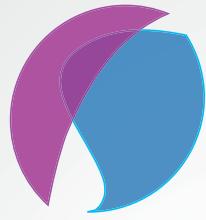


HUPPERDANGE



club senior pages

SEP – DEZ 2022

BASCHLEIDEN

ETTELBRUCK

REDANGE / ATTERT

BEIDWEILER

WASSERBILLIG

LORENTZWEILER

KEHLEN

CAPELLEN

BERELDANGE

STRASSEN

CONTERN

ALZINGEN

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 jeeweilige Club Senior.
Egal vu wou Dir sidd, all Club Senior huet seng Diere fir Iech 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

Convivialité

Poterstuff / A-M Rencontre

Chaque lundi, venez nous retrouver pour pratiquer l'activité de votre choix !

Lundis, 14h00 – 16h00

Scrabble

Venez jouer en FR/DE

Mercredis, 28 septembre, 26 octobre, 23 novembre

Balades

Jeudis, 22 septembre, 13 octobre, 10 novembre, 8 décembre

Conférences, lifelong learning

Soirée « Bien vieillir »

Info-Conférence

5 octobre

Pensioun an elo

Foire-Conférence, 12 octobre

Fifties, Die Fünfziger Jahre in Luxemburg

Présentation interactive, 8 novembre

Visites

Château d'eau de Gasperich

Visite en LU et FR, 19 octobre

Caserne des pompiers

Visite en LU et FR, 18 novembre

Bazar de la Croix-Rouge

19 novembre

Expogast, Salon international de la gastronomie

28 novembre

Sorties / Excursions

Abbaye d'Orval

Visite et repas, 11 octobre

Marché de Noël de Metz

2 décembre

Royal Palace

Music-hall, 13 décembre

ESCH2022

Visites des lieux culturels

Bâtiment 4 – 7 octobre

Bridderhaus – 16 novembre

Expositions photographiques « Pray » et « Devotion »

Visite guidée FR/LU, 24 novembre

Pour toute information, n'hésitez pas à nous contacter. Weitere Informationen erhalten Sie per Telefon Tel.: 27 55 – 33 90

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

Aktivitäten / Activités

Pensiounscoach

Kommt an informéiert lech, an diskutéiert zesummen, wéi ee sech op seng Pensioun virbereede kann oder wéi een se ofwieslungsräich gestalte kann. Dëse Virtrag gëtt vun Benevolé vum GERO geleet.

Méindeg, 21. November, 17h00,

Hueschtert op LU/FR

Monday, 5th December, 18h30,

Hostert in EN

Kürbisausstellung: Kaiserslautern

Begleiten Sie uns auf die Gartenschau und entdecken Sie die Kürbisskulpturen, die in Handarbeit angefertigt wurden. Beim Rundgang erfahren Sie mehr über die Funktionsweise dieses Inklusionsbetriebes.

Mittwoch, 19. Oktober, 8h00

Christmas Market Ruedt-Syr

Join us on the Christmas market in Ruedt-Syr. Enjoy the Christmas atmosphere, chat with us and get to know the Club Syrdall-team.

Friday 25th, Saturday 26th and Sunday 27th November

Besichtigungen / Visites

Le passé colonial du Luxembourg, MNHA

Vendredi, 28 octobre, 14h00

Schiferminn Uewermaarteleng

Freideg, 11. November, 14h30

Bazar des Roten Kreuzes

Samstag, 19. November, 11h00
Limpertsberg

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

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

Geselleges

KULTURA – das Spiel

Wir freuen uns sehr, Ihnen das Spiel „Kultura“ vorstellen zu können.

Mittwoch, 23. November
14h00 – 17h00

Maison Worré / Redange-Attert
Einschreibungen bis 16. November!

Advent Geburtstagsbingo

Verbringen Sie mit uns anlässlich des 10. Geburtstags des Clubs einen geselligen Bingo-Nachmittag. Für Kaffee und Kuchen sowie ein kleines Geschenk ist gesorgt.

Freitag, 2. Dezember
14h00 – 16h30

Maison Worré / Redange-Attert

Culinaire

Biscuits de Noël

Jeudi, 8 décembre & mercredi,
14 décembre

Inscriptions jusqu'au 1 décembre

Kreatives

Weihnachtsgesteck

Eine Eigenkreation für Ihr Zuhause

Freitag, 25. November
14h00 – 16h00

Maison Worré / Redange-Attert
Einschreibungen bis 18. November!

Vogelhäuschen aus Holz

Nistplatz für Vögel selbstgemacht

Montag, 17. Oktober &
Mittwoch, 26. Oktober
14h00 – 17h00

Maison Worré / Redange-Attert
Einschreibungen bis 7. Oktober!

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 „Pränzebiërg“

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

PC a GSM Coursen

Individuell Coursë fir Computer/ Laptop oder Smartphone

Op Rendez-vous, 15 € / Stonn

Coursen

Qi Gong

Tous les mercredis après-midi au Club à partir du 21 septembre (sauf vacances scolaires)

Mercredis, 14h00 – 15h00, 50 €

Yoga Nidra (Neu)

Ab 16. September – 9. Dezember (keine Kurse am 28.10. und 4.11.)

Freitags, 11h00 – 12h00, 66 €

Danztreff am Club (Nei)

Loscht lech mol nees e bëssen ze beweegen op flott Rhythmen? Eemol de Mount kennt Dir bei eis d'Danzbeen schwéngen. Onbedéngt umellen! D'Plaze si begrenzt.

Freides, 23. September,
28. Oktober, 25. November,
23. Dezember
14h30 – 17h00, Gratis

Geselleges

Fleuramour

150.000 Blumen, die alle in magische Kreaturen verwandelt wurden! Ein Wunder, das 400 Blumendesigner aus 20 Ländern vollbracht haben.

Tauchen Sie in diese Blumenwelten ein und lassen Sie sich verzaubern.

Freitag, 23. September
65 €, nicht Mitglied 80 €
Tagesausflug, ca. 7h30 – 18h00

Atelier de citrouilles et de fleurs

Créez votre propre composition florale avec le soutien des fleuristes du « Blumenatelier Ilona » à Pétange.

Mercredi, 19 octobre
75 € (matériel inclus)
14h30 – 16h30, au Club Senior

Spillcafé (nei)

E gesellegen Nomëtteg mat ënnerschiddleche Gesellschaftsspiller fir Är Geschécklechkeet, Äert Wëssen an Äert Gléck ze testen.

