat eweg huelen.

Dat Ganzt fënnt statt am Festsall zu Lennengen, nierwt der Primärschoul. De Club Syrdall dierf sech do engem bestöende Schachnomëtten mat de Kanner aus der Primärschoul uschléissen.

Eng spannend a ganz flott Geschicht !

Mellt lech bäi eis am Club Syrdall un an da gesi mir eis hoffentlëch zu Lennengen.

Komm och Du a Schach „Mat“!



All Dënschdes (ausser de Schoulvakanzen)



Vun 14.00 Auer un



Festsall Lennengen, nieft der Primärschoul
6, rue de l'Ecole • L-5431 Lennengen



// NEUER KURS! TANZEN MACHT FREUDE ... UND FREUNDE!

DE Sie lieben Musik und bewegen sich gerne? Sie würden gerne mal wieder tanzen und neue Leute kennen lernen? Sie haben Spaß daran, etwas für Ihre Konzentration und Ihren Gleichgewichtssinn zu tun?



Seit über 25 Jahren gibt es Seniorentanz in Luxemburg. In Gemeinden, Sportvereinen und in verschiedenen Club Seniors und Seniorentanzvereinen wird bereits „Tanz für Senioren“ mit Erfolg angeboten. Um den „DANZ 50+“ noch bekannter zu machen, haben sich die ausgebildeten und zertifizierten Luxemburger Tanzleiterinnen und -leiter zusammengeschlossen, in der „DANZ 50+ Lëtzebuerg a.s.b.l.“.

Denn wir möchten noch mehr Menschen unsere Leidenschaft, das TANZEN, näherbringen.

Unser gemeinsames Ziel ist es, durch das Tanzen Lebenslust, Spaß, Ausdauer, Gesundheit, und Geselligkeit zu fördern. Tanzen kann im Wesentlichen zur geistigen und körperlichen Fitness beitragen. Es ist schon mehrmals wissenschaftlich bewiesen worden, dass regelmäßiges Tanzen mit immer neuen Schrittfolgen und Tanzfiguren das Gehirn fördert und das Nachlassen der geistigen Leistungsfähigkeit verringern kann.

Was ist so anders am „DANZ 50+“?

In den Gruppen wird ohne festen Partner getanzt, allein, zu zweit, zu dritt, ... Die Programme sind sehr abwechslungsreich. Getanzt werden traditionelle und moderne Tänze aus aller Welt, Line-, Square- und Gesellschaftstänze, immer in Gruppen und mit wechselnden Partnern.

Die Choreographien sind speziell an die Altersgruppe „50+“ angepasst. Da wir gerne unter Gleichgesinnten ohne Konkurrenzdenken tanzen, nur zum Spaß und zur Entspannung, findet man als Alleinstehender oder aber auch als Paar immer seinen Platz in der Gruppe.

Wenn das kein Grund ist, eine Passion in neuer Form wieder aufleben zu lassen, oder eine neue erholsame Beschäftigung auszuprobieren!

Ich bin eine Tanzleiterin für Personen im besten Alter. Ich habe seit 2013 mein Zertifikat und bilde mich regelmäßig weiter.

Ich erkläre Ihnen alles in Ruhe, zeige es Ihnen vor und wir üben die Tänze gemeinsam ein.

Sie brauchen keinen Partner mitzubringen.

Bitte bringen Sie etwas zu trinken mit und Schuhe, in welchen Ihre Füße stabil gehalten sind und die Sohle etwas glatt ist. Dies erleichtert das Gleiten über die Tanzfläche.

Kommen Sie bitte einige Minuten früher, da ich gerne pünktlich anfangen möchte. So habe ich auch Zeit, Ihnen auf Fragen zu antworten, die evtl. aufkommen.

Was brauchen Sie noch? Gute Laune und Neugierde.

Ich freue mich auf Sie!



Mittwoch, 22.04., 29.04., 6.05., 13.05., 20.05., 27.05., 10.06., 17.06., 24.06.



16.00 – 17.30 Uhr! **geübte Tänzer!**



Centre Culturel • 18, rue Principale • L-5240 Sandweiler



54 € (9 Einheiten)

Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.



Ute Ott-Guth



Lux., Deutsch, Franz.



Minimum 10 Teilnehmer und maximum 30 Teilnehmer

Für alle **Neuanfänger** biete ich von **15.30 bis 16.00 Uhr** gratis zusätzliche Unterstützung an, dies bis zu den Pfingstferien.

Keine Kurse während der Schulferien. Bitte melden Sie sich an und überweisen Sie erst nach Erhalt der Rechnung mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer.

// DIE FAHRRADSAISON BEGINNT! IM OSTEN FÄHRT MAN AUCH DIESES JAHR WIEDER FAHRRAD!

**DE**

Der Club Senior Muselheem und der Club Syrdall bieten auch diese Saison wieder Radtouren an. Mit diesem Angebot wird die Auswahl der Touren grösser für Sie. Jeder Club hat zudem seine Eigenarten und Sie können sich wirklich das aussuchen, was Ihnen am besten gefällt.

Club Senior Muselheem

Unsere Radtouren in diesem Jahr sind wieder unterschiedlich lang. Wir starten mit den kürzeren Touren und werden uns dann, wenn wir wieder im Training sind, an längeren Strecken versuchen.



Freitag, den 22. Mai 2020: „Einrollen“, Wasserbillig - Trier (30 Kilometer)

Freitag, den 5. Juni 2020: Wasserbillig - Echternach (45 Kilometer)

Freitag, den 19. Juni 2020: Wasserbillig - Saarburg (40 Kilometer)

Radfahren an der Loire: Montag, den 29. Juni – Freitag, den 3. Juli 2020

Freitag, den 17. Juli 2020: Wasserbillig - Remich (58 Kilometer)

Freitag, den 4. September 2020: Wecker - Echternach - Wasserbillig (48 Kilometer)

Abfahrt ist jeweils in Wasserbillig beim Club Senior Muselheem (12, rue St Martin / 27 55 36 60) um 10.00 Uhr. Abfahrt für die letzte Tour: Bahnhof Wasserbillig 09.35 Uhr.



Club Syrdall

Wie in jedem Jahr haben wir auch 2020 wieder einige gemeinsame Fahrradtouren im Programm.

Wie läuft das genau ab? Die Strecken sind normalerweise um die 60 Km lang. Oft fahren wir entlang eines Flusses, das Profil ist also meistens flach. Mittags landen wir normalerweise in einem Restaurant. Das Tempo ist unterschiedlich. Einige von uns sind recht hurtig unterwegs. Die warten dann aber normalerweise auf die Gruppe. Alleine ist jedenfalls niemand unterwegs. Die „Genussradler“ nehmen sich mehr Zeit. Elektroräder sind mittlerweile gang und gäbe. Abfahrt ist immer um 10.00 Uhr, gegen 16.00 Uhr sind wir zurück.



Wichtig: Wenn Sie mitfahren möchten, rufen Sie uns bitte an. Ganz wichtig ist Ihre E-Mail Adresse, da alle Details zu den Touren und dem Treffpunkt per E-Mail bekannt gegeben werden. Manchmal muss die Tour kurzfristig geändert oder sogar durch das Wetter bedingt komplett abgesagt werden.

**Haben Sie Lust? Dann auf den Sattel und los.
Jeder sollte Helm und Reparaturmaterial bei sich haben.**

// NOS TOURS EN VÉLO

FR *La saison commence. Nous partirons à 10.00 hrs pour emprunter une piste cyclable. Le chemin nous mènera le long d'un fleuve, la vitesse moyenne n'étant pas élevée, le parcours est donc ouvert à tous. La distance sera approximativement d'environ 60 km. Vers l'heure de midi, nous trouverons bien un petit restaurant sympa qui nous accueillera. L'organisation du groupe se fait par courriel. Les tours dépendront des conditions météorologiques et pourront être adaptés à court terme. Si vous êtes intéressé et pour plus d'informations, veuillez nous téléphoner et nous communiquer votre adresse électronique. Un équipement adapté est obligatoire ! (casque et du matériel de réparation)*

Und hier die Daten und Touren mit den Kilometerangaben hin und zurück (basierend auf Google Maps):

Freitag, den 29. Mai 2020: Echternach - Vianden (56 km)

Mittwoch, den 10. Juni 2020: Walferdange - Diekirch (66 km)

Radfahren an der Loire: Montag, den 29. Juni – Freitag, den 3. Juli 2020

Mittwoch, den 8. Juli 2020: Hostert - Echternach (57 km)

Freitag, den 24. Juli 2020: Remich - Thionville (70 km)

Mittwoch, den 2. September 2020: Kauthenbach - Bastogne (58 km)

Freitag, den 18. September 2020: Pétange - Beckerich (58 km)

Mittwoch, den 30. September 2020: Wormeldange - Trier (62 km)

SAVE THE DATE! FRÉIJORSPATT

Léif Frënn vum Club Syrdall!

Mir géingen eis immens freeën lech op
eistem Patt begrüessen ze dierfen.

Mëttwochs, den 1. Abrëll 2020

Ab 18 Auer am Centre Polyvalent „A Schommesch“
18, rue d'Ernster • L-6977 Oberanven
(nieft der Gemeng Nidderaanwen)
(Nee et ass keen Abrëllsgeck)

*Nous invitons tous les amis du Club Syrdall
au pot de l'amitié lors de notre réception*

mercredi, le 1 avril 2020

à 18:00 h au Centre Polyvalent « A Schommesch »
18, rue d'Ernster • L-6977 Oberanven

**Mellt lech un.
Veuillez vous inscrire.**

// « KOMMT, MIR SCHWÄTZE LËTZEBUERGESH »

**FR**

Vous avez suivi une formation de langue luxembourgeoise mais vous n'avez pas assez l'habitude ou l'occasion de parler ? La manière la plus aisée d'apprendre le luxembourgeois est de le parler ! Notre rendez-vous autour de la table de conversations est intitulée « Maacht mat, mir schwätze lëtzebuergesch ! ». Beaucoup de gens aimeraient parler le luxembourgeois, mais il semble qu'on se trouve facilement des excuses pour ne pas se lancer ! Pour vous faciliter l'apprentissage de la langue luxembourgeoise nous organiserons toutes les 4 semaines un lieu de rencontre où les participants peuvent parler le luxembourgeois. Ce rendez-vous met l'accent sur l'oral et l'écoute ! En même temps vous obtenez un petit aperçu des traditions et coutumes du pays. Bien sûr ce rendez-vous sera accompagné d'une bonne tasse de café. En collaboration avec le RBS Itzeg.

**Vendredi, le 3.04.2020**

15.00 – 17.00 hrs



Académie Seniors RBS • 20, rue de Contern • L-5955 Itzig

**Mercredi, le 29.04.2020**

15.00 – 17.00 hrs



Ieweschtt Bowéngs • 14, rue d'Olingen • L-6914 Roodt/Syre

**Mercredi, le 27.05.2020**

15.00 – 17.00 hrs



Académie Seniors RBS • 20, rue de Contern • L-5955 Itzig

**Mercredi, le 24.06.2020**

16.00 – 18.00 hrs

Centre Culturel et sportif « A Wellems » • Rue de l'école • L-5414 Canach
(1. Stack buvette/cuisine)**Mercredi, le 22.07.2020**

15.00 – 17.00 hrs



Académie Seniors RBS • 20, rue de Contern • L-5955 Itzig



Gratuit



Luxembourgeois

En cas d'empêchement nous vous remercions de nous prévenir dans les meilleurs délais, même si l'activité est gratuite.

// CARLA VAN DE PUTTELAAR- BRUSHED BY LIGHT



FR

Internationalement reconnue, la photographe Carla van de Puttelaar est à l'origine d'une impressionnante collection de photographies qui depuis plus de vingt ans célèbre les nus féminins, les expressions du visage ainsi que l'univers floral. Ses images, empreintes d'un style très personnel, sont toujours réalisées à la lumière du jour.



L'artiste se concentre tout particulièrement sur la peau, et en s'attachant à tous les détails comme les grains de beauté, la chair de poule ou encore les imprimés de vêtements.

Les Maîtres anciens tels que Cranach et Rembrandt constituent une source d'inspiration pour l'artiste dont témoignent plusieurs de ses séries photographiques. En 2017, elle débute la série de portraits « Artfully Dressed: Women in the Art World ».

Dans la prochaine rétrospective que lui consacre le Musée National d'Histoire et d'Art sous le titre de « Brushed by Light », un ensemble de 78 œuvres permettra de retracer tous les aspects de sa carrière, des années 90 jusqu'à nos jours. Outre une mise en avant de son travail photographique, l'exposition mettra également en lumière cinq vidéos de l'artiste. Pour cette rétrospective, Carla van de Puttelaar a spécialement créé des œuvres s'inspirant des collections de Maîtres anciens exposées au musée, comme la Pietà de l'artiste flamand Théodore van Loon.

Visite guidée avec nos amies du Club Senior « Club Haus beim Kiosk ».



Mercredi, le 15.04.2020



10.30 hrs



MNHA (Musée National d'Histoire et d'Art)
Marché-aux-Poissons • L-2345 Luxembourg)



12 €

La réservation sera valide uniquement après le paiement de la facture.



Jusqu'au 08.04.2020

Veuillez vous inscrire et virer la somme due après réception de la facture en indiquant le numéro de la facture.

// BLÜTENMARKT DES MOSELWEINBERG- PFIRSICHS IN COCHEM



DE In Cochem steht an diesem Wochenende alles im Zeichen der Blüte des Moselweinbergpfirsichs. Nach einem gemütlichen Mittagessen auf dem Springiersbacher Hof des Weinguts Borchert, fahren wir mit dem Bus auf den 15 minütig entfernten Blütenmarkt in Cochem.

Begleiten Sie uns doch in die Metropole dieser bezaubernden Blüte und lassen Sie sich von der großen Produktvielfalt verführen. Bis 17.00 Uhr stehen Tee, Brotaufstriche, Liköre, Pralinen und andere Leckereien, die aus dieser köstlichen Frucht hergestellt werden, zum Probieren bereit. Neben der Verkostung und dem Einkauf, kann sich jeder nach Lust und Laune über zahlreiche Nutzungs- und Verarbeitungsmöglichkeiten der Blüte informieren.

Interessieren auch Sie sich für Märkte und Blüten, dann sind Sie hier genau richtig! Melden Sie sich doch an! Wir freuen uns!



Sonntag, den 19.04.2020



10.00 Uhr



Parkplatz hinter dem Match in Niederanven



60 € (Fahrt, Mittagessen ohne Getränke)

**Bitte geben Sie uns an falls Sie Allergien,
Unverträglichkeiten haben oder Vegetarier sind.**

Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.



Bis zum 10.04.2020

Bitte melden Sie sich an und überweisen Sie den Rechnungsbetrag nach Erhalt der Rechnung und mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer. *Veuillez vous inscrire et virer la somme due après réception de la facture en indiquant le numéro de la facture.*

// DJAMO DJAMO



FR

Tous les jeudis à partir du 2 avril, le Club Syrdall aura l'occasion de se joindre aux adolescents de la Maison des Jeunes de Sandweiler pour jouer ensemble du djembé sous la direction du percussionniste Robert Bodja. Doué d'une sensibilité unique tant dans ses relations humaines que dans la pratique musicale, Robert apprendra les techniques fondamentales du djembé à ses « élèves », répètera le rythme et chantera tout en sollicitant la concentration et l'engagement. Le résultat sera des moments uniques. Peu importe l'âge et l'origine, les soucis oubliés, il n'y aura plus que la joie de jouer de la musique ensemble. L'apothéose de ce projet sera un concert à la Fête de la Musique à Sandweiler. Affaire à suivre !



