01
2020

WANTER-PROGRAMM

Fräizäitprogramm

(Agrément ministériel PA/05/05/033)

FR Explications en français
à l'intérieur de la brochure

club syrdall

// BEDEUTUNG PIKTOGRAMME

- Wohlbefinden / Gesundheit
- Information / Beratung / Prävention
- Besichtigung / Ausflüge / Kultur
- Gemütliches Beisammensein
- Natur / Erlebnis
- Reisen
- Kreativität
- Bewegung / Sport

// INHALTSVERZEICHNIS

Wohlbefinden / Gesundheit

Entspannungskurs . . . 9
Les huiles essentielles . . . 12
Mit Klangschalen entspannen . . . 36
Yogakuer zu Weiler . . . 45
Rückenschmerzen – kein Schicksal . . . 47
Yoga . . . 50

Information / Beratung / Prävention

Wanted ! . . . 8
Vortrag Pflegeversicherung . . . 16
Office Social „Ieweschte Syrdall" . . . 18
Konferenz „Iwwergang vun der Aarbechtswelt an d'Pensioun" . . . 21
CIPA Gréngewald . . . 23
37e Festival des migrations, des cultures et de la citoyenneté . . . 24
Obstbaumschnittkurs . . . 26
Back-Workshop « Stuten Brot » . . . 27
Borréliose de Lyme ASBL . . . 31
Stay Connected –Smartphone Café . . . 33
Info Weihnachten . . . 35

Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

Besichtigung / Ausflüge / Kultur

MUDAM Ausstellung « Worlds in Motion » 14
Lëtzebuerger Waasser 19
Geführte Besichtigung des Plateau Kirchberg 22
Nationalbibliothéik 25
Werksführung bei Mercedes Benz in Mannheim 30
Medicus – Die Macht des Wissens 32
Ritter des Himmels 34

Gemütliches Beisammensein

Schachtreff 10
Keen Doheem 11
Ayurvedischer Kochkurs 20
Musiktreff 43
Kegeln 44
Kommt mir schwätze Lëtzebuergesch 57

Natur / Erlebnis

“Abenteuer werden selbst gemacht” - Raphael und seine Schlittenhunde 17

Reisen

Urlaub auf zwei Rädern 61
Prag 62

Kreativität

Künstlertreff 10
Meine Fotos – mein Fotobuch 29
Kreativ Hänn 42

Bewegung / Sport

„Alles im Griff“ 15
Wandern mit Jeanne 44
Zirkeltraining 46
Bodyflow 48
Qi-Gong 49
Zumba Gold 51
New Self Defense 52
Pilates 53
Line Dance 54
„Werd Fit – Bleib Fit“ 55
Multisport 56
Djamo Djamo 58
Tanzen macht Freude ... und Freunde 59

Leif Frënn vum Club Syrdall a vum Syrdall Heem,

D'Chrëschtzäit ass dee Moment am Joër wou een sech erem kann op dat Wichtegst am Liewe besënnen. Während de Feierdeeg leeft alles méi lues et et ass manner Stress, grad esou fir déijéineg vun déi nach all Dag schaffe musse goen ewéi fir déi aktiv jonk bliwwe Pensionären déi oft nach manner Zäit an der Pensioun hunn. Dei laang Wanterowender mat hiere ganz spezieller Stëmmung droen och zu der Rou bei. D'Feierdeeg sinn déi Zäit wou een mat der Famill an de Frënn zesummekënnt. Mir sollten dei Zäit geneissen. Verschiddener vun eis hunn nët déi Chance a mussen iwwert d'Feierdeeg alleng sinn. Dowéinst sollte mir eis froen, ob mir an eisem Emfeld Leit kënnen déi mir scho lang net mei gesinn hunn an mat deenen mir villeicht erem eng Keier sollten eng Taas Kaffi zesummen drenken oder sie eng Kéier bei eis inviteieren. An eiser schnellliewеger Zäit vergiesse mir heiansdo wéi schwiereg et ka sinn Frëndschaften ze pflegen.

D'Aktiviteite vum Club Syrdall brengen ganz ennerschiddlech Léit aus eisen 10 Partnergemengen zesummen an sinn eng flott Geleenheet fir zesummen am Grupp Saache ze ennerhuelen a fir Frëndschaften ze schleissen. Dir fannt an dëser Brochure eng ganz Partie nei Aktivitéiten déi d'Kim, d'Manon an d'Nadine lech fir dei kal Wanterméint proposeieren. Zéckt net eis Ekipp ze kontaktéieren wann Dir weider Iddien a Proposen hudd wat de Club Syrdall nach ubidde kéint.

Fir d'Syrdall Heem asbl geet d'Joër 2019 ganz positiv op en Enn. De Bilan vum Joer ass ganz gudd an duerch d'Renovatiounsaarbechten dei d'Gemeng Nidderaanwen am Foyer de Jour zu Nidderaanwen firgehool huet, waert och an Zukunft de Comfort vun eise Gäscht verbessert ginn. D'Wuelbefannen vun eise Cliënten läit eise Mataarbechterinnen a Mataarbechter ganz besonnech um Häerz. Als kléng, bal familiär Struktur, ass d'Häerzlechkeet an de menschleche Kontakt eis grad esou wichteg wei d'Qualiteit vun de Soins déi mir duerchféieren.

Zesummen mat all de Memberen vum Verwaltungsrot an mam ganzen Team vun der Syrdall Heem asbl wënschen ech lech besënnlech Feierdeeg an e glecklecht neit Joer 2020.

Régis Moes
Präsident Syrdall Heem asbl

// SAG NIEMALS NIE!

DE

Sag niemals nie. Kommt Ihnen diese Aussage bekannt vor? Bestimmt! Gerne sagt man diesen Satz in den unterschiedlichsten Momenten. Nicht nur Sean Connery sagte „niemals nie" in der Rolle des James Bond, dem Blockbuster von 1983, als er vom britischen Geheimdienst MI6 die Mission erhielt, gestohlene Waffen mit atomaren Sprengköpfen zu finden und den Bösewicht Blofeld zu eliminieren. Doch die Verbrecherorganisation Spectre hatte Agent 007 schon lange im Visier ... Sie denken sich jetzt sicher: „Was ist denn bitte da los?" Dieser Einstieg mag ein wenig überspitzt dargestellt, aber so ähnlich läuft es auch hier in Contern im Club Syrdall. Auch wenn wir weder die Welt retten, noch Bösewichte zur Strecke bringen, so ähnelt unsere Arbeit doch schon ein wenig der von James Bond. Naja, so im „weiteren Sinne" jedenfalls. Wir machen uns auf geheime Missionen und nehmen Herausforderungen gerne an. Im Auftrag des Syrdall Heem scheuen wir uns nicht, für Sie die „Bond Girls" zu sein und für Sie ein besonderes Programm zusammenzustellen. Wir pirschen uns heran, beobachten, nehmen alles unter die Lupe, erhalten Tipps, analysieren, testen, probieren aus und basteln an unserem Plan.

Apropos Tipps ... Es ist klar dass jeder „Spion seine Komplizen hat". Seien Sie unsere Komplizen und teilen Sie uns mit, was Ihnen im Programm besonders gut gefällt. Ideen was man verbessern und hinzufügen könnte sind selbstverständlich willkommen! Wir bitten Sie, unseren Fragebogen in der Mitte der Broschüre auszufüllen und ans uns zurückzuschicken, damit unsere nächste Mission, also unsere nächste Broschüre, ein voller Erfolg wird.

007 und die Bond Girls.
Im Auftrag Ihrer Majestät, unseren Kunden!
Wir wünschen Ihnen ein blockbusterreifes Wintervergnügen, ein magisches Weihnachtsfest und ein knalliges Jahr 2020!

Nadine Hirtt • Kim Mondot • Manon Rippinger

!! NEUER ABFAHRTSORT IN OETRANGE !!

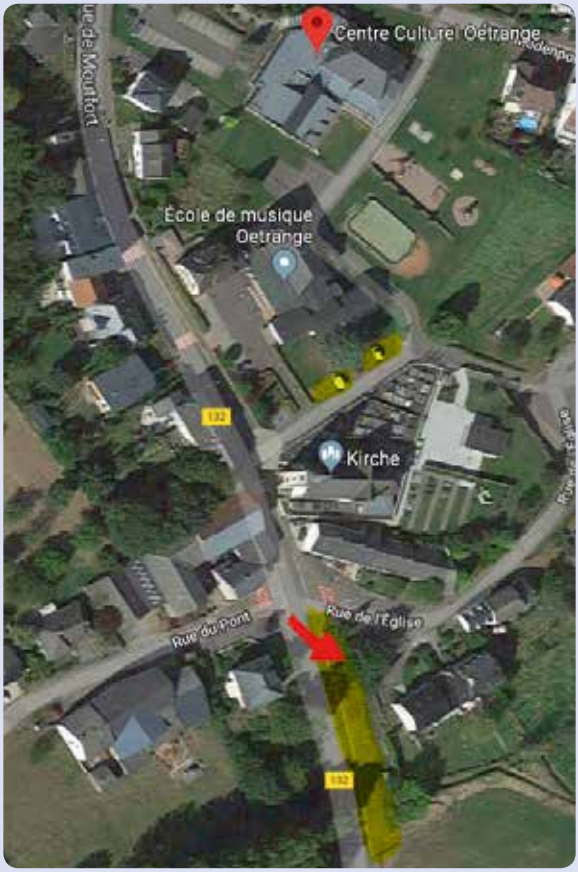
DE

Aus organisatorischen Gründen haben wir unseren Abfahrtsort in Oetrange geändert. Wir bitten Sie deshalb ihr Auto **nicht** mehr am Kulturzentrum abzustellen. Sie können auf die unten im Plan in Gelb eingezeichneten Parkplätze zurückgreifen. Abfahrt des Busses wird am großen Parkplatz an der rue de l'Eglise / rue du Pont sein, markiert mit einem roten Pfeil.

!! NOUVEAU POINT DE DÉPART À OETRANGE !!

FR

*Pour des raisons organisationnelles, notre point de départ pour nos activités a changé. Nous vous prions de **ne plus** vous garer au parking du centre culturel mais aux parkings alternatifs, marqués en jaune sur le plan annexé. Le départ du bus est au grand parking rue de l'Eglise / rue du Pont, marqué par une flèche rouge.*



// !!! WANTED !!!

De ronnen Dësch

LU Dir stitt kuerz virun der Pensioun oder hutt dës nei Etapp vun Ärem Liewen grad ugetrueden?

Wat kënnt ob een duer? Ob wat soll een oppassen a wat ass dat Spannend un der ganzer Saach? Een Thema dat sécherlech vill Froen a villäicht och souguer Ängscht ausléist. Hutt der Loscht mat aneren (zukünftegen) Pensionären iwwer dëst Thema ze schnëssen? Da mellt iech bäi eis.

Mir géinge gären eng „table ronde" organiséieren, bäi däer der iech zu dësem Thema austausche kënnt. Deen een oder aneren gutt gemengte Rot an déi eng oder aner flott Anekdot si bestëmmt um Rendezvous.

Aus engem éischten Treffen, entsteet jo och villäicht eng reegelméisseg Gespréichsronn, bäi däer all Thema wëllkomm ass. Dat wär dach flott!

!!! **Stopp!**
Mir sichen lech! !!!

Dir hudd een „aussergewéinlecht" Hobby oder besonnesch Interessen déi Dir wellt mat aneren deelen an hudd Loscht dëst mat eis zesummen ze presentéieren oder souguer ee Kur op d'Been ze stellen?

Ma da lass! Da rufft eis un a mir kucken zesummen wat méiglech ass!

Bréngt ee mat!

Dir hudd schon déi eng oder aner flott Sortie mat eis ënnerholl? Ma da bréngt dach och ee vun äre Kollegen oder Kolleginne mat!

Zesummen ass et dach ëmmer méi flott. An heiansdo ass ee frou wann ee net eleng muss iergendwou hi goen!

Tel. 26 35 25 45 • **syrdall@clubsyrdall.lu** • CCPL LU15 1111 2342 3678 0000

// NEW!!
ENTSPANNUNGSKURS
WEGE ZU MEHR RUHE UND GELASSENHEIT

DE

Wie schaffen wir einen Ausgleich zu unserer immer schneller werdenden Gesellschaft und den zunehmenden Anforderungen in unserem Leben?