Dënschdes, ab 20. September
15h00 – 17h00, gratis

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

Tel. : 26 58 06 60

Club Senior „Club Haus beim Kiosk“

11-15, rue C.M. Spoo – L-3876 Schëffleng
Tel. 26 54 04 92
e-mail: beimkiosk@clubhaus.lu
www.clubhaiser.lu

Minitrip-Reisen

Chrëschtmaart Colmar a Kaisersberg

Besuch in Gertwiller eines Lebkuchenherstellers und des Weihnachtsmarktes in Colmar. Übernachtung in Colmar. Am zweiten Tag geht es weiter nach Kaisersberg, wo Sie ein märchenhaftes Ambiente erwartet.

Donnerstag, 1. Dezember –
Freitag, 2. Dezember

Konferenz

Meteo Boulaide

De Philippe Ernzer vu Meteo Boulaide hältlech e kleng Crashcours iwwert seng Passioun: d'Wieder.

Montag, 26. September
18h00 – 20h00

Sport a Bewegung

Sëtzygymnastik

Donneschdes,
10h30 – 11h15

Petanque am Schëfflenger Boulodrome

Mëttwochs,
15h00 – 17h00

Geselligkeet

Beaujolois-Nomëtten

Ee Beaujoloisfest... wéi et sech gehiert, zesumme mam Jeannot Conter.

Sonnden, 20. November,
12h00

Gesond a regional, ekologesch, Bio- a Fair Trade-Maart

Eng 15 Aussteller beroden an informéierenlech iwwert hir Produkter. Fir lessen a Gedrénks ass gesuergt.

Samschden, 15. Oktober,
10h00 – 16h00

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

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

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

Interkulturell

Café international

Wie presentéiert säi Land mat sengem Moies-Kaffi an a senger Sprooch?

Qui présentera son pays la prochaine fois avec un petit déjeuner et dans sa langue ?

Who will present his country next time with a breakfast and in his language?

¿Quién presentará su país la próxima vez con un desayuno y en su propio idioma?

Chi presenterà il proprio paese la prossima volta con una colazione e nella propria lingua?

Quem apresentará o seu país da próxima vez com um pequeno-almoço e na sua própria língua?

Spuenien



Mëttwoch, 26. Oktober, 9h30

Italien



Mëttwoch, 23. November, 9h30

Konferenzen

Doheem Energie spueren

Duerch kleng Gesten einfach a séier Hëtzt a Stroum spueren.

Mëttwoch, 28. September, 14h30

MyGuichet.lu

Online-Portal fir administrativ Demarchen.

Freideg, 7. Oktober, 14h30

D'Welt vum Pabeier

Wat fir eng Bedeutung hat Pabeier fir eis gesellschaftlech Entwécklung?

Freideg, 14. Oktober, 14h30

Digitalen Heritage

Wat geschitt mat mengen digitalen Daten a Konten no mengem Doud?

Freideg, 21. Oktober, 14h30

Social Dilemma

Dokumentarfilm mat Diskussioun.

Freideg, 11. November, 14h30

Entspannung

Qi Gong

Volker Bänsch vermittelt die Grundlagen aus Bewegung und tiefer Atmung.

Freides, 10h00 – 11h00

Waldbaden

Kraft tanken, Stress vergessen und eine engere Beziehung zur Natur aufbauen.

Mëttwoch, 21. September, 14h00

Workshop

Zaubere fir jonk an al

Mam Magica Club Lëtzebuerg invitéiere mir op en Zauberworkshop.

Samschdeg, 15. Oktober, 14h30 – 17h00

Hobbydag

Informéiertlech iwwer Hobbien oder stellt selwer Ären Hobby vir.

Sonndeg, 20. November, 10h00 – 18h00

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@tud.lu – www.tud.lu

Ausflüge

Ramborn Cider Co.

D'Iddi fir Lëtzebuerg Cider ze maache kouw op, wéi dräi al Frënn een huele waren. Si hunn de brittesche Summer mat engem lokale Cider genoss an ugefaangen, Geschichte vun hiren Elteren a Grousselteren z'erzielen, déi mat Äppel aus der Géigend hiren eegene Cider gemaach hunn, dee bei hinne „Viz“ genannt gouf.

Als éischt Lëtzebuerg Cider-Firma relancéiert Ramborn d'Traditioun vun der Cider-Produktioun. Si hëlt dofir Uebst, dat soss géif am Hierscht an de Bongerte leie bleiwen, a bréngt esou nei Liewen an d'Bongerten uechter d'Land. De Moment schaffe si mat iwwer 100 Baueren zesummen, fir d'Bongerten ze erhalen, ze fleegen an nei unzupflanzen.

An dës Produktioun gi mir eis ukucken, a mir schmaachen natierlech och d'Resultat!

Freitag, 7. Oktober, +/-15 €

Born, Luxemburg

Abfahrt 13h00 in Bissen

Weihnachtsmarkt Schloss Merode

Wenn das Wasserschloss Merode wieder sein adventliches Gewand überzieht, dann wird aus einem der eindrucksvollsten Renaissance-Wasserschlösser im Rheinland „Nordrhein-Westfalens schönster Weihnachtsmarkt“. Traditionelles Handwerk wird vor den Augen der Besucher vorgeführt. Vielfältige Aussteller sowie abwechslungsreiche Gastronomiestände und wärmende Feuerstellen sind im Park verstreut. Die Besucher können in Ruhe um das illuminierte Schloss entlang des Wassers flanieren, und beim Klang der Musik und den adventlichen Düften dem Alltag entfliehen. Die große Krippe im Schlosshof lädt zum Verweilen ein und rundet das weihnachtliche Flair ab.

Mittwoch, 14. Dezember, +/- 65 €

Abfahrt 9h30 in Lorentzweiler

Langerwehe (D)

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!

Sportliche Aktivitäten

Aquagym in Mersch

Bei 30° in einem halben Schwimmbecken, das uns zur alleinigen Verfügung steht, wird Clément Goncalves mit Ihnen zusammen Wassergymnastik machen. Wichtig ist, dass hier jeder in seinem Rhythmus arbeiten kann, und dies sehr gut für Ihre Gelenke und Ihren Rücken ist.

Lci pas de performance, chacun travaille suivant son rythme. Une activité physique idéale pour soulager les problèmes de dos, les troubles vasculaires et les articulations. Et Clément Goncalves vous guidera à travers le cours.

Montags und freitags,
16h15 – 17h15
(außer Schulfreien)

Schwimmbad Krouneberg, Mersch
100 € / 12 Eintritte

Badminton

Halten Sie sich spielerisch in Form, und tun Sie dies mit einem Badmintontraining. Wir werden aber nicht nur „normal“ spielen, sondern Spiele und Übungen machen, um den Körper fit zu halten.

