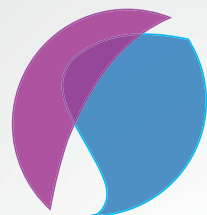


HUPPERDANGE



club senior pages

MAR – JUN 2022

BASCHLEIDEN

ETTELBRUCK

REDANGE / ATTERT

BEIDWEILER

WASSERBILLIG

LORENTZWEILER

KEHLEN

CAPELLEN

BERELDANGE

STRASSEN

CONTERN

BERCHEM

MONDERCANGE

REMICH

DIFFERDANGE

SCHIFFLANGE

ESCH-SUR-ALZETTE

RUMELANGE

DUDELANGE

An dëser Broschür kritt Dir en Abléck
an d'Programmer an Aktivitéite vun de Clubs Seniors.
Bei Interessi, kontaktéiert de jeeweilege Club Senior.
Egal vu wou Dir sidd, all Club Senior huet seng Diere fir lech op.

*Cette brochure vous donne un aperçu des programmes et activités des Clubs Seniors.
Si vous êtes intéressé(e), veuillez vous adresser directement au Club Senior en question.
Tous les Clubs Seniors vous sont ouverts, n'importe où vous habitez.*

Club Senior „Mosaïque Club“

Personne de contact: Mme Manuela LORENZO
31-37, rue Léon Metz – L-4238 Esch-sur-Alzette
Tél. 27 55 33 90 – e-mail: mosaïque-club@croix-rouge.lu
Facebook: ClubSeniorMosaïque

Activités corporelles

Marche remise en forme

21 mars, 4 et 25 avril, 16 et 30 mai

Randonnées

Differdange > Esch, 19 avril

Mersch > Colmar-Berg, 7 juin

Qi Gong

25 mars, 29 avril, 27 mai,
24 juin à 9h00

Convivialité

Journée au Ellergonn

Pique-nique + pétanque, 21 juin

Jeux extérieurs

11 mai, 8 juin

Balades courtes

24 mars, 21 avril, 12 mai, 9 juin

Lifelong learning

Aromathérapie

Module de base + Détox, 4 mai

Cours tablette + smartphone

6 avril, 11 mai, 8 juin

Sorties / Excursions

Saarburg

Visite guidée de la ville, 27 avril

Pont-à-Mousson

Visite de l'abbaye et de ses jardins
+ Balade de la ville, 17 mai

Domaines des Grottes de Han

Visite des grottes et du parc
animalier, 10 juin

Séjour au Lac de Bostal

28 au 30 juin

Esch2022

Exposition Le linceul de Turin

Esch-sur-Alzette, 24 mars

Visite « Art sans âge » / „Konscht ouni Alter“

LU : 20 avril, 11 mai, 15 juin

FR : 6 avril, 4 mai, 8 juin

Exposition : Qui cherche la paix ?

Esch-sur-Alzette, 29 juin

Histoires de Serres

Soleuvre, A partir du 22 juin

Pour toute information,
n'hésitez pas à nous contacter.

Weitere Informationen erhalten
Sie per Telefon
Tel.: 27 55 - 33 90

Club „Atertdall“

Kontaktperson: Mme Chantal BACK
Maison Worré – 11, Grand-Rue – L-8510 Redange-Attert
Tel. 27 55 33 70 – e-mail: club-atertdall@croix-rouge.lu
www.help.lu

Convivial

Jeu Kultura

Kultura repose sur l'idée de réunir des personnes de différentes cultures dans un cadre décontracté et convivial et de promouvoir l'échange entre les cultures de manière ludique.

Vendredi, 29 avril,
14h00 – 17h00

Maison Worré / Redange Attart
Inscriptions jusqu'au 22 avril

Kino im Club

Nach der Vorstellung gibt es Kaffee und Kuchen

1 Mal im Monat,
14h00 – 16h00

10 Jahre Club Atertdall

Am 1. April 2022 feiert der Club Atertdall seinen 10. Geburtstag!

In diesem Sinne bieten wir Ihnen über das Jahr verteilt speziell ausgewählte Aktivitäten an!

Naturerlebnis

Pflanzen und Wildkräuterwanderung

Mittwoch 11. Mai,
13h30, in Hobscheid

Einschreibungen bis 25. April

Alpakawanderung

Voraussichtlich im Juni

Culinaire

Voyage des saveurs

En collaboration avec le Service Migrants et Réfugiés de la Croix-Rouge Luxembourgeoise de Redange

Vendredi, 13 Mai,
17h30 – 21h00

Centre Culturel Beckerich,
3, Huewelerstrooss, Inscriptions
jusqu'au 29 avril

Weitere Informationen über
unser gesamtes Programm
erhalten Sie über
Telefon 27 55 – 33 70

Informations supplémentaires
sur notre programme complet au
numéro de
téléphone 27 55 – 33 70

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



Informatioun / information

Wëllt Dir Informatiounen iwwer fräi Plaze vun Aktivitéiten a Coursë matgedeelt kréien? Oder och emol un enger spontan organisierter Aktivitéit deelhuele? Da méllt lech bei eis, fir eisen Newsletter ze kréien! *Souhaitez-vous recevoir des informations sur les places libres des activités et cours? Ou souhaitez-vous participer à des activités organisées spontanément? Alors contactez-nous pour recevoir notre newsletter!*

Nei/new am Club Syrdall

WEEKSTARTER:

all 2. Méinden am Mount treffe mir eis fir zesumme Kaffi ze drénken an ze poteren

Méindeg, 9h00, Filsdorf Nei Schoul

SYRDALLER KITCHEN:

all 3. Freiden am Mount kache mir zesummen

Freideg, 10h00, Filsdorf Nei Schoul

Aktivitäten / activités

Info-Zenter Demenz

Dësen informativen Nomëtteg gëtt lech d'Méiglechkeet, Demenz besser ze verstoen. Mataarbechter vum Info-Zenter Demenz lauschten lech no, informéieren an äntweren op Är Froen zu dësem Thema. Eent vun den Ziler ass et och, géint dat oft negatiivt Bild vun der Demenz unzekämpfen.

Dënsten, 19. Abrëll, 14h30, Waldbredimus

Monday, 2nd May, 14h30, Filsdorf

Découverte du billard français

Dans le cadre convivial du Cercle de Billard de Dudelange, Did Schintgen se fera un plaisir de donner un bref aperçu de l'histoire du club ainsi que des règles de jeu du billard carambole. Par la suite vous allez à la découverte pratique de ce jeu à trois billes.

Mardi, 14 juin, 14h30, Dudelange

Besichtigungen / visites

CIRCUIT WENZEL

Vendredi, 8 avril, 13h00

SYRDALLSCHWEMM

Jeudi, 28 avril, 14h00

TRAMMUSÉE

Mardi, 3 mai, 14h00

CENTRALE HYDROÉLECTRIQUE SEO

Mardi, 3 juin, 14h30

Si vous désirez avoir notre programme d'activités: Tél.: 26 35 25 45 – E-Mail: syrdall@clubsyrdall.lu

Club Senior „Prénzeberg“

Kontaktperson: Mme Geneviève FABER
27-29, rue Michel Rodange – L-4660 Differdange
Tel. 26 58 06 60 – e-mail: info.prenzeberg@differdange.lu
www.clubprenzeberg.lu – facebook: „Club Senior Prénzeberg“



PC a GSM Coursen

Individuell Coursë fir Computer / Laptop oder Smartphone

Op Rendez-vous, 15 € / Stonn

Coursen

Selbstverteidigung

Lernen Sie grundlegende Selbstverteidigungstechniken, um Ihr Selbstwertgefühl zu steigern und sich im Fall der Fälle verteidigen zu können.

Das vielfältige Angebot an Techniken ist für Männer und Frauen jeden Alters geeignet.

Jeden Donnerstagmorgen, 10h00 – 11h00, gratis

Geselleges

Radio Belle Vallée: Projet intergenerationell ab Mee

Loscht emol live um RBV 107,00 FM, dem Sender aus dem Minett, ze sinn? Oder einfach Är Kreativitéit an dësem Projet zum Ausdrock ze bréngen ... da siche mer genau IECH. Méi Informatiounen zu dësem Projet kritt Der bei eis am Club Senior.

Atelier de fleurs pour Pâques

Créer votre propre composition florale, c'est ce que nous proposons les fleuristes du « Blumenatelier Ilona » à Pétange qui vous montrent comment créer un arrangement de Pâques intelligemment orchestré.

Mercredi, 6 avril, 14h30 – 16h30, 75 € (matériel inclus, l'arrangement peut être amené à la maison)

Wanderung: Gemeng Suessem

Mir hunn e flotte Wee eraus gesicht vu 8 - 10 km, deen duerch de Bësch, d'Feldweeër an iwwert den Zolwerknapp geet. Denkt och drun, fir genuch ze drénke matzehuelen. Mir starte moies, ginn e flotten Tour wandern an dono gi mer gutt zesummen iessen.