Lernen Sie wieder gut für sich zu sorgen, sich selbst zu regulieren und den täglichen Stress besser zu bewältigen.

In der Entspannung können Sie Ruhe und Ausgeglichenheit finden, das Selbstwert- und Körpergefühl verbessern sowie Ihre Selbstheilungskräfte stärken.

Schenken Sie sich Zeit für sich selbst, tanken Sie neue Kraft während einer geführten Entspannung und nehmen Sie Tipps zur besseren Stressbewältigung mit in ihren Alltag.

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

Wann?	Montag, 23.03.2020
Uhrzeit?	15.00 – 16.00 Uhr
Wo?	Weiler – An Huef 7, rue du Schlammestee • L-5770 Weiler-la-Tour
Preis?	15 € **Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages**
Kursleitung?	Manon Hammes, Entspannungspädagogin, Integrative Klangpädagogin
Sprache?	Luxemburgisch
Minimum?	6 Personen

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

// SCHACHTREFF

LU

Eisen Opruff an der leschter Broschüre huet et erméiglecht dat mir regelméisseg e Schachtreff organiséiren kennen.

Wann och dir Loscht hudd Schach ze spillen dann mellt iech bei eis.

All Informatioun zum Treff kri Dir hei am Club Syrdall.

// KÜNSTLERTREFF

DE

Hier treffen sich unsere kreativen Geister zum Klönen, um Neues zu schaffen und um gemeinsam Spaß zu haben. Ganz nach dem Motto „alles kann, nichts muss". Sie bringen Ihr Material mit, egal, ob Sie malen, an Skulpturen arbeiten oder anderweitig künstlerisch unterwegs sind.

Sie möchten sich über Techniken, Materialien oder Stilfragen austauschen? Kein Problem. Sie suchen nach neuen Ideen, nach Inspiration? Hier sind Sie richtig! Gemeinsam kreativ sein macht einfach mehr Spaß. Der Künstlertreff findet ab Januar nicht mehr dienstags, sondern donnerstags außerhalb der Schulferien statt.

// *LE RENDEZ-VOUS DES ARTISTES*

FR

Une fois par semaine, un groupe de passionnés de la peinture et de créativité de tout genre se rencontre pour travailler ensemble, pour échanger des idées et pour passer un moment convivial. Emmenez votre matériel et venez voir. Nous sommes curieux et contents de vous rencontrer.

Wann?	Jeden Donnerstag außerhalb der Schulferien 09.01., 16.01., 23.01., 30.01., 06.04., 13.02., 20.02., 27.02. 05.03., 12.03., 19.03., 26.03.
Uhrzeit?	14.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt?	Centre Culturel Sandweiler 20, rue Principale • L-5201 Sandweiler
Preis?	Jeder bringt sein eigenes Material mit

Falls Sie Interesse haben sollten, freuen wir uns über Ihren Anruf. ***Si vous êtes intéressés, veuillez-nous appeler.***

// KEEN DOHEEM - NEIE COMEDYPROGRAMM VUN TRI 2 PATTES

Wéini?	**Samschdes, 11.01.2020**
Auerzäit?	**19.00 Auer ass d'Keess op, 20.00 Auer Ufank vum Comedy Programm**
Wou?	Centre polyvalent « A Schommesch » • 18, Rue d'Ernster • L-6977 Oberanven
Praïss?	15 € (sur place ze bezuelen)
Umeldung?	syrdall@clubsyrdall.lu oder Tel: 348094 • Fir Iessen a Gedrénks ass gesuergt

CLUB 50 PLUS NIDDERAANWEN

club syrdall

Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

// LES HUILES ESSENTIELLES

FR

Sabine Kinzinger, pharmacienne aroma / nutrithérapeute vous fera voyager au fil des mois à travers le monde subtil et enchanteur des huiles essentielles.

Ayant suivi de nombreuses formations complémentaires à l'étranger (Paris, Lille, Aix-en-Provence, Toulouse, Bruxelles) elle affine son conseil depuis 2 ans.

Son approche est aujourd'hui multithérapeutique et elle considère l'individu dans sa globalité : elle allie l'aromathérapie, gemmothérapie, les fleurs de Bach, la nutrithérapie, la pensée positive, le symbolisme et donne de nombreux conseils alimentaires.

A chaque module, elle vous aidera à utiliser les huiles essentielles en toute sécurité : elle insistera sur les précautions d'emploi, les modes d'administration, les dosages et contre-indications.

https://www.facebook.com/magicsaroma

1. MODULE DE BASE

Histoire-définitions-huiles essentielles-huiles végétales-huiles de macération-essences.
Critères de qualité-provenance-procédés de fabrication.
Notion de chémotype-précautions d'emploi-dosages-voies d'administration-contre-indications-toxicité.
Olfactologie.
Top 10 de la trousse d'urgence.
Applications pour les bobos quotidiens.
Préparation personnalisée pour augmenter la confiance en soi.

Magic-Life
the change within yourself

Quand ?	*Vendredi, 17.01.2020*
Heures ?	*14.00 – 18.00 Uhr*
Où ?	*Centre polyvalent „A Schommesch"* *18, rue d'Ernster • L-6977 Oberanven*
Prix ?	*60 € (cours, fascicule, préparation comprise)* ***La réservation sera valide uniquement après le paiement de la facture.***
Langues ?	*Luxembourgeois/français*
Formatrice ?	*Sabine Kinzinger (Pharmacienne Arome/Nutrithérapie)*
Inscription ?	*Jusqu'au 10.01.2020*
Prérequis ?	*Aucun*

2. ATELIER CRÉATIF ET PRATIQUE

Rappel des précautions d'emploi.
Applications et formules.
Diffusion et types de diffuseurs.
Préparations d'un spray assainissant, d'une huile de massage, d'un gel douche, et de sels de bain.

Quand ?	*Vendredi, 31.01.2020*
Heures ?	*14.00 – 17.00 Uhr*
Où ?	*Centre polyvalent „A Schommesch"* *18, rue d'Ernster • L-6977 Oberanven*
Prix ?	*60 € (cours, fascicule, préparations comprises)* ***La réservation sera valide uniquement après le paiement de la facture.***
Langues ?	*Luxembourgeois/français*
Formatrice ?	*Sabine Kinzinger (Pharmacienne Arome/Nutrithérapie)*
Inscription ?	*Jusqu'au 24.01.2020*
Prérequis ?	*Module de base*

3. LES HUILES ESSENTIELLES, LE STRESS ET LES INSOMNIES

Précautions d'emploi.
Le top 10 des huiles essentielles calmantes et relaxantes.
Gemmothérapie et nutrition et compléments alimentaires.
Applications et formules.
Préparation d'une brume d'oreiller, d'un roller détente et d'un stick olfactif.

Quand ?	*Vendredi, 14.02.2020*
Heures ?	*14.00 – 17.00 Uhr*
Où ?	*Centre polyvalent „A Schommesch"* *18, rue d'Ernster • L-6977 Oberanven*
Prix ?	*60 € (cours, fascicule, préparations comprises)* ***La réservation sera valide uniquement après le paiement de la facture.***
Langues ?	*Luxembourgeois/français*
Formatrice ?	*Sabine Kinzinger (Phramacienne Arome/Nutritherapie)*
Inscription ?	*Jusqu'au 07.02.2020*
Prérequis ?	*Module de base*

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

// MUDAM

AUSSTELLUNG „WORLDS IN MOTION“ UND MITTAGESSEN IM MUDAM CAFÉ

EXPOSITION « LE MONDE EN MOUVEMENT » SUIVI D’UN REPAS AU MUDAM CAFÉ

DE

„Das Phänomen der Bewegung, sei es die eines Körpers oder eines Gegenstandes, sei es die wirkliche Bewegung eines animierten Bildes oder die metaphorische Bewegung der uns umgebenden Welt ist, häufiges Thema künstlerischen Schaffens. Die Präsentation mit dem Titel „Worlds in Motion“ zeigt Werke aus der Mudam-Sammlung, bei der Arbeiten von neun Künstlern unterschiedlicher Generationen zu sehen sind, die sich auf vielfältige Weise mit dieser Thematik auseinandersetzen.“ Die geführte Besichtigung beschäftigt sich nicht nur mit der Ausstellung „Worlds in Motion“, sondern beinhaltet auch einen architektonischen Teil, gefolgt von einem Mittagessen im MUDAM Café.

© Christian Aschman | Mudam Luxembourg

FR

« Le phénomène du mouvement – celui suggéré d’un corps ou d’un objet, réel d’une image qui s’anime ou encore métaphorique du monde qui nous entoure – traverse la création artistique. Intitulée Le Monde en mouvement, cette présentation réalisée à partir des oeuvres de la collection du Mudam rassemble neuf artistes de diverses générations et aborde les multiples façons dont cette notion nourrit leurs recherches. » La visite guidée vise l’exposition avec l’architecture du musée suivi d’un repas de midi au MUDAM Café.

www.mudam.lu

MUDAM
Musée d'Art Moderne Grand-Duc Jean

Wann?	Montag, 20.01.2020
Uhrzeit?	10.55 – 14.00 Uhr
Treffpunkt?	MUDAM (Musée d’Art Moderne Grand-Duc Jean) 3, Park Drai Eechelen • L- 1499 Luxemburg Tram – Haltestelle: Philharmonie/Mudam Bus 1, 16 & Eurobus – Haltestelle: Rout Bréck / Pafendall. Station Vel’oh. Parkplatz - Parkhaus Trois Glands (Rue du Fort Thüngen)
Preis?	19 € **Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.** ***La réservation sera valide uniquement après le paiement de la facture.***
Menü?	à la carte (vor Ort zu zahlen)
Sprache?	Luxemburgisch
Anmeldung?	Bis zum 13.01.2020

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

// „ALLES IM GRIFF" - KLOTERKLUB NIEDERANVEN

DE

In der Tat, „Alles im Griff" ist in diesem Fall ein sehr treffendes Sprichwort. Ein starker Griff ist erfordert, wenn man die Kletterwand besiegen möchte. 13 Meter hoch und eine Kletterfläche von ungefähr 250 qm misst die Wand in der Sportshalle in Niederanven. Eine sogenannte „Boulderfläche" gibt es dort auch. Auf dieser kann man sich ohne Kletterseil und Klettergurt austoben.

Aber ... wir fangen erstmal klein an. Wir messen unsere Kräfte an der Kletterwand unter fachkundiger Leitung und Aufsicht der Trainer des Kloterklub Niederanven, messen wir unsere Kräfte an der Kletterwand. Keine Angst, wir werden MIT Klettergurt und Kletterseil antreten. Die Boulderwand überlassen wir den „Großen". Eine Sol O'Safe Matte wird vielleicht unser bester Freund werden. Schön weich. Zur Sicherheit am Boden. „Im Falle eines Falles" ...

Haben Sie Lust einfach mal auszuprobieren, wie sich das so anfühlt an einer Kletterwand? Zu spüren wieviel Kraft man einsetzen muss? Spaß haben? Dann los!

Der Kloterklub Niederanven ermöglicht uns, diesen interessanten Sport einmal selber zu testen. Eine gewisse Grundfitness wird vorausgesetzt.

FR

Vous avez envie de mesurer vos forces au mur d'escalade du « Kloterklub Niederanven » ? Il vous tente d'essayer ce sport très intéressant pour un petit moment? Alors joignez nous ! Une condition physique de base est importante.

Wann?	Freitag, den 24.01.2020
Uhrzeit?	18.30 – 20.30 Uhr
Wo?	Sporthalle „Am Sand" Oberanven
Preis?	10 €
	Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.
	La réservation sera valide uniquement après le paiement de la facture.
Sprache?	Luxemburgisch
Anmeldung?	Bis zum 17.01.2020

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

// VORTRAG ZUR PFLEGEVERSICHERUNG / CONFÉRENCE SUR L'ASSURANCE DÉPENDANCE DIE PFLEGEVERSICHERUNG IN LUXEMBURG

DE

Vortrag der „Administration d'évaluation et de contrôle" mit den nötigen Informationen über die Pflegeversicherung. Anschließend können Fragen gestellt werden.