Nous vous proposons de garder la forme tout en vous amusant. Le badminton est un sport complet mais qui peut être pratiqué de manière ludique en respectant ses capacités et sa forme physique. Après un échauffement et quelques techniques de jeu, vous pourrez défier un adversaire le temps de quelques matches. Bonne humeur et convivialité seront au rendez-vous. Des vestiaires et des douches seront à votre disposition.

Dienstags, 9h00 – 11h00

Nouvelle salle des Sports, Lintgen
30 € / Trimester

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 Schulfreien)

Nouvelle salle des Sports, Lintgen
mit Ervin Gjata, 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, haben Mittagessen 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.





Yolande Lemmer und Vinod Graf heißen Sie herzlich Willkommen im neuen Club Haus am Saitert in Alzingen.

Yolande Lemmer et Vinod Graf vous accueillent chaleureusement au nouveau Club Haus am Saitert à Alzingen.

Sport und Bewegung

Tanzen für jeden

Bei diesem Tanzkurs bewegen und tanzen wir gemeinsam zu unterschiedlicher Musik; ob nun alleine, zu zweit oder in kleinen Gruppen. Jeder ist willkommen, gleich seines Alters, ob mit oder ohne körperliche Einschränkungen.

Dans ce cours de danse, nous bougeons et dansons ensemble sur différents types de musique; seul, à deux ou en petits groupes. Tout le monde est le bienvenu, quel que soit son âge ou ses capacités physiques.

Mittwochs, 14h00 – 15h15
Mercredis, 14h00 – 15h15

Yoga

Unsere Yoga-Kurse eignen sich für jeden. Anfänger und Fortgeschrittene sind willkommen.

Nos cours de Yoga sont adaptés à tous. Débutants et confirmés sont les bienvenus !

Dienstags, 10h00 – 11h00
Mardis, 10h00 – 11h00

Wandertouren

Die Gruppe trifft sich zu unterschiedlichen Wandertouren zwischen 6 und 10 km lang.

Ce groupe se rejoint pour différentes randonnées d'une longueur de 6 à 10 km.

Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat ab 9h00
Chaque 2^e et 4^e mercredi du mois à 9h00

Geselligkeit

Spaziergang durch den Park mit anschließendem Restaurantbesuch

Après une promenade paisible dans le parc de Hesperange, nous mangeons ensemble au restaurant.

Dienstags, 11h00
Mardis, 11h00

Scrabble, Rummikub and more

Gesellschaftsspiele in geselliger Runde.
Des jeux de société en bonne compagnie.

Dienstags, 14h00 – 16h00
Mardis, 14h00 – 16h00

Kreatives

Filzatelier

Anschließend an einen Basisfilzkurs setzen wir konkretere Objekte um.

Feutrage : Après un cours de base, vous pourrez vous lancer dans la réalisation d'objets plus concrets.

Donnerstags, 14h00 – 16h30
Jeudis, 14h00 – 16h30

Keramikatelier

Unsere Keramikurse beginnen im November.

Nos cours de céramique débutent en novembre.

Mittwochs, 14h00 – 16h00
Mercredis, 14h00 – 16h00

Musikalisches

Djembé

Montags, 10h00 – 11h00
Lundis, 10h00 – 11h00

Gesangstreff

Lust an unserem Gesangstreff teilzunehmen? Melden Sie sich bei uns.

Envie de participer à notre chorale ? Contactez-nous.

Mittwochs, 10h00 – 11h00
Mercredis, 10h00 – 11h00

Konferenz

Pension – den Wechsel gut erleben

Sie sind voller Vorfreude auf Ihre Rente und doch stellen Sie sich noch allerlei Fragen? Der Eintritt in die Rente ist ein wichtiger Lebensabschnitt. Die Pensionscoachs von GERO unterstützen Sie gerne, ihn vorzubereiten!

Retraite – bien vivre le changement : Vous attendez votre retraite avec impatience, mais vous vous posez encore plein de questions ? Cette transition est une phase importante dans votre vie; les coachs de retraite de GERO proposent de vous soutenir dans votre préparation.

Mittwoch, 26. Oktober, 18h30
Mercredi, 26 octobre, 18h30

Ausflug

Weihnachtsmarkt in Straßburg

Gemeinsam mit dem Club Wëlle Wäin verbringen wir einen Tag auf dem Weihnachtsmarkt in Straßburg.

Participez à cette journée d'évasion au marché de Noël de Strasbourg. Cette sortie est organisée ensemble avec le Club Wëlle Wäin.

Freitag, 9. Dezember
Vendredi, 9 décembre

Konzert in der Philharmonie

Gemeinsam besuchen wir das Gala Konzert zugunsten von SOS Villages d'Enfants Monde.

Nous vous proposons de participer au concert Gala en faveur de SOS Villages d'Enfants Monde.

Donnerstag, 1. Dezember
Jeudi, 1^{er} décembre

Fragen Sie uns unverbindlich nach unserem kostenlosen Programmheft:

Demandez-nous sans engagement notre programme gratuit:

Tel.: 26 36 23 95
info@amsaitert.lu
www.clubhaiser.lu

Geselligkeit

Poter-Desch – Spilltreff

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

Après-midi de jeux de société
Dienstags und donnerstags,
14h00 – 17h00

Kaartenomöten

Unser beliebter Kartenabend wird für die Herbstmonate ein Kartennachmittag. Skart, Rommé, Doppelkopf, Skipo, Monte Carlo, Belot, Pocker ...

Après-midi jeux de cartes
Freitags, 14h00 – 16h30
14. Ok 18. Nov., 16. Dez.

Sangstreff

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

Nous chantons ensemble accompagnés d'un accordéon.

Freitags, 14h30 – 17h00
7. Oktober, 4. November, 9. Dezember

Ausflüge

Pirmasens

Gemeinsam mit dem Club „Beim Kiosk“ besuchen wir die Schuh- und Schokoladenfabrik und verbringen einen gemütlichen Tag in und um Pirmasens.

Excursion à Pirmasens avec visite de la fabrique de chaussures ainsi que de la fabrique de chocolat.

Freitag, 11. November

Die besten Hits: Udo Jürgens

Genießen Sie auf einer Schiffstour einen geselligen Abend mit schmackhaftem Menü.

Soirée animée par les chansons de Udo Jürgens sur le bateau de Navitours.

Samstag, 10. Dezember, 18h00

Winelights

Auf 4,5 km erstrahlt die Mosel-Weinlandschaft zwischen Wormeldange und Ahn in einem spektakulären Licht- und Farbenspiel. Winzer und Vereine bieten auf über 20 Ständen die Vielfalt ihrer Spezialitäten an.