Dans une société en quête de dignité et d'inclusion, la Fondation EME permet à tous de vivre mieux ensemble, grâce au langage universel de la musique.



Alors que nous faisons face à de plus en plus d'inégalités, d'injustices sociales et de barrières en matière d'accès aux services et à la culture, la Fondation EME souhaite agir pour un monde où chacun peut vivre avec dignité, confiance en soi et dans les autres. C'est pourquoi, depuis 2009, nous apportons, grâce à la musique, du bien-être aux personnes fragiles ou en détresse, dans le respect de leur diversité. Grâce à l'engagement de **80 musiciens talentueux**, la Fondation EME organise environ **600 événements** par an pour **15 000 personnes** et dans plus de **160 institutions** du Luxembourg.

Tous les projets de la Fondation EME sont exclusivement financés par vos dons. En soutenant la Fondation EME, vous apporterez confiance en soi, courage et joie de vivre à ceux qui en ont besoin. **www.fondation-eme.lu**



Tous les jeudis du 2 avril 2020 au 18 juin 2020



17.00 – 18.30 hrs



Sandweiler



Gratuit

Contactez-nous pour de plus amples informations.
Djamo Djamo ! Expression populaire en Côte d'Ivoire signifiant « travailler ensemble en joie et en musique » ! Allons-y !



// TAUCHERFLÄSCH SARL-S STELLT SÛCH VIR!



LU D'Taucherfläsch ass eng ganz jonk Tauchschool zu Diddeleng, am Süden vum Land. De Jérôme Jost an d'Steffi Bernabei hunn d'Taucherfläsch SARL-S am März 2019 gegrënnt. Bäi der Taucherfläsch kann een international Tauchschäiner vu verschidden Organisatiounen maachen (SSI – Scuba School International, IAC – International Aquanautic Club an och CMAS – Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques). Tauchschäiner ginn et der e puer, ugefaangen bäim Schnupperkuer, Open Water, Wracktauchen ... bis hin zum professionnelle Niveau. Während der Saison organisiert d'Tauchschool Sortien fir zertifizéiert Taucher. Gréisstendeels geet d'Rees an Belsche, wou et Stausee'en a Carriären ginn déi extra fir d'Taucher ausgeluecht sinn. Ënnerwaasser fënnt een versenkten Objet'en ewéi Helikopter, Panzer oder e Bus, a selbstverständlech ochdeen een oder aneren virwëtzen Fësch.



Weiderhin organisieren si Vakanzen am Ausland, wéi zum Beispill verlängert Weekend'en an Holland wéi och eng Tauchrees an Ägypten oder aner wonnerschéin Ënnerwaasserplätzen ob der Welt. Taucherfläsch ass gegrënnt gi fir d'Leidenschaft vum Tauchen mat aneren ze deelen an de Leit méi no ze bréngen. Et ass hinne wichteg dobäi dat Schéint vun der Ënnerwaasserwelt an dem Ënnerwaasserliewen ze weisen an och ze schützen.



Dir sidd interesséiert? Da kommt bis laanscht! D'Taucherfläsch stellt sëch vir an erzielt iwwer all wichteg Viraussetzungen a gëtt Informatiounen iwwer hir Tauchschäiner.

Wee wees, vläit gesi mir eis jo dann och emol bäi engem Schnupperkuer.

Weider Informatiounen kritt Dir op **www.taucherflaesch.com**



Dënschdeg, den 28.04.2020



17.00 Auer



11, rue des Lamineurs • L-3583 Dudelange



Gratis



Bis den 20.04.2020

Fir un dëser Aktivitéit kënnen deel ze huelen, musst der lech bäi eis umellen! Och fir „gratis“ Aktivitéiten sinn d'Plaze begrenzt. Sollt der deen Daag verhënnert sinn, da soot eis w.e.g. Bescheed. Mir hu Wardelëschten a sou kann Äer Plaz vun enger anerer Persoun ageholl ginn.

// LE VILLAGE DES VIEUX MÉTIERS À AZANNES



FR

« Découvrez un village entièrement reconstitué par 400 artisans bénévoles, qui vous font goûter sans modération à une vraie tranche d'histoire de la Lorraine en Meuse, en vous présentant plus de 80 métiers d'antan. Chaussez-vous bien et partez parcourir le village pentu pour des rencontres d'une autre époque avec les lavandières, les forgerons, les scieurs de long, les boulangers et bien d'autres.



Tour à tour sur le chemin, des femmes et des hommes costumés à la mode d'antan vous transmettent avec passion leur savoir-faire. C'est une reconstitution vivante et conviviale, sur un parc de 17 hectares, avec plus de 25 maisons traditionnelles restituées pierre par pierre. Les gestes de ces métiers, maintes fois répétés au fil des jours, dans la saboterie, la boulangerie, l'huilerie, la scierie ou la vannerie, vous permettent de voyager dans le temps sans voir le temps de votre promenade s'écouler. » (Source : www.tourisme-meuse.com)

Joignez-vous ce dimanche et laissez-vous emporter dans ce monde, plein de découvertes et d'expériences. Vous avez la possibilité de découvrir le village d'autrefois à votre gré.

A part les vieux métiers, plein de délices vous attendent. Sur le site, il y a de nombreuses possibilités de se restaurer. (www.vieuxmetiers.com)



Dimanche, le 10.05.2020



9.30 hrs



Oetrange, grand parking rue de l'Eglise • rue du Pont



39 € (bus et entrée)

La réservation sera valide uniquement après le paiement de la facture.



Jusqu'au 27.04.2020

Veuillez vous inscrire et virer la somme due après réception de la facture en indiquant le numéro de la facture.

// OFFICE SOCIAL „IEWESCHTE SYRDALL“



SEIEN SIE INFORMIERT! AKTIVE AUSTAUSCH- UND INFORMATIONSRUNDE!

DE

Nach dem Vortrag im Februar auf dem Gebiet der Gemeinde Contern, präsentiert sich der soziale Dienst „Ieweschte Syrdall“ nun in der Region von Weiler-la-Tour und leistet Aufklärungsarbeit bezüglich seiner Funktion und Rolle. Nicht selten



wird der soziale Dienst mit einem „Armenbüro“ gleichgestellt, auf den die Bürger bei finanziellen Schwierigkeiten zurückgreifen können. Der soziale Dienst, „l'office sociale“, erfüllt die Rolle einer Anlaufstelle, informiert und berät die Bewohner und verweist sie bei Bedarf an andere Administrationen und andere Dienste.

SOYEZ INFORMES! ÉCHANGE ACTIVE PENDANT UNE SÉANCE D'INFORMATION !

FR

Après la première séance d'information dans la région de Contern, l'Office Social « leweschte Syrdall » explique aux habitants de la commune de Weiler-la-Tour le rôle et le fonctionnement de cet établissement public afin de comprendre la tâche utile de ce service. On pense souvent qu'un Office Social est un service qu'on contacte uniquement en cas de problèmes financiers („den Aarmebüro“), de problèmes de logement, de problèmes au travail etc. Certes ce sont quelques-unes des raisons d'être de ce service, mais pas seulement. L'Office Social a en plus le rôle d'informer et de conseiller ses clients et de les orienter, si besoin, vers d'autres services et administrations. Les thèmes abordés seront entre autre l'Assurance Dépendance, voir ce qu'est un logement encadré, un CIPA, une maison de soins, un foyer de jour, un réseau d'aides et de soins etc. Comme la liste des thèmes est vaste et toute situation individuelle, n'hésitez pas à poser des questions lors de la présentation afin d'avoir des explications complémentaires.

Office Social CommunOffice Social Commun
leweschte Syrdall
Communes Contern, Sandweiler,
Schuttrange, Weiler-la-Tour



In Zusammenarbeit mit den « Senioren 2005 Weiler-Haassel-Syren »



Montag, den 11.05.2020



15.00 Uhr



1 – 1 ½ Stunde



Centre Culturel « An Huef » • 7, rue Schammestee • L-5770 Weiler-la-Tour



Gratis



Luxemburgisch



Claude Keiser (Office Social leweschte Syrdall)



Bis zum 4.05.2020



Bitte melden Sie sich an. Auch für „gratis“ Aktivitäten sind die Teilnehmerplätze begrenzt. Sollten Sie nicht an der Aktivität teilnehmen können, so melden Sie sich unbedingt bei uns ab. Auch für „gratis“ Aktivitäten bestehen Wartelisten, und so kann ein anderer Teilnehmer Ihren Platz einnehmen. *Veillez vous inscrire. Le nombre de participants est limité aussi pour les activités „gratuites“. En cas d'empêchement nous vous remercions de nous prévenir dans les meilleurs délais. On a des listes d'attente et une autre personne pourra prendre votre place.*

// ISLANDPFERDE- FREUNDE LUXEMBURG V.O.G. – DER „BASTENHAFF“, EIN HOF MIT TRADITION



DE Das Islandpferd, auch Isländer genannt, ist eine aus Island stammende, vielseitige und robuste Pferderasse, die dank ihres kräftigen Körperbaus auch von Erwachsenen geritten werden kann. Herr Schiltz hat vor vielen Jahren seine Leidenschaft für diese schönen Tiere entdeckt. Auf dem „Bastenhaff“ hat er dieser Leidenschaft tatkräftig Ausdruck verliehen und ein Reitzentrum geschaffen, das seines Gleichen sucht. Hier gibt es sogar eine Dressur- und Trainingspiste vor Ort. Mit viel Liebe und Begeisterung für die Pferde wurden hier unter anderem auch internationale Turniere organisiert. Herr Schiltz lädt uns zu sich auf den „Bastenhaff“ ein. Heute pensioniert, hat er uns einiges über die Rasse der Islandpferde zu erzählen und wie aus einem Haus des 18. Jahrhunderts langsam eine Institution entstand, welche nicht nur unter den Pferdefreunden einen großen Bekanntheitsgrad erreichte. Freuen Sie sich mit uns auf einen gemütlichen Nachmittag voller Anekdoten und interessanten Informationen.

FR *Le cheval islandais, également connu sous le nom d'islandais, est une race de cheval islandaise, polyvalente et robuste, qui peut également être montée par des adultes grâce à son physique puissant. M. Schiltz a découvert sa passion pour ces beaux animaux il y a de nombreuses années. Sur le "Bastenhaff", il a exprimé avec énergie cette passion et créé un centre équestre à la recherche de son égal. Il y a même une piste de dressage et d'entraînement sur le site. Avec beaucoup d'amour et d'enthousiasme pour les chevaux, des tournois internationaux ont même été organisés ici. M. Schiltz nous invite au "Bastenhaff". À la retraite aujourd'hui, il a plein de choses à nous raconter sur la race de chevaux islandais et sur la manière dont une maison du XVIIIe siècle s'est peu à peu transformée en une institution qui n'était pas seulement connue des amateurs de chevaux. Attendez-vous à une agréable après-midi riche en anecdotes et informations intéressantes.*



Donnerstag, den 14.05.2020



14.30 Uhr



Bastenhaff • 44, rue d'Oetrange • L-5360 Schrassig



Gratis



Bis zum 1.05.2020



Bitte melden Sie sich an. Auch für „gratis“ Aktivitäten sind die Teilnehmerplätze begrenzt. Sollten Sie nicht an der Aktivität teilnehmen können, so melden Sie sich unbedingt bei uns ab. Auch für „gratis“ Aktivitäten bestehen Wartelisten, und so kann ein anderer Teilnehmer Ihren Platz einnehmen. *Veuillez vous inscrire. Le nombre de participants est limité aussi pour les activités „gratuites“. En cas d'empêchement nous vous remercions de nous prévenir dans les meilleurs délais. On a des listes d'attente et une autre personne pourra prendre votre place.*

// **DIE WUNDERSAMEN BEGEBENHEITEN DER WILDKRÄUTER MIT PICKNICK**



DE Die Pflanzen unserer Heimat dienen seit jeher nicht nur als Rohstoffe für Kleidung und Handwerk, sondern auch als Nahrungs- und Heilmittel. Ihre geheimnisvollen Kräfte sind bis heute fester Bestandteil unseres Kulturguts. In Märchen und auch noch im heutigen Sprachgebrauch lebt die Welt unserer Altvordenen fort.

Ob man jemandem auf den Leim oder durch die Binsen geht, wie eine Klette an einem hängt oder sich in die Nesseln setzt. „Ach du grüne Neune!“ heißt es auch oft zu Recht.

Ein unterhaltsamer Spaziergang durch das Schatzkästlein der Natur lässt Mythos und Magie heimischer Wild- und Kulturpflanzen wiederauferstehen.

Sie erfahren, weshalb Rumpelstilzchen auf einem Bein tanzt, Frau Holle die Betten schüttelt, der Klabautermann aus dem Wald kommt und wir allzu gerne unseren eigenen Senf dazugeben.

Genießen Sie unter sachkundiger Anleitung von Christina Kuhn und Dietmar Vogel die einzigartige Erfahrung, sich mit eigenen Händen einige Leckereien aus der essbaren Landschaft zu pflücken. Lernen Sie so den Geschmack und die Fähigkeiten der kleinen Wunderwerke zu unseren Füßen kennen.

Die heilkundige Anwendung findet so ihre lustvolle Ergänzung in kulinarischer Verwendung.

Details zum Ablauf

Wir starten am vereinbarten Treffpunkt den Wildkräuterspaziergang (ca. 3-4 km) der mit einem gemeinsamen, rustikalen, von uns vorbereiteten Picknick endet. Bitte mitbringen: Rucksack, fürs Picknick: Sitzunterlage, Trinkbecher, Besteck, Teller, Thermoskanne mit heißem Wasser, Trinkflasche, Sonnenschutz, Regenjacke, festes Schuhwerk. Bitte haben Sie Verständnis dass Hunde zu dieser Aktivität NICHT zugelassen sind.



Montag, den 18.5.2020



14.00 Uhr



3 - 4 Stunden



Wird bei Anmeldung mitgeteilt



52 € pro Person



Bitte melden Sie sich an und überweisen Sie den Rechnungsbetrag nach Erhalt der Rechnung und mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer.

// WILDKRÄUTERFÜHRUNG MIT ANSCHLIESSENDER VERARBEITUNG UND MITNAHME NACH HAUSE

**DE**

Schon immer hat man mit den Schätzen der Natur etwas hergestellt und viel Zeit mit Pflanzen und Kräutern verbracht. Genau das wollen wir zusammen erleben und wiederentdecken. Gemeinsam werden wir uns auf Entdeckungsreise begeben und gesammelte Schätze der Natur einfach und alltagstauglich verarbeiten.