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

Commission du 3e âge Contern

// L'ASSURANCE DÉPENDANCE AU LUXEMBOURG

FR

Conférence tenue par l'Administration d'évaluation et de contrôle » de l'assurance dépendance suivie d'un échange ouvert aux questions du public.

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

LE GOUVERNEMENT DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Sécurité sociale
Administration d'évaluation et de contrôle de l'assurance dépendance

www.assurance-dependance.lu

In Zusammenarbeit mit „Frënn vum 3. Alter Contern" und der 3. Alterskommission / en collaboration avec les « Frënn vum 3. Alter Contern » et la commission du 3ième âge. + logo ministère

Wann?	Montag, 27.01.2020
Uhrzeit?	15.00 Uhr
Wo?	Centre Culturel Oetrange Salle Irma Boes • Im Medenpoull L-5351 Oetrange
Preis?	Gratis
Sprache?	Luxemburgisch
Leitung?	Pascale Kolb (Ministère de la Sécurité Sociale, Administration d'évaluation et de contrôle de l'assurance dépendance ; Responsable partenariat et information, Psychologue)
Anmeldung?	Bis zum 20.01.2020 bei Philo Guenther-Marx: 621 26 28 11

Sollten Sie nicht an der Aktivität teilnehmen können, so melden Sie sich unbedingt bei uns ab. Auch für „gratis" Aktivitäten bestehen Wartelisten und so kann ein anderer Teilnehmer Ihren Platz einnehmen. ***En cas d'empêchement nous vous remercions de nous prévenir dans les meilleurs délais, même si l'activité est gratuite.***

// "ABENTEUER WERDEN SELBST GEMACHT" - RAPHAEL UND SEINE SCHLITTENHUNDE

DE

Seit 2006 beschäftigt Raphael Fiegen sich mit Schlittenhunden. Nach einiger Zeit fing Raphael an, mit seinen Hunden auf Expeditionen zu gehen, die sich nach und nach vergrößerten. Nach einigen Jahren veränderte sich seine Leidenschaft für die Hunde zu einer Leidenschaft für das Abenteuer. Wir verbringen einen Nachmittag mit Raphael und seinen Hunden. Hierbei werden wir einiges über Schlittenhunde erfahren. Die Geschichte der Schlittenhunde, welche Unterschiede gibt es zwischen den Schlittenhunden im Norden und in Mitteleuropa, wie sieht das „Leben" in der Polarregion aus, wie wirkt sich der Klimawandel aus, was ist ein Rudel? Raphael gibt uns einige Erklärungen zum Schlittenhunde-Gespann. Dies und vieles mehr wird heute das Thema sein. Selbstverständlich werden wir alle 40 Pfoten kennenlernen, die stets treu an Raphaels Seite sind. Während einer Tour mit den Hunden bekommen Sie sicherlich Antworten auf weitere Fragen. Und, jetzt mal ganz unter uns... es macht einfach Spaß mit den felligen Gesellen draußen unterwegs zu sein und später im Gehege mit ihnen rumzuknuddeln.

Ach, wie schööön

// *«L'AVENTURE EST FAITE PAR SOI-MÊME» - RAPHAEL ET SES CHIENS DE TRAINEAU*

FR

Depuis 2006, Raphael Fiegen travaille avec des chiens de traîneau. Il a commencé à faire des expéditions avec ses chiens, qui augmentèrent progressivement. Après quelques années, sa passion pour les chiens s'est transformée en une passion pour l'aventure. Nous passons un après-midi avec Raphaël et ses chiens. Ici, nous allons apprendre beaucoup de choses sur les chiens de traîneau. L'histoire des huskies, quelle est la différence entre les huskies du nord et de l'Europe centrale, à quoi ressemble la «vie» dans la région polaire, comment le changement climatique nous affecte-t-il, qu'est-ce qu'une meute? Raphael nous donne quelques explications sur l'équipe de chiens de traîneau. Ceci et bien plus, sera le sujet d'aujourd'hui. Nous rencontrerons bien sûr les 40 pattes, fidèles aux côtés de Raphaël. Lors d'une excursion avec les chiens, vous aurez sûrement des réponses à d'autres questions. Et, entre nous, quel plaisir tout simplement, de passer l'après-midi en si bonne compagnie et d'avoir la chance de câliner les chiens dans l'enceinte.

Wann?	Mittwoch, den 29.01.2020
Uhrzeit?	14.00 Uhr
Dauer?	+/- 3 Stunden
Treffpunkt?	Wird Ihnen kurz vorher mitgeteilt
Preis?	30 € **Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.** ***La réservation sera valide uniquement après le paiement de la facture.***
Sprache?	Luxemburgisch
Anmeldung?	Bis zum 15.01.2020

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

Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

// OFFICE SOCIAL „IEWESCHTE SYRDALL“

SEIEN SIE INFORMIERT! AKTIVE AUSTAUSCH- UND INFORMATIONSRUNDE

DE

Der soziale Dienst „Ieweschte Syrdall“, der zuständig ist für die Einwohner der Gemeinden Contern, Sandweiler, Schuttringen und Weiler zum Turm, präsentiert sich während einer Informationsrunde und leistet Aufklärungsarbeit bezüglich Funktion und Rolle. Nicht selten wird der soziale Dienst mit einem „Aarmebüro“ gleichgestellt, auf den die Bürger bei finanziellen Schwierigkeiten zurückgreifen können. Der soziale Dienst „l'office sociale“ erfüllt die Rolle einer Anlaufstelle, informiert und berät die Bewohner sowie verweist sie bei Bedarf an andere Administrationen und andere Dienste.

// SOYEZ INFORME ! ÉCHANGE ACTIVE PENDANT UNE SÉANCE D'INFORMATION

FR

L'Office Social Ieweschte Syrdall est l'Office Social commun des Communes de Contern, Sandweiler, Schuttrange et Weiler-la-Tour. Lors de cette présentation on nous explique le rôle et le fonctionnement de cet établissement public afin de comprendre que c'est un service pour qui et qui fait quoi. On pense souvent qu'un Office Social est un service où on va uniquement quand on a des problèmes financiers («den Aarmebüro») suite à des problèmes de logement, des problèmes au travail etc. Certes ce sont quelques-unes de ces raisons d'être, mais pas seulement. L'Office Social a en plus le rôle d'informer et conseiller ses clients et de les orienter, si besoin, vers d'autres services et administrations. On va donc aussi (et plus) parler de l'Assurance Dépendance, voir ce qu'est un logement encadré, un CIPA, une maison de soins, un foyer de jour, un réseau d'aides et de soins etc. Comme la liste des thèmes est vaste et toute situation individuelle, n'hésitez pas à poser des questions lors de la présentation afin d'avoir des explications complémentaires.

In Zusammenarbeit mit den „Frënn vum 3. Alter Contern“ und der 3. Alterskommission / en collaboration avec les « Frënn vum 3. Alter Contern » et la commission du 3ième âge.

Wann?	Montag, 03.02.2020
Uhrzeit?	15.00 Uhr
Dauer?	1 – 1 ½ Stunde
Ort?	Centre Culturel Oetrange Salle Irma Boes Im Medenpoull • L-5351 Oetrange
Preis?	Gratis
Sprache?	Luxemburgisch
Leitung?	Claude Keiser (Office Social Ieweschte Syrdall)
Anmeldung?	Bis zum 27.01.2020

Commission du 3e âge Contern

Bitte überweisen Sie den Rechnungsbetrag, nach Erhalt der Rechnung und mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer. Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages. ***Veuillez-vous inscrire avant le 3 octobre en indiquant le numéro de facture associé. La réservation sera valide uniquement après le paiement de la facture.***

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

Commune de Contern

GEMENG SANDWEILER

Schëtter

WEILER LA TOUR

// „LËTZEBUERGER WAASSER“

LU

Mir hun gudd Produiten hei am Land, déi de groussen auslännesche Marken, „d'Waasser op alle Fall reeche können“. Niewt dem westlech geleeënen Bieckerech fuere mir op Rouspert a ginn eis emol ukuken wéi et an der Produktion vum „Waasser vum Liewen“ zou sech geet. Op béide Visiten gesi dir net nemmen hannert Kulissen vun der Produktioun mais gidd och nach dat engt oder aanert Wessenswertes iwwert d'Geschicht gewuer.

1. BECKERICH - VISITE GUIDÉE

Wann?	Freitag, den 07.02.2020
Uhrzeit?	15.00 Uhr
Wo?	S.A. des Eaux Minérales de Beckerich, 8, Jos Seyler Strooss • L-8522 BECKERICH
Preis?	Gratis
Sprache?	Luxemburgisch
Anmeldung?	Bis zum 23.01.2020

2. ROSPORT – VISITE GUIDÉE

Wann?	Montag, den 17.02 2020
Uhrzeit?	15.00 Uhr
Wo?	Sources Rosport • 28, rte d'Echternach L-6580 Rosport Parkplatz: Camping Rospert
Preis?	Gratis
Sprache?	Luxemburgisch
Leitung?	Evelyne Steines
Anmeldung?	Bis zum 03.02.2020

// AYURVEDISCHER KOCHKURS – COURS DE CUISINE AYURVEDIQUE

DE Im Ayurveda bilden die Ernährung und ein angemessener Lebensstil die Basis für eine gute Gesundheit. Mit etwas Theorie und viel Praxis lernen Sie in diesem Kurs die Grundlagen der Ayurveda-Küche kennen und erfahren, wie Sie einfache und schmackhafte ayurvedische Gerichte selbst zubereiten können.

John Schlammes ist ganzheitlicher Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberater und bietet seit vielen Jahren Ayurveda Kochkurse an. Daneben arbeitet er als Yogalehrer und leitet regelmäßig Yogakurse und Workshops.

Bitte bringen Sie ein Schälmesser, ein Schneidbrett sowie eine Schürze mit.

FR *Participez à ce cours de cuisine extraordinaire et apprenez les principes de la cuisine ayurvédiques tout en rencontrant des recettes facile à refaire à la maison. Pour plus amples questions n'hésitez pas à nous contacter. Veuillez svp amener une planche à découpe, un éplucheur ainsi qu'un tablier.*

Wann?	Samstag, den 08.02.2020
Uhrzeit?	10.00 – 15.00 Uhr
Wo?	Foyer de Jour Sandweiler, Syrdall Heem
	29-31, Rue Principale • L- 5240 Sandweiler
Preis?	70 €
	Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.
	La réservation sera valide uniquement après le paiement de la facture.
Sprache?	Luxemburgisch
Leitung?	John Schlammes (Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberater)
Anmeldung?	Bis zum 25.01.2020
Teilnehmer?	Minimum 6, Maximum 12

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

// KONFERENZ ZOU DEM THEMA „IWWERGANG VUN DER AARBECHTSWELT AN D'PENSIOUN - ENDLECH D'PENSIOUN ! AN ELO?"

LU

D'Mme Lynn Settinger, mat zoustänneg fir d'Sozialpolitik am OGBL an effektive Member vun dem Verwaltungsrot vun der Pensiounskeess (Caisse Nationale de l'Assurance Pension - CNAP), presentéiert eis e Virtrag zou dem Iwwergang vun der Aarbechtswelt an d'Pensioun. Si erkläert eis: Wéini kann ech meng Pensiounsrechter geltend maachen? Wéi eng Méiglechkeeten ginn et fir lues a lues an d'Pensioun ze goen? Wat muss ech maache fir d'Pensioun ze kréien? Si geet op är Froen an, déi een sech stellt wann ee kuerz virun der Pensioun steet a wéi een sech am Beschten op déi néi Situatioun virbereet. Et ass wichteg sech mat dem Thema mat Zäiten auserneen ze setzen.

// *CONFÉRENCE SUR LA TRANSITION DE LA VIE PROFESSIONNELLE À LA PENSION : « LA PENSION APPROCHE! ÊTES-VOUS PRÊT/E? »*

FR

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 nous exlique: Quand est-ce que je peux faire valoir mes droits à la pension? Comment je prépare une rentrée douce à la pension? Comment dois-je procéder pour obtenir ma 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.