Découvrez la moselle éclairée en vous promenant sur un parcours de 4,5 km.

Samstag, 3. Dezember,
16h00 – 22h00

Visitten / Muséeën

Der Untergang des Römischen Reiches – Trier

Samstag, 18. August 2022, ganztags

Ramborn Ciderherstellung

Mittwoch, 12. Oktober, ganztags

Bewegung

Wanderungen

Gehen Sie gerne in geselliger Runde wandern? Im Anschluss essen wir gemeinsam je nach Angebot.

Participez aux randonnées IVV accompagnés par nos soins.

Bascharage, 5 oder 12 km
Sonntag, 23. Oktober, 9h30

Kehlen, 6 oder 12 km
Sonntag, 20. November, 9h30

Luxemburg, Weihnachtsmarktwanderung
Samstag, 10. Dezember, 11h00

Kino mat Genoss

Glück auf einer Skala von 1-10
Montag, 3. Oktober, 17h30

Es ist nur eine Phase, Hase
Montag, 11. November, 17h30

A la carte – Freiheit geht durch den Magen
Montag, 5. Dezember, 17h30

West Side Story
Sonntag, 8. Januar, 11h00

Konferenz

Gesund durch den Winter

Wie können Sie sich optimal auf die Wintersaison vorbereiten und Ihr Immunsystem stärken.

Restez en bonne santé durant l'hiver.

Mittwoch, 5. Oktober, 14h30

Kurs

Brotdacken

Wir bieten Ihnen Einzelkurse im Backen verschiedenster Brotsorten an.

Apprenez à faire votre pain vous-même

Dienstags, 9h00 – 12h00
11. Oktober, 15. November,
13. Dezember

Regelmässig: Aktiv bleiben

Laftreff

Montags und freitags, 12h15 – 13h15

Fit im Alter – Turnen 50 plus
Mittwochs, 9h15 – 10h15

Komm „Danz mat!“
Montags, 15h00 – 16h00

Pilates
Dienstags, 8h30h – 09h30

Kurs: Gedächtnstraining
Dienstags, 10h00 – 11h00

Soft-Indoor-Cycling
Montags, 9h30 – 10h30
Mittwochs, 17h30 – 18h30

Trèppele mam Louis
Freitags, 8h45 – 11h00

Réckeschoul
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

Ausflug / Excursion

**Kürbisausstellung /
Exposition de citrouilles -
Gartenschau Kaiserslautern**

Mittwoch, 19. Oktober
Mercredi, 19 octobre

**Frénésie Royal Palace
Kirrwiller**

Mittwoch, 16. November
Mercredi, 16 novembre

**Winterlights
Luxembourg**

Dienstag, 29. November
Mardi, 29 novembre

**Weihnachtsmarkt / Marché
de Noël - Maastricht**

Freitag, 2. Dezember
Vendredi, 2 décembre

Geselliges / Convivialité

Mëttesdësch

Centre Barblé, 12h00

Dienstags, 11. Oktober, 25. Oktober,
8. November, 22. November und
13. Dezember

Mardis, 11 octobre, 25 octobre,
8 novembre, 22 novembre et
13 décembre

Quiz-Abend / Soirée quiz

Salle Club Senior, 19h00
Freitag, 18. November, 19h00
Vendredi, 18 novembre, 19h00

**Sonntags gemeinsam im
Restaurant / Dimanche
ensemble au restaurant**

16. Oktober / 16 octobre
20. November / 20 novembre
18. Dezember / 18 décembre

Event

Chrëschtmaart Stroossen

Besuchen Sie uns auf dem Stand in Strassen und genießen Sie unsere Kreation „Hot Kiischt“, ein leckeres, süßes Heißgetränk.

Rendez-vous visite sur le stand à Strassen et dégustez notre création « Hot Kiischt », une boisson chaude délicieusement sucrée.

Freitag, 9. und Samstag
10. Dezember, 16h00

Vendredi 9 et samedi
10 décembre, 16h00

Fragen Sie nach unserem
kompletten Programmheft!
Demandez notre programme
d'activité complet!
Tel: 310262 407

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 Iech Doheem

Zoom – wie geht das?

Lernen Sie, wie Sie ganz einfach mit Ihrer Familie und Freunden mit Videobild telefonieren können. Man kann mit mehreren Personen gleichzeitig telefonieren und sie dabei sehen.

Auf Anfrage

Angebote für Groß & Klein

Nous faisons une visite guidée de la plus grande entreprise agricole « Jeff Reiff ». Après la visite, nous continuons vers le restaurant « Reiff » à Fischbach pour prendre un repas ensemble.

Samedi, 1 octobre

Kurse & Seminare

L'art de l'assaisonnement



Foto © 2020 alexzrv/Shutterstock

Nous vous expliquons les épices, les herbes et leurs combinaisons et préparons ensemble de délicieuses sauces fermentées durables.

**Samedi, 22 octobre
Goetsdorf, Centre culturel**

Weitere Angebote
Kartenspielen
Kreativtreff
Alpakawanderungen
Online Yoga

Cours de danse de salon



Les cours sont parfaits si vous souhaitez repartir « à zéro », même si l'un des deux partenaires a déjà une expérience de la danse.

**A partir du 19 septembre
Eschdorf**

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!

Foto © 2015 PHOTOCREC Michal Bednarek/Shutterstock



Club Senior „Schwarzewe“

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

Ausflug a Visitten

**Völklinger Hütte
„The World of Musik“**

Méttwoch, 12. Oktober

Royal Palace Kirrwiller

Méttwoch, 30. November

Chrëschtmaart Maastricht

Méttwoch, 7. Dezember

Gesellig am Club Senior

Quetschefest

Méttwoch, 28. September

Fête italienne

Méttwoch, 5. Oktober

Beaujolaïsfest

Freideg, 18. November

Bingo Nomëtten

Freideg, 25. November

Wanterfest

Méttwoch, 9. Dezember

Chrëscht-Nomëttes-Uucht

Méindeg, 19. Dezember

Kultur

Expo Moving Lusitania

Méttwoch, 21. Oktober

Tréppeltier a Wanderungen

Klengen Tréppeltour Réimech

Freideg, 30. September

Klengen Tréppeltour Bieles

Méindeg, 24. Oktober

Entspannung

Klangschuelen Entspannung

Freideg, 7. Oktober

Freideg, 25. November

Kreativ am Club Senior

Atelier Kürbisfratzen

Donneschteg, 27. Oktober

Atelier Adventsdekoriouen

Méttwoch, 23. November

**Atelier Kuchendeko
aus Fondant**

Donneschteg, 15. Dezember

Atelier Bûche

Méindeg, 19. Dezember

Reegelméisseg

Cafeteria

Méttwochs a freides / mercredis et
vendredis, 14h00 – 17h00

Handystuff

Méttwochs / mercredis,
16h00 – 17h00

Club Wëlle Wäin

Kontaktperson: Mme Carole Kummer
1, rue Neuve – L-5560 Remich
Tel. 28 13 74 – GSM. 621 74 13 55 – e-mail: clubwellewain@inter-actions.lu
www.inter-actions.lu

Club Wëlle Wäin – Ären neien Noper

Der Club Wëlle Wäin, der Gemeinden Mondorf, Remich, Schengen und Stadtbredimus, in Partnerschaft mit Inter-Actions asbl und dem Ministerium für Familie, Integration und der Großregion, hat im Juni 2022 seine Türen geöffnet.