In der kleinen Kräuterwanderung werden wir Pflanzen suchen, sammeln, die Nutzung für die Küche besprechen und die praktische Verarbeitung gemeinsam umsetzen. Alle Köstlichkeiten werden unter den Teilnehmern aufgeteilt und mit nach Hause genommen. Das Ziel ist, ein paar schöne Stunden in der Welt der Pflanzen zu verbringen und Anregungen mit in den Alltag zu nehmen.

Details zum Ablauf

Bitte mitbringen: Der Veranstaltung entsprechende Kleidung/ Schuhe/ Sonnenschutz, Regenjacke, Trinkflasche, Papiertüten zum Sammeln oder Körbchen. In einer kleinen Gruppe von nur 8 Erwachsenen starten wir die Wildkräuterführung am vereinbarten Treffpunkt. Diese kleine Anzahl von Teilnehmern ermöglicht einen intensiven Austausch. Unterwegs werden die Regeln von Suchen und Sammeln von Wildpflanzen erklärt. An geeigneten Plätzen sammeln, riechen, schmecken wir essbare Wildpflanzen. Verarbeitung in der Küche: Zurück am Ausgangspunkt werden wir uns mit Getränken stärken und die Schätze der Natur in der Küche verarbeiten. Wir stellen kleine Leckereien her oder auch mal etwas zum „Wohlfühlen“. Was es gibt, entscheidet die Natur. Bitte haben Sie Verständnis dass Hunde zu dieser Aktivität NICHT zugelassen sind.



Samstag, den 13.06.2020



10.00 Uhr



3 - 4 Stunden



Wird bei Anmeldung mitgeteilt



52 € pro Person

Bitte melden Sie sich an und überweisen Sie den Rechnungsbetrag nach Erhalt der Rechnung und mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer.



// STRAUSSENFARM « AN NOMMECH »



DE Dieser Bauernhof beherbergt nicht weniger als 300 Strauße. Der Bauernhof "An Nommech" befindet sich im Dorf Contern. Er besteht seit 450 Jahren und wird seit 1795 in siebter Generation von der Familie Reuter geführt. Der Hof hat nicht weniger als 130 ha, von denen die Hälfte dem Pflügen gewidmet ist. In der Tierherde leben nicht weniger als 60 Milchkühe und 300 Strauße, deren Fleisch exklusiv von Artisal & Kern in Ehlerange vermarktet wird. Die Tierhaltung ist praktisch autonom, da fast alle Tierfuttermittel auf dem Hof selbst hergestellt werden. Die Zucht in Contern, in der Nähe der Agglomerationen des Landes, sorgt für eine Nähe zwischen Produktion und Verbrauchern mit perfekter Transparenz. Darüber hinaus bietet Contern mit sandigem Boden ideale Bedingungen für die Entwicklung der Strauße. Es garantiert ihnen außerdem natürliche Lebensbedingungen. **Neugierig?** Begleiten Sie uns zu einem erstaunlichen und informativen Nachmittag. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk.

FR *Cette ferme n'héberge pas moins de 300 autruches. La ferme « An Nommech » est située dans le village de Contern. Elle existe depuis 450 ans et elle est désormais exploitée par la septième génération de la famille Reuter, depuis 1795. L'exploitation ne compte pas moins de 130 ha dont la moitié est dévolue aux labours. Le cheptel d'animaux compte pas moins de 60 vaches laitières ainsi que 300 autruches dont la viande est exclusivement commercialisée par Artisal & Kern à Ehlerange. L'élevage est pratiquement autonome car la quasi-totalité de la nourriture des animaux est produite dans la ferme elle-même. L'élevage situé à Contern, proche des agglomérations du pays, assure une proximité entre la production et les consommateurs avec une parfaite transparence. De plus Contern possédant un sol sablonneux représente des conditions idéales pour le développement des autruches leurs garantissant des conditions de vie naturelles. **Curieux ?** Accompagnez-nous pour une après-midi étonnante et informative. Veuillez porter des chaussures adéquats.*



Dienstag, den 19.05.2020



15.00 Uhr



1 - 1,5 Stunden



38, rue des Près • L-5316 Contern



12 € (visite dégustation)



Bis zum 4.05.2020

Bitte melden Sie sich an und überweisen Sie den Rechnungsbetrag nach Erhalt der Rechnung und mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer. *Veuillez vous inscrire et virer la somme due après réception de la facture en indiquant le numéro de la facture.*

// DE MENA, MURILLO, ZURBARÁN - MEISTER DES SPANISCHEN BAROCK



DE Das Nationalmuseum für Geschichte und Kunst (MNHA) ist vorübergehend die Bühne für die eindrucksvolle spanische Kunst des 17. Jahrhunderts. Die Ausstellung bietet eine einmalige Gelegenheit, diesen verkannten Aspekt des goldenen Zeitalters Spaniens kennenzulernen und eine barocke Kunst zu entdecken, die ganz und gar dem Glauben verschrieben ist.

Neben den Gemälden renommierter Meister wie Murillo und Zurbarán bildet eine Gruppe von acht hyperrealistischen Plastiken des großen Barockbildhauers Pedro De Mena den Höhepunkt der Ausstellung. Es handelt sich hierbei um die weltweit größte Skulpturengruppe dieses Künstlers, die außerhalb Spaniens zu sehen ist. Die Ausstellung verdeutlicht, dass die spanische Skulptur des 17. Jahrhunderts der Malerei in nichts nachsteht. www.mnha.lu

// DE MENA, MURILLO, ZURBARÁN - MAÎTRES DU BAROQUE ESPAGNOL

FR Le Musée national d'histoire et d'art (MNHA) est temporairement l'écrin du flamboyant art espagnol du 17e siècle. Voilà une occasion unique pour se familiariser avec cet aspect méconnu du Siècle d'or espagnol et de découvrir un art baroque entièrement au service de la foi.

Outre des peintures de maîtres renommés, comme Murillo et Zurbarán, un lot de huit sculptures hyperréalistes du grand sculpteur baroque Pedro De Mena constitue le point d'orgue de l'exposition. Il s'agit du plus important ensemble de sculptures de cet artiste visible en dehors de l'Espagne et ceci à l'échelle mondiale. L'exposition démontre de manière convaincante qu'au 17e siècle, la sculpture en Espagne n'avait rien à envier à la peinture. www.mnha.lu



Dienstag, den 26.05.2020



14.30 Uhr



MNHA (Musée National d'Histoire et d'Art)
Marché-aux-Poissons • L-2345 Luxembourg



15 € (Eintritt + geführte Besichtigung)



Bis zum 19.05.2020

Bitte melden Sie sich an und überweisen Sie den Rechnungsbetrag nach Erhalt der Rechnung und mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer. Veuillez vous inscrire et virer la somme due après réception de la facture en indiquant le numéro de la facture.



// VISITE GUIDÉE DE LA MARBRERIE BERTRAND



MARBRERIE

BERTRAND

FR

« Depuis plus de 100 ans la Marbrerie Bertrand est spécialisée dans le domaine de la transformation et pose de tous types de pierres naturelles provenant du monde entier. Avec un atelier de production très moderne, des poseurs de pierres naturelles qualifiés, toutes les exécutions possibles peuvent être réalisées. »
www.bertrand.lu

Toute l'équipe de la Marbrerie Bertrand a le plaisir de vous inviter pour visiter les coulisses de son atelier et dévoiler son nouveau show-room tranches pierres naturelles. L'occasion pour vous de découvrir la pierre de l'origine géologique de la roche jusqu'à l'élaboration du produit fini en passant par toutes les étapes de transformation.



Vendredi, le 29.05.2020



15.00 hrs



1, rue Henri Tudor • Parc d'activités Syrdall • L-5366 Munsbach



Gratuit



Français



Jusqu'au 22.05.2020



Minimum 5, maximum 10 personnes

Veuillez vous inscrire. Le nombre de participants est limité aussi pour les activités « gratuites ». En cas d'empêchement nous vous remercions de nous prévenir dans les meilleurs délais. On a des listes d'attente et une autre personne pourra prendre votre place.



// BUNTE VIELFALT: SCHMETTERLINGE IN MEINEM GARTEN - SCHMETTERLINGS- WANDERUNG



DE

Ein aufmerksamer Beobachter hat schon längst festgestellt, dass er seine Windschutzscheibe viel seltener säubern

muss als noch vor 20 Jahren. Während der Spritztour an einem sonnigen Sommertag klatscht nur noch selten eine Fliege, Biene oder ein Schmetterling gegen die Scheibe. Im letzten Jahr hat die Forschung des Entomologischen Vereins Krefeld eine Zahl zu diesem Phänomen aufgedeckt: ein Verlust von 76% der fliegenden Insektenmasse in 27 Jahren.

Durch ihre große Vielfalt und einem Mangel an Experten ist die Aufnahme der Insekten ein schweres Unterfangen. Eine Gruppe der Fluginsekten wird deswegen oft als Indikator für andere Arten genutzt: die Schmetterlinge (hauptsächlich die Tagfalter) sind gut erforscht. Sie sind charismatischer als z.B. Fliegen und mit überschaubaren 80 Arten in Luxemburg einfach wiederzuerkennen.

Prof. Dr. Josef Reichholf hat schon in seiner Kindheit angefangen, Offenland Schmetterlinge in seiner Heimat, dem Unteren Inn in Bayern, zu zählen. Nach 40 Jahren auch hier eine ernüchternde Feststellung: ein Rückgang von 73%. Schuld am Verlust sind Obdachlosigkeit (Verlust an Lebensräumen), Hunger (Rückgang an Blütenpflanzen) und Vergiftung (Pestizide). Was kann ich tun um zu helfen? Insekten sind auf Nektar und Pollen angewiesen. Wenn ich auf Pestizide (auch Fungizide und Herbizide) im Garten verzichte, schütze ich nicht nur die Bestäuber, sondern auch meine eigene Gesundheit. Die Webseite der Kampagne „Ouni Pestiziden“ (www.ounipestiziden.lu) gibt praktische und nützliche Tipps für jeden. Kleine Wildnis-Ecken, in denen sich auch mal Disteln oder Brennnesseln entwickeln können, beherbergen Arten wie Kleiner Fuchs, Tagpfauenauge und Landkärtchen. Wenn zumindest ein Teil des Rasens nicht gedüngt und weniger oft gemäht wird, können sich hier heimische Pflanzen ansiedeln, die wiederum anderen Faltern als Nahrungspflanzen dienen, z.B. Hornklee für die Bläulinge.

Mit dem Verständnis der Arten und ihrer Bedürfnisse steigt die Motivation, sie zu schützen. In meinem naturnahen Garten kann ich Schmetterlinge bei ihrer Entwicklung von Raupe zu Falter beobachten und lernen, welche Arten welche Pflanzen mögen. Das erlernte Wissen kann ich dann weiter vermitteln und dazu beitragen, die Datengrundlage in Luxemburg zu verbessern.

Sehr interessant!

Unsere Wanderung dauert ungefähr 3 Stunden. Da wir eventuell durch Wiesen wandern, sollten Sie gut zu Fuß sein. Bitte tragen Sie dem Wetter und dem Anlass entsprechende Schuhe und Kleidung und vergessen Sie nicht, etwas zu trinken mitzubringen. Unsere kleinen Freunde lieben die Sonne und das gute Wetter.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass der Termin kurzfristig verschoben werden muss, falls das Wetter ungünstig ist.



Dienstag, den 2.06.2020



14.00 Uhr



der genaue Ort wird Ihnen ein paar Tage im Voraus mitgeteilt



Gratis



Luxemburgisch



Bis zum 25.05.2020

Bitte melden Sie sich an. Auch für „gratis“ Aktivitäten sind die Teilnehmerplätze begrenzt. Sollten Sie nicht an der Aktivität teilnehmen können, so melden Sie sich unbedingt bei uns ab. Auch für „gratis“ Aktivitäten bestehen Wartelisten und so kann ein anderer Teilnehmer Ihren Platz einnehmen.



// SEGWAY „LUXEMBOURG BY NIGHT“

DE

Sie haben alle schon einmal Gruppen gesehen, die sich mit einem Segway bewegen. Es handelt sich um diese Zweiräder, die auf mysteriöse Weise durch die Gegend rollen und niemand weiß, wieso sie nicht umkippen. Aber keine Angst. Man muss beileibe kein Artist sein, um das Gleichgewicht zu halten. Sie werden von Profis eingewiesen. Es ist wirklich keine Kunst - und bereits nach 5 Minuten fühlen Sie sich auf dem Gerät, das intuitiv bedient wird, sicher. Vor Ihnen haben das auch schon andere Menschen geschafft. Letztes Jahr erwies sich das Segway fahren durch das Gebiet des Fond-de-Gras als großer Erfolg. Die Begeisterung über diese etwas andere Art von Fortbewegung war so groß, dass nun ein Jahr später eine weitere Runde stattfindet. Dieses Mal noch etwas spannender. Wir erkunden gemeinsam Luxemburg Stadt - bei Nacht! Nicht zu Fuß, sondern im Rollen. Ein außergewöhnliches Erlebnis. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk, warme Kleidung und Handschuhe, Regenjacke und andere Kleidungsstücke, die gegen Kälte, Wind und Feuchtigkeit schützen. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung.



// SEGWAY « LUXEMBOURG BY NIGHT »

FR

Vous avez sans doute déjà vu des segways, ces engins à deux roues qui ne perdent pas leur équilibre. Croyez-nous, c'est plus simple que vous ne le croyez. Des moniteurs professionnels vous donneront une introduction. Après peu de temps, vous aurez oublié votre incertitude. L'année passée notre tour au site historique du Fons-de-Gras semblait avoir un tel succès que l'activité est répétée cette année mais pas dans le même cadre. Découvrez Luxembourg-ville « by night ». Une aventure à ne pas manquer ! Veuillez mettre des chaussures bien solides et des habits bien chauds contre la sensation de vent/froid pendant la ballade. Vous recevrez plus amples renseignements lors de votre inscription.



Mittwoch, den 3.06.2020



20.30 Uhr



Hinter der Coque, am Rande des Parkings „Coque 1“ in Richtung Park
Parkmöglichkeiten: in den Seitenstrassen um die Coque herum



72 € (2-stündige Fahrt mit professioneller Begleitung und eine kleinen Stärkung)

Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.

La réservation sera valide uniquement après le paiement de la facture.



8 Personen



Bis zum 25.05.2020

Bitte melden Sie sich an und überweisen Sie den Rechnungsbetrag nach Erhalt der Rechnung und mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer. Veuillez vous inscrire et virer la somme due après réception de la facture en indiquant le numéro de la facture.

Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden 

// VORTRAG ZUR PFLEGEVERSICHERUNG / CONFÉRENCE SUR L'ASSURANCE DÉPENDANCE



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Sécurité sociale

Administration d'évaluation et de contrôle
de l'assurance dépendance

DE

DIE PFLEGEVERSICHERUNG IN LUXEMBURG

Nach dem Vortrag zur Pflegeversicherung in der Gemeinde Contern wird diese Informationsrunde nun für die Bürger der Gemeinde und Umgebung von Weiler-la-Tour organisiert. Vortrag der „Administration d'évaluation et de contrôle“ mit den nötigen Informationen über die Pflegeversicherung. Anschließend können Fragen gestellt werden.