Wann?	Montag, den 10.02.2020
Uhrzeit?	18.30 Uhr
Wo?	Centre Culturel „Nei Schoul" Filsdorf 3, Am Eck • L-5741 Filsdorf (über der Kinderkrippe MAH-MA-MUH S.A R.L.)
Preis?	Gratis
Sprache?	Powerpoint auf Französisch, Vortrag Luxemburgisch
Leitung?	Lynn Settinger
Anmeldung?	Bis zum 03.02.2020

OGB·L
MIR MAACHEN ZUKUNFT

Wann?	Montag, den 24.02.2020
Uhrzeit?	18.30 Uhr
Wo?	Centre Culturel • 6, rue de l'Ecole • L-5431 Lenningen
Preis?	Gratis
Sprache?	Powerpoint en français, conférence en luxembourgeois
Leitung?	Lynn Settinger
Anmeldung?	Bis zum 17.02.2020

Sollten Sie nicht an der Aktivität teilnehmen können, so melden Sie sich unbedingt bei uns ab. Auch für „gratis" Aktivitäten bestehen Wartelisten und so kann ein anderer Teilnehmer Ihren Platz einnehmen. *En cas d'empêchement nous vous remercions de nous prévenir dans les meilleurs délais, même si l'activité est gratuite.*

Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

// GEFÜHRTE BESICHTIGUNGEN DES KIRCHBERG-PLATEAUS / VISITE GUIDÉE DU PLATEAU DE KIRCHBERG

DE

Seit der Ansiedlung der europäischen Institutionen ist der Kirchberg im ständigen Wandel. Aus einem reinen Verwaltungsbezirk im Grünen entwickelt sich derzeit ein verdichtetes Stadtviertel, in dem die Funktionen Arbeit und Wohnen wieder zusammenfinden.

Um die städtebauliche Entwicklung zu erläutern, lädt der Fonds Kirchberg zu einer geführten Besichtigung am 20. Februar um 14.30 Uhr ein.

Die Führung besteht aus einem Vortrag im Hauptsitz des Fonds Kirchberg mit anschließender Bustour über das Kirchberg-Plateau.

FR

Depuis l'installation des premières institutions européennes le Plateau de Kirchberg est en changement constant. D'une ville- jardin à vocation administrative il se développe actuellement en quartier mixte, densifié, qui concilie les fonctions travailler et habiter.

Pour mieux faire connaître l'évolution de l'urbanisme, le Fonds Kirchberg invite à une visite guidée le lundi, 20 février 2020 à 14.30 hrs.

La visite comportera une présentation au siège du Fonds Kirchberg, suivie d'une visite guidée du quartier en bus.

www.fondskirchberg.lu

Wann?	Donnerstag, 20.02.2020
Uhrzeit?	14.30 – 16.30 Uhr
Wo?	Fonds de Kirchberg • 4, Rue Erasme • L-1468 Luxembourg
Preis?	15 € **Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.** ***La réservation sera valide uniquement après le paiement de la facture.***
Sprache?	Luxemburgisch
Anmeldung?	Bis zum 23.01.2020
Minimum?	10 Personen

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

// VISITE GUIDÉE - CIPA GRÉNGEWALD NIEDERANVEN

DE

Ein Leben im CIPA Gréngewald (Centre intégrée pour personnes âgées) : Es ist wichtig, an morgen zu denken und vorzusorgen.

Höchstwahrscheinlich schwirren Ihnen jetzt jede Menge Fragen durch den Kopf. Wie gestaltet sich das alltägliche Leben in dieser Einrichtung? Wie werden die Pflege und Betreuung organisiert? Was kostet ein Zimmer monatlich? u.v.m.

Begleiten Sie uns doch nach Niederanven und machen Sie sich ihr eigenes Bild. Während einer geführten Besichtigung erhalten Sie Informationen betreffend Aufnahmemodalitäten, Kosten sowie Gestaltung der Pflege und Betreuung und werfen einen Blick in verschiedene Räumlichkeiten des Gebäudes. Nach dem Rundgang können letzte Fragen bei Kaffee und Kuchen aufgegriffen und beantwortet werden.

Die Visite wird in Zusammenarbeit mit der intergenerationellen Kommission von Sandweiler organisiert.

FR

Vivre au CIPA Gréngewald (Centre intégrée pour personnes âgées) : Prendre toutes les précautions et penser à demain. Mais avant tout, quelques questions que nous allons aborder. Le quotidien de la vie au CIPA ? Comment les soins et l'encadrement sont-ils organisés ? Les coûts mensuels d'une chambre et les suppléments ? Accompagnez-nous pendant une visite du centre, vous vous rendrez compte des accommodations qui y sont proposés, vous en saurez plus sur des informations importantes, les modalités d'admissions, les coûts ainsi que l'organisation des soins et de l'encadrement.

La visite se terminera à la cafétéria ou vous aurez la possibilité de poser vos dernières questions. En collaboration avec la commission intergénérationnelle de Sandweiler.

www.grengewald.sodexoseniors.lu/

Wann?	Donnerstag, den 27.02.2020
Uhrzeit?	14.30 Uhr
Dauer?	17.00 Uhr (+/-)
Wo?	CIPA Gréngewald • 8, Routscheed L-6939 Niederanven
Preis?	Gratis
Sprache?	Luxemburgisch
Leitung?	Patrick Reding (Direktor)
Anmeldung?	Bis zum 21.02.2020

Sollten Sie nicht an der Aktivität teilnehmen können, so melden Sie sich unbedingt bei uns ab. Auch für „gratis" Aktivitäten bestehen Wartelisten und so kann ein anderer Teilnehmer Ihren Platz einnehmen. *En cas d'empêchement nous vous remercions de nous prévenir dans les meilleurs délais, même si l'activité est gratuite.*

// SAVE THE DATE
37E FESTIVAL DES MIGRATIONS, DES CULTURES ET DE LA CITOYENNETÉ

FR

« Le festival que nous organisons depuis des décennies, chaque printemps, au centre du Luxembourg, dans les faubourgs du plateau économique du Kirchberg est affaire de tricotage, de bricolage, de métissage culturel. Il permet de réduire la discontinuité du monde. Les mouvements associatifs issus des migrations au Luxembourg contribuent à penser avec permanence l'histoire du pays d'accueil et celle du pays de départ : cette nouvelle histoire, commune et partagée, permet de réduire les pensées exclusives. Les associations issues de l'immigration, les associations héritières de l'immigration et toutes celles sensibles aux relations interculturelles tissent et retissent, tricotent et raccommodent les liens et les identités de références »
www.clae.lu/festival/festival-des-migrations/

Quand ?	28.02 – 01.03.2020
Où ?	Luxexpo the Box - Kirchberg

Organisé par CLAE (Comité de liaison des associations d'étrangers)

// NATIONALBIBLIOTÉIK – *BIBLIOTHÈQUE NATIONALE*

LU D'Equipe vun der Nationalbibliothéik (BnL) invitéiert lech op eng Visitt guidée vun hirem neie Gebai. Bei der Visitt gëtt Dir duerch d'ëffentlech Raim an hanner d'Kulisse vum neie Gebai gefouert a léiert eppes iwwert d'Geschicht an d'Kollektioune vun der Bibliothéik. Esou kënnt Dir d'Konzept vum neie Gebai a seng Funktioun fir eng Bibliothéik vum 21. Joerhonnert kenneléieren.

FR *L'équipe de la Bibliothèque nationale de Luxembourg (BnL) vous invite à une visite guidée du nouveau bâtiment. Vous découvrirez les espaces publiques et les coulisses, l'histoire ainsi que les collections de la BnL. Les collaborateurs vous expliqueront le concept du nouveau bâtiment et son enjeu pour une bibliothèque du 21ème siècle.*

Wann?	Montag, 02.03.2020
Uhrzeit?	15.00 – 16.30 Uhr
Wo?	Bibliothèque nationale de Luxembourg 37d, Avenue John F. Kennedy • L-1855 Luxembourg Öffentlicher Transport: Tram – Haltestelle: Nationalbibliothéik Parkplatz – Parkhaus der Nationalbibliothek
Preis?	Gratis
Sprache?	Luxemburgisch
Maximum?	25 Personen
Anmeldung?	Bis zum 24.02.2020

Bibliothèque nationale du Luxembourg
Nationalbibliothéik

Copyright Bibliothèque nationale du Luxembourg

Sollten Sie nicht an der Aktivität teilnehmen können, so melden Sie sich unbedingt bei uns ab. Auch für „gratis" Aktivitäten bestehen Wartelisten und so kann ein anderer Teilnehmer Ihren Platz einnehmen. *En cas d'empêchement nous vous remercions de nous prévenir dans les meilleurs délais, même si l'activité est gratuite.*

1 Dag am viraus Nimm era ginn weinst der Secherheet.

// OBSTBAUMSCHNITTKURS AN JUNGEN BÄUMEN SIAS / *COURS DE TAILLE ET SOINS POUR UN JEUNE ARBRE FRUITIER*

LU „Fir dass aus jonken Uebstbeem grouss a vital Uebstbeem entstinn, mussen se virun allem als jonke Baam richteg geschnidde gin. Am Kader vun engem Uebstbaamschnettcours get den Erziehungsschnëtt u jonken Uebstbeem no der Oeschberg-Methode erklärt. No enger kuerzer théoretscher Introductioun get des Method an der Praxis u jonken Uebstbeem erklärt an geübt."

FR *S'il n'y est pas préparé, un jeune arbre fruitier risque d'avoir des difficultés à supporter sa future production de fruits.*

Pour cette raison, nous proposons des cours afin d'apprendre les techniques de coupe et de soins par la méthode « Oeschberg ». Après une introduction théorique, la pratique sera mise en exécution sur un jeune arbre fruitier.

Un entretien des arbres fruitiers afin qu'ils se développent correctement vise la taille en jeune âge. Pendant ce cours de taille, vous apprenez en pratique les méthodes qui sont adaptées.

Wann?	Donnerstag, 05.03.2020
Uhrzeit?	13.30 – 17.00 Uhr
Wo?	Munsbach- der genaue Treffpunkt wird ihnen zu einem späteren Zeitpunkt mitgeteilt
Preis?	Gratis
Sprache?	Luxemburgisch
Anmeldung?	Bis zum 27.02.20

Sollten Sie nicht an der Aktivität teilnehmen können, so melden Sie sich unbedingt bei uns ab. Auch für „gratis" Aktivitäten bestehen Wartelisten und so kann ein anderer Teilnehmer ihren Platz einnehmen. *En cas d'empêchement nous vous remercions de nous prévenir dans les meilleurs délais, même si l'activité est gratuite.*

// BACK-WORKSHOP STUTEN-BROT

DE

Sauerteigbrot mal anders.

Der so gut bekannte Butter-Stuten oder Hefezopf ist ein leckeres süßes Gebäck, welches in jeder Region unterschiedlich genannt und verarbeitet wird. Wir stellen den Stuten-Teig mal ganz anders her, nämlich wie es ihn nur selten gibt: mit Sauerteig! Und so wird diese Köstlichkeit einzigartig leicht.

Gemeinsam backen wir einen Sauerteig-Stuten und genießen den frischen, saftigen Geschmack. Dabei sprechen wir über das Thema Sauerteig, Brotsorten, Mehltypen usw. und starten dann in die praktische Umsetzung des Backens. Jeder Teilnehmer stellt einen Sauerteig-Stuten selbst her.

Bitte bringen Sie mit: Schürze, Rührlöffel, Rührschüssel, leeres Glas mit Deckel (500ml), Schreibmaterial für Notizen.

Praktische Umsetzung: Jeder Teilnehmer wird einen aktiven Sauerteig zur Verarbeitunge erhalten und bearbeiten. Wir werden nach vorgegebener Rezeptur den Teig herstellen, dehnen und falten. Der fertige Stuten-Teig wird mit nach Hause genommen zum Backen. Dies ist wegen der langen Ruhezeit beim Sauerteigbrot nur so möglich. Vor Ort werden wir ein vorbereitetes und gereiftes Brot backen und verkosten. Lecker!

Mitnahme nach Hause pro Teilnehmer/-in: Der selbst hergestellte Stutenteig, wie auch die Sauerteigbasis.

Wann?	Samstag, 14.03.2020
Uhrzeit?	14.30 Uhr
Dauer?	2 Stunden
Treffpunkt?	A Wiewësch • 12 Syrdallstrooss • L-6850 Manternach
Preis?	40 €
	Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages. ***La réservation sera valide uniquement après le paiement de la facture.***
Sprache?	Luxemburgisch / Deutsch
Anmeldung?	02.03.2020

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

19. Mäerz 2020
Vu 14.00 bis 18.00 Auer
Am Centre Polyvalent Gaston Stein
Jonglënster

BAL MI-CARÊME

Mat Live-Orchester
Los Amigos

Wat gëtt et nach:
Tombola
Iessen
Gedrénks a.v.m.