Im Juli und August haben wir uns auf den Weg gemacht, den Menschen der vier Partnergemeinden – mittels einer Vielzahl an Aktivitäten, wie z.B. einem Yogaschnupperkurs mit anschließenden indischen Leckereien, einem Nordic Walking-Kurs, einem Städtetrip zur Porta Nigra, etc. – zu begegnen und sie so gleichzeitig in die Planung unseres Herbstprogrammes mit einzubeziehen.

Les communes de Mondorf-les-Bains, Remich, Schengen et Stadtbredimus, en partenariat avec Inter-Actions asbl et le Ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région, ont lancé en juin 2022 le Club Wëlle Wäin.

En juillet et août nous nous sommes mis en route pour rencontrer les gens des quatre communes partenaires – par l'offre de nombreuses activités, comme un cours de découverte de yoga suivi d'amuses-bouches indiens, un cours de Nordic Walking, un citytrip jusqu'à la Porta Nigra, etc. – et pour les intégrer de cette manière dans la mise en place de notre programme automnal.

Einige Herbstaktivitäten

Nordic Walking, Zumba Gold, Line dance, Yoga & Meditation, die Restaurant-Nomaden, Besuch des Weihnachtsmarktes in Straßburg und noch weitere gesellige, kreative, informative, sportliche, etc. Aktivitäten.

Activités en automne

Nordic Walking, Zumba Gold, Line dance, Yoga & méditation, les nomades des restaurants, une visite du marché de Noël à Strasbourg et d'autres activités conviviales, créatives, informatives, sportives, etc.

Fragen Sie uns unverbindlich nach unserem kostenlosen Programmheft / Demandez-nous sans engagement notre programme gratuit: 28 13 74; 621 74 13 55; clubwellewain@inter-actions.lu
Montag – Freitag / lundi – vendredi, 8h00 – 16h30
(Die Uhrzeiten können je nach Aktivitäten ändern. / Les horaires peuvent varier selon les activités.)



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-loupescht@croix-rouge.lu

Single Events



Elo ass et schon ee Joer hier, wou mir lech zu sechs Clubs Seniors flott an ofwieslungsräich Single Events ubidden, an dëst eemol am Mount. Et si flott Bekanntschaften gemaach ginn, Frëndschafte hunn sech entwéckelt an och war den Amor mol mat vun der Partie, ob alle Fall war ëmmer vill Freed a Spaass garantéiert an esou fuere mir och weider.

Depuis bientôt un an, six Clubs Seniors organisent ensemble des événements sympas et variés pour célibataires. Lors de ces événements mensuels, de belles rencontres ont été faites, des amitiés sont nées et Cupidon était également de la partie. La convivialité et le plaisir étaient garantis. Ainsi nous continuons donc allègrement avec notre programme.

Speed Meeting

An engem flotte Kader kritt Dir d'Méiglechkeet, nei Leit kennenzuléieren. Uschléissend drénke mir e Patt zesummen.

Dans un cadre agréable, vous aurez l'occasion de faire connaissance avec de nouvelles personnes. Suivi d'un pot de l'amitié.

Donneschdeg, 29. September,
15h30 – 17h30

Gäre schécke mir lech eng gratis Broschür mat allen Detailler an Informatiounen oder Dir gitt op eis Facebooksät:

www.facebook.com/ClubSeniorAnDerLoupescht/ oder op help.lu. fir de komplette Programm gewuer ze ginn.

Coursen

Djembé Workshop

Probéiert d'Instrument Djembé – afrikanesch Trommel aus, léiert e Rhythmus spillen, entdeckt déi afrikanesch Musek an hutt Spaass um Spillen a Sängen, gemeinsam mam Här Sizimwe Masabo. Kommt an erlieft eenzegaarteg mat Freed gefüllte Momenter.

Essayez l'instrument le djembé – tambour africain, apprenez à jouer un rythme, découvrez la musique africaine et amusez-vous en jouant et chantant avec M. Sizimwe Masabo.

Méindes,
3./17./31. Oktober, 14. November,
17h30 – 19h00

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Beim GGT gëtt Kierper, Geescht a Séil, Spannung a Relaxatioun stimuléiert an aktivéiert. Also vergiesst net: Wat fir de Kierper d'Bewegung ass, ass fir d'Gehir d'Denken, respektiv d'Notze vun der geeschteger Fäegkeet.

Le GGT stimule le corps, l'esprit et l'âme. Un programme varié avec différents exercices pour activer les différentes parties du cerveau vous attend.

Méindes,
10. Oktober – 21. November, 9h30

Omega90 – Trilogie de Formation

Wir fühlen uns oft ohnmächtig, wenn wir mit dem Tod eines uns nahestehenden Menschen konfrontiert werden, denn in den letzten Jahrzehnten ist das traditionelle Know-how der Sterbebegleitung nach und nach verschwunden. Die „Trilogie für das Lebensende“ ist für alle gedacht und besteht aus drei verschiedenen Workshops an vier Treffen.

Nous nous sentons souvent impuissants lorsque nous sommes confrontés à la mort d'un proche, car ces dernières décennies, le savoir-faire traditionnel en matière d'accompagnement de fin de vie a peu à peu disparu. La « trilogie pour la fin de vie » est destinée à tous et se compose de trois ateliers différents sur quatre rencontres.

Dienstags,
18./25. Oktober, 8./15. November,
14h00 – 17h00

Adventszeit

Sirop kachen

Mëttwoch, 9. November a Freideg
11. November, 10h00 – 11h00

In der Weihnachtsbäckerei

Mëttwoch, 16. November a Freideg
18. November, 10h00 – 12h00

Virberedunge fir d'Chrëschtmaert

Méindeg, 21. November a
Mëttwochs, 23./30. November,
14h00 – 17h00

On Tour

Chrëschtmaert

Wéi gewinnt fannt Dir eis och dëst Joer erëm mat eisem Stand op de folgende Chrëschtmaert:

25. – 27. November

Chrëschtmaert zu Rued-Sir
beim Kulturhaus Syrkus

2. – 4. Dezember

Chrëschtmaert am Möllerdall
bei der Heringer Millen

Kommt eis besichen, mir freeën eis op Äre Besuch!