- Wann kann ich die Pflegeversicherung beantragen?
- Was heißt „pflegebedürftig“ sein?
- Wie kann ich einen Antrag auf Leistungen stellen?
- Wie erfolgt die Begutachtung der Pflegesituation und des Hilfebedarfs?
- Welche Leistungen werden übernommen?
- Welche Leistungen werden in dem Bereich technische Hilfsmittel / Wohnraumanpassung übernommen?

FR

L'ASSURANCE DÉPENDANCE AU LUXEMBOURG

Après la première conférence dans la région de Contern, cette dernière sera organisée pour les résidents de la commune de Weiler-la-Tour et alentours. Conférence tenue par « l'Administration d'évaluation et de contrôle » de l'assurance dépendance suivie d'un échange ouvert aux questions du public.

A quel moment faut-il introduire une demande auprès de l'assurance dépendance ?

- Que signifie « être dépendant » ?
- Comment introduire une demande pour bénéficier des prestations de l'assurance dépendance ?
- Comment se déroule l'évaluation de l'état de dépendance et des besoins en aides et soins ?
- Quelles prestations sont prises en charge ?
- Quelles sont les prestations prises en charge dans le domaine des aides techniques et des adaptations du logement ?

www.assurance-dependance.lu

Dieser Vortrag findet statt in Zusammenarbeit mit den Senioren 2005 von Weiler, Haassel, Syren.



Montag, den 15.06.2020



15.00 Uhr



Centre Culturel « An Huef »
7, rue Schammestee • L-5770 Weiler-la-Tour



Gratis



Luxemburgisch



Pascale Kolb (Ministère de la Sécurité Sociale, Administration d'évaluation et de contrôle de l'assurance dépendance ; Responsable partenariat et information, Psychologue)



Bis zum 8.06.2020



Bitte melden Sie sich an und überweisen Sie den Rechnungsbetrag nach Erhalt der Rechnung und mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer. Auch für „gratis“ Aktivitäten sind die Teilnehmerplätze begrenzt. Sollten Sie nicht an der Aktivität teilnehmen können, so melden Sie sich unbedingt bei uns ab. Auch für „gratis“ Aktivitäten bestehen Wartelisten, und so kann ein anderer Teilnehmer Ihren Platz einnehmen. *Veuillez vous inscrire. Le nombre de participants est limité aussi pour les activités „gratuites“. En cas d'empêchement nous vous remercions de nous prévenir dans les meilleurs délais. On a des listes d'attente et une autre personne pourra prendre votre place.*



**LU**

Den Office Social, eng Ulafstell fir all meng Froen.

Den Office Social du CENTREST besteet zanter 2011 an ass en gratis Service fir d'Awunner vun de Gemengen Betzder, Jonglënster an Nidderaanwen. Ons Sozialarbechter proposéieren eng Ënnerstëtzung an sämtlechen Beräicher

(Famill, Kanner, Wunnen, drëtten Alter, finanziell an administrativ Hëllef, ...)

An hirem Alldag sinn ons Sozialarbechter mat Situatiounen konfrontéiert wou d'Familljen net wëssen un wien se sech wenden kennen fir eng adequat Hëllef ze kréien. Mir sinn eng éischt Ulafstell déi als Missioun huet de Leit nozelauschteren, si ze beroden, si un déi kompetent Servicer weiterzeleeden oder si selwer ze begleeden.

Am Virtrag kennen mir zesummen iwwert folgend Themen diskutéieren:

Un wien kann ech mech wenden wann mäi Partner krank ass?

Wéi froen ech eng Fleegeversécherung un?

Wéi schreiwen ech mech an en Altersheem an?

Wat kann ech maachen wann ech d'Altersheem net bezuelen kann?

Wat ass eng Tutelle / Curatelle an wéi froen ech des Mesure un ?

Wat maachen bäi engem « Abus de faiblesse » ?

An Zesummenarbescht mat Nidderaanwen 50+.



Freides, den 19.06.2020



15.00 Auer



1 – 1 ½ Stonn



Centre Polyvalent „A Schommesch“ • Entrée a Sall um 1. Stock
18, rue d'Ernster L-6977 Oberanven • (Sall niewt der Gemeng)



Gratis



Luxemburgisch



Marc Ludwig, Annick Neven



Bis den 12.06.2020



Fir un dëser Aktivitéit kënnen deel ze huelen, musst der lech bäi eis umellen! Och fir „gratis“ Aktivitéiten sinn d'Plaze begrenzt. Sollt der deen Daag verhënnert sinn, da soot eis w.e.g. Bescheid. Mir hu Wardelëschten a sou kann Äer Plaz vun enger anerer Persoun ageholl ginn.

// FLUGZEUG- AUSSTELLUNG IN HERMESKEIL



DE

Sie interessieren sich für Flugzeuge, wie die VC 10 aus Abu Dhabi, die Mil Mi 6 aus Russland, die Saab Viggen aus Schweden, die Ju 52, den Tornado, die Super Konstellation der Lufthansa oder die Concorde? Dann ist diese Ausstellung genau das richtige für Sie. Die Flugaussstellung wurde in den 70er Jahren eröffnet und umfasst mit einer Gesamtfläche von 3600 qm über 100 originale Flugzeuge, 60 Flugmotoren, flugtechnische Informationen und Details aus allen entwicklungstechnischen Epochen der Luftfahrt.

Ein besonderer Höhepunkt: eine Tasse Café in der Concorde. Die Stewardessen übernehmen die Bedienung. Wie auch sonst ...

Klingt interessant, oder? Begeben Sie sich mit uns in die spannende Welt der Luftfahrt und begleiten Sie uns nach Hermeskeil.

Auf der Internetseite **www.flugaussstellung.de** können Sie alle Modelle der ausgestellten Flugzeuge nachlesen.



FR

*Passionné et fasciné par l'aviation? L'exposition de l'aviation à Hermeskeil en Allemagne devra vous plaire. Plus que 100 avions original, 60 moteurs d'avions, des informations aériennes et évolutives vous attendent. Être servi par des stewardesses et boire sa tasse de café dans la Concorde sera sans doute le point culminant de la visite. Sur le site **www.flugaussstellung.de** vous trouverez la liste avec tous les modèles exposés.*



Freitag, den 26.06.2020



13.30 Uhr



Am großen Parkplatz an der rue de l'église • rue du Pont in Oetrange



39 € (Fahrt, Eintritt und geführte Besichtigung)

Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.



Bis zum 17.06.2020

Bitte melden Sie sich an und überweisen Sie den Rechnungsbetrag nach Erhalt der Rechnung und mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer. Veuillez vous inscrire et virer la somme due après réception de la facture en indiquant le numéro de la facture.

// RITTER DES HIMMELS / CHEVALIERS DU CIEL

DE **HEISSLUFTBALLONS FÄRBEN DEN HIMMEL! WELCH SCHÖNER ANBLICK!**



Majestätisch erheben sie sich, verlassen die Erde, spielen mit dem Wind und halten Gesellschaft mit dem Feuer. Oben erwarten Sie Stille und Ruhe.

Nehmen Sie an diesem außergewöhnlichen Erlebnis teil und steigen Sie mit uns in einen Heißluftballon. Unser Pilot wird uns weitere Erklärungen geben, wie diese farbigen Kugeln überhaupt funktionieren. Genießen Sie den Wechsel Ihrer Perspektive auf das hektische Leben „da unten“ und genießen Sie mit uns den Blick „von oben: Entspannung ...

Bitte haben Sie Verständnis, dass ein genaues Datum aus wettertechnischen Gründen nicht festgelegt werden kann. Der Termin wird Ihnen sehr kurzfristig mitgeteilt und wird sich um März/April ankündigen.

Das Ticket, welches Sie erwerben, behält 13 Monate lang seine Gültigkeit, sollten Sie am Tag der Ballonfahrt verhindert sein.

Bitte melden Sie sich bei uns für zusätzliche Informationen.

FR **QUEL ENCHANTEMENT DE VOIR DES MONTGOLFIÈRES COLORANT LE CIEL !**

Majestueusement elles s'élèvent, quittent la terre, jouent avec le vent et font compagnie avec le feu. Dans le ciel, le silence et le repos vous attendent. Comme c'est beau !

Joignez-vous dans cette expérience extraordinaire et montez avec nous à bord d'une montgolfière. Notre pilote nous donnera de plus amples explications sur le « comment et le quoi » du fonctionnement de ces boules colorées. Profitez du changement de votre point de vue sur la vie trépidante sur terre et élansez-vous avec nous dans la vue d'en haut : Détente ...

Sachez qu'une date exacte ne peut pas être déterminée pour des raisons techniques. Un envol est prévu à partir de mars / avril.

Le billet que vous achetez sera valable 13 mois au cas où vous aurez un empêchement le jour de notre envol.

Contactez-nous pour de plus amples informations.



CLUB SYRDALL

1, Square Peter Dussmann • L-5324 Contern
Tél. 26 35 25 45 • GSM 621 768 551 • Fax 26 35 25 46
E-Mail syrdall@clubsyrdall.lu

// APRIL		Schulferien 2020 // Vacances scolaires 2020
Mittwoch	01/04/2020	Fréijorspatt, Musékstreff, Kegeln, Yoga, Pilates, Line Dance
Donnerstag	02/04/2020	Djamo, Djamo, Zumba, Werd fit - bleib fit, Multifit
Freitag	03/04/2020	Kommt mir schwätze lëtzebuergesch, Wandern, Qi-Gong, Yogart, Bodyflow
Dienstag	07/04/2020	Trëppeltuer
Mittwoch	08/04/2020	Kegeln
Dienstag	14/04/2020	Trëppeltuer
Mittwoch	15/04/2020	Ausstellung Carla Van de Puttelaar
Sonntag	19/04/2020	Blütenmarkt Cochem
Montag	20/04/2020	Rückenturnen, Bodyflow, Qi-Gong, Zumba
Dienstag	21/04/2020	Schach, Trëppeltuer, Yoga, Self Defense
Mittwoch	22/04/2020	Tanzen, Yoga, Pilates, Line Dance
Donnerstag	23/04/2020	Djamo, Djamo, Zumba, Werd fit - bleib fit, Multifit
Freitag	24/04/2020	Bodyflow, Qi-Gong, Yoga
Montag	27/04/2020	Klangschalenreise, Rückenturnen, Bodyflow, Qi-Gong
Dienstag	28/04/2020	Schach, Taucherfläsch, Trëppeltuer, Yoga, Zumba, Self Defense
Mittwoch	29/04/2020	Tanzen, Kommt mir schwätze lëtzebuergesch, kreativ Hänn, Yoga, Pilates, Line Dance
Donnerstag	30/04/2020	Djamo, Djamo, Zumba, Werd fit - bleib fit, Multifit

// MAI		
Montag	04/05/2020	Rückenturnen, Bodyflow, Qi-Gong
Dienstag	05/05/2020	Schach, Trëppeltuer, Zumba, Self Defense
Mittwoch	06/05/2020	Tanzen, Musékstreff, Kegeln, Yoga
Donnerstag	07/05/2020	Djamo, Djamo, Zumba, Werd fit - bleib fit, Multifit
Freitag	08/05/2020	Wandern, Bodyflow, Qi-Gong,
Sonntag	10/05/2020	Les villages des vieux métiers à Azannes
Montag	11/05/2020	Office Sociale Weiler, Rückenturnen, Bodyflow, Qi-Gong
Dienstag	12/05/2020	Schach, Trëppeltuer, Yoga, Zumba, Self Defense
Mittwoch	13/05/2020	Tanzen, kreativ Hänn, Kegeln, Yoga, Pilates,
Donnerstag	14/05/2020	Djamo, Djamo, Islandpferde, Zumba, Werd fit - bleib fit, Multifit
Freitag	15/05/2020	Bodyflow, Qi-Gong, Yoga
Montag	18/05/2020	Wildkräuter mit Picknick, Klangschalenreise, Rückenturnen, Bodyflow, Qi-Gong
Dienstag	19/05/2020	Schach, Straussefarm, Trëppeltuer, Yoga, Zumba, Self Defense
Mittwoch	20/05/2020	Tanzen, Yoga, Pilates, Line Dance
Donnerstag	21/05/2020	Djamo, Djamo
Freitag	22/05/2020	Bodyflow, Qi-Gong, Yoga
Montag	25/05/2020	Rückenturnen, Bodyflow, Qi-Gong
Dienstag	26/05/2020	Schach, Ausstellung De Mena, Trëppeltuer, Yoga, Zumba, Self Defense
Mittwoch	27/05/2020	Tanzen, Kommt mir schwätze lëtzebuergesch, kreativ Hänn, Yoga, Pilates, Line Dance
Donnerstag	28/05/2020	Djamo, Djamo, Zumba, Werd fit - bleib fit, Multifit
Freitag	29/05/2020	Fahrrad, Marbrebrie Bertrand, Bodyflow, Qi-Gong, Yoga

// JUNI		
Dienstag	02/06/2020	Schmetterlingswanderung, Trëppeltuer
Mittwoch	03/06/2020	Segway, Musékstreff, Kegeln
Freitag	05/06/2020	Wandern
Montag	08/06/2020	Rückenturnen, Bodyflow, Qi-Gong
Dienstag	09/06/2020	Schach, Trëppeltuer, Yoga, Zumba, Self Defense
Mittwoch	10/06/2020	Tanzen, Fahrrad, kreativ Hänn, Kegeln, Yoga, Pilates, Line Dance
Donnerstag	11/06/2020	Djamo, Djamo, Zumba, Werd fit - bleib fit, Multifit
Freitag	12/06/2020	Bodyflow, Qi-Gong, Yoga
Samstag	13/06/2020	Wildkräuterführung
Montag	15/06/2020	Vortrag Pflegeversicherung, Rückenturnen, Bodyflow, Qi-Gong
Dienstag	16/06/2020	Schach, Trëppeltuer, Yoga, Zumba, Self Defense
Mittwoch	17/06/2020	Tanzen, Yoga, Pilates, Line Dance
Donnerstag	18/06/2020	Djamo, Djamo, Zumba, Werd fit - bleib fit, Multifit
Freitag	19/06/2020	Bodyflow, Qi-Gong, Yoga, Office social Centrest
Montag	22/06/2020	Rückenturnen, Bodyflow, Qi-Gong
Mittwoch	24/06/2020	Tanzen, Kommt mir schwätze lëtzebuergesch, kreativ Hänn, Yoga, Pilates, Line Dance
Donnerstag	25/06/2020	Zumba, Werd fit - bleib fit, Multifit
Freitag	26/06/2020	Flugausstellung Hermeskeil, Bodyflow, Qi-Gong, Yoga
Montag	29/06/2020	Klangschalenreise, Rückenturnen, Bodyflow, Qi-Gong
Dienstag	30/06/2020	Schach, Trëppeltuer, Yoga, Zumba, Self Defense

// REGELMÄSSIGE AKTIVITÄTEN - GESELLIGKEIT / CONVIVIALITÉ

// MIT KLANGSCHALEN ENTSPANNEN – FÜR GESUNDHEIT UND INNERE HARMONIE

DE

„Während der Klangreise werden Klangschalen und andere Naturtoninstrumente eingesetzt. Die Töne und Klänge können Spannungen aller Art lösen, wirken negativem Stress entgegen, mobilisieren die Selbstheilungskräfte und bewirken so tiefe, wohltuende Entspannung und Harmonie für Körper, Geist und Seele.