Den Erléis ass fir:
De Leederwon asbl
Wonschkutsch asbl

Präis : 5€ Vermierk SCNM0120 CCPL LU09 1111 0221 0081 0000
Dageskeess: 6€
Umeldung: RBS-Center fir Altersfroen asbl / Tel.: 36 04 78 28/36
E-mail: akademie@rbs.lu

RBS CENTER FIR ALTERSFROEN · DEMING JONGLËNSTER · Diana 60+ Lëtzebuerg · AN DER LOUPESCHT CLUB SENIOR · clubsenior

// MEINE FOTOS – MEIN FOTOBUCH

DE

Haben Sie schon öfters Fotobücher von Freunden bewundert?

Sich vorgestellt, Ihre eigenen schönen Fotos in einem Buch darzustellen - aber haben sich nicht so richtig getraut, dies auszuprobieren?

Jetzt bietet sich die Gelegenheit! In einem kleinen Workshop können Sie genau dies tun.

Wenn Sie Grundkenntnisse der Tastatur, dem Windowsprogramm und Internet haben, können Sie loslegen.

Wir werden eine kleine Gruppe sein, damit jedem einzelnen Tipps und Tricks zur Verwirklichung des Fotobuches gezeigt werden können.

Besitzen Sie einen eigenen Laptop, können Sie diesen mitbringen. Auf Ihrem Gerät haben Sie Ihre eigene Fotos gespeichert. Ihr Ladegerät und Ihre Maus sollten Sie nicht vergessen.

Wenn Sie keinen Laptop besitzen, können Sie auf einem Computer der Internet Stuff arbeiten. Hierzu benötigen Sie Ihre gespeicherten Fotos auf einer externen Festplatte.

Wir werden mit dem Programm „CEWE.lu“ (in deutscher Sprache) arbeiten.

Zwischen den Treffen können Sie dann auch schon zu Hause mit Ihren Fotos arbeiten und einiges ausprobieren.

Viel Spaß bei der Gestaltung Ihres Fotobuches.

Der Initiative von Frau Marie-Anne Kolbach folgend, welche uns diesen Workshop anbietet, und in Zusammenarbeit mit der „Internetstuff Sandweiler“ freuen wir uns auf dieses Projekt.

Wann?	Freitags, den 20.03.; 27.03.; 03.04.
Uhrzeit?	15.00 Uhr
Dauer?	+/- 1 Stunde
Treffpunkt?	Internetstuff Sandweiler • 43 Rue Michel Rodange • L-5252 Sandweiler
Preis?	Gratis
Sprache?	Luxemburgisch
Anmeldung?	02.03.2020
Maximum?	6 Personen

Bitte melden Sie sich an!

// WERKSFÜHRUNG BEI MERCEDES BENZ IN MANNHEIM

DE

Faszination Omnibusbau. Produktion hautnah. Erleben Sie in nächster Nähe, wie in modernster Produktionsanlagen Mercedes Benz Omnibusse entstehen.

Nach Ankunft im Werk wird Ihnen während eines Filmvortrags das Unternehmen Mercedes Benz vorgestellt. Anschließend gemeinsames Mittagessen in der Werkskantine, gefolgt von einem Rundgang durch die modernsten Produktionsanlagen, wo Sie den Werdegang der Omnibusse vom Rohbau über die kathodische Tauch-Lackierung bis hin zur Fertigmontage begleiten. Nach der Besichtigung geht die Fahrt ins Zentrum von Mannheim, wo sich die Gelegenheit zum individuellen Aufenthalt bietet.

https://www.mercedes-benz-bus.com

Gemeinsam verbringen wir den Tag mit unseren Freunden des Club Seniors Museltheem und An der Loupescht.

Wann?	Freitag, 20.03.2020
Uhrzeit?	7.20 Uhr
Treffpunkt?	Parkplatz hinter dem Match in Niederanven
Preis?	65 € (Fahrt, Besichtigung, Mittagessen) Menü: Bitte geben Sie uns an falls Sie Allergien, Intoleranzen haben oder Vegetarier sind. **Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.**
Anmeldung?	17.02.2020

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

// BORROLÉOSE DE LYME – ALBL ASBL (ASSOCIATON LUXEMBOURGEOISE BORRÉLIOSE DE LYME ASBL)

FR *L'ALBL a pour but d'informer la population Luxembourgeoise, que les tiques ne connaissent pas de frontières, et donc que la maladie de Lyme existe au Luxembourg ! De changer les mentalités du corps médical, en vue d'une meilleure formation sur la maladie de Lyme. De revoir tous les protocoles de détection et de soin, afin d'aboutir à des résultats fiables ! La transparence concernant l'état de l'épidémie borrélique au Grand-Duché L'obtention du Ministère de la Santé, l'allocation de fonds à la recherche et à la veille épidémiologique. Entre autres ...*

DE Erfahren Sie Wissenswertes zum Thema Borreliose, denn Zecken kennen keine Grenzen! Informieren auch Sie sich und treffen die notwendigen Vorkehrungen und Vorsichtsmaßnahmen. Man ist nie vorsichtig genug.

www.albl.lu

En collaboration avec la commission de la famille, du troisième âge et des affaires sociaux de la commune de Schuttrange / in Zusammenarbeit mit der Kommission der Familie, des 3. Alters und dem sozialen Anliegen der Gemeinde Schuttringen

Quand ?	Mercredi, 25.03.20
Heures ?	15.00 – 16.30 Uhr
Où ?	Schëtter Treff, ënnert der aler Schoul 2, place de l'église • Schuttrange
Prix ?	Gratis
Langues ?	Luxembourgeois/français
Leitung ?	Sofia Aurajo (Présidente ALBL)
Inscription ?	Jusqu'au 18.03.20

En cas d'empêchement nous vous remercions de nous prévenir dans les meilleurs délais, même si l'activité est gratuite. **Sollten Sie nicht an der Aktivität teilnehmen können, so melden Sie sich unbedingt bei uns ab. Auch für „gratis" Aktivitäten bestehen Wartelisten und so kann ein anderer Teilnehmer ihren Platz einnehmen.**

// MEDICUS DIE MACHT DES WISSENS

DE

Eine kulturhistorische Schau zur Geschichte der Medizin führt uns nach Speyer.

„Die Sonderausstellung nutzt den literarischen Zugang, um die komplexe und faszinierende Entwicklung des medizinischen Fortschritts in fesselnder Weise zu vermitteln. Auf den Spuren des Medicus begibt sich die Ausstellung auf die Suche nach dem medizinischen Wissen verschiedenster Zeiten und Kulturen und führt so Zeugnisse ganz unterschiedlicher Herkunft aus mehr als 5.000 Jahren erstmals in einem Ausstellungskontext zusammen."

https://museum.speyer.de/vorschau/medicus/

Nach der geführten Besichtigung durch die Welt des Medicus gemeinsames Mittagessen im Restaurant „Hausbrauerei Domhof", das sich im Zentrum von Speyer befindet. Nach der guten deutschen Hausmannskost kann jeder auf seine eigene Faust eine der ältesten Städte Deutschlands entdecken.

Wann?	Dienstag, 31.03.2020
Uhrzeit?	7.30 Uhr
Treffpunkt?	Parkplatz hinter dem Match in Niederanven
Preis?	79 € (Fahrt, Besichtigung, Mittagessen) **Menü:** Medaillons vom Schweinefilet mit Rahmsauce und Butterknöpfle • Warmer Apfelstrudel mit Vanilleeis Menü: Bitte geben Sie uns an falls Sie Allergien, Intoleranzen haben oder Vegetarier sind. **Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.**
Anmeldung?	18.03.2020

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

// STAY CONNECTED – SMARTPHONE CAFÉ

DE

Im Anschluss an das erste Treffen im Oktober nimmt unser Projekt „Stay Connected" in Zusammenarbeit mit dem Jugendhaus in Sandweiler seinen Lauf. Nach der ersten Informationsveranstaltung im Rahmen der Prävention, Aufklärung und Sensibilisation zeigt sich das Projekt nun von einer praktischen Seite. Mara und Johannes von „Golden me" begleiten das Projekt in Form von sogenannten „Smartphone Cafés".

„Technologie kann Menschen zusammenbringen" Daher haben wir, Johannes und Mara von GoldenMe, das Smartphone Café ins Leben gerufen. Beim Smartphone Café helfen Jugendliche Ihnen

mit den kleineren oder größeren technischen Problemen:

Eine Einstellung auf dem Smartphone ändern?

Fragen zu Funktionen bei Facebook oder Instagram?

Oder sich einfach nur im Umgang mit Smartphone, Laptop oder Tablet verbessern?

Das Schöne am Generationsunterschied ist, dass wir voneinander lernen können"

GoldenMe ist eine aktive Community die sich an Menschen kurz vor oder im Ruhestand richtet. Besuchen Sie uns unter www.goldenme.me

GoldenMe

Nach dem interaktiven Austausch steht gemeinsames Kochen mit den Jugendlichen auf dem Programm.

Wann?	Freitag, 31.01.2020 Freitag, 13.03.2020 Freitag, 24.04.2020 Freitag, 15.05.2020 Freitag, 05.06.2020
Uhrzeit?	17.00 Uhr
Dauer?	4 Stunden Smartphone Café: 1- ½ Std Kochen und gemeinsames Abendessen: 2-3 Std
Treffpunkt?	Jugendhaus in Sandweiler 5, rue Nic Welter • L-5256 Sandweiler
Preis?	Smartphone Café gratis 5 € gemeinsames Kochen **Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.**
Anmeldung?	1 Woche vor dem Termin

Inter-Actions
Développement & Action Sociale

// RITTER DES HIMMELS

DE

Heißluftballons färben den Himmel!
Welch schöner Anblick!

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

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

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

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

Bitte melden Sie sich bei uns für zusätzliche Informationen.

// *CHEVALIERS DU CIEL*

FR

Quel enchantement de voir des montgolfières colorant le ciel !

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

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

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

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

Contactez-nous pour de plus amples informations.

Wie in jedem Jahr bleibt der Club Syrdall im Dezember über die Feiertage geschlossen. In diesem Jahr **zwischen Montag, den 23. Dezember 2019 und Freitag, den 3. Januar 2020.**

Ab Montag, den 6. Januar 2020 stehen wir dann wieder zu Ihrer Verfügung.

Wir wünschen Ihnen schöne Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Notre Club Syrdall restera fermé pendant les jours de fête, c'est-à-dire

entre lundi, le 23 décembre 2019 et vendredi, le 3 janvier 2020.

A partir du lundi, 6 janvier 2020, nous serons de nouveau à votre service.

Nous vous souhaitons un joyeux noël et une bonne année !

// REGELMÄSSIGE AKTIVITÄTEN - GESELLIGKEIT / CONVIVIALITÉ

// MIT KLANGSCHALEN ENTSPANNEN – FÜR GESUNDHEIT UND INNERE HARMONIE

DE

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

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

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

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

Wann?	Montag, 13.01.2020 Montag, 10.02.2020 Montag, 09.03.2020
Uhrzeit?	15.00 – 16.00 Uhr
Wo?	„Al Schmëtt" Rue de l'école • L-6933 Mensdorf
Preis?	15 € / Kurs (45 € für alle 3 Kurse) **Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.**
Kursleitung?	Manon Hammes, Entspannungspädagogin, Integrative Klangpädagogin
Sprache?	Luxemburgisch
Minimum?	6 Personen

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

CHERS AMIS DU CLUB SYRDALL !

Afin de pouvoir améliorer notre offre, nous vous prions de consacrer un peu de temps à ce questionnaire et de répondre à quelques questions. Le questionnaire est anonyme et peut être retourné au Club Syrdall par par voie postale.

Merci beaucoup pour votre aide !

Âge : _____

Sexe : _____

Localité : _____

Nationalité : _____

Comment vous plaît le programme des activités de loisirs sur une échelle de 1 à 10 (1 très mauvais – 10 très bien) _____

Selon vous, quels thèmes ne sont pas suffisamment couverts?