Freideg, 29. Abrëll, 9h30, Parking Plateau des Hauts Fourneaux

Transport : 10 €

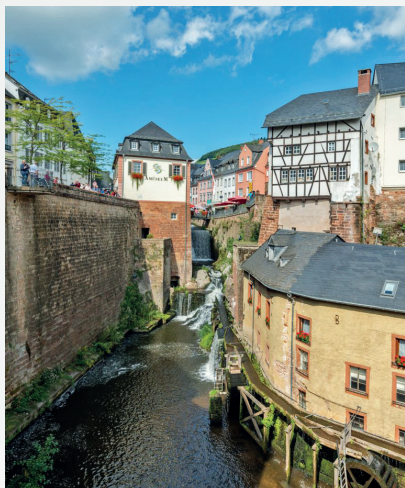
lessen à la carte : op der Plaz ze bezuelen

Pour toute inscription, l'envoi de notre brochure ou toute autre information, vous pouvez nous contacter au Club.

Tel. : 26 58 06 60

Ausflüge

Relaxen Dag zu Saarburg



Saarbuerg, eng kleng Stiedchen, ass ëmmer erëm e Besuch wäert. Moies hu mir eng flott a gemittlech Besichtigung vun der Stad um Programm, wou och eis manner mobil Clienten deelhuele kënnen.

Duerno ass Fräizäit virgesinn. Wann Där wëllt zesummen am Grupp mat iesse goen, sot eis bei der Umeldung Bescheid. Mir hunn en Dësch am „Wirts- haus zum Pferdemarkt“ reservéiert.

Natierlech dierf e flotten a gemittleche Shopping net feelen. Am Kär vu Saarburg, bei de Waasserfäll, fannt Där vill kleng, modern a villsäitig Boutiquen.

Um 15h30 hu mir eise RDV fir mat der Saartalbunn ze fueren. Mam Zichelchen erliewe mir während 30 Minutte flott Attraktiounen vu Saarbuerg, dorënner d'Alstad, de Waasserfall, d'Wäibierger a vill méi.

Als Ofschloss dierf eng gutt Glace beim bekannten Italiener net feelen.

Freideg, 22. Abrëll

**Contactez-nous pour de plus
amples informations en français et
pour recevoir notre brochure !**

**Rufen Sie uns an für weitere
Informationen. Wir schicken
Ihnen auf Anfrage gerne unser
komplettes Programm zu!**

Visitten

Géiwemaacher: Visitt vum Päiperlecksgaart an der Kellerei Bernard Massard



Um 12h00 ass den Dësch beim Restaurant „Savory by Chris Juchemes“ gedeckt. Mat enger eenzegaarteger Atmosphär an enger eischtklasseger Kiche loosse mir eis kulinarisch verwinnen.

Duerno geet et weider an de Päiperlecksgaart. Mat enger konstanter Temperatur vun 28 Grad a 70-80 % Luftfeuchtigkeit ass dësen tropesche Gaart e Paradäis fir all Zort vu Päiperleken. Duerch dat tropesch Klima kënnen mir och aner flott Saachen kucken a bewonneren, wéi z.B. chineesesch Zwergwachelen, Chameleonen, Schildkröten, verschidde Villercher a Blummen.

Um 16h00 steet d'Visitt vun der Kellerei Bernard Massard um Programm. No enger informativer Féierung duerch de Wäikeller an enger audiovisueller Projektion vun der Produktioun vum Schaumwäin genéisste mir d'Degustation vun dräi verschidde Zorte Wäin.

Donneschdeg, 28. Abrëll

Coursen

Word für Anfänger (Computerkurs)

De bekannte Schreifprogramm WORD op Ärem Laptop kenneléieren. D'Christiane Stocklausen weist lech Schratt fir Schratt di wichtegst Punkten, ouni Angscht ze hunn, eppes ze verstellen oder eppes Falsches unzeklicken.

Bréngt Äre Laptop mat. De Cours gëtt individuell ugebueden. Nom Cours kritt Där och e kleng schrëftleche Resumé.

Dënschdes / mardi :
op/sur RDV 14h00 – 16h00

Freides / vendredi :
op/sur RDV 9h00 – 11h00

Visit am Schëfflenger Konschthaus



Am Schëfflenger Konschthaus ginn et ëmmer nei Ausstellungen, déi de Visiteuren e Bild vun der Lëtzebuerger Konschteen presentéieren.

Visite Ausstellung:
Robert Brandy & Kevin B.

Donneschdeg, 28. Abrëll
10h30 – 11h30

Sport a Beweegung

Ouschter-Rallye Pédestre



De Rallye geet iwwert de Schëfflenger Bierg: de Wee ass +/- 6 km laang. Op verschidde Statiounen geet et dorëms, d'Wëssen a Kënnen zesummenzeleeën, fir bei Spiller matzemaachen an op Punktejuegd ze goen.

Déi bescht Equipe gewënnt an nom Rallye ass d'Präisiwwerreechung.

Awer net nëmmen dat: Där gitt alleguer fir d'Strapaze vum Moie mat guddem Ge-grills an engem Dessert belount!

Maacht mat bei dësem flotte Rallye! Bréngt Frënn a Bekannte mat (ëmmer Equppen zu 4 Persounen)

Donneschdeg, 24. Mäerz, 9h00

Club Senior „Uelzechtdall“

Kontaktperson: M. Josy HOLCHER
10, rue des Martyrs – L-7375 Lorentzweiler
Tel. 26 33 64-1 – Fax 26 33 64-24
e-mail: sekretariat@ cud.lu – www.cud.lu



Ausflüge

Wir entwickeln unser eigenes Parfüm

Zusammen tauchen wir ein in die Welt der Sinne, spezifisch in die Welt des Geruchs. Wir bekommen Erklärungen zur Herstellung eines Parfüms über die Fußnote zur Kopfnote. Die Spezialisten vor Ort werden uns dann begleiten bei der Zusammenstellung unseres eigenen Eau de Parfum, von dem jeder auch eine Kostprobe nach Hause mitnimmt.

Une initiation au parfum où nous créons une véritable eau de parfum. Epaulés de spécialistes qui nous ferons comprendre la composition du parfum et qui nous feront sentir les ingrédients d'un parfum.

Freitag, 20. Mai, 80 €

**Walcourt (B),
Abfahrt 8h30 in Bissen**

Découvrez Ellergronn de nuit

Imaginez-vous en train de marcher sur un chemin bordé d'herbes hautes dans la lumière sombre du soir. À la tombée de la nuit, les odeurs s'intensifient, les bruits changent et la nature qui vous entoure s'installe pour la nuit. La randonnée aux flambeaux d'Ellergronn est une aventure passionnante. Au cours d'une soirée fascinante, vous découvrirez la forêt la nuit et entendrez des histoires captivantes sur la vie quotidienne dans les mines.

17. Juni, 20 €

Ellergronn, Esch/Alzette

Baumwipfelpfad und Archeologiepark

Wir begeben uns zur Saarschleife und verbringen einen Tag zwischen Kultur und Natur. Eine Führung auf dem Baumwipfelpfad bringt uns die Natur näher und gibt uns einen überwältigenden Ausblick auf die Saarschleife. Und die rekonstruierte Villenanlage Borg zeigt uns, wie die Privilegierten jener Zeit gelebt haben.

Freitag, 3. Juni, +/- 50 €

Mettlach und Borg (D)

Sportliche Aktivitäten

Pickle Ball

Pickle Ball ist ganz neu und eine Abwandlung des Badmintons. Es erlaubt ihnen weiterhin zu spielen, ohne aber die Schultern zu überlasten. Auch sind hier keine ruckartigen Wechselbewegungen der Beine nötig. Auf YouTube finden sie Videos, die den Sport zeigen. Wir setzen auch ein Video auf unsere Internetseite.

Pickle Ball est un tout nouveau sport qui a été créé pour permettre aux gens qui ont des difficultés articulaires de continuer à pratiquer un sport qui ressemble fort au Badminton, mais qui est moins éprouvant pour les articulations.

**Donnerstags, 9h00 – 11h00
(außer Schulferien)**

Sporthalle Lintgen, 30 € / Trimester

Step-Aerobic

Step-Aerobic ist eine der beliebtesten Sportarten im Fitnessbereich. Verständlicherweise: Sie bringt unseren gesamten Körper in Schwung und stärkt mit einfachen Mitteln unsere Ausdauer und Muskulatur. Dabei schont diese Unterform der Aerobic auch noch die Gelenke und hilft beim Abnehmen.