Begeben Sie sich auf eine Klangreise, lassen Sie die Seele baumeln und gönnen Sie Ihrem Körper eine Auszeit.

Die Klangreise geschieht am besten bequem im Liegen, ist aber auch im Sitzen möglich.

Dazu bitte bequeme Kleidung tragen und Gymnastikmatte, Decke, Kissen, eventuell Knieunterlage und warme Socken mitbringen.“



Montag, den 27.04.2020
Montag, den 18.05.2020
Montag, den 29.06.2020



15.00 – 16.00 Uhr



„Al Schmëtt“ • Rue de l'école, L-6933 Mensdorf



15 € / Kurs (45 € für alle 3 Kurse)

Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.



Manon Hammes, Entspannungspädagogin, Integrative Klangpädagogin



Luxemburgisch



Minimum 6 Personen

Bitte melden Sie sich an und überweisen Sie den Rechnungsbetrag nach Erhalt der Rechnung und mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer.

// TRÉPPELTIER MAT DEN TRÉPPELFRÉNN SYRDALL 50+

LU

D'Trëppelfrënn Syrdall 50+ treffen sech all Dënschden.

Den **1. Dënschden** am Mount gi si ee ganzen Dag ob den Tour.

Fir d'Mëttegiessen siche si sech dann ee gudden Restaurant aus deen op hirem Tour leit.

Am Summer huele si awer och ganz gär ee Picknick mat a loossen sech do nidder, wou et hinnen gutt gefält.

Déi aner Dënschdeger starte si Mëttes um 14 Auer.

D'Tier sinn fir geüübt Wanderer! Ee Minimum vun 12-14 km ginn ëmmer zeréck geluecht an d'Weeër sinn vu mëttelschweier bis schwéier.

Sou ass eng gutt Konditioun eng wichteg Viraussetzung.

D'Informatioun zum Treffpunkt fir den Depart, gëtt iwwer een Verdeelermail un all d'Kollegen matgedeelt.

D'Depart'en sinn ëmmer op ënnerschiddleche Plazen hei am Land oder am noen Ausland.

Dir hutt Loscht fir bäi hinnen mat ze trëppelen an a geselleger Ronn deen een an nach vill aner Kilometer ze goen?

Da mellet iech bäi eis!



// KREATIV HÄNN


LU Patchwork, Heekelen, Strécken, Stoffstempelen, a Villes méi... Är Kreativitéit si kéng Grenze gesaat. Waat och ëmmer Dir vu kreativem Projet am Kapp hutt oder och schon am gaang sidd zë realiséieren, kommt bëi eis, a geselléger Ronn mécht alles duebel esou fill Freed.




Jideree bréngt daat vun doheem mat, wou ee grad dru schafft. Iwwert d'Kreativitéit an de Spaass um Schaffen entsteet ee flotten Austausch a bestëmmt och déi éng oder aner nei Idee a flotte Virschlag. Mat eisen färdegen Arbëchten ënnerstëtze mir regelméisség deen een oder aneren soziale Projet. An och hei sin Är Ideeën a Virschléi herzléich wëllkom.

Mir treffen eis ëmmer de lëschte Mëttwoch am Mount, op neier Adress zu Moutfort nieft dem Centre Culturel a mir ginge eis freeën lech an eiser Ronn begréissen ze kënnen.

 **All zweeten an all lëschte Mëttwoch am Mount**
29.04., 13.05., 27.05., 10.06., 24.06.

 14.30 - 17.30 Auer

 Al Raiffeisen, direkt niewet dem Centre Culturel zu Moutfort
Rue de Medingen • L-5335 Moutfort

 Jidereen këmmert séch ëm säin Material

**D'Kreativ Hänn invitéieren lech härzlech op hir Porte Ouverte,
Mëttwochs, de 6. Mee an der aler Raiffeisen zu Moutfort (nieft dem Centre Culturel)
vun 15.00 – 18.00 Auer.**

An hei e puer Andréck vun hire lëschten Aarbëschten:



// MUSIKTREFF



DE

**Sie spielen ein Instrument?
Sie singen gern?**

Willkommen in unserer Musikgruppe, die nun schon seit vielen Jahren besteht! Wir treffen uns jeden ersten Mittwoch im Monat zum gemeinsamen Musizieren und Singen. Klavier, Geigen, Blockflöten, Akkordeons, Gitarren, Celli, Schlaginstrumente, Sopran, Alt, eine Sängertruppe, dazu eine große Portion gute Laune und Humor - und schon erklingt die Musik. Gemeinsam wird ein Programm aufgestellt. Luxemburgische Lieder, Volkslieder, schmissige Schlager in verschiedenen Sprachen - gleichberechtigt neben Kompositionen von Schubert, Fauré, Brahms, Gershwin, Poulenc... 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. Falls Sie mal schnuppern wollen, dann rufen Sie uns einfach an und verraten uns, welches Instrument Sie spielen, oder ob Sie mit uns einfach nur singen möchten! Und schon sind Sie nächstes Mal mit dabei.



FR

Vous savez jouer un instrument, vous aimez chanter?

Notre groupe musical existe depuis cinq ans. Piano, violons, accordéons, flûtes, celli, percussion, chant et des programmes très variés. Chacun apporte ses talents personnels et sa bonne humeur. Nous nous rassemblons chaque premier mercredi du mois. Si vous souhaitez participer, téléphonez-nous et vous serez de la partie.



Jeden ersten Mittwoch im Monat (Änderungen möglich)



15.00 – 17.00 Uhr



Die Adresse erhalten Sie über den Club Syrdall



Gratis



// KEGELN

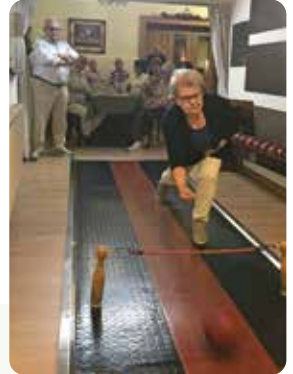


DE

Sind Sie ein leidenschaftlicher Kegler und gerne in guter Gesellschaft? Dann schließen Sie sich unserer Kegelgruppe an und verbringen Sie ein paar schöne Stunden in toller Atmosphäre und guter Gesellschaft in der „Conter Stuff“.

FR

Vous êtes passionnés par le jeu de quilles ? Venez les 1iers et 2èmes mercredis du mois à 15.00 heures à la Conter Stuff à Contern.



Jeden 1. und 2. Mittwoch im Monat

1.04., 8.04., 6.05., 13.05.

Im Juni werden die Kegelnachmittage leider nicht mehr in Contern stattfinden. Genaue Angaben zur neuen Kegelbahn erhalten sie im Club Syrdall



15.00 Uhr – 18.00 Uhr



Conter Stuff • Place de la Mairie • L-5310 Contern (nur bis zum 13.05.2020!)



Kosten für Kegelbahn und Getränke werden vor Ort beglichen

Haben Sie Interesse? Dann rufen Sie uns an.

Vous êtes intéressés? N'hésitez pas à nous contacter.



// WANDERN MIT JEANNE

DE

Nachmittagsspaziergang (+/- 5 km).

Ein Nachmittagsspaziergang durch unser kleines Ländchen. Wir treffen uns gegen 14.00 Uhr voller Energie und Motivation. Wir ziehen ganz stramm an und lassen dann kontinuierlich nach. Nein, ganz im Ernst, wir sind eine entspannte Gruppe, die sich nicht mehr auf Rekordjagd befindet.



Die Wanderwege, die wir erobern, sind normalerweise breit und einigermaßen flach, sodass man vergnügt wandern kann ohne in Atemnot zu geraten.

Natürlich wird während der Touren viel geredet, Meinungen und Ansichten werden ausgetauscht. Anschließend ist man bestens über die Neuigkeiten im Ländchen informiert. Die Rundwege sind um die 5 Kilometer lang.



Freitag, den 3.04.2020



14.00 Uhr



Schuttrange • Kirche



Freitag, den 8.05.2020



14.00 Uhr



Grevenmacher • Copal



Freitag, den 5.06.2020



14.00 Uhr



Ernster • Dorfplatz • rue Principale

Die Informationen zu den entsprechenden Buslinien erhalten Sie in der „Mobilitéitszentral“ unter der Nummer **2465 2465**.

// RÜCKENSCHMERZEN – KEIN SCHICKSAL



DE

Rückenbeschwerden sind ein Hilfeschrei des Körpers. Die meisten Menschen leiden unter sogenannten diffusen Rückenschmerzen, deren Ursachen sehr oft nicht gefunden werden.

Gegen solche Symptome können Sie selbst viel unternehmen. Durch gezieltes Rückentraining machen Sie ihren Rücken wieder fit für seine Alltagsaufgaben. Ein trainierter Rücken kann auch ungewohnten neuen Belastungen, die sich nicht immer vermeiden lassen, besser standhalten. Die Stärkung der Rückenmuskulatur ist die beste Vorbeugung gegen Schmerzen.



FR

Entraînez votre dos! Les maladies du dos sont bien répandues. Beaucoup d'entre nous ont une occupation sédentaire. Le dos devient de plus en plus faible et cause des problèmes. Avec une gymnastique régulière et adaptée, beaucoup de douleurs peuvent être évitées.



Montag

20.04., 27.04., 4.05., 11.05., 18.05., 25.05., 8.06., 15.06., 22.06., 29.06., 6.07., 13.07.



10.00 – 11.00 Uhr



Al Schmëtt • Rue de l'Ecole • L-6933 Mensdorf



120 € (12 Einheiten)

Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.

La réservation sera valide uniquement après le paiement de la facture.



Isabelle Libert

Keine Kurse während der Schulferien. Pas de cours pendant les vacances scolaires.

Bitte melden Sie sich an und überweisen Sie den Rechnungsbetrag nach Erhalt der Rechnung und mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer. Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages. Veuillez vous inscrire et virer la somme due après réception de la facture en indiquant le numéro de la facture. La réservation sera valide uniquement après le paiement de la facture.

// BODYFLOW

DE

Wer kennt sie nicht, die zwickende Schulter, das ziehende Knie oder die steife Hüfte.

In diesem Kurs werden durch gezielte Bewegungen alle Gelenke mobilisiert, Muskeln gedehnt und belebt, damit die Zusammenarbeit vom zentralen Nervensystem, der Muskulatur und dem Skelett wieder optimiert wird.



Mobilität und Flexibilität sind zwei wichtige Pfeiler im reibungslosen Ablauf des Bewegungsapparates. Beides kann ein Leben lang geschult und verbessert werden.

Bitte haben Sie Verständnis, dass wir aus Platzgründen an beiden Tagen die Teilnehmerzahl auf 20 begrenzen müssen.



Montag

20.04., 27.04., 4.05., 11.05., 18.05., 25.05., 8.06., 15.06., 22.06., 29.06., 6.07.



9.00 – 10.00 Uhr



Salle Polyvalente Erpeldange • Richtung Remich; Erpeldange bei Bous



110 € (11 Einheiten)

Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.



Frau Kirsten Leniger

NEU!!



Freitag

24.04., 8.05., 15.05., 22.05., 29.05., 12.06., 19.06., 26.06., 3.07., 10.07.



9.00 – 10.00 Uhr



Canach • rue de l'Ecole • Saal neben der Gemeinde



100 € (10 Einheiten)

Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.



Frau Kirsten Leniger



Keine Kurse während der Schulferien. *Pas de cours pendant les vacances scolaires.*

Bitte melden Sie sich an und überweisen Sie den Rechnungsbetrag nach Erhalt der Rechnung und mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer.

// QI-GONG



DE

Zitat aus Wikipedia: „Qi-Gong (...) ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Auch Kampfkunst-Übungen werden darunter verstanden. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen. Die Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen. Qi“ steht in der chinesischen Philosophie und Medizin sowohl für die bewegende als auch für die vitale Kraft des Körpers, aber auch der gesamten Welt. In der chinesischen Sprache hat es die Bedeutung von Atem, Energie und Fluidum. Der Begriff umfasst viele Ausprägungsformen und Wirkungsweisen. „Gong“ als chinesischer Begriff bedeutet einerseits „Arbeit“, aber auch „Fähigkeit“ oder „Können“. Somit kann man Qi-Gong übersetzen als „stete Arbeit am Qi“ oder auch als „Fähigkeit, Können, mit Qi umzugehen, es zu nutzen“. Die Praxis des Qi-Gongs soll die Lebensenergie stärken, das Leben verlängern und zu einer gesunden geistigen Verfassung verhelfen.



Soweit Wikipedia. Wir bieten Qi-Gong seit Jahren erfolgreich an. Kommen Sie doch einfach mal vorbei und erfahren Sie, wie Qi-Gong Ihr Leben bereichern kann.



Montag

20.04., 27.04., 4.05., 11.05., 18.05., 25.05., 8.06., 15.06., 22.06., 29.06., 6.07., 13.07.



9.30 – 11.00 Uhr



Lorettokapelle • 6, rue des Romains • L-2443 Senningerberg



144 € (12 Einheiten)

Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.



Jean-Paul Nowacka



Freitag

24.4., 8.05., 15.05., 22.05., 29.05., 12.06., 19.06., 26.06., 3.07., 10.07.



9.15 – 10.45 Uhr



Lorettokapelle • 6, rue des Romains • L-2443 Senningerberg



120 € (10 Einheiten)

Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.



Jean-Paul Nowacka



Keine Kurse während der Schulferien. *Pas de cours pendant les vacances scolaires.*

Sie können sowohl als Anfänger, wie auch als Fortgeschrittener je montags oder freitags teilnehmen. *Débutant ou avancé, vous pouvez participer soit les lundis, soit les vendredis.*

Bitte melden Sie sich an und überweisen Sie den Rechnungsbetrag nach Erhalt der Rechnung und mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer. *Veuillez vous inscrire et virer la somme due après réception de la facture en indiquant le numéro de la facture.*

Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden





DE

Die sanfte Stärkung für Körper, Geist und Seele.

*Innehalten *Atemschöpfen *Bewegen *Entspannen
*Wohlfühlen.

Yoga ist ein Weg des Herzens und hilft, die heilsame Verbindung von Körper, Geist und Seele wieder herzustellen.

Wenn Sie sich schon durch diese Worte angesprochen fühlen oder neugierig geworden sind, so schauen Sie doch ganz einfach auf meiner Internetseite unter www.koyoga.lu nach, ich würde mich freuen, Sie in einem meiner Kurse begrüßen zu dürfen.



Dienstag

21.04., 28.04., 12.05., 19.05., 26.05., 9.06., 16.06., 30.06., 7.07.



10.00 – 11.30 Uhr



« Al Schmétt »

Rue de l'école • L-6933 Mensdorf



108 € (9 Einheiten)

Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.



Konstanze Riemenschneider-Löcher



Freitag

24.04., 15.05., 22.05., 29.05., 12.06., 19.06., 26.06., 3.07., 10.07.



10.00 – 11.30 Uhr



Centre Culturel Mensdorf • Rue de l'église, L-6933 Mensdorf



108 € (9 Einheiten)

Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.



Konstanze Riemenschneider-Löcher

Keine Kurse während der Schulferien.