_____

_____

Quel genre d'activité devrait être ajouté afin de compléter notre offre pour vous?

_____

LIEBE FREUNDE DES CLUB SYRDALL !

Damit wir unser Angebot verbessern können, bitten wir Sie, Sich etwas Zeit zu nehmen und folgende Fragen zu beantworten. Der Fragebogen ist anonym, wird vertraulich behandelt und kann direkt an unseren Club zurück geschickt werden (per Post).

Vielen Dank für Ihre Mithilfe!

Alter: _____

Geschlecht: _____

Wohnort: _____

Nationalität: _____

Wie gefällt Ihnen das Freizeitangebot des Club Syrdall auf einer Skala von 1 bis 10 (1 sehr schlecht – 10 sehr gut) _____

Welche Bereiche werden Ihrer Meinung nach nicht genügend abgedeckt?

_____

_____

Welche Aktivitäten fehlen damit das Angebot für Sie komplett wäre?

_____

_____

Werden genügend Aktivitäten in Ihrer Sprache angeboten?

Ja / Nein _____

Fühlen Sie Sich vom Angebot angesprochen?

Ja / Nein _____

Was gefällt Ihnen besonders an unserem Programm?

_____

Haben Sie interessante Hobbies welche Sie mit anderen teilen wollen? Wenn ja, welche?

_____

_____

Anmerkung: _____

_____

Bitte entnehmen Sie den Fragebogen aus der Broschüre und geschickt Sie ihn wieder zurück an uns (per Post).

_____

Y a-t'il suffisamment d'activités proposées dans votre langue ?

oui / non _____

Est-ce que notre offre d'activités attire votre attention?

oui / non _____

Qu'est-ce qui vous plait le plus dans notre programme?

_____

Avez-vous des loisirs intéressants que vous souhaitez partager avec d'autres? Si oui, lesquels ?

_____

_____

Remarques : _____

_____

Veuillez enlever ce questionnaire de la brochure et renvoyez-le à nous (par voie postale).

// TRËPPELTIIR MAT DEN TRËPPELFRËNN SYRDALL 50+

LU

D'Trëppelfrënn Syrdall 50+ treffen sech all Dënschden.

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

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

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

Déi aner Dënschdeger starte si Mëttes um 14 Auer.

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

Sou ass eng gutt Konditioun eng wichteg Viraussetzung.

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

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

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

Da mellt iech bäi eis!

// KREATIV HÄNN

LU

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

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

Mir treffen eis ëmmer den 2. a lëschte Mëttwoch am Mount, zu Moutfort nieft dem Centre Culturel. Mir freeën eis lech an eiser Ronn begréissen ze kënnen.

Wann?	All zweeten an all lëschte **Mëttwoch** am Mount 08.01., 29.01. 12.02., 26.02. 11.03., 25.03.
Auerzait?	14.30 -17.30 Auer
Treffpunkt?	Centre Culturel zu Moutfort Rue de Medingen • L-5335 Moutfort
Praiss?	Jidereen këmmert sëch ëm säin Material

// MUSIKTREFF

DE

Sie spielen ein Instrument?
Sie singen gern?

Willkommen in unserer Musikgruppe, die nun schon seit vielen Jahren besteht! Wir treffen uns jeden ersten Mittwoch im Monat zum gemeinsamen Musizieren und Singen. Klavier, Geigen, Blockflöten, Akkordeons, Gitarren, Celli, Schlaginstrumente, Sopran, Alt, eine Sängertruppe, dazu eine große Portion gute Laune und Humor - und schon erklingt die Musik. Gemeinsam wird ein Programm aufgestellt. Luxemburgische Lieder, Volkslieder, schmissige Schlager in verschiedenen Sprachen - gleichberechtigt neben Kompositionen von Schubert, Fauré, Brahms, Gershwin, Poulenc... Die Teilnehmer, die sich vorher nicht kannten, treffen sich mittlerweile auch privat, um die Stücke miteinander zu proben. Ziel erreicht: Heraus aus der Isolation! Gemeinsames Musizieren und Singen macht lustig und listig. Falls Sie mal schnuppern wollen, dann rufen Sie uns einfach an und verraten uns, welches Instrument Sie spielen, oder ob Sie mit uns einfach nur singen möchten! Und schon sind Sie nächstes Mal mit dabei.

FR

Vous savez jouer un instrument, vous aimez chanter?

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

Wann?	Jeden ersten **Mittwoch** im Monat (Änderungen möglich)
Uhrzeit?	15.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt?	Die Adresse erhalten Sie über den Club Syrdall
Preis?	Gratis

// KEGELN

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

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

Wann?	**Jeden 1. und 2. Mittwoch im Monat** 08.01., 15.01., 05.02., 12.02., 04.03., 11.03.
Uhrzeit?	15.00 Uhr – 18.00 Uhr
Treffpunkt?	Conter Stuff • Place de la Mairie • L-5310 Contern
Preis?	Kosten für Kegelbahn und Getränke werden vor Ort beglichen

Haben Sie Interesse? Dann rufen Sie uns an.
Vous êtes intéressés? N'hésitez pas à nous contacter.

// WANDERN MIT JEANNE

DE **Nachmittagsspaziergang (+/- 5 km).**

Ein Nachmittagsspaziergang durch unser kleines Ländchen. Wir treffen uns gegen 14.00 Uhr voller Energie und Motivation. Wir ziehen ganz stramm an und lassen dann kontinuierlich nach. Nein, ganz im Ernst, wir sind eine entspannte Gruppe, die sich nicht mehr auf Rekordjagd befindet. Die Wanderwege, die wir erobern, sind normalerweise breit und einigermaßen flach, sodass man vergnügt wandern kann ohne in Atemnot zu geraten. Natürlich wird während der Touren viel geredet, Meinungen und Ansichten werden ausgetauscht. Anschließend ist man bestens über die Neuigkeiten im Ländchen informiert. Die Rundwege sind um die 5 Kilometer lang.

Datum?	**Freitag, 03.01.2020**
Uhrzeit?	14.00 Uhr
Treffpunkt?	Roodt/Syr Bahnhof
Datum?	**Freitag, 07.02.2020**
Uhrzeit?	14.00 Uhr
Treffpunkt?	Hesperange Kirche
Datum?	**Freitag, 06.03.2020**
Uhrzeit?	14.00 Uhr
Treffpunkt?	Luxemburg/Gare vor dem Bahnhof

Gesond iessen Méi beweegen

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

// KURSE / COURS //

// YOGAKUER ZU WEILER-LA-TOUR

LU Yoga bedeit all Otemzuch, all Beweegung ganz bewosst ze erliewen, ouni Denken, ouni Wierder. Et geet drëms fir Kierper, Geescht a Séil an Aklang ze bréngen.

D'Asanas (Kierperstellungen) sinn einfach an liicht auszeféieren.

Duech des ënnerschiddlech Übungen verbessert sech d'Muskulatur, Verspanungen léisen sech an d'Kierperbewosstsinn gëtt gesteigert. Mi schwaach Kierperregiounen gi gestäerkt a gläichzäiteg gi verspaante Beräicher gelackert. D'Ausféierung vun Asanas verbessert d'Zesummenspill vu Kierper, Geescht, Séil an Otem.

Duerch daat intensivt awer och rouegt Halen vun den Kirperstellungen gëtt zousätzlech en Zoustand vun ënnerlecher Geloossenheet erreecht.

Klangschuele kënnen d'Entspanen zu engem ganz flotten Erliefnes maachen.

Wann?	**Mittwoch** 08.01., 15.01., 22.01., 29.01. 05.02., 12.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 01.04.
Uhrzeit ?	17.30 – 19.00 Uhr
Ort ?	Centre Culturel „Am Huef 7, rue du Schlammestee • L-5770 Weiler-la-Tour.
Preis?	120 € (10 Einheiten) **Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.**
Kursleitung?	Rosanna Heinen-Pacchioli

Gesond iessen Méi beweegen

Bitte überweisen Sie den Rechnungsbetrag, nach Erhalt der Rechnung und mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer. Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung ihres Rechnungsbetrages.

// ZIRKELTRAINING

DE Circle Training ass eng speziell Methode vu Konditiounstraining, woubäi 8 bis 10 verschidden Übungen no a no mat ënnerschiddleche Materialien (Medezinball, Hantelen, Thera- Bänner, asw.) duerchgefouert ginn. De Schwéierpunkt ass op d'Kraaft a Beweeglechkeet geluecht, dëst huet eng positiv Auswierkung op d'Kierperhaltung a Kierpergefill. D'Aart an d'Unzuel vun den Übungen, d'Ausdauer a Regeneratioun, sou wéi d'Unzuel (1-3) vun de Ronne ginn un all eenzelen ugepasst. Den Training gëtt gehale vum Annette Feydt, ENEPS Ausbildung, Fitness an Health Coach.

Material: Bequeemt Gezei, en Handduch a Gedrénks. An der Schoulvakanz ass kee Cours.

FR *Le circuit training est une méthode d'entraînement qui consiste à réaliser 8 à 10 exercices successivement avec différents outils de travails (médecine-ball, haltères, Thera-Band, etc). L'objectif principal est l'amélioration de la force et de l'endurance. De ce fait, le type et le nombre d'exercices, les temps d'effort et de récupération, ainsi que le nombre de tours de circuit réalisés (1 à 3) sont très variables. L'entraînement sera tenu par Annette Feydt, études ENEPS, Fitness et Health Coach.*

Matériel : Vêtements confortables, une servietteet boissons. Pas de cours durant les vacances scolaires.

An Zesummenarbescht mam Club Senior « An der Loupescht »

Wann?	**Mittwoch** 8.01., 15.01., 22.01., 29.01, 05.02., 12.02., 26.02. 04.03., 11.03., 18.03., 25.03. 01.04
Uhrzeit?	16.00 – 17.30 Uhr
Treffpunkt?	Al Schmëtt Rue de l'école • L-6933 Mensdorf
Preis?	192 € (12 Einheiten, Material wird zur Ihnen Verfügung gestellt) **Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.** ***La réservation sera valide uniquement après le paiement de la facture.***
Kursleitung?	Annette Feydt (ENEPS Ausbildung, Fitness und Health Coach)

Gesond iessen Méi beweegen

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

// RÜCKENSCHMERZEN – KEIN SCHICKSAL

DE

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

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

FR

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

Wann?	**Montag** 06.01., 13.01., 20.01., 27.01. 03.02., 10.02., 24.02. 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03. 20.04., 27.04.
Uhrzeit?	10.00 – 11.00 Uhr
Ort?	Al Schmëtt • Rue de l'Ecole • L-6933 Mensdorf
Preis?	140 € (14 Einheiten) **Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.** ***La réservation sera valide uniquement après le paiement de la facture.***
Kursleitung?	Isabelle Libert

Gesond iessen Méi beweegen

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

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

// BODYFLOW

DE

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

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

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

Bitte haben Sie das Verständnis dass wir die Teilnehmer auf 20 begrenzen müssen.

Wann?	**Montag** 06.01., 13.01., 20.01., 27.01. 03.02., 10.02., 24.02. 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03.
Uhrzeit?	9.00 – 10.00 Uhr
Ort?	Salle Polyvalente Erpeldange Richtung Remich; Erpeldange bei Bous
Preis?	120 € (12 Einheiten) Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.
Kursleitung?	Frau Kirsten Leniger

NEU!!

Wann?	**Freitag** 10.01., 17.01., 24.01. 31.01. 07.02., 14.02., 28.02. 06.03., 13.03., 20.03., 27.03. 03.04.
Uhrzeit?	9.00 – 10.00 Uhr
Ort?	Canach • rue de l'école • Saal neben der Gemeinde
Preis?	120 € (12 Einheiten) Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.
Kursleitung?	Frau Kirsten Leniger

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

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

// QI-GONG

DE

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

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

Wann?	**Montag** 06.01., 13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 24.02. 02.03., 9.03., 16.03., 23.03., 30.03.
Uhrzeit?	9.30 – 11.00 Uhr
Ort?	Lorettokapelle • 6, rue des Romains • L-2443 Senningerberg
Preis?	144 € (12 Einheiten) **Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.**
Kursleitung?	Jean-Paul Nowacka

Wann?	**Freitag** 10.01., 17.01., 24.01., 31.01., 07.02., 14.02., 28.02. 06.03., 13.03., 20.03., 27.03., 03.04.
Uhrzeit?	9.15 – 10.45 Uhr
Ort?	Lorettokapelle • 6, rue des Romains • L-2443 Senningerberg
Preis?	144 € (12 Einheiten) **Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.**
Kursleitung?	Jean-Paul Nowacka

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

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

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

Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

// YOGA

DE

Die sanfte Stärkung für Körper, Geist und Seele.