Von einem Workout mit Step-Aerobic profitiert unser ganzer Körper. Durch das Auf- und Absteigen vom Stepper trainieren wir Gesäß- und Beinmuskulatur. Auch die Arme werden bei dieser Form der Aerobic vermehrt eingebracht und dadurch trainiert. Die fließenden, natürlichen Bewegungsabläufe schonen Ihre Gelenke und stärken Ihr Herz-Kreislauf-System. Also auf die Stepper, fertig los!

**Montags, 9h30 – 11h00
(außer Schulferien)**

**Vereinshaus Lintgen, 45 € /
Trimester**

**Dies ist nur ein kleiner Auszug aus
unserem Programm. Um unsere
gesamte Broschüre zu erhalten,
melden Sie sich bei uns.**

**Für jede unserer Aktivitäten müssen
Sie sich telefonisch anmelden!**

Fit mat Danzen

Tanzen hält nicht nur den Körper fit, sondern auch den Kopf und ist Balsam für die Seele. Einfache und kurze Choreographien werden gutgelaunt zusammen einstudiert. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur gute Laune ist unbedingt mitzubringen.

La danse maintient non seulement le corps en forme mais aussi la tête et est un baume pour l'âme. Des chorégraphies simples et courtes sont répétées ensemble dans la bonne humeur. Une expérience préalable de la danse n'est pas nécessaire.

**Dienstags, 9h15 – 10h15
(außer Schulferien)**

**Ecole de Musique Reckange, 30 € /
Trimester**

Gesellige Aktivitäten

Spillowend Lorentzweiler

Wollen Sie den langen Abenden entfliehen? In gemütlicher Runde Gesellschaftsspiele oder Karten (Rummikub, Belot, Konter a Mitt...) spielen, so sind Sie bei uns richtig. Einem gemütlichen Abend steht nichts mehr im Wege.

Pourquoi rester toujours devant la télé le soir ? Venez jouer avec nous à des jeux de société ! Au besoin nous viendrons vous chercher avec notre minibus.

Jeden 2. Dienstag, 19h00 – 23h00

Desweiteren haben wir verschiedene Aktivitäten die wöchentlich oder monatlich stattfinden. Hierfür ist es am Besten, Sie rufen uns unter 263364-1 an:

Poterstonn Lorentzweiler und Boevange

Gesellige Nachmittage rund um Gesellschaftsspiele wie Rummikub.

Kaffisstuff in Heffingen

Monatliches Treffen rund um Kaffee und Kuchen zum gemütlichen Beisammensein.

Gemeinsam Einkaufen

Einmal pro Monat fahren wir in ein Einkaufszentrum, essen dort zu Mittag und dann kauft jeder ein, was er so braucht.

Immer wieder sonntags ...

Einmal pro Monat gehen wir am Mittag zusammen essen, denn wer will schon sonntags immer alleine zu Hause sein.

Club Senior „Eist Heem“

Kontaktperson: Mme Bettina FRIES

54, rue Oscar Romero – L-3321 Berchem

Tel. 36 92 32-499 – Fax 26 36 07-29 – e-mail: contact@eistheem.lu

www.eistheem.lu

Visitten

Haff Réimech



Kommt mam F. Schiltz mat op eng geféiert Wanderung duerch d'Naturschutzgebitt Haff Réimech, wou Dir op dräi Beobachtungshütten Halt maacht, fir déi verschidde Vigel ze beobachten an och ze fotograféieren.

Joignez-nous à une randonnée guidée à travers la réserve naturelle du Haff Réimech, où vous vous arrêtez à trois cabanes d'observation pour observer et prendre des photos des différentes sortes d'oiseaux.

Donneschdeg, 14. Abrëll, 10h00

Iwwer Vigel an hir Reesen



Méi wéi 100 verschidde Vullenaarte passéieren hei op hirem Wee an de Süden d'Naturschutzgebitt Schlammwiss-Brill am Syrdall. Kommt mat an entdeckt d'Faszinatioun vum Vullenzug.

Plus de 100 espèces d'oiseaux différentes passent par la réserve naturelle Schlammwiss-Brill sur leur chemin vers le sud. Rejoignez-nous et découvrez avec nous la fascination de l'observation des oiseaux.

Mëttwoch, 15. Juni, 9h00

Planetarium am Science Center

Besicht mat eis den neie Planetarium am Science Center Déifferdeng.

Venez visiter avec nous le nouveau planétarium au Science Center à Differdange.

Freideg, 6. Mee, 10h00

Kreativitéit

Kachen a genéissen

Zesumme kachen a genéisse mir zu folgenden Themen, ëmmer um 9h30.

Donneschdeg, 31. Mäerz:

Basisch kochen: gesund, einfach und gut

Donneschdeg, 21. Abrëll:

Junges Gemüse trifft Kartoffelkiste

Donneschdeg, 12. Mee:

Spargel & Co.

Konferenzen

Endlech Pensioun ... an elo?

Wat muss ech maache fir d'Pensioun ze kréien? Wéini kann ech meng Pensiouns-Rechter geltend maachen? Wéi eng Méiglechkeete ginn et, fir lues a lues an d'Pensioun ze goen?

Op dës Froe geet d'Mme Lynn Settinger (OGBL) an.

Comment dois-je procéder pour obtenir ma pension? Quand est-ce que je peux faire valoir mes droits à la pension? Comment dois-je me préparer à mon entrée en retraite? Mme Lynn Settinger (OGBL) vous expliquera.

Mëttwoch, 30. Mäerz, 18h30

RESPEKT Centre contre la radicalisation

RESPEKT steet fir: "Resilienz stärken, Egalität leben, Solidarität fördern, Perspektiven finden, Empathie erhöhen, Kommunikation verbessern, Toleranz definieren." Dës Konferenz klärt iwwer radikal Tendenzen an der Preventioun dovun op.

RESPECT signifie renforcer la résilience, vivre l'égalité, favoriser la solidarité, trouver des perspectives, accroître l'empathie, améliorer la communication, définir la tolérance. Cet après-midi, l'accent sera mis sur la reconnaissance et l'identification des tendances radicales dans une approche préventive.

Freideg, 8. Abrëll, 14h30

Assurance dépendance



Während dëser Presentatioun vun der „Administration d'évaluation et de contrôle" (AEC) kritt Dir déi néideg Informatiounen iwwert d'Fleegeversécherung. Wéini an a wat fir engem Fall kann ech eng Demande bei der Fleegeversécherung areeche? Wéi eng Leeschtunge ginn iwwerholl a wéi ass d'Prozedur?

Lors de cette présentation par l'Administration d'évaluation et de contrôle (AEC), vous recevrez les informations nécessaires sur l'assurance dépendance. Quand et dans quel cas puis-je demander une assurance dépendance? Quels services sont repris et quelle est la procédure?

Mëttwoch, 20. Abrëll, 14h30

Vergiesslechteet oder Demenz?



Wat ass eigentlech eng Demenz? Wéi verleeft dës Krankheet? Wéi ginn ech ëm mat engem Mënsch a mengem Entourage, dee vun der Krankheet betraff ass? Den Info-Zenter Demenz stellt sech Äre Froen.

Qu'est-ce que la démence exactement? Comment évolue cette maladie? Comment faire face à une personne de mon entourage qui est touchée par la maladie? Le Centre Info Démence répondra à vos questions.

Mëttwoch, 11. Mee, 14h30

Club Senior „Club Haus an de Sauerwisen“

Kontaktpersonen: M. Thomas ZIMMER, Elisabeth SCHMIT, Jessy MÜLLER, Claudine OLTEN
6, rue de la Fontaine – L-3726 Rémeleng
Tel. 56 40 40-1 – Fax 56 40 40-41 – e-mail: sauerwisen@pt.lu
www.clubhaiser.lu



Geselligkeit

Poter-Dösch – Spilltreff

In der Gemeinschaft mit netten Menschen zusammen zu spielen – was gibt es Schöneres!

**Dienstags und donnerstags,
14h00 – 17h00**

De Bicherwuerm

Wir laden Sie ein, sich in lockerer Atmosphäre über eines der schönsten Hobbies auszutauschen, das es gibt: über Bücher!

**Mittwochs, 15h00 – 16h30,
13. April, 11. Mai, 15. Juni**

Sangtreff

Einmal im Monat treffen wir uns zum gemeinsamen Singen in Begleitung eines Akkordeons

**Freitags, 14h30 – 17h00,
8. April, 6. Mai, 3. Juni**

Pétanque und BBQ

Dieser Nachmittag steht ganz im Zeichen der Freundschaft und der Geselligkeit.
Cet après-midi est placé sous le signe de l'amitié et de la convivialité.

Mittwoch, 8. Juni, ab 14h30

**Wir nehmen uns Zeit –
Sie sind herzlich willkommen!**
*Nous nous prenons du temps
pour vous – Vous êtes les
bienvenus !*

Feiern

Europa-Fest

Auch in diesem Jahr organisieren wir unser großes Europa-Fest. Ein ganzer Tag mit Animationen, Musik und Tombola, Unterhaltung, Kaffee und Kuchen sowie Essen und Trinken. Für jeden ist etwas dabei.