Dëst Joer si mir och zesumme mat lech „on tour“ a gi folgend Maert besichen:

5. November

Konschthandwierkermaert
„Haupteschfest“ zu Bäerdref

19. November

Bazar Croix-Rouge
Luxembourgeoise um Glacis

13. – 15. Dezember

Chrëschtmaert zu Wiesbaden
a Frankfurt

Fir all Aktivitéit muss een sech umelle wgl.
per Tel.: 2755-3395 oder per Email:
club-loupescht@croix-rouge.lu

Club Senior „A Bosselesch“

Kontaktpersonen: Mme Marie-Christine SOUMER
1, rue de Limpach – L-3932 Mondercange
Tel. 26 55 36
e-mail: info@gim.lu



Ausflüge und Besichtigungen Excursions et visites

Mosel, Licht und Flammen

Freitag, 21. Oktober, 17h00
Vendredi, 21 octobre, 17h00

Idar-Oberstein, Führung durch das Mineralien Museum & Shopping

Idar-Oberstein, Visite guidée du musée des minéraux & shopping

Donnerstag, 3. November, 7h20
Jeudi, 3 novembre, 7h20

Adventfeier Fête de l'Avent

Donnerstag, 8. Dezember, 14h30
Jeudi, 8 décembre, 14h30

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

Excursions et visites

Grand Marché de Maastricht

Le marché de Maastricht anime la Place du Marché tous les vendredis, au pied des élégantes demeures et de l'imposant Hôtel de Ville. On peut y acheter fleurs, plantes, vêtements, articles de maquillage, fruits et légumes frais et autres produits alimentaires.

Vendredi, 7 octobre

Site Belval

Mir invitéieren lech dës Plaz ze erfuerchen an hir modern Architektur ze betruechten.

Mëttwoch, 12. Oktober

Wanterfeeling Sanem

Am wonnerschéine Park vum Suessemer Schlass mat ville kulinarische Spezialitéiten an Animatiounen.

Freideg, 11. November

Weihnachtsmarkt in Trier Marché de Noël à Trèves

Donnerstag, 8. Dezember, 8h30
Jeudi, 8 décembre, 8h30

Solistes européens in der Philharmonie

Solistes européens à la Philharmonie

Dienstag, 13. Dezember, 18h50
Mardi, 13 décembre, 18h50

Gastronomie

Kegelabend in der Bar „Beim Kueb“

Soirée de quilles au café « Beim Kueb »

Freitag, 28. Oktober, 18h00
Vendredi, 28 octobre, 18h00

Miesmuschel-Abend im Restaurant „A Bosselesch“

Moules à volonté au restaurant « A Bosselesch »

13. Oktober / 13 octobre

Damenabend in der Brasserie „Tire-Bouchon“

Soirée des dames à la brasserie « Tire-Bouchon »

18. November / 18 novembre

Fragen Sie unsere Broschüre, mit allen Details zu den unterschiedlichen Aktivitäten, an. Demandez notre brochure avec toutes les informations sur les différentes activités.
Tel. : 26 55 36 – 501 – 203 – 503
Oder/ou E-Mail : info@gim.lu



Convivialité

Jeux de quilles
Balades conviviales
Marchés
Concerts en ville
Repas au Club

Prévention / Santé / Bien-être

Marches interculturelles
Marches modérées

Reprise des cours :

Aquagym, 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 ».

Club Senior „Club Haus op der Heed“

Kontaktperson: Mme Tania DRAUT
2, Kaesfurterstrooss – L-9755 Hupperdange
Tel. 99 82 36 – e-mail: info@opderheed.lu
www.clubhaiser.lu

Die Feldenkrais Methode Workshop



Die Feldenkrais-Methode ist für jeden geeignet und leicht erlernbar, unabhängig von Alter und körperlicher Konstitution.

La méthode Feldenkrais est adaptée à tous et facile à apprendre, quels que soient l'âge et la constitution physique.

Dienstag, 11. Oktober, 19h00

Dienstag, 8. November, 19h00

Dienstag, 13. Dezember, 19h00

Sonntagsausflug Bernkastel-Kues

Bei einer 45-minütigen Panoramafahrt mit der beheizten Bahn können Sie die schöne Stadt Bernkastel entdecken und den wunderschönen Blick auf die Mosel genießen. Nach dem gemütlichen Mittagessen schippern Sie mit dem Schiff über die Mosel. Den Rest des Tages haben Sie zur freien Verfügung.

Un tour panoramique de 45 minutes en petit train vous permettra de découvrir la belle ville de Bernkastel et de profiter de la vue magnifique sur la Moselle. Après un agréable déjeuner vous naviguerez sur la Moselle à bord d'un bateau. Le reste de la journée est à votre disposition.

Sonntag, 18. September, 9h00

Kinonachmittag

Verbringen Sie einen gemütlichen Nachmittag mit einem tollen Film im Ciné Orion.

Welcher Film wird gespielt?

Lassen Sie sich überraschen!

Passez un après-midi agréable avec un grand film au Ciné Orion.

Donnerstag, 24. November, 14h30

Ahnenforschung

Mitarbeiter von www.luxroots.com bieten Ihnen Hilfen auf Ihrem Weg zu dieser interessanten und lehrreichen Freizeitbeschäftigung an.

– Wie suche ich bei luxroots nach meinen Vorfahren?

– Wo finden wir die Quellen, die Zivilstandsregister mit den Geburten, Heiraten und Sterbefällen, usw.?

Wir zeigen Ihnen weitere Internetseiten, die Ihnen bei Ihrer Suche helfen, wo finde ich Informationen zu den Auswanderungen und zu den angrenzenden Regionen?

Les collaborateurs de www.luxroots.com vous aident à découvrir ce loisir intéressant et instructif.

– Comment rechercher mes ancêtres sur luxroots ?

– Où trouver les sources, les registres d'état civil avec les naissances, les mariages et les décès, etc.

Donnerstag, 29. September, 18h00

Endlech Pensioun! An elo?

Frau Lynn Settinger, effektives Mitglied des OGBL im Verwaltungsrat der Nationalen Rentenversicherungskasse (CNAP), wird uns einen Vortrag über den Übergang vom Berufsleben in die Rente halten. Sie wird auf alle Fragen eingehen, die man sich stellt, wenn der Eintritt in die Pension näher rückt und wie man sich auf diesen neuen Lebensabschnitt vorbereitet. Es ist wichtig, sich frühzeitig mit all diesen Fragen zu beschäftigen.