*Innehalten *Atemschöpfen *Bewegen *Entspannen *Wohlfühlen.

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

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

Wann?	**Dienstag** 07.01., 14.01., 21.01., 28.01. 04.02., 11.02., 25.02. 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03.
Uhrzeit?	10.00 – 11.30 Uhr
Ort?	« Al Schmëtt » Rue de l'école • L-6933 Mensdorf
Preis?	144 € (12 Einheiten) **Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.**
Kursleitung?	Konstanze Riemenschneider-Löcher

Gesond iessen Méi beweegen

Wann?	**Freitag** 10.01., 17.01., 24.01., 31.01. 07.02., 14.02., 28.02. 06.03., 13.03., 20.03., 27.03. 03.04.
Uhrzeit?	10.00 – 11.30 Uhr
Ort?	Centre Culturel Mensdorf Rue de l'église • L-6933 Mensdorf
Preis?	144 € (12 Einheiten) **Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.**
Kursleitung?	Konstanze Riemenschneider-Löcher

Keine Kurse während der Schulferien.

Bitte überweisen Sie den Rechnungsbetrag nach Erhalt der Rechnung und mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer. Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.

// ZUMBA GOLD

DE

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

FR

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

Wann?	**Dienstag** 07.01., 14.01., 21.01., 28.01., 04.02.,11.02., 25.02. 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03.,
Uhrzeit?	9.30 – 10.30 Uhr
Preis?	108 € (12 Einheiten) **Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.**
Ort?	Centre Culturel Oetrange • Im Medenpoull • L-5351 Oetrange
Kursleitung?	Ivana Haidova
Wann?	**Donnerstag** 09.01., 16.01., 23.01., am 30.01. ausnahmsweis im Centre Culturel Moutfort 06.02., 13.02., 27.02., 05.03., 12.03., 19.03., 26.03., 02.04.
Uhrzeit?	9.30 – 10.30 Uhr
Preis?	108 € (12 Einheiten) **Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.**
Ort?	Centre Culturel Oetrange • Im Medenpoull • L-5351 Oetrange
Kursleitung?	Ivana Haidova

Gesond iessen Méi beweegen

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

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

Pass „Zumba Gold" : 166 €
(Uneingeschränkte Teilnahme an beiden Kursen!) • *(Participation illimitée aux deux cours)*

Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

// NEW SELF DEFENSE

DE Self-Defense mittels des „Alive-Hand" Systems. „Alive-Hand" bedeutet «lebendige Hand». In der Kampfkunst meint man hiermit eine lebensspendende Hand, eine rettende Hand oder auch eine gute Hand, bzw. Geschick für etwas zu haben. Das „Alive-Hand" System beinhaltet südostasiatische Kampfkunstsysteme, sowie moderne realistische Techniken, die sehr effizient der heutigen Zeit angepasst sind und Ihren Ansprüchen gerecht werden. Psychologie- und Stressmanagement, sowie eine tiefgründige Lebensphilosophie mitsamt Bewegungslehre und Qi-Gong, der Umgang und die Pflege der Lebensenergie sind fester Bestandteil dieses Systems. Es ist bis ins hohe Alter anwendbar und bestens für Frauen geeignet. Denn Selbstverteidigung besteht nicht aus aggressiven Schlägen und dicken Armen, sondern sie beginnt im Kopf und im Herzen.

Wann?	**Dienstag** 07.01., 14.01., 21.01., 28.01. 04.02., 11.02., 25.02. 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03.
Uhrzeit?	9.00 – 10.30 Uhr
Ort?	Lorettokapelle, 6, rue des Romains • L-2443 Senningerberg
Preis?	156 € (12 Einheiten) **Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.**
Kursleitung?	Jean-Paul Nowacka

Gesond iessen Méi beweegen

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

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

// PILATES

DE

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.

Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung der Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren der in der Körpermitte liegenden Muskulatur rund um die Wirbelsäule, die so genannte Stützmuskulatur. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Gleichzeitig wird die Atmung geschult.

Die zahlreichen Übungen wechseln ab zwischen Dehnung und Kräftigung der Muskulatur. **(www.wikipedia.lu)**

Wann?	Mittwoch 08.01., 15.01., 22.01., 29.01. 05.02., 12.02., 26.02. 04.03., 11.03., 18.03., 25.03. 01.04.
Uhrzeit?	Kurs 1: um 9.30 – 10.45 Uhr oder Kurs 2: oder 11.00 – 12.15 Uhr
Ort?	Centre Culturel Mensdorf Rue de l'église • L- 6933 Mensdorf
Preis?	144 € (12 Einheiten) **Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.**
Kursleitung?	Konstanze Riemenschneider-Löcher

Gesond iessen Méi beweegen

Keine Kurse während der Schulferien.

Bitte überweisen Sie den Rechnungsbetrag, nach Erhalt der Rechnung und mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer. Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung ihres Rechnungsbetrages.

// LINE DANCE

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

Line Dance

FR *Vous avez toujours eu envie de danser, mais malheureusement vous n'avez pas de partenaire !? Pas de problème! Venez au Line Dance, car c'est une danse en groupe. Cette activité est accessible à tous et permet de se retrouver ensemble pour danser dans un univers musical très varié où chacun trouvera son bonheur !* ***Objectif : Partager le plaisir de danser, dans une ambiance joyeuse et positive !*** *Veuillez prendre en considération les nouveaux horaires !*

Wann?	**Mittwoch :** 08.01., 15.01., 22.01., 05.02., 12.02., 26.02. 04.03., 11.03., 18.03., 01.04.
Uhrzeit?	14.00 – 15.00 Uhr Niveau 0 / neue Anfänger 15.00 – 16.00 Uhr Niveau 1 / fortgeschrittene Anfänger 16.00 – 17.00 Uhr Niveau 2 / Mittelstufe 17.00 – 18.00 Uhr Niveau 3 / Fortgeschrittene
Ort?	Centre Culturel Oetrange • Im Medenpull • L-5351 Oetrange
Preis?	65 € (10 Einheiten / je 1 Stunde) **Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.** ***La réservation sera valide uniquement après le paiement de la facture.***
Kursleitung?	Nathalie Damar

Gesond iessen Méi beweegen

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

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

LINE DANCE PASS: 90 €
(Unbeschränkte Teilnahme an allen Line Dance Kursen)
(Participation illimitée à tous les cours de Line Dance)

// „WERD FIT – BLEIB FIT“

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

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

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

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

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

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

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

Wann?	**Donnerstag** 09.01., 16.01., 23.01., 30.01. 06.02., 13.02., 27.02. 05.03., 12.03., 19.03., 26.03. 02.04.
Uhrzeit?	9.00 – 10.00 Uhr
Ort?	Salle polyvalente et sportive, Erpeldange bei Bous (Richtung Remich)
Preis?	120 € (12 Einheiten) **Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.**
Kursleitung?	Kirsten Leniger

Gesond iessen Méi beweegen

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

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

// MULTISPORT

DE

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

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

Wann?	**Donnerstag** 09.01., 16.01., 23.01., 30.01. 06.02., 13.02., 27.02. 05.03., 12.03., 19.03., 26.03. 02.04.
Uhrzeit?	10.00 – 11.00 Uhr
Ort?	Salle polyvalente et sportive, Erpeldange bei Bous (Richtung Remich)
Preis?	120 € (12 Einheiten) **Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.**
Kursleitung?	Kirsten Leniger

Gesond iessen Méi beweegen

Keine Kurse während der Schulferien.

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

Pass „Werd fit – bleib fit"+ Multisport: 192 €
(Uneingeschränkte Teilnahme an beiden Kursen!)
(Participation illimitée aux deux cours)

// VORSCHAU - FRÜHJAHRSPROGRAMM

SAVE THE DATE!
FRÉIJORSPATT

Léif Frënn vum Club Syrdall!

Mir géingen eis immens freeën lech op
eisem Patt begréissen ze dierfen.

Mëttwochs, den 1. Abrëll 2020

Ab 18 Auer an „A Schommesch" zu Nidderaanwen
(Nee et ass keen Abrëllsgeck)

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

mercredi, le 1 avril 2020

à 18:00 h au Centre Culturel « A Schommesch »

Bitte melden Sie sich an. ***Veuillez-vous inscrire.***

// „KOMMT MIR SCHWÄTZE LËTZEBUERGESCH!"

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

// DJAMO DJAMO

FR *Tous les jeudis à partir du 23 avril, des seniors du Club Syrdall auront l'occasion de se joindre aux adolescents de la Maison des Jeunes de Sandweiler pour jouer ensemble du djembé sous la direction du percussionniste Robert Bodja. Doué d'une sensibilité unique tant dans ses relations humaines que dans la pratique musicale, Robert apprendra les techniques fondamentales du djembé à ses « élèves », répètera le rythme et chantera tout en sollicitant la concentration et l'engagement. Le résultat seront des moments uniques. Peu importe l'âge et l'origine, les soucis oubliés, il n'y aura plus que la joie de jouer de la musique ensemble. L'apothéose de ce projet sera un concert à la Fête de la Musique à Sandweiler. Affaire à suivre !*

Fondation EME

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

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

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

www.fondation-eme.lu

Quand ?	*tous les jeudis du 23 avril 2020 au 18 juin 2020*
Heure ?	*17.00 – 18.30 hrs*
Lieu ?	*Sandweiler*
Prix ?	*gratuit*

Contactez-nous pour de plus amples informations.

Djamo Djamo ! Expression populaire en Côte d'Ivoire signifiant « travailler ensemble en joie et en musique » ! Allons-y !

// NEUER KURS!

// TANZEN MACHT FREUDE ...UND FREUNDE

DE

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

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

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

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

Was ist so anders am „DANZ 50+"?

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

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

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

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

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

Sie brauchen keinen Partner mitzubringen.

Bitte bringen Sie etwas zu trinken mit und Schuhe, in welchen Ihre Füße gut gehalten sind und die Sohle etwas glatt ist.

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

Was brauchen Sie noch? Gute Laune und Neugierde!

Ich freue mich auf Sie!

Wann?	**Mittwoch** 22.04., 29.04 06.05., 13.05., 20.05, 27.05 10.06., 17.06., 24.06.,
Uhrzeit?	16.00 – 17.30 Uhr ! geübte Tänzer !
Wo?	Centre Culturel - Sandweiler 18, rue Pricipale • L-5240 Sandweiler
Preis?	54 € (9 Einheiten) **Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.**
Kursleitung?	Ute Ott-Guth
Kurssprache?	Lux., Deutsch, Franz.
Minimum?	10 Teilnehmer
Maximum?	30 Teilnehmer

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

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

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

// VORSCHAU - SOMMERPROGRAMM - REISEN 2020 //

// URLAUB AUF ZWEI RÄDERN

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

Es ist wieder soweit. Wir planen unsere nächste Fahrradtour im Ausland; dies mit unseren Freunden des Club Seniors „Muselheem".

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

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

Die Anreise werden wir mit einem Direktflug (Luxair) bestreiten.

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

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

Wir haben für diese Reise zwei Gruppen vorgesehen:

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

Da wir erst begonnen haben, diese Reise vorzubereiten, ist dies eine Vorankündigung und weitere Details (Preis der Reise, Hotel und Radstrecken) werden folgen. Sie können sich aber jetzt schon im Club Syrdall anmelden unter der Nummer 26 35 25 45.

// PRAG

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

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

www.prag.de

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

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

2. Tag: Altstadt und jüdisches Viertel
Ganztägige Begleitung der Reiseleitung. Vormittags steht eine Altstadtführung auf dem Programm. Nach einem „typischen" Mittagessen Besichtigung des jüdischen Viertels. Abendessen in einem Restaurant in der Nähe des Hotels.

3. Tag: Schloss Konopiste
Halbtägiger Ausflug Schloss Konopiste mit Begleitung der Reiseleitung.

Anschließend freie Zeit. Gemeinsames Abendessen im Hotel.