Montag, 9. Mai, 11h30 – 17h00

Summerfest

Wir feiern an unserem Nationalfeiertag zusammen mit „Gaart an Heem“ unser Sommerfest. Und Sie können sicher sein: es wird Essen und Trinken, Musik und ein geselliges Beisammensein geben.

Donnerstag, 23. Juni, ab 11h30

Handarbeitstreff

Wir laden Sie herzlich zum „Handarbeitstreff“ ein. Egal ob Mützen, Schals, Socken, Decken: Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Wenn Sie wollen, können Sie ihre Handarbeiten spenden.

Nous vous invitons au « Handarbeitstreff ». Bonnets, écharpes, chaussettes, couvertures : il n'y a pas de limites à votre créativité. Vous pouvez faire don de votre travail aux « Amis de la communauté catholique de Bonnevoie asbl » et soutenir les personnes en difficulté au Luxembourg.

Mittwochs, 14h30 – 17h00

Visitten – Muséeën

Ostermarkt St. Wendel

Freitag, 1. April, ganztags

Straußenfarm Contern

Samstag, 14. Mai, ab 11h00

MUDAM – Lynette Yiadom-Boakye: Fly in League with the Night (Austellung)

Donnerstag, 16. Juni, 14h00

Kino

Kino mat Genoss: YESTERDAY
Kino Kursaal, Rumelange

Montag, 4. April, 17h30 – 20h00

Oper im Kino: TURANDOT
Kino Kinopolis, Esch

Montag, 16. Mai, 13h45 – 17h00

**Bitte passen Sie auch weiterhin
gut auf sich und andere auf!**
**Halten Sie Abstand;
wenn das nicht möglich ist,
tragen Sie eine Maske!**
**Waschen oder desinfizieren Sie
sich regelmäßig die Hände.
Bleiben Sie aktiv!**

*Veillez continuer à prendre bien
soin de vous et des autres!*
*Gardez vos distances; si ce n'est pas
possible, portez un masque!*
*Lavez ou désinfectez vos mains
régulièrement.*
Restez actif!

Kurs

Brotbacken

Im Rhythmus von 14 Tagen bieten wir ab April Einzelkurse im Backen verschiedenster Brotsorten an.

**Dienstags, 5. + 19. April,
3. + 17. Mai, 7. + 21. Juni, 9h00**

Tanzkurs: verschiedene Tänze

Innerhalb von acht Kurseinheiten erlernen Sie die Grundkenntnisse der Tänze Kuduro, Coupé-Décalé, Tradi-moderne und Danse Nature.

Dienstags, ab 3. Mai, 17h00 – 18h00

Aktiv bleiben im Clubhaus

Laftreff

Montags und freitags, 12h15 – 13h15

Fit im Alter – Turnen 50 plus

Mittwochs, 9h30 – 10h30

Komm: „Danz mat!“

Montags, 14h30 – 17h00

Pilates

Dienstags, 9h00h – 10h00

Kurs: Gedächtnistraining

Dienstags, 10h00h – 11h00

Soft-Indoor-Cycling

Montags, 9h30 – 10h30

Mittwochs, 17h30 – 18h30

Tröppele mam Louis

Freitags, 8h45 – 11h00

Rëckeschoul

Freitags, 8h30 – 9h30

Yoga

Freitags, 18h00 – 19h00

Individueller Gerätezirkel

Nach Vereinbarung / avec Rdv

**Fragen Sie uns unverbindlich
nach unserem kostenlosen
Programmheft:**

**Demandez-nous sans engagement
notre programme gratuit:**

**Tel.: 56 40 40
sauerwisen@pt.lu
www.clubhaiser.lu**

Club Senior „Stroossen“

Kontaktperson: Mme Patricia PETRUCCIOLI
Centre Barblé 203, route d'Arlon – L-8011 Strassen
Tel. 31 02 62-407
e-mail: clubsenior@strassen.lu

Gespräche / Entretien

Einzelgespräch

Sei es für eine Beratung, einen Austausch oder für ein offenes Ohr, vereinbaren Sie einfach einen individuellen Termin bei uns im Club oder auch für ein Gespräch in der Natur bei einem Spaziergang. Denn ist der Körper in Bewegung, folgt der Geist und die Seele auch.

Entretien individuel

Que ce soit pour un conseil, un échange ou une oreille attentive, il vous suffit de convenir d'un rendez-vous individuel avec nous au club ou dans la nature pour une promenade. Car lorsque le corps est en mouvement, l'esprit et l'âme suivront.

**Frot eist Programmheft mat allen
Aktivitéiten. / Demandez notre
brochure avec toutes les activités.**

Tel.: 31 02 62 407

Ausflug / Excursion

Fromagerie Berdorf Château Beaufort

Mittwoch, 15. Juni
Mercredi, 15 juin

Musée de l'automobile Diekirch

Mittwoch, 27. April
Mercredi, 27 avril

Geselliges / Convivialité

Mëttesdësch

Centre Barblé 12.00
Dienstag, 26. April, 12h00
Dienstag, 14. Juni, 12h00
Dienstag, 28. Juni, 12h00

Kultur

Treffpunkt Museum am Donnerstag / Rendez-vous au musée le jeudi

Gemeinsame Entdeckung der Dauer- sowie Sonderausstellungen, ohne vorgesehene Führungen.

Découvrir ensemble les expositions permanentes et temporaires, sans visite guidée.

Villa Vauban

Donnerstag, 21. April, 14h00
Jeudi, 21 avril, 14h30

Musée National d'Histoire et d'Art

Donnerstag, 19. Mai, 14h30
Jeudi, 19 mai, 14h30

Lëtzebuerg City Museum

Donnerstag, 16. Juni, 14h30
Jeudi, 16 juin, 14h30



Club Senior „Schwaarze Wee“

Kontaktperson: Mme Jeanne RUBBINI-KOHL
48, rue de la Libération – L-3511 Diddeleng
Tel. 26 51 55-1 – Fax 26 51 55-33 – www.schwaarzewe.lu
e-mail: info@schwaarzewe.lu

Ausflug a Visitten

Ellergronn, Trëppeltour mat Visitt vum Naturschutzzentrum

Freideg, 30. Mäerz

Nürburgring

Freideg, 22. Abrëll

Maastricht

Mëttwoch, 4. Mee

Kreativ a Geselleg

Atelier Fréijoersdekoratioun

Mëttwoch, 23. Mäerz a
Freideg, 25. Mäerz

Keele spillen

Mëttwoch, 13. Abrëll,
Café Medya zu Diddeleng

Bingo mat der Maison Relais

Mëttwoch, 13. Abrëll am Club Senior

Reegelméisseg Coursen

Zumba

Méindes nomëttes am Club Senior

Tai-Chi

Méindes owes
am Centre Sportif René Hartmann

Yoga

Dënschdes mueres am Club Senior

Danz-Treff-Linedance

Freides nomëttes am Club Senior

Kultur

Kachshow mam Steffen Henssler an der Rockhal

Donneschdeg, 2. Juni

Operette „Die lustige Witwe“, Festival de Wiltz

Sonndeg, 26. Juni

Eis Cafeteria ass mëttwochs a
freides nomëttes vu
14h00 – 17h00 op.

*Notre cafétéria est ouverte les
mercredis et vendredis de
14h00 – 17h00.*

Fir weider Informatiounen kënnt Dir
eis gäre kontaktéieren.

Eisen Accueil ass all Dag nomëttes
fir lech op, ausser dënschdes.

*Pour toute information
supplémentaire, n'hésitez pas à
nous contacter.*

*Nous restons à votre disposition
chaque après-midi, sauf mardi.*

Tel.: 26 51 55-1

Email: info@schwaarzewe.lu

Dir fannt eis och online op:
www.schwaarzewe.lu

Club Senior „Club Uewersauer“

Kontaktperson: Mme Corinne PAX
39, rue Flebour – L-9633 Baschleiden
Tel. 27 40 27 80

e-mail: clubuewersauer@inter-actions.lu – www.clubuewersauer.lu – f



De Club bei lech doheem

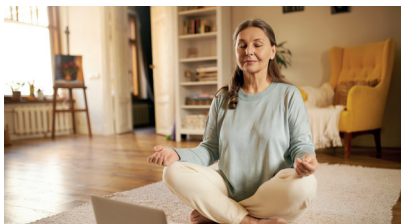
Cours d'initiation à la tablette



De plus en plus de gens pensent à acheter une tablette. Mais certains sont découragés par la technologie. Nous venons chez vous et vous expliquerons gratuitement la manipulation d'une tablette.