Mme Lynn Settinger, membre effective de l'OGBL au sein du conseil d'administration de la Caisse Nationale de l'Assurance Pension (CNAP) va nous tenir une conférence sur la transition de la vie professionnelle à la pension. Elle va aborder toutes les questions qu'on se pose lorsque la date d'entrée en pension se rapproche et comment on se prépare à cette nouvelle étape de la vie. En effet, il est important de se pencher sur toutes ces questions bien à l'avance.

Mittwoch, 26. Oktober, 19h00

Weitere Informationen und das kostenlose Programmheft erhalten Sie unter

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

Smartphone / Tablet / PC – Individuelle Hilfe

Wenn Sie Hilfe für Ihr Smartphone, Tablet, 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, tablet, 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 avec vous.

Termin auf Anfrage

Scrapbooking



In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie einen Buchdeckel durch „Embellishment“ gestalten können.

Desweiteren werden Sie eine Buchseitengestaltung mit einfacher Technik anfertigen.

Dans ce cours, vous apprendrez à embellir la couverture d'un livre.

En outre, vous réaliserez une page de livre avec une technique simple.

Samstag, 12. November, 10h00 – 13h00

Regelmäßige Aktivitäten

Wandern
Yoga
Meditation
Gymnastik
Zumba
Stretching
Pilates

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 Möglichkeiten eröffnen. Sie sind jederzeit herzlich willkommen!

**Individuelle Terminvereinbarung
Permanentes Angebot**

Ausflüge

Zylinderhaus Bernkastel-Kues



Das Museumsgebäude mit seiner verkleckerten Fassade gleicht einem alten Getreidespeicher und versetzt Sie in die guten alten Zeiten.

Das Oldtimer-Museum bietet Ihnen die Gelegenheit, durch authentische Straßen zu schlendern, vorbei an der Dorfapotheke und dem Tante Emma Laden.

Stimmungsvoll inszeniert lassen sich hochwertige Fabrikate der deutschen Automobilgeschichte bestaunen, danach lädt Sie das Restaurant zum Verweilen ein (à la carte). Der Nachmittag steht zur freien Verfügung, um durch die Bernkasteler Gassen zu schlendern.

Donnerstag, 3. November

Convivialité

Tous ensemble pour «Kultura»

Le jeu «KULTURA» s'adresse à tous les adultes intéressés par leur propre culture ainsi que par celles d'autres pays.

Kultura est un jeu de 88 cartes se référant à 7 thèmes spécifiques comme manger et boire, personnalités, langue et littérature, fêtes et traditions, meubles et monuments, géographie, jeu et amusement. Sur le recto de chaque carte trois réponses possibles pour le Luxembourg sont indiquées et au verso se trouvent trois réponses possibles pour l'Italie, le Portugal, la Belgique, la France et l'Allemagne.

Vendredi, 28 octobre

Lifelong learning

Computersprechstunde



Computer, Laptop, Tablett, Smartphone und viele andere elektronische Geräte erleichtern uns den Alltag, stellen uns aber auch vor neue Herausforderungen.

Wir unterstützen Sie in der Bedienung Ihrer Geräte egal ob Anfänger mit den Basisfunktionen oder als fortgeschrittener Nutzer mit speziellen Fragen.

Vereinbaren Sie einen Termin für unsere individuellen Sprechstunden.

Jeweils donnerstags nachmittags

Alle wichtigen Informationen finden Sie unter:

www.vital-an-aktiv.lu

oder sie erhalten telefonische Auskunft: 26813743

Selbstbehauptungskurs für Senioren

Senioren fühlen sich häufig unsicher, bedroht und wehrlos. Einen absoluten Schutz vor Belästigungen bzw. Übergriffen gibt es nicht, aber es gibt Prinzipien, die hilfreich sind und die man lernen kann.

Täter suchen Opfer, von denen sie glauben, auf geringen Widerstand zu stoßen. Ziel unseres Kurses ist es, Senioren aufmerksam und selbstbewußt zu machen, um in Konfliktsituationen adäquat reagieren zu können.

**9 x mittwochs,
21. September – 23. November**

Reise

Weihnachtskurzreise ins Elsass

Im malerischen Riquewahr werden wir mittagessen und unternehmen eine geführte Stadtbesichtigung. Am späten Nachmittag beziehen wir unsere Zimmer im 4 Sterne Hotel Best-Western Le Schoenenbourg.

Am nächsten Tag fahren wir in das nahegelegene Colmar zum Besuch des Weihnachtsmarktes und Shopping. Am Donnerstag geht die Reise wieder zurück, allerdings verbringen wir das Mittagessen und den Nachmittag noch in Kirrwiller bei der Show von „Royal Palace“, bevor wir die Heimreise antreten.

**Dienstag, 29. November –
Donnerstag, 1. Dezember**

Sport

Stretching – Étirement et tonification

Assouplissez et tonifiez votre corps et sentez-vous plus à l'aise par des exercices d'étirement des muscles profonds.

Une pratique régulière vous permet d'améliorer votre posture, de soulager les douleurs dorsales et articulaires et d'augmenter votre bien-être.

**12 x jeudis,
à partir du 22 septembre**

Club Senior „Club Haus am Becheler“

Kontaktperson: Mme Chantal HEIN-ZIMMER
15a, am Becheler – L-7213 Bärendeng
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

Cours

Nouveau: YOGA NIDRA,
avec Nora Schlessler
Mercredis, 17h30 – 19h00

Workshops

Self-défense,
avec Ornella Mollica Ranucci
Samedi, 22 octobre

Autobiographisches Schreiben,
mit Colette Bellion
Samstag, 19. November

Feldenkrais: Intensivwochen-
endkurs, mit Wilfried Persch
19. und 20. November

Biokosmetik selbst gerührt, mam Myriam Rehlinger

Samschdeg, 26. November

Conférences / Reportages / ...