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

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

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

Preis pro Person: 1180€

Einzelzimmerzuschlag: 220 € pro Person für 4 Nächte

Ihre Anmeldung ist erst gültig bei Zahlung Ihres Rechnungsbetrages.

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

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

Im Preis inbegriffen:

- Abholdienst Wohnort – Airport Findel – Wohnort
- Flug mit Luxair nach Prag und zurück
- Bustransfer ab Airport Prag
- Vier Übernachtungen/Frühstück im 4*Hotel METROPOL in Prag
- City Taxe in Prag
- Zwei Mittagessen
- Vier mal Abendessen (3-Gang-Menü)
- Reisebegleitung, Rundfahrten und Eintrittsgelder
- Eintritt und Führung Schloss Konopiste
- Straßenbahnfahrt vom Hotel zur Prager Burg
- Moldauschifffahrt (1 Stunde)
- Reiseversicherung
- Begleitung durch 2 Mitarbeiter/-innen der Club Seniors

Ein Abendprogramm kann zusätzlich reserviert werden und wird gesondert berechnet. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung

Wann?	Montag, den 14.09 – Freitag, den 18.09
Preis?	1180 € pro Person 220 € Einzelzimmerzuschlag **Ihre Anmeldung ist erst gültig mit der Anzahlung**
Organisation?	Im Zusammenarbeit mit dem Club Senior „Eist Heem" aus Berchem
Reiseveranstalter?	Voyage Emile Weber

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

// AUF GUTE NACHBARSCHAFT ...

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

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

// SENIOREN 2005 AUS DER GEMEINDE WEILER-LA-TOUR

Kontaktperson *Annette Moos 661 96 26 57*
(10:00 Uhr – 12:00 Uhr)

// SENIOREN AUS DEM KIISCHTENDALL

Kontaktperson *Astrid Federspiel 23 66 02 41*

// CLUB 50 PLUS NIDDERAANWEN

Kontaktperson *Denise Künsch: 691 472 036*

// INTERGENERATIONNELLE KOMMISSION - SANDWEILER

Kontaktperson *Romaine Meysembourg: 621 495 222*

// FRËNN VUM 3. ALTER - CONTERN

Kontaktpersoun *Philo Guenther-Marx :*
621 26 28 11 oder via mail gunmar@pt.lu
(10.00 – 12.00)
Och Net Membren sinn häerzlech wëllkomm

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

« SCHËTTER TREFF »

Verbréngt och Dir all Mëttwochs vun 15.00- 18.00 Auer e flotten Nomëtteg a gudder Gesellschaft am neie Lieu de Rencontre an der aler Schoul, am Duerfkär vu Schëtter, nierwt der Kierch.
d'Adresse vum Treff ass: ënnert der aler Schoul
2, place de l'église • Schëtter
Jidereen ass wellkomm!

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

Dës flott Initiative gett organiséiert vun der Kommissioun vun der Famill, dem 3. Alter an dem Sozialen Uleies, souwéi der Kommissioun vun der Chancegläichheet an Integratiounskommissioun.

Na, fündig geworden?

Bei Interesse und weiteren Fragen können Sie sich sehr gerne an die Organisation oder an die angegebene Kontaktperson wenden.

E GROUSSE MERCI UN EIS FRËNN AUS DEM FOYER SANDWEILER, DÉI EIS D'BROSCHÜREN EMMER ESOU FLAISSEG APAAKEN

DE

// INTERNE REGELUNGEN

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

Einschreibungen sind möglich:
a. per Telefon: **26 35 25 45**
b. per Mail: syrdall@clubsyrdall.lu

2. **Zahlung:** Bitte überweisen Sie nach Erhalt der Rechnung mit Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer auf folgende Kontosnummer: LU15 1111 2342 3678 0000 (CCPL). Bei Kursen ist jeweils der gesamte Betrag zu zahlen, auch wenn Sie aus persönlichen Gründen (Krankheit, Urlaub usw.) nicht an allen Einheiten teilnehmen können. Wir weisen darauf hin, dass einzelne Einheiten, bei Abwesenheit nicht zurückerstattet werden können. Der Club Syrdall muss den gesamten Kurs finanzieren, unabhängig von der Teilnehmeranzahl. Wir bitten um ihr Verständnis.
3. **Teilnahme an den Aktivitäten:** Die Teilnahme erfolgt auf Ihr eigenes Risiko. Weder der Club Syrdall noch die Syrdall Heem asbl übernehmen Haftung für eventuell entstandene Schäden. Bei Ausflügen pflegen wir, aus Rücksicht auf die anderen Gäste, pünktlich loszufahren. Möchten Sie sich an einer Aktivität beteiligen, bei der Sie nicht angemeldet sind können wir eine Teilnahme nicht garantieren. Vor Beginn der verschiedenen Aktivitäten, melden Sie sich bitte vor Ort bei der zuständigen Begleitperson an. Dies ist zeitsparend und erlaubt einen Überblick über die Teilnehmergruppe und die Präsenzen.
4. **Sportliche Aktivitäten:** Je nach persönlichem Gesundheitszustand sollten Sie ihren Arzt um Rat fragen. Bei gesundheitlichen Problemen bitten wir Sie, aus Sicherheitsgründen den Verantwortlichen der Aktivität umgehend zu informieren. Sportliche Aktivitäten erfordern eine bestimmte Grundausstattung damit sie angemessen durchgeführt werden können (angepasste Kleidung und Schuhe, etc...). Für weitere Informationen diesbezüglich, stehen wir gerne zu Ihrer Verfügung.
5. **Stornierung der Aktivitäten:** Wir machen Sie darauf aufmerksam, dass Änderungen unseres Programms oder Änderungen des Ablaufs verschiedener Aktivitäten immer möglich sind. Wenn die Mindestteilnehmeranzahl nicht erreicht wurde, wenn schlechte Wetterbedingungen die Sicherheit gefährden und/oder die Durchführung nicht ermöglichen sowie bei Krankmeldung der Kursleitungen, behalten wir uns das Recht vor, die Veranstaltung abzusagen und Sie erhalten eine Rückerstattung der bereits gezahlten Summe.
6. **Unmöglichkeit einer Teilnahme:** Sollten Sie verhindert sein, dann bitten wir Sie nachdrücklich sich auch wieder abzumelden. Oft haben wir Wartelisten und so kann ein frei gewordener Platz noch von einer anderen interessierten Person genutzt werden. Eine Rückerstattung ihres bereits bezahlten Betrags ist nur dann möglich, wenn keine Zusatzkosten oder Stornogebühren anfallen.
7. **Aufnahme und Verbreitung von Fotos:** Bitte lesen Sie sich den Abschnitt Datenschutzbestimmungen Club Syrdall auf Seite 68 durch.

FR

// RÈGLEMENT INTERNE

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

Les inscriptions peuvent être faites :

a. *par téléphone au* ***26 35 25 45***
b. *par mail : syrdall@clubsyrdall.lu*

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

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

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

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

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

7. **Prise et diffusion de photos :** *Merci de consulter la page 69 « Politique de confidentialité du Club Syrdall ».*

DE

// DATENSCHUTZBESTIMMUNGEN CLUB SYRDALL

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

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

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

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

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

Das war es dann auch schon mit den gespeicherten Daten.

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

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

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

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

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

FR // POLITIQUE DE CONFIDENTIALITÉ DU CLUB SYRDALL

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

Quelles données collectons-nous et dans quel utilité?

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

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

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

L'utilisation de vos données s'arrête là.

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

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

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

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

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

DE // EIN PAAR ZUSÄTZLICHE HINWEISE

• Aktivitäten für Personen mit eingeschränkter Mobilität

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

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

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

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

• Broschüre online erhältlich

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

FR // *QUELQUES NOTICES SUPPLÉMENTAIRES*

• La participation des personnes à mobilité réduite.

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

• Brochure disponible sur internet

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

www.syrdallheem.lu • www.help.lu

// EIFFELTURM, MOULIN ROUGE UND SYRDALL HEEM.

Wie gehören die 3 zusammen, werden Sie sich zurecht fragen? Runde Geburtstage ist die Antwort! Eiffelturm und Moulin Rouge feierten dieses Jahr beide 130 Jahre und Syrdall Heem konnte dieses Jahr 30 Kerzen ausblasen. Also 3 Institutionen, die so manchen Gegenwind überlebt haben und sich heute bester Gesundheit erfreuen.

Eins haben alle 3 gemeinsam. Sie sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken und am Anfang war es nicht so einfach und normal, wie es heute scheint. Vor 30 Jahren war es nicht selbstverständlich, in seinen 4 Wänden professionell betreut und gepflegt zu werden.

Dank Pflegeversicherung, weitsichtigen und treuen Gemeinden, sind wir auch nach 30 Jahren immer noch stolz, Ihr regionaler HELP Partner zu sein. Hierfür bedanke ich mich bei Ihnen, für Ihre Treue- und bei all unseren Mitarbeitern, für Ihr tägliches Engagement.

Der Club Senior Syrdall ist noch etwas jünger, aber auch schon lange aus den Kinderschuhen heraus. Kim und Ihr Team verstehen es sehr gut, die Erfolgsrezepte von früher mit modernen Zutaten und neuen Gewürzen zu verfeinern, um so am Geschmack der Zeit zu bleiben. Und dass Geschmäcker sich ändern mit der Zeit ist bewiesen, also muss man sich, bzw. den Club Senior Syrdall, regelmäßig in Frage stellen- um immer noch Appetit zu machen. Es wird in Zukunft, wie jedoch auch schon in der Vergangenheit, immer wieder zu Anpassungen in unserem Angebot kommen, die vielleicht nicht immer für jeden nachzuvollziehen sind. Jedoch hat alles, was wir im Einklang mit unserem Vorstand entscheiden, immer nur ein Ziel: „Für eine breite Bevölkerungsschicht, ein vielfältiges, modernes, abwechslungsreiches und immer wieder angepasstes Angebot zu erstellen." Sollten Sie Fragen oder Anmerkungen haben, so stehen Kim und ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Abschließend wünsche ich Ihnen eine besinnliche Zeit im Kreis Ihrer Liebsten. Bleiben Sie gesund und offen für Neues. 2020 steht vor der Tür und auch nach 30 Jahren freut Syrdall Heem sich Ihnen zu Hause oder in unseren Tagesstätten zur Seite stehen zu dürfen.

Allen Mitarbeitern vom Syrdall Heem und vom Club Senior Syrdall von Herzen ein Dankeschön, weil ohne Euren außerordentlichen täglichen Einsatz wären wir auch bloß irgendein Pflegedienst. Aber wir wollen die Besten sein. Wir wollen der Eiffelturm unter den Anbietern sein: einmalig, fest verankert und herausragend!

Alles Gute und bis demnächst.

Tom Dugandzic
Direktor Syrdall Heem asbl

club syrdall

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

Schuttrange Waldbredimus Weiler-la-tour Betzdorf Bous

Contern Dalheim Lenningen Niederanven Sandweiler

PRINTED IN LUXEMBOURG

MIXTE
Papier issu de sources responsables
FSC® C008551
www.fsc.org

PERFORMANCE myclimate neutral Imprimé 01-18-878020 myclimate.org

Printing OSSA, Niederanven

syrdall heem

Zanter 1989
fir iech do.

Direktion, Verwaltung, Sekretariat
Foyer de Jour Niederanven
6, Routscheed
L-6939 Niederanven
Tel 34 86 72
Fax 34 01 45
E-mail info@syrdallheem.lu

Foyer de Jour Sandweiler
29-31, rue Principale
L-5240 Sandweiler
Tel 26 35 23 20
Fax 26 35 23 21

Club Senior Syrdall
1, Square Peter Dussmann
L-5324 Contern
Tel 26 35 25 45
Fax 26 35 25 46
E-mail syrdall@clubsyrdall.lu

www.syrdallheem.lu

Syrdall Heem asbl

help

Tel 26 70 26
www.help.lu

HELPLINE
34 86 72

7/7 Ambulante Kranken- und Alterspflege

Tagesstätten für Senioren
Sandweiler und Niederanven

Club Senior Syrdall
Begegnungen, Aktivitäten und Freizeitangebot

help

Der 24/24St Alarmknopf

Es kann losgehen!

CLUBS SENIOR

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

help
All Dag ass e gudden Dag