Sur demande

Online Mediation



Kleine Auszeiten für den Alltag werden immer wichtiger. Hier erhalten Sie die Möglichkeit, ganz bequem von zu Hause aus zu verschiedenen Themen in Begleitung eines Lehrers zu praktizieren. Das Online-Seminar eignet sich für Anfänger sowie für bereits Praktizierende.

Auf Anfrage

Aide aux achats en ligne



La possibilité de faire des achats en ligne devient de plus en plus importante. Nous vous proposons un accompagnement afin que vous puissiez apprendre à faire vos propres achats en ligne.

Sur demande

Mam Club an de Gaart



Der Frühling steht vor der Tür und die Gärtnersaison kann beginnen. Wir liefern Ihnen Ihre Gemüsesetzlinge, Erde, Samen oder Blumen auf Wunsch.

Auf Anfrage

Cours spinning à domicile



Louez votre vélo et suivez des cours de spinning en ligne avec Pedro Martins depuis le confort de votre maison. Le prix comprend cinq cours hebdomadaires en streaming, des cours en replay gratuits et la livraison et l'installation du vélo.

Sur demande

Angebote für Groß & Klein

Kräuterwanderung für Jung & Alt



Gemeinsam wandern wir durch Wald und Flur und schauen, welche Pflanzen uns dort begegnen. Anschließend werden die gesammelten Schätze verarbeitet. Die Veranstaltung ist für Menschen ohne Vorkenntnisse besonders gut geeignet.

Konschthaus „A Frantzen“

Kultur

Marché de Pâques à St. Wendel

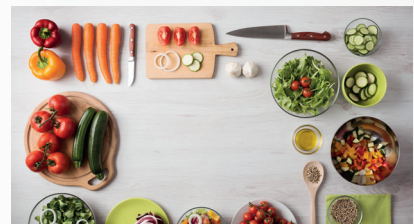


Découvrez le charme particulier du marché de printemps composé d'une offre soigneusement sélectionnée, allant des décorations de Pâques classiques à l'artisanat d'art sophistiqué.

Jeudi, 31 mars 2022

Kurse & Seminare

Kochkurs: Gemüse, mehr als nur eine Beilage



Dieser Kochkurs richtet sich an alle Gemüsefreunde und diejenigen, die es noch werden möchten.

Heiderscheid

Weitere Angebote
Kartenspielen
Kreativtreff
Alpakawanderungen
Online Yoga
Internetkurse

Weitere Informationen
finden Sie in unserer Newsletter
auf unserer Facebook- und
Internetseite oder unter der
Nummer:

27 40 27 80

Gerne lassen wir Ihnen kostenlos
ein Programmheft zukommen!



AN DER LOUPESCHT CLUB SENIOR

Club Senior „An der Loupescht“

Kontaktperson: Mme Carole VAN DER ZANDE
2, rue de l'école – L-6235 Beidweiler
Tel. 27 55-33 95 – Fax 27 55-33 96
e-mail: club-loupesch@croix-rouge.lu

Sportleches

Senior Line Dance



Dir danzt gär, awer lech feelt de motivéierte Partner. Dann hu mir déi ideal Léisung fir lech. An eisem Senior-Line-Dance Grupp sidd Dir häerzlech wëllkomm. Op Dir Ufänger sidd oder schonn e bëssen Erfahrung hutt, d'Daggy Ries, eis Trainerin, hält lech mat Rhythmus a gudder Laun mat an d'Welt vum Line Dance.

Vous aimez la danse, mais le partenaire motivé vous manque ? Alors nous avons une solution à vous proposer : notre cours de danse en ligne. Expérimenté ou novice, Daggy Ries, notre entraîneuse, vous emmène avec rythme et bonne humeur dans le monde de la danse en ligne.

Mëttwochs, 9h30

Centre culturel Gonderange

Participatioun: 100 € fir 10 Coursen

Yoga a Meditatioun

Übung mécht de Meeschter, an dat gelt natierlech och am Yoga, dat reegelméisseg Widderhuelen hëlleft lech, lech kierperlech ze stäerken a beweeglech ze bleiwen, an d'Meditatioun trainéiert sech genau esou an hält laangfristeg en positiven Afloss op eis. Dir fillt lech ugesprach, dann zéckt net a reservéiert nach haut Är Plaz.

L'exercice et le yoga sont des moyens naturels de s'entraîner et de rester en mouvement, et la méditation permet de s'entraîner et d'avoir un impact positif à long terme sur soi. Vous vous sentez inspiré, alors n'hésitez pas et réservez votre place dès aujourd'hui.

Donneschdes, 10h00

Veräinsbau Chrëschnech

Participatioun: 150 € fir 10 Kéieren

Geselleges

Club-Quiz

„Wer wird Millionär“, „Quiz-taxi“, „Der Quiz Champion“. Wie rätselt net gär mat, wann op der Tëlee Leit hiert Wëssen ënner Beweis stellen? Mir invitéieren op e lëschtege Quiznomëtten, wou jidderee matmaachen dierf, sief et grouss oder kleng, jonk oder al. D'Devise ass Spill, Spaass a ganz vill laachen!

« Qui veut gagner des millions », « Questions pour un champion ». Qui n'aime pas essayer de répondre aux questions, lorsque des gens prouvent leurs connaissances à la télé? Nous vous invitons à un après-midi quiz amusant. Que vous soyez grand ou petit, jeune ou moins jeune, tout le monde peut y participer. La devise est : jeux, plaisir et beaucoup de rires !

Donneschdes, 28. Abrëll, 19. Mee, 30. Juni

15h00, Club Senior, Beidweiler

Participatioun: 3€ pro Kéier

Kulturelles

Och am Fréijoer bidde mir lech weiderhi flott Visitten un. Am Ausland wéi och uechtert Land si mir ënnerwee. Hei e kleng Virgeschmaach:

Nous vous proposons également de belles visites au printemps. A l'étranger comme au Luxembourg, voici un aperçu :

Domaines des Grottes de Han

Visite Stade de Luxembourg

Maastricht

Orchideewanderung

Concert Philharmonie

Fir weider Detailer, liest eis Broschür: online op luxsenior.lu, help.lu oder frot eise komplette Programm per Tel.: 2733-5595

Fir all Aktivitéit muss een sech umelle wgl.

per Tel.: 2755-3395 oder per Email: club-loupesch@croix-rouge.lu

Single Events



Am Hierscht d'lescht Joer hunn sech sechs Club Senioren zesummegeschloss a bidden lech säitdeem eemol am Mount eng Single-Aktivitéit un. Dës Aktivitéite fanne queesch uechtert d'Land statt an dir kënnst an enger ganz ongezwongener Atmosphär Leit kennelëieren, déi genau ewéi Dir Single sinn. Op den Amor mat vun der Partie ass, do hu mir wéineg Afloss drop, mee eent kënn mir soen an dat ass, dass ëmmer eng gutt Ambiance ass an heiansdo gëtt och geflirt. De Programm ass ganz verschidden, vu Wanderungen, iwwert Visitten oder Quiz an Danz an Zäit fir sech kennenzelëieren. Fir jiddereen ass eppes derbäi. Mir hunn lech virwëtzeg gemaach? Da frot lech ganz einfach de Programm un, mir schécken lech e gär zou.

En automne de l'année dernière, six clubs seniors se sont réunis et vous proposent depuis lors des événements pour célibataires. Ces événements ont lieu dans tout le pays et vous pouvez y faire la connaissance avec d'autres personnes célibataires dans une atmosphère décontractée. Le programme est très varié et va des randonnées aux visites en passant par des quiz ou des danses et du temps pour faire connaissance. Il y en a pour tous les goûts. Si nous avons éveillé votre curiosité, n'hésitez pas à nous demander le programme, nous vous l'enversons volontiers.

Kommende Events

2. April:
Cocktail Workshop, Hëpperdang

11. Mai:
Wanderung duerch d'Wäibierger mat BBQ, Éinen

10. Juni:
Wanderung mat Rally, Stroossen
Info per Tel.: 2755-3395

Club Senior „A Bosselesch“

Kontaktpersonen: Mme Lisa BREMER, Mme Myriam COURTOIS
1, rue de Limpach – L-3932 Mondercange
Tel. 26 55 36
e-mail: info@gim.lu



Sport

Réck-Vital

Balance A Bosselesch

Pilates

Soft Aerobic

Progressive

Muskelentspannung

(Power) Yoga

Pilates Core

Ausflug a Visitten

„Mosel, Licht&Flammen“ op der RiverDiva

Bei gudder Stëmmung an engem Patt a Maufel genéisst mir zesummen e Festival vun impressionante Luuchten an opreegende Projektionen um Schëff an dat op onser schéiner Musel.

Freideg, 6. Mee, 19h30

Béier brauen

En Dag an der Brauerei, hei gëtt gebraut, gedronk a giess.