KZ Natzweiler-Struthof
Méindeg, 10. Oktober

De Krimi zu Lëtzebuerg:
e literaresche Genre tëscht
Trend an Tradiitioun

Konferenz mam Jeff Baden
Méindeg, 17. Oktober

Zäit vun de geheimnisvolle
Stralen

Méindeg, 24. Oktober

Im Labyrinth der Gefahr
Méindeg, 7. November

Excursions

Randonnée durch de Bësch
um Neihaischen

Donneschdeg, 22. September

Alexandrie :
futurs antérieurs

Exposition au Palais des Beaux-
Arts à Bruxelles

Jeudi, 6 octobre

Mouzon, la cité des
empereurs

Jeudi, 20. octobre

Stëmme vun der Schmelz

Jeudi, 27 octobre

Schengen est vivant

Mardi, 15 novembre

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

Prävention

Kurs für Frauen –
Beckenbodengymnastik



Viele sind von diesem Thema betroffen, aber nur wenige sprechen über dieses Tabu-Thema. Dabei ist Blasenschwäche ein Symptom, dem mit gezielten Übungen des gesamten Bewegungsapparates, einem bewussten Trinkverhalten, sowie einer besseren Körperwahrnehmung, erfolgreich entgegengewirkt werden kann. Mit regelmäßigen, oft einfachen Übungen, kann einer Inkontinenz, vorgebeugt werden.

Beaucoup de personnes sont concernées par ce sujet, mais peu en parlent. Pourtant, l'incontinence urinaire est un symptôme qui peut être combattu avec succès par des exercices ciblés sur l'ensemble de l'appareil locomoteur, un comportement conscient vis-à-vis de la boisson et une meilleure perception du corps.

Heidi Willems, Kursleiterin und Gesundheitstrainerin, erklärt, wie man im Alltag jederzeit einfache Übungen im Sitzen, Stehen oder während des Alltags integrieren kann.

6 x donnerstags, 15h00

ab 6. Oktober

Ort: Muselheem Saal

Preis: 120 €

Anmeldungen bitte unter der Tel:
2755 3660 oder per email: club-
muselheem.croix-rouge@help.lu

Vous aurez des infos supplémentaires et la nouvelle brochure dans notre bureau ou sous le no de tél : 2755 3660

Geselligkeit / Convivialité

Kino mit „Genuss“



„Kiss the Cook- so schmeckt das Leben“ ist der erste Film in unserem Herbstprogramm. Der Spitzenkoch Carl Casper kündigt seinen Luxus Job, um dann mit einem Imbisswagen unerwartet erfolgreich zu werden. Passend zum Film, servieren wir ein kleines Gericht, lassen Sie sich überraschen.

In dem herrlich erfrischenden Film „Mad. Mallory und der Duft von Curry“, bekommt Mad. Mallory (Helen Mirren) unliebsame Konkurrenz von dem indischen Auswanderer Koch Hassan Kadam. Als Überraschung zu diesem Spaß, servieren wir ebenfalls passend zum Film, ein kulinarisches Highlight.

« Kiss the Cook – le goût de la vie » est le premier film de notre programme d'automne. Le grand cuisinier Carl Casper quitte son emploi de luxe pour connaître un succès inattendu avec un snack-bar. En accord avec le film, nous vous servons un petit plat, laissez-vous surprendre.

Dans le film délicieusement rafraîchissant « Mad. Mallory et le parfum du curry », Mad. Mallory (Helen Mirren) est confrontée à la concurrence désagréable du cuisinier indien expatrié Hassan Kadam. Pour surprendre les spectateurs, nous leur servirons une spécialité culinaire en accord avec le film.

Dienstags,
27. September und 6. Dezember,
14h00

Ort: Muselheem Saal

Preis: 8 € (für den „Genuss“)

Ausflug / Exkursion

Knit up zu lechternach



Den Trifolion zu lechternach luet eis häerzlech an, d'Stréck-Graffiti un der Fassade vum Trifolion kucken ze goen.

Dëst Konschtwierk gouf vu MAMIE ET MOI a.s.b.l zesumme mat villen anere kreative Persoune realiséiert. Uschléissend spadséiere mir duerch d'Geschäftsstrooss vun lechternach a loossen dësen Nomëtteg mat enger Taass Kaffi auskléngen.

Mittwoch, 28. September

Trifolion Echternach, 14h00



Club Senior „Club Haus am Brill“

Kontaktperson: Mme Carole BECKER
51, Rte d'Arlon – L-8310 Capellen
Tel: 30 00 01
e-mail: clubhaus@mamer.lu – www.clubhaiser.lu

CLUB HAUS AM BRILL

Yogaübungen mit dem Stuhl

Mit Mauele Schrade

Yoga mit dem Stuhl richtet sich an alle, die in ihrer Mobilität etwas eingeschränkt sind. Hierbei werden die klassischen Yogaübungen abgewandelt und angepasst. Wir nutzen den Stuhl, um uns zu dehnen, die Beine zu kräftigen, die Wirbelsäule aufzurichten und Balance zu finden.

Bitte mitbringen: Yogablock, Yogagurt

Freitags,
14. Oktober – 9. Dezember,
10h30 – 11h30

Preis: 104 €

Life Kinetik

Mit Carole Becker

Die besten Mittel, um unser Gehirn fit zu halten, sind Bewegung und neue Herausforderungen.

Life Kinetik ist eine Trainingsform, die ungewöhnliche Bewegungen, Koordination, Wahrnehmung und kognitive Aufgaben miteinander verbindet. Untersuchungen haben gezeigt, dass ein regelmäßiges Life Kinetik-Training zu einer Verbesserung der kognitiven Leistung und zu einer erhöhten Stressresistenz führt. Die Übungen sind für jeden geeignet.

Dienstags,
11. Oktober – 13. Dezember,
16h00 – 17h00

Preis: 120 €

Crochet – niveau débutant

Avec Veronica Di Leo

Le crochet, un art qui retrouve ses fidèles. Veronica Di Leo est une passionnée de l'artisanat et des fibres naturelles.

Pas à pas, elle vous apprend les techniques de base pour pouvoir ainsi réaliser un châle moderne, simple et chic.

Vendredis,
7 octobre – 28 octobre,
10h00 – 12h00

Prix: 128 €

Fir weider Informatiounen oder wann Dir reegelméisseg eis Broschür wëllt kréien, kënn Dir eis gär kontaktéieren.

Pour plus d'informations ou si vous aimeriez recevoir régulièrement notre brochure, veuillez nous contacter Tel. : 30 00 01



club senior pages

ALZINGEN

Club Senior «Club Haus am Säitert»

Tél.: 26 36 23 95
info@amsaitert.lu

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 «Prënzebierg»

Tél.: 26 58 06 60
info.prenzebierg@differdange.lu

DUDELANGE

Club Senior «Schwaarze Wee»

Tél.: 26 51 55-1
info@schwaarzewee.lu

ESCH-SUR-ALZETTE

Club Senior «Mosaïque 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 «Uelzechtdall»

Tél.: 26 33 64-1
sekretariat@cucl.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 «Wëlle Wäin»

Tél.: 28 13 74
clubwellewain@inter-actions.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