Bitte melden Sie sich an und überweisen Sie den Rechnungsbetrag nach Erhalt der Rechnung und mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer.

VORSCHAU SOMMERKURSE - Bitte anmelden!



Dienstag

28.07., 4.08., 11.08., 18.08., 25.08.



10.00 – 11.30 Uhr



« Al Schmëtt » • Rue de l'école • L-6933 Mensdorf



60 € (5 Einheiten)

Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.



Konstanze Riemenschneider-Löcher



Freitag

31.07., 7.08., 14.08., 21.08., 28.08.



10.00 – 11.30 Uhr



Centre Culturel Mensdorf • Rue de l'église • L-6933 Mensdorf



60 € (5 Einheiten)

Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.

// YOGAKUER ZU WEILER-LA-TOUR (WOHLBEFINDEN / GESUNDHEIT)



Yoga bedeit all Otemzuch, all Beweegung ganz bewusst ze erliewen, ouni Denken, ouni Wieder. Et geet drëms fir Kierper, Geesch a Séil an Aklang ze bréngen. D'Asanas (Kierperstellungen) sinn einfach an liicht auszeféieren. Duech des ënnerschiddlech Übungen verbessert sech d'Muskulatur, Verspannungen lösen sech an d'Kierperbewusstsein gëtt gesteigert. Mi schwaach Kierperregionen gi gestärkt a gläichzäiteg gi versaante Beräicher gelackert. D'Ausféierung vun Asanas verbessert d'Zesummenspill vu Kierper, Geesch, Séil an Otem. Duerch daat intensivt awer och rouegt Halen vun den Kierperstellungen gëtt zousätzlech en Zoustand vun ënnerlecher Geloossenheet erreecht. Klangschole kënnen d'Entspanen zu engem ganz flotten Erleefnes maachen.



Mittwoch

22.04., 29.04., 6.05., 13.05., 20.05., 27.05., 10.06., 17.06., 24.06., 1.07., 8.07.



17.30 – 19.00 Uhr



Centre Culturel „Am Huef“ • 7, rue du Schlammestee, L-5770 Weiler-la-Tour.



132 € (11 Einheiten)

Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.



Rosanna Heinen-Pacchioli

Bitte melden Sie sich an und überweisen Sie den Rechnungsbetrag nach Erhalt der Rechnung und mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer.

Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden



// ZUMBA GOLD

DE

Zumba® Gold ist die einfachste Form von **Zumba®** und ist für Neueinsteiger sowie für ältere aktive Menschen, Schwangere und Teilnehmer mit Rücken- oder Gelenkproblemen entwickelt worden. Tanzen stärkt die Ausdauer sowie die Muskelkraft und kann Flexibilität, Kraft, Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit verbessern. Der wichtigste Unterschied zwischen Zumba® Gold und Zumba® Fitness liegt in der niedrigeren Intensität. Fetzige lateinamerikanische Musik sorgt auch bei Zumba® Gold für absoluten Spaß - und eine ausgelassene Stimmung im Kursraum! Zumba kann sehr schweißtreibend, sehr anstrengend sein. Bei uns soll aber die Freude an der Bewegung das Wichtigste sein. Daher ist Zumba Gold angepasst an diejenigen, die nicht unbedingt Hochleistungssport betreiben möchten. Kommen Sie doch einfach mal vorbei – seien Sie neugierig!



FR

Nous vous offrons un cours de Zumba adapté à ceux qui recherchent surtout la joie de la danse et du mouvement.



Dienstag

21.04., 28.04., 5.05., 12.05., 19.05., 26.05., 9.6., 16.06., 30.06., 7.07., 14.07.



9.30 – 10.30 Uhr



99 € (11 Einheiten)

Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.



Centre Culturel Oetrange • Im Medenpoull • L-5351 Oetrange

Ivana Haidova



Donnerstag

23.04., 30.04., 7.05., 14.05., 28.05., 11.06., 18.06., 25.06., 2.07., 9.07.



9.30 – 10.30 Uhr



90 € (10 Einheiten)

Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.



Centre Culturel Oetrange • Im Medenpoull • L-5351 Oetrange

Ivana Haidova

Keine Kurse während der Schulferien. Pas de cours pendant les vacances scolaires.

Bitte melden Sie sich an und überweisen Sie den Rechnungsbetrag nach Erhalt der Rechnung und mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer. Veuillez vous inscrire et virer la somme due après réception de la facture en indiquant le numéro de la facture.

Pass „Zumba Gold“ : 166 €

(Uneingeschränkte Teilnahme an beiden Kursen!) • (Participation illimitée aux deux cours)

// NEW SELF DEFENSE**DE**

Self-Defense mittels des „Alive-Hand“ Systems. „Alive-Hand“ bedeutet „lebendige Hand“. In der Kampfkunst meint man hiermit eine lebensspendende Hand, eine rettende Hand oder auch eine gute Hand, bzw. Geschick für etwas zu haben.

Das „Alive-Hand“ System beinhaltet südostasiatische Kampfkunstsysteme, sowie moderne realistische Techniken, die sehr effizient der heutigen Zeit angepasst sind und Ihren Ansprüchen gerecht werden. Psychologie- und Stressmanagement, sowie eine tiefgründige Lebensphilosophie mitsamt Bewegungslehre und Qi-Gong, der Umgang und die Pflege der Lebensenergie sind fester Bestandteil dieses Systems.

Es ist bis ins hohe Alter anwendbar und bestens für Frauen geeignet. Denn Selbstverteidigung besteht nicht aus aggressiven Schlägen und dicken Armen, sondern sie beginnt im Kopf und im Herzen.

**Dienstag**

21.04., 28.04., 5.05., 12.05., 19.05., 26.05., 9.06., 16.06., 30.06., 7.07., 14.07.



9.00 – 10.30 Uhr



Lorettokapelle • 6, rue des Romains • L-2443 Senningerberg



143 € (11 Einheiten)

Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.



Jean-Paul Nowacka



Keine Kurse während der Schulferien. Pas de cours pendant les vacances scolaires.

Bitte melden Sie sich an und überweisen Sie den Rechnungsbetrag nach Erhalt der Rechnung und mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer.



DE

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung der Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren der in der Körpermitte liegenden Muskulatur rund um die Wirbelsäule, die so genannte Stütz-muskulatur. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Gleichzeitig wird die Atmung geschult. Die zahlreichen Übungen wechseln ab zwischen Dehnung und Kräftigung der Muskulatur. (www.wikipedia.lu)



Mittwoch

22.04., 29.04., 13.05., 20.05., 27.05., 10.06., 17.06., 24.06., 1.07., 8.07.



Kurs 1: um 9.30 – 10.45 Uhr oder Kurs 2: oder 11.00 – 12.15 Uhr



Centre Culturel Mensdorf • Rue de l'église • L- 6933 Mensdorf



120 € (10 Einheiten)

Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.



Konstanze Riemenschneider-Löcher



Keine Kurse während der Schulferien.

Bitte melden Sie sich an und überweisen Sie den Rechnungsbetrag nach Erhalt der Rechnung und mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer.

VORSCHAU SOMMERKURSE



Mittwoch

29.07., 5.08., 12.08., 19.08., 26.08.



Kurs 1: um 9.30 – 10.45 Uhr oder Kurs 2: oder 11.00 – 12.15 Uhr



Centre Culturel Mensdorf • Rue de l'église • L- 6933 Mensdorf



60 € (5 Einheiten)

Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.



Konstanze Riemenschneider-Löcher

// LINE DANCE



DE

Sie wollten immer schon mal tanzen, nur leider haben Sie keinen Partner? Kein Problem!! Kommen Sie doch zum Line Dance, denn dies ist kein Partnertanz. **Ziel ist es, in guter Stimmung die Freude am Tanzen miteinander zu teilen!** Geeignet ist diese Tanzart für jedermann. Wichtig ist einfach die Freude an der Bewegung und an der Musik. Die Musikauswahl ist außerordentlich vielseitig – somit ist bestimmt für jeden Geschmack etwas dabei.



Line Dance

Vous avez toujours eu envie de danser, mais malheureusement vous n'avez pas de partenaire !? Pas de problème! Venez au Line Dance, car c'est une danse en groupe. Cette activité est accessible à tous et permet de se retrouver ensemble pour danser dans un univers musical très varié où chacun trouvera son bonheur !

FR

Objectif: Partager le plaisir de danser, dans une ambiance joyeuse et positive ! Veuillez prendre en considération les nouveaux horaires !



Mittwoch

22.04., 29.04., 20.05., 27.05., 10.06., 17.06., 24.06., 1.07., 8.07., 15.07.



14.00 – 15.00 Uhr Niveau 0 / neue Anfänger
15.00 – 16.00 Uhr Niveau 1 / fortgeschrittene Anfänger
16.00 – 17.00 Uhr Niveau 2 / Mittelstufe
17.00 – 18.00 Uhr Niveau 3 / Fortgeschrittene



Centre Culturel Oetrange • Im Medenpull, L-5351 Oetrange



65 € (10 Einheiten / je 1 Stunde)

Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.

La réservation sera valide uniquement après le paiement de la facture.



Nathalie Damar

Keine Kurse während der Schulferien. Pas de cours pendant les vacances scolaires.

Bitte melden Sie sich an und überweisen Sie den Rechnungsbetrag nach Erhalt der Rechnung und mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer. Veuillez vous inscrire et virer la somme due après réception de la facture en indiquant le numéro de la facture.

LINE DANCE PASS: 90 €

(Unbeschränkte Teilnahme an allen Line Dance Kursen)

(Participation illimitée à tous les cours de Line Dance)

// „WERD FIT – BLEIB FIT“

DE

Dieser Kurs richtet sich an alle Neueinsteiger und Wiedereinsteiger, die gerne ihre Gesundheit verbessern möchten.

Ebenfalls ist der Kurs für fitte Personen geeignet, die auf einfache Weise und mit viel Spaß ihre Gesundheit erhalten möchten.

In diesem Kurs trainieren Sie Ihr Herz-Kreislauf-System, Ihre Muskulatur und halten die Gelenke beweglich.

Alle Übungen sind so konzipiert, dass jeder nach seinem Können und seiner Verfassung teilnehmen kann.

Fitness hat für jeden eine unterschiedliche Bedeutung. Energiegeladen durch den Tag gehen, Belastungen besser standhalten, positive Ausstrahlung aussenden, ohne Schmerzen tägliche Arbeiten verrichten, u.v.m. Unsere beiden Kurse helfen Ihnen dabei, dies unabhängig von Alter und aktuellem Fitnesslevel zu erreichen.

„Werd fit – bleib fit“ dient der Erhaltung der Mobilität, Sicherheit, Stärke und Beweglichkeit. Vier wichtige Faktoren zur Erhaltung der Eigenständigkeit im Alter.

Bitte bringen Sie eine Matte, ein Handtuch und Wasser zum Trinken mit. Bitte haben Sie Verständnis dass wir aus Platzgründen die Teilnehmerzahl auf 24 begrenzen müssen.



Donnerstag

23.04., 30.04., 7.05., 14.05., 28.05., 11.06., 18.06., 25.06., 2.07., 9.07.



9.00 – 10.00 Uhr



Salle polyvalente et sportive, Erpeldange bei Bous (Richtung Remich)



100 € (10 Einheiten)

Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.



Kirsten Leniger



Keine Kurse während der Schulferien.

Bitte melden Sie sich an und überweisen Sie den Rechnungsbetrag nach Erhalt der Rechnung und mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer.

// MULTISPORT



DE

Das Multifunktionstraining ist eine abwechslungsreiche Kursform, die der Stärkung von Herz-Kreislauf, Verbesserung der Koordination, Mobilität, Balance, sowie der Steigerung von Ausdauer und Kraft im gesamten Körper dient. Geübt wird mit verschiedenen Materialien, wie z.B. Bändern, Gewichten, Stäben, Stühlen, Handtüchern usw.! Des Weiteren finden spezielle Einheiten wie Pilates, Rücken- und Beckenbodentraining Platz.



Bitte bringen Sie eine Matte, ein Handtuch und Wasser zum Trinken mit.

Bitte haben Sie Verständnis dass wir aus Platzgründen die Teilnehmerzahl auf 24 begrenzen müssen.



Donnerstag

23.04., 30.04., 7.05., 14.05., 28.05., 11.06., 18.06., 25.06., 2.07., 9.07.



10.00 – 11.00 Uhr



Salle polyvalente et sportive • Erpeldange bei Bous (Richtung Remich)



100 € (10 Einheiten)

Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.



Kirsten Leniger



Keine Kurse während der Schulferien.

Bitte melden Sie sich an und überweisen Sie den Rechnungsbetrag nach Erhalt der Rechnung und mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer.

FIT Pass 160 €

(Uneingeschränkte Teilnahme an beiden Kursen!)



// VORSCHAU – SOMMERPROGRAMM REISEN 2020 //

// URLAUB AUF ZWEI RÄDERN

**Montag, den 29. Juni bis Freitag,
den 3. Juli 2020**

Es ist wieder soweit. Auch dieses Jahr radeln wir wieder während ein paar Tagen durch die Weltgeschichte, dies mit unseren Freunden des Club Seniors „Muselheem“.

Ziel dieses Jahr: Die Loire, der größte zum Atlantik hinfließende Strom Frankreichs, umgeben von einer sagenhaft schönen Landschaft mit erlesenen Sehenswürdigkeiten.



Die Radwege führen uns entlang der Loire mit kleinen Abstechern ins Umland. Da wir uns permanent in der Nähe der Loire bewegen, haben wir auch nicht mit größeren Höhenunterschieden zu kämpfen.

Die Anreise werden wir mit der Luxair bestreiten, die uns direkt nach Nantes bringt. Ein Bus bringt uns zum Hotel (IBIS NANTES CENTRE TOUR BRETAGNE).

Unsere Fahrräder werden wir vor Ort mieten; vom E-Bike über das Rennrad zum Trekkingrad ist alles möglich.

Wir werden in einem kleinen Hotel in Nantes übernachten und von dort aus unsere Radtouren beginnen.

Wir haben für diese Reise zwei Gruppen vorgesehen:

Die erste Gruppe macht zwischen 50 und 80 km pro Tag während die zweite Gruppe es ein wenig gemütlicher angeht mit bis zu 50 km am Tag.

Preis pro Person: 535 € (Doppelzimmer + Flug + Bus)

Einzelzimmerzuschlag/Person: 211 €

E/Bike: 140€ oder Tourenrad: 96 €

Helm: 4 €

Tasche für das Fahrrad: 10 €

Parking im Hotel für das Fahrrad: 4 €

Falls eine Reiserücktrittversicherung erwünscht ist, muss der Teilnehmer diese individuell bei seiner Versicherung anfragen.

Weitere Informationen erhalten Sie in Ihrem Club Syrdall!
Wir freuen uns über Ihren Anruf.