Freideg, 11. Mee, 8h15

RDV: 1, rue de Limpach, Monnerech

Visitt vun der „Chocolaterie“

den Tricentenaire invitéiert ons häerzlech an hir Schokolafabrik, wou mir zesummen hir Kreatioun bewonneren a schmaache kënnen.

Mëttwoch, 8. Juni, 13h15

Maastricht

Mir bidden lech eng kleng Auszäit, wou Dir vu Kultur bis Shopping alles genéisst kënn.

Freideg, 17. Juni, 7h30

Gastronomie

Krimidinner mat de „Monnerecher Dullessen“

Freideg, 3. & 10. Juni, 17h30

Mëttesdësch A Bosselesch

All Dag bidde mir lech op Reservatioun en Dagesmenü fir 12,50 € un.

Kaffiskränzchen A Bosselesch

**Donneschdes, d'ganzt Joer
7h30 – 10h30 (op Reservatioun)**

Voyage

Toscane

Le voyage comprend le vol, le transfert en bus, 7x hébergement/petit-déjeuner à l'hôtel « Settentriale Esplanade », buffet/dîner avec menu à 3 plats, taxes, guide touristique, frais applicables, assurance voyage et bagages. (min. 16 personnes).

18 – 25 septembre

Prix chambre double : 1.665 €

Prix chambre simple : 1.840 €

Club Senior „Kehlen“

Kontaktperson: Mme Annick STIERNON
2, rue de Keispelt – L-8282 Kehlen
Tel. 26 10 36 60 – Fax 26 10 36 60
e-mail: aktiv+@kehlen.lu – www.kehlen.lu



Club Senior
KIELEN

Voyage à Lanzarote, 16 – 23 oct

Pour tous renseignements, n'hésitez pas à nous contacter.

Orient-Express et Fondation Folon à Bruxelles

Train World accueille une exposition exceptionnelle consacrée à l'épopée de l'Orient-Express ainsi qu'à son créateur, le Liégeois Georges Nagelmackers.

A cette occasion, des voitures mythiques de l'Orient-Express seront exceptionnellement présentées à Train World, le musée de la SNCB à Bruxelles. Cette exposition-phare du festival Europalia Trains & Tracks fera la part belle à des œuvres d'art décoratif et des documents uniques retraçant l'aventure de l'Orient-Express et des Wagons-Lits.

Mercredi, 6 avril, 7h30

Grand Marché de Maastricht

Rendez-vous pour le traditionnel marché de Maastricht. La journée est libre et vous donne l'occasion de découvrir le marché et ces 300 étals, de vous balader dans cette jolie ville ou de faire du shopping.

Vendredi, 22 avril

Zweibrücken

Après un brunch, nous nous rendons à l'Outlet.

Mardi, 10 mai

Créativité

Ateliers de travaux manuels et apprentissage de techniques

Chaque premier mercredi du mois

Kuki : Festival culturel et artistique à Kehlen

Dimanche, 29 mai

Convivialité

Jeux de quilles
Balades conviviales
Visite de marchés
Visite de jardins

Prévention – Santé – Bien-être

Balades à vélo
Marches interculturelles
Marches modérées
Cours d'aquagym
Cours de yoga,
Qigong et Taichi,
Gymnastique douce

*Pour plus de renseignements,
n'hésitez pas à nous contacter
au tél. 26 10 36 60*

*ou consultez notre programme
complet sur www.kehlen.lu sous le
volet « Club Senior ».*

Angst, Phobie, Zwangsstörung – Was kann man dagegen tun?

Infoabend mit L.A.S.H. asbl

Viele Menschen leiden heutzutage unter Angstzuständen, Panikattacken, Phobien und Zwangsstörungen. Obwohl die psychische Gesundheit der Menschen mehr und mehr strapaziert wird, bleibt es in unserer Leistungsgesellschaft ein Tabuthema. Wie man diesen Menschen helfen kann, und was man als Außenstehender unternehmen kann, um zu helfen, erfahren Sie von der Präsidentin der L.A.S.H. asbl.

De nombreuses personnes souffrent aujourd'hui d'anxiété, de crises de panique, de phobies et de troubles obsessionnels compulsifs.

Bien que la santé psychique des personnes soit de plus en plus mise à l'épreuve, cela reste un sujet tabou. La présidente de la L.A.S.H. asbl vous expliquera lors de cette soirée d'information comment aider ces personnes et ce que l'on peut faire en tant que personne extérieure.

Donnerstag, 28. April, 19h00

Kaméidi an seng Auswierkungen op de Mënsch

(zertifizierte Cours)

Eis modern Gesellschaft ass ëmmer méi dacks Kaméidi ausgesat. D'Auswierkung vum Kaméidi op de Kierper an op d'Gesondheet allgemeng ginn thematiséiert an et ginn Ureegungen, fir Kaméidi ze vermeiden.

Dans ce séminaire, les différents types de bruits sont définis. Quelles sont les différents niveaux sonores et comment peut-on se protéger.

Samstag, 26. März, 10h00 – 13h00

Weitere Informationen und das kostenlose Programmheft erhalten Sie unter

Tel. 99 82 36 oder per Mail info@opderheed.lu

Mehr Sicherheit im Straßenverkehr – Weniger Verkehrstote ... was ist möglich?

Infoabend mit der Association nationale des Victimes de la Route

Der Infoabend beleuchtet die verschiedenen Aspekte der Risiken im Straßenverkehr und der möglichen administrativen sowie psychischen und physischen Konsequenzen im Falle eines Unfalls. Dieser Abend wird von Erlebnisberichten begleitet.

Cette soirée d'information aborde différents aspects des risques routiers et les conséquences administratives, psychologiques et physiques possibles en cas d'accident. Cette soirée sera accompagnée de témoignages.

Mittwoch, 20. April, 19h00

Smartphone/Tablet/PC – Individuelle Hilfe

Wenn Sie Hilfe für Smartphone, Tablet oder PC benötigen oder gezielte Fragen haben, dann melden Sie sich bei uns! In ruhiger Atmosphäre versuchen wir, mit Ihnen zusammen Ihr Problem zu lösen bzw. Ihre Fragen zu beantworten.

Si vous avez besoin d'aide avec votre smartphone, tablette ou ordinateur ou si vous avez des questions spécifiques, n'hésitez pas à nous contacter ! Dans une atmosphère calme, nous essaierons de résoudre votre problème ou de répondre à vos questions.

Termin auf Anfrage

iCloud-Workshop für iPhone/iPad/Mac-Nutzer – Fotos, Mails, Kontakte, Nachrichten ... sicher speichern

Speichern Sie Ihre Daten bequem und sicher in der iCloud, damit Sie im Falle von Diebstahl, Verlust, Beschädigung weiterhin darauf zugreifen können. Machen Sie Ihre Daten wie Fotos, Mails und vieles mehr überall und jederzeit verfügbar.

Stockez vos données de manière pratique et sécurisée dans iCloud afin de pouvoir y accéder en cas de vol, de perte ou de dommage.

Freitag, 22. April, 9h00 – 11h

Face-Yoga

Die Face-Yoga Methode beruht auf dem Prinzip, dass die über 40 Gesichtsmuskeln ebenso trainiert, gelockert, gedehnt und entspannt werden können wie die Muskeln des Körpers.

La méthode Face-Yoga repose sur le principe que les 40 muscles du visage peuvent être entraînés, assouplis, étirés et détendus de la même manière que les muscles du corps.

Donnerstag, 5. Mai, 19h00 – 21h30

Einführung in die Fotografie

Mit dem Grundlagenwissen aus diesem Kurs lernen Sie die verschiedenen Einstellungs-möglichkeiten Ihrer Kamera richtig zu bedienen und einzusetzen.

Grâce aux connaissances de base acquises lors de ce cours, vous apprendrez à utiliser correctement les différentes possibilités de réglage de votre appareil-photo et à influencer ainsi de manière ciblée les résultats de l'image.

Beginn: Montag, 25. April, 19h00 – 21h00, 3 Einheiten

Single Events



Hei hutt Dir d'Geleeënheet, ëmmer op en Neits interessant Dammen an Häre kennenzelieren.

Nieft eisen traditionellen Aktivitéiten hunn e puer Club Senioren sech zesummege do an a bidde Single-Events Aktivitéiten un.

Nächsten Event bei eis:

COCKTAIL-Workshop

Samsdeg, 2. Abrëll, 15h30 – 20h00

Club Senior „Nordstad“

Kontaktperson: Mme Barbara WIESEN

B.P. 54 – L-9001 Ettelbruck

Tel. 26 81 37 43 – e-mail: nordstad@vital-an-aktiv.lu

www.vital-an-aktiv.lu



Aktiv in die Rente

Pensionscoaching

Nach Beendigung der beruflichen Laufbahn geht es darum, sich neue Ziele zu setzen und dem Alltag eine neue Struktur zu geben. Oft ist dies zu Beginn der Pension gar kein Problem. Das Programm ist gut gefüllt und abwechslungsreich. Trotzdem kann ein Austausch mit Personen in einer ähnlichen Lebenssituation neue Impulse geben und neue Möglichkeiten eröffnen. Sie sind jederzeit herzlich willkommen!