// WANDERN IN DEN ARDENNEN – DINANT

Montag, den 17. August bis Donnerstag, den 20. August 2020

Die belgischen Ardennen, ein kleines Wanderparadies. Unsere diesjährige Wanderreise, die wir zusammen mit dem Club Senior Muselheem organisieren, führt uns nach Dinant. Malerische, kleine Dörfer zwischen Bergen voller Wälder. Verfallene Burgen, historische Kirchen und rustikale Steinbrücken, die über tiefblaue Flüsse führen. Für Naturliebhaber haben die Ardennen eine Menge zu bieten. Wer in den Ardennen unterwegs ist, kann aber auch kulturell und geschichtlich so einiges entdecken. Einen besonderen Charme hat die Zitadelle von Dinant, die imposant über der Stadt thront. Mit der Seilbahn ist man schnell auf der alten Festungsanlage und hat von dort einen wunderbaren Ausblick auf das Tal und die Stadt, durch die sich der Fluss Maß schlängelt. Unsere Reise fokussiert sich auf das Wandern in malerischer Kulisse und lädt Sie zum Genießen der verschiedenen Landschaftsbilder ein. Unsere Reise richtet sich nicht nur an Naturliebhaber, sondern hat auch etwas für Genießer und Freunde des guten Geschmacks zu bieten. Da wir erst begonnen haben, diese Reise vorzubereiten, ist dies eine Vorankündigung und weitere Details (Preis der Reise, Hotel und Radstrecken) werden folgen. Sie können sich aber jetzt schon im Club Syrdall anmelden unter der Nummer 26 35 25 45.



// PRAG

Montag, den 14. September bis Freitag, den 18. September 2020

„Die tschechische Hauptstadt Prag ist über die letzten 25 Jahre zu einem Touristenmagneten geworden. Immer mehr Westeuropäer tauchen in die reiche Kultur und vielfältige Architektur der ehemaligen Residenzstadt und des Zentrums der böhmischen Region ein. In allen Stadtteilen Prags warten beeindruckende Bauten und Sehenswürdigkeiten, die bei einer Tour durch die Millionenstadt einen Ausflug und einige Stunden Aufenthalt wert sind.“

www.prag.de

Gemeinsam mit unseren Freunden des Club Senior „Eist Heem“ aus Berchem, begeben wir uns auf die Reise in „die Stadt der hundert Türme“.

1. Tag: Anreise

Sie werden von Ihrem Wohnort abgeholt und zum Flughafen Findel gebracht. Flug mit LUXAIR nach Prag. Nach Ankunft in der tschechischen Hauptstadt treffen wir auf unsere Reiseleitung und fahren mit dem Bus nach Prag. Nach dem gemeinsamen Mittagessen erste Stadtrundfahrt zur Erkundigung der Stadt. Anschließend Zimmerbezug und Abendessen im Hotel.

2. Tag: Altstadt und jüdisches Viertel

Ganztägige Begleitung der Reiseleitung. Vormittags steht eine Altstadtführung auf dem



Programm. Nach einem „typischen“ Mittagessen Besichtigung des jüdischen Viertels. Abendessen in einem Restaurant in der Nähe des Hotels.

3. Tag: Schloss Konopiste

Halbtägiger Ausflug Schloss Konopiste mit Begleitung der Reiseleitung. Anschließend freie Zeit. Gemeinsames Abendessen im Hotel.

4. Tag: Prager Burgberg: St. Veitsdom, des Goldenes Gässchen, des Alten Königspalastes, der St. Georgsbasilika, Moldauschiffahrt.

Ganztägige Begleitung der Reiseleitung: Ab Hotel mit der Straßenbahn auf den Prager Burgberg. Anschließend Besichtigung des St. Veitsdom, des Goldenes Gässchen, des Alten Königspalastes, der St. Georgsbasilika. Dazwischen freie Mittagspause. Ende der Führung an der Karlsbrücke, gefolgt von einer Moldauschiffahrt (1 Stunde). Abendessen in einem Restaurant in der Nähe des Hotels.

5. Tag: Transferfahrt vom Hotel zum Flughafen inkl. Guidebegleitung; Flug nach Luxembourg; Rücktransfer zum Wohnort

Preis pro Person: 1180 €

Einzelzimmerzuschlag: 220 € pro Person für 4 Nächte

Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.

Bitte überweisen Sie den Rechnungsbetrag, nach Erhalt der Rechnung und mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer.

Ein Abendprogramm kann zusätzlich reserviert werden. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung.

Im Preis inbegriffen:

- Abholdienst Wohnort – Airport Findel – Wohnort
- Flug mit Luxair nach Prag und zurück (Hin 10.55 – 12.20 Uhr / Rück 13.00 – 14.25 Uhr /Stand 15.10.2019)
- Bustransfer ab Airport Prag – Restaurant – erste Stadtrundfahrt – Hotel inkl –Guidebegleitung
- Mittagessen am Anreisetag (3-Gang-Menü)
- 4x Übernachtung/Frühstück im 4*Hotel METROPOL in Prag im Doppelzimmer
- Zimmer mit Bad und Dusche (in allen Zimmern), Haartrockner, TV, Telefon, Klimaanlage, Safe, Minibar
- City Taxe in Prag
- 2x Abendessen (3-Gang-Menü) im Hotel (1. und 3. Tag)
- 2x Abendessen (3-Gang-Menü) in einem Restaurant in der Nähe des Hotels (2. und 4. Tag)
- 2x ganztägige und 1x halbtägige Guidebegleitung vom 2. – 4.Tag
- alle Eintritte im jüdischen Viertel inkl. Altneusynagoge
- Mittagessen (typisch) am 2.Tag
- Charterbus für einen halbtägigen Ausflug zum Schloss Konopiste
- Eintritt und Führung Schloss Konopiste
- Straßenbahnfahrt vom Hotel zur Prager Burg
- Kombi-Ticket für den Prager-Burgberg- Eintritte: St St. Veitsdom, des Goldenes Gässchen, des Alten Königspalastes, der St. Georgsbasilika
- Moldauschiffahrt (1 Stunde)
- Bustransfer vom Hotel zurück zum Airport inkl. Guidebegleitung
- Reiseversicherung
- alle Steuern und Gebühren

Evtl Eintrittsgelder bzw persönliche Ausgaben sind nicht mit inbegriffen.

// AUF GUTE NACHBARSCHAFT ...

In „unseren“ 10 konventionnierten Gemeinden bieten, neben dem Club Syrdall, auch noch andere Organisationen interessante Programme und Aktivitäten an, bei denen eine Teilnahme möglich ist.

So finden Sie im Folgenden eine kurze Auflistung von einigen Organisationen samt Kontaktdaten.

• SENIOREN 2005 VON WEILER, HASSEL UND SYREN

Senioren 2005 vu Weiler, Haassel a Siren

Mir proposeieren all Mount Aktiviteiten vir Leit ab 50. siew daat e gemeinsam Mettegiessen, en Ausflug oder eng Konferenz iwert en Thema dat Senioren interesseiert.

Fir weider Infoen kent Dir lech gären mellen beim Josette Felten Tel 23 66 05 47 oder Jacqueline Gengler Tel 691 53 26 79 oder jacgen@pt.lu



• SENIOREN AUS DEM KIISCHTENDALL

Kontaktperson Astrid Federspiel 23 66 02 41

• CLUB 50 PLUS NIDDERAANWEN

No der Opléisung vun der Amiperas aus der Gemeng Nidderaanwen hu sech 2006 e puer Leit zesumme fonnt an de „Club 50 Plus Nidderaanwen“ gegrënnt. Zil vum Club ass dass Leit iwwer 50 Joer e puer flott Stonnen zesumme kënne verbréngen.

Mir hunn e Comité vun 13 Leit an organiséieren all éischten Donneschden am Mount eng Porte ouverte, all zweeten Mëttwoch eng uucht a mir ginn emol am Mount Keele spille. Familljefest, Chrëschtfeier, Grillfest an Thé dansant sinn och um Programm. Mir maache verschidde kulturell Sortien wéi zum Beispill Theater, Musée, Concert, ...

Mir huelen och un allen Aktivitéiten an eiser Gemeng deel.

All Joer maache mir eng gréisser Rees an och weider Dagesausflug.

Fir weider Informatiounen kënnt Dir iech gärenun d'Presidentin, d'Madamm Denise Künsch wenden. Dëst ënnert der Nummer 348094 oder per Mail: kunschl@pt.lu



• INTERGENERATIONNELLE KOMMISSION - SANDWEILER



Mir stellen eis vir.

Mir sinn eng Kommissioun déi no de Walen vum 8. Oktober 2017 vum Gemengerot geschafe ginn ass. Eis Haaptmissioun ass, sou wéi den Ausdrock „Intergeneratioun“ et schonns undeit, déi verschidde Generatiounen enaner mi no bréngen.

Virdru gouf et an der Sandweiler Gemeng eng Jugendkommissioun, déi sech fir d'Interesse vun deene Jonken agesat huet an eng Alters- a Sozialkommissioun, déi sech hirersäits beméit huet, fir flott Aktivitéiten fir Senioren ze organiséieren. D'Jugendhaus vu Sandweiler huet awer méi a méi d'Roll iwwerholl der Jugend Aktivitéiten unzebidden an ass iwwerdeems e flotten Treffpunkt fir si ginn. D'Offer vun der Jugendkommissioun quasi vun hinnen weidergefouert a virun allem ausgebaut ginn. An dohier gouf des Kommissioun u sech iwwerflësseg.

D'Jugendhaus huet d'lescht Joer schonns gewisen, datt si net nëmmen interesséiert sinn un Aktivitéiten fir déi Jonk mee och gär bereet sinn sech an den Dénsgcht vun eisen eeleren Matbierger ze stellen. Si hunn zum Beispill den Service bäi der Chrëschtfeier vun de Senioren iwwerholl. Dës Initiative huet souwuel bäi deene Jonken wéi och bäi de Senioren ee positiven Uklang fonnt an dohier der neier intergeneratiouneller Kommissioun de Wee bereet, bis si dunn schlussendlech vum neie Gemengerot an d'Liewe geruff gouf mat der Missioun déi verschidde Generatiounen bei gemeinsamen Aktivitéiten zesumme ze bréngen.

Mir wëllen awer och nach ënnersträichen, datt souwuel d'Seniorefeier mat dem Ausfluch ewéi och d'Chrëschtfeier vun de Senioren nach weider bestinn, sou wéi dat zu Zäiten vun der Alters- an Sozialkommissioun de Fall war. un den Haaptpilieren vun der fréierer Kommissioun huet sech deemno näischt geännert, just datt mir als Intergeneratiounskommissioun eis donieft nach beméien Aktivitéiten ze organiséieren, un deenen all Alter deel huele kann fir esou de Mateneen méi ze fördern.

Mir halen lech iwwert all eis Projeten um Lafenden an hoffen lech zuelräich bäi eisen Aktivitéiten begrëssen ze dierfen.

Kontaktperson Romaine Meysembourg: 621495222

• FRËNN VUM 3. ALTER - CONTERN

Kontaktpersoun Philo Guenther-Marx :

621 26 28 11 oder via mail gunmar@pt.lu (10.00 – 12.00)

Och Net Membren sinn häerzlech wëllkomm

• KOMMISSIOUN VUN DER FAMILL,
DEM 3. ALTER AN DEM SOZIALEN ULEIES SCHËTTER



OUVERT/OPEN/OFFEN
MËTTWOCH/MIITWOCH/MERCREDI/WEDNESDAY
(sauf jours fériés)

15h00 – 18h00

Place de l'Église, Schuttrange

De **Schëtter Treff** ass eng Plaz, wou all Leit aus der Schëtter Gemeng sech begéine kënnen an e gemittlechen Nomëtteg verbréngen.

Ugebuede ginn: eng Bibliothéik, Zeitungen an e Computer
Gesellschaftsspieler, Kaffi an Têi

Der **Schëtter Treff** ist ein Platz der Begegnung für alle Einwohner der Gemeinde Schüttringen. Sie hier einen gemütlichen Nachmittag verbringen.

Angeboten werden: eine Bibliothek, Zeitungen, ein Computer,
Gesellschaftsspiele, Kaffee und Tee.

Le **Schëtter Treff** est un lieu de rencontre pour tous les habitants de la Commune de Schuttrange. Vous êtes les bienvenus d'y passer un agréable après-midi.

A votre disposition sont: une bibliothèque, des journaux
un ordinateur, des jeux, café et thé.

The **Schëtter Treff** is a meeting place for all residents of the municipality of Schuttrange. You are welcome to spend a pleasant afternoon there.

The **Schëtter Treff** offers: a library, newspapers,
a computer, parlour games, coffee and tea.

Fir weider Renseignementer kennt dir lech bei Mme Liliane Ries, Présidentin vun der Kommissioun mellen 621 299 828 / lilianeries@gmail.com

Na, fündig geworden? Bei Interesse und weiteren Fragen können Sie sich sehr gerne an die Organisation oder an die angegebene Kontaktperson wenden.

DE

// INTERNE REGELUNGEN

- 1. Anmeldungen:** Um unsere Aktivitäten planen zu können möchten wir Sie darum bitten, sich bei uns anzumelden. Selbst bei Aktivitäten, die kostenlos stattfinden, möchten wir Sie bitten, sich vorher anzumelden, da wir auch hier oft nur über eine begrenzte Anzahl von Plätzen verfügen.

Einschreibungen sind möglich:

a. per Telefon: **26 35 25 45**

b. per Mail: syrdall@clubsyrdall.lu

- 2. Zahlung:** Bitte überweisen Sie nach Erhalt der Rechnung mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer auf folgende Kontosnummer: LU15 1111 2342 3678 0000 (CCPL). Bei Kursen ist jeweils der gesamte Betrag zu zahlen, auch wenn Sie aus persönlichen Gründen (Krankheit, Urlaub usw.) nicht an allen Einheiten teilnehmen können. Wir weisen darauf hin, dass einzelne Einheiten, bei Abwesenheit nicht zurückerstattet werden können. Der Club Syrdall muss den gesamten Kurs finanzieren, unabhängig von der Teilnehmeranzahl. Wir bitten um ihr Verständnis.

- 3. Teilnahme an den Aktivitäten:** Die Teilnahme erfolgt auf Ihr eigenes Risiko. Weder der Club Syrdall noch die Syrdall Heem asbl übernehmen Haftung für eventuell entstandene Schäden. Bei Ausflügen pflegen wir, aus Rücksicht auf die anderen Gäste, pünktlich loszufahren. Möchten Sie sich an einer Aktivität beteiligen, bei der Sie nicht angemeldet sind können wir eine Teilnahme nicht garantieren. Vor Beginn der verschiedenen Aktivitäten, melden Sie sich bitte vor Ort bei der zuständigen Begleitperson an. Dies ist zeitsparend und erlaubt einen Überblick über die Teilnehmergruppe und die Präsenzen.

- 4. Sportliche Aktivitäten:** Je nach persönlichem Gesundheitszustand sollten Sie ihren Arzt um Rat fragen. Bei gesundheitlichen Problemen bitten wir Sie, aus Sicherheitsgründen den Verantwortlichen der Aktivität umgehend zu informieren. Sportliche Aktivitäten erfordern eine bestimmte Grundausrüstung damit sie angemessen durchgeführt werden können (angepasste Kleidung und Schuhe, etc...). Für weitere Informationen diesbezüglich, stehen wir gerne zu Ihrer Verfügung.