Individuelle Terminvereinbarung

Kultur

REVUE 2022 am CAPE



Wann et ee Rendezvous gëtt, deen an der Lëtzebuerger Theaterlandschaft net feelen dierf, dann ass et sécher d'Revue, där hir Geschicht schonn 1896 ugefaangen huet. Nom grouss Comeback 2018 als Nei Revue, huet den traditionelle Cabaret sech nei etabliert, ouni seng Wuerzelen ze verléieren. Wéi gewinnt ginn déi grouss Evenementer vum vergaangene Joer Revue passéiere gelooss, mat zäitkritesche Witzer, Wuertspiller a Lidder, déi en ofwiesslungsräiche Programm bilden. Och an dëser Editioun ass kee Politiker a keng Perséinlechkeet aus dem Ländchen sécher virun de satireschen a bëssegen Texter vun der Neier Revue.

Donneschdeg, 21. Abrëll, 20h00

Für diese beiden Vorstellungen haben wir ein begrenztes Ticketkontingent vorreserviert. Innerhalb unserer 9 Trägergemeinden bringen wir Sie gerne anschließend nach Hause!

WDR Big Band im CAPE



Die WDR Big Band ist weltweit zu Gast und in Nordrhein-Westfalen zu Hause. Als musikalischer Botschafter bringt sie Jazz und jazzverwandte Musik on stage, on air und online zu ihrem Publikum. Das Programm der WDR Big Band deckt das gesamte Spektrum des Jazz von der Tradition bis zur Avantgarde ab.

Mittwoch, 27. April, 20h00

Sport

ZOOM Gymnastik am Mittwoch

Schonende Gymnastikübungen auf dem Stuhl, ganz bequem von zu Hause aus über eine Live-Verbindung zu unserer Kursleiterin.

Einfacher und bequemer kann man sich nicht fit halten. Der ganze Körper wird mit speziellen Übungen angeregt, mobilisiert und gefordert. Auch Ungeübte können jederzeit einsteigen und mitmachen.

Wir helfen Ihnen gerne beim Installieren des Zoom-Programms. Rufen Sie uns an.

Immer mittwochs, (außer Schulferien), 10h00 – 11h00

Lifelong learning

Sicherheit für Senioren

In Zusammenarbeit mit der Police Grand-Ducale bieten wir Ihnen eine neue Zyklusreihe zur Seniorensicherheit mit folgenden Themen:

- Einbruchschutz
- Trickdiebstahl
- Sicherheit im Internet

Mittwochs, 4. Mai, 11. Mai, 18. Mai

Ausflug

Besichtigung BEO

Die Ourdaller Produkte stehen für regionale Qualitätsprodukte, die im Naturpark Our im Norden des Landes angebaut, verarbeitet und verkauft werden. Die Produktpalette umfasst Öle, köstliche Senfsorten, Buchweizenmehl und -nudeln, Mohnkörner und Honig. Wir sehen die Produktionshallen sowie einen Film über die Verarbeitungsprozesse. Nach der Besichtigung erhalten Sie noch eine Verkostung ausgewählter Produkte.

Freitag, 22. April

Tagesfahrt Malmédy-Stavelot



Das Malmundarium in Malmédy gilt als Ort der Entspannung und Entdeckung für jeden. Auf zwei Ebenen können Sie verschiedene Interessengebiete entdecken wie z.B. Papier, Leder, Karnevalsatelier. Außerdem bekommen Sie Einblicke in die Geschichte Malmédys. Am Nachmittag begeben wir uns zur Abtei von Stavelot, wo Sie drei verschiedene Museen sowie eine temporäre Ausstellung besichtigen können.

Freitag, 29. April

Wanderung Hohes Venn

Die seit 1957 geschützte Hochmoorlandschaft des Hohen Venns ist das wohl berühmteste Naturreservat Belgiens und das Juwel des Deutsch-Belgischen Naturparks Hohes Venn – Eifel. Wir entdecken dieses Gebiet während einer dreistündigen geführten Wanderung.

Dienstag, 14. Juni

Alle wichtigen Informationen finden Sie unter:

www.vital-an-aktiv.lu

oder Sie erhalten telefonische Auskunft: 26 81 37 43

COVIDCHECK obligatorisch!



Club Senior „Club Haus am Becheler“

Kontaktperson: Mme Chantal HEIN-ZIMMER

15a, am Becheler – L-7213 Bäreldeng

Tel. 33 40 10-1 – Fax 33 40 10-29 – e-mail: becheler@50-plus.lu

www.clubhaiser.lu

Bienvenue au CLUB HAUS AM BECHELER

Fir lech e klengen Abléck an eis Aktivitéiten ze ginn, stelle mir lech hei kuerz eng Rei vun eise Coursë vir. Mir hoffen, mir kënnen Äert Interessi gewannen a mir wäere frou, wann Dir lech bei eis géift mellen, fir weider Informatiounen ze kréien. Dir fannt eis Broschür mat allen Aktivitéite bei eis am Club Haus Am Becheler zu Bäreldeng. Op Ufro, schécke mir lech eis Broschür och ganz gären heem.

Pour vous donner un petit aperçu de nos activités, nous vous présentons une partie des cours offerts au Club Haus Am Becheler. Nous espérons pouvoir éveiller votre intérêt et nous serions heureux de pouvoir vous donner de plus amples informations sur nos activités. Notre brochure est disponible au Club Haus Am Becheler. Nous vous l'enverrons aussi sur demande par voie postale.

Gesellschaft

Smartphonecafé

Djembé

Bridge

Schach

Billard

Skat

Pétanque

Cours de couture

Stréck-an Heekeltreff

Konscht

Aquarell oder Acryl

Abstrakte Malerei in Acryl-Mischtechnik

Kultur

Cours d'espagnol

Expression with enjoyment and ease

Cours de langue italienne

Sport

Nordic Walking

URGENT Nous sommes à la recherche d'un(e) chargé(e) de cours pour notre cours de Nordic Walking, qui a lieu les lundis matin de 9h30 à 10h30. Est-ce que vous souhaitez transmettre vos compétences à des adultes intéressés ? Alors adressez-vous s.v.pl. au Club Haus Am Becheler par téléphone 33 40 10-1 ou par e-mail becheler@50-plus.lu.

Cours de Tai Chi

Gymnastique chinoise

Qi Gong

Sophrologie

Tai Ji Quan

Latino / Bachata Dance

Line Dance

Faszientraining

Sividanda Yoga Doux

Pilates

Cours de Tarot



Club Senior „Club Haus am Brill“

Kontaktperson: Mme Carole BECKER

51, Rte d'Arlon – L-8310 Capellen

Tel: 30 00 01

e-mail: clubsenior@mamer.lu – www.clubhaiser.lu

Korbflechten

Mit Gabriele JACQUÉ

In diesem Kurs lernen Sie aus einem einfachen Material, mit Hilfe einer alten Technik, einen schönen Einkaufskorb zu flechten und, nebenbei, einiges über Tradition, Anbau und Verarbeitung der Weiden. Sogar Anfänger können auf diese Art mit viel Spaß einen stabilen und dekorativen Weidenkorb flechten.

Mitbringen: Taschenmesser und Gartenschere (Liste sonstiger Werkzeuge erhalten Sie per Mail nach Anmeldung). Alle Basistechniken finden sich in einem Einkaufskorb wieder.

Samstag, 23. April & Sonntag, 24. April, 9h00 – 16h00

Preis des Workshops: 130 € (Material inbegriffen)

Gravure à la pointe sèche

Avec Asun PARRILLA

Dans notre Club, la gravure à la pointe sèche connaît un grand succès, avec de nombreux adeptes enthousiastes! Nous avons joué avec le noir et blanc, avec la couleur et nous avons combiné cette technique avec d'autres, comme le carborundum ou le Chine-collé. Dans ce nouvel atelier, nous vous invitons à continuer à vous exercer et à vous amuser dans le monde merveilleux de la gravure. Cet atelier convient aux débutants et aux initiés.

Dimensions des plaques : 21 x 15 cm.

Samedi, 22 mai, 10h00 – 17h00, Dimanche, 23 mai, 10h00 – 14h00

Prix de l'atelier: 100 € (+ frais de matériel)

Kreativ sein

Mit Ursula SCHEUERN-HUPPERTZ

Kreativ sein, dies liegt meist in unserem Naturell; doch manchmal braucht es einen Anschlag, eine neue Idee, ein Wachrütteln, um unserer Kreativität die Möglichkeit zur Entfaltung zu geben.