- 5. Stornierung der Aktivitäten:** Wir machen Sie darauf aufmerksam, dass Änderungen unseres Programms oder Änderungen des Ablaufs verschiedener Aktivitäten immer möglich sind. Wenn die Mindestteilnehmeranzahl nicht erreicht wurde, wenn schlechte Wetterbedingungen die Sicherheit gefährden und/oder die Durchführung nicht ermöglichen sowie bei Krankmeldung der Kursleitungen, behalten wir uns das Recht vor, die Veranstaltung abzusagen und Sie erhalten eine Rückerstattung der bereits gezahlten Summe.

- 6. Unmöglichkeit einer Teilnahme:** Sollten Sie verhindert sein, dann bitten wir Sie nachdrücklich sich auch wieder abzumelden. Oft haben wir Wartelisten und so kann ein frei gewordener Platz noch von einer anderen interessierten Person genutzt werden. Eine Rückerstattung ihres bereits bezahlten Betrags ist nur dann möglich, wenn keine Zusatzkosten oder Stornogebühren anfallen.

- 7. Aufnahme und Verbreitung von Fotos:** Bitte lesen Sie sich den Abschnitt Datenschutzbestimmungen Club Syrdall auf Seite 60 durch.

FR

// RÈGLEMENT INTERNE

1. Inscriptions : Veuillez-vous inscrire pour toutes nos activités auxquelles vous souhaitez participer (payante et gratuite). Le nombre de places disponibles sont souvent limitées.

Les inscriptions peuvent être faites :

a. par téléphone au **26 35 25 45**

b. par mail : syrdall@clubsyrdall.lu

2. Paiement : Il s'effectue, après réception de la facture signalant le montant à virer et la référence indiquée. Ceci par virement bancaire sur le compte : LU15 1111 2342 3678 0000 (CCPL). Pour les cours, le montant total pour la session est dû, même si vous êtes empêché(es) de participer à toutes les séances pour des raisons personnelles. Nous vous remercions pour votre compréhension.

3. Participation aux activités : se fait sous votre propre responsabilité, et exclusivement à vos propres risques et périls. Par ailleurs, Syrdall Heem asbl, le gestionnaire du Club Syrdall décline toute responsabilité en cas d'accident. Pour le bon déroulement de l'activité ou de l'excursion, nous vous prions d'être présent au lieu du rendez-vous et à l'heure indiqués. Si vous désirez participer à une activité où vous ne seriez pas inscrit(e), nous ne pouvons pas vous garantir une place. Au début de chaque activité veuillez-vous présenter auprès de l'accompagnateur.

4. Activités sportives : Il est fortement conseillé de demander l'avis de votre médecin en fonction de votre état de santé. En cas de problèmes de santé, pour des raisons de sécurité, et dans votre propre intérêt, veuillez en informer le responsable de l'activité. Par ailleurs, un équipement de base est souvent nécessaire pour pratiquer une activité (une tenue adaptée, des chaussures, éventuellement un tapis de sol...). Nous nous tenons à votre entière disposition pour vous informer et vous guider.

5. Annulation d'une activité : Le déroulement ou des changements mineurs du programme peut être apportées aux activités. Une activité peut être annulée si le nombre minimum de participants n'est pas atteint, si les conditions météorologique ne sont pas adaptés, ou bien en cas de maladie du / de la chargé(e) du cours. Les frais engagés vous seront remboursés.

6. Impossibilité de participer à une activité ou à un cours : nous vous remercions de nous prévenir dans les meilleurs délais. La place libérée pourra alors être attribuée à une personne sur la liste d'attente. Le cas échéant, votre participation vous pourra être remboursée. Par ailleurs, les frais inhérents à votre annulation vous seront facturés.

7. Prise et diffusion de photos : Merci de consulter la page 60 « Politique de confidentialité du Club Syrdall ».

DE

// DATENSCHUTZBESTIMMUNGEN CLUB SYRDALL

Sie wissen, dass zum Schutz des Konsumenten vor einiger Zeit neue Bestimmungen erlassen wurden. Da auch wir Daten unserer Kunden speichern, möchten wir Sie darauf aufmerksam machen, dass Sie unter anderem das Recht haben, Ihre gesamten, von uns gespeicherten Daten einzusehen, und dass Sie das Recht haben, dass wir all diese Daten auf Ihre Anfrage hin löschen.

Aber welche Daten speichern wir überhaupt und was machen wir damit?

Um unsere Aktivitäten organisieren, Sie erreichen und mit Ihnen kommunizieren zu können, benötigen und speichern wir folgende Daten:

Name / Vorname / Straße / Postleitzahl und Wohnort / Telefonnummer / evtl. die Mailadresse.

Um Statistiken erstellen zu können bitten wir Sie zudem noch, uns Ihren Geburtstag und Ihre Nationalität mitzuteilen. In den erstellten Statistiken tauchen keine Namen mehr auf. Es ist nicht möglich, von den Zahlen her den Namen einzelner Personen abzuleiten.

Das war es dann auch schon mit den gespeicherten Daten.

Außer den Daten für die anonymen Statistiken für das Familienministerium sowie zur Ermöglichung einer Aktivität, bleiben die Informationen im Club Syrdall und werden nicht weiter gegeben.

Unsere Kursleiter erhalten Namenslisten, auf denen auch die Telefonnummern vermerkt sind. Dies ist nötig für die Organisation und den guten Ablauf der Kurse. Die Kursleiter dürfen die Listen auf keinen Fall weiter geben.

Wenn wir Reisen oder Tagesfahrten mit andern Clubs organisieren, erstellen wir ebenfalls eine Liste mit allen Teilnehmern und den Handynummern. Dies dient der Übersicht, bzw. der Sicherheit. Nach der Reise werden die gedruckten Listen vernichtet.

Wir bitten Sie bei Flugreisen um eine Kopie Ihres Personalausweises. Diese Kopie wird nach der Reise vernichtet.

Wie bereits erwähnt, können Sie Ihre Daten jederzeit einsehen oder verlangen, dass diese gelöscht werden. Allerdings müssen wir darauf hinweisen, dass Sie ohne diese Daten in Zukunft nicht mehr an unseren Aktivitäten teilnehmen können, da dies organisatorisch nicht machbar ist.

FR

// POLITIQUE DE CONFIDENTIALITÉ DU CLUB SYRDALL

Comme vous avez dû le remarquer, de nouvelles politiques de confidentialité sont mises en place vis-à-vis des consommateurs. Etant donné que nous sommes nous-mêmes en possession de données personnelles de nos clients, nous souhaiterions vous faire remarquer que vous avez le droit, en tant que client, de consulter l'intégralité de vos données et que nous pouvons et devons les supprimer à votre demande si tel est votre souhait.

Quelles données collectons-nous et dans quel utilité?

Dans le but d'améliorer l'organisation de nos activités et d'optimiser la communication avec nos clients nous enregistrons les données suivantes:

Nom / prénom / rue / code postal et localité / numéro de téléphone / courriel (facultatif)

A des fins statistiques, nous vous demandons également de nous communiquer votre date de naissance ainsi que votre nationalité. Ces statistiques ne mentionnent aucun nom et sont donc traitées de façon anonyme. Une fois établies, il n'existe plus aucun lien ni corrélation entre les données recueillies et l'identité des personnes.

L'utilisation de vos données s'arrête là.

Toutes ces données restent au sein du Club Syrdall et ne sont aucunement transmises, sauf pour les statistiques pour le ministère de la famille et pour l'organisation de nos activités.

Nos formateurs reçoivent des listes de noms sur lesquelles sont repris les numéros de téléphone, nécessaires à l'organisation et au bon déroulement des cours proposés et auxquels vous participez. Ces listes sont traitées de façon strictement confidentielle et les formateurs sont tenus à l'obligation de ne les utiliser que pour les cours du Club Syrdall.

En cas d'excursions organisées avec des clubs partenaires, des listes sont établies avec les numéros de téléphone de chaque participant afin d'améliorer la qualité et l'organisation de notre événement, mais également pour vous garantir une sécurité optimale. Toute liste imprimée est détruite après l'excursion.

Lors des vols, nous vous prions de nous fournir une copie de votre passeport. Ce document est également détruit après la fin du voyage.

Il vous est possible, à tout moment, de consulter vos données et de nous demander de les effacer. Néanmoins, nous portons votre attention sur le fait que sans ces informations dans notre base de données, il ne vous est pas possible de participer à nos activités, pour des raisons d'organisation et de sécurité.

DE**// EIN PAAR ZUSÄTZLICHE HINWEISE****• Aktivitäten für Personen mit eingeschränkter Mobilität**

Viele Fahrten oder Aktivitäten des Club Syrdall, so z.B. die Besichtigungen von Kasematten, Festungen und Schlösser, Wanderungen u.a., sind für Menschen mit eingeschränkter Mobilität bzw. Rollstuhlfahrern leider nicht zugänglich.

Sollten Sie an einem Ausflug interessiert sein, dann bitten wir Sie, uns schnellstmöglich zu kontaktieren, damit wir gemeinsam wichtige Details besprechen können.

Wir müssen allerdings darauf hinweisen, dass sämtliche Mitarbeiter des Club Syrdall nicht berechtigt sind, Hilfestellungen zu leisten die eine medizinische Ausbildung erfordern. Falls Sie Rollstuhlfahrer sind und/oder Unterstützung bei der Durchführung verschiedener Akten benötigen, so ist eine Begleitperson zwingend notwendig.

Sollten Sie weitere Fragen haben, so rufen Sie uns doch bitte einfach an.

• Broschüre online erhältlich

An dieser Stelle wollen wir Sie darauf aufmerksam machen, dass Sie unsere Broschüre auch online finden. Und zwar auf der Internetseite von „Syrdall Heem“ und „Help“, wie auch bei vielen unserer konventionierten Gemeinden.

FR**// QUELQUES NOTICES SUPPLÉMENTAIRES****• La participation des personnes à mobilité réduite.**

Certaines excursions et activités (casemates, forts, châteaux, randonnées et autres ...) ne sont pas accessibles aux personnes à mobilité réduite. Veuillez-nous contacter si vous souhaitez participer à des activités adaptés aux chaises roulantes et déambulateurs. Veuillez noter que nous ne sommes pas autorisés à donner des soins quelconques. Si vous vous déplacez en chaise roulante ou que vous avez besoin d'une assistance veuillez noter qu'une présence d'un accompagnateur organisé par vos soins est impérative. Si vous avez des questions, veuillez nous contacter.

• Brochure disponible sur internet

Vous trouvez notre brochure online sur les sites de « Syrdall Heem », de « Help » et sur le site de nos communes conventionnées.

www.syrdallheem.lu • www.help.lu



Schuttrange



Waldbredimus



Weiler-la-tour



Betzdorf



Bous



Contern



Dalheim



Lenningen



Niederanven



Sandweiler

// GLAUBEN!**DE**

Ostern steht vor der Tür und manche Eltern oder Großeltern stellen sich wieder die Frage: „Glaubt unser Kind, bzw. Enkelkind, noch an den Osterhasen?“ Nun, finden Sie es heraus.



In einer Zeit von Verboten, Hiobsbotschaften und Panikmache ist es schön, Kindern einfach mal eine Freude zu machen, ohne dass man sich fragen muss, ob das nun politisch korrekt oder religiös vertretbar ist. Die Magie der Eiersuche, des Schokoladenhasens, der Überraschung und Spannung ist und bleibt schön. Und seien wir mal ehrlich, auch das Verstecken der Ostereier bereitet uns Erwachsenen immer noch sehr viel Freude.

Umfragen haben bestätigt, dass jeder 5. gar nicht weiß, was der Ursprung von Ostern ist. Ob dies nun erschreckend ist oder egal oder nicht überraschend ist, das darf jeder für sich entscheiden.

Im Syrdall Heem glauben wir fest daran, dass es gut ist, dass es uns gibt. Wir glauben ganz fest daran, dass jeder einzelne Mitarbeiter alles tut, damit unsere Kunden würdevoll zu Hause altern können oder dass kurzfristig Kranke wieder gesund werden. Wir glauben auch, dass der Club Senior Syrdall aus unseren Gemeinden nicht mehr wegzudenken ist. Wir glauben auch sehr fest daran, dass Kim Mondot, die jetzt schon ein Jahr bei uns ist, Ihre Entscheidung nicht bereut hat.

Ob unser Glaube nun Berge versetzen kann weiß ich nicht, was ich jedoch weiß ist, dass Syrdall Heem und unser Club Senior Syrdall jedem helfen kann. So manches in Ihrem Leben wird schöner und angenehmer wenn Sie auf uns zukommen und es mit uns versuchen. Wir müssen ja nicht sofort heiraten. (Im schlimmsten Fall gibt es immer noch die Scheidung). Spaß beiseite, trauen Sie sich mit zu machen bei einer Aktivität, seien Sie offen und bleiben Sie motiviert und fit. All dies kann der Club Senior Syrdall Ihnen bieten. Rufen Sie uns doch an, falls es Fragen, Bedenken oder auch Anregungen gibt.

Glauben Sie an den Frühling und glauben Sie, dass es draußen mit Freunden am allerschönsten ist.

Ach ja: Wir glauben auch im Syrdall alle ganz fest daran, dass Gerry Grosser seinen aktiven Ruhestand sehr genießt, und sich immer wie „Bolle“ freut, wenn die Broschüre im Briefkasten liegt.

Unglaublich liebe Grüße aus dem Syrdall Heem.

Tom Dugandzic
Direktor Syrdall Heem asbl







CLUB SYRDALL

1, Square Peter Dussmann • L-5324 Contern

Tél. 26 35 25 45 • GSM 621 768 551 • Fax 26 35 25 46

E-Mail syrdall@clubsyrdall.lu



Schuttrange



Waldbredimus



Weiler-la-tour



Betzdorf



Bous



Contern



Dalheim



Lenningen



Niederanven



Sandweiler



Zanter 1989
fir iech do.

Direktion, Verwaltung, Sekretariat

Foyer de Jour Niederanven

6, Routscheed

L-6939 Niederanven

Tel 34 86 72

Fax 34 01 45

E-mail info@syrdallheem.lu

Foyer de Jour Sandweiler

29-31, rue Principale

L-5240 Sandweiler

Tel 26 35 23 20

Fax 26 35 23 21

Club Senior Syrdall

1, Square Peter Dussmann

L-5324 Contern

Tel 26 35 25 45

Fax 26 35 25 46

E-mail syrdall@clubsyrdall.lu



www.syrdallheem.lu



Syrdall Heem asbl

help[®]

Tel 26 70 26

www.help.lu

HELPLINE
34 86 72



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



**Tagesstätten
für Senioren**

Sandweiler und Niederanven



Club Senior Syrdall

Begegnungen, Aktivitäten
und Freizeitangebot



**Der 24/24St
Alarmknopf**



Es kann losgehen!

CLUBS SENIOR

Zu jung? Nicht mehr jung genug? Gibt es ein Alter, in dem es keinen Sinn macht, zu genießen, sich auszutauschen oder um Neues zu entdecken? Die 6 Clubs Senior von Help bieten ein abwechslungsreiches Programm an. Gesellige Zeit in einer Gruppe verbringen, neue Begegnungen und viel Enthusiasmus erleben, all das sorgt dafür, dass Sie jeden Augenblick unbeschwert genießen können. Einfach unkompliziert! ♥ www.help.lu

help♥
All Dag ass e gudden Dag