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, viele Materialien kennenzulernen und unterschiedliche Ideen zu verwirklichen.

Dienstags, 19. April – 28. Juni, 17h30 – 20h00

Preis des Kurses: 110 €

Wenn Sie regelmäßig unsere Broschüre erhalten möchten, können Sie uns gerne kontaktieren. / Pour plus d'informations ou si vous aimeriez recevoir régulièrement notre brochure, veuillez nous contacter.

Club Senior „Muselheem“

Kontaktperson: Mme Hanne NELLINGER

12, rue St Martin – L-6635 Wasserbillig

Tel. 27 55 36 60

e-mail: club-muselheem.croix-rouge@help.lu



Bewegung

Sanftes Wandern



Dolinenwanderung in Nennig, 8 km, 2 Stunden, mit vielen Pausen dazwischen.

Wir starten wie jedes Jahr am Schloss Berg in Nennig.

Von dort aus gehen wir auf einem asphaltierten Weg, der leicht bergauf an Rebstöcken vorbeigeht. Weiter geht es an weiten Wiesen und durch den Wald an den Dolinen entlang bis zu „der Bank“, von der man einen wunderschönen Blick auf das Moseltal hat.

Wir werden in Victors Scheune zu Mittag essen.

Mittwoch, 13. April

Muselheem Wasserbillig, 9h00

Exkursion

Visite Haus Omega

In einer kleinen geführten Gruppe haben wir die Möglichkeit, das einmalige Haus Omega zu besichtigen. Im Rahmen der dann aktuell geltenden Vorschriften (und natürlich mit dem notwendigen Respekt den schwerkranken Bewohnern gegenüber) wird man uns das Haus zeigen und, wenn möglich, vielleicht auch ein Bewohnerzimmer bzw. andere Räumlichkeiten. Diese Visite kann uns evtl. helfen, Angstgefühle abzubauen und vielleicht falsche Vorstellungen zu mindern.

Lassen Sie sich einfach auf das Thema ein und trauen Sie sich auch einmal, sich diesem Aspekt zu widmen. Auch der letzte Weg gehört zum Leben.

Mittwoch, 8. Juni

**Visite Haus Omega Hamm,
11h00 Abfahrt Minibus ab
Muselheem, 10h00**

Preis: 10 €

Entspannung

Vorstellung „Snoezelraum“

Snoezeln, was ist das?



Kommen Sie und erleben Sie den neuen verzaubernden Snoezelraum im Muselheem. Das Wort „Snoezelen“ (sprich: snuzelen), oft auch geschrieben Snoezeln, ist eine Wortschöpfung aus den beiden holländischen Worten „snuffelen“ (schnüffeln, schnuppern) und „doezelen“ (dösen, schlummern). Snoezelen ist ein Angebot für alle Menschen, die Entspannung und Ruhe, aber auch neue Anregungen suchen.

Alle Sinne werden hier über verschiedenes Material stimuliert: das Sehen, Hören, Tasten, Riechen und Schmecken – entweder einzeln oder in Kombination – je nach Wunsch und Vorlieben. Unterschiedliche Sitz- und Liegegelegenheiten bieten die Möglichkeit, es sich bequem zu machen und die Umgebung auf sich wirken zu lassen.

Gedämpftes Licht und verschiedene Lichtquellen laden zum Träumen ein, gezielte Musik unterstützt das Wohlfühlen, Sinnesmaterial lädt zum Erkunden ein.

Der Snoezelraum lädt dazu ein, sich fallen zu lassen, seinen Gedanken nachzugehen oder abzuschalten. Durch die Entspannung kann neue Kraft geschöpft werden, neue Ideen entwickelt und wieder das innere Gleichgewicht gefunden werden – der Mensch kann ausgeruht und mit neuer Kraft in den Alltag zurückkehren.

Wir erklären Ihnen in einer kleinen gemütlichen Runde, wie all das im Snoezelraum funktioniert und genutzt wird.

Montag, 4. April

Muselheem, 2. Stock, 14h30

Alle hier aufgelisteten Aktivitäten unterliegen natürlich den geltenden Covid-Bestimmungen. Deshalb ist es unerlässlich, sich für die einzelnen Aktivitäten anzumelden.

Körperwelten / Le monde du corps

Eine Herzenssache

Plastinator Dr. Gunther von Hagens und Kuratorin Dr. Angelina Whalley präsentieren erstmals ihre aktuelle Ausstellung im Messepark in Trier: „KÖRPERWELTEN – Eine Herzenssache!“

Machen Sie Ihren Körper zur Herzenssache! Auf einer unvergesslichen Reise unter die Haut zeigen einzigartige anatomische Präparate, darunter viele Ganzkörperplastinate, die beeindruckende Komplexität und Verwundbarkeit des menschlichen Körpers. Im Fokus dieser Ausstellung steht das Herz, der Motor unseres Lebens. Unsere moderne Lebensführung setzt dieses Organ besonders unter Druck, sei es durch ungesunde Ernährung oder Bewegungsmangel. Die Ausstellungsmacher erläutern leicht verständlich, wie bereits kleine Änderungen im Alltag große Auswirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem und den Gesamtzustand unseres Körpers haben.

Unter Einhaltung von Hygiene- und Abstandsregeln können Besucher faszinierende Einblicke ins Innere des menschlichen Körpers erleben.

Une affaire de cœur

Le plastinateur Dr Gunther von Hagens et la curatrice Dr Angelina Whalley présentent pour la première fois leur exposition actuelle au Parc des Expositions de Trèves : « KÖRPERWELTEN – Eine Herzenssache ! »

Faites de votre corps une affaire de cœur ! Lors d'un voyage inoubliable sous la peau, des préparations anatomiques uniques, dont de nombreuses représentations du corps entier, montrent la complexité et la vulnérabilité impressionnantes du corps humain.

Dienstag, 17. Mai, 25 €

**10h00, Treffpunkt Muselheem
(Fahrt mit Minibus)**

Weitere Informationen
und die aktuelle Broschüre
erhalten Sie bei uns im Büro oder
unter Tel. 2755 3660

***Vous aurez des infos
supplémentaires et la nouvelle
brochure dans notre bureau ou
sous tél. 2755 3660***

**BASCHLEIDEN***Club Senior «Uewersauer»***Tél.: 27 40 27 80****clubuewersauer@inter-actions.lu****BEIDWEILER***Club Senior «An der Loupescht»***Tél.: 27 55 33 95****club-loupescht@croix-rouge.lu****BERCHEM***Club Senior «Eist Heem»***Tél.: 36 92 32-499****contact@eistheem.lu****BERELDANGE***«Club Haus Am Becheler»***Tél.: 33 40 10-1****becheler@50-plus.lu****CAPELLEN***«Club Haus Am Brill»***Tél.: 30 00 01****clubsenior@mamer.lu****CONTERN***Club Senior «Syrdall»***Tél.: 26 35 25 45****syrdall@clubsyrdall.lu****DIFFERDANGE***Club Senior «Prënzebiërg»***Tél.: 26 58 06 60****info.prenzebiërg@differdange.lu****DUDELANGE***Club Senior «Schwaarze Wee»***Tél.: 26 51 55-1****info@schwaarzewee.lu****ESCH-SUR-ALZETTE***Club Senior «Mosaique Club»***Tél.: 27 55 33 90****mosaique-club@croix-rouge.lu****ETTELBRUCK***Club Senior «Nordstad»***Tél.: 26 81 37 43****nordstad@vital-an-aktiv.lu****HUPPERDANGE***«Club Haus op der Heed»***Tél.: 99 82 36****info@opderheed.lu****KEHLEN***Club Senior «Kielen»***Tél.: 26 10 36 60****aktiv+@kehlen.lu****LORENTZWEILER***Club Senior «Uelzechtall»***Tél.: 26 33 64-1****sekretariat@culd.lu****MONDERCANGE***Club «A Bosselesch»***Tél.: 26 55 36****info@gim.lu****REDANGE / ATTERT***Club Senior «Atertdall»***Tél.: 27 55 33 70****club-atertdall@croix-rouge.lu****REMICH***Club Senior «Jousefclub Réimech»***Tél.: 23 68 60 79****clubsenior@jousefshaus.lu****RUMELANGE***«Club Haus an de Sauerwisen»***Tél.: 56 40 40-1****sauerwisen@pt.lu****SCHIFFLANGE***«Club Haus beim Kiosk»***Tél.: 26 54 04 92****beimkiosk@clubhaus.lu****STRASSEN***Club Senior «Stroossen»***Tél.: 31 02 62-407****clubsenior@strassen.lu****WASSERBILLIG***Club Senior «Muselheem»***Tél.: 27 55 36 60****club-muselheem.croix-rouge@help.lu**